

Алексей Игнатов

Осознанный
разум



© Алексей Игнатов, 2021

© Алексей Игнатов, дизайн обложки, 2021

omniasophia.ru

Большую часть своей жизни человек словно раскачивается на качелях – от слепого автоматизма, толкающего его к выполнению механических программ, к недолгой осознанности жизни, а потом обратно. Автоматизм предлагает простую жизнь, полностью лишенную свободы, которую может принести только осознанность. Но ее достижение – это не простой путь, который потребует познать самого себя.

Поговорим о свойствах автоматического разума, о Эго и Тени, о личной Воле и объективной морали.

Классифицируем эмоции и чувства, приведя их в систему, чтобы понять их роль и тонкости.

Найдем два практических пути к осознанной жизни – путь медитации (дающий осознанность в настоящем) и путь пересмотра (дающий осознанность прошлого).

И пусть эта книга станет проводником на пути к осознанной жизни!

Оглавление

Ответы, которые могут не понравиться - 4

Жизнь вне осознанности - 6

Два разума в одной голове - 9

Эмоции и ассоциации - 20

Эго, и его Тень – 36

Воля – 47

Чего ты хочешь? – 51

Объективная мораль - 55

Моральная осознанность - 59

Первый Маяк – телесная жизнь - 66

Второй Маяк – разумная жизнь - 71

Третий Маяк – коллективная жизнь - 75

Четвертый Маяк – всеобщая жизнь - 86

Пятый Маяк – духовная жизнь - 91

Куда ведут Маяки? – 93

Эмоциональная осознанность - 98

Навигатор эмоций - 108

Основные эмоции – подводим итоги - 122

Калькулятор эмоций - 129

Второе сложение - 132

Сложные сочетания - 134

Оцените себя - 136

Эмоции и не эмоции - 140

Предохранители разума – 146

Практики осознания – 156

Медитация - 158

Чего нет в медитации? - 162

Что есть в медитации - 169

Первый эксперимент – базовое дыхание - 172

Как начать? - 176

Медитация, вид снаружи - 182

Медитация, вид изнутри - 186

У нас проблема! - 192
Счет больше не нужен! - 199
Медитация на ходу - 201
Полнота внимания - 204
Медитация жизни – 208

Пересмотр - 215

Сумеречная зона разума - 223
Карта эпизодов - 225
Путешествие в глубину - 238
Алгоритм пересмотра - 249
Подробнее о проработке эпизода - 252
Сопротивление – 260

Понятия и термины - 267

Ответы, которые могут не понравиться

Внимание!

Внимательно изучите противопоказания к выполнению дыхательных и других упражнений изложенных далее: психические расстройства, нарушения работы нервной системы, психики, мозга; месячные или беременность на любом сроке; злокачественные опухоли; нарушение работы нервной системы; гипертония; болезни и органические поражения сердца; эпилепсия; астма; атеросклероз; тромбоз; внутриглазное и внутричерепное давление; отслоение сетчатки; недавно перенесенные хирургические операции. При наличии этих или других серьезных медицинских проблем, обратитесь к своему врачу и уточните, не являются ли они противопоказаниями для описанных далее упражнений. Практикуя все изложенное, вы берете на себя ответственность за свое здоровье.

В этой книге речь пойдет о вопросах, связанных с достижением осознанной жизни и познания себя. Это не психотерапия. Не религиозное учение, где смысл жизни человеку диктует кто-то другой, ссылаясь на древние книги. Это не «волшебная таблетка», которая решит все проблемы, исполнит ваши прихоти, одним махом «избавит» от всех сложностей, убедив вас в том, что все хорошо, хотя все проблемы остались при вас.

Осознанность не сделает вас богатым и знаменитым, не сделает таким, каким вы видите себя в ваших фантазиях. Она не принесет быстрого успеха без усилий, не исполнит ваших минутных желаний. Осознанность не сделает вас даже просто счастливым! Она сделает вас настоящим и свободным, тем, кто сам управляет своей жизнью. Осознанность позволит найти ответы на вопрос: «Кто я? Зачем живу?», принесет познание себя, понимание сути и цели своей жизни.

Это возможность заглянуть в себя и найти свою истинную природу, во всей ее полноте, узнать, кто вы есть на самом деле, в прошлом и настоящем, куда ведет вас ваша жизнь в будущее. Осознанность – это познание себя, до самой глубины, где таится то, что вам может и не нравится. Реального себя, как есть на самом деле, а не иллюзорной маски,

которую хочется носить. Это вызов, который требует духовной отваги и готовности принимать реальность без иллюзий.

И когда вы загляните в глубину своей души, вы увидите там себя, без отрицаний и без самообманов, без чего-то скрытого и придуманного. И я не гарантирую, что вам понравится все то, что вы в себе найдете. Но вы можете познать себя настоящего, или привычно сбежать от себя, своих проблем, спрятаться в уютном, но иллюзорном, мире отрицания и самообмана, и делать вид, что все хорошо.

Осознанность или самообман? Познание самого себя свободным и сильным человеком или утешение того, кто пытается притвориться, что не замечает своих проблем? Это лично ваш выбор! Все зависит от того, готовы ли вы встретиться с собой и задать себя вопросы, ответы на которые могут и не понравиться.

Жизнь вне осознанности

Где-то в магазине стоит очередь. В самом ее конце томится в ожидании покупатель. Он едет с работы домой, он торопится, он обещал сыну вернуться пораньше. Он видит, что три кассы из четырех закрыты. Это раздражает. У него есть деньги, солидная должность, положение в обществе. Почему это он вообще должен тут стоять? Что за безобразие, почему кассы закрыты, почему кассир работает так медленно? В человеке поднимается волна праведного (по его мнению) гнева.

Уж он-то не станет терпеть такое обращение, он всех поставит на место, покажет, что он не последний человек в этом мире! Он подойдет к кассе и выскажет кассиру все, что о нем думает. Любое возражение выведет его из себя, и покупка закончится конфликтом. В его глазах это лишь результат стремления отстоять свои права и быстрее попасть домой.

Кассир работает так быстро, как может, и не его вина, что другие кассы закрыты, но конфликт все равно будет, хотя и не принесет никакой пользы. Скандал лишь занимает время и совершенно не помогает быстрее сделать покупки. Домой этот солидный человек, пылающий гневом, придет куда позже, чем рассчитывал, уверенный, что виной всему кассир. Но он опаздывает потому, что поздно вышел из офиса, задержавшись на работе без большой необходимости. А задержался он потому, что вчера поругался с женой, и в глубине души совершенно не торопится к ней возвращаться. И покупки эти ему вовсе не нужны – это просто способ затянуть время и вернуться домой позже. Он может оставить их и уйти. Но не уйдет, даст себе шанс высказать кассиру все претензии, теряя еще больше времени.

Почему он выбирает путь скандала, делая себе же хуже?

Если бы он сумел вернуться назад во времени, к тому моменту, когда в нем начал расти гнев на кассира, он бы понял, что началось все не с очереди в магазине. Его гнев на

кассира – это поиск кого-то, на кого можно разрядить эмоции, с которыми он уже пришел в магазин. Они лишь усилились в этой очереди, нашли легкую мишень.

Гнев в себе он заметил в тот момент, когда обнаружил, что не успевает домой вовремя. А не успевает он потому, что задержался на работе, и не хочет идти домой. А еще раньше на этой работе он получил жесткий выговор от своего руководителя, и не смог должным образом ответить на эту агрессию. Уже в этот момент он испытал гнев, но подавил его и взял с собой.

Он ищет предлог, чтобы прийти домой позже, но обещал сыну прийти раньше. Он чувствует вину за то, что не выполнит обещание, которое дал сыну. Он несет в себе уже накопленный гнев, который толкает его атаковать. Если он не сумел ответить агрессией на выговор от руководителя, то кто-то все равно должен стать мишенью для его собственной агрессии! И если он обвинит кого-то в своих бедах, то перестанет чувствовать себя виноватым перед сыном.

Этот комок эмоций накапливается в нем, и нуждается в разрядке. Он не осознает все это, не оценивает, не замечает. Он не хочет все это замечать! И ссора с кассиром не помогает решить проблему опоздания, но создает иллюзию, что в опоздании виноват кто-то другой, что он не агрессор, а невинная жертва. Ссора помогает скрыть проблемы в глубине себя, отказаться признавать их, чтобы в следующий раз они вернулись с новой силой.

Разум, не осознающий себя, не способный анализировать и понимать свои мотивы, свои эмоции, привыкает к ним и стремится к их повтору. Пережив гнев много раз, он будет снова испытать его, эмоция становится привычной и вызывает тягу. Это простой путь, гнев уже хорошо знаком и пережить его снова будет совсем не сложно.

Осознав свои эмоции, их причины, проследив их до самого начала, этот человек мог бы понять, что проблема в подавленном (многократно подавленном) гнев. Он мог бы

решить проблему, мог бы отказаться от ненужных покупок и вернуться домой вовремя.

Но вместо этого он устраивает скандал, возвращается домой с еще большим опозданием, с новой порцией гнева и вины, но не хочет признавать их. Он приносит конфликт домой и продолжает его, срываясь уже на сына, который вдруг оказывается виновником всего, что случилось с ним за день.

Он мог бы остановиться, если бы осознавал, что на самом деле происходит, что и почему он делает, что чувствует. Он мог проследить причины своего поведения, мысленно вернувшись к ссоре с руководителем на работе.

Мог бы вернуться назад еще дальше, и вспомнить похожие моменты в прошлом, вспомнить, как до этого выходил из себя, обвинял других, провоцировал конфликты.

Мог бы вспомнить и понять самого себя, разобраться в себе и найти причину своего поведения.

Мог бы понять природу своей истинной личности вне иллюзий.

Мог бы.

Но не стал, выбрав простой путь автоматической жизни, в которой возникающий гнев приказывает найти жертву и напасть, вымещая на ней этот гнев. Жизни, лишенной свободы и осознанности, в которой царят самообманы, иллюзии и вытеснения. Жизни прямоходящего насекомого, механически реагирующего на стимулы.

Два разума в одной голове

«Люди сделают все возможное, неважно, насколько абсурдное, чтобы избежать встречи лицом к лицу со своей душой» - Карл Густав Юнг

Давайте отвлечемся от человека и вспомним муравьев. Если мы посмотрим на общественных насекомых, то увидим очень сложное поведение. Они не просто ползают с места на место в поисках еды! Они взаимодействуют друг с другом, передают сигналы, выполняют предписанную их сообществом работу. Муравьи могут охотиться, строить ловушки, убирать мусор в муравейнике, охранять его от посторонних, воевать с другими муравейниками. Если просто смотреть на все это со стороны, то покажется, что они живут разумной жизнью.

И всегда можно встретить людей, уверенных, что пчелы или муравьи являют собой именно некую особую форму разума, разум не одной особи, а коллективный, возникающий при их объединении в группу. Единый разум, один на всех! Замечательная теория, но, увы, порожденная лишь плохим знанием биологии и настоящей сути поведения насекомых.

Но муравьи же выносят из муравейника умерших муравьев, буквально хоронят их в стороне от своего жилища! Что это, если не разум?

Это олеиновая кислота.

Мертвый муравей выделяет ее при разложении и начинает специфически пахнуть. Запах включает программу в инстинктах (а не разуме) других муравьев. Программа предельно простая – почуяв, что нечто пахнет олеиновой кислотой, муравей должен это нечто унести подальше, выбросить и вернуться.

Поймаем несколько муравьев и опрыскаем их олеиновой кислотой. Другие муравьи ощутят запах, и вынесут из муравейника живых собратьев. Почему ни не понимают, что их эти собратья живы? Потому, что они не понимают в принципе, они лишены разума и находятся на противополож-

ном от него полюсе, в мире, где царят лишь строгие, автоматически выполняемые, программы. И их программа в этом случае: «Запах олеиновой кислоты = унести это из муравейника», и не важно, что или кого уносить.

«Похороненные» муравьев вернуться, следуя своей программе, предписывающей вернуться домой, но их снова вынесут наружу. И это будет повторяться до тех пор, пока запах не рассеется, после чего они спокойно вернутся и займутся своей работой.

Это поведение сложное, но лишенное малейших признаков разума, самосознания, оно не связано с принятием решений, оно не способно приспособиться к изменениям в мире. Это жесткая программа, и поведение насекомых сродни поведению компьютера, искусственного интеллекта, который тоже выполняет сложные задачи, но лишь обрабатывая алгоритм, вне всякой свободы воли. Датчик движения включает свет, когда обнаруживает движение. И будет включать свет даже когда и так светло. На этом же уровне действует и муравей, когда выносит из муравейника то, что пахнет олеиновой кислотой.

Гусеница ползет по следу, который оставила другая гусеница и не отстывает от программы: «Следуй за тем, кто впереди». Программа должна вывести всех гусениц, вслед за первой, в новое место, к новой еде. Это программа многих насекомых. Но если в большой группе первое насекомое свернет и наткнется на след последнего, они образуют «круг смерти», их путь замкнется в кольцо. И тогда они будут ползать по кругу, пока не умрут от голода, автоматически выполняя свою программу поведения.

Ситуация, в которой они оказались, не стандартная, их программа не годится для такого положения вещей. В таком кольце она бесполезная и смертоносная! Но насекомые, выполняющие ее, не имеют и намеков на разум, не принимают самостоятельных решений, не осознают окружающую

обстановку. Они не перестанут выполнять программу. И умрут.

Сложное внешне поведение, отлично приспособленное к стандартным, не меняющимся условиям, может быть совершенно не разумным. Это поведение – автоматическое, лишенное осознания происходящего.

И тут самое время вспомнить, что речь в этой книге идет не о муравьях и гусеницах, а о Хомо Сапиенс, человеке разумном, который очень гордится своим разумом. При чем тут насекомые? Человек разумен! Он осознает себя и принимает решения! Да. Но далеко не всегда, и большая часть его решений вовсе не свободно от почти таких же автоматических программ.

Человек ушел далеко от муравьев, его инстинкты слабы, они не становятся определяющим фактором поведения. Они принимают социальные формы и лишь намекают человеку на то, как надо себя вести (и порой в биологии считается, что инстинктов у человека нет вообще).

Увидев голубку, голубь начинает танцевать и курлыкать, это его инстинкт, ритуал ухаживания, который надо исполнить, чтобы привлечь к себе внимание. Голубь действует без осознания и никогда не меняет своего поведения, он точно отработает ритуал ухаживания, не внося ничего своего. Это его врожденная программа, так ведут себя все голуби.

Увидев привлекательную женщину, мужчина не выполняет такую врожденную программу, он лишь смутно понимает, что для знакомства надо понравиться, привлечь внимание. И на место инстинктивного брачного танца приходит «танец» социальный, предписанный культурой – цветы, ресторан, попытка произвести впечатление дорогой машиной или неотразимым юмором.

Инстинкты действительно не управляют поведением человека напрямую. Значит ли это, что поведение всегда

разумное и осознанное, и каждое принимаемое им решение, каждое его слово, каждая мысль, идут от рационального мышления?

Нет.

Вместо врожденных инстинктов разум предлагает свои собственные автоматические программы. И человек, гордящийся своим разумом, механически и бездумно отрабатывает их, так же как муравей, выносящий труп другого муравья наружу и несущий труп мухи внутрь.

Это может показаться обидным. Это то, что не захочется признавать. Это то, после чего будет соблазн автоматически сказать: «У меня все не так!» и выкинуть эту книгу.

Но это так.

Огромный пласт в поведении человека составляет вовсе не разумная деятельность, а лишь автоматическая отработка предписанных программ. Разум может принимать решения, осознавать мир вокруг, разум может быть свободен! Но он стоит на прочных рельсах автоматических реакций, повторяемых снова и снова. Это кается и лично вас! И если вы решите выкинуть эту книгу, то хотя бы сделайте это осознанно, после ее прочтения, а не потому, что признавать автоматизм было слишком обидно.

Муравей чувствует запах олеиновой кислоты и выполняет программу: «Вынеси это наружу». Человек, привыкший с детства к мысли, что Бог есть, повторяет себе всю жизнь: «Бог есть, это все знают!». А рядом с ним другой человек, привыкший с детства к тому, что Бога нет, так же повторяет себе: «Бога нет, это все знают!».

И дело не в том, есть Бог или нет. Дело в том, что оба они привыкли к определенной программе, к идеям, оценкам и суждениям которые механически применяют, не пытаясь оценивать их критически.

Человек, с детства боящийся собак, встречает собаку. Собака лает на него. Человек испуган и готов бежать на край света, как можно дальше от этого ужасного пса - болонки,

ростом в тридцать сантиметров. Она сама боится человека (потому и лает), она не может причинить ему никакого вреда. Но он все равно пугается и старается отойти от нее подальше. Он не анализирует свой страх, он просто выполняет программу.

Собака – страх – бегство.
Стимул – эмоция – реакция.

Это автоматически выполняемая программа, а разумная оценка степени угрозы, которую несет эта собака, тут совершенно не имеет значения и никак не участвует в процессе выбора реакции на лай собаки.

Поведение диктуется совсем другими механизмами, они неосознанные, они прячутся где-то очень глубоко, в толще, не постижимой для обыденного сознания. Человек считает себя цельной личностью и убежден, что знает себя, что его представления о себе – это и есть его истинная личность. Но это лишь набор его представлений о себе, причем изменчивый, и далеко не такой обширный, как скрытые от его внимания механизмы, которые живут в своем темном мире, взаимодействуют, конфликтуют, предписывают свои программы поведения.

В глубине его личности обитает масса разрозненных фрагментов, которые пока не сложились в единое целое, не были поняты, приняты, осознаны. И каждый из них пытается влиять на поведение и мысли человека, исподволь, в обход его сознательных желаний и решений.

Чтобы как-то обозначить всю личность человека целиком, во всей ее полноте, сознательной и бессознательной, познанной и не познанной, и не стать заложниками тех значений, что вложены в уже используемые термины, введем новый и назовем это «Юнум» (от латинского «unum» - «один»). **Юнум** – это истинная личность человека (а не просто

его представления о себе), его реальная природа, без чего-то скрытого и непонятого или навязанного.

Вы – Юнум. То, что говорит «Я есть, я существую!», осознает себя – Юнум.

Чаще всего это не единый монолит, а множество раздробленных осколков, субличностей, подавленных воспоминаний, отрицаемых качеств, привычек, самообманов... Личность постоянно искажается, подвергается давлению изнутри и снаружи, загрязняется бесконечным потоком чужих требований и стереотипов, иллюзий, представлений о том, каким человек должен быть.

Это хаос, в котором сложно найти настоящего себя и обрести целостность, научиться действовать осознанно и последовательно, не противореча самому себе на каждом шагу, как часто бывает. Куски раздробленной личности дают о себе знать, предлагают новые мотивы и решения, человек меняет оценки, мнения, точки зрения, отрицает и оспаривает сам себя.

Сегодня он решает начать новую жизнь с понедельника, а завтра забывает про очередное решение.

Сегодня он считает себя милым и добрым, а завтра кричит и скандалит, чтобы потом обмануть самого себя и сделать вид, что он именно милый и добрый, и во всем были виноваты другие люди.

Одна личность говорит: «Я на диете!». А вторая: «Сегодня 15 марта, скоро апрель, у племянницы день рождения, надо будет принести торт. А вдруг он невкусный окажется? Попробую его заранее, от одного кусочка ничего не будет, зато узнаю вкус, и буду точно знать. Съем весь торт, но не ради себя, а во имя важного дела!». И это поток самообмана, порожденного неконтролируемым желанием съесть запретный, но вожделенный, торт.

Такие моменты могут быть взяты под контроль с помощью наблюдения за собой. Этот самообман можно заметить и осознать! И он утратит силу. Но такие моменты – это лишь то,

что происходит в данный момент, и многое уже произошло и осталось в прошлом. И это старое и, как кажется, давно забытое, будет оказывать грандиозное влияние на человека.

Год назад, десять, двадцать лет назад, каждый из нас был буквально другим человеком, стремился к чему-то, делал что-то. События прошлого не исчезают бесследно, они оставляют следы, влияющие на всю жизнь человека. Это влияние идет со стороны событий вытесненных и подавленных, которые кажутся забытыми, но на самом деле они лишь подавлены.

Ничто не забывается полностью.

Ничто не исчезает без следа.

Любое забытое событие – это событие, которое хочется забыть, оно лишь уходит в глубину, отрицается, но не исчезает, не перестает влиять на поведение человека. Оно как таблетка, которую вы приняли – таблетка продолжит действовать на ваш организм, даже если вы забыли, что именно приняли и зачем.

Мы не могли бы жить, если бы не забывали очень многое. Но забыть - не значит уничтожить! Забыть – это просто переключить внимание на что-то более актуальное в данный момент. Забытое выпало из поля зрения, но не исчезло и не перестало быть частью вашей жизни. Оно как пожар, от которого вы отвернулись. Вы его не видите, но он все еще горит. Так и забытое никуда не исчезло, оно живет в вас, оно управляет вашей жизнью.

Причем управляет тайно, незаметно для вас, именно потому, что оно забытое, выпавшее из фокуса вашего внимания. Это влияние приходит из глубины вашего разума, и вы не замечаете его. Внешняя идея встречает барьер, вы не принимаете слепо все то, что вам говорят, вы можете это оценить, обдумать, изучить и решить, принять это или отвергнуть. Не всегда люди поступают именно так, но у них всегда есть

возможность все оценить и обдумать. А вот то, что пришло из глубины вашего же разума, уже живет в вас, и потому избегает любой критической оценки.

Именно это забытое, подавленное, отрицаемое, а потому не контролируемое сознательно, становится важнейшей частью автоматических программ, которые руководят жизнью не осознанного человека. И здесь сталкиваются две стратегии жизни, два глобальных сценария – автоматизм и осознанность.

Автоматизм – это состояние сознания человека-насекомого, механически выполняющего программы, как внешние, так и внутренние.

Автоматизм может составлять большую часть жизни, проживаемой в режиме исполнения программ и следования стимулам. Оказался в ситуации – ответил на нее. Ответил так, как привык отвечать, как отвечал раньше, или так, как поступают другие. Получил стимул, и выполнил нужное действие как насекомое. Действие сложное, социальное, задним числом подкрепляемое рациональным объяснением, чтобы придать ему видимость разумного выбора, но все равно автоматическое.

Человек в автоматизме не принимает собственных решений, не пользуется свободой воли. Но может виртуозно создавать иллюзию, что пользуется и принимает, чтобы оправдать исполнение программы в своих же глазах.

В автоматизме человек реагирует на стимулы, не контролируя и не осознавая свою реакцию, действует без четкого понимания ситуации, просто повторяя привычные действия. Автоматически стремится к тому, что привык считать целью. Автоматически радуется тому, что программа предписывает считать радостным, автоматически злится на то, что программа предписывает считать недопустимым. Он повторяет одни и те же действия, живет по шаблонам, не способный выйти за привычные или предписанные рамки и сделать что-то на самом деле новое, лично свое.

Автоматизм делает человека уязвимым к манипуляциям. Получив нужный стимул, человек не раздумывая отвечает на него так, как должен ответить. Он не способен не только отклониться от предписанного автоматизмом поведения, но и не способен даже осознать возможность отклониться от него. Неспособен даже просто заметить сам автоматизм своих действий!

Пропаганда, реклама, все формы социальных манипуляций, предлагают стимулы, вызывающие автоматический ответ, нужную кому-то реакцию, нужное поведение. Дайте стимул – получите нужный ответ. Дайте стимул человеку в автоматизме – и он поведет себя так, как вы хотите.

Любое действие, исходящее из соображений в стиле: «Так принято!», или «Раньше это работало!», или «Все так делают!», диктуется автоматизмом. Действия с потерей контроля, под влиянием сильных эмоций, машинальные поступки, следующие привычке, выполнение полученных предписаний без их осознания – все это автоматизм, следующий сложной, но четко установленной программе. Поведение лишено истинного разума и свободы воли. По своей сути оно мало чем отличается от поведения насекомого, реагирующего на запах олеиновой кислоты.

Осознанность – состояние, противоположное автоматизму. Состояние куда более редкое в жизни не тренированного человека, не стремившегося эту осознанность обрести. Впрочем, очень многим это в принципе не интересно, часто людей полностью удовлетворяет именно механическая, автоматическая жизнь, в которой можно лишь отвечать на стимулы, не думая и не принимая решений. Это простой путь. Делай, как привык, выполняй то, что приказано и поменьше думай сам! Что может быть проще автоматизма?

Осознанность же потребует сознательных усилий, преодолевающих эту ментальную лень. Это состояние сознания с наблюдением за собой, изучением и пониманием своих

мыслей, чувств, поступков, их причин и мотивов. С пониманием ситуации и способностью принимать самостоятельные, а не навязанные или просто привычные, решения.

В состоянии осознанности человек понимает все происходящее, пребывает «здесь и сейчас», а не блуждает разумом в бесконечных фантазиях, воспоминаниях, проигрывании в голове воображаемых планов и старых диалогов. Он четко воспринимает текущий момент и все, что с ним происходит. Он наблюдает и контролирует свои мысли и эмоции. Он управляет ими, способен понять причины, которые их вызвали, и отреагировать по своему усмотрению, а не по предписаниям автоматической программы.

Только осознанный человек на самом деле разумен, свободен и может жить по своему усмотрению.

Это не будет постоянным состоянием, которое касается всех сторон жизни непрерывно. И это нормально, и автоматизм нужен, мало того - автоматизм бесценен, и без него нам не выжить! Любите свой автоматизм, но при условии, что он знает свое место.

А место его, прежде всего – рефлексы и действия, требующие быстроты, а не размышлений. Автоматически уклониться от летящего в голову баскетбольного мяча, автоматически поддерживать равновесие во время езды на велосипеде, автоматически затормозить, когда на дорогу выскочил пешеход – бесценно.

Автоматически прожить всю свою жизнь, механически отработывая программы, не зная точно, кто ты, для чего живешь, что руководит твоими поступками – рабство, которое человек выбирает добровольно.

С каждым из этих сценариев жизни связаны свои механизмы психики, словно два разума, одновременно уживающиеся в голове человеке. **Разум автоматический** – как набор механизмов и программ, обеспечивающих автоматизмом, и **разум осознанный** – как набор программ и механизмов, связанных с осознанностью.

Обратите внимание!

Это не области мозга, не зоны его коры – это именно наборы психических механизмов, связанных с автоматизмом и осознанностью.

Именно автоматический разум диктует программы реакции на стимулы. Это древний механизм, присущий всем животным, и в человеке он представлен в полной мере. Вообще поведение, унаследованное от животных, играет в жизни Человека Автоматического куда большую роль, чем кажется, и примеры тому еще будут.

Это доразумная форма реакции на мир, которая не требует размышлений, не требует тратить время по поиск решения, а просто предлагает уже готовый вариант. Автоматический разум - словно огромный картотечный шкаф, который в подписанных ящиках хранит опыт человека, его воспоминания, эмоции, врожденные реакции. Если что-то случилось, он предлагает просто найти подходящий вариант из тех, что в нем хранятся, не тратя силы на поиск чего-то нового.

Он управляется **цепочками автоматизма** – краткими программами, диктующие реакции на стимулы. «Стимул – эмоция – реакция» - это простейшая цепочка автоматизма.

Он не разумен в буквальном смысле, в плане абстрактного мышления, логики, выводов. Он лишь накапливает опыт и использует готовые шаблоны, а его качества – **эмоциональность и ассоциативность**.

Эмоции и ассоциации

Эмоции в автоматическом разуме служат механизмом, приписывающим выбор стратегии поведения. Эмоции - качество не только человека, они всеобщие, универсальные, они гораздо древнее и глубже, чем рациональное мышление и присущи всем высокоразвитым животным. Страх собаки, страх обезьяны, страх человека – это один и тот же страх. Эмоции позволяют реагировать на стимулы внешнего мира и не нуждаются в осознанности. Поэтому они составляют суть и сердцевину автоматического разума, и о них еще будет подробный разговор.

А пока важно, что эмоции составляют сердцевину автоматических цепочек, руководящих поведением.

Стимул – эмоция – реакция.

Эта последовательность – стандартная автоматическая цепочка.

Увидел собаку – чувствуй страх – беги.

И человек бежит, несмотря на то, что собака никак не угрожает ему. Он не принимает решение, не оценивает степень угрозы, он не пришел к выводу, что именно эта собака, в данный момент, опасна для него, потому что она большая, агрессивная и бешеная, и есть возможность убежать, пока она не напала.

Нет.

Просто он с детства боится собак. И он испытывает привычную эмоцию, которую его автоматизм предписывает испытать – страх. Эмоция включила программу, связанную со страхом – «Спасайся!». Как правило, это проявляется в виде инструкции телу: «Беги!». И инструкция выполняется.

Стимул на входе - реакция на выходе. Их соединяет эмоция как механизм, выбирающий одну из программ поведения и задающий реакцию. Именно эмоция указывает, к какому из

ящиков картотечного шкафа автоматизма обратиться, какую программу выполнить.

Муравьи выносили мертвых собратьев, ориентируясь на запах олеиновой кислоты. Люди действуют, ориентируясь на эмоции. Эмоция – центральное звено автоматической цепочки, посредник между стимулом и ответной реакцией человека. Осознав цепочку, поняв ее эмоцию, человек получил бы власть над ней и мог бы сам выбрать свое поведение, но, как правило, ничего подобного не проходит.

Собака – страх – беги!

Конфликт – гнев – бей!

Боялся раньше – бойся снова.

Радовался чему-то раньше – старайся пережить это снова, чтобы снова ощутить эту радость.

Эти программы отлично работают в дикой природе, но в мире людей все устроено намного сложнее. В социальной среде такие программы постоянно дают сбой, как у гусениц, которые оказались в кольце смерти. Вы не можете напасть на своего начальника, который несправедливыми придирами вызвал в вас гнев, не можете перегрызть ему горло. Если нечестного на руку бизнесмена напугала внезапная налоговая проверка, то он обычно не может себе позволить просто убежать, спрятаться под стол в надежде, что все это скоро закончится.

Автоматизм утратил смысл, предписанная им программа не выполняется. Человек сдерживает реакцию, не выполняет предписанных программ. И ему кажется, что он берет эту цепочку автоматизма под свой контроль!

Но ключевое слово здесь – «кажется».

Если даже гнев не привел к немедленной атаке, он все равно на месте, и все еще требует исполнить программу: «Атакуй!». Цепочка не исчезла, она не была прервана, она не взята под контроль, она лишь изогнулась и удлинилась. И тот, кто не смог ответить на оскорбления со стороны своего

начальника, охотно устраивает конфликт с кем-то, кто не сможет ему ответить. Программа гнева будет исполнена!

Стимул – эмоция – реакция.

Конфликт с начальником – гнев на него – агрессия в отношении других людей. На начальника кричать нельзя, нападать на него нельзя, но программа гнева все равно будет исполнена!

Или подавлена, гнев уйдет в глубину автоматического разума, будет копиться там, в поисках выхода. И однажды его программа все равно будет исполнена, в самой странной и неожиданной вспышке агрессии, направленной на других людей, на окружающие предметы или даже на самого себя.

Порой, встретив привлекательную женщину, мужчина оказывает ей знаки внимания, даже если это совершенно не уместно.

Стимул – эмоция – реакция.

Привлекательная женщина – влечение – попытки привлечь к себе внимание.

Эта реакция более сложная, чем у павлина, который распушил хвост, или селезня, который танцует в воде, но это автоматическое поведение, вызванное эмоцией.

Эмоцию можно осознать. Можно понять, откуда она идет, и к чему она ведет, взять под контроль и принять осознанное решение, вместо выполнения предписанной ей программы. Можно отказаться от программы, ничего не подавляя или выполнить программу, но уже осознанно. Осознанное не бывает автоматическим!

Но это потребует работы осознанного разума, автоматический не занимается ничем подобным и совершенно не рад попыткам вторгнуться на его территорию, вмешаться в его программы поведения. Автоматический разум делает только одно - накапливает опыт и следует за цепочками «стимул – эмоция – реакция», вот и все, что он умеет.

Он не размышляет, а использует эмоции, как более древний, быстрый и архаичный способ реагировать на стимулы.

Получил стимул – испытал эмоцию - отреагировал, и сам не понял, почему испугался или вышел из себя, почему испытал желание или ненависть.

Сам человек может искреннее верить, что принял свое личное решение, оправдывать его самыми высокими соображениями, говорить себе, что так его научили, что это указание религии или норма морали, но это именно оправдание для собственного автоматизма. Такие решения диктуются автоматическим разумом, как диктуются им и привычные оправдания, вроде: «Все так делали – и я так делал!».

Это не мысли и мнения самого человека, а набор навязанных или сформированных изнутри стереотипов, программ, привычных реакций, которые он автоматически, как насекомое, применяет при каждой возможности. Даже если он верит, что сам все обдумал и решил! Даже если сама эмоция не осознается и человек искренне считает, что был совершенно спокоен и уравновешен, хладнокровен и не испытывал ничего. Это простой путь - делай так, как делал раньше (даже если ситуация совсем иная), делай так, как тебя приучили (даже если это абсурд, далекий от реальности).

Автоматический разум не отличает иллюзии от реальности, он не критикует, не пытается понять, оценить правильность поступка. Он даже может не различать внешнее и внутреннее, реальное и воображаемое. Идеомоторная тренировка основана на этом его качестве. Если пианист отлично знает пьесу, но повредил руку и не может репетировать, он может играть пьесу мысленно, совершенствуя технику игры на воображаемом пианино. Но лишь при условии, что действительно хорошо знает эту пьесу и сумеет создать идеальный образ игры, от первого лица.

Спортсмен, хорошо знающий упражнение, может отрабатывать его, в том числе, в воображении. Готовясь к важной речи, вы можете прорабатывать ее мысленно. Это и есть идеомоторная тренировка, проходящая в воображении, но способная произвести реальный эффект, при правильном

применении. Ее суть в том, что тело реагирует на воображаемые действия так же, как на реальные. Автоматический разум просто не видит разницы!

И если вам кажется, что поведение человека должны быть сложнее, чем просто реакция на стимулы, то вы правы. Пока не будем вспоминать поведение осознанное, но, даже изучая свои автоматические реакции, вы часто не сможете связать текущий стимул, текущие эмоции и текущую реакцию в единое целое. Это так. Но это не отменяет автоматические цепочки, а лишь вводит в них **ассоциированные эмоции**.

Испугаться резко залаявшей собаки и шарахнуться в сторону – это событие и прямая на него эмоциональная реакция (страх), вызывающая легкую реакцию избегания (шарахнуться в сторону), диктуемую страхом. Это **прямая эмоция**, прямой ответ на именно этот стимул. И это вполне уместная реакция, если она помогла избежать укусов именно этой собаки именно в этот момент.

Увидеть же собаку и испугаться ее потому, что в детстве тебя сильно укусила собака, и это страх остался до сих пор; испугаться потому, что это собака ассоциируется с другой, покусавшей тебя в детстве - значит испытать ассоциированную эмоцию страха. У нее нет прямых причин в данный момент, это другая собака, она ничем не угрожает.

Но страх все равно приходит к тому, кто боится собак - из-за ассоциаций со старым эпизодом, в котором страх когда-то был пережит. Этот страх - повторение тех эмоций, что были пережиты раньше. Собака сейчас ассоциируется с собакой из прошлого, вызывая ассоциированный страх

Это и есть второе качество автоматического разума – **ассоциативность**. Не только автоматического, конечно. Эмоции и ассоциации не ограничены только автоматическим разумом, но для него это два механизма, на которых строится вообще вся работа. Чем больше текущая обстановка, ситуация,

человек, похожи на что-то из прошлого, тем сильнее они ассоциируются между собой. Автоматический разум практически не видит между ними разницы.

Если два события в чем-то для него похожи, он ассоциирует их и реагирует на них одинаково. Похожие события для него – одно и то же событие. Это экономит время, позволяет не вникать в детали ситуации при принятии решений, а просто брать готовую реакцию, которая в каких-то схожих ситуациях уже использовалась и хорошо знакома.

Уже сказано, что автоматический разум никогда ничего не забывает, он хранит отпечатки старых событий и реакций, копит опыт. Но он не способен этот опыт осознавать, он только копит, собирая схожие эпизоды вместе и объединяя их в единые программы автоматических реакций. Все ситуации, связанные со страхом перед собакой, окажутся связанными вместе.

Все потери чего-то важного.

Все моменты счастья.

Все переживания торжества или унижения.

И если в прошлом уже был испытан страх перед собакой, и он был достаточно сильным и значимым, чтобы записаться в программы автоматического разума, то все собаки будут вызывать страх. А раз ребенок куда менее осознанно живет, чем любой взрослый, легче испытывает сильные эмоции и еще мало что знает о мире, то самым сильным и значимым окажется именно детский страх, способный сильнее всего влиять на реакции уже взрослого человека.

Автоматический разум запомнит: «собака = страх». Запомнит при условии, что эпизод с собакой был важным, а то и травмирующим, и подкреплялся в последствии новым страхом, новыми эпизодами боязни собак. Ассоциация сохранится и станет основой для автоматической программы поведения при виде любой собаки.

И тогда встреча с собакой – это сложная цепочка, использующая ассоциированные эмоции.

Собака – страх, ранее испытанный перед собакой – бегство.
Событие – ассоциированная эмоция – реакция.

Суть не изменилась, но в дело вступили прошлые эпизоды и прошлые эмоции. Человек не помнит их, это было в раннем детстве, и воспоминания о причине его страха перед собаками давно подавлены, но они не исчезли. Они все еще влияют на него.

Механизм автоматической реакции не изменился, но эмоции теперь берутся из накопленного прошлого опыта, из других эпизодов. Автоматический разум предлагает испытывать те эмоции, которые уже были испытанный прошлом.

Его принцип снова очень прост: раньше, в каком-то эпизоде, ты испытал вот такую эмоцию, и вот так поступил. Ты все еще жив – значит, все прошло хорошо, и тот поступок помог выживанию. Значит, он был правильным! Значит, если снова возникает похожая ситуация, надо вспомнить, как было в этом старом эпизоде, снова испытать ту же эмоцию и снова отреагировать так же, не тратя времени на поиск нового решения.

Эпизодом будем называть конкретное событие в прошлом. Испугался собаки, поругался с соседом, отметил годовщину свадьбы – это все эпизоды, из которых складывается ваша жизнь. Но не любое событие, не любая эмоция, будут запоминаться и воспроизводиться, а лишь те, которые оцениваются автоматическим разумом как важные, значимые.

Значимый эпизод – это событие несущее эмоциональную окраску. Такое событие воспринимается как важное уже потому, что в нем задействованы эмоции, оно затрагивает автоматический разум. Значимый эпизод может быть болезненным или радостным, но, в любом случае, он влияет на

дальнейшее поведение человека, вызывает эхо - то есть последующее повторение пережитых в нем эмоций.

Особенно сильно проявит себя **болезненный эпизод** - травмирующее событие жизни, часто скрытое в отрицаемых воспоминаниях. Болезненный эпизод воспринимается как нечто, что несло угрозу жизни, здоровью, угрозу выживанию (угрозу тому, что позже назовем первым Маяком). Выживание важно, и все, что ему угрожает тоже важно! А потому боль, страх, гнев, ненависть, станут гораздо более важными для автоматического разума, чем радость или любопытство, и оставят куда более глубокий след.

В каких-то случаях такой след оставит всего одно событие, один эпизод, в других потребуется подкрепить его последующими переживаниями.

Достаточно один раз попасть в авиакатастрофу и выжить в ней, получив переломы и ожогами, чтобы потом всю жизнь бояться полетов. Или даже самой высоты. Или даже просто самолета, стоящего на земле. Значимый болезненный эпизод оставит мощнейший след и запишет программу, требующую испытывать ассоциированный страх, соприкоснувшийся с тем, что ассоциируется с той самой авиакатастрофой.

Разумеется, это не значит, что такой след останется у каждого, кто пережил подобные события, или что каждый будет реагировать именно так. Болезненный эпизод подобен контакту с больным гриппом: далеко не каждый после него сам заболевает, но тот, у кого ослаблен иммунитет, сильно рискует. Значимый эпизод - это фактор риска, а не гарантия того, что сформируется автоматическая цепочка.

И такая авиакатастрофа – именно одно событие, один эпизод, который произошел в один конкретный момент. Но если отец избил дочь, когда она была совсем ребенком, этого может и не хватить, чтобы сразу сформировать автоматическую цепочку, управляющую поведением ребенка. Не каждый избитый сохранит это избивание в своем автоматизме.

Но второе избиение подкрепит первое. А потом третье, четвертое... Первое избиение – это **первичный эпизод**, тот, с которого началось формирование автоматической цепочки, он дает старт всему процессу, а последующие **подкрепления** окончательно формируют результат.

Взрослая женщина, выросшая из этой избиваемой дочери, может нести программы автоматического разума, предписывающие испытывать те же эмоции, что при избиении (страх, прежде всего), переживать то же чувство беспомощности, боль, слабость, при контакте с каждым мужчиной, напоминающем ей отца.

Это снова ассоциативность. Мужчина ассоциируется с отцом. Чувства к нему ассоциируются с чувствами, возникавшими при избиениях отцом. Возможно, фигура отца, как мощной силы, довлеющей над ней, так захватит автоматический разум, что эта женщина найдет себе именно такого мужчину – агрессивного и склонного к насилию. Она найдет того, кто похож на отца, чтобы снова стать беспомощной жертвой, снова терпеть побои и унижения, всего бояться, ненавидеть его и себя. Не потому, что это мазохизм и ей это нравится. Она сделает это, просто отработывая программу, заложенную автоматическим разумом, и не поймет, почему снова и снова повторяет одну ошибку.

Эпизод может оказаться **затяжным** – это событие, которое занимает длительное время, не как кадр из фильма, а как целый сценарий. Не как серия избиений, а именно как одно, единое, длящееся событие. Болезнь, тюремное заключение, война, неудачный брак, школьная травля – это затяжные эпизоды, они могут тянуться годами, постепенно формируя ассоциации и создавая новые цепочки автоматизма. Тут нет одного первичного эпизода, это один эпизод, растянутый на большое время, но это не меняет его сути и механизмов.

Суть же в том, что поведение человека вызывают не только (и не столько) осознанные решения, но и автоматические цепочки. Событие ассоциируется с прошлым событием.

Испытывается эмоция, которая возникла в прошлом. Повторяется реакция, которую эмоция вызвала в прошлом. И человек снова и снова повторяет одни и те же мысли, приходит к одним решениям, совершает одни и те же поступки, переживает одни и те же эмоции, снова и снова.

Бойся высоты, как боялся ее раньше.

Выходи замуж за алкоголика, как выходила за него раньше.

Ненавидеть тех, кто похож на людей, которых ненавидел раньше.

На глазах у ребенка, прямо за новогодним столом, его родители напились, разругались и подрались (первичный эпизод), а потом через некоторое время, развелись (подкрепление эпизода). Как эхо от неудачного праздника в автоматическом разуме остается вся его эмоциональная нагрузка. Эмоции, пережитые тогда, будут вызывать ассоциации с новогодней елкой, гирляндами, будут переживаться снова, вызывая стойкую неприязнь к самому празднику.

Восьмилетняя девочка взяла мамину помаду и покрасила губы, чтобы быть похожей на маму. Не трезвая (и не вполне здоровая душевно) мама устроила скандал, засунула ее лицом под струю холодной воды в ванной, и кричала, что ее дочь - шлюха разукрашенная. И что раз она уже раз уже лицо размалевала, то завтра пойдет по мужикам.

Эпизод будет забыт, подавлен, но ощущение, что красота – это грех, это плохо, что привлекательными бывают только шлюхи, во взрослой жизни станет огромной проблемой. Заставит ощущать себя грязной и испорченной при любом проявлении внимания мужчин, и всячески, бессознательно, ухудшать свою внешность, делая ее как можно менее привлекательной.

Влюбленная девушка, подросток, решает открыться своему принцу, признаться в любви, уже представляя в голове их прекрасное совместное будущее, но внезапно получает от него поток насмешек и унижений. Он издевается над ее чувствами,

считая, что она его не достойна. Ее разум, пытаясь спрятаться от избытка болезненных эмоций, включает защитную реакцию, подавляет эмоции, пытается убедить ее, что это она сама от него отказалась. Что она лучше всех, ни в ком не нуждается, и никто ее не достоин.

И спустя годы она так же жестоко разрушает чувства тех, кто тянется к ней. Едва лишь заходит речь об отношениях, она снова переживает давние эмоции, но скрывает их (даже от себя) за маской защитной реакции, высмеивая и унижая тех, кто якобы недостоин ее внимания.

В семье музыкантов мальчик растет в осознании, что быть великим музыкантом – его долг, обязанность и единственно возможный путь. Он приспособливается, как может, пытается оправдывать чужие ожидания. Но сам он хочет совсем иного, а потому не добивается никакого успеха в музыке.

Этот эпизод музыкального давления будет длиться годами и оставит эхо – ощущение, что он не смог, не справился, всех подвел и не оправдал надежд. Что он никчемный, ни на что не годный, что он опозорил свою музыкальную семью и великих предков. Любое дело, где от него ждут успеха, будет запускать набор ассоциаций – он никчемный, и это дело он тоже провалит, он все проваливает, все портит! Разумеется, успеха в делах ему не видать.

Но он мог бы добиться успеха и не желая его, на чуждом ему пути, через упорство и трудолюбие. Стать музыкантом. И столкнуться с тем, что это не его выбор и путь, а лишь бремя долга, которое ему навязали. Жизнь утратит краски, перестанет радовать. Сама жизнь музыканта станет бременем. Слава и гонорары музыканта станут бременем. И вот уже великий, знаменитый и богатый музыкант, пьет, впадает в депрессию, пытается отравиться таблетками из своей аптечки.

Люди не понимают, чего же ему не хватает. Он и сам не знает! Но не хватает ему понимания того, кто он и чего хочет

на самом деле. Ему не хватает его собственной жизни, пока он живет чужой, навязанной ему вопреки его природе.

Живет так, как ему приказано жить.

Живет автоматически.

Прошлое влияет на настоящее и будущее. Ничто не забывается, ничто не пропадает, каждый эпизод прошлого становится частью цепочек автоматического разума, управляющих нашим поведением. И корень всего – эмоции.

Они важны и нужны, ни в коем случае нельзя ставить вопрос о борьбе с ними, о жизни без эмоций! Но они далеко не всегда уместны. Часто эмоции и события, их вызывающие, не осознаются, а потому не встречают сопротивления и подчиняют себе человека. Часто эмоции вызваны вообще не текущими событиями, а теми, что давно прошли.

Примеры выше были простыми и прямолинейными, испугала собака – запомни это, ассоциируй всех собак со страхом и бойся их. Но цепочки могут быть и куда более прихотливыми.

Собака сбила ребенка с ног. Она мирная, но для него – страшная и огромная. Она прижала его к земле, вылизывает ему лицо, ребенку больно, он напуган пастью возле лица. Он зовет на помощь свою мать, он слышит, как она смеется и говорит ему: «Ха-ха, вот смотри, как собачка тебя любит, целует тебя!». Мать искренне старалась свести все к шутке, успокоить ребенка, превратить ситуацию во что-то веселое, но это лишь ее голос на фоне страха, который он испытывает.

Он борется, но не может спастись.

Он гораздо слабее собаки.

Он напуган, и никто ему не поможет!

Он ждет защиты от сильной матери, но она лишь смеется над ним, становясь для его автоматизма союзником страшной собаки. Она может спасти его, помиловать по своей прихоти, а

может заставить терпеть боль и унижение. Все в ее власти, и он ничего не может изменить.

Страх, беспомощность, смех той, кто мог бы защитить, но не пришел на помощь, станут единым клубком ассоциаций. Фигура сильной женщины, довлеющей над ним, распоряжающейся его судьбой, будет вызывать эхо из страха и беспомощности. Это событие будет подавленно, забыто, и может быть (только может быть!) пройдет бесследно, если не встретит подкрепления.

Но еще несколько эпизодов страха, ассоциированного с женщинами, укрепят результат. Кричащая на детей воспитательница в детском саду, злая медсестра, поставившая болезненный укол, не дадут забыть, что женщина имеет над ним власть, а его удел – страх и беспомощность.

Автоматическая беспомощность перед лицом сильной женщины, имеющей власть и силу, останется с ним. Останется страх перед отношениями, останутся проблемы в личной жизни.

Останется, возможно, поиск строгой госпожи, которая будет доминировать над ним. Или, как защитная реакция, маска женоненавистника, который сам боится женщин. Останется как простая робость в присутствии женщин, когда он теряется и не знает, что сказать, успешно уничтожая все возможности для знакомства и начала отношений.

Такие трюки автоматический разум проделывает постоянно. Он обращается в прошлое и ищет там готовые шаблоны, ассоциирует одно с другим, порой создавая длинную цепь из воспоминаний, эмоций, событий, которая тянется к каким-то давним значимым эпизодам, эмоции из которых воспроизводятся в текущий момент жизни.

Увидел, как дети играют – вспомнил, как сам играл – вспомнил себя ребенком – вспомнил школу – вспомнил, как в школе был изгоем – вспомнил старые обиды, которые стерпел тогда – испытал гнев, который предписывает атаковать и уничтожать школьных обидчиков, но их давно нет рядом –

излил это гнев на случайного человека. Даже на этих детей, которые просто играют, но якобы делают это не в том месте или слишком шумно.

Набор ассоциаций, самых странных и причудливых, привел к вспышке эмоций и автоматическому поведению, вне всякого разума. Поведению насекомого: стимул – эмоция – реакция. И никаких следов осознанности! Осознание этой цепочки мыслей, осознание и принятие старых эпизодов, связанных со школьными обидами, позволило бы прекратить процесс в любой момент.

Прошлое влияет на настоящее, на поведение здесь и сейчас. Это не новость, и задолго до первых намеков на появление психологии, эта идея излагались в мистическом и религиозном ключе.

Кому-то может быть знакомо слово «**Самскара**» - термин индийского мистицизма. Это слово обозначает сумму впечатлений, оставленных в уме человека его прошлыми поступками и внешними обстоятельствами. Поступки и события оставляют след в уме, в дальнейшей жизни этот след определяет поступки и события в жизни человека. Формально речь идет о карме, фактически – о влиянии прошлых эпизодов на поведение человека, о возникающем после них эхо, отголоске давно пережитых состояний.

В буддизме используется термин «**Васана**» - отпечаток в сознании, который оставляет совершенное человеком действие. Такие отпечатки накапливаются и толкают на путь повторения поступков, бесконечного переживания одних и тех же состояний, совершение одних и те же действий.

В наши дни эти идеи принимают научную форму. Психологи – бихевиористы не только пришли к тому же взгляду на мир и человека, но и провели изуверские эксперименты, его доказывающие.

Бихевиоризм отказался принимать то, что не удается наблюдать объективно. Не только карму и прочий мистицизм, но и любые тесты, рисование мандал, и другие, не вполне

объективные, методы исследования человека. Его инструмент – изучение реакций. Человек – это черный ящик, в котором происходит нечто. Человеку дают стимул – он отвечает изменением в поведении. Изучая это поведение, бихевиорист судит о том, что творится в этом черном ящике. Принцип бихевиоризма: «Стимул – Реакция»

Более позднее направление, необихевиоризм, отнеслось к делу с большей широтой взгляда, добавив промежуточное звено. То, что вызывается стимулом и вызывает реакцию. То, что в черном ящике: «Стимул – Нечто – Реакция». Нечто – например, эмоция, связывающая стимул и реакцию.

Я упомянул изуверские эксперименты, и один из прославленных опытов бихевиоризма – эксперимент «Маленький Альберт», направленный на сознательное уродование детской психики во имя науки. В наши дни попытка сделать что-то подобное вызвала бы скандал, а то и судебное преследование, но эксперимент ставился в начале 20 века, когда никто не считал опыты над детьми чем-то предосудительным. Впоследствии именно этот эксперимент и стал одной из причин, почему подобные опыты были запрещены.

Но сам эксперимент, при всей его двусмысленности с точки зрения этики, весьма показателен. Джоном Уотсон и Розали Рейнер одолжили в детском доме годовалого сироту Альберта. Мальчик был вполне здоров и показывал нормальные реакции на внешний мир. Ему стали предлагать белую крысу, чтобы ребенок мог поиграть с ней.

Но стоило Альберту потянуться к крысе, как у него над ухом били железным молотком по железному листу, создавая сильный грохот, пугая его. Через некоторое время страх начал ассоциироваться с белой и мохнатой крысой. Альберт начал бояться ее, даже если грохота не было.

Крыса = страх.

Но, помимо этого, он начал бояться всего, что ассоциируется с крысой, похоже на нее – белого кролика, комка ваты, бороды Санта Клауса. Образ чего-то белого и мохнатого

ассоциировался с прошлым эпизодом страха, испытанного при контакте с чем-то белым и мохнатым. Страх стал ассоциированной эмоцией, и стоило Альберту увидеть вату, как автоматический разум ассоциировал ее с первичным эпизодом страха, вспоминал программу: «Крыса = Страх» и снова испытывал страх. Но так же и: «Нечто, схожее с крысой, такое же белое и мохнатое, ассоциированное с ней = Страх»

Стимул – эмоция – реакция, но не прямо, а с обращением в прошлое! Стимул - здесь и сейчас, но эмоция берется из записанного в автоматическом разуме опыта другого, более раннего, эпизода. И связанного не с ватой или кроликом, а с крысой, которая вызывает ассоциации с ватой или кроликом.

