

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЕДИНСТВУ

Принципы и практика

духовной технологии

ЖИВОРАД МИХАЙЛОВИЧ СЛАВИНСКИЙ

Эта книга является результатом работы Живорада Михайловича Славинского и Ядранки (Альды) Стилин Михайлович. Исследования этой информации заняли множество лет. Как и все честные люди, они зарабатывают на жизнь своей работой. Копирование этой работы без предоставления компенсации ее владельцам – нарушение экономических, юридических и человеческих прав авторов, и означает кражу их труда. Копирование ее – это провал в области личной и духовной целостности. Тот, кто так поступает, делает себя бесчестным человеком, вором. Кража утягивает карму. Спасибо, что вы не совершаете этого.

Белград, 2005
Москва, 2008, русский перевод под ред. Олега Матвеева

Издатель:

Zivorad Mihajlovic Slavinski

Vojvode Brane 18

11000 Beograd, Serbia.

<http://www.spiritual-technology.com>

Авторские права © 2005 Живорад Михайлович Славинский и Ядранка (Альда) Стилин Михайлович. Авторские права сохранены.

Русский перевод © 2008 Олег Матвеев, <http://olegmatveev.org>

Ни одна из частей данной книги не может быть воспроизведена или использована в любой форме или любыми средствами, электронными или механическими, включая фотокопирование, или любой системой хранения и поиска информации, без письменного разрешения владельца данных прав, за исключением кратких цитат в критических статьях и обзорах. В отношении более подробной информации обращайтесь к издателю.

Содержимое данной книги не следует представлять как медицинский справочник. Предлагаемая здесь информация предназначена исключительно для общеобразовательных целей. Данная информация не может быть использована для диагностики, а также не может рассматриваться в качестве замены консультации профессионального врача. Если у вас возникают вопросы или проблемы в отношении своего здоровья, обратитесь в медицинское учреждение, которое вас обслуживает.

Хотя автор и редакторы и стремились к тому, чтобы содержащаяся в данной книге информация была точной, мы не можем гарантировать точность информации, и она предоставляется без какого-либо ручательства или гарантии любого вида. Эта информация не предназначена в качестве замены медицинского справочника, предлагаемого врачами или психиатрами. Ни автор, ни редакторы не несут никакой ответственности за прямой, косвенный, побочный, дополнительный, исключительный или другой ущерб, возникающий вследствие её прочтения. Ссылки в данной книге на любой объект, продукт, услугу или источник информации не следует рассматривать как прямое или косвенное их одобрение со стороны автора.

Текст данной книги был тщательно подготовлен. Цитаты из других книг были проверены, насколько это было возможно, но оригинальный текст не всегда оказывался доступным.

Русский перевод данной книги, ввиду объемов работы, может содержать недочеты и ошибки. Просьба к читателю, при обнаружении любого сомнительного места или оборота в тексте, обращаться с замечаниями к Олегу Матвееву по адресу inbox@olegmatveev.org, с указанием точной цитаты из текста и своим вопросом по ней. Обратная связь будет принята с благодарностью.

Объявление:

Отдельные люди и группы, желающие пройти курс обучения, обращайтесь к Живораду Михайловичу Славинскому через указанный выше интернет-сайт.

1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Настоящая книга является итогом совместного труда моей супруги Ядранки (Альды) и вашего покорного слуги. Как-то самопроизвольно получилось, что я изначально разработал все техники, изложенные в этой книге, кроме техники Иваны «Окончания слов», автором которой является моя дочь Ивана, а Альда занималась их отшлифовкой. Участники семинаров отмечали, что, несмотря на различные функции, мы трудились над книгой как единая команда. В книге речь идет от первого лица – таким образом я хотел упростить читателю ее восприятие. Считаю, что она была трудной, используй я местоимение «мы». Так что, дорогой читатель, было бы ошибочно считать, что эта книга является результатом исключительно моего труда.

Вторым важным моментом является то, что я заменил термин **«нейтрализация»**, использованный в предыдущей книге **«ПЕЭТ и нейтрализация первичных полярностей»**, термином **«интеграция»**.

Слово «нейтрализация» на сербском языке, на котором и была изначально написана эта книга, носит несколько иной смысл, чем на английском. Глагол «нейтрализовать» на языке туманного Альбиона часто имеет отрицательный оттенок, означая подавление активности субстанции, чего нет и не может быть в процессе разрешения полярных противоположностей. Напротив, человек, «нейтрализует» или «интегрирует» в себе две полярности, когда добровольно решается на то, чтобы стать их выражителем. Поэтому я решил использовать здесь термин **«интеграция»**, хотя порой я не забываю и о старом термине «нейтрализация». Если представится возможность переиздания, то новым названием старой книги будет **«ПЭАТ и интеграция первичных полярностей»**.

2. ДУАЛИСТИЧЕСКАЯ ВСЕЛЕННАЯ: НАШЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ИГРОВОЕ ПОЛЕ

Свыше 50 лет своей жизни я посвятил теории и практике различных систем, методов и технических приемов вечной философии. Надо мной витала идея о существовании скрытой цели, для достижения которой было предназначено все то, что мной разрабатывалось все эти годы. Несколько лет тому назад, а за окном 2005 год, я понял, что мир дуализма, разобщенности и противоположностей постепенно движется к состоянию Единства, целостности и гармонии. Странно, что на постижение этой простой и очевидной истины, я потратил огромное время. Ведь многие учения и ученые так или иначе проливают свет на нее. Тот факт, что многие не видят столь очевидную истину, обуславливает обособленную жизнь огромного большинства людей на этой планете.

То же самое происходит в сфере точных наук. И тому подтверждение мысль одного из передовых теоретиков современной физики доктора Фреда Алана Вольфа: «*Одной из скрытых аксиом физики является то, что все вокруг основано на принципе простоты. Какими бы ни были будущие законы Вселенной, одно можно сказать с уверенностью, они не будут лишены простоты.*».

Положение в науке и Вечной Философии парадоксально. Сначала мы видим сложность и стараемся объяснить мир замысловатыми, витиеватыми разъяснениями. Мы проходим долгий путь, не замечая простых законов, представленных в форме двухбуквенных символов. Но чтобы заметить их, нам приходится разгребать толщи разнородной информации, скопившейся в наших головах, пока под этим бесплодным слоем не заблестит то золотое зернышко, которое мы так долго искали.

А пока дуалистическая Вселенная представляется нам предопределенным игровым полем, на котором из года в год, от жизни к жизни, мы играем свою жизнь. На этом поле царствуют полярности, противоборствующие силы жизни внутри нас и Вселенной вокруг нас, причем последние являются отражениями состояния нашего сознания. Ощущение двойственности сводится к созерцанию и ощущению этих противодействующих сил. В дуализме мы видим различные аспекты нашей жизни. В повседневной жизни это дает нам возможность анализировать, описывать, сравнивать, классифицировать, ставить задачи, отличающиеся от нашего настоящего состояния, добиваться успехов, терпеть поражения.

С древних времен мудрецы учили нас тому, что существует Единство, и вся проявленная Вселенная стремится к Нему, как и люди, независимо от того, знают ли они об этом или нет. В состоянии Единства нет сопоставления, нельзя в нем сравнивать объекты, состояния, явления, существования, ибо нет ничего другого за Его пределами, с чем можно было бы сравнить. Пребывать в дуализме значит задавать вопросы, существовать в Единстве значит знать ответы на них. Обсуждая принцип абсолютного отсутствия дифференциации, Даниэль С.Март в своей книге **«Сущность Каббалы»** пишет: «На самых глубоких уровнях божественности все противоположности и различия подавляются единством и исчезают».

Пребывать в состоянии Единства - это не значит занимать нейтральную позицию, ибо нейтральная позиция расположена между позициями полярностей и не соответствует им. Единство подразумевает неотъемлемое слияние полярностей. Пока мы находимся в нейтральном положении между полярностями, нам будет невозможно их постичь.

Мудрецы говорили, что дуализм необходим, так как он удваивает наш опыт во внешнем и внутренних мирах. Вот как говорил о существовании полярностей выдающийся мусульманский мистик 13-го века Джалаладдин Руми:

*Проносит нас рука Провидца сквозь ощущений частокол,
И учит вас на примере противоположностей,
Два полюса как два крыла нас поднимают ввысь, но горе
Тем, кто не знает их, бессильно махая одним крылом.*

Но когда две полярные силы начинают конфликтовать внутри человека, образуется невротическое состояние. Вот тогда мы начинаем называть один из опытов добром, другой злом, мы начинаем бороться со злом. Двойственная природа Вселенной обуславливает разделение разума и приводит к неврозам, одной из частых болезней современной эпохи. Разделения вроде Я и Другие, Мы и Они, Добро и Зло, Свет и Тьма постоянно затягивают нас по ту или эту сторону разделительной черты. С целью преодоления состояния внутреннего разделения, мудрецы, шаманы, специалисты духовных методик создавали и применяли с древних времен технические приемы объединения противоположностей и их синтеза на более высоком уровне целостности.

Такие практические знания не даются легко. Постоянное использование и применение приобретенных знаний позволяют специалистам продвигаться по Стезе интеграции и самореализации. Каждый момент – это испытание, потому что силы дуализма постоянно искушают нас, пытаясь разобщить нас друг от друга, навлекая на нас разлуки и страдания.

В нашей практической жизни важно осознать следующее. В каждой паре полярностей, проявляющихся в нас, доминирующая полярность представляется менее ценной. Когда противоборствующие силы начинают примирение, когда они начинают сливаться в единое целое, все появляющиеся в результате этого конфликты, столкновения, неврозы исчезают.

Этот мир дан нам в ощущениях через призму его дуализма, так как мы учились его воспринимать подобным образом с малых лет. В нас укоренилась привычка считать одних добрыми, других злыми и нехорошими, смотреть на одни ситуации как на благоприятные, а на другие как на неблагоприятные, называть одни позиции правильными, а другие неправильными, нарекать одно очень ценным, а другое пустым и бесполезным. Тесто мира, в котором мы живем, замешано на дуализме, мир представляется ареной борьбы противоположностей, что мы испытываем в повседневной жизни. Во Вселенной, состоящей из материи, энергии, пространства и времени (МЭПВ), невозможно найти мало-мальское явление или состояние, которое не имело бы своей противоположности. Нет света без тьмы, тепла без холода, добра без зла, счастья без страданий. Как гласит старая пословица, ни один рисунок не может состоять исключительно из света, на нем должны быть и тени.

Разумеется, важно знать разницу между добром и злом, но жить навеки вечные в мире дуализма ограничивает образ жизни. Такая жизнь неизбежно полна боли, страданий и страха, большую часть жизни человек ощущает беспомощность и неуправляемость. Нас бросает из одной крайности в другую. И не счесть числа подобных потрясений. Нам кажется, что они являются результатами влияния внешних сил, хотя на самом деле в корне их стоят те самые разделения и дуализм, господствующие в нашем разуме. Устранение двойственности через механизмы трансцендентности, нейтрализации и интеграции полярных противоположностей, срабатывающих в определенный момент Духовной эволюции, одновременно стирает эти полярности во внешнем мире.

Дуализм (двойственность) по сути своей является действием разделения человеческого сознания на две части. В результате этого разделения появляются объект

и субъект, созерцающее и созерцаемое, приобретающее знание и само знание. Пограничная линия разделяет внешний и внутренний мир. В корне разделения человеческого сознания лежит человеческое эго, обладающее двумя основными характеристиками – неистребимым желанием существовать и отделением человека от остального мира. Эго – творец разделения на «Я» и «не-Я»: этот дуализм становится источником огромного числа других дуализмов.

С исторической точки зрения, первобытный дуализм отчетливо виден в мифологии народов и проявляется в разделении неба и земли, солнца и луны, мужчины и женщины, порядка и хаоса. Исходя из позиций эпистемологии (теории познания), двойственность проявляется в разделении субъекта и объекта, созерцателя и созерцаемого, познающего и объекта познания. В онтологии (теории о сути бытия и видах существования) дуализм представлен в разделении «Я» и «не-Я», «Я» и остального сущего, по сути «Я» и всего другого. Религия рассматривает через призму двойственности веру и неверие, Божью благодать и искушение Дьявола, всемогущество Бога и бессилие человека. Все социальные ценности воспринимаются нами через противоположности – успех и неудача, сила и слабость, агрессивность и терпимость. Полярность можно увидеть и в эстетике: красота и уродство, приемлемость и неприемлемость, пристойность и непристойность, адекватность и неадекватность.

Поскольку ни одно явление и ни один объект не может существовать без своей противоположности, мир вокруг нас кажется бесконечным полем противостоящих сил, полярностей и двойственостей. Лишь в материнской утробе и короткий период после рождения младенец находится в состоянии целостности и единства. В этом состоянии бытность неразрывна от окружающего, ибо нет здесь «Я» и «не-Я». Постепенно отдельные элементы начинают отделяться из аморфного океана Единства. Вначале это связано с появлением матери и ее уходом. Под совместным воздействием внутренних побуждений и контактов с матерью и другими живыми существами из окружающего мира в цельном поле сознания постепенно и одновременно образуются «Я» и «не-Я». Обретение такой дифференциации где-то сродни игре в прятки, распространенной во всех народах. В малой степени, похоже, мы теряем Единство и обретаем его вновь. В самом начале эту игру младенец затевает с матерью, которая сначала прячется от младенца, растворяясь в визуальном поле маленького существа, а затем внезапно появляется. Раз, два, три, четыре пять – я иду искать! Здесь нет, и здесь нет, и здесь нет... нашел, я вижу тебя! Вот так проходит эта любимая детворой игра, иллюзорное исчезновение и обретение утраченного.

На первый взгляд базовые и самые сильные полярности кажутся нам непримиримыми противоположностями, но на самом деле это не так. Полярности заключают в себе два противоположных полюса Единого, две крайности одного понятия, создающих и определяющих друг друга. В нашей Вселенной существование одной полярности невозможно без другой. Не бывает прогресса без регресса, тяжелого без легкого, обретения без потери. Человек способен оценить положительную полярность по шкале отрицательной полярности и наоборот. Этот закон имеет огромное значение в любой форме терапии и Духовного развития. Он поясняет закономерность существования бок о бок боли, страданий, болезни и смерти с одной стороны, процветания, радости, победы, здоровья и жизни с другой. Человек не может испытать одну полярность без другой, ибо они - единое целое с разницей лишь в точках приложения. Поэтому в попытках борьбы с отрицательными сторонами просматривается признак отсутствия мудрости. Невозможно достичь того, чтобы одна полярность постоянно доминировала над другой, даже если прилагать усилия к этому на протяжении всей жизни. **Ведь они неразделимы, наоборот, они дополняют друг друга, они являются двумя гранями одного и того же объекта.** Ну, скажите, можно ли увеличить одну сторону монеты, чтобы другая сторона исчезла? Конечно, нет!

Между полярностями существует целый спектр оттенков, представляющих собой различные комбинации самих полярностей. Между светом и тьмой существует огромное число полутонов, между холодом и теплом – целый интервал различных температур.

Полярности и оттенки между ними – суть одно и то же, разделенное в двух направлениях приложенной к ним энергией. Многие люди имеют проблемы и им трудно понять, что полярности являются двумя гранями одного и того же объекта или явления. В понимании вышеназванного, то есть концепции Все в Одном, некоторым из них могут помочь учения Вечной Философии и квантовой физики.

Если человек не понимает законов дуалистической Вселенной, то он будет сопротивляться и конфронтировать отрицательные полярности и последующие за ней события. Сопротивление всякому отрицательному событию означает, что если мы и желаем своими действиями ослабить его, на самом деле мы лишь ее укрепляем, делаем ее все более устойчивой. *Сопротивление – это жизнь!* Сопротивление – это приложение энергии для предотвращения какого-либо проявления, иными словами, для его прекращения, изменения или уничтожения. Когда вы прикладываете энергию, чтобы прекратить, изменить или уничтожить какое-либо проявление, вы этим укрепляете это проявление, делаете его более реальным.

Учение о полярности широко распространено в мире. О нем складывают даже анекдоты. Приведу здесь анекдот Холла Стоуна, знаменитого автора метода Внутреннего Голоса. Он привел этот анекдот в своей статье «**Сознание и духовность**». Итак, Бог говорит Адаму: «Я подготовил тебе два прекрасных подарка. Ты будешь просто счастлив, получив их. Но есть одна проблема». Адам, не думая о проблеме, спрашивает Бога: «Что это за подарки такие?» «Первым подарком является ум», – отвечает Бог. – «С помощью ума, Адам, ты будешь размышлять, осуществлять выбор в жизни, вести упорядоченный образ жизни, управлять собой». Нетерпеливый Адам спрашивает Бога: «А что же это за второй подарок?» «Вторым подарком является пенис», – отвечает Бог. – «Он доставит тебе и другим много наслаждения и удовольствия, им ты сможешь продолжить род человеческий». «Какие прекрасные подарки!» – отвечает Адам. – «Но какие здесь могут быть проблемы?»

«А проблема в том», – отвечает Бог, – «что ты не сможешь воспользоваться этими подарками одновременно».

Вот такой эксперимент провел над нами Бог, заключает Стоун. С одной стороны он предоставил в наше распоряжение божий дар – ум, со всей его красотой и возвышенной природой. С другой стороны мы обладаем пенисом, телом, эмоциями, связями, инстинктами и очень сложной психологией. Какие полярности! Мы боремся с ними тысячи лет. Вот что пишет Стоун в этой же статье:

«Наше решение заключается в том, чтобы заклеймить все телесное, инстинктивное, эмоциональное, считать все это негативным, и считать сторону Бога позитивным. Архаически рассуждая о Боге, мы становимся субъективными, и все то, что исходит не от Бога, мы считаем плохим. То, что связано с Богом, мы полагаем хорошим. Это разделение, эту двойственность, которая мучает нас целую вечность, нельзя разрешить подобным образом. Их примирение может произойти у тех индивидов, которые объединяют в жизни эти две реалии».

Настоящая книга является практическим руководством для таких людей. При ее написании яставил целью, как замечательно подметил Моше Фельденкрайза, сделать невозможное возможным, возможное – легким, а легкое – изящным и очень быстрым.

3. КОНЦЕПЦИЯ ДУАЛИЗМА В ВОСТОЧНОЙ И ЗАПАДНОЙ ФИЛОСОФИИ

На всем пути развития цивилизации человечество пользовалось концепцией дуализма, аспектами положительного и отрицательного, активного и пассивного, вечного добра и вечного зла. Интересен тот факт, что в исследовании дуализма восточная и западная философия выступали с диаметрально противоположных позиций.

Для философов Востока все грани двойственности являлись взаимодополняющими формами воплощения фундаментального Единства. Они дополняли друг друга и не могли существовать обособленно. Восточные философы считали, что истина на самом глубоком уровне едина, отличны лишь формы ее проявления. Шри Ауробиндо в своем фундаментальном труде **«Упанишады. Тексты, переводы и комментарии»** пишет: «*Брахман сливается с Видией и Авидией. На санскрите Видия – это Единство, Авидия – Множество. Присутствие двух этих граней в проявленной форме бытия говорит об их равной значимости. Авидия существует благодаря Видии, ибо на Видию она опирается, с ней она сливается в единой целое...».*

Лама Анагарика Говинда (Anagarika Govinda) писал: «Совершенная интерпретация форм, процессов, объектов, бытия и т.д. и присутствие субъективных ощущений в них, иными словами одновременность дифференциации и единения, индивидуальности и универсальности, формы и пустоты - являются основным тезисом великого буддистского философа второго века Нагарджуны. Но там, где все течет, все меняется..., соотношения формы к пустоте и пустоты к форме нельзя назвать несовместимыми или абсолютными противоположностями. Их надо принимать как два аспекта одной и той же реальности, сосуществующие в непрерывном сотрудничестве. Слово «форма» (rupa) нельзя путать со словом вещность, или материальность. Каждая форма является выражением действия субъекта или воплощением процесса, не имеющего ни начала, ни конца. Форма, по мнению Нагарджуны, обусловлена мистической «пустотой» (или пустополостью), терминологически Шуньятой».