Никто не знает точно, как сложилась судьба Альберта в дальнейшем, но предположу, что этот страх остался надолго, и психологи сильно осложнили ему жизнь. И что сам он может так никогда и не вспомнить, почему же он боится всего белого и мохнатого. Почему его всегда кидало в жуть от Санты с его белой бородой. Цепочка автоматизма говорит ему: «Белое, мохнатое – Страх – Беги!». Стимул – эмоция – реакция, цепочка, наглядно показанная на практике даже не на уровне изучения, а на уровне искусственного создания.

Прошлое постоянно влияет на нас, вызывает автоматизм и диктует реакции на мир. Это проблема! Но прежде чем задуматься над решением проблемы, обсудим еще два важных момента, две важнейшие структуры психики человека - Эго и Тень.

Эго, и его Тень

Карл Юнг, анализируя сны своих пациентов, обнаружил в них явные общие, единые для всех, мотивы. Так началось изучение архетипов психики, которым весьма успешно занимается юнгианский психоанализ.

Эго, Тень, Анима (женские черты в личности мужчины) и Анимус (мужские черты в личности женщины), Персона (социальная маска, которую носит человек), Самость (архетип целостности личности) - все это изучено и проанализировано. Это кусочки личности, фрагменты ее бессознательного, те самые обломки, на которое изначально раздроблен Юнум человека.

Каждый из них живет своей жизнью, словно не замечая, что в разуме есть что-то еще. Они почти не осознаются человеком. При хорошем раскладе эти куски однажды удастся собрать в цельную личность. При плохом они так и останутся просто обрывками, автономными образованиями в Юнуме.

Архетипы изучены и описаны, и описывать их еще раз нет никакого смысла, но стоит обратить внимание на первые два архетипа из этого списка. Это и Тень, базовая пара, тесно связанная своими взаимоотношениями с тайнами автоматического разума.

Эго – это просто и понятно, поскольку это единственное, что изначально понятно самому человеку в самом себе. Это то, кем он себя считает, его набор сознательных представлений о себе. Это не то, кто он есть! Это не то, какой он на самом деле, это не его Юнун. Это лишь вершина айсберга, небольшая часть, оказавшаяся на поверхности.

В Эго собирается все то, что думает о себе человек, каким он видит себя, даже если это ложное и иллюзорное представление. Если спросить человека: «Кто ты?», он скажет «Я - ...» и даст некий ответ, первый, который пришел ему в голову. Часто это ответ, диктуемый профессией: «Я - таксист, я – учитель». Это ответ Эго, он не выразит всю суть личности,

но таким человек себя считает. Я - добрый, я - честный, я - красивый, я - предприимчивый. Или я - ничтожный, я - неудачник, я - слабак. Это «Я» - голос Эго.

Это может быть правдой. Человек может быть и добрым, и честным, и ничтожным, но Эго всегда лишь выражает лишь небольшую часть его личности. Он добрый и честный? Пусть так, но это только одна его сторона, в нем еще много всего такого, что он сам не видит, много того, что он придумал. Все его представления о себе постоянно меняются. Он считает себя великолепным, когда настроение хорошее. Но в тоске, после неудачи, считает себя жалким. И то, и другое - совершенно искреннее мнение о себе. И то, и другое кажется неизменной реальностью его личности.

Представления Эго иллюзорны, изменчивы, частично они надуманные, частично – навязанные, они постоянно меняются, хотя каждое текущее состояние Эго кажется вечным и истинным. Важно помнить, что ваше Эго - это не то, какой вы на самом деле, а то, кем вы себя считаете, не более того.

Обычно человек хочет считать себя «хорошим», и не хочет признавать то, что этому противоречит, кажется качествами «плохого» человека. Но в нем самом есть и то, что кажется «плохим». Есть то, что он не хочет в себе видеть, что противоречит ограниченным представлениям Эго. Есть проблемы и недостатки, есть черты характера и качества личности, идеи, желания, чувства, которые Эго расценивает как нежелательные.

И Эго не пытается все это изменить. Пытаться изменить – значит признать существование и необходимость перемен. Эго не хочет признавать то, что ему не по вкусу, и выбирает более простой путь - оно просто игнорирует то, что ему не нравится. Эго отворачивается, не желает видеть все то, что противоречит сознательным представлениям человека о самом себе.

Все отрицаемое, подавляемое, нежелательное, выселяется на окраины разума и образует **Тень**, которая, как правило, противоположна Эго по своему содержанию. Если я считаю себя честным человеком, то это мое Эго. Если же я при этом ворую разные мелочи с работы, то это значит, что я далеко не такой уж и честный человек. Я ворую. Я – вор!

Но я же честный человек! Я не хочу считать себя вором, мне это не нравится, это расходится с представлениями о себе, как о честном человеке. А потому мои вороватые повадки будут просто отрицаться. Мое Эго сделает вид, что понятия не имеет, о чем речь, найдет себе оправдания и откажется признавать, что я постоянно ворую мелочи с работы. И этот отрицаемый внутренний вор – это уже моя Тень.

В Тень попадает все то, что Эго не хочет признавать. В человеке это есть, это часть его настоящей личности, это его реальные черты характера, привычки и желания, но они противоречат Эго. Человеку не нравится, что в нем живут эти привычки и желания, и он не хочет видеть это в себе, как турист старается не замечать грязного бродягу, сидящего на фоне прекрасного дворца.

Все отрицаемое образует Тень.

Некий человек, назовем его Добряк, считает себя добрым, милым и приятный (это его Эго). Но порой он выходит из себя, кричит на людей, устраивает скандалы. А потом ищет виртуозное оправдание, говоря себе, что он не виноват, что его довели, разозлили, что это вина других людей, это они злые, а он – Добряк!

Но его злоба, гнев, готовность орать на тех, кто не сможет ему ответить – это именно его качества. Лично его, он именно такой - несдержанный и готовый орать на людей. В этом Добряке полно злобы и ненависти, которую он просто не хочет признать. Он подавляет ее, отрицает, злоба уходит в Тень и живет там.

Что именно вытесняет человек, как много будет вытесненного, как оно проявит себя – вопрос строго индивидуаль-

ный. Чем больше человек отрицает себя, чем сильнее настоящая природа его Юнума расходится с его мнением о себе, тем сильнее его Тень.

Как она проявит себя? Несколькими способами.

Тень может просто тихо лежать в глубине автоматического разума и не давать о себе знать. Это возможно, если человек принимает себя таким, какой он есть, и лишь немного вытесняет в Тень. Он не отрицает себя, Тень не становится сильной, в ней каких-то ужасов, радикально противоречащих Эго. Меньше отрицания Тени – меньше сама Тень.

Другой сценарий - Тень может проецироваться на других. Глядя на людей вокруг человек неосознанно приписывает им свойства своей же Тени. Он видит в людях не их качества, а свои, причем именно те, которые в себе он признавать не хочет. Его собственные отрицаемые проблемы кажутся присущими другим людям.

Тот, кто отрицает в себе свою жажду наживы и любовь к жизни за чужой счет, порой начинает видеть вокруг себя сплошь негодяев, которые наворовали в девяностые и теперь живут за чужой счет.

Тот, кто в глубине души осознает, что его интеллект не слишком могуч, может впасть в уверенность, что все вокруг дураки, и только он один понял, как устроен мир. Он умнее всех, он один постиг истину, все прочие – глупцы и слепцы!

Вообще, если человек говорит: «Да все вокруг одни ..., нормальных людей нет!», то независимо от того, что он вставляет вместо многоточия, он обычно рассказывает о своей Тени, об отрицаемой сути самого себя, о том, каков он сам.

Третий вариант - Тень может разрастаться. Тогда она может подчинить человека, порождая самые мощные автоматические реакции, полностью захватывающие его. Тень отрицается, а отрицаемое сильнее всего влияет на поведение.

Под влиянием Тени запускаются мощнейшие программы автоматического разума, а когда Эго снова берет верх, то немедленно находит очередной самообман, оправдание,

убеждает себя, что это не его вина, что во всем виноваты другие люди. Эго будет отрицать реальность совершенного под влиянием Тени, вытеснит случившееся под влиянием Тени обратно в Тень и сделает ее еще сильнее. В следующий раз автоматизм окажет еще большее влияние на человека.

Спасаясь от признания проблем, человек может вернуться ко второму варианту и спроецировать все случившееся на других людей, создав образ врага, который довел его до поступков, на которые он бы сам никогда не пошел. Но это его Эго бы на такое не пошло, а действовал он под влиянием автоматизма Тени. И его Тень – это тоже он, порой даже большая его часть.

И, наконец, Тень может быть опознана, принята и изучена. Тогда она выходит на уровень осознанного разума. И как нет темноты на свету, так нет и автоматического в осознанном. Тень становится частью осознаваемого Юнума, принимается и становится источником силы и энергии. И это уже важнейший шаг по пути обретения целостности личности. Не будет целым тот, кто отрицает часть самого себя!

Отрицаемая Тень разрастается, становится все сильнее и мощно влияет на поведение человека. Не люди вокруг виноваты в том, что Добряк вышел из себя, это лично его гнев и злоба, спрятанные в Тень. И они становятся все сильнее, захватывают контроль.

Но осознай он это, признай и прими он свою внутреннюю злобу, и она станет не просто безвредной, она станет послушным зверем, которого можно выпустить на свободу, когда он нужен, и усмирить, когда в нем нет нужды.

Гнев, агрессия, злоба – это дикая природная сила выживания, и в экстренной ситуации, в момент борьбы за жизнь, они станут источником силы, не дадут сдаться, смириться, погибнуть, придадут решимость для борьбы с настоящим врагом. Проблема не в том, что качества Тени есть в человеке, проблема в том, что они не осознаются и не имеют благого

применения. Тень похожа на яму со змеями, но если решиться прыгнуть в нее, то окажется, что эти змеи даже не ядовиты.

Во втором варианте человек приписывает другим свою Тень, свои отрицаемые качества личности. Но в ком-то он может увидеть эти качества на самом деле. Не приписывать их другим людям, а действительно встретить человека, которому эти качества присущи, открыто и в полной мере. Это уже не проекция своей Тени на других, а реальное столкновение в другом с тем, что ненавидишь в себе.

Он видит в других свою Тень в других, видит, что они именно такие, каким он не хочет быть, видит в них то, что не хочет в себе признавать. А они этого даже не скрывают! Каждый раз, когда он их видит или думает о них, они напоминают ему о том, какой он сам. И это напоминание для него - как плевков в лицо, это сильнейший раздражающий фактор.

И однажды этот человек ловит себя на яростной и совершенно иррациональной ненависти к людям с какой-то конкретной чертой личности, с каким-то общим признаком. Он ненавидит их всех, сразу, не вникая в детали; ненавидит заранее, хотя даже не знаком с ними. Столкновение с такими людьми вызывает мощную эмоциональную реакцию, его буквально трясет от злобы. У такого чувства нет объективных причин, даже если Эго придумывает их себе в оправдание.

Почему это происходит?

Потому, что человек столкнулся с тем, что прячет в свою Тень, он увидел в другом черты характера и склонности, которые не хочет видеть в самом себе! Он словно посмотрел в зеркало.

Это не значит, что каждый, кому не нравятся бандиты и убийцы, сам в душе бандит и убийца, ни в коем случае. Речь именно о мощной и необоснованной (!) эмоциональной реакции. Это яростная ненависть, на уровне налитых кровью глаз, трясущихся руки и готовности кинуться в драку с

воплями: «Да вас, тварей, всех убивать надо!», возникающая там, где ничто ее не провоцирует, где нет угрозы, нападения, где ничто никому не причиняет вреда. И это вполне может быть признаком столкновения с собственной Тенью в другом.

Если, например, такая ярая ненависть испытывается ко всем людям с конкретной сексуальной ориентацией, вызывает приступы неконтролируемой агрессии и ненависти, то не исключено, что причина именно в этом. Дело вовсе не в чужой сексуальной ориентации. Дело в том, что ненавистник столкнулся со своей Тенью, увидел в других людях свои желания и наклонности. Очень смутные, отрицаемые и тщательно подавленные, но свои собственные. Он отказывается их признавать и ненавидит все, что о них напоминает. И всеми силами стремится доказать (самому себе), что у него таких желаний нет, яростно атакуя и уничтожая все, что напоминает ему о его же Тени.

Если кто-то всей душой ненавидит людей иной национальности, и готов в истерике кричать, доказывая, что все они жалкие и неполноценные, то это голос его Тени. Вполне возможно, что жалким и неполноценным он видит самого себя, но подавляет и вытесняет это ощущение, загоняя его в Тень, да еще и проецируя его на кого-то (по второму сценарию развития тени), обвиняя других в том, что сам несет в себе.

Именно так порой оказывается, что ярый радикальный защитник природы одновременно ненавидит людей, готов на нападения, драки, поджоги, во имя всего живого. Или религиозный фанатик готов во имя любви, добра и милосердия сжигать на кострах всех, кто не желает принимать его взгляды на природу добра, любви и милосердия. Фанатизм в любом деле коренится в Тени и подавленных сомнениях.

Герой фильма «Назад в будущее» не выносил, когда его называли трусом. Сказать: «Ты что, трусил?», значило заставить его сделать абсолютно все, что угодно, он соглашался на любую выходку, чтобы доказать, что он не трус.

Это пусть это лишь фильм, но самое такое поведение – вполне типичная автоматическая реакция, коренящаяся в его Тени (и это довольно реалистичный пример того, как автоматизм делает человека уязвимым для манипуляций). Эго считает себя бесстрашным, а вся трусость (а она есть) вытеснена в Тень. И чем больше глупостей натворит носитель этой Тени, доказывая, что не трус, тем больше сам в это поверит!

И пока Тень выглядит как источник сплошного зла, но это не так. Тень – просто то, что в вас противоречит вашему Эго. Это не зло и не добро, это отрицаемое, противоположное сознательной личности. И причину, почему Тень напоминает яму со змеями, надо искать в Эго.

Эго обычно считает себя «хорошим», а потому в Тени оказывается все «плохое». Эго гордится своими добротой, честностью, миролюбивостью, а потому злоба, лживость и агрессия становятся частью Тени. Но может быть и наоборот! Качества, социально одобряемые, или даже объективно полезные, человек может себе отрицать, и они составят его Тень.

Добрряк мог кричать на всех, устраивать скандалы, не признавая свою злобу. Но и Злодей, культивирующий устрашающий образ опасного парня, увидев которого нужно перейти на другую сторону улицы, безжалостного, может в глубине души ощущать, что с детства любит молочные коктейли, которые когда-то готовила мама.

Или что ему нравятся мелодрамы. Переключая каналы, он остановится на мыльной опере, и некоторое время будет смотреть, сопереживая героям, расчувствуется. Но потом спохватится, скажет: «Как это смотрят вообще, дрянь, сопли в сахаре, кино для сосунков!», переключит канал, и сядет смотреть бокс с бутылкой пива в руке. Не потому, что это ему так уж нравится бокс, а потому, что так он себе доказывает,

что он вовсе не сосунок, который смотрит мелодрамы и пьет молочко!

Хотя он именно обожает мелодрамы и молочные коктейли. Он не хочет таким быть, но он такой! Точнее, он и такой тоже, это часть его природы, его Юнума. Но не хочет этого, и вытесняет в Тень сентиментальность, любовь к мелодрамам, молочные коктейли, воспоминания о маме, о детских годах, о том, как играл в песочнице... Все это не позорно и не вредно, но противоречит его сознательному представлению о себе, как об опасном, утрашающем Злодее.

Или директор солидной корпорации, который был бы не прочь просто надеть шорты, погонять футбольный мяч и проорать на поле с друзьями, не может позволить себе такое поведение. В его глазах, в глазах его Эго, он очень солидный человек, который просто не имеет право хотеть пойти пинать мяч, как в детстве. И это невинное желание станет частью его Тени, частью того, что он сам себе запретил признавать в себе.

Все это пока сказано лишь об одном человеке и его личной Тени. Но все мы связаны, никто не существует полностью изолированно. Мы обмениваемся мыслями, мнениями, мы передаем информацию, мы образуем группы, общество, человечество.

У людских групп формируется свое коллективное мышление, коллективные ценности, идеалы, идеи и представление о себе. Все военные знают, какими должны быть военные, как вести себя, говорить, здороваться, как обращаться к старшему по званию. Все прихожане одной религии знают, какими они все должны быть, какие ценности разделять, что есть грех, и что есть праведность.

Ученики одного класса, жители одной страны, работники одной компании, участники одной банды, все формируют коллективные представления о себе. Это то, каким должен быть каждый из них, помимо собственного Юнума. Должен в

силу того, что он часть группы, и если он не такой, то в группе ему не место. Это, своего рода, коллективное Эго. А все, что ему не соответствует, но распространено среди участников группы, станет их коллективной Тенью.

И эта Тень тоже будет проецироваться на кого-то, кого можно обвинить во всех бедах, кого можно ненавидеть за свои проблемы. Группа, создавшая коллективную Тень, создаст коллективный образ врага, видя в нем воплощение своей Тени, и сплотится на борьбу с ним.

Для средневековой Европы времен инквизиции это были ведьмы, повинные во всех грехах, ответственные за все беды. Чем чаще добропорядочные обыватели убивали тех, кого считали ведьмами, тем сильнее они верили, что уж они-то точно не такие, как эти ведьмы. И тем сильнее они утверждались в своей личности доброте, праведности и милосердии. Утверждались в своей доброте, подвергая пыткам и убивая других.

Для фашисткой Германии это были евреи, для революционного Советского Союза - буржуи, капиталисты. В первом случае все зашло очень далеко, во втором обошлось без мировых войн, но образ врага все равно был сформирован. Буржуи, частнособственники, гады, которые хотят лишь набить свои карманы народными деньгами и легко жить за чужой счет, угнетая трудящихся - отличная коллективная Тень! Борьба с ней позволяет не замечать в себе это же желание жить легко, эту же тягу к легким деньгам.

Для кого-то (на совсем уже низком уровне, без массовых социальных проявлений) это будет заговор масонов, рептилоды, новый мировой порядок, кто-то, на кого можно спровоцировать коллективную Тень своей группы и обвинить во всех своих бедах.

А на самом глобальном уровне Тень становится всеобщей, единой для всего человечества, архетипической. Это вечное представление о воплощении высшего зла, об Ахри-

мане, о Сатане, о каком-то великом враге, от которого все беды в мире.

Он везде, он внушает людям греховные мысли, он толкает к выпивке, воровству и разврату, он мешает молиться и зовет на вечеринку. Этот «Он» - образ для самой большой коллективной Тени, куда вытесняется всеобщая тяга к разврату, вечеринкам, воровству и выпивке, греховные мысли и нежелание молиться.

Но для реальной жизни человека и его автоматических реакций важна, прежде всего, его личная Тень. Тень - сильнейший источник автоматизма, она порождает массу не осознаваемых слов, поступков, реакций, которые приходят прямо из глубины и избегают разумного контроля. Тень, а также вообще все подавленное, стертые из сознательной памяти, страхи, тревоги, тайные желания, фобии, детские травмы – это источники автоматических реакций, которые заставляют действовать бездумно и иррационально, автоматически.

Отрицаемая Тень разрастается, становится все сильнее и мощно влияет на поведение человека. Но познанная, осознанная Тень станет источником силы и энергии. Приняв ее, Эго сольется с ней, разрозненные куски личности начнут складываться в несокрушимый монолит цельного Юнума. И вот это – важнейшее достижение. Не финальное, а по сути, лишь первое на пути, но важнейшее. Обретение целостности личности, познание самого себя, без иллюзий и отрицания.

Цельная личность, полностью осознающая себя, будет именно полностью осознанной и свободной, действующей не под влиянием автоматических цепочек, а в силу своей свободы воли. И чтобы обрести свободу воли, нужно познать свою Волю. Нужно понять, кто ты на самом деле, и тогда станет понятно, для чего ты живешь. А это значит, что станет понятно и как тебе надо жить! Познание себя – способ ответить на практически любой вопрос о себе.

Воля

«Из этих выводов должно быть ясно, что «Поступать согласно твоей Воле» не значит «делать то, что тебе нравится» - Алистер Кроули

По мере того как сокращается роль автоматических реакций, а жизнь становится все более осознанной, человек все лучше и лучше узнает и понимает самого себя. И может познать себя целиком! Не только разобраться в Тени, не только подрубить корни цепочек автоматизма, а именно познать себя, избавившись от всего наносного, иллюзорного, навязанного, не отставляя ничего подавленного, вытесненного, отрицаемого.

Это не оценка и сортировка того, что удалось найти внутри, это не исправление себя! Ни в коем случае не идет речь о том, чтобы как-то расправиться с Тенью, уничтожить неуютные черты личности. Это ваши настоящие черты личности, уничтожая их, вы уничтожаете себя.

Речь идет о том, чтобы осознать эти настоящие черты, настоящую личность. Познать весь Юнум целиком, а не переделать его на свой вкус. Не важно, насколько вам нравится результат – это вы, реальный и настоящий. И только узнав этого настоящего себя, можно будет на самом деле начать работать над своим развитием.

Невозможно поделить себя на добро и зло, и уничтожить зло, истребить грех и несправедность. Это все равно, что распилить палку пополам, чтобы осталась только правая половина, а левую можно было бы выкинуть. У оставшейся половины снова будет и правая половина и левая! Только палка стала меньше, и многое оказалось утрачено.

Так и человек, который пытается искоренить в себе грех – как бы он ни старался, он лишь уничтожает часть самого себя, уродует себя, но он не становится лучше. Он считает, что изгнал один грех, но в нем тут же находится новый, оцениваемый как грех с новых позиций. Более того, старый не уничто-

жен, а лишь подавлен, загнан в Тень, и все стало еще хуже, чем было в начале!

Задача познания себя – познать себя, а не изуродовать. Познать целиком, а не только хорошее или плохое, познать настоящее, то, что есть на самом деле. И это познание себя как раз и делает личность цельной. По мере того как все больше осознается человеком в себе, все больше его личности становится частью осознанного разума, оставляя автоматизму лишь то, что по праву его – рефлексy, например.

Не остается белых пятен. Не остается вытеснений и самообманов. Придуманные иллюзии разоблачаются, отрицаемое принимается, куски личности становятся частью единого, цельного монолита Юнума человека, достигшего самопознания.

И если он понял, кто он и знает самого себя, то он знает и что ему нужно. Знает, чего он на самом деле хочет, к чему стремится, ради чего живет! Становится понятна Воля, которая движет жизнью этого человека. Это его предназначения в жизни, выражение самой сути того, для чего он существует на земле.

Это не сиюминутное желание, вроде «хочу машину» и не некая цель, спущенная человеку свыше, как «воля божья». Это суть самой жизни человека, открытая им в результате глубокого самопознания. Можно сказать, что это смысл его жизни, вытекающий из того, каков он сам. У его Воли нет иной цели, кроме нее самой – она сама и есть цель. Это не способ добиться чего-то, а то, ради чего ему стоит жить.

В отличие от сиюминутных потребностей и мелких желаний Эго, ваша Воля – это то, ради чего вы живете саму свою жизнь. Открытие Воли приходит мгновенно или плавно, со временем, но познать самого себя – значит познать свою Волю. Познать Волю – значит понять, для чего ты живешь. А тогда станет понятно и как надо жить, что делать и что не делать. И останется лишь последовательно воплощать свою Волю в жизнь.

И важно не путать жизнь в согласии с открытой Волей и примитивное «Делай, что хочется»! «Что хочется» - это иллюзии Эго. Воля – результат осознания личных уникальных приоритетов и задач жизни.

Представьте человека, который посвятил жизнь науке и идет к будущей Нобелевской премии. Это суть, смысл и цель всей его жизни. Но пока он студент, который проснулся в шесть утра, чтобы поехать на экзамен.

Чего он хочет? Очевидно – спать до обеда и никуда не ходить!

А что соответствует его Воле? Встать и сделать то, что совсем не хочется делать – пойти на экзамен. Это его долг перед самим собой. Сделать просто то, что хочется, лечь спать и никуда не пойти, значило бы предать самого себя, предать куда более значимые цели, которые действительно определяют ход его жизни.

Но и стать великим музыкантом потому, что этого хотели другие, как в примере выше, для него тоже значит предать себя. Это не его желание, не его цель, не его Воля, вытекающая из того, кто он на самом деле.

Воля может быть любой, тут нет каких-то правил, это именно это ваша Воля, выражение вашей природы, суть вашего Юнума. Можно пафосно сказать, что это ваша стезя, ваше жизненное предназначение. Но не потому, что кто-то где-то дал вам его, не потому, что так велит карма или Бог, в этом нет ничего мистического. Это ваша суть! Вы тот, кто вы есть, и ваша личность тяготеет именно к такой жизни, таким целям. Ваша Воля выражает суть вашего Юнума.

Волк всегда будет охотиться потому, что он волк. Корова будет давать молоко потому, что она корова. Это суть волка и суть коровы. Ваша Воля выражает вашу суть, то, что вам нужно и для чего живете, потому что вы такой, какой вы есть.

Не путайте это с чем-то вроде рассуждений про «Волю Бога» и прочее. Никто и ничто не может дать вам ее, только лично вы можете понять кто вы и зачем живете. Нет никакой

единой для всех, общей, догматической воли. Как уникальна каждая личность, каждый человек, так уникальна и каждая Воля. Любая навязываемая со стороны будет лишь иллюзией!

Не стоит думать, что все стремятся к тому же что и вы, или что чьи-то стремления не достаточно возвышенные или не достаточно практичные. Не стоит думать, что все хотят одного и того же, что всем нужно здоровье и деньги, например.

Более того, эти ценности, хотя и кажутся всеобщими, скорее всего, не Воля человека, а лишь средства на пути к ней! Здоровье бесценно и нужно для всего в жизни, но сводится ли весь смысл жизни к тому, что человек здоров и больше ему ничего не надо? И пусть он хоть на дне колодца проживет свою жизнь в одиночестве - это должно его устроить, раз он здоров?

Нет, скорее всего. Здоровье нужно для чего-то еще, что-то еще важно и значимо.

Что?

И почему?

Чего ты хочешь?

Чего ты хочешь?

Попробуйте ответить на этот вопрос!

Не говорите что-то вроде: «Хочу торт, яхту и дом на Луне!», это не время и не повод для юмора. Не говорите: «Ничего не хочу!» - тот, кто не хочет ничего, тот ничего не получает, а желание жить, как минимум, у вас точно есть.

И особенно не говорите: «Счастья, богатства и денег побольше!» - это пожелание на юбилей, а не смысл жизни. Это повторение привычных чужих слов, озвучивание чужой идеи, говорящей, что деньги – это цель. И да, иметь деньги всегда приятно. Но будут ли они конечной целью жизни?

Стоит ли умирать от голода на куче денег, боясь потратить их? Жить в голоде и ходить в обносках, потому что денег нет; и жить в голоде и ходить в обносках, потому что не хочется тратить деньги – одно и то же. В любом случае приходится жить в голоде и ходить в обносках. И то, и другое – нищета. И не потраченные деньги от нее не спасают.

Деньги обретают смысл не как цель, а как средство, когда обмениваются на что-то. Их суть в том, что за них можно что-то получить! Что?

Чего ты хочешь?

Денег?

А почему денег, зачем они, ради чего?

Например, чтобы путешествовать и объехать весь мир! Отлично, но тогда ответ не: «Хочу денег!», а: «Хочу путешествий!». Но почему?

Нужны новые впечатления? Или нужно вырваться из рутины? Нужно попасть в новое место или убежать от того, что вызывает ненависть в старом? Если путешествие – это способ сбежать из сложившейся ситуации, от людей вокруг, то почему они стали так ненавистны?

И вот уже ответ на вопрос: «Чего ты хочешь?» вовсе не: «Денег!» и даже не: «Путешествий!», а, возможно: «Найти

выход из тягостной ситуации, в которой застрял!» или даже: «Перестать тяготиться сложившейся ситуацией!».

Чего ты хочешь?

Стать начальником компании!

А почему? Из-за большой зарплаты? Тогда почему тебе нужны деньги? Может быть, ради власти, стремления всеми командовать? Снова - почему? Зачем это?

Может быть, чтобы самоутвердиться? Снова - почему? Есть ощущение неполноценности, нереализованности, которое вытеснено в Тень, и которое нужно подавить карьерой и большим постом, властью, правом доминировать над людьми?

А это – почему?

И ответ на вопрос: «Почему?» может потребовать обширного поиска причин в себе, своем прошлом. Потребовать познать себя, вспомнить и изучить всю свою жизнь. Возможно, поиск ответа потребует найти самое раннее воспоминание о власти над кем-то, первичный эпизод, из которого выросла потребность стать начальником ради доминирования. Потребует понять более глубокие ответы и причины своих желаний, понять себя самого и сделать шаг к познанию Воли.

И однажды окажется, что ответа на очередное: «Почему?» нет, кроме как: «Потому, что я такой; я есть тот, кто я есть и это мое истинное желание, не имеющее иных причин, кроме меня самого!». Это ваша цель потому, что это ваша цель, потому что именно это выражает саму суть вашей личности. И вот это – познание личной Воли, личный смысл жизни, который задает ей осознанное направление, снимает вопросы и делает все понятным. Зная самого себя, человек знает, как и для чего ему жить, к чему стремиться.

Теперь (и только теперь!) он обретает настоящую свободу и может жить в согласии со своей Волей, реализуя ее, воплощая в жизнь, фокусируя всю свою жизнь на ней. Теперь он может делать то, что способствует воплощению его Воли в жизнь, и не делать ничего такого, что бы ей противоречило. Он не мог так поступать раньше, просто потому, что не знал,

чего же на самом деле хочет и для чего живет, не видел сути своей жизни за мелкими и незначительными иллюзорными желаниями.

Теперь (и только теперь!) он становится командиром и наставником для самого себя. Он более не нуждается в каких-то внешних указаниях, правилах, догмах, ничто навязываемое другими людьми больше не нужно ему. Они были указателями, которые наталкивали его на какой-то проторенный путь, чтобы он мог брести по нему вслепую. Но теперь он знает кто он, и куда должен идти, и никакие указатели и чужие пути ему не нужны. Он прозрел и нашел свой. Нашел, познав себя, осознав себя и обретя целостность личности.

Но значит ли это все, что Воля ничем не ограничена и может совершенно любой? Разрушительной, саморазрушительной? Неужели во имя нее человек имеет право делать все что угодно, разрушать, убивать, крушить чужие жизни и ломать чужие Воли?

Именно это чаще всего пугает, когда речь заходит о свободе воле человека. Значит ли это «Делай что хочется!», значит ли это «Иди - круши и ломай, воруй и убивай!»?

Такие вопросы всегда пугают человека, который начинает размышлять о всеобщей свободе. Что если свобода личности – это свобода творить любое насилие, грабежи и погромы? Что если всеобщая свобода - это всеобщая резня, которую более ничто не сдерживает, и которую люди будут оправдывать тем, что именно так они и реализуют свою личную Волю? Что если кто-то решил, что его Воля требует для своей реализации много денег, а потом пошел грабить старушек?

Такое может быть?

Ответ на это все: «Нет».

Хотя это интересный момент, который многое скажет о самом человеке – его отношение к свободе, его первая ассоциация с ней. «Свобода – это возможность...» - продолжите фразу по своему усмотрению. Не абстрактно («Это возможность делать все, что угодно»), а с указанием конкретных дел,

которые пришли вам в голову. Может быть, свобода - это возможность путешествовать, любить и наслаждаться миром? Творить, учиться, помогать другим? Лежать на песчаном пляже и не ходить на работу? Полететь в космос, снять фильм, родит девять детей?

Ответ может быть любым! Но снова и снова, от внешне самых благополучных и милых людей, пытающихся доказать, что свободы быть не может, звучит то, о чем думают они сами. Звучит: «Возможность воровать, убивать, громить!».

Если при словах: «Ты свободен!» человек сразу спрашивает язвительно: «А что, значит можно убивать да насиловать?», то ему стоит задуматься, почему лично он сразу подумал об этом? Не его ли Тень задала вопрос, не свои ли подавленные и отрицаемые потребности он только что озвучил?

И если так, то на свободу этот человек просто не способен, как не способен ребенок жить взрослой жизнью. Ему еще нужно повзрослеть – независимо от его возраста.

Но ответ – нет.

Воля не может быть деструктивной.

Это важно, и часто это упускается из виду, но уникальность личности и ее свобода не значит, что не существует иных критериев, помимо личной Воли! Не значит, что не существует чего-то, с чем она согласуется.

Человек в вагоне поезда может делать все, что захочет, он свободен! Но он все равно движется вместе с поездом по его пути, как и другие его пассажиры. Все, что он делает в вагоне, он делает в согласии с движением этого поезда. Что за «поезд» влечет и его Волю, и Волю других людей, в едином потоке?

Поговорим о морали.

Точнее, поговорим об объективной морали!

Объективная мораль

«Все мировые религии, придавая особое значение любви, состраданию, терпимости и прощению, могут способствовать развитию духовных ценностей, и делают это. Но реальность такова, что привязывание этики к религии более не имеет смысла. Поэтому я всё больше убеждаюсь в том, что пришло время найти способ в вопросах духовности и этики обходиться без религий вообще» - Далай-лама XIV

Человечество всегда стремилось познать добро и зло. Хотя бы уже в силу того, что понятия о зле – это его коллективная, а то и архетипическая, Тень. Стремилось понять, что такое хорошо и что такое плохо, создать систему заповедей, моральных норм, догматов, норм приличия и правил этикета. Подогнать все события в жизни, все поступки, даже слова и мысли, под шаблон заранее придуманных оценок, позволяющих решить, хорошо это или плохо.

Это - мораль.

В той или иной форме. Она дает ориентиры, она указывает, как следует или не следует поступать. Она предписывает нормы тому, кто не имеет личного опыта и знаний достаточных, чтобы самому оценить свои и чужие поступки. Она должна удерживать человека от того, что повредит ему или другим людям, направлять к миру и добру.

Должна!

Теоретически.

И у нее есть лишь одна проблема - она полностью субъективна и не имеет ни малейших критериев, которые бы не зависели от точки зрения конкретного человека. Добро и зло – это оценочные суждения. Добро то, что я оцениваю как добро (в том числе и чисто эмоционально), зло – это то, что мне не нравится.

Это мнения, диктуемые конкретной культурой.

Мужчина, входя в помещение, должен снять шляпу, а женщине это не обязательно. Вилку надо держать в левой руке, а нож - в правой. При встрече нужно пожать руку или

отвесить поклон, точно нужной глубины и строго определенной продолжительности. Женщина должна носить платок, когда выходит из дома, не покрытые волосы не допускаются, это позор. Нельзя есть свинину / говядину / конину / тараканов / собак.

Это все устои и традиции, присущие конкретным культурам, навязываемые ими, как их коллективная идея. Они изменчивы, и непостоянны, и не имеют какого-то веского снования под собой. Сколько жен в самый раз – одна или четыре? С какого возраста допустимо заниматься сексом или пить алкоголь? Или вообще недопустимо?

Эксперимент «Маленький Альберт», специально формирующий психические травмы у годовалого сироты, в наши дни покажется возмутительным, но в начале 20 века был обычным делом. А в начале 19 века столь же обычным делом была работоторговля.

Джюльетте тринадцать лет, и ее выдают замуж, но отец считает, что это слишком рано, надо подождать до четырнадцати. И во времена Шекспира это выглядело как вполне нормальная ситуация, но в наши дни девушка, беременная в тринадцать лет – повод для громкого скандала, а то и суда.

Равно как в наши дни (и с нашим пониманием генетики) мы не одобрим брак с двоюродной сестрой, который был бы нормой Европы несколько веков назад, и тем не примем брак с сестрой с родной, что было нормой в Древнем Египте. Мы не одобрим самоубийство, которое воспринималось как обычное дело в средневековой Японии, или публичное сожжение людей живьем посреди площади, как было во времена инквизиции.

Значит ли это, что мы стали морально лучше? Все эти ужасы люди творили в прошлом, а теперь мы так не поступаем! Мы стали людьми высоких моральных норм?

Нет.

Это значит, что наши критерии изменились, и то, что раньше было нормой, мы считаем недопустимым. Но это работает и в обратную сторону, не зря люди часто сокрушают-

ся по поводу упадка нравов в нашем мире! То, что для нас норма, было бы кошмаром в прошлом. С позиции прошлого наш мир так же аморален, как и мир прошлого с современной точки зрения. Все дело лишь в этой точке зрения!

Совсем недавно неслыханным разгулом разврата и порока сочли бы короткие женские юбки, которые не то, что щиколотки, но и колени не прикрывают. А уж идея брака между мужчинами привела бы их не просто к осуждению обществом, но и к осуждению уголовным судом (как было еще в 20 веке), а то и к казни (как было еще раньше).

Все это лишь мнение, диктуемое культурой, обычаями или религией, мнение каких-то людей, ставшее общепринятым. Но общепринятое - не значит правильное.

Каждая вера приносит свои заповеди. Одна из них говорит: «Не убий, не укради», вторая добавляет: «Не ешь свинину, чти субботу». А третья вводит кастовую систему, указывая каждому с рождения его место жизни и даже профессию; приказывает тому, что родился в касте Лохар стать кузнецом, а тому, кто родился в касте Каллар - вором.

И для нас индийская кастовая система (настоящая, а не как ее представляют люди, уверенные, что каст всего четыре) может показаться чем-то очень странным и диким. Как и старый индийский обычай сати, предписывающий сжигать заживо вдов на погребальном костре их умерших мужей. Это наследие непривычной нам культуры, и для нас оно выглядит странно и дико.

А вот привычные «Не убий» и «Не укради» кажутся отличной идеей! Однако их не особо-то и соблюдают, и в истории полно убийств, совершенных во славу религии, учащей не убивать. Да и викингу, приносящему людей в жертву Одину, могла бы показаться странной, что бог запретил убивать.

Чья-то вера предписывает не есть устриц, чья-то говорит, что есть говядину – страшный грех. Для кого-то недопустима

сексуальность, для кого-то – гадание на картах. Зато где-то и когда-то человеческие жертвоприношения могли казаться частью священного ритуала, угодного богам.

И во всех случаях не делается никакой попытки как-то объяснить сложившуюся систему. Так положено! Так написано! Так хотят боги! Так все делали – так же делай и ты! И во всех случаях это условный и субъективный набор правил, вытекающих из личных и общественных представлений о морали.

Может ли быть некий всеобщий ориентир, устанавливающий систему объективной морали, не связанной с личным мнением? Чтобы ответить на это вопрос, давайте зададим другой – «В чем цель жизни?».

Моральная осознанность

В чем цель жизни? Не жизни конкретного человека, а жизни вообще. В чем общая, единая, цель всего живого?

Каждый человек постигает себя, свою суть, свою истинную природу и познает свою Волю в жизни, свой путь и свой личный смысл жизни. Он уникален, он у каждого свой, но что если посмотреть шире? Не на одного человека, и даже не на человечество, а на жизнь как явление природы. На ее всеобщие механизмы. Мы увидим какие-то общие для всех механизмы, общую цель и путь развития?

Да.

И получим критерий, позволяющий судить о происходящем вокруг, о мнениях, поступках и событиях, не с позиции личной точки зрения, а с позиции этого объективного критерия, позволяющего сказать, насколько правильно или не правильно то, что происходит.

И правильно, в данном случае, означает: «Естественно, в согласии с порядком вещей и глобальными целями всего живого». Неправильно – это: «Не естественно, направлено против глобальных целей всего живого».

Это ни точка зрения, ни заповедь, ни догма – это объективный критерий. И он позволит не просто оценить происходящее вокруг, но и избежать иллюзий. Каждый способен познать себя, во всей полноте, не вытесняя ничего и ничего не придумывая, понять себя и понять, зачем он живет. Но что если он ошибся? Что если открытая им Воля сама есть лишь иллюзия и заблуждение, которое он принимает за познание себя?

Как только речь заходит о полноте личной свободы, о собственном пути человека в жизни, вытекающем из сути его личности, сразу возникает и набор стандартных «каверзных» вопросов, которые, как считаются, должны доказать, что свободы не существует или что она опасна.

И кто-то спросит: «А может моя Воля, моя жизненная цель быть разрушительной? Включать насилие, убийства, войну, суицид?» - и это правильные вопросы, но ответ на них: «Нет, так не может быть!».

Но почему?

Это правильный и важный вопрос: «Почему?». Задавайте его себе как можно чаще. Почему мы не можем жить ради того, чтобы убивать? Почему мы не можем жить, чтобы умереть? Почему мы не можем жить ради истребления других видов? Почему самоубийство, война, тотальная вырубка лесов, загрязнение океанов – неправильные и неестественные явления?

Потому, что личная цель жизни человека не может идти против самой сути жизни!

Это даст ответ на все сомнения по части личной Воли. Да, несомненно, она индивидуальная и уникальная, но не какая угодно вообще. И границы для нее – это не границы морали, догматов и заповедей. Нет абсолютных догм, добро и зло, грех и праведность – это оценочные категории, которые человечество придумывает на свой вкус.

Но есть естественный природный порядок вещей, есть направление, в котором движется сам поток жизни. Попытка идти против естественного течения всего во Вселенной – это как попытка высунуть руку в окно поезда и схватиться за столб, чтобы это поезд остановить. Поезду все равно, и дело кончится травмой руки. Так и попытка прогнуть мир под себя будет губительной хотя бы потому, что мир намного больше и сильнее!

И естественный ход самой жизни можно описать, указав своего рода дорожные ориентиры, Маяки, ведущие все живое по пути развития. Пять Маяков естественного хода вещей, естественного пути развития всего живого. Это вехи, которые станут ориентирами и объективным критерием оценки действий человека, как правильных или неправильных. Но не с точки зрения условной системы ценностей, принятых в данном

обществе, культуре или религиозной группе, а с точки зрения следования самой сути и цели жизни.

Так в чем она состоит?

Что объединяет все живое, от человека до самых примитивных вирусов? Именно это! Все это – живое. Все живые организмы живыми делает именно это – все они живут. Они приспособляются к новым условиям, чтобы выживать в них. Объединяются в группы, чтобы эффективнее выживать. Они оставляют потомство, чтобы группа выживала после их смерти.

Все живое стремится жить, это общий знаменатель жизни, что вполне очевидно. Само слово «Жить» описывает базовый закон, базовую цель жизни. Жить. Выживать. Стремится продолжить существование, сопротивляться смерти. Все живое живет и глобальная цель жизни – сама жизнь!

Но лишь на самом простом уровне понимания.

Да, смысл жизни как глобального явления (а не жизни конкретного человека) – жить, выживать. Но это лишь начальный уровень понимания. Недостаточно видеть в жизни простое физическое выживание конкретной особи! Тем более, в жизни разумной и наделенной самосознанием. Это было бы слишком поверхностно.

Жить может тело, лежащее в коме, с умершим мозгом и утраченной личностью – оно живет, на уровне тела, клеток и органов его жизнь продолжается! Но кого порадует такая жизнь? Можно жить в одиночной камере, в полной темноте, без связи с внешним миром и общения с людьми – но кого обрадует такая жизнь?

Чтобы посмотреть глубже, и понять истинную суть того, что заложено в словах «Жизнь стремится жить», придется, для начала, снова посмотреть на животных, а не на людей.

Переход от других животных к Человеку Разумному довольно плавный, и мы в полной мере несем в себе многое из куда более древней, чем наш разум, животной природы. Наши автоматические реакции. Наши эмоции. Даже то, что кажется социальным поведением!

Часто все это просто продолжает то, что делают другие виды, но с приспособлением к условиям жизни человека. Человек не может распушить хвост и ходить кругами, как павлин, привлекая партнера для спаривания своим ярким оперением. Но может привлечь к себе внимание иначе – одеждой, косметикой, украшениями, атрибутами богатства, дорогим автомобилем.

Животный мир знает один закон: кто сильнее, тот и прав! А кто больше – тот и сильнее. И вот уже змея поднимает голову, раздувает капюшон, чтобы казаться больше и запугать врагов. Вот кот поднимает шерсть дыбом, чтобы казаться больше, и этим показать, что он тут хозяин и все должны подчиниться ему, не вступая с ним в драку.

А вот древние рисунки людей – и на них победители, правители, полководцы, нарисованы больше других. Не потому, что они великаны, а потому что больше – значит главнее! Король садится на огромный трон, который стоит на возвышении. Офицеры надевают фуражку, край которой поднят вверх, визуальное увеличение роста, а генералы даже папаху, которая делает их еще выше.

Потому что выше – больше – главнее, это подчеркивает значимость и высокое положение.

Собака рычит, предупреждая и запугивая, вместо того, чтобы сразу напасть. И кот шипит, запугивая вместо нападения. И человек во время конфликта обычно не стремится сразу ударить противника ножом, хотя холодный разум скажет, что внезапное нападение куда эффективнее ожидаемого. Но, как правило, человек так же, как собака, кот или гремучая змея, стремится запугать противника, подавить его угрозами,

демонстрацией силы. Он теряет фактор внезапности, который мог бы помочь в драке! Но он стремится не довести до драки, так же как кот или собака.

Это – **естественная мораль**. Этот термин используется в биологии, где такая «мораль» рассматривается не как нечто сугубо людское, социальное и сформированное обществом, а как естественный природный механизм, направленный на выживание вида.

В драке у собаки было бы больше шансов, если бы она сразу кусала. Почему тогда она лает и рычит, вместо того, чтобы напасть, и теряет фактор внезапности? Потому, что внезапное нападение будет лучше для нее, но хуже для самого вида, для собак вообще! Это проявление естественной морали, которая говорит: «Пугай, угрожай, но постарайся победить без боя, избегай драк!».

И на то есть совершенно четкая причина – кто бы из двух собак ни победил в схватке, одна из них может погибнуть (а то и обе). И внезапное нападение означало бы, что кто-то точно погибнет, и вид сократится.

Да, напасть внезапно лучше для напавшего! Но это хуже для вида целиком. Избегание схваток путем запугивания (у змей, собак, людей, котов...) – это механизм, помогающий сохранить численность, сводя к необходимому минимуму насилие и гибель внутри вида.

И с позиции личного выживания было бы разумнее сразу напасть. Но с позиции вида делать так не следует. Кто бы из двух собак не победил в драке, а вид *Canis Lupus Familiaris* точно проиграет. Вот это и есть естественная мораль, поведение, сохраняющее вид.

У многих животных есть поза покорности, выражение своего подчинения, признание победы противника. Собаки или волки могут драться, пока один из них не примет эту позу, отказываясь от схватки и подставляя себя под удар - упадет на землю, откроет живот, спрячет хвост между ног. И драка прекращается. Противник сдался, он побежден, его можно

убить. Но не нужно! Не нужно сокращать численность вида без нужды.

Знаете выражение: «Лежачего не бьют!»? В человеческой жизни лежачего охотно бьют, но сама фраза – попытка найти ту самую естественную мораль. Лежащий на земле слаб и побежден, и что-то внутри нас подсказывает, что пора закончить драку (вопреки голосу разума, который говорит, что противника надо добить). Что-то внутри нас говорит, что бить слабого, подталкивать падающего, воровать у нищего, отбирать у ребенка, издеваться над стариком, как-то неправильно, неблагоприятно.

Естественная мораль помогает не особи, а виду. И вид значит больше, чем один организм, это более высокий уровень организации, и более высокий уровень выживания. Одна особь погибнет, но выживет вид целиком, виду это очень выгодно.

Но и разные виды могут объединяться. Посмотрите на лишайник - это не один живой организм, это объединение грибницы и водорослей. И это объединение, достижения более высокого уровня организации, дает новые возможности и новые механизмы выживания.

Все стремится соединяться, укрупняться и достигать больших форм. Элементарные частицы складываются в атомы, создавая нечто качественно новое. Атомы сложатся в молекулы, получая новый уровень организации, новые свойства, и вода вовсе не похожа на водород и кислород в ее составе. Молекулы сложатся в клетки, в органы, в тела, образуя живые организмы, и жизнь – это еще один принципиально новый уровень организации материи.

Отдельные особи образуют группу. Семейю, стаю, стадо, вид. Вид становится больше, чем одна особь, и продолжает выживать как единое целое, несмотря на то, что все особи смертны. Выживание вида оказывается важнее, чем выживание особи.

Вся жизнь на планете образует единую систему и становится уровнем выживания еще более высоким, чем выживание одного вида. Виды вымирают, а жизнь продолжается.

Так идет развитие мира. Так идет развитие жизни. И базовая задача жизни – выживать. Но реализуется эта задача на разных уровнях, включая куда более высокие, чем индивидуальный организм - на уровне группы, видов, экологических систем, самой биосферы.

Она реализуется через стремление к развитию, позволяющему достигнуть новых уровней организации. Развивайся – или вымирай! И если цель жизни – жить, выживать, то путь к реализации этой цели – развитие. Оно заложено в сути мира, сути жизни, и у него есть веская причина: развитие позволяет эффективнее выживать, дает новые способы выживания.

А потому цель жизни – жить и развиваться, обеспечивать эффективное выживание через развитие. Это единая цель, это один механизм объединения многих в единое, выводящий на новый уровень развития и выживания. Его можно проследить с уровня элементарных частиц! Но если мы смотрим на него именно с позиции жизни, то на пути ее развития найдутся пять условных Маяков.

Маяки – это глобальные, всеобщие уровни выживания, к достижению которых стремится все живое. Достижение более высоких Маяков обеспечивает все более надежное выполнение главной задачи жизни – продолжать жить.

Их игнорирование будет противоестественным и вредоносным, просто потому, что не будет способствовать выживанию, и пойдет против сути самой жизни.

Первый Маяк - телесная жизнь

Первый Маяк – первый уровень жизни, выживания, самая базовая потребность любого живого организма. Это физическая жизнь на уровне работы организма, без всякого учета работы сознания, чистое поддержание жизнедеятельности тела. Если не обеспечить выживание на этом уровне, то и говорить дальше будет не о чем. Именно первый Маяк заставляет нас дышать, есть, спать и удовлетворять прочие потребности тела. Мы чистим зубы и принимаем душ ради нашего тела. Мы заботимся о здоровье ради нашего тела! Заботимся о теле, чтобы продолжать жить.

Мы стремимся порадовать себя, доставляя себе чисто физическое удовольствие, делаем то, что приятно телу. И делаем мы это именно потому, что это приятно, это делает жизнь тела более привлекательной. Мы заботимся о нем и стремимся его порадовать. Вкусная еда – ради радостей тела. Изысканные напитки – ради радостей тела.

Любовные утехы.... Нет, это не просто одно тело, и у них есть иное природное предназначение, о них стоит вспомнить выше, на уровне третьего Маяка. Они не принципиальны для выживания тела, а вот еда и напитки совершенно необходимы. Мы научились превращать необходимое для тела, в приносящие удовольствие телу.

Но тело может жить, и при этом может быть парализовано, или даже находится в коме. Может жить с умершим мозгом, подключенное к аппарату жизнеобеспечения, но все равно жить, с точки зрения чисто биологического и чисто телесного существования.

И порой тело демонстрирует чудеса выживания. Кто-то выжил с пробитой насквозь головой, через которую прошел железный штырь, кто-то упал за борт летящего самолета и не погиб. Кто-то выжил при температуре тела в 46 градусов, а кто-то и при 14. Тело живет, и стремится выжить, и даже после

смерти некоторые его клетки продолжают упорно жить и делиться еще какое-то время.

Тело цепляется за жизнь, даже если Юнум утрачен, если в теле не осталось разума, личность уничтожена. Инстинкт самосохранения приказывает оставаться в живых, бороться за жизнь. Это первый Маяк, фундаментальная потребность всего живого - просто остаться в живых, сохраняя жизнь тела.

Это лишь начало выживания, первый из Маяков, но это основа всего. Ничто естественное не может пойти против этого базового правила. Вот почему личная Воля человека не может быть саморазрушительной, вот почему мы не можем жить во имя того, чтобы умереть, объявив, что Воля заключается в самоубийстве или что-то подобное. Мы живем, чтобы жить, а смерть тела положит конец жизни, не даст идти к следующим Маякам.

При этом люди могут жертвовать собой ради других, рисковать собой, спасая других, отказываться от своих интересов во имя других. Это не уводит их от первого Маяка, даже если ставит под угрозу личное выживание. Рисковать, спасая кого-то еще, рисковать ради других – не самоубийство, а спасение, это проявление следующих Маяков, о чем еще будет сказано. Но ключевой момент здесь – «ради других».

Первый Маяк – это Маяк здорового тела и против него пойдет все, что мешает телу жить. Разумеется, мы не властны над всеми внешними факторами. Болезни, ранения, травмы могут быть разрушительными, но это то, что приходит снаружи. А что подрывает первый Маяк изнутри, что может быть не так в поведении самого человека?

Прежде всего – самоубийство. Радикальное нарушение стремления выживать, сознательное уничтожение самого себя, уничтожение здорового тела, не умирающего, не стремящегося погибнуть. Это неестественное и ненормальное поведение в самой вопиющей форме.

Не таким радикальным, но таким же неестественным, будет и просто умышленное причинение себе вреда, нанесение

ран, травм телу, что люди порой делают с собой добровольно. Стремление истязать свое же тело (в том числе из соображений религиозного фанатизма, что случается) – неестественное и ненормальное стремление.