Несправедливо было бы не отметить роль древнегреческой философии, ведь именно греческие философы впервые указали на то, что мир един. Гераклит и Паменид отмечали Единство Вселенной и ее динамичность, а первый вообще считал, что все объекты по своей сути едины.

Учение Гераклита утверждало, что Вселенная постоянно меняется. Изменение является основным принципом существования, а основной механизмом изменения является отношение двух полюсов – воды и огня. Эти два элемента характеризуют все дуалистические противоположности в природе, начиная с самых очевидных, дня и ночи, фаз Луны, приливов и отливов и других более или менее заметных изменений в природе.

Паменид обучал своих учеников тому, что Единство бесконечно и неделимо. Если нет противоположностей, значит, нет и единства противоположностей, утверждал Паменид. Он считал, что холодный, означает нетеплый, а мрак – это отсутствие света. Но Единое нельзя разделить, ибо все вокруг – это целое.

Наверное, и Гераклит, и Паменид превзошли Пифагора, одного из величайших мистических философов и математиков человечества. Теория космогонии Пифагора базировалась на отношениях между Единством и двойственностью. Единство превыше двойственности, ибо объединяет в себе противоположности. Объединяя их, Единство

образует Воссоединение. Благодаря тому, что Единство становится Воссоединением, по сути последнее представляется нам Совокупностью. Весь космос построен на связи между Воссоединением и Совокупностью.

Так или иначе, дуалистические учения о доминирующем большинстве способствовали образованию базиса одного из важнейших характеристик современного западного общества – видеть все аспекты мысли, веры и деятельности в зеркале двойственности, в отрицательной или положительной плоскости. И по сей день отдельные случаи и социальные события, происходящие в мире, анализируются нами через призму взаимоотношений, соревнований и конфликтов. На практике получается, что мы концентрируем свое внимание на одном полюсе двойственности и игнорируем или считаем враждебной другой, или же мы интегрируем двойственность в некую конструкцию, которая обходит конфликтные ситуации.

Западное общество построено на основе дуализма, то есть присутствия непримиримых полярностей. Между добром, к которому мы во что бы то ни стало должны стремиться, и злом, которое следует бескомпромиссно искоренять, непреодолимая пропасть. Она выражается в философском понимании жизни, в духовной ориентации христианства и до недавних пор в науке.

В христианстве проблема противоположностей начинается с момента появления человека, то есть с точки сотворения Богом первого человека на Земле. Интересно, что существуют два подхода к происхождению человека. Первый подход гласит: «*И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему [и] по подобию Нашему, и да владычествуют они над рыбами морскими, и над птицами небесными, [и над зверями,] и над скотом, и над всюю землею, и над всеми гадами, пресмыкающимися по земле. И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их*».

Во втором подходе сотворение человека происходит иначе: «*И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою*». Две истории уже говорят о двойственности человеческой природы, ибо человек является ареной борьбы своих составляющих - божественной природы, подобия божьего и *своей* низшей субстанции, пыли, из которой, собственно говоря, он был сотворен.

Если окинуть взглядом развитие христианства в мире, то можно заметить, что концепция двойственности принимает свои конкретные очертания с появлением первых людей, Адама и Евы. Они ведут безвинную, счастливую жизнь в райских кущах Эдема. Бог позволяет им делать все, что они пожелают, но запрещает им вкусить тот самый запретный плод с дерева познания добра и зла. В этом девственном мире вдруг появляется змей. Именно змей, олицетворяющий зло, искушает Еву, возбуждая в ней соблазн быть сильной и умной. «В день, в который вы вкусите плод с дерева познания, вы будете, как Бог», - говорит он ей. Возникает вопрос - кто же создал этого злого змея-искусителя? Разумеется, Бог. Только он является Творцом во Вселенной. Ева вводит Адама в заблуждение, и они вкушают плод с дерева познания добра и зла. Именно в этот момент человек начинает понимать суть добра и зла, именно в этот миг страх и срам становятся постоянными спутниками Адама.

Библейская история о сотворении мира и человека подчеркивает разрыв первого Единения. Осознание Адамом добра и зла (смотри позже **метод Иваны «Окончания слов»**) стало причиной возникновения первой двойственности, разделившей Единство человека на два кажущихся антагонизма. В человеке появились чувства вины и страха, Человек вышел из состояния Единства, в нем появились страдания, связанные с дуалистическим миром противоположностей. Но как бы то ни было, разум человека берет верх, он шаг за шагом перенимает управление над всем миром. Иными словами, человек начинает перенимать роль Бога. Вот что говорит об этом Библия: «*И сказал*

Господь Бог: вот, Адам стал как один из Нас, зная добро и зло; и теперь, как бы ни простер он руки своей, и не взял также от дерева жизни, и не вкусили, и не стал жить вечно. И выслал его Господь Бог из сада Эдемского, чтобы возделывать землю, из которой он был создан».

Дальнейшее развитие христианства превращает это учение в арену бесполезных усилий и стремлений, направленных на решение проблемы добра и зла, а, значит, проблемы полярности человеческой природы. Уже в библейской истории про Ноев Ковчег подчеркивается надобность жизни для добрых и смерти для злых. Даже после потопа человек сохраняет свою сложившуюся суть, внутренне раздираемую противоположно направленными силами, ведь в нем одновременно поселились добро и зло. Как же нам воссоединить все это? Такого процесса, который помог бы воссоединению человека, в Эдеме не было, но он существует на низком уровне сознания в мире противоположностей. В истории человечества в разное время появлялись мудрецы, которые обучали таким возможностям и указывали на различные пути достижения цели: примирение, нейтрализацию, интеграцию противоположностей в человеке, осознание человеком своей целостности.

Христианские учения обладают огромной силой, ибо в течение 2000 лет они проникали в западную философскую мысль и в западную науку, несмотря на то, что до христианства существовали дуалистические учения древней Греции. До недавнего времени дуалистическая точка зрения доминировала в этой части мира. Но достижения физической науки в 1925 году положили конец этому господству. До этого времени западная наука представляла Вселенную как материальную субстанцию, состоящую из мельчайших частиц. По другую сторону существовали энергетические поля и волны. Дуалистически сориентированная логика Запада подчеркивала взаимоисключающую природу этих двух форм существования – материи и энергии. Именно в этот момент и произошло открытие, которое назвало материю и энергию проявлениями одного и того же объекта.

Итак, в 1925 году произошло открытие, которое даже сегодня многим из нас неизвестно. Квантовая физика впервые указала, что мельчайшие материальные частицы вовсе не материальны, они являются формами проявления энергии. Они одновременно выступают как частицы и как волны. Это мнение во многом совпадало с позицией восточной философии, которое указывало на Единство основных полярностей материальной субстанции Вселенной и обусловило тем самым далеко идущие изменения не только в науке, а и в понимании мира западной цивилизацией. Вот что писал отец квантовой механики Эрвин Шредингер: «*Субъект и объект едины. Мы не можем утверждать, что барьер между ними был разрушен в результате последних достижений физики, ибо этого барьера вообще не было*».

В первой половине 20-го века интерес к изучению полярностей и противоположностей начал продвигаться от философии к психологии. Заметив тенденцию человеческого разума размышлять в терминах и/или, психологи начали разрабатывать всевозможные теории и системы терапии, направленные на индивида и ставившие целью изучить аспекты души человека, которую доселе игнорировали и подавляли. Зигмунд Фрейд со своей психоаналитической теорией был первым, кто смог охватить своими исследованиями сознательное и бессознательное, социально приемлемые ощущения и агрессивные, импульсивные и деструктивные желания.

К.Г.Юнг продолжил начатое Фрейдом дело. Он характеризовал процесс развития индивидуального, с помощью которого можно осознать «Я», слиянием и объединением антагонистических ценностей и состояний. Склоняясь к учениям, которые в истории западной мысли подавлялись, отвергались, как, например, гностицизм, Каббала и алхимия, и плодотворно скрещивая их с индуизмом, даосизмом и эзотерическим

христианством, Юнг создал основы реализации деполяризации индивидуального и коллективного сознаний.

Можно сказать, что ключевым элементом в теории Юнга является объединение противоположностей. В его интерпретации «Я объединяет в себе сознательное и бессознательное, личное и неличное, индивидуальное, космическое и все важные архетипы, как мужской элемент в женской и женский элемент в мужской психике, как личность и тень. Юнг утверждал, что Я проявляется в противоположностях и конфликтах, которые существуют между ними, а также в их слиянии в единое целое: *«Ничто не существует без своей противоположности. В начале две противоположности были единым целым и в конце они будут вновь единым целым»*. Уровень индивидуального развития и развития всего общества, заявлял Юнг, заключается в способности признать наличие этих полярностей и их слияние в единое целое. Гегель (Георг Фридрих Гегель) ошибался, говорил Юнг, думая, что эти процессы имеют место на умственном уровне в человеке. Средой обитания этих процессов является интуитивное понимание человека на уровне его души: *«Единение противоположностей на более высоком уровне сознания не является рациональным процессом, вопросом человеческой воли. Оно представляет собой процесс психического развития человека, выражаемого через символы»*. Единение противоположностей представляется символической и психологической истиной, которую необходимо испытать, а не только размышлять об этом. *«Мудрейшие люди, видя связь между противоположностями, освобождаются от них»*.

4. ПУТЬ К ЕДИНСТВУ

Это – центр дуалистического восприятия человеком окружающего мира, инструмент, необходимый для выживания человека в повседневной жизни. Именно это позволяет нам сопоставлять объекты, события, обстоятельства. Оно подсказывает нам, что есть добро и зло, советует как избежать, казалось бы, неминуемой опасности. Короче говоря, это помогает человеку выбрать путь «оптимального» выживания.

С другой стороны, это – это наше «Я», наша суть, наша природа. Оно поляризует нас, отделяет нас от окружающего мира и тем самым является источником наших эмоциональных и духовных проблем. Поэтому это можно назвать колыбелью восприятия нашим поляризованным бытием двойственности окружающего мира.

Многие не понимают, как проявления добра и зла могут быть взаимодополняющими гранями одной и той же реальности. Чтобы внести определенную ясность в этот вопрос, мне придется время от времени прибегать к повторам, ибо с моей точки зрения повторения необходимы, только потому что человеческое сознание поляризовано с детства и упорно не хочет видеть истину Единства. Вот почему как в жизни, так и в религии люди вечно противоборствуют злу, то есть они стремятся к единству через искоренение одной из противоположностей.

В повседневной жизни люди желают жить безбедно, стремятся к вечному материальному процветанию, пытаясь таким образом развязать еще один «гордиев узел» полярностей нищеты и богатства. В философии материализм называет первичным материю, а идеализм – дух или идею. Очевидно, что таких полярностей в мире много, и что люди манипулируют ими, словно разница между полярностями реальна и неизменна.

По словам Кена Уилбера многие считают, что жизнь была бы намного прекрасней, если бы в ней царило положительное и исчезло отрицательное. Под прогрессом в науке, медицине и человеческих отношениях подразумеваются стремление к позитивному и отвержение негативного. *«Если пренебречь заметными успехами в сельском хозяйстве и медицине», – заключает Кен Уилбер в одном из своих трудов, – «нет ни малейшего доказательства того, что человечество, после вековых стремлений к положительному и борьбы с негативным, смогло стать счастливей и обрести внутренний мир. Наоборот, ситуация, сложившаяся в мире, показывает противоположные результаты. Наша эпоха – это эпоха страха за будущее, эпоха разочарований и изолированности, равнодушия и жестокости, и это вопреки процветанию и богатству».*

В попытках исключить все негативное мы забываем, что позитивное и негативное определяют друг друга, являются высвечивающимися с разных ракурсов гранями единой реальности.

Уничтожая негативное, мы не в состоянии испытать положительное. Мы живем с полярностями, и нас гложет их непримиримость. Они настолько непримиримы в нашем сознании, что мы не можем даже допустить их совместимость. Но это неправильно, и на протяжении столетий мудрецы стремились это доказать.

Отдавать и получить – разные понятия, тем не менее, их нельзя назвать непримиримыми антагонизмами. Ибо чтобы получить, необходимо отдавать. Вот почему эти две полярности являются взаимодополняющими аспектами одной и той же реальности.

В этой книге мы расскажем вам о различных философских системах и учениях, затрагивающих вопросы постижения двойственности Вселенной, а затем рассмотрим пути ее преодоления.

Опыт слияния полярностей, исчезновения двойственности и становления Единства называют по-разному. Одни называют его нейтрализацией, другие - интеграцией полярностей, а трети – практикой Януса или трансдуалистической практикой. Все эти названия подразумевают под собой один и тот же процесс, а именно возникновение полярностей из единой реальности. Святые, мистики, духовные учителя и выдающиеся личности во всех духовных школах и обществах пользовались этой практикой. Они называли ее по-разному, в зависимости от культурной и религиозной среды, а впоследствии даже от научных обстоятельств. Но, несмотря на это, всех их объединяло осознание того, что интеграция противоположностей подразумевает под собой их реальный союз, а не отрицание одной и принятие другой противоположности.

Очевидно, что отсутствие стимулирующего воздействия усиливает его существование. Ритм в музыке создается за счет пауз между звуками, без них любой ритм превратился бы в бессмысленный шум. На Востоке то, о чем не сказано и что не сделано, имеет такую же ценность, как и то, что сказано и сделано. В музыке, поэзии, живописи и архитектуре, а также в повседневном разговоре мы с помощью механизма сравнения выделяем свои предпочтения. Классическая живопись отражает внешние очертания на темном фоне, словно выступающие из океанских глубин. Темные интерьеры кафедрального собора лишь усиливают в нас впечатления, что мы находимся в особой обители, которая отличается от всех других мест на земле.

Вероятно, ни одна религия не может ясно выразить идею о том, что Вселенная основана на гармонии и взаимодополняемости полярностей, как это сделал Даосизм. Первичные полярности Инь и Ян присущи всему вокруг нас: существует мужское начало, источник света, движения и энергии, и женское начало, которое поддерживает энергию Инь. Динамический синергизм этих двух взаимодополняющих противоположных начал выражен в популярном символе Тай Цзи Ту, представляющей собой Мандалу Инь и Ян. Черная женская половина Мандалы содержит белую точку внутри, а белая мужская половина - черную точку, то есть эти половины содержат зернышко друг друга.

Приверженцы даосизма подчеркивают, что все противоположности Вселенной взаимодополняют друг друга, каждая полярность динамически связана со своей противоположностью. Только вместе они представляют единство. Гармония, интеграция или нейтрализация возможны лишь через соединение и единство обеих полярностей. Китайская культура не придает особой значимости Ян и Инь. Ни Ян, ни Инь не представляют сами по себе «добро». Динамическая гармония между ними олицетворяет добро, а дисгармония - Зло. Они лишь кажутся противоположностями, в действительности, они являются двумя полюсами одной и той же Единой реалии. Их нельзя разделить, они образуют единство, они пропитаны друг другом. Небытие пропитано Бытием без всякого сопротивления, стремления и нежелания.

Быть в Дао – это быть нереагирующим «Я», осознавать свое «Я» в реагирующей массе. Когда «Я» проникает в пустоту всей своей сутью, простирается через все сущее вокруг, оно сливается с бытием, как крапинка краски, брошенная в емкость с водой, окрашивает всю воду в свой цвет.

В своих книгах «Шуньята» и «ПЭАТ» я уже говорил о том, что в двадцатом столетии многие физики находили аналогии между восточной философией и современной физикой. Когда в 1947 году знаменитого датского физика избрали «Рыцарем науки» за выдающиеся достижения в науке, он выбрал символ Ян - Инь в качестве собственного герба и глубоко заметил: *«Contraria sunt complementa»* («Противоположности дополняют друг друга»).

Единство и противоположности в алхимии

Изумрудная Скрижаль (Tabula Smaragdina) – так называют таинственную рукопись, играющую главную роль в поколениях алхимиков и оккультистов. До 1614 года ее приписывали Гермесу Трисмегисту (Гермесу Триждывеличайшему), и лишь в 1614 году Исаак Казабон пришел к выводу, что Изумрудная Скрижаль была написана группой авторов во втором-третьем веке до н.э.

В Изумрудной Скрижали мистики подчеркивают три основных идеи – Идею Единства или Единения, идею разделения или двойственности и идею единства противоположностей, образующих алхимическое соединение или единение.

Так как рукописи по алхимии часто обращаются к идее Единения, логично было бы заключить, что Единение является одной из самых важных идей или концепций алхимии. Мистики, не служившие алхимиками, тоже говорят об идее Единения, хотя называют ее по-разному. Полль Тиллих именует ее **фундаментом бытия**, Мирка Элиаде – **священным центром**, а математик и философ А.Н.Уайтхед – **принципом онтологии**. Единение является основой всего и вся, безграничным потенциалом, откуда рождается все, связанное с природой и опытом. Так и написано в Изумрудной Скрижали: «*Все исходит из Единого...*».

Леонардо да Винчи о нейтрализации полярностей

Среди многих источников, которыми я пользовался в своем труде, я обратил внимание на очень содержательную книгу Майкла Дж. Гелба под названием «Расшифрованный код да Винчи». В своей книге он раскрывает духовные секреты семи принципов Леонардо. Его же перу принадлежат две последующие книги «Как мыслить подобно Леонардо да Винчи: Упражнения, рабочая тетрадь» и «Как мыслить подобно Леонардо да Винчи».

Гелб изучил исследования да Винчи, как этот великий муж мыслил и решал проблемы. В своей последней книге Гелб назвал пятым принципом духовного роста нейтрализацию полярностей или интеграцию противоположностей. Самым важным он считает нейтрализацию принципов мужчина-женщина.

В своих дневниках Леонардо да Винчи говорит о том, что мы все произошли из чистого потенциала, из садов Эдема, что с самого рождения в нас живут две энергии, мужская и женская. Только путем их гармонизации мы сможем возвратиться в Сады Эдема, из которых когда-то были изгнаны. Если анализировать Йогу, Даосизм, Юнгианскую психотерапию, то эту истину можно найти и там. Гелб показывает, что шедевр Леонардо, портрет Моны Лизы, является визуальным и художественным представлением союза мужчины и женщины в рамках просветленного бытия. Теоретики искусства часто дебатировали относительно символизма, заключенного в портрете Моны Лизы. Значительное число теоретиков сходились во мнении, что этот портрет является автопортретом самого Леонардо. Известно, что на многих своих картинах Леонардо изображал двуполых людей, людей, объединивших в себе мужское и женское начала, представляющих собой гармонию этих двух начал, единство противоположностей в рамках человека.

Майкл Дж. Гелб приводит цитаты из известных источников, которые придерживались такого же мнения. Один из авторов таких источников – Лори Декар, известный профессор, восточный целитель, проживающий в Нью Йорке. «Леонардо был даоистом», – утверждает он. – «С помощью улыбки Моны Лизы и двуполых художественных образов он напоминает нам, что внутреннее слияние мужской и женской энергий, равновесие между Инь и Ян могут помочь нам достигнуть безграничных миров души и обрести рай на земле».

Очевидно, что Единство является вечной целью всех мистических преданий. Но и юмору отводится далеко не последнее место. Среди многих граней, социальных форм и традиций практики Дзен, одна из сторон является наиболее интересной и где-то уникальной. Этой стороной является отношение практики Дзен к юмору. В том, что Дзен позволяет смеяться почти над всем, в том числе и над самыми высокими ценностями, он отличается от многих религий мира. Вопрос: Сколько дзен-буддистов потребуется, чтобы сменить лампочку? Ответ: Никто, они сами как лампочки.