Просто отказ заботиться о себе, когда человек добровольно живет в грязи и болезнях, не обращает внимания на состояние тела, отказывается от необходимого лечения, по любым причинам, в том числе и религиозным, это отказ от первого Маяка.

Тело - не что-то низменное и мерзкое, подлежащее бичеванию и усмирению, как порой принято считать в учениях, превозносящих духовное над материальным, как высшую ценность. Тело - не сосуд греха, который надо держать в строгости, избивать и морить голодом. Тело – это храм и дворец, в котором обитает разум!

И война с собственным телом не сделает душу чище. Самобичевание и вериги, жестокие диеты, нанесение шрамов и ран, отказ от гигиены, принятия ванны, ухода за собой – это война против самого себя.

Отказ от необходимого лечения – отказ от первого Маяка и война с собой, это неестественно и неправильно. Членовредительство нарушает первый Маяк. Анорексия, убивающая человека голодом, и переедание, убивающее его лишним весом, ведущим к инфаркту, нарушают первый Маяк. Жесткое ограничение тела в его потребностях, удовольствиях, равно как и необдуманное потакание ему, приносящее вред телу, нарушают первый Маяк.

Не воюйте с собой! Тело – ваш дом от рождения и до смерти. Тело достойно почета, уважения и любви, оно нуждается в заботе, а тот, кто разрушает его, разрушает и основу своего же выживания, закрывая путь к более высоким Маякам. Любите себя, любите свое тело! Заботьтесь о нем, избегайте опасностей, которые ему угрожают.

И тут есть соблазн отнести к нарушениям первого Маяка алкоголь и наркотики, но нет. Это уровень чуть выше,

поскольку их цель не в уничтожении тела напрямую, их не принимают с целью именно сознательно убить тело. Целей тут может быть две, и разница между ними – принципиальная, но плавная и несколько размытая.

Алкоголь может быть бокалом вина за обедом, шампанским на праздничном столе, может быть частью изысканных удовольствий, доставляющих телу радость. А может быть запоем, алкоголизмом, циррозом печени, бесчувственным телом, которое лежит на асфальте и не может подняться. Разница между ними – в осознанности и умеренности, в том, контролирует человек процесс или процесс контролирует его.

Можно купаться, а можно тонуть. И то и другое связано с водой, но первый процесс контролируется, а второй – нет. И так же можно сделать бокал вина частью телесного наслаждения, а можно напиваться до бесчувствия, пытаться заглушить осознание проблем.

Первая цель – удовольствие тела, и это часть первого Маяка. Вторая цель – разрушение сознания, желание изменить разум, уничтожить ясность мышления, уничтожить эмоции, уничтожить осознанность жизни, потерять контроль и возможность принятия решений. Стремление заглушить себя алкоголем и наркотиками – это стремление уничтожить (пусть даже частично и временно) собственный разум. Это удар, наносимый именно по разуму, и вредящий телу уже как побочный эффект. Это деградация личности – то есть нарушение второго Маяка, попутно бьющее еще и по первому (по телу).

И это урок первого Маяка – умеренность.

Все хорошо в меру! Хороший обед с бокалом вина доставляет удовольствие на уровне телесных ощущений. Человек стремится к ним именно здесь, на уровне первого Маяка, да и не только человек – в мире животных много аналогичных примеров.

Но если умеренность потеряна и бокал вина стал алкоголизмом; если стремление хорошо поесть превратилось в

тяжелое ожирение, убивающее сердце и печень; если физические нагрузки, развивающие тело и делающие его сильнее, превратились в насилие над ним, в разорванные связки, надсаженное непосильными тренировками сердце, сломанные кости и прием допингов - это станет бедой. Очень многое может радовать тело при умеренности, и убивать его при ее отсутствии. Умеренность – важнейший фактор выживания.

И пока речь идет о теле, но не о разуме, так что пора идти дальше.

Второй Маяк - разумная жизнь

Если тело живет, то пора вспомнить о том, кто живет в нем. О личности, о сознании, о разуме, обитающем в теле. И о выживании этого сознания. Разум и тело - не одно и то же.

Второй Маяк – не просто тело, а выживание Юнума, осознающей себя личности. Чем плохо выживание тела, лежащего в коме с умершим мозгом? Тем, что это лишь первый Маяк, но не второй. В этом теле нет жильцов, личность в нем уже мертва, человек уже мертв, и жить продолжает лишь пустая оболочка.

Многое в природе лишено второго Маяка. Сложно говорить о самосознании амёб или бактерий. Они живые существа, но их жизнь ограничится первым Маяком. Человек же человек наделен вторым в полной мере. И не только человек! Высшие животные не имеют разума в смысле абстрактного мышления, но сложно провести четкую границу между ними и человеком, однозначно отказав в осознании себя гориллам, например.

Впрочем, мы говорим только о людях.

И люди ценят себя, не как тело, а именно как разум, и личность всегда ценится выше тела. Человечество жаждало жить после того, как тело умрет, надеялось, что личность продолжить жить. В наши дни фантастические истории могут рассказывать о разуме искусственного интеллекта, не имеющем тела, о людях, которые поменялись телами или о разуме человека, записано в компьютер. Это все - отголоски осознания огромной разницы между телом и личностью. Разум больше, чем тело. Мозг и разум – разные вещи, личность не равна органу тела с называемому «мозг». Тело и личность можно разделить.

Даже проблемы тела и личности изучают и лечат разные специалисты. Для тела, для мозга и нервной системы, это неврологи, физиологи, невропатологи. Для разума - психологи, психиатры, психотерапевты.

И разум должен выжить! Сохранять свою личность, защищая уже не тело, а саму личность от болезней, вторжений, гибели – это второй Маяк. Это выживание осознающей себя личности, а не тела.

Тело в коме утратило второй Маяк. Безумие, разрушающее личность – утрата и нарушение второго Маяка. Личность разрушена, искажена, разум утрачивает связь с реальностью, он болен, как на первом могло быть больным тело.

Алкоголизм, наркомания – проблема нарушения второго Маяка. Да, они вредят телу, но не в этом их основная цель. Наркотик влияет на сознание, и именно ради этого он принимается. Он искажает структуру личности, вызывает галлюцинации, сбои, временное безумие. Прыгнуть в окно, в уверенности, что умеешь летать; вырезать из-под кожи воображаемых червей; сжечь живьем своего же ребенка, потому что это показалось забавной идеей под влиянием наркотика – это искусственное безумие, самоубийство разума. И это нарушение второго Маяка, такое же радикальное, как самоубийство тела на уровне первого.

Добровольное безумие противоречит осознанному выживанию, и оно повлечет за собой потерю других Маяков - первого (причинение вреда телу), третьего (приучение вреда другим людям), но, прежде всего, это сбой второго Маяка, ментальное самоубийство. И если нарушение первого Маяка будет то, что калечит тело, но второй нарушает то, что калечит разум. Любым способом!

Чем плох фанатизм? Тем, что одна идея подчиняет себе личность человека. Порой это идея нелепая, абсурдная, даже очевидно вредная. Порой она грубо навязывается извне, проникает в разум человека как вирус. Чьи-то слова, чья-то мысль, в том числе – коллективная, общепринятая в группе людей, принимается без оценки и осуждения, как несомненная.

А порой человек начинает с крохотной искры, незначительной идеи, ассоциации, мнения. Он заикливается на этой

идее, и сам постепенно раздувает эту искру в пламя, которое охватит разум. Эта идея разрастается, поглощает его, вокруг нее сосредотачивается вся работа разума, все ресурсы отдаются ей. Эта идея поработает и разрушает личность, не дает трезво мыслить. Это фанатизм – и это то, что нарушает работу разума. И нарушает второй Маяк.

Жесткая пропаганда, внушение чужих идей и мыслей, подавление воли - это ментальное насилие, порой не менее страшное, чем физическое, и это то, что идет против второго Маяка.

К чему нас побуждает второй Маяк? Заботиться о своем разуме, о его здоровье и развитии. Соблюдать умеренность, но уже не в отношении тела, а в отношении преданности мнениям, мыслям, учениям, идеалам. Радовать разум, доставляя ему удовольствие.

Решить головоломку, разгадать загадку, почитать книгу, посмотреть фильм, получая интеллектуальное удовольствие – это дело второго Маяка. Слушать музыку или созерцать шедевры живописи – это дело второго Маяка, радость разума, а не тела. Работать над собой, стремясь развивать свой ум, укреплять память, логику, воображение – это дело второго Маяка.

Первый Маяк толкает нас заниматься спортом и укреплять тело. Второй толкает нас заниматься медитациями, самопознанием, когнитивными тренировками, изучать себя, постигать таинства собственного разума, укреплять и совершенствовать его.

Результат работы первого Маяка – здоровое тело.

Результат работы второго Маяка – здоровая и целостная личность.

Не просто «здоровая», чтобы было бы слишком размыто, а именно целостная. Разум раздроблен, но познание себя делает личность единым целым, и вот это – настоящее душевное здоровье. Познание себя, открытие своей Воли – задача уровня второго Маяка. Он ведет человека на встречу с

самим собой. Не с тем, каким хочется быть, не с тем, каким он себе кажется, а с подлинным собой. Чем лучше мы знаем себя, тем лучше сопротивляемся внешним влияниям, попыткам исказить наш разум, а потому желание саморазвития и самопознания – часть стратегии выживания и одна из базовых потребностей Человека Разумного.

Первый и второй Маяки охватывают пока лишь одного человека, без учета всех, кто его окружает. Человек не изолирован, вокруг него другие люди. Человек общается, заводит семью, дружит и враждует. И это – следующий шаг, переход от человека к группе и от личного выживания к коллективному.

Третий Маяк - коллективная жизнь

Третий Маяк – выживание не одного человека, а группы. Семьи, народа, человечества. Того, что один человек может поставить выше себя, выше личного благополучия и выживания, выше первого Маяка. Выживание группы – это тот уровень, на который даже неразумных животных толкает естественная мораль, когда собака рычит, чтобы напугать, избежать драки, и не подорвать численность вида.

Сохранить семью. Позаботиться о близких. Сохранить вид. Размножиться, чтобы у большего по численности вида было больше шансов выжить. Расселиться на новые территории, найти новые ресурсы, освоить новые места, чтобы у вида было больше шансов выжить.

Это не требуется для выживания тела или работы разума, но это базовая потребность, проявляющаяся, прежде всего, в стремлении оставить потомство, обеспечивая именно выживание вида. Если посмотреть на богомолов и пауков, на те виды, у которых самка съедает самца после спаривания, станет понятно, что этот уровень выше, чем личное выживание.

В прошлом, на протяжении многих веков, роды для женщин были делом весьма рискованным, намного более рискованным, чем сейчас. Смерть при родах веками была обычным и распространенным явлением. Рожать = рисковать! Значит ли это, что во имя своей безопасности все женщины дружно отказались от родов?

Нет.

Почему? Почему человек стремится к этой опасности, рискует собой и готов даже умереть, чтобы дети продолжали жизнь?

Потому, что это тоже выживание! Но более высокого порядка, выживание не самого этого человека, а коллектива, группы, вида. Выживание человечества! Человек рискует собой, чтобы выжил вид, выживание группы становится важнее, чем выживание одного индивида. Человек готов

отказаться от себя ради группы. Не только человек, но именно человек нас интересует в данный момент.

Он рискует собой ради своих детей.

Рискует, спасая других.

Жертвует собой ради других!

Это не самоубийство, это не то, что пойдет против первого Маяка. Наоборот, это уровень выживания более высокий, путь третьего Маяка - не уничтожение себя, не бессмысленный риск, а забота о выживании других.

Нельзя выжить, оставшись единственным, последний в своем виде все равно будет обречен на смерть. Но можно не выжить, зная, что все другие будут жить, что человечество будет продолжать существовать, что будут жить дети и внуки, что семья уцелеет, жизнь продолжится! Тело умрет, человек умрет, но сама жизнь не прекратится, то, что он делал, не будет втоптанно в грязь, будут другие люди, которые продолжат жизнь человечества.

Особь стремится сохранить вид, и это более высокий уровень организации - объединение особей в группу. Группу самого разного размера, от влюбленной пары до самого человечества. И речь идет пока лишь о группе, о виде – но, обратите внимания, об одном виде!

Все в природе убивают другие виды. И говоря «все» я имею в виду именно «все», не только люди. Животные истребляют друг друга, муравьи ведут войны между собой, хищники нападают на травоядных, травоядные убивают растения (а растения - это живые и высокоразвитые существа). Поедая растения, травоядные убивают их. А попутно с поеданием травы каждая корова еще и постоянно топчет насекомых, и ест их вместе с травой, так что в рационе травоядных много животных белков.

Внутри вида есть своя конкуренция, порой животные не только убивают, но и едят подобных себе. Но не люди! Для нас каннибализм противоестественен, хотя он возникает порой, например, способ выжить в голод, что отбрасывает

назад, на первый Маяк, или как часть традиций и ритуалов, являя собой нарушение второго.

Но все же люди, в разные времена, в разных культурах, могли спокойно относиться к убийствам и самоубийствам, к инцесту и работорговле, к чему угодно – но только не к каннибализму. Существовали культуры, где он был обычным делом, где на поле боя ели тела врагов, чтобы забрать их силу себе или делали это по религиозным мотивам. Но никогда люди не разводили других людей как скот, в стойлах, для забоя на мясо. Здесь третий Маяк становится максимально силен!

Хотя в других аспектах жизни он нарушается людьми злостно и постоянно. Нужен высокий уровень морального развития, чтобы ни поставить свои личные интересы выше интересов человечества. Самое явное и яркое, самое постоянное, нарушение третьего Маяка – это война. Бессмысленное массовое истребление людей другими людьми.

И кто-то будет вынужден участвовать в ней, защищая себя и своих близких от нападения (это первый и третий Маяки), но кто-то всегда будет искать в войне доход и власть. Хотя бы одна сторона, а то и все участники конфликта, возглавляются людьми, полностью презревшими третий Маяк и намеренными получить свои выгоды от уничтожения других людей.

Те, кто начинает войны и командует ими, обычно сами не идут на поле боя, их удел - штаб, место в максимальной безопасности, откуда удобно посылать других людей на смерть, во имя своих целей и своей власти. Нужно больше власти! Больше денег. Больше земель. Больше амбиций и политического влияния.

Война становится для кого-то бизнесом, тысячи и миллионы людей умирают ради того, кто застрял на уровне второго Маяка, на уровне своих личных амбиций, желания править, утверждать величие своей личности. Война – самое отвратительное нарушение третьего Маяка. И одно из самых худших

моральных преступлений, как бы ее не оправдывали те, кто сеет ненависть, убеждая людей, что война – это лучший способ добиться великих целей, и что миллионы должны быть убиты ради большой идеи, которую они несут миру.

А тот, кто становится их жертвой, кто позволяет убедить себя, впускает в свой разум эти идеи ненависти, фанатизма, вражды, дает им разрастаться и контролировать свою жизнь, тот отказывается от своего второго Маяка, от права здраво мыслить и самостоятельно принимать решения.

Убийство себе подобных, в общем случае (не считая множества тонкостей, вроде самообороны) идет против третьего Маяка. Любой маньяк, серийный убийца – это человек с глубоко нарушенными Маяками, причем всеми тремя, с самого начала. Он истребляет свой вид (нарушая третий Маяк). Часто он невменяем, не контролирует свои навязчивые стремления и желания (нарушение второго Маяка). Однажды он будет схвачен и уничтожен (а порой он сам этого хочет), так что нарушен и первый Маяк тоже, он идет к саморазрушению.

Но третий Маяк не просто стремится избежать уничтожения группы, он стремится обеспечить выживание, и это больше, чем отказ от уничтожения. Выживание перед лицом внешних опасностей требует сделать группу сильнее, больше! А для большой группы нужно больше места. Группа должна расселяться, осваивать новые территории, новые ресурсы. А потому третий Маяк - Маяк открытий и прогресса, именно он подталкивает нас в путь к новым землям, новым открытиям, новым возможностям.

Это важнейшая черта человечества – мы хотим больше, мы стремимся к большему. Порой мистики, аскеты, проповедники, пытающиеся уйти от реальности или увести от нее свою паству, преподносят эти желания человека как нечто подлежащее осуждению. Прославляется бедность. Прославляется отказ от желаний. Осуждается стремление иметь больше и

жить лучше. Но только за счет этого желания и идет весь прогресс человечества!

Мы покинули пещеры, вспахали поля, построили города, открыли новые континенты и полетели в космос. Все это результат наших желаний, нашей потребности в новизне. Если бы мы не желали иметь больше еды ценой меньшей работы, мы бы никогда не сменили собирательство на земледелие, а потом плуг с лошадьёю на трактор. Прогресс – результат нашего стремления к большему. Развитие человечества – результат постоянного стремления к большему.

Желая иметь больше, мы научились добывать больше еды. Мы создали лекарство от когда-то смертельных болезней. Мы повысили свои шансы на выживание. И это - работа третьего Маяка.

Третий Маяк толкает нас выходить за рамки и расширять границы, распространять вид все шире, на все большую территорию. Это стандарт всей живой природы, семена разносятся ветром на большие расстояния, птицы готовы пролететь половину мира, чтобы свить гнездо. У людей это стремление принимает более сложные формы, но сохраняет суть. Расширять границы! Потому что большой вид имеет больше шансов выжить, а большому виду нужно много места.

Расширение границ – это более высокая стратегия выживания, чем просто забота о себе. В одном месте может быть слишком холодно или слишком жарко, слишком влажно или слишком сухо, слишком мало еды и слишком много врагов.

Хрупкое равновесие экологических факторов может быть нарушено всего одним, выходящим за оптимальные рамки, и вид погибнет. Слишком маленькая популяция неизбежно вымрет. Если вид живет на одном вулканическом острове среди океана, то одно извержение или цунами убьет всех, и вид погибнет.

Или уйдет туда, где ему не угрожает опасность и заселит новые земли. Виду нужно распространяться, нужны новые территории. Нужны не как прихоть, а как способ выжить.

Расселение – зов третьего Маяка. Он зовет искать новое, двигаться дальше, туда, где ждут, новые земли, новые возможности, новые ресурсы и новые технологии. Развитие и расселение вида повышает шансы на выживание

Это главный Маяк нашего прогресса, с ним мы преодолеваем границы. Граница сдерживает развитие, хотя часто она же обеспечивает стабильность и покой в группе, которые продлятся до тех пор, пока не изменятся условия. Но в любой стабильности, рано или поздно, находятся те, кто стремится границу нарушить, выйти за нее в неведомое, увидеть то, что скрыто за горизонтом. Они могут считать себя бунтарями. Они могут действительно быть бунтарями, изгоями. Они могут жить в бегах и скрываться или жаждать наживы, но все равно это толкает их в путь, на поиски нового мира.

Граница сдерживает, а те, кто нарушает ее, порой становятся посланниками прогресса, открывающими новые места и возможности. Хотя часто они делают это не осознанно, а лишь как побочный эффект свои устремлений. Но делают!

Вот викинги плывут на запад, в Англию. Плывут грабить, убивать (и это вроде бы нарушает третий Маяк), но они находят новые земли, новых людей, новые ресурсы, расширяют границы, в которых находится их группа (и это уже следует третьему Маяку - они заботятся о благополучии конкретно одной своей группы).

Вот англичане и испанцы плывут в Новый Свет. Они пираты, преступники, убийцы и грабители, но суть в том, что они плывут за границу, в неведомый мир.

Вот англичане высадились в Америке, основали поселение, и установили новые границы, гарантирующие максимальную личную безопасность и стабильность, прочно обустроивая свой первый Маяк личной безопасности и выживания. И кого-то все устраивает, а кто-то не доволен новыми границами, и он выходит за них, движется все дальше, еще на запад, пока не упирается в океан.

Новые места – это новые возможности, это шанс расселиться шире и не зависеть от условий на конкретном клочке суши. Это смутное осознание задачи третьего Маяка, хотя порой и очень плохо реализованное.

Вот Френсис Дрейк совершает кругосветное путешествие.

Вот русские цари отправляют походы на восток, в земли Сибири.

Вот Юрий Гагарин покидает планету, не имея от этого ни серьезной личной выгоды, ни даже гарантии, что выживет в полете. И рискует собой, совершая самый глобальный выход за привычные рамки во всей истории человечества, открывая мир, который люди прошлых веков и представить себе не могли.

Все это помогало человечеству распространиться максимально широко и следовало стремлению обеспечить выживание своей группы. Порой в ущерб другим группам. Их интересы сталкивались, и это нельзя назвать однозначно правильным. Тут нужно разделить освоение нового (третий Маяк) и часто сопутствующую этому войну и насилие (нарушение третьего Маяка), это не одно и то же, а два разных явления. Но самое расселение - ничто иное, как третий Маяк, который требует обеспечить больше территорий и ресурсов своей группе.

И этот процесс пошел так успешно, что человечество заселило всю планету. Живущему сейчас поколению достался мир, в котором не осталось белых пятен на картах. Все места открыты и доступны, границы, за которые можно выйти, закончились. Люди живут даже в совершенно непригодной для жизни человека Антарктиде, строят там поселения и проводят музыкальные фестивали. Люди заселили космические станции за пределами планеты.

И мы все чаще смотрим в небо. Но зачем нам Луна? Зачем Марс? Разве это поможет выжить нашим телам?

Нет.

Разве мы найдем там что-то на самом деле полезное для каждого конкретного человека?

Нет.

Откуда же тогда в нас тяга полететь к звездам и уверенность, что это возможно?

Это все еще стремление выйти за границы и покорить новые территории, обеспечить расселения и выживания вида. Глобальное расселение! Надежда, что наш вид сможет покинуть планету и поселиться на Марсе, и у нас будет две планеты, так что даже полная гибель одной не убьет человечество.

И здесь снова риск и перспективы личной гибели не останавливают людей, готовых стремиться в космос, как не останавливают человека, который бросается под колеса машины, чтобы спасти ребенка. И то и другое – третий Маяк, Маяк общественной жизни, заботы о других, Маяк больших целей, Маяк развития и прогресса человечества, и суть его – в выживании вида, весьма порой изощренным путем.

Влюбиться, создать семью, завести детей, заботиться о них и оберегать – это самое важное, прямое и непосредственное проявление третьего Маяка. Забота о других и воспроизводство вида.

Спассти тонущего, вытащить из горящего дома ребенка, отдать последнюю еду другому голодающему – это снова забота о выживании группы, забота о других. Это третий Маяк в чуть более косвенной, но все еще простой и явной форме. Если другие люди не умерли, значит, численность вида не подорвана.

Изобрести лекарство, которое спасет миллионы жизней, освоить новые земли, где будут построены города, рисковать собой во время космического полета в надежде, что Марс станет новым домом человечества – это еще более сложная и косвенная, но все равно форма третьего Маяка. Это стремление обеспечить вид новыми территориями, ресурсами, возможностями.

И тут важен уже не только разум, но и эмоции, чувства, привязанности. Любовь к детям может казаться иррациональной, если оценить ее с позиции чистого разума уровня второго Маяка, с позиции холодной логики, зацикленной лишь на себе и своих личных интересах. В стремлении оставить что-то или кого-то после себя нет никакой рациональной личной выгоды, если судить с позиции чистого разума. Если меня больше нет, то мне уже все равно, что осталось после меня! С собой я этого взять не смогу. Логически в этом нет смысла.

Но есть внутренняя потребность, превосходящая логику личного выживания. Помогать всему человечеству, помогать его развитию. Помогать своим близким. Оберегать семью. Защищать своих детей и приходить на помощь другим людям. Это то, что задевает эмоции и чувства. Это Маяк семьи, Маяк прогресса, Маяк общественной жизни, Маяк социальной ответственности.

Опыт этого Маяка – понимание единства, осознание того, что есть нечто выше и больше чем просто один, бесконечно одинокий, человек.

Именно третий Маяк окончательно снимает «каверзные» вопросы о личной Воле. Может ли во имя личной Воли человек уничтожать все вокруг? Может ли следование Воле потребовать разрушать чужие жизни, убивать и творить все, что вздумается, не обращая внимания ни на что и ни на кого?

Нет!

Познать себя - это второй Маяк. Но действительно познанная, а не иллюзорная и клипотичная, личная Воля не может требовать саморазрушения и вести к гибели. Не может смысл жизни идти против самой этой жизни, любая попытка объявить свой Волей нечто смертоносное, саморазрушительное будет просто иллюзией и сбоем первого Маяка.

Но не может Воля толкать и на уничтожению других, мира вокруг, вставать на пути Воли иного человека. Это урок третьего Маяка – другие люди важны. Человечество важно!

И если кто-то считает, что познал свою Волю и открыл, что она требует насилия, предписывает идти по головам и разрушать чужие жизни – он не познал Волю. Он лишь погрузился в самообман и безумие, и предельно другой далек от понимания себя и мира вокруг.

Личная Воля не вступает в противоречие с окружающими, она исключает разрушение себя и других! Но не исключает борьбу за жизнь, когда ей что-то угрожает, как не исключает и защиту других людей, заботу об их жизни, даже в ущерб своей. Это урок третьего Маяка – право жертвовать собой во имя других, а не наоборот, как охотно поступают люди, жертвующие другими во имя своих личных интересов. Это умеренность уже в преданности лично себе и своим целям.

И тут становится понятно, что в едином человечестве важен каждый.

Счастливая семья – это та, где счастлив каждый.

Мирный город – это тот, где каждый живет мирно.

Духовно развитое общество – то, где каждый развит духовно.

Общественное благо складывается из личных благ, и стремится жить лучше – вовсе не эгоизм! Массовость такого стремления и порождает улучшение жизни человечества. Укрась свой дом – и мир станет чуть красивее. Исцели свои болезни – и в самом человечестве станет одним больным меньше. Стань богаче – и сможешь использовать свои ресурсы на пользу другим. Богатство, красота, здоровье, радости жизни – вовсе ни грех, ни зло.

Счастливое общество не сложить из несчастных людей! Стремление к личному благополучию не эгоистично, и затасканные слова: «Начни с себя!» действительно порой имеют смысл. Решив свои внутренние проблемы, человек сможет решить маленький кусочек общих внутренних проблем человечества.

Стремление личности к развитию на втором Маяке перестает быть (или казаться) эгоистичным, когда осознается

третий. Чем более развит каждый человек, тем более развито все человечество, а потому работа над собой не служит только самому человеку. Она служит всем! Улучшая себя, вы в меру сил, но улучшаете все человечество целиком. А потому каждый ваш шаг на пути совершенствования себя делает мир чуть лучше.

Общайтесь, влюбляйтесь, создавайте семьи и воспитывайте детей. Цените и любите себя и тех, кто рядом с вами, заботьтесь друг о друге, о других людях, о самом человечестве, насколько это в ваших силах. Это урок третьего Маяка и это то, что делает весь наш мир чуточку лучше, в меру ваших сил.

Возможно, вы не можете сделать многое и спасти миллионы, но вы можете протянуть руку помощи тому, кто рядом. Вы можете просто не распространять агрессию и ненависть, вы можете не участвовать в конфликтах, вы можете перестать проецировать на других свою Тень. Вы можете полюбить и принять самого себя! И мир станет немного лучше.

Это в ваших силах!

Но что толку от счастливого человечества, которое покорило планету и уничтожило все вокруг, истребило другие виды, отравило воду и воздух, и теперь умирает от голода в пустоши? Пора понять, что не только человечество едино и связано, но и вся жизнь на планете. Не только люди важны для людей, но и все живое. Пора осознать, что без других видов мы сами не сможем выжить. Осознать и прийти к четвертому Маяку.

Четвертый маяк - всеобщая жизнь

Четвертый Маяк – уровень организации жизни еще более высокий, чем уровень одного вида. Это вообще жизнь. Не только семья, группа, человечество, вид, а целиком вся жизнь.

Да, каждый вид кого-то ест. Хищники убивают травоядных, а те едят растения и убивают их, но все находится в равновесии, ни один вид не может истребить другие и выжить.

Стало больше травы – стало больше зайцев. Стало больше зайцев - стало больше лис. Зайцы съели траву, им нечего есть. Лисы съели зайцев, им тоже нечего есть. Зайцы вымерли - лисы вымерли - трава разрослась, пока ее никто не ел. Стало больше травы - стало больше зайцев, у которых теперь много травы и мало врагов. Все повторилось. Это экологическое равновесие. Все связано, и любое воздействие на него повлияет на всю систему целиком.

Виды постоянно вымирают, и далеко не всегда по вине человека. Многие уничтожены людьми, но Земля пережила пять массовых вымираний, и десятки более мелких, задолго до того, как появились люди. Это происходит постоянно, но на место вымерших видов приходят новые. Умирают особи – но сохраняется вид. Вымирают виды – но сохраняется сама жизнь. Самое массовое вымирание не привело к полному уничтожению жизни на планете.

Но это уровень, на котором человеку пора вспомнить, что он лишь один из живущих в мире видов, и он вполне может оказаться именно тем, который вымер. Наше иллюзорное ощущение полного контроля над природой заставляет забыть, как легко наш вид может стать еще одним вымершим.

Вымрут пчелы - вымрут люди.

Это проблема может оказаться одной из самых важных в мире, где пчелы уже вымирают. Вымрут пчелы и опыление растений сократится настолько, что примерно 80% видов цветковых растений вымрет вслед за пчелами. Радикально сократятся урожаи, начнется голод, в том числе и среди

травоядных животных. Это обеспечит нам нехватку еще и мяса. Голод усилится. Люди окажутся на грани голодного вымирания, причем именно из-за своих же действий, на этот раз.

Пчелы вымирают из-за злоупотребления ядохимикатами в сельском хозяйстве. Каждый год одна только Европа теряет около 20% пчелиных семей. Вы видите, как мир объединился, отказался от войн и пустил освободившиеся ресурсы на спасение пчел?

Нет. Не видите!

Потому что до пчел пока никому нет дела, кроме небольшой группы исследователей, непосредственно изучающих эту проблему, Скорее всего, никому и не будет дела до тех пор, пока голод не начнется, и не придется искать решение уже острой и актуальной проблемы. А пока у человечества другие интересы. Например, бесконечная война кого-то с кем-то, на которую можно потратить все свободные ресурсы.

Осознание связи всего живого, связи человека и природы, развито сейчас очень слабо. Слабее, чем когда-либо! Мы почти не чувствуем того, что чувствовали люди во времена, когда жили в лесу или степи, охотились и собирали ягоды – что мы связаны со всем живым вокруг. Птицы и звери, воздух, вода, растения – это не просто ресурсы, которые можно неограниченно черпать из природы, мы связаны со всем вокруг и зависим друг от друга.

Эта связь – то, чему учит четвертый Маяк. Мы все связаны, и жизнь как таковая, вся жизнь на Земле, важнее, чем интересы человека или даже самого человечества. Ни один вид не заинтересован в том, чтобы остаться в пустыне выжженной вместо цветущей планеты! Если мы истребим другие виды, то вымрем сами. Если мы отравим мир, то мы вымрем. Дело не в любви к природе, зайчикам и белочкам – дело в выживании, мы буквально обязаны заботиться о жизни на планете, чтобы не погибнуть самим. Убивая все вокруг, мы убиваем и самих себя!

Это более высокий уровень - объединение всего живого, биосфера, всеобщее выживание. На этом уровне можно спасти волчонка, выходить его, выкормить и вернуть в лес, хотя холодный разум говорит: «Он опасен, может укусить, а когда вырастет, то станет хищником, и сможет даже напасть!». На этом уровне можно забраться на дерево, спасая застрявшего там кота или кинуться в пожар за собакой.

Но куда важнее, что на этом уровне можно поступиться интересами человечества ради интересов природы, без которой человечество все равно обречено на гибель. Можно не выпиливать древнюю рощу для строительства очередного торгового центра без парковки. Можно не сливать токсичные отходы в океан потому, что это дешевле, чем перерабатывать их. Можно не пытаться повернуть реки и сравнять горы по своей прихоти. Можно даже просто не выкидывать пакет с мусором из окна на детскую площадку потому, что было лень идти к мусорному баку.

Это усилия, направляемые на выживание всего живого, на сохранение видов, сохранение природы, это экологическое сознание и экологическая ответственность, понимание важности сохранения жизни, как явления природы. Это сохранение других видов как способ выживания нашего. Мы не можем разрушить свою среду обитания и не умереть при этом, как не можем снести несущие стены в доме, и надеяться, что потолок не рухнет нам на голову.

Заповедник – это четвертый Маяк, место, куда люди сами себе запретили заходить, чтобы ни мешать другим видам. Красная книга, перечисляющая охраняемые виды – это четвертый Маяк. Запрет на охоту ради забавы, а не пропитания – это четвертый Маяк. Это любовь к самой жизни во всех ее проявлениях!

И это не значит, что мы должны дружно отказаться от мяса, например. Все животные, даже травоядные, живут за счет того, что кого-то едят и убивают. Все в природе убивает, чтобы жить, именно так устроена жизнь на нашей планете, и

это норма жизни на нашей планете. Только растения могут питаться водой и солнечным светом, все прочие должны есть друг друга.

Мы не можем сделать льва травоядным, не можем научить корову фотосинтезу, и четвертый Маяк не значит, что люди должны питаться только фруктами. Все в природе кого-то едят, а сама добыча пропитания - одна из фундаментальных основ выживания еще на первом Маяке, она не может быть ненормальной и противоестественной. Мы едим. Это нормально.

Но есть, чтобы жить, вовсе не значит уничтожать все вокруг. Мы должны позаботиться о доме, в котором живем, о тех, без кого нам не выжить, чтобы спасти самих себя. И в этом вопросе у нас нет выбора, если мы не хотим стать очередным вымершим видом, без которого природа отлично обойдется. Но никогда еще нарушение четвертого 4 Маяка не было так актуально, как сейчас. Мы, порой даже сами того не понимая, нарушаем его злостно и постоянно.

Третий Маяк – забота о человечестве. Он работает, несмотря на войны, и свидетельство тому – численность вида, нас никогда еще не было так много. Мы убиваем друг друга, создавая для этого изощренное оружие, но все равно нас больше, чем когда-либо, и уже само перенаселение может однажды стать нашей проблемой. А четвертый Маяк просто дал сбой, и мы готовы засыпать мусором и истребить все вокруг, забыв о нем.

Порой делаем это случайно, не понимая, какие последствия будут иметь наши действия. Мелкие события, мелкие поступки, складываются вместе, и если ущерб, который может нанести один человек, ничтожен, то суммарный урон от всего человечества может быть огромен и смертоносен для самого человечества. Именно потому, что нас очень много. Мы лишь делаем первые робкие шаги в сторону осознания важности заботы о мире вокруг, исследуя вымирание пчел, разрабатывая

разлагаемые пластики, но четвертый Маяк пока все еще не развит.

Выброшенный мусор становится гигантскими свалками, бесконечные пластиковые стаканчики, пластиковые пакеты, синтетические ткани, искусственные меха, все искусственное и синтетическое, становятся источником загрязнения.

Пластик находят в организмах глубоководных рыб, мусор в океане сбивается в целые острова. Это время сбоя четвертого Маяка, и он указывает на еще одну глобальную задачу человечества – на спасение и сохранение жизни на планете, которая чувствует себя все хуже и хуже.

Опыт этого маяка – понимание единства жизни, связи всего живого, понимание самой сути экологической системы и важности всей жизни как единого явления. Не только жизни той или этой, а самой жизни вообще. Не ради нее – ради себя. Наше выживание связано с другими видами, а понимание ценности букашек под ногами необходимо, чтобы наш вид оставался в живых.

Но рано или поздно умрет все живое. Любое тело смертно, любой вид вымрет, само Солнце когда-то погаснет. Любое физическое выживание имеет предел.

Пятый Маяк - духовная жизнь

Мы хотим больше, хотим двигаться дальше. Мы хотим становиться лучше, развиваться, объединяться и выживать, четвертый Маяк – это вся планета. И что же дальше? Может быть, продолжение нашего стремления за ее пределы? Но стремление заселить Марс или полететь к звездам – это все еще третий Маяк, а потенциально возможный контакт с иными формами разума, которые люди мечтают найти во Вселенной – четвертый.

И ничто здесь не выполняет главную задачу - не избавляет от смерти. Все физическое, все материальное, должно умереть. Жизнь, не знающая смерти, не должна быть связана ограничениями физического тела, это жизнь не тела, а духа! Смерть ждет каждое тело, как бы не сопротивлялся первый Маяк.

Но человек верил в возможность жизни вечной столько, сколько существовал. Лично вы можете верить или не верить, принимать или не принимать, это не меняет сути – человечество всегда испытывало потребность верить в духовную, нематериальную, вечную жизнь. В загробный мир. В возможность стать чисто духовным существом. В возможность обрести хотя бы бессмертие в материальном теле. Тысячи и тысячи лет это неугасимое стремление к вечной жизни вдохновляло религию, магию, алхимию.

И эта вера толкала человека к поиску путей совершенствования себя, к праведности, к духовной жизни, к нирване, к чему-то, что давало надежду на преодоление самой смерти. И это не просто идеи, придуманные культурой – в нашем мозгу, на уровне чистой физиологии, обнаружены области, связанные с религиозными и мистическими порывами, стремлением к духовности. Причем области весьма древние, в эволюционном плане.

Люди всегда верили в бодхисатв, которые достигли просветления, но остались жить рядом с людьми, чтобы помочь

им пройти тот же путь. В святых, в духов предков, в Богов Позднего Неба в Тайных Вождей – во всех тех, кто буквально обожествился и стал духовным существом, сумевшим превзойти ограничения тела и обрести бессмертие.

Можно верить или не верить – это не так важно, как уверенность самого человечества. Человечество верит, что рядом есть те, кто уже покинул физическое тело, но продолжил жить, как вечный, не знающий смерти и пределов, разум. Верит, что смерть не означает конец всему. Победа над самой смертью – вечная мечта человека.

И это – пятый Маяк.

И к нему можно подойти не только с точки зрения религии, наш мир ищет новые подходы к идее бессмертия. Тайные Вожди и алхимики, варящие эликсир вечной жизни, уступили место идеям научного улучшения человека, поискам бессмертия технологического, победы над смертью через науку.

Современный человек легко воспримет фантастическую историю, в которых сознание, отделившись от тела (второй Маяк), становится частью компьютерной сети и живет в ней вечно, не зная больше проблем со стареющим телом (пятый Маяк). Или идею тела, подвергнутого техническому улучшению, с генетическими модификациями и имплантатами, не стареющего и не болеющего.

Такие истории – новая попытка осмыслить идею вечной жизни, новая версия для вечной духовной жизни вне тела. И это – путь, на который толкает нас пятый Маяк.

Куда ведут Маяки?

Все живое стремится жить. Как тело, как личность, как вид, как часть самой жизни, желательно – вечно. Это базовое стремление жизни – жить. Это дает нам объективный моральный критерий, не зависящий от личной точки зрения, предпочтений, религии или культуры. И если сравнить поступки и побуждения человека с Маяками, станет понятно, где творится что-то извращенное и неестественное.

Не потому, что это принято считать неестественным; не потому, что пророки сказали, что это не правильно; не потому, что так принято думать в конкретной культуре; а потому, что это идет против выживания и самой сути жизни. Хорошо то, что помогает жить, сохраняет жизнь и способствует ей. Плохо то, что мешает жить, уничтожает жизнь и противится ей.

Чтобы судить о своих и чужих делах и мотивах с позиции «правильно - не правильно», «хорошо – плохо», нужно иметь критерий, объективный не зависящий от личного мнения. И если поступок сомнительный, если возникают «каверзные» вопросы в духе: «А может быть Волей осознанного человека желание всех убить?», то вспомните Маяки. Какому их них этот поступок служит, какому вредит?

Какими бы высокими словами не оправдывали войну, она все равно нарушат третий Маяк. Можно сказать, что это была война за правое дело; что это был упреждающий удар и «мы» вынуждены напасть на «них» и уничтожить, чтобы они не смогли напасть на нас; что это не война, а операция по борьбе с великим злом. Но военная агрессия, нападение – это массовая смерть, подрыв численности вида, и идет против третьего Маяка, как бы кто ни оправдывал их.

И чтобы ни толкнуло к самоубийству или наркотикам – это все равно проблема первого и второго Маяков соответственно.

Ради забавы (!) рисковать собой - значит игнорировать первый Маяк. Для кого-то ощущать смерть рядом – это способ

пощекотать нервы, взбодриться, оценить полноту жизни. И даже если этот риск не угрожает больше никому, смертельно рисковать собой без какой-то иной цели, без смысла - неестественно, это шаг навстречу вероятному уничтожению себя и прочь от первого Маяка.

Мы рискуем постоянно, полет в самолете или переход улицы тоже несут риск, но риск тут не цель, мы не ради того садимся в самолет и переходим улицу. Спортсмен на лыжной трассе рискует, его риск рассчитан и продуман. Он рискует, но не ставит своей целью оказаться на грани гибели, а сводит риск к минимуму, и его первый Маяк не поколеблется серьезно.

А вот устроить селфи на крыше вагона движущегося поезда, или разогнаться до предела спидометра на ночной городской улице, игнорируя собственную или чужую безопасность, да еще и не пристегиваясь, чтобы гордиться своей «лихостью» - это не продуманный, бесполезный, бесцельный риск, ставящий человека на грань совершенно реальной смерти. Такие выходы часто смертью и заканчиваются, и это глупый риск, отрицающий первый Маяк, поступок неправильный и противоестественный.

Вынашивать в себе странную мысль, привязаться к ней всем сердцем, выпестовать из нее навязчивую идею и стать фанатиком – нарушение личности, сбой 2 Маяка. Чем плох фанатизм? Тем, что идет против 2 Маяка, как идея, разрушающая разум, подчиняющая его, словно наркотик.

А чем плох сам наркотик? Разрушением разума, нарушением второго Маяка. И последующим разрушением тела, нарушением первого Маяка. То есть плох не сам факт существования некоего вещества, а производимый им эффект разрушения сознания и отравления тела.

И если кто-то скажет, что вино тоже наркотик и им можно спиться, или что опиаты используются в медицине как обезболивающие, то он будет прав. Но дело в эффекте и целях. Наркоман сознательно разрушает свою личность, а бокал вина

за обедом и близко не оказывает такого эффекта. Наркоман готов добровольно вызывать в себе безумие, уничтожая свою личность, выбирая дорогу к саморазрушению, а наркоз – вынужденная мера, необходимая для выживания, к которой прибегают, сводя риск к минимуму.

Все это не догма, в которой некоторые химические вещества, или виды спорта, или что-то еще, признаются аморальными. Это оценка последствий поступков и их влияния на способность выживать.

За его риском могут стоять разные причины, но если ради того, что ощутить полноту жизни, кому-то надо оказаться рядом со смертью, то это сбой. И пора задуматься, что мешает этому человеку ощущать полноту жизни постоянно? Почему только контакт с близкой смертью приносит ему понимание радости жизни?

Это повод не для риска, а для познания себя и поиска причин этого сбоя, для психоаналитической работы, для сеансов пересмотра прошлого. Любой замеченный сбой – это повод спросить себя: «Почему я это делаю?» и найти причины, это еще одна дорога к познанию себя.

Почему этот ребенок топчет муравьев на дороге так, словно они угрожают его жизни? Почему этому взрослому нравится унижать других, издеваться над людьми, морально и физически? Почему этот человек живет в квартире, заваленной мусором, а тот завесил весь дом охотничьими трофеями, добытыми ради забавы? Все это повод спросить: «Почему?» и начать поиск причины сбоя, причины глубокой и важной.

Чем плохо, что дети хотят съехать от родителей и жить самостоятельно?

Ничем!

Это работает третий Маяк, это желание обрести самостоятельность, завести семью, создать новую группу, освоить новую территорию, оставить потомство. Это нормальное и естественное стремление.

Но и другая, нередкая, ситуация - мать привязала сына к себе, пытаясь оставить его вечным ребенком под своей опекой, считая, что он не имеет права взрослеть, жениться и всегда должен быть с мамой. Чем это плохо? Тем, что это идет против его третьего Маяка!

Посмотрим на реальный пример из новейшей истории. Город Новосибирск, 1965 год. Через реку Обь переброшено несколько мостов. В разгар дня, на глазах многих свидетелей, нечто с грохотом и ревом возникает в воздухе, проносится над рекой, обдаёт людей волной воды, и исчезает, прежде чем кто-то что-то успеваёт понять.

Люди не понимают, что это было, начинаются разговоры про НЛО. Потребуется пара дней, чтобы понять, что случилось.

А случился пилот реактивного истребителя, который самовольно отклонился от маршрута полета и на скорости около 700 км/ч пролетел под мостом, между его опорами, в метре от воды, поднялся вверх (на что было меньше пяти секунд) и пролетел над следующим мостом. Летчик он показал высший класс и мастерство настоящего аса. Он не был наказан, не считая выговора, и получил перевод на новое место службы. Его отправили преподавать пилотаж, чтобы он передал свое мастерство ученикам, где он и дослужился до высоких чинов.

Как оценить этот поступок? Как демонстрацию мастерства, как показатель отваги, мужества и героизма? Как нарушение дисциплины, бессмысленный риск? Как пустую показуху или как рискованный способ сделать карьеру, громко заявив о себе? Считать ли полет тем, что заслуживает награды или строго наказания?

Сравните его с Маяками.

Пилот прославился и доказал свое превосходство, потешил этим амбиции, доставил удовольствие своему Эго, то есть своему разуму, действуя на уровне второго Маяка. И ради этого он смертельно рисковал жизнью, что идет против первого.

Но главное – он рисковал не только своей жизнью! Для полета был выбран обычный день, когда оба моста (и тот, под которым пролетел самолет, и тот, над которым он ушел в небо) были полны людей. Малейшая ошибка могла стоить десятков жизней, и пилот рисковал другими людьми, играл чужими жизнями ради того, чтобы потешить свои личные амбиции. И это поступок, который ставит под вопрос выживание других людей, типичный сбой третьего Маяка.

Был ли этот поступок правильным и оправданным?

Нет.

Не по чьей-то прихоти и мнению, а потому, что шел против выживания, и самого пилота, и тех, кто оказался рядом. Главная задача жизни – жить, желательно не умирая вообще. И то, что противоречит этому, является единственно настоящим аморальным поступком. Потому познанная человеком Воля, его осознанно открытый смысл жизнь, не может быть направлен на уничтожение его самого или мир вокруг.

Эмоциональная осознанность

«Внимание, направленное внутрь нас самих и обращенное к тому, как эмоции в нас рождаются и проявляются в нашем поведении, я называю «эмоциональной осознанностью». Лишь практика такой осознанности, когда мы не прячемся от эмоций, а всесторонне их изучаем, поможет нам постепенно научиться их контролировать» - Далай-лама XIV

Эмоции – спусковой крючок реакций человека, центр автоматических цепочек, задающих программы поведения. Не научившись понимать их, не стоит надеяться понять себя. Вы можете наблюдать, изучать и контролировать эмоции осознанно. Или вы можете оставить их без осознания, и эмоции будут контролировать вас.

Приятные это эмоции или неприятные – не важно, они все равно станут тем механизмом, который предписывает вам механически, без понимания, последовать автоматической программе, заложенной в каждой эмоции. Можно создать в своей голове миллион планов, принять тысячи решения, а потом свое слово скажет всего один эмоциональный порыв, и вы делаете совершенно не то, что собирались.

У этого порыва может даже не быть никакой реальной основы в текущей ситуации. Ассоциированные эмоции тянутся из прошлого, автоматический разум ищет в прошлом эмоцию, которую уже испытывал в ситуации, схожей с этой, и испытывает эту же эмоцию снова, как эхо, далекий отзвук старых событий. Эмоции тут служат способом принять решение, древним и архаичным, не использующим осознанность.

И речь не идет, ни в коем случае, об уничтожении эмоций, даже тех, которые кажутся негативными или неприятными. Мало того, речь вообще не идет о разделении эмоций на полезные и вредные, нужные и ненужные! Это удобное деление, но чисто условное. Эмоция может быть приятна или неприятна человеку, но это не главное. Главное, что у каждой

из них своя роль, каждая из них может быть уместной или неуместной, диктующей подходящее или неподходящее поведение. Гнев полезен в схватке, страх – при опасности. Радость может лишить бдительности и погубить.

И не так важно, кажется эта эмоция приятной и желательной или нет, важно, что эмоции – это центральное звено автоматических цепочек. Это древний механизм, позволяющий без участия разума выбрать манеру поведения, эмоции напрямую задают автоматические программы.

Каждую эмоцию вызывает свой стимул, и каждая запускает конкретный шаблон поведения. Он может быть проявлен разными способами, с разной силой, может быть подавлен, но все равно эмоция диктует свой шаблон. Кто-то убегает от страха, кто-то цепенеет, кто-то пытается атаковать. Это возможные индивидуальные проявления. Но все равно шаблон страха – это приказ спастись от опасности. Пути к спасению выбираются разные, но суть одна - нужно спастись от угрозы. Каждой эмоции соответствует своя программа, и речь пойдет о наиболее общих из них, не учитывая возможные индивидуальные отличия.

Эмоции присущи нам от рождения, они не зависят от культуры и условий среды. Еще Дарвин исследовал эмоции детей и слепых. Они не могли видеть и копировать эмоции родителей, не могли подражать выражению лиц других людей. Но они выражали те же эмоции, тем же способом.

Новорожденные испытывают эмоции, аналогичные эмоциям взрослых. Люди разных культур имеют одни и те же эмоции. Культурное выражение этих эмоций может быть разным, мы учимся сдерживать естественные реакции тела, подавлять их, подменять шаблонами, которые дает общество. Одна культура учит всегда улыбаться, вторая – не улыбаться без причины; одна учит смотреть в глаза, выражая дружелюбие, вторая говорит, что взгляд в глаза – это угроза, признак агрессии.

Но когда почти первобытные племена, жившие в Новой Гвинее, были сняты на видео, оказалось, что все их эмоции легко распознают европейцы, как и наоборот. Культура, не имевшая связи с другими людьми тысячи лет, выражала те же эмоции и тем же способом.

Японцы и американцы, выражающие на людях эмоции разными способами (в соответствии с указаниями культуры) делают это совершенно одинаково, когда не знают, что за ними наблюдают.

Улыбка корпоративного служащего, встречающего клиента – часть его работы, требование компании, а не выражение эмоций. Жесты угрозы или одобрения, согласия или несогласия, то, как трактовать кивок головой или протянутую ладонь – все это диктуется культурой. Но наедине с собой, когда человек не сдерживает выражение эмоций, все культурные отличия пропадают. Это механизмы не культуры, а самого Хомо Сапинс, данные нам от природы.

Мы рождаемся с этими механизмами управления поведением, и если ребенок вырос среди животных и его разум не получит развития, он не научится говорить, но будет испытывать обычные человеческие эмоции.

Любая из эмоций может показать себя с разной степенью выраженности. Страх может быть лишь легким беспокойством, может быть отчетливым страхом как таковым, а может перерасти в панику, когда разум полностью отступает, и автоматическое поведение начинает бесконтрольно реализовываться, не зависимо от обстановки и ситуации. У каждой эмоции есть завышенный уровень, который может быть опасен. Даже избыточная радость может погубить того, кто в восторге мчался по улице, ослепленный своим счастьем, и не заметил автобус на перекрестке.

Эмоции различны по времени. Как правило, мы не остаемся на годы в непрерывной радости, но можно очень долго

жить в страхе. Можно оцепенеть в апатии на очень долгое время, можно очень долго и равномерно ненавидеть.

На самом общем уровне эмоции выполняют четыре функции – оценивают ситуацию, как хорошую или плохую, указывают на проблему, предписывают стремиться к чему-то или избегать этого.

И избегать чего-то можно как угодно долго, а длительная оценка происходящего как хорошего и желательного не имеет смысла. Не может быть вечного восторга, но может быть долгий, затяжной страх. Стимул для страха может сохраняться долго, и поэтому его программа: «Это опасно, спасайся от этого!», будет актуальной очень долго.

Радость же кратка – вы получили желаемое, оценили его, испытали приятные эмоции, создав программу стремления к этому событию в будущем. Событие вызвало радость, радость приятна. Она не вызвала какое-то поведение внешне, но записала в цепочки автоматизма: «Это событие вызывает радость, чтобы пережить такую радость снова, нужно стремиться повторить это событие!». И на этом ее роль исчерпана, эмоция выполнила свою задачу, дальнейшая радость не имеет смысла и пропадает.

Неприятные эмоции предписывают держаться подальше от чего-то. И если вам страшно, то надо убежать и оказаться в безопасности. А если убежать вы не можете, то страх продолжает требовать бежать и не исчезает. Не имея возможности реализовать эмоцию (или осознать ее, взяв цепочку автоматизма под контроль) вы обрекаете себя застрять в этой эмоции, переживая ее постоянно. Она станет настроением – постоянной, доминирующей в вашей жизни эмоцией, зависшей, как компьютерная программа, которая ждет реакции пользователя.

Эмоция дает программу, предписывая поступить именно так, а не иначе. Не думая, не осознавая - поэтому реакция будет очень быстрой. И в кризисной ситуации эмоции могут быть совершенно бесценны. Страх заставит отскочить при резком шуме, и этим поможет избежать гибели от упавших со

старой стены кирпичей. Отвращение заставит отшатнуться от источника угрозы. Это лишний повод напомнить, что следует стремиться понять эмоции и взять под контроль, а вовсе не уничтожить! Эмоции – движущая сила автоматического поведения, как двигатель в автомобиле. Но кроме двигателя нужны еще руль и тормоза, которые дает осознанный разум.