Добро во зле и зло в добре

Есть классическая даосская притча о добре и зле как о неотъемлемых частях жизни. У одного крестьянина была кобыла, его единственное богатство. Однажды кобыла сбежала и, увидев это, соседи посочувствовали крестьянину: «*Да, нелегко тебе придется, кобылы то большие нет!*» На это крестьянин ответил: «*Не знаю, хорошо это или плохо. Это - жизнь.*».

На следующий день кобыла возвратилась и привела с собой целый табун диких лошадей. «*Как же тебе повезло, у тебя теперь целое состояние!*», – позавидовали соседи. А крестьянин твердил: «*Не знаю, хорошо это или плохо. Это - жизнь.*».

Сын крестьянина захотел обуздить лошадей и оседлать одну из них. Но не тут-то было, лошадь его сбросила, и он стал на всю жизнь хромым. «*Ой, какой ужас! - заволновались соседи. – Твой сын стал хромым!*» А крестьянин все повторял: «*Трудно сказать, хорошо это или плохо. Это - жизнь.*».

Вскоре началась война. Всех забрали в армию, кроме хромого сына крестьянина. «*Нам, может быть, и не увидеть большие сыновей своих, - запричитали соседи. – Тебе же повезло, твоего сына не забрали в армию.*» И вновь крестьянин сказал: «*Трудно сказать, хорошо это или плохо. Это - жизнь.*».

История продолжалась в этом духе с привлечением новых событий, но конец их был одинаков. Крестьянин продолжал твердить одно и то же: «*Трудно сказать, хорошо это или плохо. Это - жизнь.*».

5. СИМВОЛЫ

Единство противоположностей часто проявляется в религиозных символах. Кажущиеся противоположными символы образуют динамически единый символ – из одного символа выходят два, а по истечении некоторого времени два символа сливаются в Единый символ. В этом динамизме заключается воплощенная во всех людях вечная игра созидания. Если прочесть эти символы, можно убедиться, что вечная игра созидания является главным посланием всех религий. Ниже мы приведем часто встречающиеся символы единства и дуализма.

Звезда и полумесяц Ислама символизируют единство энергии Луны и Солнца.

Крест, наверное, является самым древним символом в мире. Еще за столетия до появления христианства крестами пользовались халдейцы, финикийцы и ацтеки. Древние греки, вавилоняне, жители Ост-Индии и египтяне тоже применяли этот символ. В христианстве крест является символом единства и единения Духа и материи.

Анх – древний египетский крест в форме буквы Т, увенчанная кольцом. В учениях о полярностях этот символ называют также Нем Анх – «ключ жизни». Кольцо на вершине креста указывает на макрокосмос (солнце и небо) и на микрокосмос (человека). Как символ анх обозначает нейтрализацию противоположностей, интеграцию активных и пассивных свойств. В горизонтальном положении этот символ олицетворяет сексуальные свойства мужчины и женщины, но некоторые люди толкуют его как символ грядущих эпох. Кольцо само по себе воплощает душу, не имеющую ни начала, ни конца. Для многих посвященных анх – это ключ к скрытым тайнствам. Проникнуть в тайства – это постичь скрытые знания вечной жизни и войти в царство мертвых.

Круг (или Кольцо) является древним вселенским символом единства, целостности, бесконечности, богини и женской энергии. В геоцентрических религиях человечества и у многих современных язычников круг – это женский дух или женская сила, Космос или одухотворенная Матушка Земля и Священный Космос. Предания гностиков связывали неразрывный круг с мировым змеем, который, пожирая свой хвост, образует круг.

Круг с точкой в середине представляет единство энергии мужчины и женщины, так как точка символизирует мужскую силу. Вместе точка и окружность символизируют слияние энергии мужчины и женщины.

Компас и рейсшина: Компас – это дух. Линейка рейсшины характеризует физический уровень существования. Вместе они представляют движение к совершенству, равновесие между духовным и физическим миром.

Кадуцей – древний индийский символ. Позднее он стал символом медицины. В индуизме он характеризует точку слияния Иды и Пингалы (что такое Ида и Пингала см. ниже). Они оборачиваются вокруг энергии огня Сушумны, которая протекает через срединный канал позвоночника и представляет их интеграцию. На западе кадуцей – жезл Гермеса, бога алхимии, представляющий собой золотой жезл, обвитый двумя змеями, символами двух подлежащих интеграции противоположностей, как, например, серы и ртути, тепла и влаги, духа и материи. Они нейтрализуют друг друга в интегративном золоте жезла. Кадуцей – это основной дуализм существования, который должен быть интегрирован в единство камня мудрости или Эликсира жизни. Поэтому кадуцей является символом равновесия, которое достигается через объединение противоположностей. Символически он может представлять внутренний конфликт биологических и духовных сил.

Лабиринт – древне-кельтский символ целостности, олицетворение посвящения в кельтские святые тайны и дороги к глубочайшему стержню Бытия, святая обитель обновления и собственного преобразования. Лабиринт объединяет изображение окружности и спирали в извилистом, но целенаправленном пути. Лабиринт – путешествие в самый центр и обратно в мир. Лабиринтом долгое время пользовались как инструментом медитации и молитв.

Лабиринт отличается от других символов, ибо он является архетипом, с которым можно иметь непосредственный опыт. Мы можем бродить по лабиринту и, таким образом, лабиринт является метафорой жизненной стези. Он является символом, который создает святое пространство и забирает нас из оболочки нашего эго в нашу Истинную Суть. Лабиринт состоит только из одного пути. Выбор заключается в вопросе, войти в него или нет, пройти этот духовный путь или отказаться от него.

Лабиринт, очевидно, прекрасная задача на мышление (см. «Два полушария мозга»). Она заставляет человека использовать интуицию, творчество, воображение. Нужен более пассивный, восприимчивый тип мышления. На самом глубоком уровне лабиринт представляет собой метафорический символ путешествия в центр истинного «Я» и назад в мир расширенного понимания того, кто ты есть.

Гексаграмма: В Иудаизме гексаграмма или, как ее величают иначе, Звезда Давида, представляет собой два наложенных друг на друга равносторонних треугольника, с верхним концом вверх и нижним концом вниз. Гексаграмма символизирует единство законов земли и небес, материального и духовного мира. Вот что пишет об этом доктор Кэти Бэрнз: «*Гексаграмма образуется в результате объединения Треугольников Воды и Огня и представляет собой шестиконечную звезду, Звезду Давида, Соломонову Печать и т.д. Когда два треугольника (Треугольник воды и Треугольник огня) образуют один символ, то получается шестиконечная звезда, которую называют двойным треугольником, гексаграммой, Гребнем Соломона, звездой микрокосмоса и Щитом Давида*». Объединение воды и огня, мужской и женской энергий во Вселенной является одной из величайших тайн. Когда они объединяются на физической плоскости существования, образуется пар, символ объединения, ибо пар перемещается вверх и превращается в ничто. На ментальном уровне объединение представляет собой медитацию, которая переносит нас в трансцендентальное состояние.

Колесо – вселенский символ космического единства, астрологии и духовной эволюции. Языческий священный круг и любое число исходящих от центра спиц образуют колесо, Колесо жизни в Индии и Колесо исцеления у американских индейцев. Колесо символизирует единство, движение, солнце, зодиак и перевоплощение.

Крылатый шар – еще один древнеегипетский символ единства, присутствующий также в религиях других народов. Он характеризует отношение между духом, душой и телом. Душа окрыляет тело. Дух – словно атмосфера окутывает обиталище тела и души, которые в свою очередь берут из него вдохновение.

Змей, пожирающий свой хвост, важный, зловещий символ характеризует соединение мужского и женского, кольцо или целое, является признаком вечности.

Пирамида как символ имеет многочисленные толкования. Одно из самых лучших толкований было дано болгарским мистиком Микаэлем Айванховым (Омрам Микаэль Айванхов): «*Пирамида – это символ иерархической структуры Вселенной, символ, обучающий нас подниматься в каждой области жизни над плоскостью, на которой мы находим разнообразие и рассеивание, к более высокой плоскости единства. А происходит такое благодаря простой и здравой точке зрения, что нам необходимо объять истинную суть вещей и найти лучшие решения для наших проблем*».

«Если вы стремитесь научиться находить опоры и действовать решительно, не допускайте состояние, в которой одновременно существуют две противоречащие

мысли или желания. Вы должны работать, созидать единство, и вы достигнете его, если объедините себя с Богом, с божественным центром внутри вас. Единство существует, когда все части работают и обеспечивают плавный ход всего целого, или, выражаясь символически, когда все точки на периферии сходятся в центре. Только в этом случае можно говорить об эффективном действии. Посмотрите, что происходит вокруг вас, и вы увидите, что все эти разделения разрушают и уничтожают, тогда как единство объединяет и укрепляет. Будь это атомы или люди, все должно быть устремлено к единому центру».

Очень интересно этимологическое значение слова «пирамида». Это слово состоит из двух древнегреческих слов: «пирос» - огонь и «амид» - посреди. Поэтому этимологический смысл слова «пирамида» - «посреди огня».

Единорог: Единорог встречается во многих легендах, мифах и сказках. В одной из древних легенд говорится: «Жило-было свирепое чудовище, рыскающее по земле. Дикий дух чудовища могло укротить лишь прикосновение девы (речь идет, очевидно, об интеграции двух противоположных сил). В результате этой интеграции чудовище превращается в статного белого коня с одним рогом на голове. В духовном подъеме у единорога появляются крылья, которые освобождают его от земных уз».

У единорога как символа имеются много других значений в различных преданиях. В древнем Китае единорог был символом королевских атрибутов, в Европе – божественного заявления, а позднее в психоанализе – фаллической энергии. Но главное значение этого символа заключается в возвышении человека над своей двойственной природой.

Символ **Vesica Piscis**, означающий по-латыни «рыбий пузырь», очень часто появляется в средневековом искусстве и архитектуре. Однако корни его залегают глубоко в истории. Символ представляет собой перекрывающиеся два кольца, периферия одного из которых проходит через центр другого.

Если посмотреть на этот символ вертикально, то вырисовывается контур рыбы. Первые христиане пользовались символом рыбы в целях конспирации. Им также пользовались в средневековом искусстве и архитектуре в качестве рамки для изображений Иисуса и святых. Этим символом показывали врата между небом и землей, через которые происходило вознесение Иисуса.

Если посмотреть на этот символ горизонтально, то Мандала становится символом Божественного женского начала, а символ «рыбьего пузыря» - вульвой Богини. Миндаль – первобытный символ плодородия. В средние века Иисуса-ребенка изображали внутри Мандалы, которую накладывали на утробу Марии.

Вот что пишет Грег Брейден в своей книге «Пробуждаясь к Нулевой Точке» (Белльвью, штат Вашингтон, 1977): «На рисунке показано действие проявления известного в неизвестном с выгодной точки на краю окружности. Две совершенные окружности перекрывают друг друга, причем каждая из них содержит половину диаметра другой, образуя при этом участок перекрытия, участок общности. Форма Мандалы использовалась в качестве египетского глифа и олицетворяла «рот» и Творца. Кроме того, этот глиф похож на масонский глиф нуля, связанный с нашей галактикой Млечного Пути».

Vesica Piscis часто называют Глазом Божиим. Одним из многих толкований этого символа являются две окружности, представляющие небо и землю, дух и материю. Эти окружности объединяются в Христе, который является промежуточной ступенью между двумя мирами. Для нас очень важно то, что **Vesica Piscis** является одновременным символом двойственности и объединения.

Дж. Джонсон указывает на появление символа Мандалы в хорошо структурированном предложении. В этом-то и причина, почему человек, обремененный

многими проблемами, имеет нужду говорить больше, чем обычно, и беседа имеет исцеляющую функцию. Прекрасно сформулированная речь содержит единство во фрагментарном мире. Создать прекрасно сформулированное предложение, утверждает Джонсон, равнозначно созиданию единства. Когда мы находимся в состоянии стресса, правильно построенная речь является исцелением. Все поучительные истории тоже являются Мандалами. По мере нашего рассказа происходит слияние полярностей, а в конце они полностью сливаются в единое. С помощью этой и подобных идей я недавно создал (и описываю его впервые в этой книге) метод Словесного Сокращения и Расширения (см. далее в книге).

Сpirаль обладает рядом удивительных свойств. Спираль воплощает собой динамическое выражение природных и космических сил. Она имеет геометрическую форму, которая прослеживается в окружающих нас объектах: в тех же морских ракушках, в траекториях частиц внутри атомов, в эмбрионах и коде ДНК. Даже галактики во Вселенной имеют спиралевидную форму. Спираль – вечный глиф алфавиты строения природы, символ фундаментальных движений во Вселенной. Спираль выходит из источника и возвращается в него. Она олицетворяет непрерывность, конечные точки которой одинаковы, но противоположны. Она показывает на циклические изменения в пределах непрерывности и изменения полярностей в пределах каждого цикла. Спираль показывает принципы расширения и сжатия, потенциал одновременного движения в любом направлении к двум крайним точкам. В геометрии водоворота крайние точки находятся на периферии и в центре, а в динамике они переходят друг в друга, то есть они взаимозаменяемы. Динамика спирали утверждает, что таким же образом можно представить сознание человека, а именно посредством динамической поднимающейся вверх спирали, которая схематизирует наши эволюционные системы мышления, по мере того как они продвигаются по спирали выше и выше через уровни возрастающей сложности. Наверное, спираль своим происхождением сообщает человечеству, что ее рождение возникла из примирения противоположностей...

Чандра Мандала – полнолуние без лунных пятен, символ духовной чистоты. Чандра Мандала – путь к Свободе, ибо идущий по этому пути кандидат практически снимает все завесы невежества и очищает свой разум от духовной грязи. Когда это происходит, исчезает та самая привычка человека классифицировать все и вся через пары противоположностей, и он полностью осознает непоколебимое Единство истинной реальности.

Садха Шива, восточный символ свободы сознания от полярностей, по форме своей гермафродитичен, то есть наполовину он мужчина, а наполовину – женщина. Символ изображен на белом быке с пятью головами, характеризующих пять чувств и пять элементов, чистых и объединенных в Единстве. Именно таким образом этот символ показывает нам видение человека, который достиг своего центра и который понимает человеческое существование во всей его целостности.

Астрологические символы: Большинство астрологических знаков имеет двойную природу. Они все исходят из первоначального Единства, но указывают на полярности и дуализмы в нашем мире. Два рога Овна и Тельца, двойственная природа Близнецов, двойные клещи Рака, две чаши Весов, две параллельные линии Водолея, две Рыбы, плавающие в противоположных направлениях, кентавр Стрельца, который является наполовину лошадью и наполовину человеком и т.д. Все эти символы указывают на двойственность, которая появилась из самого глубокого Единства.

Кецалькоатль - пернатый змей, древнее божество и легендарный правитель Толтеков в Мексике. Так звали и правителя Толтеков, которому приписывают открытие кукурузы, искусства, науки и календаря, поэтому его называют богом цивилизации. Его природа – это пернатый змей, что указывает на его объединенную в одном двойную

суть. Нам известны высказывания Фрейда и Юнга о двойной природе человека, но нам мало что известно о том, что древние цивилизации Толтеков в средневековой Мексике уже знали о двойной природе человеческого сознания. Главным символом Толтеков был Кецалькоатль или пернатый змей. Он был символической идеей двойственной природы реальности и человеческого сознания. Слияние двух противоположностей, орла и змея, существо, которое летает и ползает, явилось символическим обозначением как индивидуальной, так и общественной эволюции человека. С помощью символа Кецалькоатля Толтеки указывали на фундаментальную потребность человека, трансцендентальность разделения индивидуального и остального мира.

Ян и Инь: символ Тай Цзи, Инь и Ян – священный символ Таоизма, широко используется в философии и в боевых искусствах. Инь представляет собой вечность, мрак, женское, левую сторону тела и тд. Ян – противоположность Инь, представляет собой прошлое, свет, мужское, правую сторону тела.

Циклическая и перемежающая природа Ян и Инь, двух фундаментальных полярностей Вселенной, означает многое. Именно в циклическом изменении все существующие явления и состояния трансформируются в свои противоположности. Так как одна фундаментальная полярность создает другую, дополнительную, все явления имеют в себе зарядки противоположных состояний. Например, расширение заключает в себе ростки сокращения, прогресс – зарядки регресса и т.д.

Когда противоположное состояние кажется отсутствующим, несуществующим, такое впечатление обманчиво, потому что одна полярность активно создает другую, ибо по сути обе эти полярности Едины. Ни одно явление, ни одно состояние не может быть лишено своей полярности. Некоторые люди называют это присутствием в отсутствии.

Идеи, возникающие из более высоких форм сознания, являются Ян, а материальные формы и проявления, которые следуют из этих идей, являются Инь. Ян начинает каждый объект, а Инь его завершает. Они не могут существовать друг без друга. Ян и Инь показывают динамику и взаимодополняемость полярностей. Они являются двумя полюсами. Полюсы выражаются во всех полярностях: добре и зле, мужчине и женщине, в Я и не-Я и т.д. Полярности срабатывают поочередно. Когда одна наступает, другая отступает, занимая свое потенциальное состояние. Со временем потенциал растет и достигает критической точки, когда она трансформируется в реальное проявление, а вторая полярность в это время начинает отступать. Образ качелей передает смысл этих слов. По мере роста и усиления одной полярности, другая слабеет и исчезает с поля зрения, а потом наоборот, и так целую вечность.

Ян и Инь - фундаментальные устои двойственности во Вселенной. Но было бы неправильным принимать их как добро, противостоящее злу, особенно если одно из них содержит другое в самом себе, как часть своей внутренней природы. Процесс трансформации одной полярности в другую и наоборот является циклическим и непрерывным, поэтому невозможно превалирование одной полярности над другой. Стремление достигнуть такого преобладания обречено на провал. Между полярностями имеется напряженность, но они также уравновешивают друг друга как дополняющие друг друга части единого целого. Они проникают друг в друга и существуют внутри друг друга.

Несмотря на то, что полярности дополняют друг друга, они неразделимы и взаимообусловлены и потому указывают на единую основу окружающего нас мира. Приняв их фундаментальное Единство, мы можем рассматривать их в качестве фаз вечного циклического процесса. В этом процессе каждая из полярностей связана с другой и преобразовывается в другую в процессе своего развития,

Гермафродитизм: Согласно точке зрения античного греческого философа Пифагора, универсальный гермафродит или божественный андрогин – символ

Первобытного Единства. С тех самых времен и по сей день символ обояеполости используется в западном мистицизме и алхимии как один из фундаментальных символов интегрированных полярностей. То же присутствует и в восточном мистицизме. Большинство восточных философских систем считают Высшее Сознание обояеполым. В Китае оно отражает одновременное существование света и тьмы, двух аспектов одной и той же реальности, которые поочередно становятся видимыми и исчезают.

Ту же идею можно увидеть у гностиков. В различных преданиях о происхождении мира можно найти андрогинов, символов неразделенного Единства. Происхождение мира, а позднее и человечества, возможно лишь тогда, когда это Единство начинает делиться на отдельные противоположные части. Этот процесс разделения происходит в центральной, конечной и начальной фазах существования неделимого Единства, в котором сливаются и примиряются все противоположности.

Мирче Элиаде, выдающийся исследователь мистицизма, принимает идею слияния противоположностей как символ нейтрализации двух фундаментальных принципов космоса - мужчины и женщины в божественном единстве. Он указывает на существование этого символа в религиях древних Египта, Китая и Индии, а также в европейской алхимии.

В самом начале противоположности представлены в форме, потенциальной для проявления, а в конце они достигают конечного примирения и интеграции. В эсхатологическом видении конечного спасения индивид объединяется с целым, в котором больше нет полярных отличий. Такой результат в алхимии называют «мистическим браком». Бог освобожден от полярностей, потому что Он независим, исходит из Себя как единственного источника. Ориентируясь на совершенство как на наивысшую цель, человек в будущем достигает андрогинного состояния, так как его совершенство реализуемо лишь в образе Бога.

В повседневном языке гермафродитом или андрогином называют двуполое существо, слияние женщины и мужчины. Слово «андрогин» происходит от греческого слова «андрос» - «мужчина» и «гин» – «женщина». Слово «гермафродит» происходит от имен двух греческих богов Гермеса и Афродиты. В историческом контексте андрогин – это союз всех атрибутов, не только сексуальных, в божественном единстве или в «космическом человеке», причем этот человек либо существовал в далекие времена, либо будет существовать в будущем. У него было два лика, или две головы. Короче говоря, андрогин содержит два основных правила жизни и указывает на биполярное состояние бытия.

В то же время андрогин указывает на объединенные аспекты бытия. Либо противоположности слились внутри потенциального состояния еще не проявленного бытия, либо проявленное бытие реинтегрировалось и воссоединилось с первозданным Единством.

Первоначально «Бытие» стояло вне противоположностей, объединенных в Единстве. Будучи над полярностями, это бытие не было ни мужским, ни женским, очевидно, что оно не имело никаких физических признаков гермафродитизма. На самом деле оно стояло вне физической Вселенной, на духовном уровне Единства. Разделение «Бытия» символизирует поляризацию первородного Единства в начале проявления любого объекта или явления. Заметим, что по Библии Адам был андрогином, и стал мужчиной тогда, когда Бог сотворил Еву из ребра Адама.

Греческий философ Платон в своем труде «Симпозиум» писал, что в древности жили лишь андрогины, которые объединяли в себе противоположные полы. Так как они хвастались своей двойственной природой, боги и Зевс разозлились и наказали их разделением надвое. Так произошли люди, а любовь является вечным стремлением людей обрести целостность, которую они потеряли в прошлом. С тех пор мужчина и

женщина ищут друг друга и испытывают ностальгические чувства по своей природе целостности. Единение, которое испытывают мужчина и женщина в сексуальной связи, является отражением достижения этого потерянного Единства.

Не только древние мыслители писали и размышляли об андрогинах. Многие современные ученые признают потребность в интеграции всех полярностей внутри нас, что сделает нас эволюционно развитым видом андрогина. Вот что пишет современный философ и отец сюрреализма Андре Бретонь об этом в своей книге «О сюрреализме в живых трудах» (1953): *«Очень важно воссоздать первозданный андрогин внутри нас... о котором говорят все предания»*.

6. СИСТЕМЫ, МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ

Все религии и преимущественно все системы психологического, эмоционального и Духовного совершенствования ставят высшей целью Единство, единение и целостность. Единство подразумевает объединение всех элементов и компонентов человеческой Сущности, которая была разделена, расщеплена и фрагментирована в процессе развития и травматических переживаний. Единство обладает атрибутами гармонии и идеального равновесия. Разработанная мной Духовная Технология представляет собой совокупность систем, методов и техник, ставящих перед собой указанную выше цель. В противовес Единству повседневная реальность пронизывает нас своей двойственностью, конфликтами и несоответствиями.

Когда говорят о Духовном начале, то главным образом понимают под этим Единство и целостность. Но люди часто не сознают, что в своих проявлениях Единство как феномен имеет динамический характер. Этот феномен проходит через различные фазы и аспекты, сталкивается с противоположностями, парадоксами, конфликтами и регулирует их. Все вокруг постоянно меняется и в этом плане Духовное начало не исключение. Его нельзя назвать статическим целым, однажды достигнутым состоянием, догматическим аспектом. Напротив, Духовность – это процесс внутри человека, где участвуют различные силы, действующие в различных направлениях и преобразующиеся в различные формы. Лама Анагарика Говинда отмечал, что трансформация содержит внутри себя перемены и стабильность, множественность и единственность, движение и покой, по сути дела, объединяя полярные противоположности на фоне всеобъемлющего ритма.

Рассмотрим, как, используя различные системы, можно достичнуть этой цели. Далее я расскажу читателю о своей системе, покажу, как можно достичь поставленной цели с ее помощью. Читатель вкратце ознакомится с обзором моих предыдущих систем, подробно узнает о впервые затронутых мной системах и методах.

Тантра и Хатха Йога

Тантра – древняя духовная дисциплина, призывающая человека постичь все аспекты своей сущности, в т.ч. личность, эмоции и физические потребности в процессе достижения духовной трансформации. Тантра признает положительные аспекты физической реальности, а не удаляет их из повседневного мира, отвергая физические и эмоциональные грани природы человека. Объединением всех аспектов своей природы в духовных изысканиях, мы можем достичь интеграции, реализации и конечного высвобождения. Хотя философия этой системы изложена в священных рукописях, тантрах, сама она сосредоточена на проведении опытов и практических упражнениях. «Тантры и их учителя не говорят нам: «Уйди из мира! Плоть – зло! Все – *майа* (илюзии)», - утверждает йог Падма Ушас Сурянанда. – «Наоборот, они советуют посвященному стремиться с чистым и искренним сердцем к Освобождению, получать наслаждения мира, в котором ты живешь, постоянно стремиться к достижению духовных задач. Именно в этом случае можно будет жить в Единстве Чистой Сущности».

Тантра признает, что мир, а вместе с ним и населяющие его существа, состоит из полярностей и противоположностей, мужчин и женщин, твердого и мягкого, положительного и отрицательного, статического и динамического. Отношения между полярностями, их взаимодействие являются источниками страданий и перемен. Пытаясь изучить, осознать и интегрировать эти полярности, мы способны достичь состояния духовной трансценденции.

Путешествие в Интегрированное Сознание

В книге Джуллии Дж. Никольс «Спроси все, и твое тело ответит» автор описывает свои первые опыты с Интегрированным Сознанием - методом интеграции полярных противоположностей, касающихся различных частей тела.

Вот в чем суть этого метода. Все сущее – это сознание и потоки энергии. Во всех процессах наше тело принимает непосредственное участие. Ведущий семинара попросил Джуллию поделить свое тело (в воображении) на левую и правую половинки и попросил представить, что одна половина тела имеет более сильную вибрацию, чем другая. Затем, чтобы найти третий уровень вибрации, отличный от двух первых, он задал ей вопрос: какова сила третьего уровня вибрации по сравнению с первыми двумя?

Она смогла мысленно разделить себя, обнаружить и признать вибрации каждой половины тела, создать третий уровень вибрации, которая действовала на обе половины и в то же время ни на одну из них.

«Чувствую, что первая вибрация, низкочастотная по форме, устойчива, управляема, одноцветна как ванильное мороженое. Затем я сосредоточилась на второй половине тела, на ее вибрации, к которой я подхожу незаметно, которую я прячу. Сила вибрации второй половины на 30-50 процентов выше, она реально большие возбуждает меня. Магниты заставляют стрелку отклоняться, есть «подводные течения», может быть, страха. Наверное, я попала в них. Я начинаю понимать, что на этой частоте я люблю. На другой – продолжаю работать.»

Лежу на полу в безопасном и просторном месте, в светлой классной комнате, покрытой синим ковровым покрытием, и играю свою земную жизнь с двумя непохожими друг на друга вибрациями, обычной и необычной, земной и волшебной. (А, может быть, я играю чью-то жизнь, и не знаю, чью). Я создаю новую, на этот раз третью вибрацию. Это – планета полярностей и парадоксов. То, как мы расширяем, как создаем и является трансцендентным дуализмом. Перейти ли мне на низкую или высокую частоту? Какая вибрация охватит обе мои половины?

Ведущий семинара просит Джуллию не рассуждать, а предоставить организму возможность сделать соответствующий выбор. Она выполняет инструкцию ведущего: «Тело мое (или энергия?), кажется, выбирает то, что не низко и не высоко».

Ведущий семинара просит ее вообразить свои половины мужчиной и женщиной, подниматься и спускаться по шкале, наблюдая при этом, сколько ей встретится на пути мужских и женских настроев.

«Получается, что ящаю проверку не только частот, но и целых измерительных сигналов. Мое тело (или моя энергия?), кажется, хочет найти пристанище. Моя энергия не является ни высоким, ни низким, она отличается от двух других моих энергий. Она похожа больше на импровизационные гитарные аккорды, чем на наигрывание мелодии на одной струне, на трехмерную игру цветов радуги, чем на плоскую цветную бумагу, на трапезу из семи блюд после поста. Здесь большие размерностей, большие вкусовых добавок, чем в одной из половин».

Ведущий дает ей инструкцию вообразить две половины чем только пожелает, своим здоровьем и здоровьем других, настоящим и прошлым временем, успехом и действительным положением. Ведущий просит ее странствовать через эти возможности и заметить различия между двумя половинами в каждом отдельно взятом случае. Он просит ее заметить, в какой части тела вибрации отличаются друг от друга, сделать остановку перед созданием третьего гармонического колебания для соединения каждой пары и настроить каждую половину на это гармоническое колебание, превзойти кажущиеся несовместимости».

«В некоторых примерах «превышение кажущихся несовместимостей» легко и приятно. Когда я сопоставляю «свое здоровье» (мощную земную энергию) с «чым-то» здоровьем (менее сильной энергией, больше похожей на «обычную», которую я принимала ранее), то я могу создать третье гармоническое колебание (широкое и желтое), которое вытягивает каждого ко мне в активное поле, поднимает их в сиянии солнечного света, дарит чувство радости от стремительной езды в гонках. Но в другое время я не могу получить третью вибрацию, я вся связана узлами правил. Узлы правил, словно мой организм, говорят: «Не торопись, Джулия, поверь мне, еще не время».

Когда мысли, которым вы позволяете образовываться в ментальном поле, начинают соответствовать расширенным телесному и эмоциональному состояниям, они обретают более широкое видение и заключают в себе большее. Когда это происходит, жизнь усиливается, жизненная энергия становится мощной и широкой, вы способны повлиять на этот мир, вдохновлять других, служить другим на более высоком уровне. Разумеется, все сказанное должно каким-то образом связываться с глубочайшими желаниями души.

Страх и Любовь

Мир, в котором мы живем, и наша жизнь суть игра полярных противоположностей **Любви и Страха**. Так утверждает Эдвард Франколини, терапевт и ученый. Ничего более! В основе нашего опыта лежат два аспекта бытия – любовь и страх. Сочетания различных оттенков любви и страха являются основой нашего опыта. Все иные эмоциональные состояния и явления лишь прикрывают эти две фундаментальные полярности. На все события в жизни мы реагируем, проявляя страх, любовь или любые сочетания этих двух аспектов. Эмоции – бутафория нашего опыта в этом поляризованном мире. Эмоции – вуаль, которой окутан наш путь в жизни, когда мы перемещаемся от одного испытания к другому и реагируем на них. Эмоции – сигналы, исходящие из глубины нашей сущности, осознавая которые, мы начинаем понимать, в какой точке коромысла любви и страха находимся мы в отдельно взятый момент времени. Поэтому эмоции можно считать предвестниками знания. Именно они сообщают нам о нашей связи со своим «Я» в любой данный момент времени через наши же реакции на тот или иной опыт в жизни. Каждая эмоциональная реакция дает нам знать, насколько далеки (близки) мы от гармонии с собственным «Я».

Франколини подчеркивает, что подобная характеристика эмоций отличается от того, чему нас учили, но именно так работают эмоции. Эмоции – это осознанный сигнал, посланный из центра нашего существа, который приносит нам сведения о наших связях и отношениях. Мы можем ошибочно истолковать этот сигнал, а вместе с ним и посланную информацию, но мы не можем пропустить сигнал, потому что мы конкретно ощущаем его внутри тела. Мы ощущаем эмоциональные реакции и записываем их в разуме. Именно эмоции являются дорожной картой домой, в наше Истинное Бытие.

Что же произошло? Жизнь, которую мы проживаем каждый день, далека от этой дорожной карты домой. Большинство из нас не может читать знамения, потому и заблуждаются. Если мы не в состоянии понять дорожные знаки, как же можно даже надеяться на то, чтобы найти обратный путь домой? Нас не учили наблюдать за эмоциями под данным углом зрения. Нас учили наклеивать ярлыки на эмоции и в зависимости от ярлыков оценивать их. Зачастую эти оценки напрямую зависят от степени привлекательности той или иной эмоции, ее ощущения. В этом и заключается старая игра Вселенной, игра в «добро и зло». Мы хотим ощутить «доброе», поэтому мы стремимся за тем опытом, который по нашему мнению дает нам ощутить эту эмоциональную реакцию в жизни. Мы не хотим ощущать «злое», поэтому мы пытаемся уйти от такого опыта, который принес бы нам подобную эмоциональную реакцию в

жизни. Мы склонны смотреть на эмоции, добрые и злые, привлекательные и непривлекательные, и на этом пути мы заблуждаемся, ибо мы ошибочно приняли знаки за сам опыт и посему не можем узреть смысл настоящего послания. И на этой стезе мы мечемся между двумя крайностями и, наконец, к нам приходит озарение – да, мы находимся в пленах проявляющихся в жизни полярностей.

Продолжая свой рассказ о поляризованном мире, Франколини замечает: «Нас легко захватывают в плен, ибо мы сопротивляемся эмоциональной боли, стараемся ее избежать. Нас так научили! Нас учили избегать боли, нам твердили, что боль по сути своей негативна и непривлекательна. А ведь боль – всего лишь внутренний знак, внутренний сигнал, который сообщает о том, что, проходя сквозь конкретные испытания, мы отклоняемся от своей истинной сути, от желания и потребностей собственного становления и совершенствования. Вот и все, что говорит нам боль. Нам пришлось проделать долгий путь, чтобы обнаружить это.

Половина настоящего мира – это арена мрака, и в ней господствующую роль играет боль. Боль – облачение страха, одного из двух крайних полярностей. Боль скрывает то, чего мы страшимся, а страх – это царство мрака. За болью непременно стоит страх, который проявляется через паутину негативных чувств, таких как чувства гнева, вины, стыда, раскаяния, сожаления, неудачи и т.д., во всех перечисленных проявлениях страха мы испытываем боль. Страх и многие пути его выражения заключаются в темных эмоциях. Страх – очень важная эмоция, его выражение позволяет «Я» познать себя на более глубоких уровнях, чем на тех, где страх отсутствует. Мы избегаем чувства боли, это значит мы не хотим посмотреть на источник нашего страха, постичь его. Если мы позволим боли, явившейся к нам в результате конкретного события, остановить нас, не дать нам посмотреть и изучить ее вызвавшее событие, то мы не сможем признать лежащий в основе этой практики страх и интегрировать его в наше бытие. Мы погрузимся в Мрак, который нам еще раз покажет, что такое Бессилие».

К сожалению, Эдвард Франколини не советует нам, как прекратить эту игру и найти выход из лабиринта.

Трансформация проблемы

Чарльз Томпсон, еще один практикующий врач, не создал систему интеграции полярностей, но в статье «Какая великолепная идея!» он дал практический совет, как увидеть и как испытать противоположности. И если он нам не показывает способ объединения в единое целое полярных противоположностей, то он, по меньшей мере, указывает на путь их осознания. Чарльз Томпсон приводит цитату из классического труда Лао-Цзы «Дао де Цзин»: «Мудрый не станет учиться тому, как повести за собой народ. Чтобы стать богатым, он научится жить просто». Отталкиваясь от этих прописных истин, Томпсон дает практический совет: надо научиться видеть вещи наоборот, изнутри, в перевернутом состоянии. Вот как он в двух словах излагает свой практический метод:

1. Сформулировать проблему наоборот. Обратить положительное утверждение в отрицательное.
2. Установить, чем объект НЕ ЯВЛЯЕТСЯ.
3. Установить, что все другие НЕ ДЕЛАЮТ.
4. Пользоваться оборотом «Что, если...».
5. Изменить точку зрения.
6. Перевернуть результаты с одной стороны на другую.
7. Превратить победу в поражение, а поражение в победу.

Совет достаточно простой и особенно полезный при решении проблем. Используя этот метод, можно найти руководство по совершенствованию творческого мышления.

Исцеление в Целостности

Лиза Сарасон – автор «Книги чрева женщин: как отыскать свои внутренние сокровища», создатель женского проекта «Восславление Чрева». Она разработала методику разрешения конфликтов противоположных потребностей и тенденций. Метод ее очень прост и описан ниже:

Шаг 1 - Потратим несколько минут на выявление явно противоречащих друг другу потребностей и желаний, имеющих место в жизни на данном этапе, используя записи в журнале, медитации и размышления. На протяжении одного и того же отрезка времени одна ваша часть может захотеть и исполнить то, чего другая часть не пожелает. Четко различите эти полярности.

Шаг 2 - Сядьте поудобней, держите спину прямо, ступни ног должны полностью прилегать к полу, а руки должны лежать на коленях ладонями вверх. Дышите глубоко, с каждым вдохом и выдохом ваш живот также перемещается взад-вперед. Закройте глаза и постараитесь сосредоточиться на внутреннем самосознании.

Шаг 3 - Выберите одну из полярностей и, сосредоточившись на правой руке, представьте себе, что вы держите суть выбранной полярности на правой ладони. На что похожа эта полярность? Понаблюдайте за ее формой, цветом, блеском. С чем ее можно сравнить? Сравните ее вес, плотность, строение, температуру, степень спокойствия. Как она звучит? Послушайте ее музыку, голос. Полностью погрузите себя в зрительные образы, ощущения и звуки этой полярности.

Шаг 4 - По мере готовности переведите свое внимание на левую руку и вообразите, что вы держите суть другой полярности на левой ладони. Повторите п.3.

Шаг 5 - Переключите свое самосознание, чтобы увидеть и почувствовать сразу обе руки, и то, что находится в них. Дышите глубоко, проследите за движениями живота, медленно поднимайте руки с колен. Постепенно приближайте руки друг к другу, наблюдая и ощущая образы и чувства в обеих руках.

Шаг 6 - Очень медленно сближайте ладони и приложите их друг к другу. Продолжайте дышать глубоко, расслабьтесь, словно вы ожидаете и наблюдаете, без всяких ожиданий и запросов любые новые возникающие новые образы и ощущения. (Если новых образов просто нет, это нормально, они могут появиться через несколько дней, когда вы меньшей будете ждать их.)

Шаг 7 - Плотно прижатые ладони поверните таким образом, чтобы большие пальцы рук касались груди, а другие пальцы указывали вверх. Вызывайте новые образы и чувства, возникающие в вашем сострадающем сердце, окружая их любовью.

Шаг 8 - Сохраняя плотный контакт между ладонями обеих рук, поверните руки таким образом, чтобы пальцы указывали вниз, и чтобы ребра рук располагались в центре живота, на два дюйма ниже пупка. Вызывайте новые образы и чувства, возникшие в вашем животе – в сердце вашего созидания – вливая в них свою созидающую энергию.

Шаг 9 - Отдохните, впитайте и оцените опыт объединения полярностей в великое целое.

Дао Хаоса

В книге Стивена Волинского «Дао Хаоса: Сущность и энеаграммы» автор описывает «быстрый» метод нейтрализации/интеграции противоположностей: «На протяжении веков с момента рождения Йоги вопрос противоположностей стоял на повестке дня. Проще говоря, как нам сблизить пары противоположностей, любовь и

ненависть, да и нет, женщину и мужчину? На фоне развития психологии в двадцатом веке это выглядело попыткой интегрировать пары противоположностей или осуществить доступ по желанию вначале к одному, а потом к другому полюсу. Но эти полярные противоположности никогда ранее не интегрировались. Почему? Из-за исходной предпосылки, что они, по существу, разные. Квантовая психология же гласит, что полярные противоположности не являются разными, наоборот, на квантовом уровне они представляют собой одну и ту же единообразную субстанцию».

Чтобы убедить читателя Стивен Волинский приводит следующее упражнение:

Шаг 1 - Представьте себе мысленно пару противоположностей: любовь-ненависть, женское-мужское, слабость-силу, независимость-зависимость и т.д.