И если одному угрожает опасность, то информацией о ней стоит поделиться с другими. Третий Маяк предлагает предупредить других, чтобы они могли избежать угрозы. Нужно рассказать им о своем страхе, чтобы они тоже испытали страх и заранее держались подальше от опасного места, или пришли на помощь к тому, кто попал в беду. Гнев предписывает атаковать, но это лучше делать сообща, поэтому гнев нужно выразить, чтобы напугать врага (это естественная мораль). Или указать союзникам, на кого нужно напасть, на кого направлен этот гнев.

Поэтому мы выражаем эмоции, причем способом врожденным, который точно будет всем понятен. Нам не надо учиться смеяться и плакать, это заложено самой природой. Мы вскрикиваем от страха, ругаемся от злости, смеемся, мы показываем эмоции характерной мимикой, жестами, поведением. Мы делимся ими друг с другом. Поэтому эмоции заразительны, и легко передаются от человека к человеку. Это третий Маяк в работе, проявление древних механизмов передачи важной для выживания информации.

Изучение сути программ, диктуемых эмоциями, позволяет точно оценивать свое эмоциональное состояние. И важно понять именно суть, проходящую внутри, а не то, что привносится снаружи. Общество, культура, мнение группы, всегда охотно нагружают человека своими инструкциями, говорящими, какие эмоции он должен испытывать в определенной ситуации. Но эти навязываемые эмоции могут совершенно не отвечать его реальным эмоциям.

Смерть должна вызывать грусть! Это правило общества – смерти не принято радоваться. Но в конкретной ситуации кто-

то может принять ее как облегчение, и даже испытывать радость от прекращения чьей-то жизни. Конкретная эмоция, испытываемая человеком в конкретной ситуации, может радикально расходиться с тем, что он считает правильным и уместным испытывать. И если эмоции не осознаются, если реальные эмоции вступают в противоречие с теми эмоциями, которые человек, по его мнению или мнению других, должен испытывать, они подавляются и становятся еще одной силой, питающей автоматизм.

Люди испытывают эмоции, но часто оказываются не в силах выразить их, ответить на вопрос: «Что ты чувствуешь?». Не потому, что они не чувствуют ничего или не знают нужных слов, а потому, что не могут понять и осмыслить то, что в них происходит.

Все это говорит об одном – эмоции надо понимать. А чтобы понимать, их необходимо классифицировать. Нужны категории, нужна модель, описывающая их механизмы, программы, саму их природную суть. Эмоции иррациональны, доразумны, и едва ли можно полноценно описать их, во всей их полноте, с точки зрения разума и логики. Но без теоретической модели не обойтись, в любом случае.

Существует огромное число классификаций эмоций. Часть из них достаточно произвольны, когда автор теории просто выделяет несколько эмоций, которые кажутся ему самыми главными. Другие предлагают более глубокие и сложные системы, учитывающие силу выражения эмоций, их варианты. Какие-то крайне просты, какие-то запутанны.

И все они не догмы, а точки зрения, тут не может быть одного, единственно правильного варианта. Все усложняется тем, что эмоции не выразить рационально, их надо пережить, и при всей своей универсальности эмоции - это внутренние субъективные состояния, и никто не может быть уверен, что другие люди переживают страх или радость именно так, как он.

Вопросов, встающих на пути классификации эмоций, будет бесконечно много.

Стоит ли считать страх и ужас одной эмоцией, выраженной с разной силой или двумя совершенно разными? Считать ли презрение и отвращение версиями одного состояния, или двумя разным? Есть ли принципиальная качественная разница между удивлением и изумлением? Как отличить разные эмоции от синонимов, описывающих одну и ту же эмоцию? Учитывать ли смешение эмоций, их объединение, переходные состояния, или делить четко и однозначно, на несмешиваемые категории? Можно ли отнести к эмоциям совесть или боль?

Здесь нельзя ответить полностью однозначно, эмоции похожи на радугу. Мы знаем, что в ней семь цветов, но синий и голубой вполне можно считать разными оттенками синего, и цветов окажется шесть. Ньютон изначально насчитал не семь, а пять цветов, а в некоторых культурах в радуге видят всего три цвета. Радуга одна, но восприятие ее может быть разным. То же и с эмоциями.

А потому - важный момент!

Предлагаемая теория эмоций (как и вообще любая теория эмоций) – это основа, скелет, который вам придется обтянуть собственным пониманием. Это карта эмоций, навигатор, задающий ориентиры, прокладывающий курс, и нужен он не для того, чтобы навсегда ответить на все вопросы, а для того, чтобы облегчить путь изучения собственных эмоциональных состояний. Это руководство к действию, предполагающие, что оно станет стартовой точкой для изучения уже конкретной картины лично вашего внутреннего мира. Предлагаемая система – ваш личный эмоциональный навигатор, который поможет не сбиться с пути.

Но, до того как взяться за работу, вспомним некоторые варианты классификаций, которые уже существуют.

Марвин Ли Мински считает, что попытки четко выразить эмоции в однозначных определениях вообще помешают их пониманию. Эмоции субъективны, и классифицировать их бесполезно, то, что один называет словом «грусть» может быть совершенно не похоже на то, что другой человек называет таким же словом «грусть».

Лиза Фельдман Барретт считает эмоции не врожденными, а привитыми средой, культурой (чему противоречат эмоции детей, слепых и животных, о чем шла речь), и так же выступает против попыток классифицировать из-за их субъективности.

Пол Экман выделил, в одном из своих исследований, семь эмоций, от которых происходит все прочее их многообразие. Это радость, удивление, страх, презрение, отвращение, гнев и печаль. Все остальное – производное от этих семи.

Кэррол Изард добавляет к этому списку интерес, стыд и вину.

Перелопатив словари, можно найти более двухсот терминов, описывающих эмоции, но это просто ворох слов, не дающих никакой системы.

Существуют модели эмоций, построенные с позиции разработки искусственного интеллекта, призванные объяснить суть эмоций компьютеру, и вынужденные предельно четко алгоритмизировать и классифицировать сами эмоции и причины, которые их вызывают. Как вариант, основой эмоций там могут служить радость и горе.

Радость может быть испытана за себя, за другого, за событие, которое для другого нежелательно (злорадство). Или возникнуть от события, которое еще не произошло (надежда). Или от события, которое произошло и оказалось соответствующим ожиданиям – тогда это удовлетворение. В таком подходе эмоции становятся частью математического алгоритма, они рассчитываются и выражаются в числах и коэффициентах.

Далай-лама инициировал собственную программу исследования и классификации эмоций - Эмоциональный Атлас. На английском языке он доступен онлайн, в виде интерактивной схемы эмоций. Технически ее разработкой занимался уже упомянутый Пол Экман, но Атлас вышел не таким, как его первая теория с семью базовыми эмоциями.

В этой версии выделено пять «континентов», то есть пять основных эмоций - радость, злость, страх, печаль и отвращение. Отдельно выделено понятие «настроение» - постоянная эмоция, господствующая в человеке чаще всего. Каждая эмоция получает свои градации, образующие новые эмоции.

Континент «Печаль» несет в себе разочарование, отчаяние, безнадежность, горе, тоску... И тут сложно провести четкие грани между, например, безнадежностью и безысходностью. В радости вам встретиться злорадство – радость от чужого горя, или специфическая радость от хорошо сделанного дела.

Роберт Плутчик предложил теорию эмоций, в которой предусмотрены не только градации и степень выраженности эмоций, но и промежуточные варианты, результат их смешения. Досада может усилиться до злости и перерасти в гнев, радость может усилиться до восторга, страх – до ужаса.

Эмоции соединяются, и страх, смешавшись с доверием, порождает доверие к пугающему – покорность. А радость, смешанная с ожиданием, дает ожидание будущей радости – оптимизм.

В некоторых теориях основой служит внешнее выражение эмоций, они классифицируются по мимике, и все зависит от того, какое выражение принимает лицо человека.

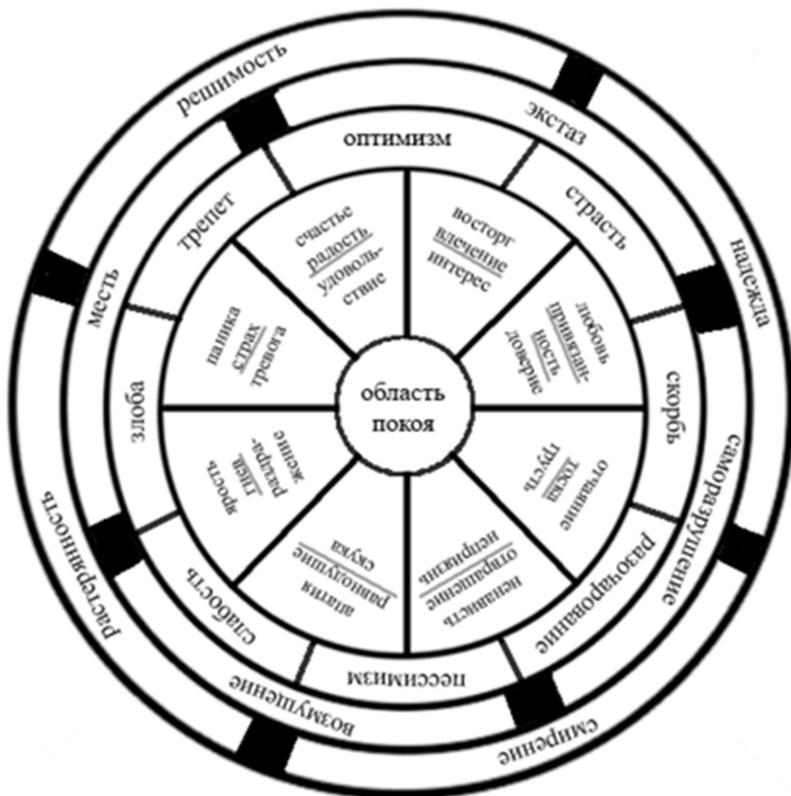
В еще некоторых случаях в ход идет работа головного мозга, эмоции классифицируются по областям коры, в которых возникает возбуждение у человека, испытывающего эту эмоцию.

В предлагаемом варианте эмоции будут рассматриваться с позиции их природной роли. Не физиологии или способа их

выражения, а роли, предназначения, того, для чего они служат. Каждая из них запускает свои механизмы, активирует свое поведение, каждая эмоция нужна для чего-то конкретного. Вот это «для чего-то» и станет основой их классификации.

Эмоции могут выражаться с разной степенью интенсивности, от полного покоя до завышенной силы переживания. Они могут смешиваться, образуя новые эмоциональные состояния. Каждая основная эмоция будет уравновешена своей противоположностью, и способна развиваться, переходя в другую эмоцию.

Навигатор эмоций



Совет – распечатайте схему, что бы было удобно сверяться с ней.

Эмоции, представленные на рисунке, образуют единую схему - Колесо Эмоций. Подробности строения Колеса будут разобраны дальше. Пока прошу воздержаться от оценок, попыток согласиться или оспорить, до тех пор, пока не будут даны все пояснения.

Центр Колеса – это область покоя, лишенная вообще всякой эмоциональной составляющей, полный баланс, в котором

нет никаких доминирующих эмоциональных состояний. Это место, в котором вы можете представить спокойного человека, ничего особенно не испытывающего в данный момент, и способного объективно наблюдать за своим состоянием. Это же будет и местом человека во время медитации.

Любое отклонение, по любому из направлений Колеса, вызовет эмоцию. И чем дальше заходит это отклонение, тем сильнее становится эмоция. Набрав некоторую силу, она переходит на новый уровень, по три уровня на каждый из секторов – начальный, нормальный и завышенный уровни, образующие разные варианты эмоции.

Каждый сектор – основная эмоция. Таких эмоций восемь, и это не произвольное число, оно вытекает из базового предназначения эмоций, что еще будет объясняться. Основные эмоции:

Радость
Влечение
Привязанность
Тоска
Отвращение
Равнодушие
Гнев
Страх

Этого не достаточно, чтобы описать все эмоциональные состояния человека, но основные эмоции – это лишь начало, блоки, из которых будет сложено все остальное.

Очень важно не смешивать эмоции с такими понятиями, как «чувства», «настроение» или «характер», это не одно и то же, и это так же еще будет оговорено. Все это вместе назовем эмоциональными состояниями, а сами эмоции - их основа.

Восемь основных эмоций выполняют принципиально разные задачи в регулировании поведения и образуют четыре противоположные пары, проявляя себя в активной или в

пассивной форме. Активная форма эмоции требует действия, каких-то поступков, стремления к чему-то, пассивная – напротив, отказа от действий, покоя, отдаления от чего-то. Эмоции оценивают, предписывают стремиться или не стремиться к чему-то и указывают на проблемы.

Первая задача эмоций – **оценка**. Оценочные эмоции говорят о том, представляется событие хорошим или плохим, желательным или нежелательным. Они не толкают прямо к каким-то действиям, но в дальнейшем человек стремится к тому, что оценил как хорошее и избегает того, что оценил как плохое. Оценочные эмоции определяют дальнейшее поведение в отношении того, с чем уже связан как-то опыт.

В случае столкновения с чем-то, что уже опознано как желаемое, эмоции говорят о необходимости стремиться получить это, повторить переживание, соединиться с этим. Это эмоции **желания** – они вызывают влечения к объекту, который признан эмоционально притягательным.

Противоположная ситуация – столкновение с чем-то нежелательным, с тем, что уже опознано как плохое. Это эмоции **неприяття**, они предписывают избегать чего-то, не повторять, не переживать снова, свести к минимуму все столкновения с этим.

Эмоции **неудовлетворенности** указывают на проблему. Не удалось получить желаемое, не удалось избавиться от нежелательного, реальное состояние дел не соответствует ожидаемому.

Оценочные эмоции – радость и отвращение. Они противоположны, и образуют два противоположных сектора колеса.



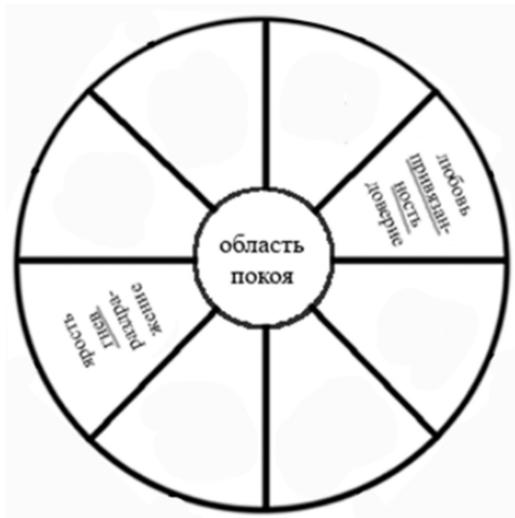
Радость – активная оценочная эмоция, оценка ситуации как хорошей и желаемой. Радость говорит: «Это хорошо, запомни это и всегда стремись к этому!». Она накапливает позитивный опыт и становится основой для эмоций желания.

Отвращение предполагает противоположную ситуацию – это оценка ситуации как плохой. Отвращение говорит: «Это плохо, запомни это и всегда избегай этого!». Отвращение так же накапливает опыт и служит основой для эмоций неприятия.



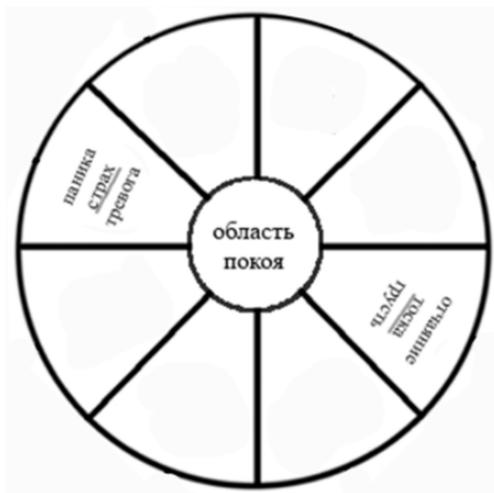
Влечение - активная форма желания. Это не просто оценка, впечатление от встречи с чем-то приятным, а именно активный стимул, желание получить что-то. Влечение предписывает начать делать что-то для получения желаемого, его программа: «Я хочу это, могу это получить, это будет сделано».

Равнодушие – противоположность влечению, пассивная форма неприятия. Оно не предполагает никаких активных действий, направленных на получение чего-то, но нет и активного стремления бороться с тем, что представляется нежелательным. Равнодушие говорит: «Мне это не интересно, я ничего не стану делать».



Привязанность – пассивная форма желания, не требующая усилий, тяга к тому, что уже есть. Привязанность указывает на необходимость не получить новое, а сберечь имеющееся, это не достижение, а сохранение. Его принцип: «Я дорожу этим, я сохраняю это».

Гнев – противоположность влечению, активная форма неприятия, которая не просто воздерживается от контактов с нежелательным, но и прилагает усилия, стремясь это нежелательное уничтожить. Гнев атакует и пытается разрушить то, что кажется неприемлемым. Инструкция гнева: «Мне это не нравится, я это уничтожаю, чтобы этого не было!».



Тоска – пассивная эмоция неудовлетворенности, говорящая о том, что желаемое потерянно или изначально не получено. Ее суть: «Я не могу обладать желаемым».

Страх – эмоция активного неудовлетворения, возникающая из-за столкновения с чем-то нежелательным, что не удалось уничтожить. Страх говорит: «Это плохо, но я не могу это уничтожить, поэтому я должен спастись от этого».

Гнев стремится атаковать то, что ему не нравится, а если это невозможно, если победить нельзя, остается только страх и бегство, как форма спасения от угрозы, против которой бесполезно сражаться, которую не сокрушить, как бы ни хотелось.



Половина Колеса Эмоций оказалось во власти эмоций, которые влекут к чему-то, образуя **полукруг желания**.

Радость говорит: «Это хорошо». Ее программа: «Запомни это и повтори при любой возможности». Влечение: «Я хочу это получить», программа: «Сделай это». Привязанность: «Я этим обладаю и дорожу», программа: «Сохраняй это». Тоска: «У меня нет этого», программа: «Осознай отсутствие желаемого».

Это путь от оценки, через обладание, к осознанию невозможности обладать желаемым. Этот путь можно закончить на любом его этапе или пройти до конца, до потери того, что было важным и вызывало влечение.

И в крайней точке полукруга вы можете остаться надолго. Тоска не подразумевает каких-то активных действий, выполнение которых исполнит программу эмоции, она лишь указывает на невозможность обладать желаемым, а потому длиться может как угодно долго.

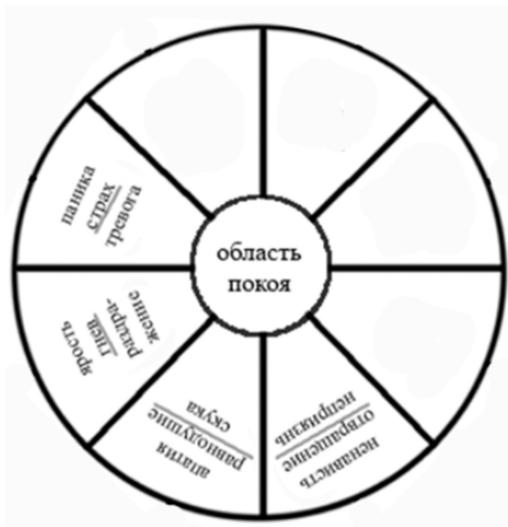
Или из этой точки можете вернуться на шаг назад, и снова войти в фазу привязанности, чтобы избавиться от тоски. Не сумев получить желаемое, вы вместо него получаете что-то

другое, находите заменитель, то, чем можно обладать вместо недостижимого.

Не сложились отношения с девушкой, она ушла, бросила парня? Он может тосковать, а может обратить внимание на другую девушку, и завести новый роман, просто как средство спасения от тоски.

Или вы можете пойти дальше и выйти в противоположный полукруг, сделав шаг в отвращение. Это тоже способ избавиться от тоски, но путем самообмана. Вы можете убедить себя в том, что желаемое совершенно не привлекает вас, что вы не хотели и вам вовсе не нужно то, о чем вы тоскуете. Более того – это вам даже отвратительно, это плохо!

Это компенсирует тоску, погружая вас в самообман. Не сложились отношения с девушкой, она ушла, бросила парня? Он может убедить себя, что она была его не достойна, была неверной, что она почти что проститутка, и он сам не хочет иметь с ней дел! Это вытолкнет его в область далеко не лучших эмоциональных состояний, но из тоски он выпадет.



Само отвращение – начало противоположной половины колеса, полукруга неприятия.

Отвращение говорит: «Это плохо», задавая программу: «Запомни это, и избегай при любой возможности». Равнодушные: «Мне это не интересно», программа: «Ничего не делай». Гнев: «Я хочу уничтожить все плохое», программа: «Атакуй это». Страх: «Я не могу уничтожить плохое, надо спастись от него», программа – «Спасайся», как правило, проявляющаяся в виде стремления убежать, отдалиться от источника угрозы, которую не удастся победить.

И снова это путь, который можно закончить в любой момент или пройти до конца, от негативной оценки, через попытки бороться, к бегству с поля боя. Страх – крайняя точка, состояние того, кто вынужден сосуществовать с чем-то ужасным, на что не способен напасть, от чего не может избавиться, так что остается лишь бежать и прятаться.

Страх, как и тоска, может длиться как угодно долго. Часто мы не можем убежать от того, что пугает, чтобы перестать бояться, особенно если это ассоциированный страх, который требует бояться высоты, пауков и всего того, что встречается повсеместно. Испуг от тряски в самолете во время турбулентности быстро пройдет, но страх перед полетами на самолете или темнотой будет преследовать всю жизнь!

И из этой крайней точки снова два выхода. Первый – вернуться назад и вернуться к гневу, и сразиться с тем, что пугает. Так бессознательно делают люди, у которых испуг вызывает агрессию. Но это не обязательно прямая схватка, это может быть попытка бросить вызов своим страхам, побороть их, как своего врага. Человек, который боится высоты, может всю жизнь прятаться от нее, а может атаковать, заставляя себя снова и снова подниматься на высоту, пока не преодолеет страх.

Или снова, как в прошлый раз, можно выбрать путь самообмана и сделать шаг вперед, в радость, и убедить себя, что вам даже нравится то, как все сложилось. Запуганная мужем

робкая женщина может жить в вечном страхе. Может однажды сорваться на мужа и во время очередного скандала ударить в ответ (переход в гнев).

А может убедить себя, что у нее все хорошо, сказать себе: «Бьет – значит любит, и было такое всего раз триста, да я и сама виновата!». В последнем случае она создает иллюзию, что оценивает ситуацию как хорошую и правильную, а это – функция радости.

Эти восемь эмоций пока способны описать лишь восемь базовых состояний:

это хорошо
я хочу это
я обладаю этим
я не обладаю этим
это плохо
я не хочу этого
я борюсь с этим
я спасаюсь от этого.

Но у каждой из этих эмоций свои синонимы и свои градация. Каждая из них может быть выражена с разной силой, от незначительной до завышенной, заставляющей терять контроль. Эти градации – эмоции, возникающие как разновидности основной, они направлены на ту же стратегию, что и основная, вызывают то же поведение, но действуют с разной силой.



Начало **радости** – телесное **удовольствие**, не затрагивающее глубоко эмоции, но запоминающееся как приятное. Вкус прекрасного обеда, аромат духов, нежное прикосновение – это начало, это стимул, способный вызвать большой накал эмоций, саму радость как таковую, более яркую, более субъективную.

И более многогранную. Радость может вызываться уже более разнообразными стимулами. Радость ли это от успеха, радость от хорошей новости, даже радость от чужой неудачи – не важно, главное, что это уже эмоция более значительная, насыщенная. Крайнее переживание этого сектора Колеса – **счастье**, когда эмоция зашкаливает и заставляет переоцени-

вать ситуацию, представляя все в виде совершенно идеальной картинки полного благополучия.

Интерес становится первым шагом следующего сектора. Что-то привлекло внимание, или, как вариант, вызвало удивление. Это сигнал, способный заинтересовать, начальное условие для появления активного желание получить заинтересовавшее – **влечения**. Зашкаливая, оно становится **восторгом**, и человек уже ослеплен блистательными перспективами нового дела и готов броситься к нему, без всяких размышлений.

Привязанность начинается с **доверия** – стимула, который предполагает, что вы готовы привязаться к чему-то или к кому-то, говорящего, что не будет подвохов и угроз. Чтобы пойти на свидание, надо изначально довериться человеку, не считать его заранее маньяком. Развитая до крайности привязанность станет **любовью** – полной привязанностью, требующей быть вместе с объектом любви вопреки всему, в том числе и вопреки самому рассудку, что случается довольно часто.

Легкая форма **тоски** – **грусть**, не оказывающая сильного влияния на человечка, а ее сильная форма – **отчаяние**, полное погружение человека в переживание, неспособность переключиться на что-то еще, когда кажется, что лучше уже никогда не станет.

Отвращение начинается с легкой **неприязни**, которую еще вполне можно игнорировать, и перерастает в **ненависть**, так же глухую ко всем доводам разума, как и любовь. Можно постоянно быть рядом с тем, кто просто вызывает неприязнь. Без этой способности многие не смогли бы поводить время в коллективе, где далеко не все нам нравятся, или спокойно уживаться с не самыми приятными соседями. Но практически невозможно быть спокойным и вежливым с тем, кто вызывает именно ненависть!

Скука – это просто отсутствие действий, и скучающий разум ищет, чем ему заняться, это слабая форма **равнодушия**, которому уже просто все равно, но крайняя стадия – **апатия**, в

которой полностью утрачена способность что-то делать. Человек просто уходит в себя, отказываясь реагировать на внешний мир.

Раздражение легко контролировать, но оно способно перерасти в куда более опасный **гнев**, а он, в свою очередь, станет основой для **ярости**, которой практически невозможно управлять, и которая почти наверняка приведет к вспышке агрессии и буйному поведению.

И, наконец, легкая **тревога**, как смутный сигнал опасности, может усилиться и стать отчетливым **страхом**, который далее может стать неконтролируемой **паникой**, заставляющей бежать в ужасе, не разбирая дороги и совершать самые безумные поступки.

Обратный путь для каждой эмоции – это снизить ее интенсивность и снова вернуться в центр, откуда можно двинуться к любому иному эмоциональному состоянию.

Восемь эмоций превратились в двадцать четыре и образовали внутренний круг Колеса. По каждому сектору вы можете прогуляться в обе стороны, от бесстрастной центральной точки дойти до края, вернуться обратно, или перейти в соседний сектор. Противоположные сектора заняты противоположными эмоциями.

Радость и **отвращения** – противоположные оценки, как хорошее и как плохое. Не получится быть счастливым, испытывая при этом неприязнь к тому, кто или что вызывал ранее счастье, равно как получение удовольствия от того, что казалось ненавистным, может сбить эту ненависть.

Влечению противоположено **равнодушие**, как активное желание и пассивное неприятие. Влечение говорит: «Мне это нравится, я буду делать все, чтобы этого добиться!», это стимул к активному достижению. Равнодушие говорит: «Мне это не нравится, но я не буду ничего делать, чтобы это уничтожить!», это стимул к пассивному избеганию.

проявившийся интерес к чему-то, выводит из состояния апатии. Равно как может наскучить то, что вызывало влечение, и от бывшего восторга не останется следа, когда дело станет рутиной.

Гнев и привязанность - пара «Я сохраняю это!» и «Я уничтожаю это!», стремление сохранить и стремление разрушить. И если объект вашей любви вызывает каждодневное раздражение, то это изрядно повредит чувствам, но и невозможно испытывать ярость, при этом проявляя доверие, выслушать человека, принять его мнение и согласиться с ним. Для этого придется сначала отринуть гнев, или хотя бы снизить его уровень.

Страх и тоска так же противоположны, страх говорит о присутствии нежелательного, тоска – об отсутствии желанного. Человек, погруженный в отчаяние, может отвлечься от него, столкнувшись с опасностью, от которой придется убежать, в то время как грусть может сменить панику. Если убежать не удалось, все бесполезно, спасения нет, то остается лишь плакать.

Такой подход не привязывает вас жестко к терминологии, и вы можете подобрать свои названия, при желании. Практически всегда, на уровне языка, есть близкие синонимы, способные описать эмоциональное состояние. Вместо привязки к терминам Навигатор Эмоций предлагает понять сами базовые программы, которые стоят за эмоциями и регулируют поведение на уровне автоматизма.

И это программы способны включаться не только по одной, но и одновременно, смешиваясь, порождая новые, более сложные инструкции. Но перед тем, как взяться за эту часть Навигатора Эмоций, еще раз пройдемся по основным эмоциям, кратко формулируя главное.

Основные эмоции – подводим итоги

Радость

Формы проявления – удовольствие, радость, счастье.

Девиз – «Это мне нравится».

Суть эмоции - положительная оценка. Эмоции сектора радости выносят суждение и оценивают событие как желательное, хорошее, к которому следует стремиться. Оценка сохраняется и вызывает последующее влечение, когда нужно снова пережить аналогичное событие, чтобы снова испытать радость. Радость становится началом для других эмоций, направленных на достижение желаемого.

Стимул, который вызывает эмоцию – приятное событие.

Инструкция эмоции – запомни, чтобы повторить это.

Типичное поведение – стремиться к повторению.

Противоположная эмоция – отвращение. Радость дает положительную оценку, отвращение – отрицательную.

Переход в движении по Колесу – влечение, положительная оценка чего-то вызывает стремление это получить.

Связанные смешанные эмоции (см. дальше) – трепет, оптимизм, месть, экстаз.

Сбой эмоции – избыточная эмоция не позволяет объективно оценивать ситуацию и реагировать на нее, пропадает осознанность, человек полностью сосредоточенный на переживаемом счастье, может отключиться от внешних событий и перестать их воспринимать.

Влечение

Формы проявления – интерес, влечение, восторг.

Девиз – «Я это хочу!».

Суть эмоции - активное желание. Эмоция стимулирует получение желаемого, освоение нового, изучение того, что привлекло внимание. Что-то уже представляется интересным,

полезным или новым, влечение толкает изучить это, получить это. Влечение лежит в основе третьего Маяка – как в плане влечения к новому, так и в плане влечения к другим людям.

Стимул, который вызывает эмоцию – столкновение с тем, то привлекает внимание и оценивается как желаемое.

Инструкция эмоции – возьми это!

Типичное поведение – изучение, присвоение, завоевание, действия, направленные на получение желаемого.

Противоположная эмоция – равнодушие, отсутствие желания с чем-то взаимодействовать.

Переход в движении по Колесу - привязанность. Получение желаемого приводит к стремлению сохранить полученное.

Связанные смешанные эмоции – оптимизм, страсть, решимость, надежда.

Сбой эмоции – нездоровые желания, в том числе и непонятные самому человеку, особенно если речь идет о влечении, вызванном не текущим событием, а старыми значимыми эпизодами.

Привязанность

Формы проявления – доверие, привязанность, любовь.

Девиз – «Я сохраняю это».

Суть эмоции - пассивное желание. Желаемое не завоевывается активно, как что-то новое, а сохраняется, оберегается от потери и разрушения. Эмоция не получения, а сохранения, поддерживающая постоянное ощущение важности того, к чему испытывается.

Стимул, который вызывает эмоцию – присутствие в жизни чего-то значимого, важного, подлежащего охране.

Инструкция эмоции – береги это!

Типичное поведение – удерживание. Опека, забота, стремление сохранить, оставить при себе, даже подчинить, но не позволить этому исчезнуть из своей жизни.

Противоположная эмоция - гнев. Привязанность направлена на сохранение желаемого, гнев – на разрушение нежелательного.

Переход в движении по Колесу - тоска. Переход происходит в случае отсутствия желаемого.

Связанные смешанные эмоции – страсть, скорбь, экстаз, саморазрушение.

Сбой эмоции – патологическая привязанность, зависимость от объекта своей привязанности. Неспособность добровольно отказаться от мешающей привязанности.

Тоска

Формы проявления – грусть, тоска, отчаяние.

Девиз – «У меня нет того, что я хочу иметь».

Суть эмоции - неудовлетворенность. Тоска указывает на отсутствие чего-то важного, ценного, оцениваемого как хорошее. Желаемое может быть утрачено или отсутствовать изначально, оказаться недостижимым.

Стимул, который вызывает эмоцию – осознание отсутствия желаемого.

Инструкция эмоции – признай, что этого не существует.

Типичное поведение – постепенное примирение с отсутствием желаемого в жизни, новые попытки получить это, или поиск того, чем можно компенсировать отсутствие желаемого, переключение внимания на другие объекты привязанности.

Противоположная эмоция – страх, как ощущение присутствия в жизни чего-то нежелательного.

Переход в движении по Колесу – отвращение, как способ самообмана, создание иллюзии, что утраченное не имело значение, не было нужным. Или возврат в привязанность, в попытке найти заменитель, новую привязанность, которая позволит забыть об утраченном.

Связанные смешанные эмоции – скорбь, разочарование, надежда, смирение.

Сбой эмоции – длительное пребывание в секторе тоски, не способность чем-то заменить эту эмоцию и вернуться в центр. Защитные механизмы, которые пытаются подавить эмоцию, вытеснить, компенсировать ее, создавая глубинные автоматические программы, направленные на уход от ощущения тоски, но не от ее причин.

Отвращение

Формы проявления – неприязнь, отвращение, ненависть.

Девиз – «Это мне не нравится».

Суть эмоции – отрицательная оценка. Событие, ситуация, оценивается как плохая, неправильная. Эмоции сектора отвращения помечают событие (и схожие с ним) как событие, которого в дальнейшем следует избегать. Эмоция формирует основу для других эмоций, направленных на уход от нежелательного или уничтожении его.

Стимул, который вызывает эмоцию – столкновение с неприемлемым, неприятное событие.

Инструкция эмоции – запомни, чтобы ни повторять.

Типичное поведение – отстранение от вызывающего эмоцию объекта, стремление не попасть больше в подобную ситуацию.

Противоположная эмоция - радость.

Переход в движении по Колесу – равнодушие, как форма отказа от активности, при которой нет никаких действий, направленных на контакт с тем, что оказалось неприемлемым.

Связанные смешанные эмоции – разочарование, пессимизм, саморазрушение, возмущение.

Сбой эмоции – необъективная оценка ситуации; ненависть, направленная на объекты не несущие вреда, в том числе из-за проекции своих представлений об объекте на этот объект, или из-за его ассоциаций с более ранними эпизодами.

Равнодушие

Формы проявления – скука, равнодушие, апатия.

Девиз – «Я ничего не буду делать!».

Суть эмоции – пассивное неприятие. Прекращение любых действий выступает в роли способа не соприкасаться с нежелательными объектами. Чем меньше совершается поступков, чем меньше контактов с внешним миром, тем меньше шансов столкнуться с чем-то нежелательным. Добровольная изоляция как способ избежать угрозы.

Стимул, который вызывает эмоцию – столкновение с чем-то, что не вызывает интереса, не рассматривается как желательное, но и не воспринимается как объект для атаки и не пугает.

Инструкция эмоции – не взаимодействуй с этим.

Типичное поведение – отказ от активности, отстраненность.

Противоположная эмоция - влечение.

Переход в движении по Колесу – гнев, направленный на уничтожение того, что нежелательно.

Связанные смешанные эмоции – слабость, пессимизм, смирение, растерянность.

Сбой эмоции – полный отказ от контакта с внешним миром, от любой активности вообще, включая необходимую для выживания. Потеря способности реагировать на изменения в мире.

Гнев

Формы проявления – раздражение, гнев, ярость.

Девиз – «Я хочу это уничтожить!».

Суть эмоции - активное неприятие. Это ответ на ситуацию, когда раздражающий фактор невозможно игнорировать, и вместо отказа от взаимодействия с ним запускается про-

грамма разрушения. Эмоция уничтожения, борьбы с врагами, активного действия при угрозе.

Стимул, который вызывает эмоцию – угроза, проявление враждебности, нежелательная, неприемлемая ситуация, которую можно изменить насильно.

Инструкция эмоции – атакуй!

Типичное поведение – конфликт, агрессия, нападение.

Противоположная эмоция - привязанность.

Переход в движении по Колесу – страх, как результат неспособности уничтожить нежелательное, вынужденное соприкосновение с ним.

Связанные смешанные эмоции – слабость, злоба, возмущение, месть.

Сбой эмоции – необоснованная агрессия, конфликтность, проявляемая без внешних стимулов, вплоть до полностью неконтролируемого автоматического поведения, аффектов, вспышек неуправляемого гнева. Гнев, вызываемый проекциями на других своих представлений о них, столкновением в других с чертами личности, которые человек ненавидит в себе и пытается отрицать. Гнев, направленный на неодушевленные предметы, вещи.

Страх

Формы проявления – тревога, страх, паника.

Девиз – «Рядом что-то плохое, что я не могу уничтожить!».

Суть эмоции - неудовлетворенность. Осознание того, что рядом есть угроза, которую нельзя победить или уничтожить. Человек вынужден оказаться рядом с тем, что кажется ему опасным. Невозможность устранить угрозу вызывает стремление скрыться от нее.

Стимул, который вызывает эмоцию – столкновение с угрозой, не подлежащей уничтожению.

Инструкция эмоции – спасайся!

Типичное поведение – бегство, избегание опасности, стремление уйти от него как можно дальше, чтобы избежать столкновения. Варианты, возможные вместо бегства: атака (спастись, попытавшись отогнать возникшую угрозу, напугать противника), оцепенение (спастись, став незаметным для угрозы).

Противоположная эмоция – тоска. Страх – неудовлетворенность, возникающая из-за того, что рядом есть что-то вредное и опасное, тоска – неудовлетворенность, возникающая из-за, что рядом нет чего-то нужного и полезного.

Переход в движении по Колесу – возврат в гнев, чтобы встретить пугающее лицом к лицу и сразиться, попытаться уничтожить угрозу, устранить причину страха. Или движение вперед, в сектор радости, когда человек пытается найти что-то хорошее в том, что его пугало, убедить себя, что угрозы нет, изменить оценку, как вариант – через самообманы, через рационализацию (см. дальше).

Связанные смешанные эмоции – злоба, трепет, растерянность, решимость.

Сбой эмоции – постоянный страх, не связанный с уровнем угрозы, вызываемый неопасными объектами и событиями, в том числе из-за того, что текущая ситуация ассоциируется с более ранним эпизодом, в котором был пережит сильный страх. Панические атаки. Фобии.

Радость – «Это хорошо, одобряю», **отвращение** – «Это плохо, осуждаю». **Влечение** – «Я это хочу», **равнодушие** – «Я этого не хочу». **Привязанность** – «Я хочу это сохранить», **гнев** – «Я хочу это уничтожить». **Тоска** – «Я не могу этим обладать», **страх** – «Я хочу спастись от этого».

Калькулятор эмоций

Все уже сказанное относится к внутреннему кругу, отражающему базовые состояния, но эмоции не обязательно жестко и однозначно разделены. Они могут смешиваться между собой, образовывать комбинации и промежуточные стадии. Мы можем суммировать их, словно числа на калькуляторе, и получать новые эмоциональные состояния, нечто среднее, возникающее на их стыке. При этом каждая из суммируемых эмоций проявляется слабее, чем в чистом виде.

Прежде всего, суммируем смежные эмоции. Двигаясь по Колесу, можно переходить из одной эмоции в другую, поэтому захватить два смежных сектора сразу будет вполне естественно!

Суммируя **радость и влечение**, мы соединяем положительную оценку чего-то со стремлением это получить. Итог суммы радость + влечение – **оптимизм**. Это эмоциональное состояние позитивного настроения, говорящего, что вы идете правильным путем, и вам нужно делать это, несмотря даже на возникающие сомнения. Все будет хорошо! Вы все делаете правильно, желаемое будет получено, не надо сомневаться и отступать. Возникают сомнения? Не обращая внимания, все хорошо!

Влечение, суммируемое с **привязанностью**, смешивает желание обладать с уже достигнутым обладанием. Ощущение получения желаемого и слияния с ним в единое целое создает то, что можно назвать вожделением или **страстью**. Желаемое получено, ты хотел – и вот ты это получаешь, обладаешь желаемым, это момент торжества соединения с вожделенным.

Привязанность + тоска – я дорожу тем (привязанность), что я потерял, или не могут получить (тоска). Это привязанность к утраченному, привязанность к тому, чего уже не существует. Это - горе или **скорбь**, состояние того, кто потерял нечто важное в своей жизни.

Здесь нет программы действий – скорее новая форма оценки, акцентирующая на остроте переживания утраты чего-то действительно важного, что не перестало быть важным, когда было потерянно. Это было, ты это берег, ценил, а теперь потерял, но не перестал ценить. Это не просто грусть оттого, что не удалось получить что-то, чего-то добиться, а именно утрата важного, к чему все еще привязан.

Тоска + отвращение - ощущение потери, сопровождаемое еще и негативной оценкой того, что потеряно: «Это оказалось чем-то плохим, и я это потерял». Это **разочарование**, когда что-то важное вызывает неприязнь, оказывается не таким, как казалось в начале, и теряется. Разочарование говорит, что утраченное вообще не стоило того, чтобы его беречь, происходит полная переоценка. То, что влекло, вызывает теперь неприязнь, все хорошее, что в нем было уже потеряно.

Отвращение + равнодушие – сочетание оценки чего-то как плохого, с нежеланием что-то предпринимать и как-то бороться с этим. Пассивная позиция: «Это плохо, мне это не нравится, я не стану этого делать, из этого не выйдет ничего хорошего!».

Это **пессимизм**, полный мрачных предчувствий и не желающий ввязываться в авантюру. Он лежит напротив оптимизма, ожидающего всего самого хорошего и твердо намеренного взяться за новое дело. Просто оставаться равнодушным можно и без яркой негативной оценки, пессимизм же подчеркивает, что выбранный путь очень плох.

Равнодушие + гнев – сочетание стремления уничтожить то, что не нравится, с одновременным бездействием. «Я хочу это уничтожить – но я ничего не делаю!». Это бессилие или **слабость**. Понимание неспособности что-то предпринять в отношении того, что хочется атаковать.

Это вариант ухода от гнева не в страх, не в поиск спасения, а в полностью пассивное признание своего бессилия что-то изменить. Хочется гневаться, возмущаться, крушить и

уничтожать, но вы не делаете ничего, понимая (или считая), что на это все равно не хватит сил, что эту схватку вам не выиграть.

Гнев + страх – желание уничтожить что-то, сочетаемое с программой, предписывающей бежать и спастись от этого. Затаенный гнев, который страшно выразить, крайне пагубное и крайне распространенное состояние. Хочется пойти и устроить скандал с соседом, который шумит ночью, но страшно, он сильный и агрессивный человек. Хочется высказать начальнику все, что о нем думаешь, наорать на него, но нельзя, он потом уволит, страшно! Хочется атаковать, но страх не дает это делать, это **злоба** - агрессивная реакция, постоянно разъедающая изнутри, но подавленная страхом.

Страх + радость в сочетании говорят, что нечто пугающее, то, от чего хочется бежать, на самом деле может оказаться хорошим, привлекательным и бежать от него не стоит. Это **трепет** - стояние радостного ожидания, сопровождающегося опасением.

Роды, свадьба, первое большое путешествие – многие события в жизни вызывают опасение, но при этом оцениваются как хорошие события, желаемые. Да, страшновато, но и прекрасно тоже, и стоит это сделать! Волнительное, трепетное ожидание пугающего и радостного события.

Радость + влечение = оптимизм.

Влечение + привязанность = страсть.

Привязанность + тоска = скорбь.

Тоска + отвращение = разочарование.

Отвращение + равнодушие = пессимизм.

Равнодушие + гнев = слабость.

Гнев + страх = злоба.

Страх + радость = трепет.

Второе сложение

Второе сложение – сочетание эмоций в секторах, идущих через один, соединение более далеких друг от друга эмоциональных состояний. Полученные результаты еще более размыты и способны описать больший эмоциональный спектр, а основные эмоции, лежащие в их основе, не показывают себя в чистом своем проявлении.

Радость + привязанность – экстаз, максимально высокая оценка того, чем обладаешь в данный момент, пиковое состояние, превосходящее по силе любовное, как любовь с дополнительной положительной оценкой, идущей от радости.

Влечение + тоска – желание получить что-то, вопреки тоске. Нечто утрачено или недоступно, но влечение не ослабевает, сохраняется стремление обрести желаемое. Нечто недоступно, но к нему все равно нужно стремиться. Это надежда.

Привязанность + отвращение, привязанность к тому, что заведомо плохо, преданность чему-то вредному - **саморазрушение**. Понимаю, что это плохо, что это причинит мне вред, он все равно сохраняю это, делаю это.

Тоска + равнодушие – состояние того, кто все потерял (тоска), и не намерен ничего предпринимать (равнодушие), чтобы исправить ситуацию, полная пассивность в неудаче и утрате. Это смирение со сложившейся ситуацией.

Отвращение + гнев – сочетание готовности атаковать с острым переживанием нежелательности происходящего события: «Все не так, это не правильно, так не должно быть, надо с этим бороться!». Это возмущение.

Равнодушие + страх – растерянность, мне страшно, я знаю, что должен спастись, но не делаю ничего для этого. Страх подталкивает к спасению, но равнодушие заставляет остаться на месте, не выполняя программу страха, бездействовать. Оцепенел, застыл, не понимаю, что нужно делать.

Гнев + радость – наслаждение стремлением уничтожить, оценка направленного на кого-то гнева как праведного чувства. Прежде всего, это происходит в состоянии **жажды мести**, когда уничтожение внутренне оценивает как очень правильный поступок.

Страх + влечение – решимость, готовность идти навстречу тому, что пугает, добиваться того, от чего хочется убежать. Стремление сделать шаг к тому, что пугает, вопреки страху.

Радость и привязанность = экстаз.

Влечение + тоска = надежда.

Привязанность + отвращение = саморазрушение.

Тоска + равнодушие = смирение.

Отвращение + гнев = возмущение.

Равнодушие + страх = растерянность.

Гнев + радость = месть.

Страх + влечение = решимость.

Сложные сочетания

Нет причины считать, что эмоции могут суммировать только по две, и никак иначе, или что их сочетания должны быть строго привязаны к расположению секторов. Описывая эмоциональные состояния, мы можем разложить их на базовые компоненты основных эмоций, представить как сочетание задействованных в них программ поведения.

Например, зависть - я хочу получить то, что есть у тебя. Я оцениваю твое как хорошее (это оценка радости), я хочу это получить это сам (влечение), и меня огорчает, что у меня этого нет (осознание отсутствия нужного – задача тоски). Зависть раскладывается на сочетание радости, тоски и влечения – хочу то, чего у меня нет, оно мне нравится, мне без этого плохо!

Черная зависть – так обычно называют зависть с ноткой разрушительности, когда хочется не столько обладать тем, что есть у других, сколько уничтожить это, чтобы и других этого тоже не было. Если я хочу машину, как у соседа, то меня, возможно, гложет зависть, но если я искренне желаю ему машину разбить и ходить пешком, то это уже черная зависть. Это зависть + стремления уничтожить – то есть зависть, как сочетание трех основных эмоций, плюс дополнительный гнев.

В ревности я люблю тебя и боюсь потерять, а угроза такой потери сильно меня злит. Тут смешались привязанность (люблю тебя), тоска (мне без тебя плохо), страх, вызываемый мыслью о потере и будущей тоске, и гнев, который начинается при мысли об угрозе такой потери.

В обиде я считаю, что со мной поступили плохо - это негативная оценка, программа отворачивания, к которой добавился гнев на обидчиков. Но, как правило, я переживаю обиду не в виде активных действий, а просто в виде нежелания иметь дело с обидчиком: «Ой, все! Не подходи ко мне!», и это бездействие – метод равнодушия.

Радость, с небольшой добавкой доверия (не ставшего привязанностью или любовью), говорит: «Это хорошая

ситуация, это надежный человек, я готов ему довериться», создавая ощущение безопасности.

Радость с небольшой прибавкой неприязни и гнева может стать злорадством – я оцениваю как для себя хорошее (радость) то плохое, что случилось с человеком, который мне не нравится (неприязнь) и кому я желаю причинить вред (гнев). Я радуюсь тому, что ему плохо.

Не все эмоции смогут соединиться между собой, не все образуют какие-то новые состояния. Можно испытывать сразу страх и отвращение при виде чего-то ужасного, и эмоции остаются именно двумя четкими программами, не противоречащими друг другу - «Это плохое – беги от этого!» негативная оценка и реакция на нее, которые отлично уживаются в чистом виде.

При смешении эмоций стоит учитывать их тонкости и степень выраженности. Сочетание легкого интереса, доверия и испытываемого удовольствия не заставят человека потерять контроль – это сочетание, которое можно пережить во время сеанса массажа, когда приятно, все нравится, и массажист точно знает, что делает.

Но если соединить эмоции в более острых формах, как резкие счастье, восторг и привязанность, мы получим коктейль, способный пробудить мощный азарт, когда игрок, вопреки всему, уверен, что все идет хорошо, что он обязательно выиграт, он возбужден, жаждет выиграть любой ценой, и не может остановиться.

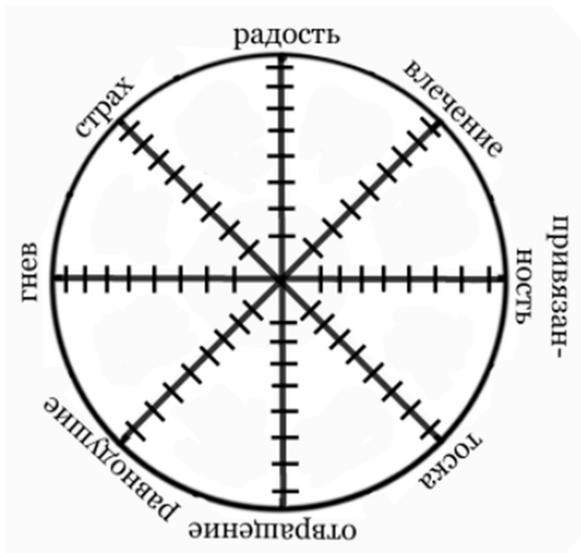
В некоторых случаях эмоции с разными названиями и оттенками могут занимать одно место на колесе. Удивление вполне может рассматриваться как разновидность интереса, поскольку состояние удивления привлекает внимание к чему-то новому, а привлекать внимание – это задача интереса. Удивление делает то же самое, но в более узкой ситуации, с привлечением именно новых и непривычных стимулов, в то время как интерес как таковой можно испытывать и к чему-то знакомому.

Оцените себя

Навигатор Эмоций - не догма, не мертвая теория, которая должна воспроизводиться без изменений. Это способ оценки и классификации внутренних переживаний по их предназначению, задача Навигатора – помочь человеку разобраться в себе и своих эмоциональных состояниях. Поэтому не стремитесь просто механически запомнить схему. Прочувствуйте ее, оцените, вынесите свои суждения!

Эмоциональный мир крайне субъективен, при всем его единстве, и вы можете найти в своем внутреннем мире иные оттенки эмоций, иные названия для них, иные, лично ваши, проявления.

Оцените себя. Вспомните, когда вы испытывали те или иные эмоции, как это было, на что вы реагировали, как вели себя. Какие эмоции вы испытываете легко и часто? Какие редко, с трудом, даже если они нужны, а какие захлестывают и подчиняют вас себе?



Попробуйте заполнить ваше личное колесо. В каждом его секторе оцените степень вашей склонности к переживанию эмоций этого сектора. Обозначьте уровень эмоций на каждой оси, затем соедините отметки - вы получите схему распределения ваших эмоций.

Минимальная отметка – это практически никогда не испытываемые эмоции этого сектора вообще. Следующая – редкие эмоции минимальной силы (грусть, неприязнь, удовольствие). Далее – частые эмоции, но не большой силы (частое раздражение, не переходящее в гнев). Далее – редкие случаи перехода в более сильные эмоции, в средний уровень – гнев, отвращение, радость.

Пятая отметка – частые эмоции средней силы, обычно не переходящие на следующий уровень (частый гнев, но без ярости, например), шестая – редкие эмоциональные вспышки максимальной силы, седьмая – частые переживания эмоций максимальной силы (ярость, любовь, ненависть).

Последняя, восьмая отметка – частые эмоциональные вспышки, которые при этом еще и часто приводят к неконтролируемому автоматическому поведению.

Это примерная и субъективная оценка. Если вы пару раз в жизни вышли из себя и ушли в ярость, хотя обычно не склонны к раздражительности или гневу, то вы можете смело ставить себе низкий уровень этой эмоции. Но если вы раздражительны, и времени срываетесь в приступы в ярости, теряя контроль, то это уже высший бал.

Оцените себя, нарисуйте схему, а потом уберите ее с глаз долой.



И через какое-то время, в другом настроении, в другой ситуации, оцените себя снова, с самого начала, не вспоминая о том, что сделали в прошлый раз. Сделайте несколько таких срезов вашего представления о своих эмоциях, а потом сравните их. Если они отличаются, что вполне возможно, составьте усредненную картину вашего обычного эмоционального фона.

Если они отличаются очень сильно – вы поймали себя на попытке самообмана, и в ответах не были искренни с собой. Вам еще предстоит пройти путь самопознания и оценки своих эмоций.

Кроме того, продумайте свои сочетания эмоций, их сложные суммы. Что есть лично ваша ревность и лично ваша зависть? Они могут отличаться от приведенных примеров по лично вашему субъективному переживанию.

Какие эмоции, чувства, вы часто испытываете, как можете разложить их лично по своему ощущению и пониманию? Разберите самостоятельно интересующие вас эмоциональные состояния на базовые программы, чтобы понять, что они несут именно в вашем случае, какие автоматические программы активируют.

Ничто не заменит самостоятельной проработки, раз речь идет именно о ваших эмоциях! Навигатор может указать путь, но двигаться по нему предстоит лично вам. Двигаться, учитывая, что не все, называемое эмоциями, действительно ими является.

Эмоции и не эмоции

Как уже было сказано, необходимо отделять сами эмоции от чувств, настроения, черт характера. Все это обобщенно назовем «эмоциональными состояниями». Основные эмоции лежат в их основе, служат базой, на которой строятся эти состояния.

В некоторых случаях эмоции с разными названиями и оттенками могут занимать одно место на схеме Колесе. Брезгливость – это эмоциональный синоним отвращения, его разновидность, еще один вариант оценки чего-то как крайне неприятного, от чего стоит отстраниться. Брезгливость и отвращение не различаются принципиально, по своей сути и программе.

Робость, нерешительность, боязливость – все это синонимы страха, служащие для обозначения не острого переживания, а постоянного эмоционального фона. Бойтсся человек чего-то конкретного, при столкновении с ним (или при мыслях о нем), а робким он будет постоянно, по своему характеру – то есть в силу склонности часто и легко испытывать страх.

Испуг – краткая и несильная форма страха, но от этого испуг не становится чем-то принципиально новым. Испуг проходит быстро, страх может длиться долго, но разница количественная, а не качественная.

Смех – не эмоция, а форма внешнего проявления радости, как и более сдержанная улыбка.

Влюбленность – разновидность любви, ее неполноценное проявление. Влюбленность не бывает настоящим глубоким чувством, она иллюзорна, и обычно основана на проекциях. Человек видит перед собой не личность, во всей ее полноте, а каркас, на которой он в своей голове натягивает свои же представления, о том, каким должен быть этот человек. Наделяет его воображаемыми качествами. Когда самообман пропадает, кажется, что второй человек вдруг сильно изменил-

ся. Но нет, он всегда бы именно таким, просто проекции влюбленного разума развеялись, и стала видна реальность.

Растерянность можно назвать смятением или озадаченностью, но это слова, описывающие тонкости одного и того же состояния, они не отличаются по своей сути от растерянности.

Доверие внесено в Колесо, а где недоверие? Недоверие – это ощущение, что нечто может быть плохим, вредным, опасным и с ним не стоит иметь дел. Недоверие предполагает, что вы отстраняетесь от того, чему не доверяете – и это часть программы тревоги. Она не стала еще страхом, но уже говорит: «Не доверяй, не связывайся, тут что-то не так, тут есть какие-то риски и подвохи!».

Не все, что обычно относят к эмоциям, окажется вписанным в это Колесо. Например, боль – не эмоция, а ощущение, возникающее при повреждении тела. Это сигнал о проблемах тела, а не эмоция.

Замкнутость или общительность человека – черты характера, его манера взаимодействия с миром, и это нельзя считать просто одной эмоцией. Но в основе замкнутого, нелюдимого, мрачного характера может лежать регулярно испытываемая эмоция или их букет. Раздражение (не люблю людей), равнодушие (мне плевать на людей), неприязнь (кругом одни болваны, ни одного нормального человека).

Высокомерие или надменность, порой относимые к эмоциям, так же просто манера поведения, которая может быть привита средой и воспитанием. Это стиль, в котором человек привык взаимодействовать с другими людьми и его нельзя отнести к числу эмоций как врожденных механизмов регулирования поведения. Все то, что привито социально, не должно смешиваться с самими эмоциями.

Еще раз напомним: эмоции – это врожденные механизмы, присущие человеку и высшим животным, регулирующие поведение на уровне автоматического разума. Они просты, и служат основой для инструкций, помогающих выбрать манеру

поведения, задают реакцию на стимул на уровне автоматического разума. Нравится? Бери! Пугает? Беги. Злит? Бей!

Чувства – понятие более широкое и размытое, включающее и социальные механизмы, навязываемые извне. Угрызение совести, например, как результат поступка нарушающего некие принятые правила – чувство, во многом формируемое социальной средой, а не врожденная эмоция.

Чувство ответственности заставляет оставаться в офисе после работы, доделывая отчет. Чувство долга используют, чтобы убедить призывника пойти служить в армию. Чувство благодарности используют в манипуляциях людьми – например, прежде чем что-то просить у человека, ему оказывают мелкую услугу, дарят подарок, вместе с которым он принимает правила игры. Теперь он должен выразить свою благодарность и отплатить добром за добро! Но все это не эмоции, и это тесно связано с воспитанием, культурой, влиянием среды.

Чувство одиночества возникает как ответ на отрыв от привычной группы и выход за третий Маяк. И на уровне природных эмоций это разновидность тоски, или, более вероятно, грусти, как менее сильного проявления. Суть тоски: «У меня нет того, что мне нужно», а в данном случае: «У меня нет нужных мне людей рядом, я в одиночестве!». Чувство одиночества основано на эмоции тоски.

Продолжая практическую работу с Навигатором Эмоций оцените свои чувства, разберите их по эмоциям, на которых они основаны. Без этого чувства сложно понять и выразить. Чувства смутны и не всегда подлежат четкому описанию.

Если вы скажите: «Я испытал странное волнение», то это совершенно не скажет о том, что же вы испытали, чем оно было странное, а главное – что пыталось сказать вам, к какому поведению подталкивало. Это одна из причин, почему люди

часто не в силах выразить свои эмоции – они выражают чувства, а не эмоции.

Эмоция же будет иметь набор конкретных поведенческих программ, или в чистом виде, или смешанных между собой. Испытал страх – спасайся от того, что пугает. Испытал привязанность – береги то, что ее вызвало. Их вызывает конкретный стимул, формирующий конкретную ответную реакцию или оценку, которая задает реакцию в дальнейшем.

Испытав радость от кого-то события, вы уже легче испытаете доверие к такому же событию в будущем. Испытав отвращение к какому-то человеку, вы будете более склонны испытывать гнев в отношении людей, которые просто похожи на него. И это уже сформированный автоматизм, в котором эмоциональность автоматического разума сплелась с его ассоциативностью: «Этот человек похож на того, к кому я ранее испытал отвращение и гнев, поэтому я буду испытывать к нему те же эмоции, и относиться к нему как к врагу».

Эмоции тесно связаны с физиологией тела, выражениями лица, гормональным фоном. Они распознают событие и готовят тело к реакции на это событие, а также предупреждают других об этом событии.

А вот чувство долга - именно чувство, и оно не способно сделать что-то подобное, оно остается лишь умозрительной идеей, не несущей врожденной программы поведения. Его программа навязана со стороны, через бесконечное внушение идеи, что человек что-то кому-то должен, повторяемой до тех пор, пока он сам в это не поверит. Чувство долга ставит жесткие рамки поведения, но эти рамки установлены обществом, средой, а не природой автоматического разума, который понятия не имеет о долге.

Духовность - не эмоция. И религиозная вера – не эмоция. Но в ее основе должны лежать радость (религиозное учение нравится, кажется правильным, положительно оценивается) и доверие (готовность принять его, в том числе и без доказательств), а порой страх (в случаях, когда религии не упускают

возможности запугать верующих загробными муками или концом света).

Недовольством собой – прямая негативная оценка самого себя. «Я не достаточно хорошо, я жалок, я ничтожен!» - это оценка себя через сектор отвращения. Если эта оценка вызвана тем, что мои поступки расходятся с поступками, которые я считаю правильными, то мы имеем дело с угрызениями совести. И не имеем новой отдельной эмоции.

Если я вспоминаю о том, как выпил слишком много вчера и танцевал голый на улице, то я испытаю чувство стыда, но его основа опять окажется в секторе отвращения, в области негативной оценки чего-то как плохого и не правильного. В данном случае – в области такой оценки моего же прошлого поведения.

Такая же эмоциональная оценка себя, но длительная, связанная с каким-то конкретным делом, приведет к неуверенности в себе. Если я постоянно низко оцениваю свою способность к общению с девушками, то я буду крайне не уверен в себе в процессе разговора с любой из них, поскольку эмоционально уже самому себе вынес вердикт – я не пригоден для этого разговора.

А привязанность и радость, направленные на самого себя, сделают меня самовлюбленным нарциссом. И если это будет не одноразовой эмоцией, а постоянным состоянием, то станет настроением или даже характером.

Настроение – это продолжительный эмоциональный фон. Эмоции смешиваются, меняют интенсивность, но какая-то из них может присутствовать постоянно, сохраняться на фоне другие и влиять на них.

Если раздражение испытывается в течение всего дня, снова и снова, вызывается самыми разными причинами; если я возвращаюсь к нему как к привычной уже эмоции и сам ищу причины, чтобы испытать его; то это не просто эмоция. Это

уже настроение. Это эмоция, которая закрепилась, и не может вернуться в центр Колеса.

И есть риск с легкостью шагнуть чуть дальше, в гнев или даже ярость, без всякой веской причины. Раздражение определяет ваше настроение, и вы уже постоянно смещены в этот сектор Колеса, и можете легко перейти к следующей эмоции этого же сектора.

Попробуйте заняться чем-то, что вам нравится, встретиться с человеком, которого хотите видеть, сделать то, о чем мечтаете, пустите в свою жизнь немного привязанности - и вы сместитесь к центру, уравновесив эмоцию ее противоположностью.

Характер – максимально длительный эмоциональный фон, проходящий через всю жизнь. Это врожденная склонность человека с легкостью входить в какой-то из секторов, испытывать определенные эмоции. Это определяется уже не внешними стимулами, а структурой личности, нервной системой и всем течением жизни. Кто-то с легкостью сходится с людьми, влюбляется, заводит отношения. Кто-то ленив, предпочитает сидеть дома, бездельничать и пребывать в равнодушии и апатии. Характер – склонность к частому переживанию определенных эмоций, легкость их возникновения.

Предохранители разума

Эмоции нарастают в своем секторе Колеса, и в крайнем проявлении становятся сильны настолько, что провоцируют полностью автоматическое, слепое поведение. Они и становятся причиной проблем, когда их сигналы слишком сильны, слишком невыносимы, и уже не помогают выживанию, а угрожают ему.

Эмоции необходимы, но необходим и предохранитель, который сможет противиться слишком сильным эмоциям, сможет сказать: «Достаточно! Это уже слишком, перестань, забудь!». Но это не внезапное возвращение в область покоя, когда разум просто выключил эмоцию, вернув себе полный контроль (что было бы прекрасно). Это попытка разума притвориться, что ничего не было, отрицание слишком сильных переживаний и стимулов, которых их вызвали.

У разума есть свои защитные реакции, но часто они работают не в пользу самого разума, защищая его через отрицание проблемы. Стимул будет забыт, накал страстей снизится, но эмоция оставит свой след, сохранит цепочку автоматизма, будет влиять на дальнейшее поведение. Предохранитель разума отключит слишком сильный страх, и человек просто повернется спиной к угрозе, делая вид, что ее нет. Но угроза-то не исчезла!

Исчезла лишь программа спасения при угрозе.

Человек, прошедший через тяжелую и опасную болезнь, хочет скорее забыть ее. Вместо соблюдения предписаний врача он начинает вести себя так, словно никогда не болел. Он не соблюдает режим, не следит за здоровьем, чтобы убедить самого себя, бессознательно, что с ним ничего особенного никогда не происходило. И провоцирует рецидив.

Защитные реакции, несмотря на свою защитную функцию, сами могут создавать массу проблем. Они как обезболивающие при переломе – да, боль прошла, но нога все еще сломана, и если пойти на пробежку, ей будет причинен

огромный вперед! Защитные реакции многочисленны, во взглядах на их число и природу нет единого мнения и исчерпывающей классификации, так что я лишь приведу некоторые характерные, базовые, варианты.

Вытеснение – простое притворство, когда разум пытается сделать вид, что травмирующего события, ставшего причиной слишком сильных эмоций, не было вообще. Память тускнеет, подавляется, человек ведет себя так, словно ничего не случилось, отказываясь признавать то, что травмировало его. Пассивная защита через отказ помнить и признавать события

Это способ справиться с острой травмирующей ситуацией, и в момент травмы он будет очень полезен, как болевой шок при ранении, когда боли нет, и можно спокойно оказать себе первую помощь. Но в случае с вытеснением о помощи себе речи не идет - разум не признает травму, а потому не признает и необходимость эту травму исцелять. И она остается, в глубине разума.

Вытеснению подлежит не только травмирующее, но и вообще все то, что не устраивает Эго – например, поступки человека, которые остро противоречат его же представлениям о морали, вызывают стыд, раскаяние. Любая информация, которую человек не хочет воспринимать, противоречащая его убеждениям, взглядам, доказывающая его неправоту.

Разум может вытеснить даже то, что приносит пользу или удовольствие, но противоречит мнению Эго. Человек, обнаруживший, что ему удовольствие доставляют те формы сексуальной реализации себя, которые он считает отвратительными и недопустимыми по соображениям привычной ему морали, может просто подавить осознание эти своих желаний, вытеснять их и не признавать.

Вытесненное станет частью его Тени, а сам он, с большой долей вероятности, станет вести себя более агрессивно и злобно по отношению к тем, кто свободно принимает и реализует такие же желания. Каждый раз, проявляя свой гнев,

свою ненависть, в отношении этих людей, он будет самому себе доказывать, что уж он-то точно не один из них. Такое вытесненное содержимое психики будет заселять Тень и провоцировать сильнейшие автоматические реакции.

На борьбу с подобными вытесненными переживаниями направлена практика пересмотра. Вытесненное, когда оно уже не является острым травмирующим переживанием, необходимо найти, восстановить в памяти, принять, не отрицая. Осознанное событие перестанет быть вытесненным, перестанет прятаться и скрытно влиять на поведение.

В этой стратегии защиты разума много вариантов и схожих механизмов - попытка забыть произошедшее, или просто не признавать его, или отказ человека верить, что это случилось именно с ним, а не с кем-то другим. Но суть всегда одна – это попытка сделать вид, что нечто плохое в его жизни не случилось.

Компенсация – механизм, который стремится не забыть, а заменить. Проблемы в одной области компенсируются достижением успеха, реального или иллюзорного, в другой. Проблемы в семье подменяются успехами на работе, неуверенность в себе компенсируется успехами в виртуальном мире компьютерной игры.

У детей этот механизм может быть частью их нормального развития. Их психика еще формируется, и компенсация помогает найти путь, в котором пойдет развитие. Ребенок, от которого ждали идеальной учебы в школе, может не преуспеть в науках, но решить, что это ему не нужно, раз он сильный и бегаёт хорошо. Такое решение поможет ему найти свои сильные стороны, он преуспеет в спорте и однажды сделает там карьеру.

Но постоянное использование компенсации взрослым означает, что вместо стремления к гармонии он лишь развивает однобокость. Его попытка совершенствоваться в чем-то одном ведет к полному упадку в других областях

Правильное решение проблемы – развивать свои слабые стороны, тренироваться и совершенствоваться в том, чего не хватает, а не бежать от своих недостатков, стараясь скрыть их за гипертрофированными достоинствами в других областях. Семья и работа, или ум и красота, не должны противоречить друг другу и конкурировать!

Постоянная компенсация сделает человека зависимым от того, что он использует для этой компенсации. Если он прячется в успешной карьере от личных и семейных проблем, от неумения общаться с людьми и выстраивать отношения, то эта карьера станет единственным, на чем держится вся его жизнь. И если карьера будет потеряна, если в ней не удастся достичь высот, которые все могут оправдать, компенсация будет сорвана и это станет сильнейшим ударом по личности.

Если неуверенный в себе, робкий, застенчивый юноша занялся бегом, чтобы компенсировать свою робость спортивными успехами, но получил травму и вынужден бросить спорт; или просто проиграл все соревнования и понял, что бегаешь плохо и не способен добиться спортивных успехов; то это станет ударом, после которого будет очень сложно оправиться.

Спасением будет поиск того, что компенсирует человек, той его слабости, которую он пытается прикрыть своими успехами, не вытесняет, но и не желает признавать. Это не так тяжело, как вытеснение, но все же придется вспомнить, в чем он плох, как он переживал неудачи, как начал вымещать эмоции в другом деле, стремясь забыть о своей проблеме.

Рационализация пытается найти разумное объяснение неразумной ситуации, на уровне логики объяснить себе, что все в порядке, нет причин для переживаний, а проблема – вовсе и не проблема. Человек создает виртуозный самообман, чтобы принять проблему как что-то хорошее, сменить эмоции с гнева, страха, ненависти, отвращения, на радость.

Классика рационализации - оправдания в стиле: «Бьет – значит любит! Это я сама виновата, довела его!», к которым

прибегают, чтобы доказать себе, что побои в семье – обычное и нормальное дело, все так и должно быть. По сути, проблема снова отрицается, но теперь более хитроумным путем, убеждением себя, что в ситуации есть нечто хорошее, правильное, что это не проблема, а радость или достижение.

Еще вариант – оправдание войны, как чего-то экономического полезного, очищающего социум, способствующего развитию и прогрессу. Человек рассуждает о том, что именно в военных разработках рождаются все великие открытия. Что без войны и массовых убийств развитие остановится. Что война спасает мир от перенаселения. Что убийства миллионов на войне – это необходимая плата за то, чтобы миллиарды выжили.

Примечательно, что все его рассуждения выглядят для него (а порой и для других) вполне логичными, но если предложить лично ему и его родным оказаться в числе этих убитых миллионов, то он будет возмущен и, разумеется, не согласится на это.

Потому, что при всей внешней логичности доводов, это лишь рационализация, меняющая эмоциональные оценки с помощью логично выглядящего самообмана. Не желая принимать мир, в котором миллионы людей без цели и смысла умирают в войнах, человек ищет способ доказать себе, что война нужна, важна, полезна. Или он сам прошел войну и пытается убедить себя, что это был не ад, куда его загнали против его воли и который приходит в кошмарных снах, а важный и полезный опыт. Что он бы и сам туда обязательно пошел, добровольно, потому что без этого не стать мужчиной.

Но предложите ему повторить, снова пойти на фронт, и он откажется, находя массу убедительных самообманов, чтобы объяснить себе же, почему тогда это было для него крайне полезно, а сейчас уже нет. Это способ отказаться признавать, что война была лишь болью, травмой, оставившей массу проблем в его разуме. Способ отрицания травмы и событий, которые ее вызвали.

Снова способ решение проблемы – возврат в прошлое, осознание и признание того, что было на самом деле, восстановление настоящих эмоций, пережитых тогда. Боль, страх, горе, которые удалось признать, не придется больше закрывать щитом рационализации, делая вид, что они были очень полезны.

Замещение – простой и распространенный механизм, не требующий таких интеллектуальных изысков. Простой настолько, что его можно найти у животных! Большой и сильный самец в стае обезьян или птиц атакует кого-то более слабого, кто не может ему ответить. Тот, в свою очередь, атакует еще более слабого, а тот еще более слабого. Это называют «порядок клевания».

И это же происходит с человеком, но снова на более сложном социальном уровне. Начальник накричал на подчиненного – вот он, тот самый страх, при котором не удается убежать, и закипающий гнев (возврат в прошлый сектор Колеса), который нельзя выпустить в виде встречной агрессии. Подчиненный не орет в ответ на начальника. Но в нем кипит гнев, и включается механизм замещения - надо найти заместителя, того, на кого можно этот гнев выплеснуть. И он придирается к официанту в кафе, устраивает скандал, реализуя программу гнева на практике.

И вполне возможно, что официант, оказавшись в том же положении, так же сорвется дома на жену, например. А та отправится ругать ребенка, который в итоге пнет собаку. Все – замещение, когда программы, диктуемые эмоциями, переносятся на посторонних людей.

Замещением будет и попытка мчаться в автомобиле на бешеной скорости, игнорируя светофоры (и первый Маяк), и рискуя жизнью, чтобы как-то разрядить эмоции, охватившие человека. И ругань, которая переходит в битье посуды. И поведение человека, который от злости бьет кулаками стену или ломает вещи (потому что не может позволить себе бить того, кто его разозлил).

Снова придется вспомнить пережитые эмоции, осознать их, классифицировать, разложить по полочкам и принять на рациональном уровне, спокойно признавая: «Это гнев, это страх, это слабость».

Регрессия – попытка уйти в прошлое, в момент, когда проблемы еще не было. Разумеется, проблема от этого не исчезнет. А поскольку проблем много и тянутся они через всю жизнь, человек может бессознательно выбрать возврат в детство, инфантильность, превращение в ребенка.

Поведение становится более примитивным, детским, наивным, он ведет себя как ребенок просто потому, что когда он был ребенком, у него еще не было этих проблем. А если проблемы и были, то взрослые приходили на помощь. И если снова стать ребенком, то проблем не будет! Или кто-то придет и поможет, все решит. Это попытка стать ребенком, стать слабым, чтобы получить помощь, как получают ее дети от взрослых.

Желание иметь кого-то сильного, кто всегда позаботится, спасет, защитит, решит все проблемы – это желание стать слабым, маленьким и нуждающимся в защите.

В некотором смысле вера в Бога, который справедлив, добр и правит Вселенной, раздавая награды тем, кто в него верит; который спасет от всех бед, поможет найти потерянные ключи от машины и проклянет соседского хулигана, рвущего цветы на газоне; который обязательно сделает так, что все само собой однажды станет хорошо – это своеобразная регрессия. Такая вера использует регрессию, пытаясь возложить ответственность на кого-то большого и сильного, превращая себя в маленького и слабого, от кого ничего не зависит, но о ком обязательно позаботиться большой и сильный.

Девушка, полностью не состоявшаяся в личных отношениях, одинокая и девственная в возрасте 30 лет, ведет себя как ребенок, говорит в детской манере, использует детские элементы одежды, словно ее детство все еще не кончилось.

Потому, что если оно не кончилось, то она все еще юная девочка, все у нее впереди и полно времени, чтобы решить свои проблемы. Начать первые отношения никогда не поздно – она еще совсем дитя! Еще придет прекрасный принц, и все будет хорошо.

А если детство кончилось, то она просто немолодая женщина с неустроенной личной жизнью, которой придется самой решать проблемы, отвечая за последствия своих же неудач, принимая решения и рассчитывая лишь на себя.

Другой вариант – попытка отдалить в прошлое самому проблему, сказать себе: «Это было давно уже не правда! Не стоит и вспоминать!», убеждая себя, что раз прошло некоторое время, то проблема себя изжила и более ее не существует.

Разумеется, проблема не исчезает, а усиливается. Ее решение, снова – осознание и признание проблемы, с которой нужно встать лицом к лицу, в одной точке этого мысленного, воображаемого, времени. Достать ее из забытого прошлого и сделать частью осознанного настоящего.

Проекция - склонность переносить свои внутренние состояния на других людей, либо накладывать на них свое мнение о них.

Влюбленность уже была упомянута как результат проекции. Я хочу встретить идеального человека, и создаю в голове картинку, каким он должен быть. Потом проецирую эту картинку на какого-то произвольного реального человека и убеждаю себя, что он именно такой. Это влюбленность, вспыхивающая с первого взгляда, это то чувство, когда встретил идеал, абсолютное совершенство, не знающее недостатков! Разумеется, это лишь иллюзия, не имеющая никакого отношения к тому человеку, на которого проецируется идеальный образ.

В качестве защитной реакции проекция отлично служит способом самооправдания. Если я бесчестный человек, лживый и лицемерный, то сказать себе: «Я лицемерный и лживый человек» будет честно, полезно и правильно, и станет

частью самопознания. Но это будет довольно неприятно! И на помощь приходит проекция - на других можно спроецировать свои личные качества и видеть в каждом свои же лживость и лицемерие, как в зеркале.

И тогда покажется, что не я лжец и лицемер, а все такие. Я обычный человек, как все, а они все только и думают, как бы меня обмануть, так что если я обману их первым, то в этом не будет ничего плохого и стыдиться тут нечего. Не я такой – все вокруг такие. Жизнь такая! Это они лжецы и воры, а не я. Я просто пытаюсь выжить среди них. Проблема снова отрицается, новым способом, но с тем же результатом – отрицаемое управляет поведением, создает автоматические программы.

В проекции можно сказать: «Все пьют!», вместо честно-го: «Я алкоголик». Вместо: «Я жене изменяю!», можно сказать: «Да она сама таскается, изменяет мне, вот и я тоже – в отместку! Это ее вина!». Вместо: «Я злобный и неуверенный в себе человек, который провоцирует конфликты своим поведением» здесь будет сказано: «На работе одни сволочи, все хотят меня подсидеть, настоящие гады собрались, все до одного!».

Так человек изменяет свое восприятие внешнего мира, избегая признания проблем, отрицает само их существование, сваливая на других вину за все, что происходит внутри него. Именно тут на других людей проецируется Тень, и делает их мнимыми виновниками всех бед. Именно здесь коллективная Тень формирует образ врага.

Схожий механизм заставляет видеть в себе качества других людей («Я так же хорош, как он!»), или автоматически ассоциировать похожих людей между собой («Этот человек похож на моего соседа; я доверяю соседу; этому человеку тоже можно доверять!»), что и запускает автоматические реакции.

Общая черта защитных реакций всегда одна – отрицание проблемы. Так или иначе, но разум стремится сделать вид, что все хорошо, что плохого не существует. Это приносит облегчение в данный момент, но в перспективе порождает еще

больше проблем. Единственный путь избавления от этих проблем – это перестать делать вид, что их нет. Проблемы нужно осознать, встать лицом к лицу с тем, что было подавлено и вернуть это подавленное на уровень осознанного разума, над которым по определению не властны механизмы автоматизма.

В это суть - проблема, от которой разум пытается избавиться, погружается в толщу автоматического разума, где ее нужно найти и поднять на уровень разума осознанного. Поднять, что важно, вместе с пережитыми в связи с этой проблемой эмоциями. Автоматические цепочки управляются эмоциями, разрушите их - и разрушите саму цепочку.

И разрушение не значит, что эмоция должна быть уничтожена, или что ситуация, которая ее вызвала, будет забыта. Эмоция должна быть осознана, четко понята, классифицирована, должна стать частью того, что признанно осознанным разумом, без попытки убежать от проблем.

А потому для решения проблемы (не острой, а именно связанной с давними и отрицаемыми эпизодами), для разрушения цепочек автоматизма, которые уже сложились, вам придется вернуться мысленно в прожитые и подавленные эпизоды жизни, восстановить их в памяти, пережить снова и снова, многократно, пока они не потеряют эмоциональную составляющую.

В этом – суть практики пересмотра.

Но если проблема замечена здесь и сейчас, если речь о текущем моменте, а не об отрицаемом прошлом, то само осознание цепочки автоматизма позволит остановить ее. Это наблюдение за собой, нахождение мыслью в настоящем моменте, без убегания в прошлое или будущее, без фантазий, без погружения в автоматизм. Вы наблюдаете за собой!

И в этом суть практики медитации.

Практики осознания

«Никакое влияние на человека не может быть более навязчивым и предопределяющим, чем то, которое он не осознает» - Отто Кернбер

В автоматической жизни нет свободы, нет принятия решений, есть только следование программам. Стимул – эмоция – реакция. И есть множество самообманов, убеждающих человека, что реакция была именно его решением, продуманным и глубоким. Но это просто механическая отработка программ, порой составляющих большую часть жизни.

Только осознанная жизнь может ответить, кто ты, зачем живешь и как тебе строить жизнь. Только осознанная жизнь будет полностью свободной. Осознание самого себя ведет к познанию своего Юнума, своей жизни, своих целей. Но это не состояние по умолчанию, а достижение!

Не существует волшебной таблетки, способной решить все проблемы, сразу и без усилий. Не получится пройти тренинг на выходных и изменить себя, но получится создать самообман, что сумел это сделать. Не получится почитать мотивирующую книжку и от этого сразу стать новым человеком.

В мире полным полно методик, техник, учений, систем, которые обещают вывести человека на новый уровень; предлагают самопознание и саморазвитие, говорят о духовном росте, и многие (хотя и не все) их них действительно могут это сделать. Это множество путей, ведущих к цели. Но ведущих при одном условии!

И условие это – работа.

Чтобы изменить себя, надо работать над собой. Чтобы познать себя надо работать над собой. Чтобы стать собой, надо работать над собой! И этот путь никогда не будет быстрым и легким. Он потребует усилий. Он потребует духовной отваги,

готовности встретиться с собой и найти в себе то, что может и не понравится.

Автоматизм, жизнь в стиле насекомых - очень простой путь. Но нужны желание, отвага и сила, чтобы выбрать иной вариант - свободу и осознанность. Этого не случится без вашего преданного желания познать себя, обрести целостность, а искренность вашего желания, готовность воплощать его в жизнь - то необходимое условие, при котором эти системы, методы и учения принесут результат.

Большинство людей готовы сходить на тренинг, провести выходные в иллюзии, что они пойдут до конца и добьются успеха, но через пару дней все будет забыто. Тому, кто не готов идти, нет смысла и начинать путь. И у этого пути не будет какого-то конкретного конца, когда можно сказать: «Уф, ну вот и успех, я всего добился!», и все забросить. Достижение целостности личности и познание Воли не конец, а лишь настоящее начало пути!

Но этот успех важен, и в начале пути он именно цель, достижение, к которому надо стремиться. Стремится разными путями, и о двух их них пойдет речь. Один из них открывает познание себя и осознанность здесь и сейчас, второй работает с прошлым.

Медитация

«Во время медитации не позволяйте своему уму погружаться в размышления о прошлом или будущем. Вместо этого позвольте уму просто быть, как он есть, не вовлекайтесь в процесс мышления. В этом состоянии вы поймете, что ум подобен зеркалу. При определенных обстоятельствах в нем могут проявиться любые идеи и образы. Природа же ума – чистая ясность и осознание» Далай-Лама XIV

Осознанность пребывает здесь и сейчас. Осознанный разум не блуждает, не убегает в мечты, не уходит в прошлое, не стремится сбежать в воображаемое будущее. Он осознает – то есть видит происходящее внутри и снаружи, наблюдает, изучает, реагирует так, как это необходимо. Он не плывет по течению, отрабатывая приходящие изнутри автоматические инструкции, а осознает и наблюдает.

И вы можете решить, что с этого момента живете осознанно и принимаете свои решения. Можете. Но через считанные секунды вы снова во власти автоматизма, который поглощает все ваши ресурсы сознания. И это не только выполнение и отработка автоматических цепочек. Цепочки хотя бы имеют смысл и указывают, как могут, на нужные действия. Куда хуже простое блуждание разума. Случайные мысли, обрывки, идеи, воспоминания, то, что постоянно кишит в голове.

Корова, проглотив сено, отрывает и снова пережевывает его, чтобы снова отрыгнуть, и снова прожевать. Так и разум – он постоянно «отрывает» какие-то мысли, воспоминания, старые эмоции, «пережевывает» эту отрывку мозга, глотает ее, уводя в глубину автоматического разума, а потом опять отрывает и снова пережевывает их.

Это прямой результат главных качеств автоматического разума. Он эмоционален, и стремится переживать старые эмоции, снова и снова. Он ассоциативен, и все вокруг создает в нем поток ассоциаций, которые толкают его прокручивать что-то в голове, снова и снова.

Ассоциации заставляют ваш разум наполняться грудями мусора. Он бурлит, бормочет, разговаривает сам с собой, ведя бесконечные внутренние беседы. Причем последнее вовсе не обязательно, вы не мыслите словами – вы мыслите мыслями, которые потом могут превращаться в проговариваемые в голове слова, тратя ресурсы разума. Одна мысль, по ассоциации, рождает две других, те вызывают воспоминания или фантазии, порождающие еще десяток мыслей, порождающих сотни. Разум оказывается забит бессмысленным и хаотичным ментальным шумом. Откуда взяться осознанности и чистоте мысли в таких условиях?

Но если провести некоторое время, внимательно наблюдая за мыслями, то окажется, что их постепенно становится все меньше и меньше. Станет понятно, что большая часть из них были просто миражами, порожденными этой «отрыжкой мозга». Ваш разум очистится. Не опустеет, а именно очиститься – в нем останется то, что вам действительно нужно, ваши настоящие мысли, эмоции, идеи, которые имеют значение. Те, которые вы осознанно выбираете, в распоряжение которых отдаете ресурсы разума. Вы перестали тратить силы на отрыжку мозга и сможете направить их на что-то полезное.

Обычное состояние сознания – это поток ассоциаций.

Человек шел по улице и поймал себя на какой-то мысли, которая вдруг всплыла в голове. Она всплыла не просто так. Сумей он проследить эту мысль в прошлое, он бы понял, что прошел мимо продуктового магазина и увидел вывеску. И вспомнил, что надо купить поесть. И подумал про еду, про обед, про ресторан, вспомнил, как недавно праздновал что-то в ресторане, подумал про праздники, про годовщину, про то, что подарит жене, про жену, про недавнюю ссору с женой...

И это бесконечный поток, который даже не осознается. Лишь небольшие его куски порой становятся заметны осознанному разуму, как акулий плавник над поверхностью воды. И человек идет по улице и переживает ту давнюю ссору,

погружен в нее и фантазирует о том, что тогда надо было сказать.

Вот он кричит на детей, играющих во дворе: «А ну пошли отсюда, нечего тут орать, идите к себе во двор!». Но немного раньше он уронил взгляд на какие-то бумаги на столе, он вспомнил про документы, про счета, про долги по квартплате, про ЖКХ, про отключенную горячую воду, про холодные батареи и рост тарифов, про то, как он зол на коммунальные службы. И вот уже старые ассоциированные эмоции всплывают, подступает гнев, который надо куда-то выплеснуть, он использует замещение и орет на детей во дворе.

Стимул (увидел бумаги на столе) – эмоция (ассоциированный гнев, возникший через длинную цепочку порождающих друг друга мыслей) – реакция (крик, агрессия в отношении случайных людей).

Это не требует осознанных действий и усилий, это простой путь, а вот чтобы свернуть с него, придется приложить усилия. Если бы этот человек умел наблюдать за собой, постоянно осознавая то, что в нем происходит, он бы заметил поток отрывки мозга и смог бы его остановить, не доводя до агрессии. Все, что требуется – это лишь наблюдать за собой. Но это и самое сложное, что он мог бы попытаться сделать, и через считанные минуты наблюдений автоматизм захватывает его.

Мало того, человек, как правило, настолько не замечает происходящее в нем, что даже не осознает все это бурление разума. У вас в голове бродят обрывки мыслей? Что-то всплывает, крутятся воспоминания, мысли скачут с одного предмета на другой, вы проговариваете что-то в голове, переживаете перед сном старые обиды?

Если да – то это хорошая новость, вы осознаете хотя бы часть (небольшую) того, что с вами происходит. Если нет – то либо вы мастер осознанности, и можете смело бросать чтение,

либо настолько погрязли в автоматизме, что даже поверхностно не осознаете все бурление вашего разума.

Увидеть, как одна мысль превращается в другую, наблюдать за ней, понимая, откуда она взялась, к чему ведет, как развивается, значит осознавать ее. Осознавать мысли. Осознавать эмоции. Осознавать свои слова и поступки, действовать не на автопилоте, а понимая и контролируя происходящее. Это – осознанность. И это наблюдение за собой. У вас есть верный инструмент, который развивает навык такого наблюдения. Он не способен переработать то, что уже скопилось в прошлом, но способен принести осознанность прямо сейчас, и продлить ее в будущее

Этот инструмент – медитация.

И при слове «медитация» часто вспоминается, Индия, вегетарианство, мудрые гуру в чалме, йоги, заворачивающие ноги за голову; или мантры, которые можно слушать в плеере как музыку, занимаясь своими делами и блуждая мыслями где попало; или даже что-то в стиле «Медитация на деньги» и «Три медитации для любви!».

Но это не так.

Медитация – ни йога, ни религия, ни что-то восточное. Она не сделает вас богатым или счастливым, и не очистит вашу карму от грехов. Она сделает вас осознанно живущим, понимающим себя и свободным.

Медитация – это наблюдение за собой. Осознание себя здесь и сейчас. Это очень просто, но эта простая суть скрывается под толщей бесконечных легенд, мифов, заблуждения, и ее порой суть бывает очень сложно понять и принять.

Чем является медитация на самом деле?

Наблюдением!

А чем тогда она не является?

Чего нет в медитации?

Хотя слово «медитация» буквально означает «размышление», в ней нет, прежде всего, размышлений. Само слово «медитация» - просто не слишком удачное название, придуманное первыми европейцами, которые прибыли на Восток и столкнулись там с медитирующими людьми. И ошибочно решили, что те размышляют о неких глубоких вопросах и проблемах. Но размышлять часами над философскими вопросами: «Почему бог допускает существование зла?» или: «Где взять денег, чтобы закрыть кредит?» - далеко не медитация. Обдумывать проблему, прокручивать в голове богословские концепции или мирские заботы – не медитация.

В медитации нет чего-то специфически восточного.

Да, разумеется, йога и цигун пришли с востока. Даосизм, буддизм и индуизм наполнены медитациями. Да, именно в Азии медитация распространена исключительно широко, именно там есть мощные школы медитации. Но этим медитация не ограничивается, и Запад всегда знал свои формы медитации, достижения осознанности, использовал мантры, развивал полноту внимания, просто называл это иначе.

Христианский исихазм учит контролировать мысли, направляя их к Богу. Направляя, в том числе, через длительное созерцание, при котором снова и снова повторяется фрагмент текста Библии или молитва. Эта практика получила распространение в виде Иисусовой молитвы, фразы: «Господи, Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас» или просто: «Господи, помилуй». Эта молитва мысленно повторяется в течение всего дня, что восходит к словам Святого Павла: «Молитесь всегда!». Буквально всегда – непрерывно в течение всего дня, не теряя осознанности.

И если вы попытаете найти принципиальные отличия в методе (в его сути, а не в его форме и идеологической нагрузке) между такой молитвой и повторением слов: «Ом мани бадмай хум» или: «Харе Кришна, Харе Рама!», то не

найдете. Эта молитва, по своей сути - традиционная христианская форма медитации с использованием мантры, которая помогает удержать разум от блужданий и сохранить сосредоточенность в течение всего дня, не впадая в автоматическую жизнь.

Игнатий Лойла, основатель ордена иезуитов, разработал систему ментального тренинга, изложенную в книге «Духовные упражнения». И это целый комплекс медитативной тренировки! Сильно загруженный религией и идеологией, старомодно изложенный, но совершенно несомненный.

В исламе или иудаизме найдутся свои практики достижения сосредоточенного сознания, наблюдения мыслей, контроля. Это всеобщие идеи и методы, отличия лишь в форме и названии, но не в сути.

Медитация в голове, она не привязана к географии, она не требует быть индийцем, китайцем или подражать им. Не требует ехать в Индию, не требует использовать сложные и малопонятные нам индийские термины. Она не требует отказываться от мяса лишь потому, что так принято в индийской культуре и религии, не требует разбираться в индуизме, отличать Шиву от Брахмы, читать Веды и носить чалму. Все это – часть культуры и религии, в среде которых формировались некоторые формы медитации, а не сама медитация.

Медитация не требует заниматься йогой.

Йога – одна из систем, использующих медитацию, но во все не сама медитация, не ее синоним. Да и слово «одна» тут не очень уместно. Йога - довольно широкое понятие, включающее самые разные практики, и хатха-йога, «та самая йога», которую так широко знают; йога, в которой люди принимают сложные позы, тренируют гибкость, работают с телом – одна из форм йоги, а не вся йога, и тем более не вся медитация. А основанные на ней современные фитнес-йога, йога для новорожденных или йога для похудения, к йоге (да и медитации вообще) имеют весьма смутное отношение. Йога - не гимнастика, она тесно связана с религией, но все же, при

всей ее славе, она далеко не синоним медитации и не единственная ее форма.

И пока упомянуто немало религий, но в медитации нет и религиозности.

Да, многие религии, восточные и даже западные, используют медитацию. Но медитация – не религия, а инструмент, используемый и религиями тоже. В ней нет ничего такого, во что нужно уверовать. В ней нет богов, заповедей и догматов, души, кармы, реинкарнации, рая и ада. В рдесь снова возникает прочнейшая ассоциация, которая связывает образ медитирующего в позе лотоса йога с идеями кармы и перерождения души.

И это вполне нормальная картина – для индуизма. Для йоги. Но нет причин, в силу которых медитирующий должен быть индуистом или йогом. Нет причин медитировать именно в позе лотоса. Нет никакой необходимости принимать (или отвергать) идеи реинкарнации или кармы. Эти идеи – часть восточных религий, использующих медитацию, часть культуры стран, в которых распространена медитация. Но не часть самой медитации!

В христианских храмах есть нарисованные иконы, а во время богослужений там поют. Живопись и музыка используются в религии, но сами они совершенно не религиозны и существуют повсеместно вне религии. Так же медитация используется в религии, но сама она совершенно не является религией и не требует религиозности.

Медитация нуждается не в вере, а в опыте! Все, что вам нужно – это попробовать ее на практике. Это не теоретическая дисциплина, чтобы понять, как работает медитация, надо начать практиковать медитацию. Проверить ее на себе, понять, что она делает, какое влияние оказывает. Медитация – это управление вашим разумом, это осознанность, способность наблюдать за собой, познавая самого себя настоящего, вне иллюзий и отрицаний, видеть свой Юнум таким, какой он есть. И тут нет ничего религиозного.

В медитации нет атрибутики.

Подушка или коврик, порой четки или стул, могут быть вам полезны. Но медитации не нужна горящая свеча или благовония, не нужна особая одежда, не нужна специальная диета, не нужны записи распеваемых кем-то мантр. Не нужна музыка, играющая на заднем фоне, если только сама музыка не стала вашим объектом медитации. Не нужна доска с гвоздями. Не нужно даже уметь принимать сложные позы.

В медитации нет варианта «Быстро и без усилий!», учтите это.

Многие люди действительно слушают мантры в записи, надеясь, что эти мантры притянут нечто в их жизнь, но слушать мантры – все равно, что смотреть фильм про спортсменов вместо тренировки. Это не медитация! Изучать сутры и читать тексты о медитации не достаточно. Сделать пару упражнений и надеяться на радикальные изменения в жизни – не то, что нужно!

Медитация потребует усилий, терпения и продолжительной практики. Это путь работы над собой, познания и совершенствования себя, он не будет быстрым, он не будет пройден без усилий.

Другой вопрос, что усилия тут особого рода. Это вовсе не напряжение, как у спортсмена, поднимающего штангу. Напряженное усилие, жажда успеха любой ценой, одержимость желанием скорее увидеть результаты, пойдут лишь во вред. Усилия в медитации – это спокойная готовность продолжать. В том числе, невзирая на затекшую ногу, на зуд в носу, на отвлечения разума. Не взирая порой на сомнения, на ощущение, что ничего не происходит. Она требует не силы и выносливости, а скорее терпения и спокойствия.

В медитации нет стремления быстро добиться жизненных благ.

Это не магический ритуал и не попытка притянуть к себе желаемое своими мыслями. Часто возникает вопрос: «Почему медитация не приносит никаких результатов?». Его задают те,

кто ожидает не те результаты! Медитация не сделает так, что больной зуб заживет, соседка влюбится, кто-то подарит вам новую машину. Медитация сделает вашу жизнь осознанной и свободной, и вы поймете, нужна ли вам на самом деле эта соседка и найдете способ заработать на новую машину.

Медитация не делает вашу жизнь лучше - она делает вашу жизнь осознанной! А осознанность уже помогает вам сделать жизнь лучше. Медитация не сделает вас чистым, безгрешным или счастливым – она сделает вас собой.

Наблюдая за собой, вы познаете себя, изучаете глубинную суть своего Юнума, открываете свою истинную природу. Вы изучаете себя как ученый, погружаетесь в самые дальние уголки себя, находите отрицаемое и вытесненное, обретая целостность. И однажды осознаете свою Волю, поймете, кто вы есть, зачем живете и как вам нужно жить.

В медитации нет необходимости уходить от жизни.

Медитация для жизни, а не жизнь для медитации! Ретрит – временное уединение для духовных практик – может быть отличной интенсивной тренировкой, но это не значит, что вам надо стать монахом и уехать жить в монастырь Тибета. Вы медитируете, не отрываясь от своей обычной жизни, постигаете себя именно в круговерти повседневных событий.

Более того, хорошо освоенная практика медитации в повседневной жизни, полноты внимания, не потребует даже отдельного времени для тренировок! Вы медитируете саму свою жизнь, медитируете повседневные дела, наблюдаете за собой в этих делах. Медитация - это не только сидеть на коврике и дышать. Медитация – это ходить. Медитация – это готовить обед. Стоять в очереди. Ехать в метро. Все это может быть практикой вашей медитации, вашей полноты внимания, если делается осознанно.

Краткая суть медитации очень проста – сиди, дыши, наблюдай за собой. Или иди и наблюдай за собой. Или танцуй и наблюдай за собой! Делай что угодно, но наблюдай за собой – и это будет медитацией.

И самое главное – в медитации нет пустой головы.

Точнее сказать, медитация не ставит своей целью уничтожить мысли и чувства, как часто считается. Многие видят в медитации некое опустошение, когда человек сидит с пустой головой, подавив все, как бревно, лишённое мыслей и эмоций. Состояние спонтанной пустоты сознания может возникнуть, и с ним все в порядке, но оно не цель! Я выделю это особо:

цель медитации не заключается в уничтожении мыслей!

Задача вовсе не в том, чтобы уничтожить собственное мышление. Задача - осознавать это мышление, движение мыслей, эмоций, наблюдать их течение и развитие, управлять им. Голова будет пустой, если она нужна пустой. Главное же – наблюдать за собой, осознавать появление и исчезновение мыслей, не испытывая к ним привязанностей.

Смотреть на них из области покоя, не подверженной никаким волнениям и сомнениям. Оттуда можно заметить, например, нарастающий гнев, проанализировать его, понять его причину (которая часто прячется под причиной ложной и иллюзорной), и не идти автоматически у него на поводу, а решить, нужен он или нет. Если нет – его не станет. Если нужен – его можно использовать.

Мысли не исчезнут – они станут осознанными, станут яснее, чувства станут острее, эмоции понятнее. Исчезнет бесконечный поток отрывки мозга, все хаос мысленного шума, который поглощает ресурсы разума. Исчезнет постоянное автоматические перемалывание старых впечатлений, воспоминаний, которые сплетаются в ассоциативные цепочки, где одна мысль порождает десяток новых, а те – еще сотни. Наблюдая за собой, вы видите первую мысль и останавливаете процесс, и ваше сознание очищается.

Не потому, что вы уничтожили и растоптали все в нем, а потому, что вы наблюдаете и контролируете происходящее. И одна мысль уже не становится сотней случайных ассоциаций.

Сознание очищается от мусора, высвобождает множество ресурсов, которые вы можете направить на ту мысль, что для вас важна, не растрачивая их на бессмысленный шум в голове

Именно так очищаться разум, а вовсе не путем тотального уничтожения всего, что удастся в нем найти. Цель – осознать свои мысли, а не стать бревном, лишенным способности думать.

Что есть в медитации?

Наблюдение за собой. Вот что есть в медитации и что есть сама медитация. Вы не охотитесь на мысль ради ее уничтожения, а наблюдаете, что бы ее понять, изучить, увидеть ее истоки, развитие, направить ее или остановить, по своему усмотрению. Наблюдение приносит познание себя. Приносит осознанность. Осознанность приносит свободу от рабского исполнения автоматических цепочек - вы сможете наблюдать их так же, как и все прочие мысли в своей голове.

Стимул – эмоция – реакция. Это путь автоматизма.

Стимул – осознание стимула – осознание возникающей эмоции – осознание требуемой реакции – выбор реакции по своему усмотрению, вне инструкций автоматизма. Это путь осознанности. Это ваши решения, а не выполнение программы. Выполнение программы останавливается в тот момент, когда вы видите программу и осознаете ее!

В автоматизме в вас закипает гнев, вы сжимаете кулаки и говорите: «Знаешь что, раз так, то...» и высказываете все, что накипело, и начинается ругань.

В осознанность вы следите за собой, вы замечаете гнев, замечаете сжатые кулаки, вы замечаете начало фразы, которая крутится на языке. Вы помните, что это случилось уже не раз, и что вы срывались в скандал после слов: «Знаешь что...». И понимаете, что все идет к скандалу. Вы осознаете причины, вызывавшие гнев (снаружи вас или внутри, в текущем моменте или в далеком прошлом), и решаете, нужен ли этот конфликт.

И я не говорю, что вы его останавливаете, не мне судить, нужен вам конфликт или нет. Решив продолжить, вы отпустите гнев и продолжите, но уже не рискуя впасть в неконтролируемую ярость. Решив же, что он не нужен, вы просто вернетесь в область покоя. Вы не впали в автоматизм, вы не сказали фразу, с которой всегда начинаете ругаться с родными, вы осознали, что это вам не нужно, скандал не состоялся. Вы замечаете причины в самом начале, вы видите путь, по

которому идете к конфликту и свободно уходите с него. Вы не бродите по секторам Колеса, вы просто возвращаетесь в центр.

И это – цель.

Но кроме нее есть и ряд побочных эффектов. Они не цель, а приятные бонусы, которыми сопровождается медитация, дополнительные призывы на пути достижения осознанности разума. И это не какие-то мистические и загадочные вещи – это физиология и медицина. Медитация, ее эффекты, влияние на когнитивные способности и работу мозга, давно и основательно изучаются по всему миру.

Для начала, любые практики, связанные с осознанностью радикально снижают уровень негативных эмоций и стрессов. А как иначе, если стрессы человек охотно накручивает себе сам?

Вы всегда будете подвергаться какому-то внешнему воздействию, и вопрос лишь в том, как вы отреагируете на него – спокойно или отдавший во власть сильных эмоций. Или выместив эти эмоции на других. Или подавив их и потом прокручивая в голове, выгоняя в Тень и превращая в часть вашего автоматизма. Большая часть стресса – это именно ваши реакции на события, вы создаете стрессы самостоятельно, постоянно прокручивая в голове поток мыслей о чем-то болезненном.

Не будет такого прокручивания, не будет и лишних стрессов! Снижение же уровня стресса означает снижение риска гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, падения иммунитета и прочих проблем, к которым он ведет.

В экспериментах Медицинской школы Университета Массачусетса два месяца медитативных упражнений помогли почти всем их участникам справиться с депрессиями и повышенной тревожностью. И это эффект не только на время самой медитации – это эффект постоянный, долговременный. Обретенный покой не исчезает даже после прекращения упражнений. Большая часть тех, кто страдал от бессонницы, или избавились от нее совсем, или радикально снизили

уровень принимаемых снотворных препаратов. Время засыпания уменьшилось в два раза!

Кроме того, глубокое дыхание (часть сидячей медитации) чисто физически улучшит снабжение мозга кислородом, увеличит его поступление в тело, что пойдет на пользу иммунной системе. Дополнительный прилив крови к участкам мозга, отвечающим за самоконтроль, приводит к физиологическим изменениям в работе мозга. Улучшение работы этих участков мозга ведет к контролю над эмоциями, поведением, помогает легче проститься с вредными привычками.

Людям, которые вынуждены действовать в жестких условиях, подвергаться опасности или быстро принимать ответственные решения (хирургам, спортсменам, военным, полицейским), осознанность помогает более четко мыслить, не теряться, спокойно и профессионально реагируя на сложные, экстремальные ситуации.

У людей в возрасте практики медитации, проведенные в лабораторных условиях, привели к улучшениям работы мозга и смогли компенсировать наступающее с годами сокращение объема серого вещества.

Хочется иметь молодой мозг даже в старости? Тогда его нужно тренировать! Интеллект человека – не просто уровень знаний, IQ, умение решать задачки и обрабатывать информацию. Это, в том числе, и уровень осознанности, приносящий ясность ума, четкость мышления и позволяющий не тратить ресурсы на бессмысленный шум в голове.

Для силы бицепса нужно напрягать бицепс, для силы разума – разум. Медитация поможет оставаться в ясном уме и трезвой памяти. В нашем мире тысячи людей готовы тратить огромные деньги на фитнес для тела, чтобы выглядеть спортивными, но даже не думают заняться совершенно бесплатными тренировками разума, чтобы стать свободным!

Вы готовы начать ментальный фитнес?

Первый эксперимент – базовое дыхание

Что мешает просто осознавать свою жизнь? Решил, что будешь наблюдать за собой – и наблюдай! Проще простого...

Увы, это так не работает. Без тренировки разум просто не будет способен на такое, как нетренированное тело не сможет сразу пробежать марафон. Ваше решение стать сразу осознанным и наблюдать свою жизнь, так и останется вашим решением – таким же реалистичным, как желание завтра же стать снайпером или освоить до обеда игру на скрипке.

Нет, вам придется тренировать свой разум, пока он не окажется способен на осознанность! И начинается все с дыхательной медитации.