Шаг 2 - Изучите размер и форму двух противоположностей.

Шаг 3 - Уберите ярлыки с двух полярных противоположностей и посмотрите на них такими, какими они есть, созданные из одной и той же формы нейтральной энергии.

Шаг 4 - Изучите, что при этом происходит.

«Как только мы понимаем, что все состоит из одной и той же субстанции, противоположности исчезают», - утверждает Волинский в своей книге.

К сожалению, Волинский слишком оптимистичен. Когда выполняешь это упражнение, противоположности сливаются воедино, но эффект кратковременен. Через пять минут после слияния двух противоположностей, от этой интеграции ничего не остается, и опять появляются две обособленные противоположности. Это легко объяснить человеку, который понимает механизм ГПЗ (Глубокий ПЭАТ 3). В упражнении, приведенным Волинским в своей книге, происходит лишь один из четырех элементов, составляющих удалаемую полярность. Техника Волинского удаляет картинку из каждой полярности. Но то, что отделяет две полярности в дуалистическом мире, является многослойными массами разума, состоящими из четырех элементов: картинок, эмоций, телесных ощущений и мыслей. Пока мы не удалим все четыре элемента, говорить об истинной и постоянной интеграции рановато.

Превышение самообраза

В статье «Самообраз» тибетский лама Тартанг Тулку советует нам, как обойти самообраз: «Как только мы узнаем, что собой представляет самообраз, нам становится известно, что мы можем меняться, развивать гибкость в отношениях, не теряя при этом ничего. Это изменение становится возможным, потому что наше сознание по сути своей не застыла, а гибкая субстанция».

Лама утверждает, что гибкость сознания достигается через принятие различных точек зрения. Например, каждый раз, когда вы ощущаете себя несчастным, надо говорить: «Я счастлив». Вы должны произносить эти слова настойчиво самому себе, даже если ощущения ваши противоречат вам. Надо помнить, что несчастным является ваш самообраз, а не вы. Можно сразу переключиться и стать счастливым человеком со сбалансированными отношениями, и оставаться таковым за счет своей веры. Если ты открыт положительным отношениям, но существует выбор, внутреннее качество может меняться, даже если не меняются внешние условия. Еще одним способом противостояния самообразу является способ погружения в несчастье, ощущения несчастья и веры в него, а затем быстрое молниеносное переключение, словно рыба, метающаяся в воде, на счастье.

«Сначала, будьте своим опытом, полностью примите его, - подчеркивает Тартанг Тулку. - Затем переключитесь на его противоположность. Как это сделать? В одно и то же время можно отчетливо увидеть разницу между позитивным и негативным опытом.

Ментальным перемещением от позитивного к негативному и обратно можно увидеть, что оба они являются проявлениями самосознания, и, будучи таковыми, обладают «нейтральной» энергией, которую можно всячески использовать. Вначале попытайтесь обрести сноровку в технике переключения. Вы можете увидеть то, что вы ощущаете сейчас, и то, как это было раньше, порой ощущая в одно и то же время две различные ситуации. Таким образом, этот прием учит нас приятию, обуславливает возможность получения позитивных чувств в любом имеющим место опыте».

Самоеды или алхимическая медитация

Адам МакЛин, известный современных алхимик, разработал очень простой метод или прием нейтрализации полярностей. Метод он назвал Самоедами, а прием – алхимической медитацией. Не надо этому удивляться. Карл Г. Юнг впервые обнаружил доминирующую тенденцию в алхимии – нейтрализацию всех полярностей. В алхимии противоположности называют Королем и Королевой, Солнцем и Луной, Золотом и Серебром, Серой и Ртутью. В каждом случае идея одна: в природе существуют два основных принципа: мужское – активное и позитивное и женское – пассивное и негативное. Объединение этих двух принципов с первой попытки называют Выдающимся Трудом алхимии. В результате их объединения появляется таинственный камень, который соединит в себе суть обоих принципов и в то же время не будет зависеть от них. Этот камень является Тайной из Таинств, Мистерией из Мистерий, самый высшей нейтрализацией. В этом и суть алхимического метода. МакЛин не описывает «ретортное упражнение», он понимает механизм его срабатывания.

Следует войти в свое внутреннее пространство, чтобы выполнить ретортное упражнение. Сосредоточьтесь на точке, которая должна быть или местом спокойствия внутри вас, или же представьте себе, что находитесь в точке, расположенной в середине реторты. Так как трудно сосредоточить свое внимание на протяжении долгого времени, надо позволить «природным силам души играть в существование».

При возникновении полярностей необходимо мысленно представить их как точку, преобразующуюся в линию. В процессе нейтрализации главной точки МакЛин советует сосредоточить свое сознание по возможности дальше в центре этой линии полярностей. Появится ощущение колебания от центра линии в стороны под действием полярных сил положительного-отрицательного, верха-низа, активного-пассивного и т.д. Он предлагает прокатиться на этих «качелях» как можно через большее число возможностей, где можно ощутить комфорт.

После истощения большей части возможностей необходимо с помощью метода *Solve et Coagula* (от лат. «Растворяй и осаждай») представить себе, что ментальный образ находится в центре вашего внимания, внутренне прочувствовать эту линию как змею, голова которой направлена в сторону вашей головы, а хвост к основанию вашего позвоночника. Примите в ощущениях своих голову и хвост змеи в качестве полярностей и дайте силам змеи развиваться. «Этот рисунок отражает природное строение внутренней сути», - утверждает МакЛин.

Чтобы завершить процесс, следует построить Самоеда (змея, поедающего себя с хвоста) - для этого надо объединить две полярности. Следует представить себе мысленно голову змеи, поедающей свой хвост, и сосредоточить этот образ вокруг вашего сердца. Для рядового, неискусшенного в алхимии читателя дальнейшие инструкции МакЛина покажутся неясными: «С помощью метода *Solve et Coagula* нужно позволить этому символу подняться в более высокую часть внутренней сути. Когда змея схватывает свой хвост, душа на более высоком уровне ухватывает саму себя. Она начинает работать над своей субстанцией, объединяя полярности, сознательное с несознательным, положительное с отрицательным, дух с телом и т.д.

«Можно использовать это упражнение обычным способом или же для проработки определенных полярностей, полученных в процессе исследования или жизненного опыта. В этом упражнении процесс необратим. Раз внутри сформировался образ, то его ни в коей мере нельзя разбивать на куски. Следует завершить процесс в этой точке, позволить объединению оставаться в бытии».

Медитация Тождества

Я пытался найти автора медитации Тождества, но потерпел неудачу. Может быть, автором является Фрэнк Сант'Агата. Медитация основана на двух парах полярностей – добро-зло и я-другие. Автор утверждает, что эти четыре полярности составляют основу человеческого существования. Метод медитации ставит целью разрушить упомянутые пары полярностей, которые могут обусловить изменения в сознании практикующего. Я слышал от некоторых, что этот метод эффективен, когда следует успокоить в себе негативные эмоции.

Ниже приведены шаги Медитации Тождества:

Шаг 1. Найти место, где вас не потревожат минут десять.

Шаг 2. Закрыть глаза, следить за дыханием и сосредоточить внимание на этих четырех полярностях друг за другом: доброе, злое, я и другие. Поминайте эти полярности как визуально, так и в эмоциях. Например, вспомните, что вы считаете добрым, а затем опыт в жизни, который вы расценили злым, далее вспомните себя в какой-либо ситуации, а затем других в какой-либо ситуации.

Шаг 3. Вспомните как минимум пять мест, объектов, мгновений или лиц, которые олицетворяют для вас добро. В воображении направьте все эти мысли (воспоминания) в левую часть визуального поля и сконцентрируйтесь последовательно на этих объектах, пока вы не достигнете пика эмоционального накала. В то же время следует осознавать психологические реакции: ощущение теплоты, дыхание, осязание, напряжение в мышцах и т.д.

Шаг 4. На правой стороне визуального поля разместите ряд мыслей, связанных со злым и плохим (мысли о людях, мгновениях, объектах, которые в вашем представлении олицетворяют нечто злое, плохое). Оставайтесь с ними, пока в вас есть потребность достичнуть заметного уровня эмоционального накала. При этом следует осознавать телесные ощущения.

Шаг 5. После размещения воспоминаний слева и справа следует попеременно входить в каждую из этих групп. Следует входить и выходить до тех пор, пока вы не сможете быстро и ловко переключаться между группами, колеблясь между этими двумя противоположностями.

Шаг 6. Смените ценность этих воспоминаний. Это значит, что воспоминания с «хорошей стороны» следует переместить на «плохую», а воспоминания с плохой стороны – на хорошую. Сосредоточьтесь, стараясь ощутить изменения их ценности.

Шаг 7. На этом этапе следует приложить усилие, чтобы осознать неразлучность добра и зла. Ощутите, что эти группы смешиваются и образуют единое целое. Вообразите, что добро есть зло, а зло – добро, и что они едины.

Шаг 8. Когда добро и зло, разрушаясь, сливаются, начинайте работать с полярностями Я и другие. Направьте свое внимание на себя, а затем на то, что вы называете «другими». Под «другими» вы можете иметь в виду Вселенную, или все то, что вы не считаете «собой». Этот процесс по сути своей является более направленным, поэтому тот процесс накопления, которым вы пользовались с полярностями хорошее/плохое, здесь не нужен.

Шаг 9. Представьте себе, что «я» - это «другие» и наоборот. Начинайте менять мысли и идеи до тех пор, пока вы просто не сможете делать это столь быстро и ловко, как в начале.

Шаг 10. Наконец, осуществите слияние себя и других в единое целое и почувствуйте, что вы едины. Невозможно описать то, что станет «единым» в результате этого процесса. Его можно лишь испытать. Когда вы достигнете этого состояния, вспомните результаты, полученные при разрушении добра и зла. Теперь попытайтесь преобразовать обе идеи в «единые» конечные результаты обеих пар полярностей. Это означает, что в последней фазе все четыре элемента (добро-зло, я-другие) сливаются в единое целое. Оставайтесь в этом состоянии столько, сколько вам надоно.

Шаг 11. Медленно рассредоточьте свое внимание, перенося его на окружающее, на то, что здесь, и то, что там. Цель медитации Тождества заключается в том, чтобы практикующий ощущал себя в центре, свободным от всяких иллюзий и заблуждений. Каждый раз, когда вы будете использовать этот метод в медитации, пользуйтесь другой группой воспоминаний. Таким образом, вы снимете нагрузку с этих воспоминаний и они не смогут повлиять на вас.

Хаммер или Н.А.М.Р

Хаммер – является одним из новых методов, еще не нашедших широкой аудитории. Дэвид Кенион Нелмс является автором этого метода. Он впервые рассказал о нем в своей книге «Разжигание внутреннего костра» («Inner-Fire Kindling»), изданной в 2004 г.

Вот основной постулат этой системы: Люди с положительным настроем к жизни и к другим людям, люди, ладящие с жизнью, имеют такой настрой, потому что размышляют оптимально. Эта система учит людей и подготавливает их размышлять оптимально. Обучение и подготовка проходит через ряд несложных упражнений.

Сначала следует найти самые навязчивые модели мышления (автор системы помогает вам в этом), и затем укрепить и постоянно сохранять их. Каждое упражнение, прозванное «Хаммером», продолжается менее одной минуты. Оно дает возможность укрепить одну мысль и хранить ее как свою. Только с одним повтором, утверждает Нелмс, практикующий создает положительное отношение и поддерживает его. Упражнение очень простое, быстрое, и после небольшого времени оно становится автоматическим.

Если вы желаете извлечь максимальную выгоду из метода Хаммера, то вам следует придерживаться двух правил:

1. На одном отрезке времени (в прошлом, настоящем или будущем) следует укрепить и хранить только одну позитивную мысль.
2. Один раз осуществить повтор (см. ниже).

Новая мысль, принятая вами, сохраняется в течение одного дня, так что мозг располагает временем для ассилиации новой модели мышления. Но можно подойти к той же проблеме с другого угла и установить подобную, но не ту же самую мысль. Например, если вы ощущаете, что люди вас не любят, однажды вы можете установить с помощью методики Хаммера новую модель мышления – «Меня любят». На следующий день вы можете подойти к проблеме с другой стороны, то есть охватить другой аспект той же проблемы: «мои коллеги любят меня», а на третий день – «представители противоположного пола очень любят меня» и т.д.

Как выполнить упражнение Хаммера?

Держите руки в полусогнутом положении перед собой ладонями вверх. Вообразите ряд мыслей в них. На одной руке представьте себе одну мысль в три

различных периода времени – в прошлом, настоящем и будущем – на другой ладони вообразите противоположную мысль. В конце процесса соберите эти мысли и внедрите их в грудь обеими руками.

Упражнение начинается с того, что вы представляете в одной руке старую мысль, которая отражает старое негативное состояние, а в другой руке вы представляете новую позитивную мысль. Кенyon Нелмс говорит нам: «Вы не сможете стереть основные модели мышления, обуславливающие ваши негативные реакции, но вы сможете сочетать их с новыми мыслями и радикально изменять их таким образом, чтобы создавалась совершенно новая позитивная реакция».

Далее просто представьте себе новую позитивную мысль, которая перетекает с той руки, на которой она была, в другую, и далее обратно в первую. Вообразите тем самым смешение мыслей. Сейчас старая (негативная) мысль и новая (позитивная) мысль смешаны в обеих руках, что обуславливает их смешение в обоих полушариях мозга, с которыми связаны руки.

На короткое время сосредоточьтесь на любой из мыслей, связанных с прошлым, вообразите ее в первой руке и скажите себе «Прошлое». Затем сконцентрируйтесь на другой руке, вновь подумайте о прошлом, и скажите себе «Прошлое». Повторите эти шаги с будущим. Пусть это будет мимолетная мысль о будущем, любая мысль, не надо обращать внимание на ее правильность. Просто сосредоточьтесь на одном из будущих дней, месяцев, лет и ощутите их в этой руке и затем скажите себе «Будущее». Затем сразу же сконцентрируйтесь на другой руке и вновь сосредоточьтесь на этой же мысли о будущем, или на какой-то другой мысли о будущем, и скажите себе «Будущее».

Оглянитесь, ощутите настоящее мгновение и сконцентрируйтесь на этом чувстве в первой руке и скажите себе «Настоящее». Повторите этот же процесс с другой рукой и скажите себе «Настоящее». Помните, что этот процесс прост и быстр.

Наконец, установите содержимое обеих рук в середину своего «Я» в середине грудной клетки следующим образом: Поставьте руки, раскрытые и повернутые ладонями вверх друг на друга, подождите в этом положении примерно две секунды и затем прижмите их вместе к середине грудной клетки.

Затем повторите этот же процесс, начиная с другой руки. Это означает, что необходимо начать с представления в этой руке такой же старой мысли и представления новой желаемой мысли в другой руке, и затем следует повторить эту процедуру.

Я лично проверял процесс Хаммера и должен сказать, что он заслуживает этого. Корень этого процесса заключается в нейтрализации и интеграции обоих полушарий мозга. Утверждения об эффективности этого процесса отчасти преувеличены. Некоторые упражнения следует повторять, приближаясь к одной и той же проблеме с различных углов зрения. Часть нового содержания не постоянна, как утверждает автор этого метода. Хотя разные люди могут достигнуть разных результатов.

Метод Символической Поляризации

Говоря словами Стива Менсинга, автора этой системы, метод Символической Поляризации представляет собой интуитивный процесс интеграции объектов полярности. Менсинг предполагает, что интуитивно созданный символ отражает обозначаемые им объекты верования, эмоции и ощущения, так как этот символ коренился в бессознательных процессах. Преимущества использования интуитивных символов заключаются в том, что они

- а) значительно уменьшают сопротивление, облегчая тем самым интеграцию;
- б) дублируют противоположные или поляризованные убеждения, эмоции и ощущения;

в) могут обозначать крупные объекты, например, тело или чувственное восприятие практические всего. Что бы вы интуитивно ни создали, символ созданного вами объекта можно синтегрировать.

«Золотое» правило создания символов объектов: Символы должны создаваться на уровне интуиции, а не на уровне интеллекта или логики. Причина заключается в том, что мы хотим, чтобы наш символ полностью укоренился в наших эмоциях, чувствах, ощущениях и бессознательных процессах.

Техническая методика

1. Дышите через левую ноздрю – двадцать глубоких вдохов и выдохов при плотно зажатой правой ноздре. Во время дыхания язык и лицо должны быть расслаблены. После двадцатого выдоха перейдите на обычное дыхание.

2. Поместите ладонь правой руки в область сердца на груди и держите ее в этом положении в течение всего оставшегося процесса.

3. Сконцентрируйте свое внимание на вашем теле, попытайтесь найти любые поляризованные, противостоящие ощущения, мнения, эмоции или чувства. Чтобы найти требуемое, можно спросить у тела как оно чувствует себя в отношении отдельно взятой проблемы или в определенной ситуации. Дайте время телу на ответ. Понаблюдайте общее ощущение. Оно у вас будет туманным ощущением о поляризованном состоянии. Если пожелаете, то можете наклеить ярлык на ваши поляризованные мнения, эмоции и ощущения с надписью «Поляризованные мнения», «Поляризованные эмоции» или «Поляризованные ощущения». Это даст вам незначительно наружную перспективу того, над чем вы работаете – положение «только что вернулся».

4. Далее дайте вашему бессознательному разуму возможность создать два отдельных интуитивных символа, по одному на каждой стороне полярных противоположностей. Создайте символ для одной стороны полярности и далее символ для другой стороны. Дайте им какое-то время чтобы стать ясными. В этот период вы заинтересованный созерцатель, который наблюдает, как эти символы появляются из мутных глубин.

5. Когда два отдельных символа дарят вам чувство полностью сформированного бытия, позвольте им быть рядом друг с другом на визуальном экране вашего самосознания. Если пожелаете, вы можете позволить этим полярно противоположным символам войти в диалог друг с другом, или же вы можете попеременно сосредоточиться на каждом из этих символов. Обратите внимание на интуитивные послания обоих символов. Понаблюдайте за ними обоими, не пытаясь избавиться от них и не сохраняя их. В какой-то точке они исчезнут. Вы даже можете увидеть их слияние.

Стив Менсинг утверждает, что символы могут дать нам ценную информацию о самых глубоких конфликтах в нас. Вы можете образовать полярные символы своих сокровенных желаний, областей двойственных чувств, или любой области жизни, где имеются у вас раздвоения. Вы можете взять полярности, такие как любовь и ненависть, наслаждение и боль, бытие и ничто, целое и частичное, жизнь и смерть и интуитивно превратить их в символическую поляризацию.

Мне не судить этот метод, ибо я не использовал его на практике, я также не знаю того, кто пользовался этим методом. В личном плане, я не считаю легким принятие того, что эти полярности исчезнут, равно как и то, что это происходит в последней фазе реализации этого метода. Что делает их противоположными полярностями, так это огромные массы энергетического заряда между ними, и чтобы удалить их надо пользоваться эффективным методом. В описании Менсингом этого метода такой процедуры нет. Неясно и то, как можно прийти интуитивно к символам полярности. Но

процедура станет более ясной, когда этот метод применят на практике, что и обусловило меня описать его в этой книге.

Терапия полярности

Терапия полярности была создана и разработана доктором Рандольфом Стоуном, когда тот был в поисках фундаментального процесса исцеления человека. Теория представляет замечательный синтез Восточных систем исцеления (аюрведическая медицина, акупунктура и йога, к примеру) и систем, созданных на Западе (естественное исцеление, хиропрактика, краиносакральная терапия и т.д.). Теория представляет собой холистическую систему, которая работает с жизненной энергией во всех ее формах с помощью очень сложной комбинации работы с телом, физических упражнений, питания и психотерапии. Цель терапии – интегрировать тело, разум, эмоции и дух.