Медитация на месте, связанная с наблюдением за дыханием – это снова основ. Однажды ее могут заменить другие формы медитации, или она останется с вами навсегда, практикуемая вместе с этими другими формами.

Или вы можете практиковать только ее – это не идеальный вариант, но он принесет много пользы, куда больше, чем практически невыполнимое решение начать быть осознанный прямо с этой секунды. Это решение будет забыто через считанные минуты, вы вернетесь в автоматизм, чтобы порой вспомнить вернуться в реальность, осознать себя и мир вокруг, но снова все потерять через считанные минуты.

Дыхательная медитация – главный тренинг, способ развить способность наблюдать за собой, не теряя внимания, не давая ему уходить в сторону, что позволит получить бесценный опыт изучения себя, развить качества, необходимые для перехода к осознанной жизни. Конечно, при условии, что вы не просто сидите с пустой головой! Еще раз напомню – медитация это вовсе не пустая голова. Впрочем, мало шансов на то, что она и правда будет пустой.

Прямо сейчас попробуйте отложить книгу, отключить мысли и не думать ни о чем. Вообще. Ни единой мысли, мелькнувшей в голове, ни единой эмоции, ни единого образа.

Попробуйте избавиться даже от мыслей о том, все ли правильно, от мыслей вроде: «Мне удалось ни о чем не думать!» или: «У меня не получается!». Попробуйте сделать это ПРЯМО СЕЙЧАС!

Н

и

о

д

н

о

й

м

ы

с

л

и

Что получилось? Насколько вы сумели просто разогнать все мысли и оставаться в идеальной пустоте?

Скорее всего, получилось не очень хорошо. Пока вы просто грубо приказываете разуму заткнуться, он сопротивляется. Природа пчелы - делать мед, природа паука - делать паутину, а природа разума – делать мысли. И сама мысль: «Не должно быть никаких мыслей!» это уже мысль, которой не должно быть, как и приказ себе: «А ну-ка, перестань думать!».

Именно поэтому во время медитации вы не просто сидите и смотрите в пустоту – вы сосредоточены на чем-то. На дыхании. На звуке, образе, движении тела... Это бесконечный список, но всегда есть процесс, на котором сфокусировано ваше сознание.

Ресурсы внимания не безграничны, вы можете удерживать один объект, два, но не десять. И пока вы сосредоточены на мыслях и дыхании, или мыслях и движении тела, ваш разум

просто не сможет думать еще и о чем-то другом, кроме этого. Ему придется отвлечься от медитации, чтобы снова начать витать в облаках. Но пока вы сосредоточены и управляете своим вниманием, разум не блуждает, и вы можете наблюдать за ним.

Попробуйте повторить эксперимент, но, на сей раз, используя дыхание. Дыхание и сосредоточенность - это основа вашей медитации! Попробуйте сосредоточиться,

Сядьте.

Прикройте глаза.

Сосредоточьтесь.

Отвлекитесь от всего, что творится вокруг.

Медленно вдохните, считая до пяти. Это не пять секунд или пять ударов сердца — это просто пять счетов, занимающих то время глубокого вдоха, при котором дыхание не сбивается и можно выполнять упражнение легко, без одышки, но в полную силу. Отсчет нужен не для конкретного времени вдоха по секундам, а для того, чтобы задать ритм. И этот вдох занимает пять счетов. Почувствуйте, как воздух наполняет тело, дышите медленно и глубоко.

Задержите дыхание на семь таких же счетов.

Выдохните медленнее, чем вдыхали, чтобы выход тоже занял семь счетов.

Сделайте паузу (один счет) и вдохните снова.

Запомните этот рисунок дыхания: 5 счетов вдох, 7 пауза, 7 выдох. 5-7-7. Следуйте ему и не давай сознанию отвлекаться и блуждать. Есть вы, и есть это дыхание: 5-7-7, 5-7-7...

Через несколько минут разум успокоится, внешний мир отступит, волнение уйдет, и наступят благотворные покой и собранность. Разум перестанет волноваться и крутиться в вечной суете своих идей, навязчивые мысли и эмоции отступят. Спокойствие и самоконтроль займут их место.

5 счетов вдох, 7 пауза, 7 выдох. Небольшая пауза и снова. 5-7-7, 5-7-7.

Блуждающих мыслей стало меньше, но не потому, что их ловили и истребляли, а потому что стало меньше праздности. Разум занят, сосредоточен, он наблюдает за собой, и ему просто некогда празднично сплетать бесконечные цепочки мыслей.

Это не вполне медитация, но это базовое дыхание, в котором стоит потренироваться. Запомните его и используйте, чтобы успокоить разум перед медитацией и вообще, в любой ситуации. Волнуетесь? Обуяла нервозность? Подышите пару минут в таком ритме, сосредоточенно, не отвлекаясь, посвятив себя дыханию – и вы придете в норму!

Сам ритм базового дыхания начинает готовить вас к тому, что будет использовано в медитации. Ваше дыхание медленное и глубокое, разум сосредоточен, вы наблюдаете за дыханием. Выдох длиннее вдоха! Насколько длиннее? Пока это не так важно, но именно такой принцип дыхания ведет к благотворному влиянию на ваш разум.

Как начать?

Медитация, в сути своей, очень простой процесс. Ей не нужна теория, занимающая многие тома глубокомысленных трактатов, ей не нужны сложные термины. Ей нужно понимание сути и практика. Но рассказ о медитации часто становится обширным изложением философских концепций, историй из жизни, мотивирующих лозунгов, но только не ответом на вопрос: «Что делать?». Вы можете страницу за страницей изучить толстенное руководство по медитативной практике, но так и не найти ответа на этот вопрос.

Что делать? Как практиковать?

Суть медитации одна, но ее форма бесконечно разнообразна, и охватить ее все сразу не стоит и надеяться. Поэтому далее будут изложены базовые методы, которые легко понять и легко освоить. Они станут основой серьезной полноценной практики. Эти методы можно дополнить множеством полезных техник и методов, но они уже ответят на главный вопрос: как же практиковать медитацию, не на словах, а на деле?

Начнем с выбора позы для дыхательной медитации.

И если сказать «поза для медитации», то в голову придет, прежде всего, пресловутая поза лотоса. И если она вам по силам, то это прекрасно! Прекрасно, но не обязательно, и если вы не можете так сидеть, то никаких проблем это не создаст. Медитация в голове, а не в положении тела.

Хотя и положение тела важно! Но лишь потому, что поза должна позволять находится без движения во время медитации, не испытывая сильного дискомфорта, и при этом не быть настолько расслабленной, чтобы вы могли начать дремать (поэтому не стоит начинать медитировать лежа). Ничто не должно давить, мешать, отвлекать.

Чтобы дыхание было ровным и глубоким, вы не должны горбить спину. Держите осанку! Руки не остаются на весу, иначе они вызовут большое напряжение в плечах и шее. Не

поднимайте плечи - это знак их напряжения. Голова может чуть наклониться вперед, когда тело расслабится, но не должна свисать на грудь или заваливаться назад.

И вам не нужны бесконечно сменяемые, одна за другой, позы. Достаточно той, которая вам подойдет. Попробуйте разные варианты и выберите свой. Не попадайтесь в ловушку, меняя позы! Бесконечно перескакивать из одной позы в другую, говоря себе: «Это не удобная, попробую еще вот так и так, и уж потом начну медитировать» - плохая идея.

Да, в начале можно попробовать несколько вариантов. Но меняя их постоянно, вы не сможете двигаться вперед. Суть вовсе не в том, чтобы выбрать идеальную позу, которая будет максимально приятной и позволит избежать дискомфорта в теле. Дискомфорт будет, в любой позе, он неизбежен и даже необходим, как часть практики. Когда вы уселись в свою позу и сосредоточились, тело вдруг начинает протестовать и подавать сигналы бедствия. Оно начнет чесаться, затекать, требовать пошевелиться массой самых разных способов. Это нормально. И помните, что сидячая медитация исключает движение!

В процессе медитации важно сосредоточиться на ее объекте. По мере роста опыта сосредоточенность будет расти, что исключит поступление ощущений от тела, равно как и уберет ожидание окончания медитации, вопрос: «Сколько же я уже так сижу?».

Первый вариант позы, который приходит в голову – это сесть, скрестив ноги, и положив руки на колени или сложив их перед собой – это поза портного, а также то, что часто в быту называется «по-турецки». Схожий вариант в йоге - сукхасана. Если суставы не достаточно гибкие, колени окажутся поднятыми высоко, это неудобно. В этом случае стоит сесть на подушку или свернутое одеяло, чтобы поднять ягодицы, тогда колени опустятся вниз.



Второй вариант – поза дракона. В йоге схожая поза называется ваджрасана, а в Японии – сэйдза. Посмотрите, как в фильмах и на фотографиях изображают сидящих японских самураев или участников чайной церемонии – вот это то, что нужно. Встаньте ровно. Отшутитесь на колени, и сядьте ягодицами на свои же пятки. Колени вместе, верхняя часть стопы оказалась прижата к полу.

Эти позы были привычны с рождения людям восточных культур, где принято сидеть на полу. Нам привычен стул, так что если, по каким-то причинам, прошлые две позы не подходят, можно использовать позу бога - сидя на стуле. Недостаток очевиден – нужен стул! Использовать эту позу получится далеко не в каждой обстановке, так что это удобный, но менее универсальный вариант.

Сядьте на стул, ровно, на спинку не облакачивайтесь. Спина прямая, руки сложены на коленях ладонями вниз. Современный человек постоянно сидит на стуле, так что сидеть на стуле и при этом медитировать, будет не так уж и сложно.

Неподвижность непривычна телу, в начале практики будет дискомфорт, покалывание, зуд, даже боль. Тело затекает, тело просит движения уже через считанные минуты после начала медитации. И большая часть этих ощущений не возникла в процессе медитации! Они были и раньше, но вы не

обращали на них внимания. Теперь вы сосредоточились, обратили внимание на свое тело и заметили их.

Разум обладает отличным качеством – он выбирает главное, то, что его интересует в данный момент, и игнорирует все остальное. И многие телесные сигналы попадали в категорию «все остальное» до медитации, но во время медитации, когда разум ни на что не отвлекается, он начинает эти сигналы замечать. Поэтому дискомфорт в теле не преграда для медитации

Разумеется, если вы не больны! Если есть проблемы со здоровьем, суставами, если неподвижность вызывает сильные боли, если есть медицинские противопоказания – идите к врачу, обсудите это с ним! Медитация не повредит здоровому человеку, а все прочее нужно обсудить с врачом, если есть любые сомнения.

И не стоит впадать в фанатизм, конечно. Вообще никогда, не только в медитации, но и в ней тоже. Не надо стремиться просидеть без движения сутки или падать в обморок от кислородного голодания, пытаюсь сделать дыхание еще медленнее. Медитируйте легко и с удовольствием! Даже если для этого вначале придется перенести некоторый дискомфорт. Но если боль становится сильной, то нужно проверить позу (возможно, вы горбитесь, или поднимаете плечи), а также расслабиться. Напряжение приведет к сильному дискомфорту!

Приняв позу, пару минут выполняйте базовое дыхание, по уже знакомой схеме 5-7-7. Это успокоит разум, сосредоточит его, позволит оставить в стороне все, что накопилось за день.

Классический совет медитирующим – медитировать утром. В современном мире человеку часто довольно сложно это сделать. Но смысл совета лишь в том, что утром разум еще не заполнен впечатлениями дня, и меньше отвлекается (если вы не уснете, конечно). Это хороший совет, но его очень сложно использовать тому, кто и так встает в пять утра, чтобы собрать детей в детский сад и успеть на работу. Это один из

тех советов, которые хороши для отшельника-йога или тибетского монаха, но не для многодетной матери.

При этом нет ничего плохого в медитации вечером, нужно просто переключиться с полного события дня на ваш внутренний мир. Базовое дыхание, как и описанное далее сканирование тела, помогут отвлечься от суеты, забот, впечатлений, и перенести внимание на себя. Тогда и с вечерней медитацией не будет никаких проблем.

После базового дыхания просканируйте тело.

В дальнейшем надобность в этом, скорее всего, пропадет, но вначале оно будет полезно. Все, что требуется для сканирования, это мысленно пройти по телу, внимательно изучая его участки. Как оно себя чувствует? Где напряжения? Где неудобство?

Сначала внимание скользит по телу быстро, от головы до ног. Голова - что там? Лицо – есть ли сжатые челюсти, напряженный лоб? Идите мыслью сверху вниз по телу.

Плечи. Это слабое место, при напряжении внутри они поднимаются, рефлекторно, словно прикрывают голову от удара (автоматический разум не особо понимает разницу между тем, что приходит внутри и тем, что происходит снаружи, на внутреннее напряжение реагирует как на угрозу).

Левая рука. Правая рука. Грудь, живот, поясница, левая нога, правая нога. Все ли расслаблено? Есть очаги напряжения, на которые стоит обратить внимание?

Затем еще раз пройдитесь по телу, но второй раз уже медленнее, внимательно изучая его, обращая внимание на более компактные участки, уже не просто рука, а предплечье, кисть, запястье, пальцы. Не просто лицо – а лоб, глаза, рот.

Сжат рот – расслабьте. Руки стиснуты в кулаки – расслабьте. Не анализируйте, не ищите причин, не оценивайте. Просто отмечайте, наблюдайте мысленно и расслабляйте напряженные части тела. Составьте себе картину того, в каком состоянии тело. Центр тяжести в порядке? Спина не горбится?

Расслабьте то, что напряжено, и, как бы странно это ни прозвучало, пожелайте мысленно добра напряженной части тела. Не словами, но постарайтесь послать ей добрую мысль, успокоить, как испуганно котенка, который не понимает слов, но понимает хорошее обращение, безопасность и покой. Это может помочь при напряжении.

Теперь обратите внимание на мир вокруг. Почувствуйте его запахи, дуновение сквозняка, звуки. Что творится вокруг? Оцените обстановку. Все в порядке? Нет ничего угрожающего процессу медитации? Отлично.

Теперь третий этап - посмотрите внутрь своего разума. Есть ли что-то проблемное, что нужно успокоить? Ненормальное эмоциональное состояние? Подавленность, приподнятость, страх неудачи или радостное ожидание скорого успеха? Навязчивые мысли? Песенка в голове? Просто фиксируйте, не оценивая, и давайте спокойно утихнуть.

Многие проблемы в голове - как темнота, стоит включить свет, чтобы посмотреть, где же она, и вот уже темноты нет. Стоит обратить внимание на эти проблемы, чтобы найти их – и оказывается, что они утихли.

А теперь отвлекитесь от чтения, уберите книгу в сторону, и прямо сейчас попробуйте принять позу, выполнить базовое дыхание и просканировать тело.

Медитация, вид снаружи

Поза, базовое дыхание, сканирование – это лишь подготовка. Прделав все это, вы настроитесь на нужную волну и создадите основу для самой медитации. Пора начинать! И начинать нужно с простейшей и базовой техники, среди бесконечного множества вариантов.

Начинайте дышать.

Пока не важно, сколько времени занимают вдох и выдох, просто дышите естественно, глубоко, сосредоточившись на дыхании и внимательно наблюдая за движением воздуха в теле. Сосредоточение на дыхании, воздухе – вот, что требуется. Воздух касается носа, проходит в горло, легкие расширяются, живот поднимается, воздух наполняет тело и прodelьывает обратный путь. Сосредоточьтесь, прочувствуйте его движение и ощущения, которые возникают при дыхании.

И считайте выдохи.

Эта практика, в разных версиях и вариантах, применяется в техниках Дзен. Но счет здесь не линейный, а циклический. Ваша задача не в том, чтобы узнать, сколько раз вы выдохнули, а в том, чтобы отследить сбои и отвлечения. И сбоев будет много! Вы будете отвлекаться, уходить мыслями в сторону, забывать о сосредоточенности, о дыхании, блуждать где-то и возвращаться к медитации, не замечая этого.

Вот в чем беда – не замечая этого! Эта же проблема встанет на пути простой попытки решить быть осознанным с этого момента и навечно. Разум отвлекается от дела и возвращается к нему, он часто вы настолько не следите за своим разумом, что даже не осознаете этого отвлечения. Вы отвлеклись и не заметили. Вам кажется, что вы не отвлекались ни на секунду – но вы почти ни единой секунды не были сосредоточены, разум блуждал вне вашего внимания.

А раз вам нужно наблюдать за собой, то вам нужно перестать отвлекаться от наблюдения за собой. А чтобы перестать отвлекаться, нужно научиться, для начала, замечать отвлече-

ния. И тогда нужен «датчик», реагирующий на отвлечения, что-то такое, что подаст сигнал тревоги, если вы отвлеклись. Вот для этого и нужен циклический счет выдохов.

Дышите спокойно, сосредоточенно, не напрягайтесь, и считайте выдохи, пока не доберетесь до 10. А после 10 начинайте считать сначала. То есть: 1, 2, 3...7, 8, 9, 10, 1, 2, 3... И так вы ходите по кругу, десять выдохов – и все с начала, десять выдохов – и все с начала. Можно отвлечься от самого дыхания и не заметить этого, но отвлечение собьет и счет, и это вы точно заметите.

При сбое произойдет одно из двух. Первый вариант - вы вообще перестанете считать, и быстро поймаete себя на этом. Второй вариант - вы все еще считаете, но уже чисто автоматически, забыв о цикличности. Досчитав до 10, вы считаете дальше: 11, 12, 13... В какой-то момент вы замечаете, что давно вышли за рамки вашего цикла, забыли не про сам счет, а про необходимость вернуться к началу.

И вот уже ваше отвлечение от медитации удалось заметить. Обнаружив сбой, просто вернитесь в циклический счет, с любой цифры, которая придет в голову. Продолжайте считать по той же схеме, от 1 до 10, и снова с начала.

Время медитации здесь может быть 10-15 минут. Это не много, зато можно делать так дважды в день, если есть возможность. Время должно постепенно нарастать, но плавно, по мере освоения, а не на рекорд. Лучше 5 минут без сбоев, чем час с сотней сбоев. Полчаса будет очень хорошим результатом, сорок и более минут – отличным!

На этом этапе ваше главное отвлечение – сбой счета, но если вы поймали себя на каких-то посторонних мыслях, которые не сбивают счет, то это тоже отвлечение, и очень хорошо, что вы его заметили. Замеченное отвлечение полезно подсчитывать (хотя это и не обязательно), а результат записывать после медитации. Можно делать это не каждый раз, но подсчет сбоев поможет понять, становится ли их больше со временем или меньше, как они меняются. Это

способ отследить эффективность и правильность вашей практики, так что стоит завести себе два инструмента.

Первый – четки. Просто бусы, где каждая десятая бусинка больше других по размеру, и есть большая кисточка или очень большая бусинка. Это способ считать, не отвлекаясь на счет. Если заметив отвлечение вы начнете крутить его в голове, вспоминать, сколько уже было отвлечений, подсчитывать и запоминать новое число, это станет еще одним отвлечением!

А четки просто лежат в руке. Заметив сбой, вы сдвигаете пальцем бусинку. Это крохотный жест, который вас не отвлекает. Большие бусинки обозначают десятки, и это делает более простым подсчет результатов после медитации – две большие бусинки и три маленьких, двадцать сбоев и еще три. Кисточка обозначает конец круга, от нее вы начинаете считать, и если она снова оказалась под пальцами, значит, вы прошли четки до конца, и пошли на второй круг.

Это просто инструмент для учета результатов, не обязательный, но полезный. И в нашем мире, помимо четок, есть механические и электронные счетчики нажатий, включая программы для смартфона. Вы можете держать такой счетчик в руки и нажимать на кнопку при каждом отвлечении, а потом посмотреть результат, но четки удобнее и требуют меньше движений. Повторюсь, это не часть самой медитации – это способ следить за своими успехами на протяжении длительного времени.

Второй вспомогательный инструмент – дневник. Записывайте после практики ее результаты, число отлучений, их виды, записывайте свои впечатления. Не обязательно каждый раз, но периодически, скажем, раз в неделю, и просто в те моменты, когда есть что-то важное. Какие мысли приходили в голову, какие эмоции обуревали? Может быть, всплывают воспоминания или было видение? Записывайте важное, чтобы иметь возможность наблюдать за своим прогрессом.

Все записи, разумеется, вы делаете после медитации. Заканчивая медитацию, не вскакивайте сразу. Сначала перестаньте считать и постарайтесь несколько минут просто сохранять разум чистым. Очень хорошо, если он не начинает наполняться хаотичными мыслями сразу после окончания счета. Если появились какие-то чувства, мысли – пусть будут, отметьте их, понаблюдайте за ними.

Через пару минут быстро пройдитесь мыслью по телу, чтобы его осознать. Встаньте, и разотрите лицо, глаза, уши, чтобы немного взбодриться.

Медитация окончена!

Это было не долго и не трудно – но это был первый опыт медитации. И пока это то, что можно сказать о ее форме. Но куда важнее то, что можно сказать о ее сути!

Медитация, вид изнутри

Важно понимать, что следить за дыханием во время медитации - это не просто отмечать «вдох – выдох». Это внимательно наблюдать за собой при дыхании!

Вдох – и воздух касается губ, проходит в глубину тела, живот поднимается, легкие расширяются, тело сидит, разум чист, отвлечений нет. Мелькнула мысль, что нет отвлечений, и пропала. Мысль, что нет отвлечений, сама была отвлечением.

Выдох - воздух покидает тело, нос чешется, легкие пустиют, живот опускается, воздух выходит, касается губ, нос уже не чешется...

Примерно так работает наблюдение за дыханием. Вы не просто отмечаете выдохи – дыхание это фон, на котором проходит наблюдение за состоянием тела, разума, отмечаются события, ощущения, мысли, эмоции. Дыхание - нейтральный объект, сосредотачивающий разум, способ следить за телом. Слежение за телом – способ погрузиться в слежение за разумом. А счет – это способ заметить отвлечения.

И потеря счета – это первый из сбоев. Но есть и другие, они коварны, они уведут разум далеко и не сбивают счет, а одно из таких ответвлений - это сам поиск отвлечений и сбоев. Три минуты медитации, все хорошо, сбоев нет, но тут появляется мысль: «Сбоев нет, я уже совсем не отвлекаюсь!». Это посторонняя мысль и это отвлечение.

И тогда появляется новая мысль: «Отвлекся, нельзя думать об этом, нельзя отвлекаться» - и это еще одно отвлечение. Такие мысли могут стать лавиной, погребавшей под собой ваш разум, и спасение от них – сосредоточенность на дыхании, которая просто не оставит места для отвлечений.

По мере дальнейшего роста сосредоточенности эти грубые отвлечения начнут пропадать, и вы начнете замечать все более тонкие движения разума. И тут может ждать неожиданный и неприятный сюрприз. Окажется, что в какой-то момент отвлечений вдруг стало предельно много!

Казалось, все пошло на лад, разум чист, никакие посторонние мысли в нем уже почти не бродят – и вдруг их начинает становиться все больше и больше, разум наполняется мыслями, образами, даже видениями, словно от медитации вам стало намного хуже.

На самом деле, все стало лучше! Эти мысли и эмоции не возникли во время медитации, они были всегда, но не осознавались. Такой всплеск активности означает, что вы их осознали, заметили активность разума. Сама активность была и раньше, но осознанности было настолько мало, что вы не замечали движения разума, кроме самых грубых, лежащих на поверхности. Теперь вам открылась большая перспектива, и вы сумели осознать то, чего раньше не видели.

И это уже принесет первые плоды самопознания. По мере наблюдения за разумом вы начинаете видеть, как развиваются цепочки мыслей, как они переходят одна в другую, как можно дать им течь свободно или прервать их. Или вернуться к началу и понять, почему эта цепочка возникла. Окажется, что мысли не оформляются в слова, они возникают в разуме, но не проговариваются про себя. Мысль – это не слово! Это мысль. Слова в голове – это проговаривание мыслей задним числом.

Наблюдайте за мыслями, изучайте то, что происходит в вашем разуме прямо в эту секунду, познавайте себя! И свои отвлечения, в том числе. Мысли в голове, с одной стороны – сбой, а с другой – объект, за которым вы наблюдаете.

И контроль над текущими в сознании процессами, управлению ими, поможет мысленная классификация происходящего в сознании. Когда в голове что-то возникло и продолжает расти и развиваться - отметьте, что это. Не надо мысленных слов и рассуждений, просто отметьте, что что-то происходит, осознajte, что это. Наблюдение за собой помогает фиксировать свои состояния, классифицировать их, раскладывать по полочкам внутреннего мира. Сначала это работает в

дыхательной медитации, потом – в медитации на ходу, а со временем станет частью самой жизни, любого дела.

Не оценивайте возникшую мысль, чувство, побуждение, не осуждайте, не увлекайтесь ей - просто отмечайте мысленно, что это. Вы словно навешиваете ярлык, осознавая суть того, что наблюдаете в своем сознании.

Вот это – фантазия.

Это – воспоминание.

Это – опасение.

Повесьте мысленный ярлык, осознавайте происходящее в разуме. Только не дайте себе погрузиться в поток размышлений на тему: «Что же это такое возникло у меня в голове?». Вы отметили сбой, осознали, что это, и продолжили практику, не отвлекаясь от нее.

Вдох – выдох - вдох – выдох, затекла нога – вдох – выдох, затекла нога – вдох – выдох, возникла мысль о будущем отпуске, она замечена вами, это фантазия, мысль об отпуске прервалась – вдох – выдох...

Эта мысль – просто фантазия, от фантазий пользы нет, и разум уже не тянется за фантазией, понимая, что это не какие-то важные планы на будущее, которые надо срочно обдумать, а именно фантазия. Так работает наблюдение за собой.

Вот воспоминаний о старых обидах – они бесполезны. Они замечены, опознаны и они угасают. Они не важны, они – пустота. И это осознание сути поможет остановить цепочку мыслей. Если вам пришла в голову мысль о покупке машины следующим летом, то осознав, что и это фантазия, вы прервете ее, вместо того, чтобы уйти в мысленный выбор марки и цвета, забыв обо всем на свете.

Так же отмечайте эмоции, чувства: это – гнев, это – страх, зависть, вина... Но отмечайте объективно, не: «Я чувствую гнев!», что означает, что вы отождествляетесь с этим гневом, принимаете его, как часть самого себя: «Это мой гнев, я его чувствую, мы с ним едины!».

Нет, отмечайте его просто как факт, объективно, без принятия: «Гнев». Сначала вы научитесь делать это в медитации, а потом и в повседневной жизни. Вот страх. Вот гнев. Вот радость. Осознанная эмоция, осознанные и наблюдаемые мысли, не становятся частью цепочек автоматизма и не запускают его программы. Этот страх или эта радость - просто еще один процесс, который происходит в вас, но не определяет вас.

Дыхание, сердцебиение, гнев, зуд в носу - это все происходит в вас сейчас. Но вы не гнев, вы не отождествляетесь с ним, не делаете его своей частью. Просто наблюдайте за ним из области покоя, и постепенно познавайте свой Юнум.

Вы научитесь замечать и классифицировать мысли и эмоции. Потом научитесь не привязываться к ним и прерывать цепочки мыслей, не превращая их в разговор с самим собой. Следующий этап - попробуйте увидеть их причины. Откуда взялись эти мысли и эмоции? Пересмотрите мысль, попробуй отмотать ее назад, чтобы увидеть, что привело к ее возникновению.

В ходе медитации вы вспомнили про покупку машины в следующем году. Отметили - «Фантазия», прекратили ее, не привязываясь, и не порождая новые фантазии. Мысль остановилась, отрывка мозга не пережевывается, ресурсы не тратятся, разум готов направить их на то, что действительно важно, он чист и не тонет в потоке ассоциаций. Фантазия осознанна, опознана и прекращена, не породив длинную цепочку новых мыслей.

Это отличное начало, но лишь начало. Эта фантазия - не единичная мысль, она не просто так пришла в голову. Ничто не появляется просто так, мысли и эмоции, которые вы замечаете – это или реакция на внешний стимул, или результат внутренних процессов. И эта фантазия тоже часть цепочки мыслей, которая тянется откуда-то; она с чего-то началась, она

длилась какое-то время, она могла породить новые мысли, используя ассоциативность автоматического разума, но была замечена.

Заметить и опознать возникшую мысль – бесценно. Но на более продвинутом уровне, по мере роста опыта, вы сможете мысленно скользнуть по этой мысли назад и понять, почему она вообще пришла в голову. Почему именно сейчас, во время спокойной дыхательной медитации в голове вдруг всплыли мысли о воображаемой будущей машине, которую вы хотите купить, и которая заняла место в ваших фантазиях?

Чтобы понять, откуда идет мысль, вам придется вспомнить то, что было до нее. Это очень полезное упражнение – пересмотр мысли, когда вы возвращаетесь мысленно к ее истокам, к самому началу. Так вы начинаете понимать таинства ассоциативной работы автоматического разума на личном опыте, из наблюдения за собой.

В голове мелькает мысль о покупке машины. Это фантазия. Что было до нее?

Вообще мысль о машине. Не конкретно покупка, но мысли в голове уже закрутились вокруг этой темы. Что до этого? Откуда сама эта тема, где ее начало?

Эта мысль пришла вслед за звуком мотора, взревевшего на улице! Услышал мотор – вспомнил про машины – начал фантазировать о покупке своей.

Все понято, осознано, остановлено. И не только во время медитации. Медитация, в таком виде – лишь небольшой кусочек вашей жизни, но тот же принцип будет работать и в остальных ситуациях, постоянно. Заметил мысль – классифицировал – решил, стоит ли продолжать развивать ее – если не стоит, то прервал. Отмотал назад, понял причину возникновения мысли, чувства, эмоции.

И понял себя!

Это не значит, как и в случае с классификацией мыслей и чувств, что вы должны бросить медитацию и устроить сеанс глубокого анализа, пытаясь любой ценой вспомнить то, что

привело возникновению мысли, уйти в глубины прошлого. Для этого еще будет свое время и свои методы.

Вы просто мысленно бросаете взгляд в прошлое, к началу мысли, между делом, не прерывая медитацию, дыхание, счет. Это часть наблюдения за собой. Разум осторожно скользнет назад по мысли, которая была замечена, насколько сможет, и увидит что-то до нее. Это как наткнуться на натянутую нитку и провести пальцем к началу, чтобы посмотреть, откуда она тянется, к чему привязана. И все это во время медитации, во время счета выдохов, а не вместо него!

И эмоции тут рассматриваются наряду с мыслями, все, сказанное о мыслях, касается и их. Гнев, боль, страх - это все можно вспомнить и промедитировать, чтобы дойти до самого их начала и понять их пустоту. Во время медитации вы спокойны и эмоции будут тревожить вас куда реже, чем в обыденной жизни. Но этот же принцип сохранится и в обыденной жизни! В этом ваша цель – постоянная осознанность.

Вы сможете наблюдать за собой постоянно. Вот гнев. Вот страх. Вот радость, удивление, отвращение. Я их отметил. Я знаю, что это они. Я не привязываюсь к ним, не делаю их своей частью, не даю собой управлять. Я вижу их причину и понимаю, насколько она, как правило, ничтожна. Осознание проблемы устраняет саму проблему.

Вот это – наблюдение за собой, и истинная суть медитации, которую можно легко не заметить за внешней формой. Это то, что происходит внутри, пока тело дышит. Или пока идет. Или пока оно занято любимым своим делом. Этот навык из дыхательной медитации вы перенесете в обыденную жизнь, и вот тогда уже будете готовы наблюдать за собой постоянно и осознавать жизнь в полной мере.

У нас проблема!

Посторонние мысли, возникающие во время медитации, сбивают счет, и их можно легко заметить. Но возникнет и много других проблем. Среди них – видения. Это сбой!

Вы можете практиковать медитацию, изначально направленную на получение видений, тогда они, разумеется, важные и желанные гости. Но в остальных случаях видение – сбой и отвлечение, которое нужно классифицировать как видение, и отодвинуть в сторону. Видения коварны. Они интересны, их можно принять за откровение, просветление, послание от духов и богов, но во время медитации они просто отвлекают от ее сути. Видения не отличается ничем от любой другой посторонней мысли.

Они могут и не возникнуть, а могут появиться как яркий образ, подобный реалистичному сну, или как смутная картинка; как вспыхнувший кадр или целая сцена, которая проигрывается у вас в голове. И это значит, что вы на верном пути. Но отвлекаться на них не нужно!

Медитируя, вы учитесь замечать все более тонкие движения мысли. Вы погружаетесь в них все глубже, и под слоем мыслей явных и хорошо заметных, находите другие, более тонкие и мимолетные. Вы не замечали их раньше, но теперь они осознанны, вы видите и наблюдаете их. Вы словно открыли шторы и увидели то, что все это время было у вас за окном. Дорога, детская площадка, другие дома, люди, машины, магазин – все это было там всегда, просто из-за штор вы этого не видели. Так же открывается и бездна новых мыслей, когда вы избавляетесь от самых грубых из них, но начинаете замечать более тонкие.

И они уже не пытаются превратиться в слова. Они даже не сбивают счет. Со временем окажется, что можно считать выдохи, и замечать, как такие тонкие мысли скользят в голове на фоне счета, не отвлекая от него. Однажды вы уходите достаточно глубоко в сумеречную зону своего разума. Разум

там работает через символы, образы. Это другая форма мышления и другой его уровень, он незаметен, пока не начнет утихать постоянный мысленный шум. Когда он утихает - приходит видения. Они не появились в этот момент, они были всегда, это ваше глубинное мышление, глубинные мысли, которые представлены в символической форме. Они как сны наяву.

Но и сны не снятся вам только по ночам! Ночью, в конкретной фазе сна, разум лишь начинает воспринимать эти образы, картины и символы, но они крутятся в вашей голове постоянно. Сны и видения - как свет звезд. Звезды всегда светят в небе, но на фоне Солнца их не видно. Вы увидите их, когда наступит ночь. Так же и эти видения, как и сны, не были видны на фоне яркого разума, который работает, мыслит, крутит что-то в вашей голове. Но стоит ему утихнуть, отступить – и вы видите все более тонкие движения мысли, и начинаете видеть картины, которые не замечали раньше.

И это может быть очень увлекательно, но если это не медитация, изначально направленная именно на получение видений, то это лишь отвлечение. Не привязывайтесь к видениям, здесь они просто еще один сбой!

Еще одна трудность – телесный дискомфорт. Он будет, это неизбежно, и окажется, что он не враг, а необходимая стадия практики. Сидеть даже 10-15 минут в одной позе, без движения, может быть сложно, тело затекает, чешется, просит поменять позу. Делать этого нельзя! Задача не в том, чтобы найти позу идеального удобства, а в том, чтобы перебороть возникающей в позе дискомфорт.

Да, тело будет подавать сигналы, но надо понять, что его сигналы вовсе не повод для паники. Перенесите на этот дискомфорт свое внимание, и промедитируйте то, что происходит в теле. Осознайте, классифицируйте. Наблюдайте дискомфорт, это еще одно событие, которое касается медитации, следите за ним, изучайте его. Растет ощущение или уменьшается? Чем оно вызвано? К чему ведет?

Вдох – выдох, мелькнувшая мысль – вдох – выдох, зуд – вдох – выдох, зуд уменьшился – вдох - выдох...

Примерно так идет наблюдение за телесными сигналами. И если не придавать им значимости, то они пропадают, как незванный гость, которому не открыли двери, и он ушел.

Если же посмотреть глобально, то в ваших мыслях будут четыре главные проблемы, которые предстоит преодолеть: желание, неприятие, тревога и сомнения.

И само желание как таковое – это прекрасно! Если это старт для получения желаемого, стимул к развитию и если само желание осознанное. Человек хотел меньше трудиться на полях, но собирать больше урожая, и придумал плуг, потом трактор, потом роботов, чтобы они облегчили его работу. Нельзя ставить целью избавление от желаний, даже желание есть, пить, спать, даже желание просто жить – это желание! Желание ничего не желать – это желание. Желания ни зло, ни причина всемирных страданий, желания были, будут и они нужны.

В самой основе нашей жизни лежит желание жить, наша всеобщая воля к жизни, без которой все прочее утрачивает малейший смысл. И желание жить – это именно желание. Желания – основа нашего развития, стимул для будущих достижений, без желаний человек – ничто. Желание – наша великая ценность! Но они же могут быть и нашим страшнейшим врагом.

Навязчивое желание что-то получить, может стать серьезной проблемой. В том числе, желание получить результаты медитативной практики. Скорее, скорее, хочу, чтобы все скорее получилось, не хочу учиться, хочу сразу в чемпионы! И это – большая помеха.

Равно как порождаемый желаниями поток мыслей: «Пить хочу! Водички бы. И искупаться в водичке. Хочу на море! В прошлом году не поехал. И позапрошлом. Может,

поеду в следующем...» – желание начинает цепочку мыслей, уничтожающих медитацию.

Медитация – процесс самодостаточный. Желать что-то во время медитации – значит, отвлекаться от нее, даже желать преуспеть в ней, или, тем более, желать ее закончить поскорее и заняться другими делами.

Непринятие – это желание от противоположного: «Хочу, чтобы вас тут не было!». Неприятие тоже очень полезно, оно спасает от того, что может повредить, заставляет быть разборчивым. Оно лежит в основе эмоций, которые предписывают вам держаться всего опасного, избегать проблем. Но оно же становится трагедией, когда порождает самообманы, оправдывающие неприятием лень и прочие слабости.

И человек не говорит себе: «Я лентяй, мне лень медитировать!», что было бы честно. Он говорит себе: «Медитация – это же секта. Там же зомбируют, я не хочу иметь с этим ничего общего!». Это – неприятие. Это то, что всю вашу жизнь встает у вас на пути и заставляет отталкивать возможности. Трудно? Не хочу! Не вызывает удовольствия? Не буду! Требуется усилий? Нет, это не для меня!

Неприятие малейшего дискомфорта требует закончить медитацию немедленно, как только зачесался нос или затекла нога. Ребенок плачет за стеной, в соседней квартире, и неприятие говорит: «Эй, друг, в таком шуме практиковать нельзя, бросай это дело!».

Но практиковать можно и нужно, в том числе и именно в таком вот шуме! Преодоление помех дает важный опыт. Включите этот плач в медитацию, наблюдайте его и свои на него реакции! И он окажется вовсе не врагом.

Тревога может быть очень полезна как указание на риск, сигнал о возможной опасности, угрозе, пока еще не явной. Но во время медитации нет никаких угроз. Угрожает ей только сама тревога, которая ищет способы сбить вас с пути, внушая мысль о мнимом риске, которому вы подвергаетесь. Вы начинаете медитировать, и тревога отвлекает вас. Не закрыта

дверь в кухню, кот украдет котлеты! Почта же не проверена, вдруг кто-то что-то написал! Нога затекла, а вдруг это нарушит кровообращение, вызовет тромбы, мне ногу отрежут, скальпелем грязным заразу занесут, начнется заражение, и я умру!

Но вам ничто не угрожает, это просто тревога пытается вас отвлечь. И весь этот поток самообмана означает только одно – вы бессознательно пытаетесь увильнуть от своего же решения медитировать.

А сомнение вообще не приносит пользу, оно не дает действовать, порой встает даже на пути спасения собственной жизни. Сработала пожарная сигнализация, пахнет дымом, что делать? Бежать на улицу или сидеть и ждать организованной эвакуации? Или это ложная тревога? Спасать себя самому или нет? Сомнение убивает, буквально и без всяких метафор. И оно убивает медитацию. Человек начинает колебаться, сомневаться, и не сделает того, что собирался. Не добьется успеха. Не проведет медитацию.

А потому, в самом начале практики возьмите обязательство перед самим собой – провести определенный период медитативных тренировок, не зависимо от того, как изменится ваше к ним отношение по ходу дела. Установите небольшой срок, 10-15 дней, и попробуйте честно провести медитации в течение этого срока, каждый день, несмотря не на что. Почувствуйте на себе ее эффект. Не давайте сбить себя с пути тревоге и сомнениям, выполняйте обещание – вы дали его самому себе, а себя обманывать точно не стоит.

В конце этого срока вы сможете решить, есть ли действительно причина столь веская, что она полностью исключает возможность практики? То, к чему должна привести практика, чего вы ждете от нее – на одной чаше весов. То, к чему приведет отказ от нее – на другой. Сравните их! Если возникают сомнения, спросите себя – что я могу получить, если это сделаю, и что могу получить, если не сделаю это? Что появится в моей жизни хорошего, если не делать этого? Что

можно выиграть, какую пользу извлечь, если не начинать практиковать медитацию? Будут ли какие-то улучшения?

И если нет – то нет и смысла отказываться заранее о всего, что можно получить от этой практики. Если начав практиковать можно выиграть и получить что-то, а не начав практиковать вы не получите ничего, то выбор очевиден!

Порой люди часто боятся именно успеха, а не поражения, боятся преуспеть, бояться утратить роль жертвы, бояться изменений, даже если они к лучшему. Боятся, что путь к успеху будет сложным. Боятся, что успех приведет к новой ситуации, непривычной для них, и предпочитают жить привычно плохо, а не учиться жить лучше. И это далеко не обязательно пресловутая зона комфорта! Это может быть и зоной дискомфорта и тотального ужаса. Но порой человек выбирает привычные ужасы, потому что уже знает, как в них жить, а к чему-то хорошему придется привыкать заново.

Что делать?

Найти аргументы. Любые, сколько угодно, как можно больше! Объясните себе, почему стоит это сделать, что в этом хорошего, что это даст. Не нужно ничего глобального, что может напугать излишней сложностью – простые доводы, которые касаются вашей жизни. Запишите их! Что хорошего вам может дать медитация, зачем она вам? Почему вам нужно заниматься ей?

«Почему?» - важнейший вопрос, и если ответа на него нет, то нет и настоящего стремления, стимула, нет цели. И шансов добиться успеха у того, кто не понимает, зачем ему этот успех, почему он к нему стремится, что с ним делать, становится намного меньше. Ваша мотивация может стать почти главным фактором успеха, и вот тут желание успеха будет вполне уместно.

Не пишите что-то глобальное, не пишите: «Я достигну nirваны». Напишите: «Я стану спокойнее», «Я перестану нервничать», «Я начну легко засыпать», «Я перестану ругаться

с людьми». Все это возможно и достигаемо, это конкретные стимулы, чтобы продолжить практику.

Что в быту может дать медитация?

Перефразирую – какую пользу принесет понимание себя, самоконтроль, спокойствие, жизнь без стрессов, ясность мышления и управление эмоциями? А какой вред? Хотя какой-то?

Свяжите медитацию с тем, что важно прямо сейчас, с реальной пользой, с реальными повседневными делами. Медитация дает самоконтроль – и это поможет избежать многих конфликтов и семейная жизнь станет намного спокойнее. Она снижает стресс, и здоровье становится лучше.

Медитация требует сосредоточенности, укрепление которой позволяет не отвлекаться от дела, так что важные дела можно будет сделать куда быстрее. А это может помочь карьере и успехам на работе!

Способность наблюдать свои эмоции, не привязываясь к ним, управлять их потоком, окажется бесценной в любой напряженной ситуации, и на работе, и в спорте, и в семье.

Способность наблюдать самые тонкие движения сознания поможет погрузиться в себя и раскрыть свою интуицию, творческий потенциал, принесет вдохновение.

Найдите свои ценности, и свяжите медитацию с ними. Идти по своему пути будет легче тому, кто помнит о вот такой, ежедневной и бытовой, пользе.

Счет больше не нужен!

Было сказано, что придет момент, когда вы научитесь замечать тонкие движения разума. Грубые мысли уйдут, грубые сбои прекратятся, и окажется, что тонкие мысли скользят в разуме, не сбивая счет. И это значит, что:

1 - считать выдохи больше нет смысла. Счет был нужен, чтобы замечать сбои и отвлечения, не допускать блуждания разума. Но если новые блуждания, которые вы научились видеть, не сбивают счет, то он явно утратил изначальную идею.

2 – пора усложнить задачу, и выйти на новый этап тренировок.

Когда медитации стала привычным делом, когда хотя бы 10-15 минут не сопровождается сбоем счета и грубыми отвлечениями, пора менять метод и переходить на учет продолжительности вдоха и выдоха, за которым далее последует уже чистое наблюдение за дыханием, а точнее - телом и мыслями на фоне дыхания.

Это требует большей сосредоточенности и правильного дыхания, по четкой схеме, которая оставляет меньше лазеек для отвлечений. Обратите внимание, что суть процесса всегда остается без изменений! Меняется внешняя форма, но внутренний процесс наблюдения за собой – постоянный. Уже описанное наблюдение за собой происходит во всех случаях, которые будут описаны. Я не буду каждый раз это оговаривать, но помните, что вы и дальше так же следите за собой, и в этом плане ничего не поменялось.

И следующий вариант медитации – отказ от счета. Теперь пора просто дышать, контролируя правильный рисунок дыхания, в котором выдох должен быть примерно вдвое более долгим, чем вдох. Это примерно та же схема, которая была использована в базовом дыхании. Соблюдайте этот ритм дыхания, постепенно удлиняя вдох и выдох. Вдох пять счетов,

выдох десять. Вдох десять – выдох двадцать. Отсчитывайте не число выдохов, а продолжительность вдоха и выдоха.

По мере того, как и такое дыхание становится слишком простым, начинайте плавно, с соблюдением соотношения времени вдоха и выхода, добавлять паузу между ними. Теперь это становится окончательно похоже на базовое дыхание в продвинутой версии. Пауза равна по продолжительности выдоху. Вдох семь счетов – пауза четырнадцать, выдох четырнадцать. Вдох десять, пауза двадцать, выдох двадцать.

Это не погоня за рекордом, дыхание не должно привести к тому, что вдох станет резким и порывистым, как у человека, который вынырнул из-под воды и жадно хватает воздух. Глубина и ритм важнее, чем рекордная цифра продолжительности. Дыхание в таком ритме должно свободно поддерживаться все время медитации, оно глубокое, но спокойное, естественное. Не надо себя насиловать лишней секундой.

Когда вы привыкли поддерживать дыхание в нужном ритме, и делаете это легко, нужда в счете пропадает окончательно. Наступает третий этап, к которому и вели первые два. Он прост: сиди, дыши, следи за собой!

Счета больше нет, рисунок дыхания поддерживает в правильном ритме просто привычкой разума, а сам разум полностью погружен в созерцание и осознание самых тонких своих движений. Вы дышите, наблюдаете себя, и больше ничего. Тело успокоится и перестанет подавать сигналы тревоги. Разум утихнет, цепочки мыслей прервутся, ассоциации автоматического разума остановятся. И однажды наступит тишина и покой, которые продолжают уже сами, без специальных усилий.

И в этом есть лишь одна проблема – все это оторвано от жизни! Наблюдать за собой во время дыхательной медитации – бесценно, это прекрасный тренинг и отработка нужных навыков. Но если ваша цель не осознанность в медитации, а осознанность в жизни, то и навыки эти придется перенести в саму жизнь.

Медитация на ходу

Когда вы уже хорошо освоили медитацию с циклическим счетом, пора начать практиковать еще и медитацию в движении. Именно такая медитация станет мостиком, ведущим от дыхательной медитации к медитации жизни; с ее помощью вы начинаете переносить навыки наблюдения за собой в обыденные дела.

Медитация на ходу практикуется параллельно с дыхательной медитацией, в разное время или как часть одной большой тренировки. Во втором случае вы сначала медитируете на ходу, а потом уже переходите к более пассивной дыхательной медитации. Это традиционное сочетание, применяемое веками, в том числе, во время классических медитативных ретритов. Выполняемые одна за другой две эти медитации, ходьба и дыхание, займут у вас примерно от получаса в день. Не большая цена за право быть свободным и жить осознанно!

Как и раньше, здесь остается актуальным все сказанное о слежении за собой, наблюдении за мыслями, все это не исчезло, но теперь фоном для слежения за собой служит не дыхание, а движения тела.

Понадобится место для ходьбы. Большая площадка пойдет на пользу, но достаточно не загроможденной мебелью комнаты. Вам нужно сделать хотя бы 5-7 шагов прямо, не натолкнувшись ни на что. Лучший вариант пространства тот, который обеспечивает возможность ходить, описывая прямоугольник. Не просто вперед и назад, вдоль стены, и не по кругу, а именно с поворотами на 90 градусов, чтобы вы могли пройти несколько метров, повернуться, пройти, повернуться. Сами повороты важны в практике.

Обычно ходьба, как и дыхание, процесс полностью автоматический, но по этому маршруту предстоит ходить осознанно. Ваше внимание теперь будет сосредоточенно не на

дыхании, а на ногах, и сначала это будет медленное движение, специально замедляемое.

Вы наблюдаете ваши ноги. Какие возникают ощущения? Что при этом происходит в теле? Что в разуме? Какие мысли и чувства, эмоции?

Нога поднимается, идет вверх, вы отслеживаете ее движение. Нога идет вперед, опускается, коснулась земли. Почувствуйте прикосновение, давление почвы, почувствуйте, как вес тела переносится на эту ногу.

Поднимается вторая нога, и вы снова прослеживаете весь ее путь. Каждый шаг, каждую фазу шага – нога поднимается, идет вперед, опускается, стоит на земле. Шаг совершен! Вторая нога поднимается, и так далее. Так вы доходите до конца доступного прямого маршрута.

Пора сворачивать.

Вы наблюдаете свою остановку, поворот тела, движение в новую сторону. Так вы ходите вперед и назад или описывая квадрат, прямоугольник, но не круг! Круг не дает сворачивать, а повороты желательны, и лучше, если их будет большей (этим хорош прямоугольный маршрут, на нем четыре поворота, а при хождении вперед и назад – только два). Ваши сбои и отвлечения никуда не исчезли, хотя за счет практики работы с дыханием их уже должно быть не так и много. Но прошагав какое-то время, вы можете просто забыть о практике, и начать двигаться привычно, на полном автоматизме, превратив медитацию в обычную прогулку.

По прямой или по кругу можно брести, погрузившись в свои раздумья, очень долго. Но когда вы дошли до поворота, вам придется свернуть. А для этого придется вспомнить о необходимости свернуть, и о том, зачем вы все это делаете, и о вашей медитации. И вам придется вернуться к практике и снова начать следить за ногами. А вместе с ними и за разумом. Поворот становится индикатором сбоев и способом вернуть разум к процессу медитации, в этом плане он заменяет циклический счет.

Вначале ходьба будет медленной, придется специально притормаживать движения. Но по мере того, как ваш опыт будет расти, вы сможете двигаться все быстрее, не теряя наблюдения и контроля. Через некоторое время практика станет медленной прогулкой, а еще через какое-то время – просто прогулкой, с вашей нормальной скоростью ходьбы.

И с этого момента вы сможете просто куда-то идти и наблюдать движение своих ног. Теперь любая ходьба может быть вашей медитацией! Вы можете идти по улице, и медитировать. Подниматься по лестнице, и медитировать. Это уже начало медитации обыденной жизни, и путь переноса навыков осознанности из медитации в саму жизнь.

Очень скоро вы сможете использовать для практики всю вашу жизнь, а потом и сама жизнь станет практикой, осознанность постепенно перейдет в привычное и постоянное состояние.

Полнота внимания

Момент, когда ваши прогулки стали медитацией, очень важен. Вы прилежно тренировались некоторое время и теперь можете медитировать на ходу в обыденной жизни, движения вашего тела, совершаемые каждый день, стали медитацией. Но в вашей жизни много других движений!

Движения рук при мытье посуды ничем не хуже движения ног при ходьбе. Вы можете медитировать их, наблюдать, как движется ваше тело, осознавать каждый жест, текстуру губки в руке, температуру воды. Следить на этом фоне за телом и разумом, замечать мысли и чувства, классифицировать их, видеть их причины.

Все так же, как было в дыхательной медитации или медитации на ходу, но теперь вы медитируете мытье посуды, это ваша практика, это фон, на котором идет наблюдение за собой. Внутренняя работа осталась неизменной, и вы уже осознанно моете посуду. Или делаете что-то еще - готовите обед, принимаете душ, едите в автобусе. Вы можете наблюдать уже всю вашу жизнь, не теряя осознанности. Это - практика полноты внимания. Вы не теряете внимание. Вы наблюдаете все, что происходит в вашей жизни.

Рассказывают, что один из учеников самого Будды, уборщик, который постоянно подметал пол, достиг просветления тем, что медитировал, как он подметает пол. Наставник буддизма Чжаочжоу говорил, что его духовная практика – это есть, когда голоден, и ложиться спать, когда устал. Все может быть практикой, все может быть медитацией, если делать это осознанно, не теряя внимания и наблюдая за тем, что делаешь, вместо того, чтобы срываться в автоматизм.

Увидев гнев или обиду, вы классифицируете их, отслеживаете к началу, видите истоки. Вы видите, откуда это взялась, куда идет, к чему ведет. Вы прерываете автоматическую цепочку до того, как она запустится. И именно тут начинается избавление от массы стрессов, которые вы сами же

и создаете, прокручивая в голове старые обиды, накручивая гневные мысли или даже перебирая в голове душещипательные сюжеты сериалов.

Но снова та же проблема – легко решить: «Я буду следить за собой весь день», но сложно это сделать, на большой дистанции очень легко сбиться и не вспомнить о медитации жизни. Избежать этого поможет, прежде всего, предварительная практика - дыхательная медитация вас подготовит, а медитативная ходьба научит переносить навыки в обыденную жизнь.