Интересно то, как Стоун создавал эту систему. Он понимал, что есть подобие между телом человека и магнитом – магнит имеет положительный полюс и отрицательный полюс, вокруг этих полюсов имеется магнитное поле. Эти поля создаются электрическими токами. Аналогично, тело человека тоже можно рассмотреть как биомагнит, энергетические токи которого создают магнитные поля как внутри, так и снаружи тела человека. Тонкие энергетические поля и токи присутствуют в каждой клетке, ткани и органе. Эта жизненная энергия проявляется не только в физическом организме человека, но также через наши мысли, эмоции, личные отношения и духовный опыт.

Чтобы функционировать, все атомы, составляющие обычновенный магнит, должны быть ориентированы в одном направлении. Таким образом, небольшие магнитные поля объединяются и образуют большое магнитное поле. Атомы человеческого тела должны быть так же гармонизированы и поляризованы. В противном случае, биомагнит человеческого тела был бы в беспорядке и не смог бы нормально функционировать. Если ударить по магниту каким-то твердым предметом, магнитное поле нарушится, так как нарушится структурная направленность атомов. Они станут деполяризованы, будут иметь несбалансированные, взаимоконфликтующие связи. Подобное нарушение происходит в организме человека в результате травмы или стресса. Недавно были открыты подобные воздействия на организм человека со стороны сильных электромагнитных полей, создаваемых современными электронными устройствами.

Когда энергетические токи не блокируются и протекают сбалансированно, человек здоров, он функционирует оптимально, его мысли и чувства гармоничны. Травмы и стрессы нарушают эти потоки, и наши эмоциональные и телесные функции лишаются необходимой энергии. Такие энергетические возмущения проявляются в виде физической боли, болезней, эмоциональных расстройств. Практики Терапии полярности пользуются руками для ощущения энергетических потоков, так они обнаруживают существующие закупорки. Конечная цель – раскупорить энергию и восстановить нормальный поток энергии. Вот тогда и происходит самоисцеление человека.

Характеристики энергетического поля вокруг человека и в нем самом известны. В восточной медицине энергетическая полярность касается универсальной пульсации – сжатия и разжатия, притяжения и отталкивания. В китайской медицине жизненная энергия, Чи, и в аюрведической медицине, Прана, являются основой всей жизни. Рандольф Стоун указал на символический смысл старого египетского символа кадуцея или жезла Гермеса (двух змей, обвивающих жезл). Два крыла на верхней части кадуцея являются символами двух полушарий мозга, а небольшой шар над ними - эпифиз мозга. Эти два змея представляют два основных энергетических потока, Иду и Пингалу (см. ниже), а жезл посередине символизирует Сушумну или средний энергетический поток.

Когда Ида и Пингала синхронны в своей работе, энергия циркулирует на оптимальном уровне в энергетическом поле. Результатом этого является гармония и здоровье.

Терапия полярности охватывает все размерности человеческого бытия: телесные, ментальные, эмоциональные и духовные. «Здоровье – это не только выражение благополучия тела, но и гармония, позволяющая свободное выражение души через разум и тело индивида», подчеркивает Стоун. Сегодня его система широко распространяется – Американская Ассоциация Терапии Полярности (АРТА) проникает во все медицинские школы, больницы и колледжи. Многие терапевты различных направлений допускают эту терапию. Ее репутация основана на результатах, получаемых практиками при борьбе со стрессом, хронической усталостью, артритом, травмами и онкологическими заболеваниями.

Полярности в Нейролингвистическом программировании (НЛП)

Когда говорят о полярностях, приверженцы системы НЛП (Нейролингвистическое программирование) обычно пользуются термином «стороны». Говорят об опыте несообразности человека, о том, что человек находится «во внутреннем конфликте», что он имеет «два разума». Эти вопросы касаются не столько внешнего давления, сколько более глубоких структур, конфликтующих внутри человека.

В НЛП проводят ясное различие между внутренними и внешними конфликтами. В терапии и Духовном труде внутренние конфликты имеют огромное значение. Логически они всегда кажутся противоположными полярностями, противоположностями. Зачастую они проявляются в поведении человека. Человеку нравится есть, но в то же время он хочет оставаться худым. Почти у всех людей присутствуют антагонистические мнения и ценности. К примеру, поэтическое искусство может оцениваться человеком как вполне желаемая способность, но в то же время оночно верит, что не обладает ею.

Фрейд считал эти внутренние конфликты корнем многих психологических проблем. Вот что он писал в одном из своих трудов: «По одну сторону личности бушуют конкретные желания, по другую - борьба с ними и преодоление их. Не бывает неврозов без наличия подобных конфликтов. Если существует внутренний конфликт, то поле сражения смещается внутрь, а начинается оно между двумя сторонами «я». Как указывает Фрейд: «...внешнее расстройство дополняется внутренним». В борьбе двух сторон «я» не может быть победителей. Как утверждает Фрейд «этот конфликт нельзя разрешить поддержкой одной стороны для победы над другой... при любом исходе одна из сторон остается неудовлетворенной».

Попытки разрешить этот тип конфликта подавлением одной стороны, как обычно это происходит с типично противоположными идеями, создают двойную связь, в которой, как утверждает Роберт Дилтс, один бес – что так, что этак. Конфликт этот похож на борьбу между двумя конфликтующими намерениями, а не между намерением и неопределенностью в том, можно ли будет достигнуть цели и объектов намерения. Разрешение конфликта предполагает вначале определить намерение, стоящее позади конфликтующего поведения, показать альтернативные решения для достижения преднамеренного результата индивида. Но в случае конфликта имеется конфронтация антагонистических намерений, которые являются предметом обсуждения. Так как стороны имеют противоположные намерения, нельзя говорить о каких-либо альтернативах, удовлетворяющих оба намерения.

Так как внутренний конфликт не основан на внешних событиях и результатах, никто, кроме нас самих, не сможет разрешить его. В такой ситуации все, что угодно, может стать стимулом для борьбы. Даже простейшие решения могут привести к

борьбе, к борьбе, которая никогда не разрешится, так как в ее основе лежит не содержание решения, а более глубокая причина.

Постоянное напряжение таких внутренних конфликтов могут обусловить появление разных, зачастую физических, симптомов. Эти симптомы также становятся полем сражения сторон в конфликте. «Так как системы стремятся к равновесию или гомеостазу, отдельные симптомы могут фактически обеспечить потенциальную точку компромисса между конфликтующими сторонами», - замечает Роберт Дилтс. Но Зигмунд Фрейд был первым, который сказал: «Две противостоящие друг другу энергии сошлись в симптоме и стали мириться посредством компромисса, заложенного в образовании симптома. Вот почему симптом способен на такое сопротивление, он поддерживается обеими сторонами...»

В НЛП интеграция конфликта – это методика, по которой определяют, разделяют и разрешают противоречивые, несовместимые реакции, или «стороны». Интеграция конфликта - один из основных процессов НЛП, он рутинно применяется в разрешении многих ментальных, эмоциональных и межличностных проблем.

Гриндер и Бендлер в «Структуре магии» (том II, 1976, стр. 45) показали основные шаги интеграции конфликта:

Шаг 1. Конкретно уяснить ключевые вопросы, вовлеченные в конфликт. Они будут выражены в виде противоположностей или полярностей.

Шаг 2. Конкретно определить различия конфликтующих сторон.

Шаг 3. Интегрировать несоответствия клиента, осуществив контакт между полярностями, и затем достигнуть мета позиции, и именно с этой позиции объединить полярности новым путем.

Шаг 4. Найти позитивное намерение и цель, стоящую за ключевыми вопросами каждой стороны. Позитивное намерение обязательно будет на более высоком уровне, чем сами вопросы, обуславливающие этот конфликт. (Вы не можете решить проблему на том же уровне мышления, на котором она создавалась).

Шаг 5. Убедитесь, что каждая сторона признает позитивное намерение другой стороны. Это не означает, что каждая сторона обязана принимать метод, с помощью которого другая сторона пытается удовлетворить позитивное намерение. Это также не означает, что другая сторона должна идти на компромисс по своему положению.

Шаг 6. Находясь в более высокой позиции (мета позиции), найти общее намерение, которому сопереживают обе стороны.

Ключевым компонентом процесса Интеграции Конфликта является идентификация и признание позитивных намерений обеих полярных сторон. Все внутри человеческой натуры обладает каким-либо позитивным намерением, каким бы непривлекательным оно не было на поверхности.

Для среднего читателя без прочных знаний о НЛП, краткое описание процессов будет недостаточным. Метод Флеминга Фанча (см. ниже) большей частью основан на интеграции конфликта НЛП, поэтому читая текст Фанча можно будет понять основную идею этого процесса.

Гештальт «Связь на подушке»

В западной мысли доминировала попытка завоевать природу путем разделения человека и природы, добра и зла, правого и неправого, должного и недолжного, реальности и иллюзии. Застывшие полярности, созданные нами в жестких категориях тела-разума, искажают нашу способность видеть себя частью Вселенной, а Вселенную – частью себя. Жесткость нашего это проявляется тогда, когда мы не в состоянии позволить самосознанию спонтанно возникать, когда мы не желаем поверить в

природную гомеостатическую проницаемость наших контактных границ и не способны владеть всеми нашими частями.

Гештальт-терапия, разработанная и используемая Фритцем Перлзом, представляет собой способ самопостижения, направленный на усиление процесса становления личности и исцеления. По сути своей этот вид терапии является феноменологически экзистенциальным, применяя который терапевты и пациенты обучаются феноменологическому методу постижения, где чувственные восприятия, ощущения и действия различаются от своих толкований. Считается, что любые объяснения и толкования выдают менее надежный результат, чем, скажем, его можно получить из непосредственного восприятия и ощущений. Клиент ставит задачей чувственно воспринять то, что совершают объяснения и толкования, как они это совершают и как они могут изменить себя, и в то же время научиться принимать и оценивать себя.

Гештальт-методика сочетает как античные концепции, так и современные упражнения, разработанные Абрахамом Маслоу, Карлом Роджером, Морено и Эриком Берном. Задача гештальт-терапии заключается в чувственном восприятии и интуитивном постижении. Интуитивное постижение в этом методе терапии означает ясное понимание строения исследуемой ситуации. С помощью этого метода можно расширить чувственное восприятие того, что происходит в текущий момент.

В контексте этой книги самое важное гештальтское учение касается дихотомий и полярностей. Дихотомия - суть разделение, причем она характеризуется не просто разделением целого поля на различные части, а букетом различных, конкурирующих и несвязанных между собой сил. Дихотомическое мышление чинит препятствия нашей целостности, потому что оно не терпит разнообразия среди людей и противоречивых истин об индивиде.

Саморегуляция организма ведет к интеграции частей организма между собой и в единое целое, охватывающее все свои части. Поле часто дифференцируется в полярности, которые дополняют или интерпретируют друг друга. Положительные и негативные полюсы электрического поля относятся к прототипам этой дифференциации. Концепция полярностей обрабатывает противоположности как часть единого целого, как Инь и Ян.

С этой полярной точкой зрения на поле, всякого рода отличия принимаются и интегрируются. Отсутствие подлинной интеграции способствует возникновению разделения, как, например, разделения тела и разума, собственного и внешнего, инфантильного и зрелого, биологического и культурного, бессознательного и сознательного. Через диалог можно достигнуть интеграции частей в новое целое.

С помощью гештальт-метода мы изучаем сны, видения и надежды в диалогах между полярностями. По мере того как наш диалог становится явным, мы выбираем быть самим собой, ощущаем возбуждение и желание нести ответственность, в конечном счете, заново открываем себя.

Пол Репс рассказывает о школе Востока, которая обучает детей игре под названием «Разговор подушки». В этом разговоре имеются пять позиций, через которые необходимо пройти, чтобы достичь объединения. Опишем их:

Все начинается с того, что с помощью воображения следует зайти в первую позицию. Для этого надо пользоваться тремя элементами, которые помогут жить настоящим, а именно телесными ощущениями, эмоциями и мышлением. Первая позиция означает, что вы должны осознать, каким телесным ощущением вы обладаете. Какие эмоции проходят через вас? О чем вы думаете?

Во второй позиции следует найти и распознать полярность, противоположную первой позиции. Если в первой позиции ощущается любовь и счастье, то во второй

следует ощутить ненависть и несчастье. Выберите все важные в текущем отрезке полярности и напишите на бумаге антонимы слов, выбранных в первой позиции. Противоположная эмоция для кого-то может быть печаль, а для кого-то одиночество.

В воображении перейдите в третью позицию. В этой позиции сливаются две полярности. Закройте глаза и представьте себе вершину треугольника, в которой сходятся первая и вторая позиции. Представьте себе одну полярность, затем вторую полярность, затем их обеих, сливающихся воедино в вас. Отметьте про себя те ощущения, которые появляются в вас при этом слиянии. Обратите внимание на то, что вы ощущаете, когда происходит это слияние. Оставайтесь в этом состоянии и постараитесь описать его словами. Когда вы сможете найти то слово, которое определит в точности ваше состояние, запишите его в третьей позиции. Этот процесс требует от вас, чтобы вы заглянули в себя и осознали одно из трех возможных отношений: оценку, суждение и наблюдение.

А теперь пора перейти в четвертую позицию. Мысленно переместитесь и станьте над треугольником, взгляните вниз, понаблюдайте, что там происходит. Запишите ваши ощущения, назовите то место, где вы расположились. Позвольте себе стать над конфликтующими полярностями. Представьте себя тем, кто стоит над двумя полярностями. Когда вы найдете слово, определяющее это состояние, закройте глаза, уйдите в себя. Повторите это слово и изучите свое тело так, чтобы понять, где в вас живет трансценденция.

Наконец, перейдите в пятую позицию. Это означает, что вы входите в середину всего, что составляет вас. Подметьте ваши ощущения и их силу. Если нечто смешает вас с центра, поищите слово, которым можно описать ваше местоположение. Когда вы полностью располагаетесь в своем центре, то вы есть Все. В центре самого себя вы можете быть всеми объектами и явлениями, можете искать чувства, за которыми последуют изменения и у вас будет свобода различных выборов.

Каждый читатель, получивший опыт с помощью метода ГПЗ, может сравнить эти два метода и сделать выводы об их ценности.

Психосинтез

Роберто Ассаджоли, основатель **психосинтеза**, включил в свою концепцию целостного человеческого существа открытия психоанализа и известные духовные традиции. Несмотря, казалось бы, на различие сфер психологии и духовности, он увидел, что объединяющий их духовный поиск часто нуждается в терапевтической помощи в интеграции событий. Психология, которая не ценит духовного компонента человека, не может отвечать за человека.

Цель системы Ассаджоли заключается в интеграции отдельных частей в единое целое. Ассаджоли называет этот процесс «согласование и соподчинение (координация и субординация) различных психических функций и энергий, создание устойчивой структуры личности». В психосинтезе этот процесс считают единственным, ведущим к трансцендентным состояниям чистого самосознания, радости, мира и любви, и выходящим за пределы «индивидуального человеческого существа», что нормально воспринимают на западе.

Полярность – фундаментальное явление, утверждает Ассаджоли, она присутствует во всех космических проявлениях. С первым космическим проявлением полярности появляется двойственность. Первая и наиболее фундаментальная двойственность появляется между Духом и Материей, Непроявленным и Проявленным.

Далее я цитирую известную статью Ассаджоли «Равновесие и синтез противоположностей»:

«Сразу необходимо констатировать, что вся полярность является отношением между двумя элементами, и что по этой причине она никогда не может быть абсолютной. Она относительна даже в рамках конкретной пары противоположностей: один и тот же элемент может быть положительным относительно одного и отрицательным относительно другого «полюса». Пример относительности «полярных отношений» существует в фундаментальной полярности между Духом и Материей. Согласно одним Дух – это свободная трансцендентная Реальность, расположенная над различными парами противоположностей, существующих в проявленной жизни. Таковой является концепция Кейзерлинга в книге «От страданий до реализации» («From Suffering to Fulfillment») (Лондон, Selwyn and Blount). Согласно другим источникам, Дух соответствует положительному полюсу, динамическому и творческому элементу во всей двойственности. Такой является идея Юнга. Иными словами Кейзерлинг рассматривает «напряжение» между Духом и различными проявлениями жизни в вертикальном направлении, которое он называет «размером интенсивности», а Юнг воспринимает полярность в виде горизонтальной связи».

Физическая полярность: Примером физической полярности в мире, по мнению Ассаджоли, является полярность между положительным и отрицательным полюсом в электричестве. Эта полярность является основной составляющей материального мира. Электрическая полярность проявляет себя в различных формах и во многих сферах, как, например, в индуктивном переменном токе в электрическом приборе. В области психологии можно найти много примеров эмоционального влечения и антипатии.

В человеческом организме одной из самых важных физических полярностей является полярность между симпатической и парасимпатической нервной системой, причем симпатическая стимулирует катаболизм, а парасимпатическая – анаболизм.

Одной из самых важных и основных полярностей в трех сферах органической жизни на земле – растительной, животной и человеческой – является половая полярность. Ассаджоли подчеркивает эту известную нам всем полярность, при этом положительный полюс, по его мнению указывает на мужской элемент, а отрицательный – на женский. Вопреки широко распространенному мнению Ассаджоли выступает против того, чтобы мужской элемент считать активным, а женский – пассивным. Они оба активны, но по-разному, мужской элемент представляет собой инициирующую полярность, а женский элемент – рецептивную. Этот тип полярности выходит за пределы отношений между мужчиной и женщиной и проявляет себя в жизни бесчисленное количество раз. «Этот тип полярности особо подчеркивают китайцы, которые рассматривают эти два принципа как основу космической эволюции и каждого аспекта человеческой жизни. Творческий аспект, символизированный отцом и Небесами, они называют Ян, а Инь является рецептивным и служащим для развития аспектом, который символизируется Матерью и Землей. С точки зрения китайской философии благополучие человека зависит от гармонии между человеком и циклической эволюцией Вселенной, пронизанной многочисленными связями и взаимодействиями Ян и Инь».

Эмоциональная полярность: В сфере эмоций самыми явными полярностями являются любовь и ненависть, возбуждение и депрессия, уверенность и страх, наслаждение и боль, любовь и неприязнь. Очевидно, жизнь среднего человеческого существа основана на его эмоциональных реакциях на объекты, события и другие человеческие существа. Эти реакции имеют конкретную функцию деблокировки различных опытов внутри человеческих существ; но если им позволить превалировать, что часто происходит в повседневной жизни, то человеческое существо становится их рабом. Ассаджоли говорит, что его система психосинтеза эффективно управляет этими противоположностями.

Ментальная полярность: «Рассмотрение личности человека в целом открывает различные фундаментальные полярности, которые широко исследованы современной психологией. Знания о человеке, приобретенные в ходе этого процесса, стимулировали развитие важных психологических, образовательных и психотерапевтических техник. Ниже приведены основные полярности: Тело – Душа, Сознательное – Бессознательное, Нижний уровень Бессознательного – Сверхсознательное, Воодушевление (Восприимчивость, Чувствительность, Реактивность) – Этос (Активность, Динамизм, Воля), Эрос (Чувства) - Логос (Довод)».

Духовная Полярность: Основная и наиболее фундаментальная полярность в духовной сфере присутствует между личностью и трансперсональным «я», полярность, которая словами Ассаджоли остается причиной многих внутренних конфликтов, пока не будет достигнуто слияние или унификация. Такая унификация и является духовным психосинтезом.

Межличностная полярность: Эту полярность реже упоминают вне рамок психосинтеза, даже если существует множество межличностных полярностей, обладающих огромным значением. Первой фундаментальной полярностью является Мужчина и Женщина, которая одновременной является и половой полярностью, о которой мы говорили ранее. Есть полярности между родителями и их детьми, между различными группами, между индивидами и различными группами, к которым они принадлежат. «Два имеющих огромную значимость вида полярностей», – добавляет Ассаджоли, – «это полярности, расположенные между северными и южными индивидами и группами в каждой народности, на каждом континенте, полярность между народами Востока и Запада».