Кроме того, полезны напоминания. Оставьте в разных местах что-то, что напоминает о медитации, о ваших целях, пусть это «что-то» регулярно попадает на глаза, заставляя вспомнить о вашей практике. Записка на мониторе, памятная вещь, прикрепленная к связке ключей, какая-то пометка на зеркале, на выключателях... Вы увидите напоминание и вернетесь к практике, если уже забыли о ней.

Далее, разделите жизнь на небольшие штрихи, мелкие события, которые легко отследить. Трудно сохранять внимание от пробуждения и до засыпания, весь день (хотя однажды это станет привычным и постоянным состоянием), но легко сосредоточиться на конкретном деле. Вы чистите зубы? Отлично, вот и ваше текущее дело! Если вы уже успели войти в автоматизм – вернитесь в осознанность, осознаете себя. Свое тело, разум, мир вокруг. Что вы чувствуете, о чем думаете, что делаете? Вы чистите зубы. Это ваше дело, проведите его осознанно.

Но и оно состоит из набора более мелких. Проследите, как вы протягиваете руку и берете щетку. Готово! Теперь как вы выдавливаете пасту. Готово! И так далее, до окончания процесса. Разбивая жизнь на небольшие фрагменты, штрихи, вы легко сможете отследить каждый такой штрих от начала и до конца. Набор штрихов сложится в осознанную чистку

зубов. За осознанной чисткой зубов последует осознанный завтрак, осознанный спуск по лестнице. Набор осознанных дел, как более крупных штрихов, нарисует картину вашего осознанного дня и всей жизни.

Еще один трюк, позволяющий сохранять осознанность, не забывая о ней – табу, запрет. Придумайте некое ограничение на движение и установите срок его исполнения. Например, неделю вы можете открывать двери только левой рукой. Или поднимая руку выше уровня пояса, должны обязательно сжимать ее в кулак. Или не касаться лица руками.

Нет смысла запрещать то, что и так делается очень редко, и нет смысла и запрещать что-то реально важное. Не получится прожить неделю, и не нажать ни на один выключатель. А вот запретить себе включать свет правой рукой (если вы правша) - вполне.

И вам придется контролировать жест, обычно выполняемый автоматически. То есть вам придется привыкать контролировать свои автоматические реакции, вовремя их осознавая! Следите за этим жестом, и скоро вы научитесь вспоминать себя каждый раз, когда возникает риск нарушить запрет. Вы тянетесь правой рукой к дверной ручке, вспоминаете о запрете, о правиле: «Открывать двери только левой рукой», меняете руку, и это служит напоминанием, возвращает вас в осознанность. Это новый датчик отвлечений, сменяющий циклический счет и повороты при ходьбе.

Научиться следить за жестами довольно легко, но можно ввести еще и дополнительную практику наблюдения за некими событиями окружающего мира и фиксации их. Например, мысленно фиксируйте каждый раз когда, открываете кран, или вызываете лифт, или видите свое отражение в зеркало

Более сложная практика – табу на слово. Запретите себе что-то, что используете в речи, но без чего можете обойтись. Какое-то привычное слово, которое придется заметить, сдерживать и как-то заменить, перефразировать. Если вы запретили себя говорить слова «Да» и «Нет», то вам придется

вовремя спохватиться, и сказать не «Да», а «Именно так!», «Разумеется, так и сделаем!», «Совершенно верно» или еще что-то, но не «Да».

Речь часто оказывается не менее автоматическим процессом, чем ходьба, так что разговорчивый и эмоциональный человек может внимательно следить за движениями, но при этом совершенно не управлять тем, что срывается с его языка. Говорите осознанно! Чтобы вы ни делали в своей жизни – делайте это осознанно, теперь вы к этому готовы.

Медитация жизни

Наблюдение за собой превращает автоматическую жизнь в жизнь осознанную (хотя это и не единственный путь к цели). С развитой полнотой внимания сама жизнь становится медитацией. Вы медитируете жизнь целиком, и даже отдельного времени на практику тратить больше не нужно. Достаточно просто жить! Идти куда-то, например. Это идеальный момент для медитации на ходу. Или мыть пол и медитировать эти движения.

Или ехать в общественном транспорте. Или сидеть, ожидая чего-то в очереди. И поездка и очередь - время безделья, тягостное, долгое, скрашиваемое журналом, музыкой или телефоном в руке. И это время, которое может стать отличной медитативной практикой.

Вы сидите в вагоне электрички? Отлично! Осознайте себя, пройдитесь мысленно по телу, выполняя краткое сканирование, осознайте обстановку вокруг, свое тело, дыхание, мысли. Сосредоточьтесь на дыхании. Без особой позы, без глубокого дыхания (вы не в тех условиях), просто медитируйте, спокойно созерцая дыхание, тело и мысли, себя и мир вокруг!

Мир вокруг – это часть вашей осознанности, и это еще одно ее преимущество. Вы не отрываетесь от реальности, не уходите в себя, не бредете по улице, механически переставляя ноги и рассматривая на ходу экран смартфона. Вы созерцаете себя и мир вокруг, замечая все, что происходит. Вы внимательны, вы уже не из тех, для кого порой перед пешеходными переходами пишут: «Убери телефон! Сними наушники! Посмотри на светофор!».

Такие надписи на асфальте сейчас стали делать для тех, кто идет вперед, не отрываясь от телефона, глядя вниз, а не перед собой, не на светофор, и не на машины на дороге. Надпись на асфальте он еще может заметить, и ему это спасет жизнь.

А вам спасет жизнь ваша осознанность – вы видите светофор, машины, пешеходов, а не просто автоматически переставляете ноги, шагая с тротуара под колеса лихача, который выскочил на красный.

Вы видите потенциальную угрозу, видите этого лихача, замираете на секунду, даете ему проскочить мимо, и идете дальше. Вы отметили ситуацию, осознали возникший испуг - и это все. Вы живы, здоровы, вы не обливаетесь холодным потом, не грозите кулаками вслед лихачу, проклиная его в пустоту. Вы не вспоминаете это весь день, и не размышляете перед сном, говоря себе: «Он же мог меня убить!», наживая новый стресс. Вы решили проблему за секунду осознанности - просто остановились, дали ему проехать, и пошли дальше

Вы видите, что с балкона, заваленного всяким хламом, может упасть грудка какого-то мусора, и просто обходите это место немного стороной.

Вы входите в подъезд и осознаете куда вошли, и что там происходит. Вы идете не слепо, а видите лестничную клетку выше, слышите, что происходит еще выше, вы внимательны, бдительны, и готовы отреагировать на любое происшествие, а не просто стоять в растерянности, пока автоматический разум пытается понять, почему для новой ситуации у него не нашлось готовой автоматической цепочки.

Осознанность может стать частью безопасности вашей жизни, с ней вы готовы к неожиданным ситуациям, к нападению, аварии, несчастному случаю. Вы готовы действовать собрано и четко, осознавая происходящее, драться, убегать, вызывать врачей, оказывать первую помощь. И вы можете оказаться единственным хладнокровным и собранным человеком среди десятков людей паникующих или снимающих происходящее на телефон, вместо того, чтобы звонить спасателям.

Вы говорите с кем-то? Осознайте это. Сосредоточьтесь на том, что слышите и говорите, на мыслях, эмоциях, словах. Вы здесь и сейчас, и ваш разум не блуждает в стороне, и вы

уже не упустите ничего важного. Вы не забудете сказать что-то важное. Не позволите напряженному разговору стать скандалом (если сами не захотите, чтобы скандал был).

Ваш собеседник может выйти из себя, кричать, тратить свои силы и убивать свою нервную систему, но вы лишь наблюдаете, и за ним, и за собой. Вы замечаете свой ответный гнев, классифицируете его, осознаете его причину, и он не становится тем, что лишает вас спокойствия и самоконтроля.

Манипуляции теряют силу. В разговоре, в магазине, в рекламных роликах, повсюду кто-то кем-то пытается манипулировать и навязывать свои идеи. Осознавая информацию, вы видите ее суть, а не эмоциональную сторону. Видите то, чем она является, а не то, как она вам преподносится.

И если кто-то уверяет, что некая группа людей – злодеи и враги, и это все знают, и каждый умный человек с этим согласится, то вы осознаете суть. Объявить произвольную группу людей врагами? Это очень похоже на проекцию на них Тени того, кто это говорит. Говорить: «Все согласны с тем, что...» - пытаться выдать свое личное мнение за общее, чтобы придать ему больше веса и солидности. Слова: «Каждый умный человек согласится, что...» - примитивная манипуляция, рассчитанная на тех, кто не захочет казаться глупым, и только поэтому начнет соглашаться.

Но вы видите это, вы понимаете, как вас толкают к варианту: «Я умный – значит я согласен!». Осознаете, что ваш ум не связан с мнением оратора, да и оратор не опрашивал всех умных людей мира, чтобы узнать их мнение. И вы останетесь так же умны, даже если с ним не согласитесь. И не соглашаетесь.

Вы готовите обед и садитесь за стол. Это вы делаете регулярно. А если делать это еще и осознанно, то начало трапезы становится якорем, который напоминает вам о необходимости осознать себя и возвращает вас к медитации жизни, если вы про нее забыли. Вы сели за стол – вы вспомнили про осознанность. И тогда вы можете осознанно обедать. Вы наблюдаете

свои жесты, когда подносите еду ко рту. Вы наблюдаете ощущения от пищи, ее температуру, текстуру.

И вкус, разумеется. И вы не просто механически поглощаете что-то между делом, погрузившись в свои мысли, воспоминания и проблемы. Вы отдаетесь вкусу и аромату, осознаете их, и они раскрываются во всей полноте. Блюдо становится прекраснее для того, кто ощущает его вкус, не забывая его привкусом старых обид в голове.

Вы ложитесь спать и не терзаетесь сомнениями о завтрашнем дне или воспоминаниями о неисполненных планах. Вы просто ложитесь спать. Люди доводят себя до бессонницы бесконечными размышлениями перед сном, погружаясь в поток мыслей, как только их голова касается подушки. Человек хотел спать, его глаза слипались, пока он пытался смотреть сериал. Вот он смирился с необходимостью лечь, разделся, погасил свет, и начал размышлять о мировых проблемах. И он еще долго не уснет!

Откуда берутся это потоки мыслей, почему они приходят именно перед сном? Они не приходят, они всегда тут были. Как и мысли во время медитации, это постоянный мысленный шум, который был в голове весь день, но не осознавался. Приходит время сна, осознанный разум начинает засыпать, освобождает место, и этот шум становится заметен.

Но после практики медитаций у вас нет больше шума в голове, вы спокойно наблюдаете то, что происходит в сознании, медитируете свое засыпание, а порой и последующие сны.

Любое дело может стать медитацией. Вы потеряли осознанность, поймали себя на блужданиях мыслей, отрыжке мозга, на приступе автоматизма? Осознайте себя. Сосредоточьтесь на своем дыхании, на своем теле, мире вокруг, и начните наблюдать за собой!

Простая практика базового дыхания, которую почти всегда можно выполнить, не привлекая к себе внимания, отлично успокоит разум, снимет волнение и стресс, поможет вернуться

в осознанность. Что еще вернет вам осознанность, если она была потеряна?

Сканирование тела. Для него придется сосредоточиться на самом себе, осознать себя, и это, разумеется, не получится сделать в автоматизме. Зато получится сделать в любой момент, когда вы сидите на месте – в кинотеатре, на совещании, в кресле самолета.

Что еще? Выберите любой предмет, на который упало ваше внимание. Не важно, что это. Пусть ваш разум схватит его главное качество. Вот шариковая ручка – она оранжевая! Пройдитесь вниманием по окружающему вас миру, и постарайтесь выхватить своим вниманием то, что несет это же качество. Ручка. Оранжевая. Что еще вокруг оранжевого? Быстро найдите как можно больше таких предметов вокруг себя. Это заставит осознать мир, отключиться от блужданий в дебрях разума и вернуться в реальность.

Возьмите любой предмет, закройте глаза и скажите себе: «Я все забыл, ничего не помню!». Откройте глаза и изучите предмет в вашей руке так, словно вы потеряли память, и понятия не имеете, что это. Степлер? Что это такое? Какого он веса, какой формы, цвета, как выглядит? Новый он или потертый? Вот скол краски, вот царапина.

Изучите его в мельчайших деталях, словно стараясь понять, для чего он нужен. Вы перенесли внимание в реальный мир, сосредоточились и покинули лабиринты вашего автоматического разума. А раз внимание вернулось, то вы можете перенести его на себя и продолжить осознанную жизнь.

Вспомните человека в магазине, с которого начиналась эта книга. Он томится в ожидании, в самом конце очереди. Он едет с работы домой, он торопится, он обещал сыну вернуться пораньше. Он испытывает гнев, вызванный автоматическими цепочками и его же действиями, проецирует этот гнев на

кассира и устраивает скандал. Он живет автоматически, вне осознанности.

Но в осознанной жизни, вне рабства автоматизма, он получит совсем иной сценарий. Стоя в очереди, он медитирует свою жизнь, спокойно наблюдая за собой и внешним миром. Доходит до кассы. Делает покупку. Уходит. Это все!

И даже если волна гнева поднимается в его разуме, это не гнев, становящийся центром автоматической цепочки, а гнев осознанный. Он видит свой гнев, он осознает его как гнев, эмоцию, запускающую программу атаки, конфликта. Он узнает свои собственные приметы будущего приступа агрессии – его руки сжимаются в кулаки, на языке вертится язвительная колкость, уже заготовленная в адрес кассира.

Он скользит разумом назад и видит, откуда возник этот гнев. Осознает, что гнев заключен в нем и не связан с кассиром. И более не испытывает потребности сорвать на нем зло. Эмоция испытана, но осознанна, она больше не запускает программу, которую надо реализовать.

И дело не в том, что теперь он не способен на конфликт – дело в том, что теперь он способен решить, нужен ему конфликт или нет. Он избежит его или вступит в перепалку, но осознанно, по своей воле, а не по указаниям своих автоматических реакций. Он примет это решение здесь и сейчас, не растрачивая ресурсы разума и не портя свое здоровье нервозностью и стрессами.

Здесь и сейчас! Осознанность ведет к закреплению человека в настоящем моменте, в реальной ситуации. Это прекрасно и медитации отлично учит этому.

Но здесь заключена одна проблема.

Да, человек способен здесь и сейчас осознать свои автоматические реакции, взять их под контроль. Да, человек способен прекратить кормить автоматизм, познать себя, изучить свою Тень. Но в этом «здесь и сейчас» нет места прошлому. Это «сейчас» начинается именно сейчас и идет в будущее.

А что делать с прошлым, которое уже прожито без намека на осознанность? С теми огромными пластами автоматизма, которые накоплены к моменту вашей первой медитации? С ассоциированными эмоциями, что тянутся из прошлого, с длинными цепочками, управляемыми событиями, которые произошли годы назад?

Чтобы осознать себя целиком, нужно осознать себя не только сейчас и в будущем, но и в прошлом. Нужно увидеть, как оно влияет на настоящее. Придется вернуться в прошлое, пересмотреть, осознать и принять его. Нужен пересмотр вашей жизни, всего, что было до момента «здесь и сейчас».

Пересмотр

«Кто не прошел через чистилище собственных страстей, тот не преодолел их до конца» - Карл Густав Юнг

Медитация – осознанность здесь и сейчас. Пересмотр - практика работы с прошлыми эпизодами. Это не психотерапия, не гипноз, не медицина, не аутотренинг или волшебный способ без усилий решить все проблемы. Это способ вспомнить себя в самые разные моменты жизни и осознать свою жизнь на всем ее протяжении. Пересмотр предлагает вернуться в прошлое, мысленно восстановить эпизоды прошедшей жизни и пережить их снова, но уже осознанно. Лишить старые цепочки автоматизма их эмоциональной сердцевины, извлечь опыт, восстановить растроченные силы, найти и осознать корни автоматических реакций.

То, что осознанно, больше не влияет автоматически! В том числе и осознанное вами прошлое. Осознать автоматическую цепочку, значит получить над ней контроль, перестать быть простым механизмом, который отработывает очередную программу. Эмоции и поступки «здесь и сейчас» вы можете наблюдать, изучать, осознавать, но в вашей жизни уже скопилось огромное количество старых ассоциированных эмоций.

Центр любой цепочки – эмоция, и если лишить старый эпизод эмоциональной составляющей, то цепочка будет разрушена. Если вернуть на уровень осознанности подавленные воспоминания, рассмотреть их из области покоя, не затронутой никакими волнениями, осознать и даже озвучить доминирующую эмоцию, она постепенно утратит силу. Цепочка автоматизма будет разрушена, а понимания себя станет чуть больше.

Это не новость, и существует много самых разных вариантов практики мысленного возврата в прошлое, в самых разных культурах. Но обратите внимание на важные моменты:

1 – пересмотреть вы можете только себя, это ваша память и ваш автоматизм, нельзя пересмотреть кого-то другого или поручить свой пересмотр другим людям. Кто-то может помочь вам, может давать инструкции и направлять со стороны, фиксировать результаты, выполняя роль ведущего. Но он не тот, кто делает все за вас, а тот, кто помогает и страхует. Делать все придется вам и успех только в ваших руках. Точнее – в вашем разуме. Успех зависит от вас, а не от ведущего, если он есть.

2 – это не полет фантазии, а достоверное восстановление событий, мотивов, эмоций, с точки зрения того, кто это пережил. Здесь не место каким-то воображаемым сценам. Вспомнив, как с вами несправедливо обошлись в прошлом, вы вовсе не должны включать фантазию и начинать воображать, как вы справляетесь с обидчиком. Это прошлое. Вы уже этого не сделали!

Создание воображаемой картинки вместо реальных воспоминаний и событий прошлого – это просто самообман, подменяющий настоящее событие иллюзорным. Это новый способ уйти от реальности и подавить воспоминания. Вы должны именно вспомнить то, что было и принять это, не подавляя. Сделать подавленное и автоматическое, осознанным. То, что осознанно, то уже не сможет бессознательно контролировать ваше поведение.

3 – это работа с подавленным, а не с острым и актуальным. Суть пересмотра заключается в разблокировании памяти, восстановлении отрицаемого старого опыта, ставшего частью автоматических программ. Недавнее событие станет частью пересмотра дня, но и тут следует быть осторожным с тяжелыми и резко болезненными ситуациями. Если что-то остро травмирующее случилось в данный момент, и вы еще переживаете это, то для пересмотра это неподходящая ситуация.

4 – пересмотр – это практика, ремонтирующая жизнь здорового, адекватного человека. Не используйте что-то подобное, если вы больны, если вас охватили острые эмоции (в том

числе от недавно пережитого, см. пункт 3). Не касайтесь того, что в ведении психиатров, пересмотр не имеет дел с психическими расстройствами! Пересмотр позволяет вспомнить, осознать и принять подавленные события прошлого, лишив автоматические цепочки заключенных в них ассоциированных эмоций.

Следует объяснить упомянутый выше термин «пересмотр дня». Практикуя медитацию, вы уже столкнулись с пересмотром в пределах одной мысли. Появляется мысль, эмоция, чувство, вы их классифицируете, определяете, что это, можете проследить в прошлое, увидеть начало, понять, какой стимул вызвал их. Это «проследить в прошлое и увидеть начало» - пересмотр мысли. Он отлично развивает навык и дает возможность познания себя здесь и сейчас, но не уходит в прошлое глубоко.

Второй вариант пересмотра – пересмотр дня, он имеет дело с недавними и еще свежими событиями, не позволяет им стать подавленными и отрицаемыми, и отлично подходит для работы перед сном. Вы легли спать, день окончен, более ничего не будет сделано, ничего не случится. Самое время пройтись мысленно по прожитому дню, от текущего момента к началу. Вот вы лежите в постели. Что было до того, какой более ранний эпизод? А еще более ранний? А до него?

День делится на небольшие фрагменты, отдельные эпизоды, и в голове восстанавливается последовательность событий, так ярко, как получается, от первого лица, и обязательно в обратном порядке. От текущего события: «Я ложусь спать!» к первому событию дня: «Я проснулся!». Именно так – от последнего эпизода к началу дня!

Это профилактика, которая не позволяет вашему автоматизму разрастаться. Именно здесь вы обрабатываете еще не подавленные воспоминания. Вы идете назад, видите последствия событий, затем сами события и то, что было до них, идете к началу эпизода и за него. Вы пересматриваете ссору, конфликт, радость, видите, как все это развивалось, с чего

началось, какой стимул изначально вызвал вашу реакцию, и не позволяете событиям дня стать еще кусочком подавленного и ушедшего в автоматизм.

А потом выходите за начало ситуации, вспоминая то, что было до нее и восстанавливая состояние разума, не затронутого еще этими событиями, не растратившего в них энергию. Двигаясь к началу дня, вы проходите мысленно его весь, вплоть до изначального момента, пробуждения и осознания себя в постели - то есть момента, когда еще не случилось ничего такого, что можно отрицать и подавлять.

Вечером в подъезде вы поругались с соседом.

Что до этого? До этого вы возвращались с работы и обнаружили, что он поставил машину во дворе, это вызвало гнев, и вы поругались с соседом. Но он всегда ставит там машину, и ругань началась с ваших слов: «Да сколько можно тут машину ставить!». Почему именно сейчас вас вывело это из себя? Потому что гнев был уж накоплен. Откуда? Что было до того?

Была планерка, где всех отчитывали за срыв проекта. Вас тоже, и вы считали себя не виноватым, начали злиться, но затаили эмоции, и сорвали их на соседа.

А до этого что было? А до этого – прекрасное утро и отличное настроение. Вернитесь в них мысленно, выходя за причину заряда гнева.

Вы не только вернулись за эту причину, вы увидели, как сплетаются эмоции и реакции на них; как эмоция, вызванная одним человеком, переносится на второго; вы poznали себя и осознали происходящие события, вместо того, чтобы подавить, забыть и покормить ими свой автоматизм. Это – пересмотр дня.

Но что было еще раньше, до этого дня? До этого месяца, года? Не вытеснять ничего из прожитого дня, наблюдать за собой, не кормить автоматизм в будущем – это отлично, но разум уже полон автоматических цепочек и ассоциированных эмоций, уходящих в далекое прошлое.

Этот механизм уже знаком: стимул - эмоция - реакция. Испугался собаки в детстве. Собаки ассоциируются с испугом и вызывают его, человек боится собак. Этот страх - автоматическая реакция. Как прервать ее в данный момент? Осознать страх.

Но как прервать ее в принципе, если она тянется в далекое прошлое? Осознать изначальный страх! Пересмотреть не событие дня, а далекое событие жизни, пройти по цепочки эпизодов страха перед собаками, связанных одной эмоцией, и добраться до самого первого, того, который все это начал. Изучив его, пересмотрев его мысленно, проговорив его суть слух, вы лишите его эмоциональной составляющей.

Вариант: «Испугался собаки – боюсь собак» - очень простой и прямой. Но вспомните пример про малыша, которого сбила с ног собака, встала ему на грудь, вылизывает его лицо. Он упал, он напуган, он плачет. Рядом его мать, она натянуто смеется – «Смотри, как собачка тебя любит, целует тебя, ха-ха!». Так она надеется свести ситуацию испуга к шутке, показать, что собака не агрессивная, а пытается подружиться. В ее восприятии это должно успокоить ребенка.

А в его восприятии это боль, страх, беспомощность, огромная пасть с зубами перед лицом. Страх, беспомощность и образ собаки. И образ матери! Она могла бы спасти, защитить, прийти на помощь, она сильная. Она та, на кого можно было рассчитывать, но когда ее помощь нужна, она лишь смеется над ним. Она – сильная женщина, которая по своей прихоти решает его судьбу, может спасти, а может оставить в беде. Все в ее руках, он в ее власти, ему страшно и больно, и он не может ничего сделать.

Этот эпизод может остаться в его автоматическом разуме, навсегда связывая между собой идею сильной женщины со страхом и чувством собственной слабости. Он забудет собаку, но будет испытывать робость не в присутствии собак, а в присутствии женщин. Будет оставаться беспомощным ребенком на фоне доминирующей женской фигуры, перенося

эти эмоции с матери на любовницу, невесту, жену, отравляя ими отношения.

Установить связь с первичным эпизодом, закрученным вокруг собаки, тут будет куда сложнее, чем в простом: «Напугала собака – боюсь собак!». Не получится просто сказать себе: «Ага, это же меня тогда собака сбила, вот все и началось!». До понимания причин придется пройти немалый путь, отматывая назад эпизоды страха и беспомощности, отслеживая не женщин или собак, а саму эмоцию.

Но почему один может бояться собаки, второй робеть при виде женщин, а на третьем это никак не скажется? Причин две, первая – индивидуальные особенности Юнума, склонность к каким-то переживаниям, а вторая – подкрепления. Последующие события могут подкрепить эпизод, сделать этот, только начавший формироваться, автоматизм настоящей автоматической цепочкой. И его последствия часто зависят именно от последующих эпизодов, подкрепляющих первичный.

И начать стоит с эмоций, недавно пережитых. Принцип прост (если не учитывать многочисленные тонкости). Помните, когда некое состояние (страх, боль, чувство беспомощности или еще что-то) было последний раз? Это свежий, еще горячий эпизод, он не подавлен, и он может стать отправной точкой. Но ваша задача – найти подавленное, так что придется вспомнить, когда подобное состояние было этого? Когда до этого была пережита такая же боль, страх или чувство беспомощности? А до того? А еще раньше? Найдите самый ранний эпизод, пересмотрите его, осознайте и лишите эмоциональной составляющей.

Едва ли самый ранний эпизод, который вам удалось вспомнить сразу, был действительно самым первым. Но его пересмотр откроет путь дальше в глубину, в прошлое, к еще каким-то эпизодам, пока самый первый не будет найден. Это может быть долгий путь, причем не по одной линии, а по сложной сети из сплетающихся сюжетов, событий, эпизодов.

Но чем дальше вы уходите, тем меньше остается не проработанных эпизодов, несущих эмоциональные заряды, тем тише становится эхо давних эмоций и меньше остается автоматических цепочек.

Конечно, не все идет именно из прошлого, есть немало других факторов, влияющих на человека, вызывающих автоматическое поведение.

Есть врожденные факторы, часть вашей природы. Кто-то легко выходит из себя не потому, что некие прошлые события сделали его таким, а просто потому, что у него от рождения возбудимая нервная система и сниженный самоконтроль. Ему не надо копаться в прошлом, ему надо учиться полноте внимания, чтобы осознавать свои приступы гнева и управлять ими.

Кто-то может страдать от расстройств и нарушений работы мозга, скачущего в крови уровня сахара, от других физиологических причин, влияющих на поведение.

Над многими довлеют навязанные извне убеждения, чужие желания. Среда, в которой находится человек, несет свои идеи, и с большой охотой внедряет их в разум человека.

Не все идет из прошлого - лишь большая часть. Вспомнить свою жизнь, разблокировать память, осознать себя - задача важнейшая. И касается она не только чего-то злого, болезненного!

Если задача пересмотра в том, чтобы осознать себя в событиях прошлого, то во всех событиях. Вспомнить себя в прошлом, значит понять себя в самые разные моменты, увидеть изменения в себе, понять причины, сделавшие вас именно таким, и тут не стоит упускать ничего. Ваши прекрасные моменты, радость, победа, веселье, торжество, подлежат пересмотру так же, как боль, страх, поражение.

Конечно, не получится вспомнить вообще все, но в этом и нет нужды. Далеко не все было значимым, далеко не все оставило достаточно сильный след, чтобы сформировать автоматизм. Но ваши эмоционально насыщенные эпизоды

важны. Когда вам было страшно? Стыдно? Весело? А когда это самое было раньше? И еще раньше?

Мучает страх высоты? Когда вы испытывали его? А до того? Когда самое первое воспоминание о страхе высоты?

Когда вы победили кого-то и торжествовали победу? А до того? Какая самая ранняя победа? Не важно, какого масштаба она была, речь об эмоциях, а не о социальных успехах, так что важно само чувство победы, пусть даже вам просто удалось нарисовать красивый домик, когда вам было три года. Автоматический разум не анализирует, он лишь запоминает опыт, который сопровождало чувство победы.

А когда вы проиграли кому-то и терзались поражением? Какой была самая большая радость, или самая сильная боль? А когда они были еще раньше, до этого?

И учтите, что это не та работа, в которой можно надеяться нырнуть в омут своей памяти, найти там самый первый эпизод, вспомнить его и сразу изменить свою жизнь, за один заход. Вы не можете нырнуть до дна океана. Но можете (говоря условно) взять ведро и вычерпать океан, пока не покажется дно. Вы не можете сразу нырнуть в самый первый эпизод, но можете постепенно разбирать завалы автоматизма, так что на поверхности будут оказываться все более старые эпизоды.

Сумеречная зона разума

Осознанный разум – это пресловутая верхушка айсберга, под которой скрыт гораздо больший автоматический разум, невидимый внешне, но огромный и сильный.

Граница между ними не явная и четкая, не линия, проведенная по линейке, а размытая область **сумеречной зоны**, где осознанное и автоматическое смешано между собой. В этой сумеречной зоне и проходит большая часть жизни человека. Именно тут смешиваются автоматизм и осознанность, давая шанс на возвращение контроля, на проникновение осознанного разума в автоматические механизмы.

Сюда еще имеют доступ автоматические реакции, но сюда уже может проникнуть осознанный разум, и только в этой пограничной зоне вы можете наблюдать за своим автоматизмом. Точнее, за той его частью, которая близка к уровню осознанного разума.



Бесполезно сразу пытаться нырнуть на дно, с намерением вспомнить все, что было в раннем детстве и выявить все глубинные механизмы. Эта полностью автоматическая область, куда не пробивается свет разума, вам ее не найти. Но вы можете изучить то, что на поверхности, этим сдвинуть

осознанность вниз и найти более глубокий слой. А потом еще более глубокий. Как археолог на раскопках, вы изучаете слой за слоем, уходя вниз, и однажды найдете что-то в самом низу - старый скелет или сундук с сокровищами. Или все сразу!



Эта сумеречная зона доступна для осознания, но если разобраться с ней, осознать то, что лежит на поверхности, она не станет меньше – она отступит глубже. Осознанность увеличится, автоматическая часть сократится, новые слои автоматизма откроются для изучения. И можно будет снова разобраться с сумеречной зоной, но уже на более глубоком уровне, осознавая более глубокие автоматические реакции, более глубоко вытесненные и закопанные эмоции, воспоминания, события, пересмотреть более давние эпизоды. И вот так, от настоящего к прошлому, вы постепенно можете погрузиться на самое дно.

Карта эпизодов

Прошлое обширно и запутанно, это не линия, а темный зеркальный лабиринт, полный смутных отражений. Чтобы сориентироваться в нем, не мешает карта. Карта эпизодов!

Карта эпизодов – это набор описанных событий вашей жизни, сборник тех значимых эпизодов, которые удалось вспомнить. Карту составят уже существующие воспоминания и ответы на вопросы, которые помогают эти воспоминания найти. Она будет постоянно меняться, обновляться, по мере того, как вы находите новые эпизоды, записывая их, и прорабатываете старые, удаляя из карты. Это не схема, как буквальная карта, скорее, картотека, сборник зафиксированных воспоминаний.

Уже были примеры вопросов - когда вы испытывали самую сильную боль в своей жизни? Самую сильную радость? Страх? Усталость? Разочарование? Счастье? Ярость? Когда торжествовали победу? Какой день был лучшим в жизни? Какой самым ужасным?

Попытка вспомнить вызовет в памяти далеко не самый старый, но яркий, хорошо сохранившийся эпизод. Он сохранился, это показатель его значимости, и он легко вспоминается, значит, он не подавлен.

Отлично!

Внесите его в карту – то есть запишите, когда и как это произошло. Не нужно пытаться вспомнить точную дату, достаточно, что вы ориентируетесь во времени на уровне: «В первом классе» или: «Сразу после переезда». Что именно там произошло? Сформулируйте кратко, не надо сочинения. Что вы чувствовали? Это важнейший момент – зафиксируйте эмоции, чувства, которые переживали в тот момент.

Вспомните и осознайте ситуацию. Зафиксируйте ее в паре кратких фраз. Примерно так может выглядеть эпизоды:

«Выпускной класс школы. Сдал последний экзамен. Радость, гордость за себя. Я свободен, теперь смогу жить, как захочу! Надежда на лучшее в будущем».

«Шестнадцать лет, соревнования по бегу. Упал в самом конце стометровки, сильно разбил колено. Боль. Разочарование. Зол на себя. Остро чувствую несправедливость - я был лучшим, но проиграл. Чувствую себя жертвой обстоятельств».

Вспомните жизнь по эмоциям – гнев, радость, отвращение, страх. Когда они были сильными, яркими, вошедшими в вашу жизнь?

Вспомните жизнь по типичным эпизодам. Какое вспоминается празднование Нового Года или дня рождения? Каким было первое свидание? Первый секс? Как прошел выпускной в школе? Если вы человек семейный – что вы вспоминаете о вашей свадьбе? А о рождении ребенка?

Вспомните жизнь по готовым датам. Что вспоминается в событиях прошлого года, как самое первое и важное? А позапрошлого? Что удастся вспомнить о пятом классе, о втором, первом, о жизни до школы? Ловите именно первые всплывающие воспоминания.

Вспомните жизнь по местам, где она происходила, вспомните то, что связано с домами, где вы жили, с местами, которые посещали.

Вспомните по людям, которые участвовали в событиях – что вспоминается о матери, самое старое и яркое? Об отце? О соседе? О школьных хулиганах?

Вспомните вещи, которые сопровождали вашу жизнь. Какая вспоминается одежда? Детская игрушка?

Вспомните ваших домашних животных.

Вы выбираете тему, чтобы задать направление, задаете себе вопросы и погружаетесь в себя, ищите ответы в прошлом. Пусть в памяти всплывет какое-то событие. Обеспечьте себе возможность спокойно поработать, без помех. Отнеситесь к этому, как к еще одной форме медитации, на сей раз - на ваших воспоминаниях. И здесь вы используете себе во благо

ассоциативность автоматического разума - вы задаете тему, что-то всплывает, мелкая деталь пробуждает новые воспоминания, одно из них порождает другие. Главное – начать процесс.

И это станет не только основой для пересмотра жизни, но и тренировкой, подготовкой к нему. То, что вы делаете, составляя карту, уже отлично отрабатывает навыки работы с воспоминаниями.

Не утруждайте себя рамками ожиданий того, как все пройдет. Пройдет так, как пройдет! Сегодня вы можете не вспомнить ничего, а завтра - получить лавину воспоминаний. Не думайте о том, как они должны прийти, не ждите, что вы увидите все как в кино, как реальные картины, которые скользят перед глазами (хотя может быть и так). Достаточно того, что вы вспоминаете то, что было, мысленно восстанавливаете детали эпизодов.

И эти детали могут легко пробуждаться в памяти, когда вы направляете на них свое внимание, но так же легко забываться, как сон. Так что лучше всего проговаривать вслух то, что вспоминается, и записывать все на диктофон или видеокамеру. Проговаривание воспоминаний помогает им пробуждаться, помогает стать отчетливее, понятнее.

Могут всплыть более поздние эпизоды или более ранние, куски жизни из разных ее моментов, могут всплывать эпизоды, которые кажутся не связанными между собой. Пока это нормально, не давайте открывшейся памяти угаснуть, говорите, фиксируйте! Потом вы сможете прослушать записи, выбрать главное, найти эпизоды для карты.

И вас в этой работе ведут вперед эмоции. Есть ли в событии, которое вы вспомнили, какая-то значимая эмоциональная составляющая? Нет? Тогда каким было более раннее схожее событие? Вы вспомнили какую-то игрушку из детства, но это просто предмет, с ним не связано ничего эмоционального. Вспомните еще одну, вспомните ту, что была раньше, и вот вы

натыкаетесь на какое-то воспоминание, и за образом игрушки всплывают события, эмоции.

Это уже не просто воспоминание, это значимый эпизод, задевающий отношения с людьми и несущий эмоции. И это эпизод, который вы внесете в карту (после того, как закончите работу, пока не отвлекайтесь, не сбивайте настрой). В эпизоде есть эмоция? Вспомните, какой она была, что вы чувствовали, переживали. Осознайте свое эмоциональное состояние, а потом спросите себя: «Когда я чувствовал это раньше?». Когда и как вы переживали подобные чувства до этого, пусть даже в другой ситуации?

Вопрос, с которого начата работа, может показаться некорректным, странным, неловким. Какой был ваш позор? Когда вы ввали? Когда вы украли что-то? Когда что-то украли у вас? Порой это вызывает возмущение, реакцию в стиле: «Я ничего никогда не крал, не было у меня позора!», но это лишь защитная реакция.

Преодолев ее, вы вспомните, как у вас что-то украли. Не оценивайте и не судите, не блокируйте воспоминания логикой. Вы можете вспомнить, как у вас украли кошелек с зарплатой и вы рыдали, понимая, что теперь нечего есть, нечем платить за квартиру, и вы не знаете что делать.

Вы можете вспомнить, как у вас украли любимую коллекцию фантиков от конфет, когда вам было три года.

Вы можете вспомнить, как у вас украли должность! Эта кража не буквальная, но если вы вспомнили, как недостойного кандидата взяли на ваше место, хотя вы считали его своим, как у вас украли ваше повышение, то это не нужно игнорировать воспоминание из-за того, что с точки зрения логики и юстиции это не кража. Для вашего автоматизма это кража! И вас обокрали, украли вашу работу.

И вы можете сказать, что не воровали ничего. И да, вы не грабили банков и не таскали кошельки из карманов. Но разве вам не довелось хоть раз взять чужое? Коробку скрепок с работы? Чужую игрушку в детском саду? Чужое домашнее

задание в школе? Если вы не станете блокировать вопрос своим возмущением, то вполне возможно, что вы вспомните что-то. И это то, что в вашем автоматическом разуме ассоциируется с кражей.

И пока это не сам пересмотр, это подготовительный процесс. Карта поможет вам упорядочить воспоминания, составить видение своей жизни, наметить направления работы и установить связи между эпизодами. Связи эмоциональные, прежде всего, и это крайне нелинейный процесс. Чем глубже вы погрузитесь в него, чем больше внимания уделите эпизодам, тем лучше он пройдет.

Не игнорируйте ничего, что приходит вам в голову, фиксируйте, записывайте, озвучивайте. Даже если вы вдруг ушли в сторону от вопроса, и всплывают воспоминания по другой теме, не гоните их. Пока вам нужно вернуть в осознанность как можно больше памяти, точная работа с одним эпизодом еще впереди.

Поэтому пока вы не идете строго в прошлое, а берете все, что попадается, даже со скачками во времени, и не обращаете особого внимания на хронологию, ее вы выстроите потом. Не скупитесь на подробности, эмоции, рассказывайте так, как вспоминаете, так, как чувствуете. Если эмоции приходят по мере рассказа – вы попали во что-то значимое.

Я приведу пример того, как может пройти работа по картографированию ваших воспоминаний.

Стартовый вопрос, от самый, способный вызвать возмущение: «Вспомни, когда ты украл что-то».

Это была ручка.

Пластиковая шариковая ручка, копеечная. В школе, классе в девятом или десятом. Да, точно – в десятом, последний год школы. Коридор, большая толпа идущих в гардероб зимой, я вижу впереди одноклассника, ручка торчит из его заднего кармана брюк. Мне кажется забавным, что я могу вытащить ее,

а он не заметит, и потом будет искать ее. Я как бы случайно наталкиваюсь на него и вытаскиваю ручку.

Я ее прячу в свой карман, а потом прошу ручку у него, он ищет ее и не может найти. Я чувствую торжество. Это радость, мне нравится то, что я сделал, это веселит, это какое-то превосходство над ним, он ничего не понял. Я сделал из него болвана! Я сделал то, что делать нельзя, у всех на глазах, и никто не понял, что я нарушил правила. Это радость оттого, что я сделал что-то, что другие не могут, втайне от них. У меня есть секрет, я могу то, чего не могут другие! Это приятное чувство, словно я не такой, как они, не один из них, у меня есть секрет, им не понятный. Я особенный – у меня есть секрет!

Когда еще было такое чувство?

Секрет.

Радость обладания тайной. Торжество от своего секрета.

У меня были секреты. Тайник!

Я помню тайник, который сделал. Я учусь в начальной школе, я сделал детское украшение для своей комнаты – улитку, с панцирем из папье-маше, с головой из теннисного шарика. Я поставил ее на полку. В ней тайник, панцирь открывается. Про это никто не знает, и я прячу там свои детские «сокровища». Хотя они ничего не значат – важен сам тайник. У меня секрет, о котором никто не знает! Тайна радует, возбуждает. Я чувствую радость оттого, что другие не знают что-то, что известно мне. Я особенный, они никогда не догадаются о моих секретах!

Когда еще было такое чувство?

Шифры.

Я учусь в школе, мне не около десяти лет. Это лето, каникулы, я в квартире соседа, моего друга. Со мной еще мои друзья. Мы много времени проводим вместе. У нас тайный язык, шифр, которым можно писать послания, чтобы никто не мог прочитать. Вместо каждой буквы – какой-то знак. А если специально писать с ошибками, то никто не расшифрует и не

сможет подобрать слова к этим значкам! Я прочел рассказ «Пляшущие человечки», и придумал свой шифр, и научил ему других. И сам придумал, как защититься от расшифровки – писать с ошибками!

Мы пишем шпионские послания тушью и роняем бутылочку с тушью со стола. Залит весь пол, мы несколько часов пытаемся его отмыть, но пятно остается. Пришла мать друга, устроила скандал. Она ударила его, у нас на глазах, проводом от кипятильника. Я испуган. Страх. Но я рад, что это не у меня дома, и мне не грозит никакое наказание, хотя я все это придумал. Радость. Страх и радость сразу.

Тут последний эпизод кажется не связанным с прошлыми, он позднее, чем второй, и в нем другие эмоции, и кажется, что мы сбились с пути. Но это не так – пока такая работа имеет полное право не быть линейной, и если третий эпизод вспоминается в этом ряду, то он имеет отношение к остальным. Он связан с ними общим сюжетом – обладание тайной, секретом, это волнующее и радостное чувство, хотя в нем присутствуют другие эмоции.

Когда вы закончили, устали или поток воспоминаний иссяк, проанализируйте их. Какие из эпизодов вы можете признать значимыми? Запишите их, кратко и четко, описав самую суть для вашей карты эпизодов. Это удобно делать на отдельных карточках, листках для записей, чтобы можно было вынуть или добавить что-то, как в картотеку, или в электронных документах, где можно вставить или убрать текст в любом месте. Даже проработав эпизод не уничтожайте запись, отложите ее в сторону, в проработанные эпизоды.

Момент записи эпизодов – это время их рационального анализа. За этими эпизодами стоит общая идея: приятно иметь секрет, приятно осознавать свое превосходство, понимая, что знаешь и делаешь что-то, другим не ведомое. Да, это проявляется в мелочах, но это радость человека, который чувствует

свое превосходство, в такой момент он воспринимает всех как болванов, которые не догадываются ни о чем.

И третий эпизод несет еще один секрет – он не признался, что шпионские зашифрованные послания были его идеей, скрыл свою роль, не понес свою долю наказания. И утвердился в том, что общие правила не для него, а обманы и тайны делают его не просто особенным, но и защищенным от проблем.

Какие-то эпизоды будут мелкими, не влияющими на жизнь, и конкретно эти, скорее всего, из их числа. Хотя их идея может развиваться во что-то куда более серьезное, и стать частью картины интрижек, скрывааемых от жены или обманутых клиентов в бизнесе – просто потому, что иметь секреты, действовать тайно и душить людей = радость. И тогда это может стать проблемой, и поводом для пересмотра и поиска причин, и карта даст уже готовые эпизоды для начала такой работы.

Так вы прорабатываете разные вопросы, темы и направления, составляя досье собственной жизни. Вы получите обширное поле воспоминаний, которые описывают связанные между собой события. Среди них какие-то окажутся самыми значимыми, насыщенными эмоциями, особенно болезненными, и при этом максимально старыми – вот это ваши первые кандидаты для проработки, точки вхождения в пересмотр (в его варианте, использующем карту).

Чтобы было удобнее ориентироваться в своей жизни, обозначьте еще и линию времени. Расположите значимые эпизоды в хронологическом порядке, от настоящего к прошлому, чтобы увидеть свою жизнь не в виде груды обрывочных воспоминаний, а в виде единой последовательности событий. В этом задача карты – вы должны увидеть свое прошлое, прояснить картину своей жизни и научиться ориентироваться в ней.

И пока записываете эпизод в карту, анализируя его логически, ваш верный друг – это уже знакомый вопрос: «Почему?». Его же вы сможете задать себя во время пересмотра. Почему я чувствую это? Почему я так поступил? Этот вопрос – основа понимания. Кому-то покажется, что стоит спросить «Зачем?», но нет, это не так. «Зачем?» - это поиск цели, подразумевающий, что цель была. Но часто наши мысли, слова, чувства, поступки имеют причину, но не цель. «Почему?» - это поиск причины.

Вы поступили так, потому, что... Потому, что у вас была какая-то причина, и ее надо найти, причина – это более ранний стимул, который запустил процесс. И часто вы не можете сказать, зачем вы так поступили – у вас не было цели, вы реагировали на стимул, но не стремились к чему-то.

Почему была эта эмоция, в чем ее причина? Почему был этот поступок, какой стимул к нему подтолкнул?

Почему была украдена та ручка из кармана? Потому, что это было приятно, и прошлый опыт уже подсказывал, что это приятно, что «дурить людей = радость».

Но почему это приятно?

Потому, что это возможность ощутить свое превосходство! Пусть и мелкое, но превосходство над теми, кто ни о чем не догадывается. Это потребность сказать себе: «Я могу, а они нет! Я знаю – они не знают!» и почувствовать себя лучше других, ощутить это как свое достоинство.

Почему? Если есть стремление ощутить себя лучше других таким путем, значит, этого ощущения нет в других ситуациях. Почему не получается оценить свои достоинства иным путем?

Эти вопросы вы задаете себе в процессе работы, но не для размышлений и анализа, они лишь подтолкнут к нужным воспоминаниям, направят. И эти же вопросы вы зададите себе, когда запишите все это в карту. И вот тут уже придет время

для размышлений и анализа, изучения полученной информации, поиска ответа с позиции осознанного разума.

И если эпизод с краденой ручкой наводит на мысль, что это компенсация какого-то другого эпизода, связанного с чувством неполноценности, с проигрышем, попыткой возместить возникшее там чувство, то это повод для нового сеанса, в котором стоит спросить себя: «Когда я считал себя хуже других?». И это новая работа, новые эпизоды, и новое осознание себя и своей жизни.

Создание карты – это сочетание погружение в прошлое и его рационального изучения. Так вы готовите почву для пересмотра, но так вы и уже познаете себя. Даже просто на уровне проработки карты вы откроете очень много нового. Главное – суметь избежать соблазна придумать новый самообман, пытаясь уйти от ответов. Ваш настрой, решимость, готовность узнать себя в даже самом неприглядном виде, критически важны.

Вот вы нашли эпизод с ярким чувством победы. Вы торжествуете! Почему? Это радость от самого успеха? Это радость от победы над другими – вы лучше, чем они, они хуже вас? Это радость от победы над своими слабостями – вы сделали то, на что раньше не были способны, вы стали лучше, сильнее, порадовали свой второй Маяк? Почему возникает именно это чувство, какие эмоции лежать в его основе? Почему вы поступили именно так, какие были стимулы?

Второй курс института. Осень, вечер. Ссора перерастает в драку. Меня ударили. Боль. Что я чувствую? Боль, да, но это лишь телесные сигналы, говорящие о получении ранений. А что я чувствую, какие эмоции царят в этом эпизоде? Слабость, бессилие. Слабость - это сочетание гнева с бездействием. Почему я бездействую? Почему позволяю себя бить? Почему я не зову на помощь и не сопротивляюсь, пока меня бьют? Потому, что это еще и страх, а не только слабость, мне страшно сопротивляться – противник разозлится и избьет меня еще сильнее.

И снова приходит время спросить себя, когда такие чувства возникали раньше? И появятся новые эпизоды. Те, где была драка. Те, где были такие же чувства. Те, которые ассоциируются с эпизодом этой драки.

Обращайте внимание на детали во время такой работы. Вы можете не вспомнить их, но если детали вспоминаются – это отлично. Каким было место, где это случилось? Вы помните цвет стен? Мебель? Дверную ручку? Вспомнилась детская игрушка. Какая именно она была? Все детали, которые удастся вспомнить, могут быть важны. На них не стоит застревать, терзая себя попытками любой ценой вспомнить подробности, но если они вспоминаются – вносите их в карту.

Детали – ваши якоря, они могут помочь зацепить и поднять по поверхность новые воспоминания. Вот вспомнилась игрушка. Это был трактор. Зеленый трактор, с отломанной левой фарой! Вспомнил трактор – вспомнил, как играл с ним. Вспомнил коробку с игрушками, другие игрушки, медведь старшей сестры – его можно было бить, устраивая игрушечную драку с воображаемым врагом. Сестра жутко злилась и кричала. Самолетик – его подарил дед, на день рождения... Запущенная якорем ассоциация может пробудить целый пласт воспоминаний.

Вы вспомнили, как ваша мать пекла булочки с корицей – и на этом застряли. Возьмите пакетик корицы, понюхайте ее, дайте запаху пробудить новые воспоминания во время сеанса.

Вы вспомнили, как ударили кого-то, и не можете восстановить детали, но помните жест, которым наносили удар. Вспомните его не в голове, а в теле, поднимите руку, нанесите этот удар, снова и снова, бейте воздух, как в вашем воспоминании, и это вполне может толкнуть вас дальше.

Но порой нужно перестать стараться вспоминать, чтобы вспомнить. Воспоминание крутится рядом, но не дается в руки, и чем больше вы бьетесь над ним, тем сильнее оно ускользает. Не пугайте его, отступитесь, перестаньте стараться. И может оказаться, что через пару дней оно вдруг всплыва-

ет в вашей голове. И чтобы не пропустить этот момент, вам придется наблюдать за собой, полнота внимания снова придет на помощь. Желательно иметь возможность достать блокнот и записать новое воспоминание, пока оно не упорхнуло.

В любом случае главное – начать, расшевелить вашу память и получить навык обращения к ней. Это не напряженный поиск информации, а расслабленное плавание в ней. Воспоминания просто всплывают в голове, одно цепляет другое, вам нужно лишь отпустить их, не мешать ассоциациям, не сбивать их, не сдерживать. Как только вы научитесь отпускать свою память и просто наблюдать за ней, как во время медитации, вы научитесь улавливать всплывающие картины прошлого и фокусировать на них свое внимание.

Опыт медитации тут будет крайне полезен. Вы можете просто взять за основу какой-то образ и понаблюдать за ассоциациями, не останавливая их. Вспомните дерево. Вспомните яблоко. Вспомните что угодно еще, и пусть в голове всплывет какой-то образ. Вы не визуализируете конкретное дерево, решив, каким оно должно быть – пусть оно просто всплывет в голове. Какое-то дерево. Тополь. Старый, сухой тополь. Мимо него вы ходили в школу... Пусть ассоциации скользят по волнам памяти, унося вас уже в сторону от тополя, но на встречу школьным воспоминаниям.

Вспомнил нож – вспомнил, как порезал палец, как резал лук. Как ножом отец вырезал из дерева игрушечную лодку, она все время плавала с креном на бок. Она называлась Стрела – это название сам придумал и выжег его на борту лодки, выжигателем. Почему именно Стрела? Нравилось играть в индейцев. Тогда это было очень популярно – ковбои, индейцы, югославские вестерны по телевизору. Играл с приятелями в индейцев и ковбоев, как тогда говорили дети – «в ковбойцев». Устраивали засады на деревьях. Хорошо лазил, но избегал риска и опасных веток на высоте...

Процесс пошел, начавшись от образа ножа – и путь идет. Это ассоциативность пробивает дорогу через память! Тут не

место рассуждениям – логический анализ оставьте для момента записи. Пока вы просто раскрываете память. Вы можете заметить, что ошиблись в чем-то. Вы пытались вспомнить фрукт, а вспомнили арбуз или морковь. И логика начинает шептать, что это не фрукты. И пусть! Ничего страшного, тут нет никакой ошибки, важны воспоминания, а не ботаника, для автоматического разума все равно, фрукт это или нет.

Важно, что ваша память проснется. И придет пора перейти от составления карты к путешествию в глубину ваших воспоминаний.

Путешествие в глубину

Эпизоды, внесенные в карту, дадут начало процессу, систематизируют воспоминания, приготовят якоря, за которые можно уцепиться, разбудив воспоминания. Составление карты - не быстрая работа, и у нее нет окончательного завершения. Карта может постоянно дополняться, включая все новые и новые эпизоды.

Первый этап – это создать карту того, что удалось вспомнить.

Второй - выбрать значимые эпизоды, имеющие сильную эмоциональную окраску.

Третий – двинуться по ним в прошлое, находя новые эпизоды, в которых были схожие события или схожие эмоции, чувства.

Из карты будут пропадать незначительные эпизоды и те, что уже отработаны, но будут добавляться другие, более старые. Карта – стартовая точка, отталкиваясь от которой вы отправляетесь все глубже в сумеречную зону своего прошлого.