Каждая из этих многочисленных полярностей требует от нас, чтобы мы сбалансировали их. Ниже приведен обзор принципов и методов балансировки противоположных полярностей с объектом разрешения напряжения между ними:

1. Слияние двух полюсов.
2. Создание нового существа.

3. Настройка противоположных полюсов. По системе Ассаджоли настройку можно выполнить с помощью промежуточного центра, который является более высоким принципом, чем полюсы. Действие подобного рода можно осуществить с помощью двух процессов. Первым процессом является уменьшение амплитуды колебаний между двумя экстремумами, которая иногда уменьшается до нуля и позволяет тем самым в большей или меньшей степени полную нейтрализацию. Примером здесь является колебание между чрезмерной властью и бесконтрольной свободой в образовании детей. Вторым процессом является сознательное, мудрое направление изменений с целью достижения гармоничного результата, в соответствии с циклическими изменениями индивидуального и общего, человеческого и космического, что и является методом, которому учит китайская философия и в особенности И Цзин.

4. Синтез, четвертый метод, осуществляется более высоким элементом или принципом, который преобразует два полюса в более высокую реальность.

Различные типы полярностей требуют различных решений. Мы обладаем свободой выбора между различными методами нейтрализации. Мы должны помнить, что указанные решения не всегда четко выражены, как это может показаться из вышеупомянутого перечня. Во многих случаях они перекрывают друг друга, используются в различных сочетаниях.

В области электричества самым простейшим результатом является нейтрализация через слияние положительных и отрицательных зарядов. В биологии здоровье можно определить как баланс ряда полярностей, которые существуют между отделениями

нервной системы, между эндокринными железами и т.д. Аналогично Ассаджоли учит своих последователей, что «психологическую жизнь можно рассмотреть как непрерывную поляризацию и напряжение между различными склонностями и функциями, и как непрерывное усилие, сознательное или бессознательное, для достижения равновесия». Самыми важными психологическими полярностями являются эмоции и мысли, экстравертность и интровертность

В половой полярности союз двух физических элементов создает творческий эффект. Динамизм их слияния приводит к рождению ребенка, который имеет характеристики обоих родителей. В сфере стремлений, эмоций и телесных чувств уравновешивание противоположных качеств требует вмешательства более высокого регулирующего принципа ментальной или часто трансперсональной природы. Нельзя давать стремлениям и эмоциям сокрушать и подавлять разум и волю. «Для этого надо научиться отличать себя от них по своему желанию, для того чтобы быть свободным в любое время для поддержания своего «я», центра сознания, на более высоком уровне над ними, чтобы понаблюдать за ними и оценить их, и мудро регулировать их по мере необходимости».

Ассаджоли утверждал, что регулировать – это не подавлять. С другой стороны регулировка не обуславливает отсутствие чувствительности. В качестве примера он приводит знаменитую пару полярностей – наслаждение и боль. Поскольку мы остаемся под принуждением этой двойственности, всегда ищем наслаждение и бежим от боли, мы не находим постоянного мира и постоянного удовлетворения. «С другой стороны принудительный запрет, искусственная невозмутимость, конечно же, не вырабатывает удовлетворительного решения. Его только можно достигнуть посредством ясной интуиции, которая даст возможность понять причины, природу и функции наслаждения и боли». Пройдя через множество опытов можно получить истинную мудрость и научиться стабилизировать центр сознания на уровне, все более и более высоком, чем уровень изменений наслаждения и боли. Наконец, мы можем отождествлять его с Универсальной Жизнью, с Высшей или, как его называет Ассаджоли, с Надиндивидуальной личностью, с Верховным, который стоит над всеми противоположностями в неописуемом блаженстве.

Психология двойного мозга

Давайте напомним вам о том, что наше тело энергетически поляризовано (см. книгу ПЭАТ) - левая и правая сторона тела, верхняя и нижняя часть, передняя и задняя часть. Этот факт нашел свое подтверждение во многих альтернативных дисциплинах, и даже официальная медицина начинает принимать его на вооружение. Это открытие послужило основой для создания методов преодоления разделения человека и достижения полной неврологической, энергетической и психологической интеграции.

Несколько десятилетий тому назад британский ученый Роджер Сперри получил Нобелевскую премию за экспериментальное доказательство существования двух различных «разумов» в человеческих существах, каждый из которых относится к своему полушарию мозга. Он провел эксперименты с т.н. разделенным мозгом, то есть на пациентах, у которых связь между двумя полушариями мозга отсутствовала. После проведенной операции, поведение пациентов можно было назвать нормальным, но за одним исключением. Оба полушария функционировали независимо. Эти пациенты могли ходить, говорить и делать многое уверенно, но ученый сделал удивительные открытия.

Так как соединительное звено (рассеченное мозолистое тело) отсутствовало, то каждая сторона мозга пациента функционировала независимо. Правая рука и глаз могли видеть и брать карандаш, но пациент не мог объяснить, для чего он нужен. Действуя левой рукой и левым глазом, пациент мог назвать предназначение предмета,

но не знал, как он называется. Дальнейшие исследования показали, что различные функции мышления физически разделены и локализованы в определенной области в левом и правом полушариях мозга.

Вот, что писал Сперри об этих своих находках: «Главная тема заключается в существовании двух методов мышления, вербального и невербального, представленных по отдельности в левом и правом полушариях мозга соответственно, и что наша система образования а также наука в целом склонна игнорировать невербальную форму разума. Из этого следует, что современное общество подавляет правое полушарие».

Фредерик Шиффер (Fredric Schiffer), ведущий психиатр и исследователь Гарвардского Университета, начал свои опыты на основе открытых Сперри и обнаружил, что мы имеем два разума, каждый из которых имеет различный уровень зрелости, и каждый из которых связан с левым и правым полушариями мозга. В своей дерзкой книге «О двух разумах: революционная наука психологии расщепленного мозга» он предоставил неопровергимые доказательства тому, что каждая сторона мозга обладает автономной, отличной личностью со своим набором воспоминаний, мотиваций, поведений. При работе со своими пациентами Шиффер обнаружил, что стратегически меняющееся визуальное поле может положительно или отрицательно повлиять на ощущение человеком благополучия. Он показал, как, используя метод зрительной стимуляции, можно активировать отдельные области мозга, содержащего болезненные и радостные воспоминания. Этот драматический прорыв показывает, как можно получить доступ к воспоминаниям, закодированным на одной стороне мозга, изолировать их и работать с ними.

Его самое важное открытие заключалось в том, что изменение зрительного поля, ограниченного полем зрения клиента, может повлиять на чувства. Метод зрительного стимулирования со специально построенными очками активизирует отдельные части мозга, в котором собраны или болезненные, или счастливые события. Шиффер заметил, что некоторые пациенты сообщали о явных различиях в их эмоциональном состоянии, в восприятиях самих себя и во взглядах на мир, когда сужающие очки изолировали одно полушарие. В его анализе сужающие очки давали возможность более здоровым, зрелым частям разума проявить себя.

Используя этот метод на пациентах, страдающих страхом, депрессией, посттравматическими стрессовыми расстройствами, психозом, наркоманией, сердечно-сосудистыми заболеваниями по причине стресса, Шиффер показал, как терапия расщепленного мозга способна дотянуться до расстроенного разума и помочь ему. Он предоставил слегка редактированные рукописи своих лечебных сеансов с этими пациентами, чтобы документировать этот процесс.

В заключение, читатели этой книги могут провести опыт. Прикрыв сначала один глаз, а затем другой, можно убедиться, поменялось ли настроение. Если настроение поменялось, то можно начать диалог между здоровой и расстроенной сущностями для достижения более сбалансированного, счастливого и продуктивного взаимоотношения между ними.

Шиффер построил теоретический мост между неврологией и психологией, прочность которого надо будет проверить. Его труд – почти что краеугольный камень новой психологической науки - психологии расщепленного мозга.

Шиффер утверждает, что «целью терапии расщепленного мозга является исправление архаических, деструктивных идей и эмоций разума на расстроенной стороне, обучение их тому, что представляется безопасным и более ценным, чем то, что было изучено во время травматических переживаний. Я обучаю пациентов, как признать разум, как слушать его в расстроенном полушарии и как говорить с ним вслух!» На основе этих опытов он приходит к утверждению, что существуют два

разума, каждый из которых имеет свою конкретную личность, связанную с одним полушарием, и что дисбаланс между ними является причиной ментальной болезни. В главе о двух полушариях мозга вы найдете дополнительный материал об этой удивительно интересной области исследований.

Брак Духа

Семнадцать лет тому назад Лесли Темпл-Торстон (Leslie Temple-Thurston) разработала систему психологического и духовного освобождения, которую она назвала «Браком Души». Свой труд она начинает со слов Карла Юнга: «Целостность нельзя получить отрезанием части, целостность достигается интеграцией противоположностей».

В настоящее время ее система не так широко известна, но в узких кругах мистически ориентированных людей эта система популярна. Основная идея Лесли Темпл Торстон заключалась в том, что сначала надо испытать Сознание Единства, если хочешь превзойти многие деления и расщепления внутри себя или между собой и другими, если хочешь жить в гармонии и реально любить. Жизнь в состоянии субъективно ориентированного «я» (egoic self) или человеческой личности склонна заставить нас поверить, что мы все отдельные индивиды. Мы бессознательно крутимся вокруг нашей истинной сути и единства друг с другом. Таким образом, мы ограничиваем себя и забываем, кто мы на самом деле есть.

В своей книге «Брак Души» («The Marriage of Spirit») она излагает идею, что наша человеческая личность является матрицей взаимосвязанных частот энергетических потоков, образующих конструкцию, обладающую формой, структурой и плотностью, конструкцию, которую человечество называло человеческой личностью.

На самом деле разделение – это иллюзия. Оно представляет собой шаблон, отпрессованный в сознании, которое заставляет нас принять ложное представление, что мы живем как отдельные индивиды, как человеческие существа отдельные друг от друга. Это чувство расщепления и разделения укрепляется в нас с появлением имен и названий. Мы описываем себя именами, чтобы идентифицировать себя в контексте нашей человеческой личности. Затем мы принимаем эти наименования и различаем их, нарекая, к примеру, мужчиной и женщиной, добром и злом и т.д.

Наше истинное Я – это то, кем и чем мы на самом деле являемся в состоянии целостности, интегрированные с нашим предыдущим теневым материалом, без иллюзии разделения. Соединение с нашим истинным «я» позволяет нам осознавать, что мы являемся Истинными Духовными Существами, а не разделенными личностями (нужно помнить, что слово *personality* (личность) произошло от древнегреческого слова «*persona*», что в переводе означает «маска»).

Система включает группу принципов и методы обработки, основанные на мистическом учении объединения противоположностей. Говоря ее словами, эти методы просты и быстры для достижения равновесия в повседневной жизни. Они помогают современному человеку навести мост над пропастью между Духовностью и потребностями материального мира, и дают возможность достигнуть более высокого уровня понимания себя и других. Они придают большую уверенность, большую силу в жизни. В мире, расщепленном на бесчисленные поляризации, они предлагают третий путь – свободу от экстремумов посредством слияния и трансценденции последних.

Первое условие освобождения – понимание, что в нашей материальной Вселенной все рано или поздно должно перейти на противоположное. Поэтому для индивида большим шагом к свободе является осознание того, что человек не может обладать положительными и отрицательными чертами характера. По пути к освобождению мы должны прекратить связывать себя только с одной стороной,

положительной или отрицательной, и подниматься в неполяризованное объединяющее сознание.

Во второй части книги Лесли Темпл-Торстон описывает практические приемы своей системы. Она говорит, что первые упражнения, названные «Полярностями», совершают фундаментальное смещение в сознании, потому что они очищают ментальное содержимое.

Вторая группа упражнений – «Треугольники» - приводит к прочищению эмоций. Эта группа упражнений является более сложной для выполнения, так как эти упражнения часто действуют сильные эмоции, глубоко заложенные в бессознательном.

Работая с третьей группой упражнений, называемыми «Квадратами», практик имеет возможность получить глубочайшие и постоянные изменения в своем сознании.

Благодаря охватыванию очень широкой области Духовной жизни, эта система представляет холистический подход для прочищения физического тела, эмоций, ментальных структур и духовности. Темпл-Торстон утверждает, что обработка полярностей является эффективным инструментом для освобождения человека от непреодолимой игры противоположных сил. Здесь имеется ряд шагов.

Шаг 1. Выберите опыты, которые следует обработать.

Шаг 2. Подробно опишите в письменной форме эти опыты с помощью метода потока сознания.

Шаг 3. Из этого текста процессор должен выбрать все слова и фразы, связанные с эмоциональным зарядом. Например, контроль, ярость, сердитость, беспомощность, жертва, причина, неудача, хитрость, нетерпимость, правонарушение, недооценка, растерянность и т.д.

Шаг 4. Составьте перечень этих слов и фраз.

Шаг 5. Напишите на бумаге их полярные противоположности. Ниже приведен образец:

Спешить – Не торопиться

Блокировать – Разблокировать

Сзади - Спереди

Проклятие - Благословение

Убить - Спасти

Нетерпимость - Терпимость

Шаг 6 (последний шаг): Выполняется с помощью молитвы. В ней вы должны попросить Бога (Духовное начало, Высшую Силу, Создательную Силу, Вселенную и т.д.) взять ваше несбалансированное состояние сознания, выраженное через полярности, и привести его в равновесие. Когда это случится, «у вас будет новый более высокий уровень видения ситуации». Затем вы скажите «Спасибо Богу» (Высшей Силе и т.д.) с полной убежденностью, что это случится. Она также представляет пример такой молитвы:

О, Вечность, возьми с меня неуравновешенные состояния, приведи их в гармонию, очисти их. Сделай это так, чтобы я смог увидеть ясно и найти путь к моей Духовной родине. Зная, что Ты это сделаешь, я возношу Тебе свои благодарения.

Следующей частью процесса является ожидание благоволения. Подождите пару секунд. В это время займитесь чем-нибудь, приготовьте чай, помойте посуду и т.д. Когда Благоволение снизойдет на вас, может быть, вы почувствуете смещение в физическом или в тонком теле. На вас могут снизойти воспоминания или в вас появятся озарения. На следующий день вы можете увидеть сон. Иногда к вам приходят

друзья, которые сообщают вам новые сведения. Высшая Сила снимет вуаль, которая покрывает ваше понимание, и вам внезапно откроется более глубокий уровень понимания вашего опыта.

Наконец, Темпл-Торстон дает странное заявление: «Если вы не почувствуете смещения в сознании, то это не важно. Смещение обязательно будет, но, по всей вероятности, вы не заметите его... Это важно. После того как вы определили ситуацию и предложили ее полностью духу, вам ничего не надо делать! Оставьте все на Его попечение!»

Очевидно, в этой системе есть ценность. Особенно Шаги 2 и 3, в которых подробно описывают опыты и выбирают из текста слова и фразы, которые имеют в них некоторый заряд. Наверное, есть одно возражение касательно самого важного элемента этого процесса. Если происходит смещение в сознании - это прекрасно. А если смещения нет, то, как говорит Темпл-Торстон, не надо беспокоиться. Оно случилось, но вы его не заметили.

Метод Седоны®

Эта система терапии и самосовершенствования существует более полувека. Но она стала популярной в последние 10-15 лет. Лестер Левенсон был вынужден разработать этот метод вследствие своей болезни. В 1952 году, когда Левенсону исполнилось 42 года, врачи обнаружили в нем целый букет болезней – сердечно-сосудистую болезнь, большую печень, камни в почках, проблемы в селезенке, прободную язву. Врачи выписали его из больницы, чтобы остаток своей жизни он прожил дома. Он впал в глубокую депрессию. Проводя медитации и просматривая травматические опыты, Левенсон обнаружил, что причиной его болезней были его же эмоции. Он понял, что если освободиться от ограничивающих нас эмоций, жизнь будет прочной и спокойной. Он использовал эти две идеи в течение трех месяцев и по истечению этого периода он полностью выздоровел.

Именно с помощью этих идей был разработан метод Седоны, метод высвобождения эмоций. Суть этого метода изложим его же словами: «Ключ, который даст вам постоянное счастье, - это знание о том, как вычерпать из вас скопившиеся негативные эмоции. Освободившись от них, вы почувствуете сильное ощущение счастья, и всего другого, играющего важную роль в вашей жизни, станет больше: денег, здоровья и абсолютно всего».

Основа всех наших опытов – это эмоции, говорил Левенсон. Отрицательные эмоции запускают соответствующие мысли, толкают человека на неправильные действия или заставляют его уйти от полезных эмоций. Наблюдая людей вокруг себя, Левенсон заметил, что основные типы поведений обусловлены негативными ощущениями: подавлением неприятных эмоций, выражением, высвобождением, отвержением их.

Подавление имеет самые худшие последствия, как, например, курение, алкоголь, наркотики и другие компульсивные действия. Люди подавляют не только свои эмоции. Они часто подавляют эмоции своих детей. Во врачебных кругах существует популярная шутка: в первые два года жизни все учат ребенка ходить и говорить, а в последующие восемнадцать – сидеть и молчать».

Еще один способ, с помощью которого мы пытаемся управлять неприятными эмоциями, это – выражение эмоций. Существует ряд методов, с помощью которых можно достичнуть человеческого благополучия посредством выражения неприятных эмоций. Ведущие семинаров по таким методам рассказывают слушателям: «Поделитесь с другими тем, что вы ощущаете в отношении их, вот таким способом вы освободите себя от эмоций». Такой катартический метод не дает постоянного положительного

решения, потому что именно с таким поведением человек может навредить другим. Его отношения с близкими и родными могут осложниться.

Только освобождение от отрицательных эмоций даст постоянные результаты и поведет к благополучию и добрым отношениям с окружающими людьми. Левенсон предположил, что удаление негативных характеристик автоматически породит положительные состояния, но на практике это не так. Поэтому последователи Левенсона стали совершенствовать его систему. Система в принципе была такой же, с тем отличием, что Левенсон разрабатывал ее для простых отрицательных эмоций, а эта система была для глубоких отрицательных чувств и отрицательных убеждений. Отсюда и более сложные методики. Это означает что метод Седоны не догма. Он открыт для вкладов, вносимых последователями, и поэтому находится в постоянном развитии. Логично, что такая постоянно развивающаяся система не может обойти полярности, которые составляют основу и арену человеческой жизни. Недавно в 2003 году Гейл Двоскин, один из самых выдающихся практиков этой системы, опубликовал книгу под названием «Метод Седоны», которую представляют как очень ценное практическое руководство.

Причина того, что людей преследуют неудачи и разочарования, заключается в ограниченных убеждениях и ощущениях самих людей. Противоположное отношение, мы скажем противоположная полярность, заключается в том, чтобы освободиться от них, отпустить их. Удерживать и отпускать - компоненты естественного процесса жизни. «Такое понимание является основой Метода Седоны», - пишет Двоскин в своей книге, что очевидно подчеркивает полярную природу нашего мира.

Процесс отпускания или высвобождения эмоций включает ряд конкретных шагов.

Шаг 1 – Сосредоточьтесь на нежелаемой эмоции, которая есть у вас в настоящий момент, и позвольте себе прочувствовать ее полностью

Шаг 2 - Задайте себе один из трех вопросов:

Могу ли я отпустить это чувство?

Могу ли я позволить этому чувству быть здесь?

Могу ли я приветствовать это чувство?

Предназначение этих вопросов в том, какое действие вы предпримете в будущем. «Нет» и «да» являются приемлемыми ответами. Очень часто человек высвобождает эмоции, несмотря на отрицательный ответ.