Это первый вариант самого пересмотра жизни – по карте. Вы отслеживаете ранние значимые эпизоды, насыщенные эмоциями, и глубоко прорабатываете их, по полному устранению ассоциированных эмоций.

В карте значится эпизод: «Начальная школа – побили хулиганы – ощущаю стыд, слабость. Никому не сказал, все скрыл, не хотел, чтобы про мою слабость все знали». Это значимый эпизод?

Да.

Значит, пора погрузиться в него и отработать по полной программе. Возможно, это позволит открыть новые эпизоды, еще глубже в прошлом. Их вы внесете в карту и так же отработаете. Карта – уже намеченный маршрут, по которому можно идти в прошлое. Прорабатывайте вашу карту, начиная с ярких событий, вспоминая более ранние, подобные им, и

стараясь найти самый ранний. Первую боль, первый страх, первую любовь.

Другой вариант – это работа с тем, что всплывает спонтанно. Тогда у вас нет заранее выбранного эпизода карты, нет темы. Просто погружитесь в себя, в легкую медитацию, понаблюдайте за мыслями, за тем, что приходят в голову. Не надо пресекать мысли и ассоциации, просто наблюдайте, как было во время составления карты, пусть они кружатся и развиваются. Не вмешивайтесь.

И весьма вероятно, что при изначальном намерении вспомнить что-то о себе, вы скоро обнаружите, что в голову приходят мысли, воспоминания, даже порой видения. Здесь они не помеха, это уже не просто дыхательная медитация! Вспомнилось что-то? Пересмотрите это, сформулируйте эмоции, чувства, пережитые в этом эпизоде, спросите себя, почему вы их испытываете, вспомните, когда что-то подобное было раньше.

Что-то может всплыть в голове во время пересмотра дня, при медитации, даже во сне. Все это может стать эпизодами вашей карты и темой для пересмотра. По мере того как практика становится привычной, услужливый в таких делах автоматический разум начнет выдавать все новые ассоциации, и новые эпизоды будут просто всплывать в голове. Не упустите их!

Попутно это поможет научиться замечать и использовать ассоциативность себе во благо. Может оказаться, что вы заметите, как вспомнили о важном звонке, который надо сделать, потому, что увидели человека, который похож на актера из рекламы сотового оператора. И это ассоциируется с самой сотовой связью и напоминает, снова по ассоциациям, о звонке, который срочно нужно сделать. Вы сможете видеть такие связи в ассоциациях и пользоваться их.

Третий вариант пересмотра жизни – работа с конкретной проблемой. Вам придется вспомнить недавний, горячий, эпизод, связанный с этой проблемой, и от него двинуться в

прошлом. Если такой эпизод уже есть в карте, то вы берете его. Если нет, то вы вспоминаете недавнее событие и работаете с ним.

Я очень гордый человек и никогда не прошу помощи! И успешно провалил много важных дел потому, что не смог заставить себя позвать кого-то на помощь, попросить о ней, когда было нужно.

Почему? Что с этим делать?

«Мне стыдно просить о помощи!» - это проблема. Есть в карте эпизоды, которые связаны с этой проблемой? Есть что-то, уже найденное, с темой «Мне стыдно просить о помощи»? Если да – вот и начало пересмотра. Если не, то просто нужно спросить себя: когда была такая ситуация, что я в ней испытал, почему я это испытал? И пока берите самый свежий пример, а не самый старый, до старого еще доберемся.

Обеспечьте себе уединение, удобную позу, лучше сидя, полусидя, а не лежа, чтобы тело, при необходимости, могло свободно выражать эмоции. В процессе пересмотра вы можете их испытывать, можете жестикулировать и прочее, это нормально. Базовое дыхание будет очень уместно в начале сеанса, чтобы погрузиться в себя, успокоить разум и прийти в созерцательное, медитативное, состояние.

Итак, в каком эпизоде эта проблема возникала последний раз?

Да вот же он - недавно мне нужна была помощь, когда я пытался затащить привезенный из магазина шкаф на пятый этаж. Я мог заказать подъем на этаж. Я мог нанять грузчиков. Я мог пойти к приятелю и попросить его помочь, вдвоем это легко можно было сделать.

Но нет! Я гордо потащил его один, решив, что мне не нужна ничья помощь. Просить о ней позорно, просить о помощи – значит говорить миру, что я слаб, немощен и никчем, что я не способен сам о себе позаботиться. Я не такой, я силен и все сам могу! И я затащил злосчастный шкаф,

почти волоком, ободрал его и сломал дверцу. Поругался с женой на этой почве.

Что я чувствую? Что способен на все сам? Нет, я не способен – я испортил проклятый шкаф, потому что не способен был сделать все один! Проклятый шкаф... Я пытаюсь спроецировать на него свои внутренние проблемы и представить предмет виновником принятого мной решения не просить помощи.

Нет! Я решил, что мне нужна помощь, чтобы не позорить себя тем, что прошу ее. Я не хочу просить, потому что я чувствую слабость, когда прошу ее. Я не хочу быть слабым, но я это чувствую, когда обращаюсь за помощью – слабость.

Все это не аналитическая работа, эти заключения приходят по мере того, как я мысленно восстанавливаю этот эпизод, многократно, пересматриваю его, озвучивая то, что нахожу в нем. Просить – это слабость! Слабость. Мне не хватает силы? Нет, мне не хватает признания слабости, принятия, что многое в жизни мне не по силам. И я подавляю это напускной силой того, кто якобы все может.

Это новый эпизод, горячий, с него удобно начать путь в прошлое. Но что до того? Когда я уже переживал слабость, не мог позволить себе позвать кого-то на помощь, рассказать о проблемах? Шкаф не начало, шкаф – одно из многих подкреплений, которые снова и снова усиливали мой автоматизм. И я вспоминаю какой-то более ранний эпизод, и еще один, и еще, все новые и новые случаи. Все они подкрепляли автоматизм, а не создали его изначально, но через них идет погружение в прошлое, в сумеречную зону, к самому началу, к первичному эпизоду.

Новый эпизод всплывает в памяти: помню, как обижали хулиганы в начальной школе. Это эпизод из карты, запись в карте: «Начальная школа – побили хулиганы – ощущаю стыд, слабость. Никому не сказал, все скрыл, не хотел, чтобы про мою слабость все знали». Предпочел стерпеть, скрыть, не позволить кому-то узнать о своей слабости, скрыл позор тем,

что не позвал на помощь. Позвать на помощь – опозорить себя, признаться в слабости и признать ее.

Теперь этот эпизод стал понятнее. Именно здесь испытаны такие эмоции, и начинается формирование идеи: «Просить помощи – позор!». Именно этот эпизод может оказаться первичным. И путь к нему – не просто плавание по волнам памяти, как при составлении карты, а уже целенаправленная работа, когда ищется более ранний значимый эпизод, отрабатывается, пересматривается, это уже работа направленная в прошлое по одной линии, и ищется всегда строго более ранний эпизод.

И этот эпизод со школьной дракой должен быть пересмотрен, проработан и лишен заключенных в нем ассоциированных эмоций. Как? С помощью озвучивания.

Не ограничивайтесь тем, что вы мысленно воссоздаете картину эпизода – проговаривайте его вслух. Сначала подробно. Скорее всего, это получится довольно путано, непоследовательно, с множеством неважных деталей. Поэтому вы снова проходите эпизод, повторяете его вслух, но все более кратко, без излишеств. Вы проговариваете его много раз, постепенно сокращаете описание, все более четко формулируя суть и напирая на эмоции.

Мысленно пройдите по этому событию, расскажите себе о нем, скажите, что было, где и как, что вы чувствовали, почему вы это чувствовали. И еще раз. И еще. Длинный рассказ, который может начаться с подробной истории в деталях, полной отвлечений, сожмется до самой важной конкретики, самых важных чувств. Проговорите их. Многократно, чтобы принять, и не иметь возможности увильнуть от них.

Я чувствую себя слабым, я ничего не могу сделать, они сильнее меня. Я даже не пытаюсь сопротивляться. Я слабый, я чувствую слабость. Я чувствую слабость. Я чувствую слабость! Я чувствую слабость!!! Да, я чувствую слабость. Эмоция этого эпизода – слабость. Слабость. Ощущение

собственной слабости, беспомощности. Пришло спокойное принятие этого факта.

Пересмотр может всколыхнуть эмоции, но после многих повторов они улягутся и можно будет взглянуть объективно, просто признав свершившееся, уже не как свое переживание, а именно как факт, событие прошлого и его эмоциональное состояние: «Слабость, чувство беспомощности».

В какой-то момент осознание эмоций становится спокойным и отвлеченным. Я осознаю, что эмоция того эпизода – слабость. Но я не принимаю ее, я не отождествляюсь с ней. Я просто вешаю ярлык, как в медитации – «Слабость». Это становится просто фактом, уже не вызывающим глубокого эмоционального отклика. Эмоции отступают, ситуация предстает как просто событие, сродни кадру из фильма. Может прийти спокойствие, взбудораженное тело расслабится, стиснутые в гневе кулаки разожмутся. Может даже начаться зевота.

Все то, что вы могли отрицать, подавлять, скрывать от себя, становится просто событием далекого прошлого, не имеющим силы и власти над вами. Напряжение спадает. Чаще всего оказывается, что в этой страшной и тщательно отрицаемой тайне вашего прошлого нет чего-то такого уж страшного. И теперь в не нет и чего-то, что может управлять вами.

Именно по мере того, как эмоциональный заряд стирается, вы переходите от: «Я чувствую слабость!», в которой слабость принимается как часть вас, к простому ярлыку: «Слабость». Второй вариант - просто констатация эмоционального фона прошлого эпизода жизни, а не то, что вы принимаете в себя. И это переход, вызванный стиранием эмоций, подводящий ему итог, но не его причина!

Бесполезно пытаться ускорить процесс, специально сразу используя эту формулировку, сразу говоря: «Слабость!». Не формулировка важна, а состояние, тот момент, когда вы погасили эмоцию и отделились от нее, когда ее переживание ассоциированной эмоции: «Я чувствую слабость!» само,

спонтанно, превратилось в ярлык, пункт классификации: «Слабость», не несущий уже эмоционального заряда. Переход будет естественным, по мере того, как теряется эмоциональный заряд эпизода. И вот когда он потеряется, когда вы сбросите напряжение и примите эпизод таким, каким он был, тогда вы и перейдете на объективный ярлык, не принимая более эту эмоцию и не ассоциируя с ней событие.

А нет эмоции – нет и цепочки автоматизма, с ней связанной. Автоматизма стало чуть меньше, сумеречная зона чуть углубилась, осознанность чуть выросла. Можно погрузиться дальше в прошлое!

Эмоциональный заряд этого эпизода – слабость. Я понимаю и признаю ее. Но я не делаю ее частью себя. Тогда я был слаб и не хотел это признавать, слабость воспринималась как неприемлемое состояние. Так возникла цепочка автоматизма, которая предписывает слабость отрицать, избегая события, которое ассоциируется с тем самым эпизодом – избегать любой ситуации, в которой нужно просить о помощи. Я не сделал этого тогда – я не делаю это сейчас. Я не желаю просить о помощи, считая, что это позор.

Многочисленный повтор стирает заряд эмоций, которые вы рассматриваете из области покоя. И это не то же самое, что накручивать себя, как часто делают люди. Вы пересматриваете и принимаете как факт, изучив из области покоя, действуете как объективный исследователь. В обычном же воспоминании, люди, вспомнив старые обиды, снова вовлекаются в эмоции, не отстраняются от них, а лишь усиливают, разжигают.

Вспоминая, что было в прошлом, человек начинает придумывать, что надо было тогда сделать и сказать, как ответить, как поступить, рисует в голове нереальные сцены, уходит в фантазию. Он накручивает старые эмоции, его автоматический разум не видит разницу между внутренними и внешними событиями, и автоматизм растет. Сцена, проигранная в воображении, для автоматического разума мало чем отличает-

ся от реального эпизода, и она легко станет новым подкреплением автоматизма.

И пока человек крутит в голове воображаемую сцену, как надо было поступить, он снова убегает от того, как поступил на самом деле. Он создает новый самообман, новый способ не принять то, что было, создает новое отрицание, что может лишь ухудшить ситуацию. Отрицаемое осталось отрицаемым, автоматизм не исчез, лишь новая иллюзия заставила поверить, на какое-то время, что проблемы нет.

Пересмотр же предлагает увидеть именно то, что было на самом деле. Не то, что хочется, а реальность, принять ее, перестать отрицать!

Того мальчика из начальной школы, которого били хулиганы, давно нет. И многое человек не может сделать сам, без чужой помощи. Приходит время признать, что помощь нужна. А если нужна, то идите и попросите ее! И оцените, как все прошло. Скорее всего, проблем с тем, чтобы пойти и попросить кого-то помочь, больше не будет. Если, конечно, этот эпизод был первичным

Но возможно это не так и эпизод начальной школе лишь подкреплением. Возможно, неспособность позвать на помощь в школьной драке не причина, а результат еще раньше сформированной программы, говорящей: «Не зови на помощь! Скрывай все, что с тобой делают!». И тогда работа продолжится, и проработка этого эпизода откроет новый, более ранний, скрытый, и сумеречная зона станет еще глубже.

И однажды вспомнятся наказания, пережитые в детстве, когда приходилось терпеть боль и унижения, некого было просить о помощи, и ребенок слышал, какой он плохой, никчемный, ни на что не способный. Боль, чья-то агрессия, ощущение никчемности и той самой слабости, обреченное понимание, что никто не поможет – да кто вообще станет помогать такому жалкому неудачнику? Ощущение, что он сам виноват во всем, что сам слишком плох, иначе бы родители не наказывали, так что жаловаться не на что, да и некому. Сам

виноват, вот и не жалуйся! Но если все скрыть, никто об этом не узнает. Если не просить помощь, то никто об этом не узнает!

И избиение в школьной драке становится лишь мощным подкреплением программы: «Тебя бьют? Это ты сам виноват, скрой все, никому не говори, не проси помощи!». Сам виноват, сам слишком плох, получил то, что заслужил и никто не должен знать про этот новый позор. Надо скрыть это от всех! Скрыть, что был плох, что был слаб, что был жертвой, что нуждался в помощи. Скрыть, и никогда не просить кого-то помочь, никогда не жаловаться, никогда не позволять кому-то узнать, насколько сам слаб и ничтожен!

И вот это уже настоящий первичный эпизод, и осознание его – глобальная разгрузка, катарсис, который может сопровождаться сильными эмоциями и станет очищением от огромной кучи мусора в разуме. Так начиная процесс исправления ситуации. Так начинается освобождение от диктата прошлого и дорога к свободе.

Вспомни, осознай, признай, что нуждаешься в помощи. Перестань быть жертвой, скрывающей чужую агрессию от всех. Не твоя вина, что твои родители обращались с тобой плохо и винули том, что делали сами, проецировали на тебя все, кем были сами. Это лишь их вина, и наследие их автоматизма, переданного новому поколению, словно карма.

Обратите внимание - принципиально важна эмоциональная реакция на эпизод, именно она делает эпизод значимым. Для кого-то драка или ограбление станут болезненным эпизодом, который будет переживаться многие годы и наложит отпечаток на всю жизнь. А кто-то вырос в криминальном районе в лихие годы, и вокруг него все время кого-то били (в том числе и его), и грабили (в том числе и он). Для него в этом нет ничего значимого, это были просто обычные будни – проснулся, умылся, сходил в школу, подрался, купил

хлеба, украл кошелек, пошел домой, сделал уроки. Обычный день, ничего примечательного!

Но значимым для него может оказаться совсем другой эпизод, тот, который выпадает из обыденности, несет эмоции. Тот, в котором он увидел море в первый раз и запомнил это на всю жизнь! И до сих пор эмоции захватывают, и слеза наворачивается на глаза, когда вспоминается, как это было прекрасно – в первый раз увидеть море. И было холодно, моросил дождь, о купании и речи не могло идти, но это было море, огромное, как целый мир, настоящее бесконечно море!

Или как брат взял его на рыбалку. Обещал взять много раз, но всегда обманывал, уезжал один, а потом взял. И они ловили рыбу. И брат выпил и рассказал, что у него проблемы, и он задолжал кому-то много денег. И через пару недель его убили. И были похороны, скорбь и слезы.

А потом переезд в новый район, новая школа. И первая девушка, которая сказала «нет» в ответ на признание, и заставила тайком плакать, вопреки образу крутого парня, драчуна и грозы района. И этот плач влюбленного, но отвергнутого, подростка стал частью Тени.

Это эмоционально насыщенные эпизоды, вот они и будут важны! И не важно, как они выглядят. Может быть, это будет чувство победы от первой пятерки в школе, или злость на другого ребенка, который порвал ваш рисунок в детском саду. Автоматический разум не оценивает – он лишь хранит эмоции, а все, что несет их, имеет значение.

Вообще все!

Не только болезненные эпизоды подлежат пересмотру, но и все значимые. Хорошее, светлое, радостное, тоже пересматривается. Первейшая задача пересмотра не в том, чтобы решить текущие проблемы, а в том, чтобы распространить осознанность на весь прошлый (и пока еще автоматический) опыт. Вспомнить и понять себя в прошлом – в прошлом целиком, а не только в прошлом страхе и прошлой боли.

К тому же, радость и любовь способны сплести автоматические цепочки не хуже боли и страха. Встретить «прекрасного принца», спроецировать на него свои представления о совершенстве, влюбиться; расстаться с ним, но запомнить, как он был прекрасен и годами хранить этот образ; строить отношения с теми, кто похож на него, проецируя на новых людей воспоминания о старом романе. Вот это типичный маневр автоматического разума, вдохновленного любовью.

Но в пересмотренном эпизоде больше нет эмоциональной составляющей, нет тянущихся оттуда ассоциированных эмоций, у цепочки автоматизма больше нет сердцевины. Она больше не довлеет над вашей жизнью. В этом суть.

Алгоритм пересмотра

Процесс пересмотра не прост, и изложенное здесь – лишь база, а не полное руководство к действию. Но что важнее для базы, чем четкий алгоритм, излагающий последовательность действий?

1 – оцените свое текущее эмоциональное состояние. Обозначьте начало сеанса. Уделите немного времени базовому дыханию или любой другой технике, которая помогает создать медитативное состояние, погрузиться в себя, например, визуализации. Образ лестницы, по которой вы спускаетесь, все глубже в свою память; образ двери, которую вы открываете на пути к воспоминаниям; образ тумана, из которого вы выходите в сцену вашего эпизода; прочие подобные мысленные картины могут помочь направить внимание в прошлое.

2 - перенесите внимание на нужный эпизод из вашей карты, или эпизод, связанный с проблемой, или эпизод, спонтанно возникающий в голове. При работе с картой эпизод намечен заранее, самый старый, который удалось найти. При работе с конкретной проблемой начинайте работу с горячего, недавнего эпизода, и уже от него идите в прошлое, по мере того, как вспоминаются более старые эпизоды

3 – мысленно войдите в эпизод, вернитесь к самому его началу, вспомните все, что было. Пройдите эпизод от первого лица, проговорите происходящее. Где это, когда? Что происходит? Какие чувства несет эпизод, какие эмоции? Описывайте происходящее в настоящем времени, как происходящее сейчас.

4 – полученный рассказ будет изобиловать паузами, сбоями, повторами, попытками Эго вас отвлечь. Рассказ будет загружен незначительными подробностями, но среди них могут всплыть детали важные, открывающие вашу память. Закончив рассказ, не покидайте эпизод, не выходите из него, не отвлекайтесь. Снова пройдите эпизод с начала, так же озвучивая его, но сокращая рассказ, передавая ключевые

события, их суть, концентрируясь на чувствах, вызванных эпизодом, их причинах.

5 – повторите эпизод многократно, сколько потребуется, сокращая его и сводя к самому главному. Пусть это станет кратким выражением сути - вот такое событие, оно вызвало вот такие эмоции. Повторяйте это многократно, напирая на эмоциональную составляющую, пока не возникнет спокойное отношение к эпизоду, не несущее эмоциональной окраски, и возможность спокойно обозначить эмоции, не вовлекаясь в них: «Радость, гнев, злость».

6 – повторите суть эпизода. Что случилось, какие чувства возникли, почему. Если проговаривание эпизода не несет эмоций, воспринимается спокойно, спросите себя – есть ли страх, ощущение, что эмоции вернуться? Если да, то пройдитесь по эпизоду кратко еще несколько раз.

Это постепенный процесс, не спешите! Если вы рассказали подробно об эпизоде сильного испуга, и сразу перескочили на: «Это страх!», то вы не сделали ничего. К спокойному «Это страх» вы пройдете естественным путем, постепенно, по мере того, как многократное повторение снижает накал ассоциированной эмоции. Вы не решаете, сколько раз нужно повторить эпизод, это зависит от вашего состояния в процессе пересмотра эпизода.

7А – если эмоции ушли, покой пришел, и нет ощущения, что все вернется, то можно закончить сеанс.

или

7В – можно пойти глубже в прошлое. Если уже спонтанно вспомнился какой-то эпизод, ассоциированный с текущим, но более ранний, то перейдите в него. Если нет – целенаправленно вспомните более ранний схожий эпизод. Схожий, прежде всего, в эмоциональном плане. Отработка одного эпизода может разблокировать память о других. Пройдите новый эпизод, начав с пункта 3.

Этот шаг можно повторить несколько раз, пройти несколько эпизодов, но главное качество проработки, а не

спешка. Помните, что и на один эпизод может уйти несколько сеансов.

Если в одном сеансе вы прошли через несколько эпизодов, то и обратно возвращайтесь через них. Вы вспомнили эпизод 1, от него перешли к эпизоду 2, от него – к эпизоду 3. Заканчивая, вы проговариваете эпизод 3, убеждаетесь, что в нем не осталось проблем, затем эпизод 2, затем эпизод 1, и заканчиваете работу.

или

7С – если сеанс закончен, но эпизод очень силен и не был отработан полностью, закончите сеанс, зафиксируйте эпизод в вашей карте. В ближайшее время вернитесь к нему, и закончите процесс. В этом случае лучше не работать с другими эпизодами, пока этот не будет закончен.

8 – закончите сеанс. Если эпизод отработан полностью, то дайте себе установку, что пройденный эпизод не влияет больше на вашу жизнь и не вызывает автоматизм. Обозначьте конец сеанса.

9 – в следующем сеансе возьмите новую тему или продолжите начатую линию, отталкиваясь от последнего проработанного эпизода, уходя дальше в прошлое.

10 – не зацикливайтесь на одной проблеме, одном эпизоде. Прорабатывайте карту, равномерно восстанавливая память о вашей жизни, по всем эпизодам. Вы можете проработать одну линию на многих сеансах, но это не единственная линия, не забывайте о других.

Подробнее о проработке эпизода

За редким исключением (когда используется письмо, о чем речь пойдет дальше), все, что вы вспоминаете, следует озвучивать. Озвучить, сказать вслух – значит зафиксировать и признать, четко и однозначно. Это уже не просто мысль, это признание, сделанное перед самим собой, сказать вслух – значит придать полную определенность, не оставляющую никаких лазеек. А само проговаривание может стать еще и якорем, который запустит процесс, у вас буквально сорвутся с языка слова, выражающие суть эпизода, что-то такое, что вы вроде бы не могли вспомнить.

Начало сеанса стоит обозначить формально, буквально объявить, что вы делаете, дать на словах себе установку, что-то вроде: «Я открою память о своем прошлом, увижу и осознаю то, что случилось со мной, без осуждения прошлого и подчинения прошлому. Когда я закончу, прошлые эпизоды утратят свою власть, перестанут влиять на мою жизнь. Я верну силы и обрету свободу». Важны не конкретные слова, важна установка, настрой. Равно как важна сама четкая точка начала (и завершения) сеанса. Начав, вы оставляете обыденную жизнь за рамками сеанса, не отвлекаетесь, пока не закончите, тут все так же, как во время медитации.

В самом начале оцените свое эмоциональное состояние. Какие присутствуют эмоции, если они есть? Поставьте оценку, насколько они сильны. Если они уже начинают вас душить, если вы в восторге, тревоге, если эмоции не позволяют трезво мыслить и сохранять контроль, то стоит притормозить, успокоиться, помедитировать, провести базовое дыхание, что бы прийти в норму.

Далее вы или берете заготовленный эпизод карты, или формулируете проблему и ищите эпизод, который с ней связан, или ждете эпизод, который спонтанно всплывет в голове.

Направьте на эпизод все ваше внимание. Войдите в него мысленно. Наблюдайте за собой в этом эпизоде - что вы делаете, какие возникают в связи с этим мысли, какие детали всплывают в памяти. Описывайте ситуации, эмоции, и причины, следите, как трансформируется эмоция по мере повтора. Ослабеваает, усиливается, меняется?

Эмоция была. Это свершившийся факт. Она уже пережила в прошлом, и там, в прошлом, она измениться уже не может. Но может измениться ее восприятие в настоящем. Так же вы можете понять что-то, отбросить какие-то самообманы, вспомнить новые тонкости, и эмоция меняется. Это восстанавливается в памяти ее суть, которая до этого была скрыта. Возможно, вы осознаете какие-то более глубокие причины и более глубокие эмоции. Может измениться понимание ситуации или формулировка эмоции. Первое, что пришло в голову, далеко не всегда самое правильное

Первая реакция на эпизод может оказаться очень эмоциональной, а при болезненном эпизоде эмоции окажутся не слишком-то приятными. Это не повод отказываться от работы, продолжайте, и они ослабеют, трансформируются. Когда пройдет сопротивление (о нем речь дальше), вы перестанете блокировать память и сможете погрузиться в эпизод по настоящему. Начнут проясняться детали, восстанавливаться подробности.

Начнут возникать какие-то мысли по поводу эпизода. Обращайте на них внимание, но бойтесь оценок, тут нет ничего хорошего и плохого, тут просто есть то, что на самом деле было.

Если эпизод пропадает, прячется, то вы не погрузились в него, и все еще пытаетесь его подавить, это одна из форм сопротивления, как и возникающие посторонние мысли о самом процессе. Ваше Эго не хочет вспоминать то, что ему не по вкусу, может начать шептать, что это все глупости, что пересмотр не работает, что это все вредно. Ваш собственный разум сопротивляется, саботирует работу, не желая вспоми-

нать подавленное. Продолжайте! Приложите усилие, и продолжайте, это как дискомфорт во время медитации – он не повод, чтобы все бросать.

Могут всплыть картины каких-то других эпизодов. Если это новый эпизод, ассоциированный с пересматриваемым и более ранний, то, закончив текущий эпизод, вы возьметесь за него. Только закончив текущий! Но иногда это нечто совершенно неуместное, например, пересмотр эпизода в детском саду перекрывается воспоминаниями о том, как вчера вы готовили обед. Это сопротивление Эго, так что вернитесь мысленно в нужный эпизод. Блуждание из воспоминания в воспоминание допустимо при составлении карты, но в уже самом пересмотре не стоит покидать эпизод и сбегать из него в блуждания разума.

Но если новая картинка уводит дальше в прошлое, развивает сеанс, предлагает другие примеры переживания этой эмоции – все хорошо, память пробуждается, автоматический разум начал раскрывать свои секреты. Закончив текущий эпизод, идите в новый, более ранний и связанный с пересмотренным, включайте его в этот или следующий сеанс.

Главное, не торопитесь, отработайте один эпизод до того, как взяться за новый. Если всплывает серия эпизодов – проработайте каждый, озвучьте, сократите, сведите к сути, сотрите, убедитесь, что в нем нет ассоциированных эмоций, и уже потом идите дальше. Иначе вы рискуете что-то пропустить и застрять на этом.

В ходе такой работы могут возникать физиологические реакции, не только зевота, но жар, дрожь. Это просто реакции тела, которое привыкло выражать эмоции. Оно может начать реагировать на эмоции, переживаемые в сеансе, как на вызываемые внешними стимулами. Злость заставляет сжиматься кулаки, плечи напрягаются, тело готовится к атаке. Как и в идеомоторной тренировке, автоматический разум не понимает разницу между внутренними и внешними стимулами, так что следите за телом, оно может подсказать, что же за

эмоции управляют эпизодом, даже если разум не хочет их признавать. И если вы говорите: «Я спокоен и уравновешен!», сжимая при этом кулаки, или вытирая текущую слезу, то явно вы себя обманываете.

Добейтесь полной ясности понимания происходящего, событий и эмоций, и расскажите это вслух, признайте, выплесните. Повторяйте признание, пока эмоции не перестанут восприниматься как ваша неотъемлемая часть, и вы не перейдете от: «Я чувствую это!» к простому признанию: «Эмоция эпизода – такая-то».

Так же вы поступите с резкими болезненными моментами – проговорите их, многократно: «Меня избивают! Меня бьют по лицу. Меня бьют по лицу. Мне больно и страшно! Меня бьют по лицу, мне больно и страшно! Больно и страшно. Боль, страх. Меня ударили кулаком по лицу, дважды. Боль. Страх. Я могу сопротивляться, но не делаю ничего. Страх, боль, оцепенение. Страх, боль, оцепенение».

Формулировка не только эмоций, но и самой ситуации может меняться, по мере того, как уходят эмоции, и ситуация становится более объективно воспринимаемой. Первоначальное: «Меня убивают!» может перейти в: «Меня бьют!», а потом в: «Меня ударили по лицу» и даже в: «Я нетрезв и пристаю к девушке, зато это ее парень ударил меня кулаком по лицу».

Это сильно отличается от первоначального панического: «Меня убивают!» ваши изначальные воспоминания были искаженными, прошедшими через защитные реакции разума, которые переписали их. Эго не нравится то, что случилось на самом деле, и оно превратило эпизод в смутное воспоминание о каком-то избиении, избегая необходимости признать, что вас ударили разок, по вашей же вине, и этим напугали до полусмерти.

Ситуация прояснится по мере такой проработки. Она станет более отстраненной, менее эмоциональной. Из формулировок начнут пропадать личные местоимения – чем больше

«Я», «Мне» и прочее, тем больше, как правило, заряд эмоций, больше привязанности к эмоциям. Они не пропадут совсем, но могут изрядно сократиться.

«Я иду по темной улице, мне не по себе, у меня аж руки трясутся, я все жду, что на меня кто-то нападет, тут на людей много раз нападали, мне страшно!» - это огромный заряд эмоций.

«Темная улица, вечер. Здесь часто нападают на людей. Мне немного страшно. Темная улица, опасность, тревога» - та же история, но куда менее эмоционально насыщенная. И помните, что вы не выбираете формулировки, они просто приходят. Отпустите себя, не надо пытаться подгонять слова под шаблон!

Когда вы проговорили эмоции, когда они утратили силу, обязательно попробуйте снова сформулировать суть эпизода, как финальный штрих, но уже проговаривая не эмоции, а только само событие. Если началом было воспоминание о том, как вас бьют по лицу, и это вызывало эмоции, то проговорите снова суть эпизода: «Меня ударили по лицу».

Что с эмоциями? Они изменились, они ослабели, они ушли? Если эмоции все еще всплывают – вы не закончили с эпизодом. Работа с ним завершена (возможно, не за один сеанс!) когда эмоции не возвращаются при повторении эпизода. Вы разорвали связь события и эмоции, стимул больше не вызывает эту эмоцию, а значит, цепочка автоматизма разрушена.

Вопрос теперь лишь в том, есть ли ощущение, что это не конец, что проблема вернется. Спросите себя, есть ли чувство, что эмоции вернуться? Если да, то стоит проработать эпизод снова. Если нет эмоционального заряда, болезненных эмоций, нет страха, что все вернется – заканчивайте сеанс.

И закончить не значит вскочить с места и заняться другими делами. Дайте себе прийти в себя. Разотрите слегка лицо, глаза, ушные раковины, как после медитации, это помогает взбодриться, переключиться на внешний мир. Оцените снова

свои эмоции, проверьте, изменилось ли ваше состояние после сеанса по сравнению с тем, что было в начале. Объявите, что проработанные эпизоды не вызовут больше автоматизма, и что сеанс закончен. Сделайте записи с рациональным анализом сеанса.

Если вы сделали все, что могли, но проблема остается, а сил или времени продолжать сеанс уже нет, то выходите из него. Эпизод не проработан, так что вернитесь к нему на следующем сеансе. Очень многое можно просто пройти за один сеанс длиной 15-20-30 минут, порой захватывая много эпизодов, если в них нет тяжелого и болезненного эмоционального заряда. Но что-то придется прорабатывать очень долго.

Все сказанное о повторении до стирания эмоционального заряда касается, прежде всего, болезненных эпизодов.

Если ваш эпизод связан с какими-то хорошими воспоминаниями и позитивными эмоциями, приятными для вас, будьте внимательны и восстановите его в памяти не менее тщательно, чем болезненный. За его приятными эмоциями все равно могут прятаться автоматические цепочки. И если приятный этот эпизод связан с какой-то проблемой, то идти в нем придется до конца, разрушая эмоциональную составляющую, даже если не хочется этого делать.

Выше был пример - воспоминание о прекрасном бывшем, дивной первой любви, накладывают отпечаток на дальнейшие отношения. Это приятные чувства, их хочется хранить и оберегать. Но пересмотрев эпизод, честно проговорив его, вы придете к выводу, что именно он виновен в ваших проблемах с отношениями. Вы все еще ищите кого-то, в точности похожего на прекрасного бывшего, и портите этим отношения. Это нездоровая форма влечения, полная проекций, вы застряли в прошлом, и этот эмоциональный заряд придется разрушить.

Если же эпизод связан с какими-то приятными эмоциями, но при этом не несет ничего плохого в вашу жизнь; если он не связан с проблемами, автоматизмом, и это просто еще один из эпизодов вашей карты; то, прорабатывая его, вы ограничитесь осознанием самого эпизода и проговариванием его эмоций. Тут нет нужды стремиться довести его до полного стирания эмоциональной сердцевины.

Вообще, если за эпизодом не стоит какая-то автоматическая цепочка, влияющая на вашу жизнь, то ваша задача лишь в том, чтобы осознать события и эмоции, а не стереть их. Вы стираете то, что вызывает неконтролируемые автоматические реакции, независимо от того, приятно вам это или нет, и просто осознаете и проговариваете все остальное.

Помните, что проработка одного эпизода, даже полностью законченная, не значит, что решена какая-то проблема! В сумеречную зону вы погружаетесь постепенно. И если проблема остается, то вы проводите новые сеансы, уходя все дальше в прошлое, чтобы найти самое начало. Пока вы не проработаете начало и все эпизоды на пути к нему, проблема не исчезнет.

Помните, что проработка эпизодов, связанных с некой проблемой – это отлично, это полезно, это способ решить проблему, но дело не в этом. Дело в том, чтобы максимально осознавать свое прошлое, помнить самого себя и расширять область осознанности, сводя к минимуму автоматические реакции. Решение конкретной проблемы - побочный эффект от познания себя и обретения осознанности.

Именно поэтому пересматриваются приятные эпизоды, и именно поэтому вы всегда спрашиваете себя: «Где это было раньше?». Пересмотрев эпизод со страхом или торжеством победы, спросите себя – когда раньше вы испытали такие же эмоции? Это движение в прошлое, и чем дальше, тем лучше. Вы пересматриваете самый ранний эпизод, который только можете вспомнить, но попутно вспоминается что-то еще. Так вы двигаетесь в прошлое, обновляя вашу карту эпизодов,

внося в нее новые эпизоды, которые открылись в вашей памяти, и убирая те, которые уже прошли проработку.

Так вы двигаетесь в прошлое, одновременно открывая дорогу в будущее. Вы обрезаете путы, которые тянутся из прошлого и не дают полноценно жить и двигаться вперед. Все события вашей жизни останутся при вас, они не исчезнут, не будут стерты из памяти, ваша жизнь не пропадет!

Но события, которые были бременем, лишали свободы и не давали жить, станут опытом и пониманием себя, бесценным сокровищем для любого, кто стремится к осознанной жизни.

Соппротивление

Учтите, что пересмотр может вытащить из памяти эпизоды очень болезненные. Он всколыхнет эмоции и возможно, сам будет болезненным, до того момента, когда вы очистите эпизод от ассоциированных эмоций. Ваше Эго может яростно сопротивляться, оно не желает признавать правду, не хочет сталкиваться с отрицаемым, не хочет признавать свою Тень. Эмоции могут оказаться слишком сильными – и тогда не надо идти напролом!

Это важно! Если вы столкнулись с сопротивлением, то не надо ломиться в прошлое, используя грубую силу.

Прежде всего, не смешивайте в одном сеансе разные темы, которые не ассоциируются между собой. Не надо пытаться экономить время, пересматривая в одном сеансе и школьную драку и воспоминания о первом свидании. Если между ними нет связи, ассоциаций, родственных чувств, эмоций, то это два разных сеанса.

Если сопротивление в каком-то эпизоде слишком сильно, то лучше отступить. Это не значит, что вы отказались от работы, но вам стоит вернуться к более поздним эпизодам, схожим, с такими же эмоциями. Не надо идти напролом! Пересмотрите то, что было позже, чем эпизод, который сопротивляется, вызывает потерю контроля, или отказывается всплывать в памяти. Пересмотрите то, что было раньше, до него. Вспомните схожие эпизоды, и попробуйте от них подступиться к вашему проблемному эпизоду.

Вы отступаете от правила движения прошлое и смотрите что-то до и после, пытаясь снова войти в проблемный эпизод. Машину, застрявшую в грязи, раскачивают туда – сюда, чтобы вытолкнуть на дорогу. Так и вы поступаете с эпизодом, вспоминая что-то до него, и что-то после. Вспоминая даже не связанные с ним эпизоды, близкие по времени – что-то болезненное случилось с вами, но рядом с этим моментом вы можете вспомнить другие события, не несущие этой боли. За

день до него, через неделю после. Некоторое время такой раскочки может помочь плавно подступиться к болезненному эпизоду.

Если эмоции где-то слишком сильны – начинайте с таких же, но более слабых. Если в этом эпизоде вы пережили ужас, парализовавший половину вашей жизни, то начните с другого страха. С небольшого, не такого сильного, но схожего. Пересмотрев его в более слабых эпизодах, вы постепенно подготовитесь к главному страху.

Пересматривая тяжелые потери, вы можете начать с потерь мелких, не таких значительных, несущих те же чувства, но на низком уровне без трагедий. Это постепенно подготовит вас к пересмотру того самого, слишком сильного, слишком болезненного, эпизода. Карта снова поможет ориентироваться, не упуская из виду главное, чтобы не оказалось, что пройдя все мелкие эпизоды, вы так и не взяли за главный.

Если такой главный эпизод, например, включает потерю близкого человека, то, возможно, лучше начать с потери умершего хомяка, с погибшей собаки, которая была у вас в детстве. Это чувства схожие по своей сути, схожие эпизоды утраты, но масштаб совершенно разный. Вы начнете издали, и плавно перейдете к главному.

Если ваш болезненный эпизод – это жуткая боль от пролившегося на ногу кипящего масла, то начните издали. С эпизода детства, в котором вы прищемили палец дверью, с посещения стоматолога. Тут не важна уже хронологическая последовательность, важно, что вы плавно подводите себя к воспоминанию о большой боли, начав с малой.

Но все это касается именно работы с сопротивлением эпизодов, в которые вы не смогли попасть иначе! В остальных случаях ваше движение линейное – от нового эпизода к старому.

Еще вариант - пересмотрите что-то приятное, что связано с таким эпизодом, его событиями, людьми в эпизоде (если там вообще есть что-то приятное). Болезненный разрыв с

когда-то близким человеком, его предательство, измена, могут наваливать на вас слишком много эмоций, сбивающих пересмотр. Пересмотрите приятные моменты, связанные с этим человеком, вспомните, как вы были близки, как все было хорошо. Измените настрой, сбейте негативную эмоциональную волну, и уже тогда попробуйте вернуться к пересмотру болезненного эпизода.

Но не сдерживайте эмоции во время пересмотра, если тело пытается проявить их. Не отрицайте, не нужно стесняться своих эмоций. Ваша задача осознать их, а не подавить во второй раз.

Помочь борьбе с сопротивлением может ведущий - человек, которому вы доверяете, который понимает, что вы делаете, и готов стать вашим проводником. Ведущий сможет наблюдать со стороны, направлять, давать инструкции. Он скажет: «Вспомни, когда...», и спросит: «Почему?», он не даст отвлечься, он напомнит, что нужно вспомнить. Вас могут захватить эмоции, но ведущий спокоен и напоминает вам о пути, не дает уйти с него. Но не стоит постоянно менять ведущих или отрабатывать один эпизод то с ведущим, то самостоятельно. Не меняйте без нужды стратегию вашей работы, пока прорабатываете одну проблему.

Полезно и самому побыть ведущим. Выслушать кого-то, помочь, направить, увидеть процесс с обратной стороны. Работа в паре можно намного успешнее, два человека смогут помочь друг другу. Главное помните, что ведущий лишь следит за процессом и не дает сбиться, а не делает работу за вас.

Еще один вариант пробиться во что-то очень проблемное – это написать письмо, адресованное не существующему человеку, Может быть сложно не поддаться эмоциям, но письменная речь более строгая, чем устная. В ней меньше автоматизма, меньше эмоций, больше рационального анализа ситуации. Возможно, все то, что вы не можете высказать, вы

сможете выплеснуть на бумагу. Разумеется, вы никуда не отправляете это письмо.

Если это помогло, но не решило проблему, попробуйте написать себе же ответ, от лица этого воображаемого человека, понимающего, умного, но не вовлеченного в ваши проблемы. Не стесняйтесь писать лично, с интимными деталями и подробностями, вы никому не отправите эти письма, и никто их не прочтет, кроме вас.

Очень вероятно, что через некоторое время вы уже сможете войти в эпизод и пересмотреть его, проговорить, не испытывая слишком сильных эмоций, мешающих процессу.

В некоторых случаях может помочь смена вида. Вы вспоминаете все от первого лица, как происходящее здесь и сейчас, но при сопротивлении может быть полезно представить все со стороны, словно вы смотрите сцену, в которой участвует другой человек (и так же описываете ее в третьем лице). Когда сопротивление ослабеет, снова займите свое место в воспоминании и вернитесь к пересмотру ситуации от первого лица.

Иногда полезно мысленно отдалиться от сцены, словно вы смотрите на нее с большого расстояния, откуда не видны детали, и постепенно приближаетесь к ней.

Все это не обязательная часть пересмотра, это просто трюки, которые помогут перебороть слишком сильные эмоции и сопротивление Эго, не желающего признавать реальность.

Помимо этого, вы можете пропустить что-то, и тогда процесс просто останавливается. Вы не испытываете больших проблем, вас не душат неуправляемые эмоции, но и дело дальше не идет. Новый эпизод в цепочке, все дальше уходящей в прошлое, просто не удастся проработать. Вы проговорили, вы все сделали, снова и снова, но не получили никакого эффекта.

Возможно, вы плохо стараетесь, и делаете все чисто механически, без должного вовлечения, мотивации.

А возможно вы упустили что-то, пересмотрели эпизод №1, №2, №5, и пропустили что-то важно между ними, в №3 и №4. Вернитесь назад, к №2, и снова спросите себя – когда такое было в прошлом? Где-то между №2 и №5 есть упущенные, но важные эпизоды, которые не дают двигаться дальше.

Еще вариант – вы торопитесь. Вы не пропустили эпизод, а просто не отработали его, не уделили должного внимания (скорее всего, в тот момент, когда прошли много эпизодов за один сеанс). Вы должны быть уверены, что проработали каждый эпизод. Восприятие эпизода, его эмоций, меняется, вы можете смотреть на него отстраненно, не вовлекаясь, вы чувствуете освобождение от его гнета, вы точно знаете, что эхо этого эпизода вам больше не грозит.

Повторюсь, это может выразиться даже телесно – тело расслабилось, перестало реагировать на эмоции в эпизоде; возможно, пришла зевота; но главное, что вы можете снова озвучить эпизод, не испытывая вовлеченности в него, объективно наблюдать его, не переживая старые эмоции. Во время повторения уже отработанного эпизода в нем могут даже пропасть какие-то детали, те якоря, что вас в нем удерживали, а что-то наоборот, появится, когда эмоции окончательно перестанут блокировать воспоминание. Изменится восприятие и точка зрения.

И если вы пошли ряд эпизодов во время одного сеанса, то вы возвращаетесь в настоящее, проговаривая их один за другим, и это не должно вызывать проблем. Но если на пути вы что-то проскочили, не проработав, то этот эпизод станет барьером, вы не двинетесь дальше, пока не разберетесь с ним. Если вы встретили сложную проблему, вы не идете дальше, пока не разберетесь с этой проблемой. Если вы пропустили эпизод – пройдите снова по всем, найдите упущенное и проработайте, на сей раз - на совесть.

Если вы когда-то в детстве любили кататься верхом, в деревне, а потом упали с коня и сильно пострадали, и с тех пор терпеть не можете лошадей, то у вас есть совершенно четкий

(возможно, даже не забытый) первичный эпизод. До него совершенно точно нет страха лошадей. И если вы готовы пересмотреть его – отлично. Такой страх, вызванный травмой, силен, едва ли вы сделаете все за один сеанс, но у вас есть шанс перебороть свой страх, осознать его.

Если же страх слишком силен, и вас обуревают ужас от одной мысли о лошадях, то вы столкнулись с сопротивлением. Попробуйте раскачать эпизод – отправляйтесь в более ранние эпизоды, где вы любите лошадей и наслаждаетесь катанием на них. Найдите более ранние эмоции, вспомните более раннее отношение к лошадям, еще без страха. Как и в пересмотре дня, вы выходите за проблему, возвращаетесь в момент, когда ее еще не было. Вспомнив, как прекрасны лошади, вы снова возвращаетесь к этому единственному эпизоду, где все прошло плохо и вы получили травму.

Если эпизод все равно не подается; если вы пересмотрели его, но нет никакой разницы, ничего не случилось – значит, вы слишком рано взялись за первичный эпизод. Вам нужно пройти те, что случились позднее, подкрепили его. У вас был страх перед лошадьми в недавнем прошлом? А вообще схожий страх перед чем-то? Вспомните эти, более поздние, эпизоды, пересмотрите их, а потом пересмотрите что-то более раннее, и так вы постепенно погрузитесь в сумеречную зону, дойдете до вашего первичного эпизода, готовясь встретиться с ним.

И обратите внимание, что такой работе вы не ограничиваете себя жесткими рамками эпизодов, павших в вашу карту. Карта помогает пробудить и систематизировать воспоминания, навести порядок, увидеть картину жизни, понять главные проблемы, зафиксировать значимые эпизоды. Но это не догма, в рамках которой вы обязаны держаться, это лишь подготовка к пересмотру, который в любой момент пробудит в вас воспоминания о чем-то, чего в карте нет, и вы ни в коем случае не должны это игнорировать.

Карта дает ориентиры, но не устанавливает рамки, у этой работы нет какого-то формального момента, когда вы должны

остановиться. Нет числа эпизодов, которое нужно проработать, нет времени, на которое нужно вернуться в прошлое. Но чем больше памяти вы возвращаете в осознанный разум, тем больше разрушаете автоматических программ. И тем больше становится сама ваша осознанность и познание себя личности.

И однажды вы можете проработать все, вернуть всю память, стереть все ассоциированные эмоции. Или решить, что вернули и стерли, не заметив чего-то глубоко скрытого! Но на самом деле важно не то, все ли до единого значимые эпизоды вашей жизни вы отработали, все ли программы автоматизма нашли. Важно, что вы познали себя, в прошлом и настоящем, что вы больше не подавляете и не отрицаете ничего.

И достигаете целостности личности. Ваш Юнум перестанет быть грудой обломков, в котором Тень бьет Эго в спину, а поведением управляют давно пережитые эмоции. Вы обретете целостность и завершенное самопознание. Отныне вы действительно свободная личность, живущая осознанной жизнью.

К этому достижению могут вести разные пути, а медитация и пересмотр, вместе или порознь – одна из возможных дорог.

На этом пути вас ждут два открытия. Первое – вы узнаете, кто вы есть на самом деле и для чего живете свою жизнь. Второе – вы поймете однажды, что на этом ваш путь не закончился. Вы познали себя, вы живете свободно, но с этого все только начинается!

Понятия и термины

Автоматизм – состояние сознания, лишенного осознанности, механическое, сводящееся к ответу на внешние стимулы, подобно компьютерной программе или рефлексам насекомых. Обычное состояние, в котором большую часть времени пребывает не тренированный разум.

Автоматический разум – набор психических механизмов, связанных с автоматизмом.

Ассоциированные эмоции - эмоции, испытываемые не прямо в ответ на стимул, а по ассоциации с более ранними эпизодами. Услышать лай собаки и испугаться его - прямая эмоция страха. В детстве испугаться напавшей собаки, запомнить этот страх, ассоциируя собаку и страх между собой; увидеть собаку и испугаться, снова переживая страх из давнего эпизода, потому что эта собака похожа на ту, что напугала в детстве - ассоциированная эмоция.

Болезненный эпизод – разновидность значимого эпизода. Травмирующее событие жизни, болезненное, в том числе и скрытое в подавленных и отрицаемых воспоминаниях.

Воля - суть жизни конкретного человека, смысл и цель лично его существования. Написание с большой буквы используется, чтобы отделить от бытового понимания слова «воля» как часть выражений вроде: «Сила воли» или «Вышел на волю». Воля выражает истинную суть человека, становится результатом полного познания им себя, своей личности, своих целей и устремлений. Она свободна от всего наносного, иллюзорного, навязанного извне и уникальна для каждого человека.

Естественная мораль – биологические механизмы, регулирующие поведение животных таким образом, чтобы обеспечить успешное выживание вида. Например, запугивание противника вместо схватки, которое позволяет избежать возможной гибели и сокращения численности вида, или отказ драться с тем, кто уже выразил покорность и принял позу подчинения («Лежачего не бьют!»).

Затяжной эпизод – длительное событие жизни, в том числе и болезненное, травмирующее, занявшее много дней или даже лет.

Значимый эпизод – событие, несущее эмоциональную нагрузку, способную стать основой автоматических реакций.

Карта эпизодов – набор систематизированных воспоминаний, записанных в кратких формулировках. Карта позволяет упорядочить воспоминания, внести хронологию, прояснить забытые события жизни, служит подготовкой к практике пересмотра.

Маяки - условные ориентиры, указывающие на уровни стремления всего живого к выживанию, уровни этого выживания: стремления к выживанию на уровне тела, личности, группы, биосферы и к духовной жизни.

Объективная мораль – система оценки поступков человека как способствующих или вредящих выживанию (этого человека, других людей, других форм жизни), не связанная с какой-то конкретной точкой зрения, религией, культурой, традициями.

Осознанность – противоположность автоматизму. Состояние сознания с наблюдением за собой, пониманием своих мыслей, чувств, поступков, их причин и мотивов; с пониманием

ситуации и способностью принимать самостоятельные, а не навязанные или просто привычные решения.

Осознанный разум – набор психических механизмов, связанных с осознанностью.

Отрыжка мозга - ироничный термин. Состояние сознания не тренированного человека, при котором разум занят не продуктивной деятельностью, а бесконечным прокручиванием в голове обрывков информации, воспоминаний, старых обид, не высказанных слов, всего того, что должно уйти, но возвращается, снова и снова.

Первичный эпизод – первое событие, положившее начало формированию автоматической цепочки.

Пересмотр - мысленный возврат в события прошлого, реакции на них, мысли, чувства, позволяющий отследить их развитие, понять причины их возникновения.

Подкрепление эпизода – события, следующие за значимым эпизодом, закрепляя возникшую в ходе него автоматическую реакцию.

Полнота внимания – состояние постоянной осознанности, позволяющее наблюдать за собой и осознавать себя в гуще повседневных дел, непрерывно, а не только во время отдельной практики медитации.

Прямая эмоция – эмоция, испытываемая в ответ на стимул, напрямую (сравните с ассоциированными эмоциями).

Тень – вытесненное содержимое психики, то, что человек отказывается в себе признавать, пытается подавить и уничтожить. Это то, что является частью его личности, но не

соответствует его представлениям о себе, тому, каким он сам хочет себя видеть.

Цепочка автоматизма – диктуемая эмоцией автоматическая реакция на стимул. Событие вызывает эмоцию, эмоция предписывает действие. Следуя цепочке «Стимул - Эмоция - Реакция» человек совершает предписанные автоматические действия, не осознавая их, например: «Угроза - Страх - Беги!».

Эго – набор сознательных представлений человека о себе, как личных, так и навязанных, небольшая часть Юнума. То, каким он видит себя, каким старается выглядеть в глазах других. Эго изменчиво и иллюзорно, однако именно Эго постоянно (и ошибочно) принимается человеком за его истинную личность.

Эпизод – единичное, отдельно рассматриваемое, событие жизни.

Эхо эпизода – последствия пережитого эпизода, проявляющиеся после него. Событие жизни оставляет эмоциональный след в автоматическом разуме, и в дальнейшей жизни, когда происходит что-то, что вызывает ассоциации с этим прошлым эпизодом, автоматический разум предлагает действовать так же, как действовал тогда и переживать те же эмоции.

Юнум – личность человека, вся целиком, во всей ее полноте, без вытеснений и иллюзий.

omniasophia.ru