Шаг 3. – Не имеет значения, с какого вопроса вы начнете, спрашивайте себя: «Мне это делать?» Иными словами это означает «Волен ли я отпустить эту эмоцию или освободиться от нее?» Если ответ будет «нет», или если вы не уверены, то спросите себя: «Почувствовать ли мне эту эмоцию или освободиться от нее?»

Шаг 4 – Спросите себя: «Когда?» Это приглашение отпустить ее. Вы поймете, что в этой фазе процесса вам будет легко отпустить эмоцию.

Шаг 5. – Повторите предшествующие четыре шага столько раз, сколько сочтете нужным, пока вы не почувствуете себя освобожденным от этой эмоции.

Выполнение этой простой процедуры обусловит человека ощущать все больше и больше внутренней свободы. Применяя метод Седоны на себе, Лестер Левенсон обнаружил, что люди могут отбрасывать ярмо своего прошлого, когда они очищаются от четырех фундаментальных потребностей, которые появляются как полярности:

Желание управлять другими – желание, чтобы им управляли другие

Желание одобрения/любви – Желание одобрять других / желание любить других

Желание безопасности/выживания – желание смерти

Желание быть отдельно - Желание быть Единым с другими.

Конечная цель Метода Седоны – свобода решения кем быть, что делать, что иметь, и кем не быть, что не делать, и что не иметь. Это и есть естественное состояние Бытия, когда нас не может тревожить то, что случилось в нашем прошлом.

Флеминг Фанч: Интеграция полярностей «Я»

Как упоминалось выше, метод интеграции Полярностей, разработанный Флемингом Фанчем из различных дисциплин, главным образом из НЛП, на мой взгляд, является лучшей из систем за пределами сферы Духовной технологии. Ему быстро можно научиться, легко применить к себе и своим клиентам.

Возможно, единственным недостатком этого метода может служить то, что Фанч повторяет себя и имеет склонность представлять незначительные детали, которыми вовсе необязательно обременять описание метода. Поэтому я сократил некоторые фрагменты характеристики метода. Далее представляю этот метод в описании самого автора.

Мы часто воспринимаем часть самого себя как нежелательное, неадекватное, раздражающее. Нам необязательно всегда ощущать так, но у нас часто может быть идея, что часть самого себя необходимо удалить. Нам не нравится она, мы стараемся «отрезать» ее. Мы можем ощущать ее как нечто чужое или даже как отдельную личность. Я часто вспоминал ситуации с большим трепетом, ошарашенный своим поведением. С возрастом я стал признавать различные модели поведения, которые группировались по различным ситуациям или по определенным настроениям, которые были у меня и других, чтобы не ладить друг с другом. Часто одна часть, казалось, наблюдает за другой в расстройстве. Одна личность играет ведущую роль в пьесе, автором которой являюсь я сам, а другая представляется зрителями. Это более часто встречается, чем я думал.

Наше природное состояние заключается в том, чтобы быть цельным, полным, сбалансированным и свободным. Мы полагаем, что не можем потерять это. Мы можем лишь временно расчленить себя и забыть часть своих фрагментов. Поэтому если вы обнаружите отсутствие одной части, то мы сразу же знаем, что отсутствующие качества найдены в «противоположной» части и что они неизбежно будут там. Если мы сможем добиться, чтобы они вместе работали лучше или просто их интегрировать, тогда мы станем целыми. Важное правило: все части личности полезны. Каждая наша часть – «от бога». Нет такой части, которая не была бы святой и не служила бы личности. Это происходит из-за того, что часть лишена других качеств или потому что цель ведет в тупик или устарела отчасти так, что эта часть в настоящем делает то, что не встречает одобрения. Если бы мы смогли найти полезные и положительные причины, то любые конфликты исчезли бы или было бы очень легко ими управлять.

Первое, мы должны определить, что мы фактически имеем такую часть в себе:
«У тебя есть часть, которая зла?»

Это позволит изолировать данную часть, заставит нас осознать, что эта часть – не весь я. В этой точке наше я отличается от нее. Мы обычно имеем небольшое осознание того, что это вообще так. Поэтому простым действием признания того, что часть нас делает нечто нежелательное, мы выполнили несколько действий:

Мы изолировали эту область нашей личной реальности.

Мы отделили ее от себя.

Мы можем сейчас ее изучить. Мы косвенно признали, что несем ответственность за нее. Мы открыли дверь для управления ею. Мы исключили много возможных сложностей в этой области.

Теперь следующий шаг – получить ту часть, которая не ладит с первой, нежелательной частью:

«Может быть, у тебя есть часть, противоположная (злой части)?»

Мы охотно ответим на этот вопрос. Эту часть не нужно особо искать. Мы получаем простое название для этой части, например: «Моя спокойная часть» или «моя логичная часть». Не вдавайтесь в поиски точных формулировок. Нам нужно не точное название, а просто общая область.

Теперь мы выделим другую сторону медали. В некоторой степени, мы признали, что в нас присутствует особая часть. Мы приняли за нее ответственность, и мы отделили ее от себя, наблюдающего все это, от «себя», с которым мы сейчас разговариваем.

Для выделения этой второй части может потребоваться чуть больше работы, чем для первой части. Клиент может сначала настаивать, что это просто «я». Никаких проблем, нам просто нужно выделить, какая это часть «я». Небольшой диалог должен дать чуть лучшее определение, например: «моя спокойная часть» или «моя логичная часть». Естественно, клиент чувствует, что эта вторая часть ближе к его «истинному я», и это прекрасно. Эта вторая часть - та, которая чувствует нежелательность первой части. Но любая из них может быть преобладающей. Еще обе они могут быть более или менее нежелательными.

В основе наших действий лежит тот принцип, что нечто целое расколото на две противоположные части. Этот раскол создает постоянную борьбу, «перетягивание каната» между двумя частями. Наша задача в том, чтобы воссоединить эти две части друг с другом. Наш план - сначала признать, что они здесь есть, а потом определить, что именно разделяет их.

Ни часть А, ни часть Б не являются целостными или совершенными. Вначале клиент может чувствовать, что часть А абсолютно нежелательна и что он хочет от нее избавиться, а часть Б - его настоящее «Я». Ну что ж, это одна из причин, по которым у него проблема. Эти части разделены недостаточным принятием друг друга, взаимодействием и пониманием. Такая ситуация сохраняется до тех пор, пока клиент не сможет принять обе части такими, какими они являются, и когда обе части смогут принять друг друга. Несмотря на первоначальное мнение клиента, оказывается, что у части А есть качества, которых нет у Б, и у части Б есть качества, которых нет у А.

Мы можем считать нежелательными обе части, и это тоже прекрасно. На самом деле с этим легче справиться, чем когда он считает одну из частей «собой». Мы направляемся к тому, чтобы поощрить клиента признать, что у каждой части есть свои достоинства и недостатки, и что плюсы и минусы двух частей дополняют друг друга.

Мы не собираемся спрашивать о какой-то конечной цели или предназначении данной части. Это уело бы нас в поиски названий. Эта часть скорее всего составная, у нее нет одной-единственной цели. Попытки найти такую цель могут неправильно назвать и обобщить группу вещей, не дав особой пользы. Но клиент должен получить хорошее представление об общем направлении деятельности данной части, и чего она старается достичь. Когда мы получили все ответы для части А, можно переключиться на часть Б и проделать то же самое. Вы к тому же можете выяснить, чего каждая часть решительно не делает, что она сдерживает или старается не делать.

«Эти две части есть одновременно или по очереди?»

Сделайте так, чтобы одна часть действительно сказала что-то другой. Проведите это с обеими частями, также как и все вопросы. Поощряйте разговор, добивайтесь, чтобы части отвечали на сообщения, и так далее. Не обязательно делать из этого целое представление, но если он хочет изображать это в лицах, прекрасно. В основном клиент должен выслушивать то, что хотят сказать обе части, а не пытаться логически построить их разговор. Еще нам нужно, чтобы части лучше относились друг к другу. Поэтому постепенно начните поощрять их к этому:

«(Часть А) принимает (Часть Б) такой, как есть?»
«(Часть А) уважает (Часть Б)?»
«(Часть А) хорошо относится к (Части Б)?»
«(Часть А) восхищается (Частью Б)?»
«(Часть А) любит (Часть Б)?»

Мы хотим, чтобы части смотрели друг на друга, начали обмениваться своими тайнами по мере возможности. Каждая из них может оценить что-то в другой в чисто корыстных целях, если больше ничего нет. Каждая сторона имеет что-то, что хочет другая сторона. Но нам нужно постепенно двигаться к признанию того, что другая часть является частью самого себя. Рано или поздно мы начнем осознавать нелепость разделения самих себя на два несовершенных конфликтующих друг с другом блока.

Когда мы признали, что у обеих частей есть положительные качества, и начали побуждать части к движению в направлении большей готовности иметь дело друг с другом, нам теперь нужно поощрить их учиться друг у друга.

«Чему может (Часть А) научиться у (Части Б)?»

У каждой части есть то, чего не хватает другой. Им обоим нужно признать это, и им нужно стать готовыми обмениваться тем, что есть у каждой из них. Может понадобиться выработать соглашение, по которому части смогут обмениваться качествами. Вы можете разъяснить каждой части, что ей не нужно ни от чего отказываться. Они просто могут научиться чему-то еще и научиться лучше делать то, что они делают. Бывает нужно выяснить, чего хочет каждая часть, чтобы они поняли, что некоторые качества другой части могут быть полезными.

Пусть клиент представит себе, как две части обмениваются энергиями.

Это может привести к самым разным явлениям. Чаще всего оказывается, что когда части приближаются друг к другу,

появляется неприятное ощущение. Это естественно ведет к обнаружению происшествий для повторного переживания. Мы

преобразуем ощущение, а затем возвращаемся к объединению противоположностей и смотрим, как оно теперь идет. Еще можно найти фиксированные идеи, которые нужно расфиксировать. Может быть, нужно время или для клиента все это может происходить слишком быстро, и это прекрасно. Тогда нам просто нужно спланировать, как этот процесс будет продолжаться. Может быть, двум частям нужно ощутить друг друга в жизни следующую пару недель и попробовать взаимодействовать. Может быть, полное объединение - это слишком большое изменение, ошеломляющее клиента, и ему лучше сделать это постепенно. В любом случае это не проблема. Наша задача в том, чтобы задать направление к большему объединению.

Интеграция, наверное, во многих отношениях сродни тому, что мы называем Знанием и Беседой Святого Ангела-Хранителя (подобно Золотой Заре). Думаю, что есть различные уровни самосознания и можно интегрировать более чем две части. Интеграция – процесс поступательный, который, один раз завершившись, требует постоянного поддерживания и укрепления. Раз части объединяются в дружбе, они могут найти новые конфликты по мере роста их дружбы и углубления, а также изменяться, так как подобно всем вещам «я» не является статичным, а вечно меняется и динамично.

Выводы Флемминга Фанча, очевидно, верны в рамках его системы. Но метод ГПЗ во многом превзошел систему Фанча, потому что этот метод обходит многие сложности, о которых он говорит. Я должен указать на то, что прежде чем я разработал ГПЗ, я пользовался методом интеграции полярностей Фанча несколько раз и я всегда

получал хорошие результаты. Но все меняется, появляются лучшие методы во всех сферах человеческой деятельности, а терапия и самосовершенствование здесь не являются исключением.

7. ДВА ПОЛУШАРИЯ МОЗГА

«Интуитивный дух – священный дар, рациональный дух – лишь верный слуга. Мы создали такое общество, которое хвалит слугу, позабыв про святой дар». Альберт Эйнштейн

Современные исследования подтверждают учение восточной философии, гласящее, что мир дуалистически воспринимается посредством тела, нервной системы и энергетических структуры человека. В течение долгого времени человеческий мозг называли уникальным органом, с помощью которого человек ощущает как самого себя, так и окружающий мир. Совсем недавно наука подтвердила четкие различия в анатомии и функциях полушарий мозга. Я уже цитировал Фредерика Шиффера, который говорил о революционной науке психологии дуального мозга.

Левое полушарие мозга отвечает за рациональность, аналитику, имеет склонность управлять личностью в целом. Восприятие левым полушарием окружающего мира носит линейный характер. Оно отвечает за устные инструкции, решение задач с помощью механизмов логики и сопоставления различных элементов и характеристик каждой отдельной части. Левое полушарие ищет различия, любит составлять подробные планы и логические построения. Оно находится в поиске фактов, склонно выразить себя через логически построенную беседу и письмо, управляет эмоциями и основывает все на причине и следствии. Левое полушарие логически упорядочивает ощущения. Например, язык этого полушария линеен, слова логически выстраиваются в цепочки на основе разумности и обоснованности.

Правое полушарие мозга – источник эмоций, интуиции, художественных зарисовок и творчества. Оно является источником впечатлений, в большей степени ориентированых на целое, чем на интегрируемые части. Правое полушарие сосредоточено на формах и эмоциях, а значит, является интуитивным, разрешает проблемы с помощью предчувствий и прогнозов, ищет аналогии в различных структурах, склонно реагировать спонтанно, непредсказуемо, принимает в расчет приметы и смутную, не совсем ясную информацию, предпочитает вопросы с неоднозначными на них ответами. Это полушарие предпочитает равенство, нежели власть.

Данная классификация полушарий мозга обуславливает наличие двух главных способов мышления, непосредственно связанных с двумя полушариями. Один из способов вербальный и аналитический, другой невербальный и интуитивный. Наши ментальные процессы суть сочетание деятельности двух полушарий мозга, в которых переменно превалирует один из них. Все значительные достижения исходят из гармоничного взаимодействия этих двух полушарий. Все признанные достижения в различных сферах деятельности человека являются результатом духовного подъема. Решение проблемы, возникает во время внезапного интуитивного прорыва (доминирование правого полушария), предшествовал которому разумный логический анализ данных (доминирование левого полушария). В конце этого процесса левое аналитическое полушарие начинает анализировать и уравновешивать все озарения. Без правого полушария мозга не было бы полезных идей, без левого полушария – практического пояснения пользы таких идей.

Ряд исследователей утверждают, что, по большому счету, правое полушарие мозга специализируется на нашей безопасности, означающей защиту, а левое полушарие – на агрессии и новых испытаниях, означающих атаку. Известно, что одно полушарие может иметь свои собственные мысли и эмоции и действовать с высокой степенью автономности. Это означает, что два полушария могут функционировать как

в гармонии, так и в конфликте. Гармония предполагает эффективное функционирование мозга, конфликты – серьезные проблемы в человеке (см. данные Фредерика Шиффера). Отсюда вытекают два возможных способа взаимосвязи двух полушарий мозга: взаимная синергия и взаимное подавление.

Интерактивная гармония обуславливает усиление одним полушарием мозга функционирование другого полушария. Интерактивное подавление означает торможение или ослабление одним полушарием мозга функционирования другого полушария.

Если допустить доминирование одного из полушарий, другое полушарие становится слабым и пассивным. В таких случаях, грубо говоря, человек решает свои проблемы лишь половиной мозга. В оптимальном режиме эти полушария должны быть так сбалансированы, чтобы доминирование того или иного полушария происходило в зависимости от фактической ситуации.

Взаимосвязь между полушариями мозга влияет не только на ментальные процессы в мозге, но и воздействует на все тело. Левое полушарие управляет правой стороной тела, а правое полушарие – левой стороной. В древней мифологии говорится о том, что правая сторона тела соответствует рациональному, мужскому элементу и утвердительным характеристикам, а левая сторона тела – женскому элементу и интуитивным характеристикам.

Западная цивилизация в общих чертах поддерживает характеристики левого полушария и пренебрегает характеристиками правого. В историческом аспекте генезис классической науки является результатом деятельности левого полушария мозга. Характеристики правого полушария мозга игнорировались, пока не появился Фрейд и не ввел концепцию бессознательного в психологию, дав ей характеристики устойчивой агрессии и иррациональности, которые в высшей степени правят поведением человека.

Мозг человека построен таким образом, что работает как единое целое. Например, в момент выживания надо пользоваться обоими полушариями в зависимости от ситуации. Но в данный момент времени у большинства людей работает лишь одно из двух полушарий. Есть люди, которые способны думать и реализовывать идеи лишь по научному и вовсе не знают о творческих подходах к жизни. Есть люди, которые подчеркивают лишь правое полушарие мозга и живут в своем нереальном мире личных ощущений и фантазий. Есть люди, которые уравновешены в этом плане и интегрировали в себе реалии обоих полушарий. Они живут в рациональном и эмоциональном, способны познать мир как женским, так и мужским способом, не пренебрегают ни одним из этих путей восприятия окружающего мира.

Хотя знания о различной деятельности двух полушарий мозга кажется результатом новой эпохи, такое впечатление типично лишь для западной цивилизации. Эти знания существовали в Египте и Индии. Так называемая Святая Геометрия подтверждает, что древних египетских мистиков обучали двум аспектам всего сущего, соответствующих левому и правому полушариям мозга. Подчеркивалось, что в каждом жизненном событии присутствуют положительная и отрицательная мысль, в каждой жизненной ситуации – мужская и женская ориентация.

8. ИДА, ПИНГАЛА И СУШУМНА

В недавно опубликованных трудах о клеточном сознании говорится, что в основе онтогенеза индивида лежит первое деление оплодотворенной яйцеклетки, которая дальнейшими делениями приводит к рождению существа. Первое деление, являясь одновременно органическим и энергетическим, служит базой поляризации внутри людей.

Я уже говорил о том, что тело человека обладает тремя энергетическими полярностями: левой и правой, верхней и нижней, передней и задней. Одной из очевидных полярностей является дыхание человека через ноздри. Если в древней Индии об этой полярности знали свыше 2000 лет тому назад, то на Западе она стала известна лишь в конце 19-го века. Те, кто занимался восточными системами, знают, что дыхание через ноздри связано с доминирующей физической деятельностью правой или левой частей тела, левого и правого полушария мозга. Свара Йога говорит о регулярности преобладания одной из ноздрей в дыхании человека. Равновесие всей системы обеспечивается за счет попеременного доминирования той или иной ноздри, и это явление очень важно для применения Духовной технологии, в т.ч. ПЭАТ.

Запад очень поздно заметил явление попеременного доминирования ноздрей в дыхании человека. В 1889 году немецкий врач Р.Кайзер назвал это явление «носовым дыханием». И лишь в фармацевтических исследованиях проблем заложения носа в 1980 году медицина на Западе всерьез заинтересовалась «носовым дыханием». Свара Йога вплотную подошла к Западной медицине. Явлению дали современное название – Ультрадианный Ритм (ежедневно происходящие в людях ритмические изменения). У большинства людей ритмические изменения происходят каждые 90 минут. Эти ритмы особенно заметны в людях, когда у одного и того же человека мышление может быть ясным в один отрезок времени, и наоборот, замедленным в другой. Во время замедленного мышления человек мыслит смутно и медленно. Люди обычно глядят словно в пустоту, они рассеяны, не могут сконцентрировать свое внимание на требуемых вопросах. Люди, в которых нет ультрадианных ритмов, похожи на тех, кто страдает бессонницей. Они взвинчены, нервны, совершают много ошибок и легко заболевают.

В ряде научных исследований (к примеру, Росси «Психобиология лечения по моделям сознание - тело», 1986) показаны изменения интенсивности и регулярности ультрадианных ритмов в человеке, когда тот переживает стресс. При этом велика вероятность подверженности этого человека психосоматическим заболеваниям. «Хотел бы заметить, что в моем опыте начало болезни часто отмечается отсутствием ритма», пишет Росси.

Последний отмечает роль Дебры Уэнтц (1981) и ее исследовательской группы, которая «установила, что ритм попеременного доминирования того или иного полушария связан с схожим ритмом преобладания ноздрей».

Эти редкие исследования лишь подтверждают древнее знание Свара Йоги, которое связано с различным качеством потока дыхания в ноздрях посредством . Она связана также с различными качествами потока дыхания в ноздрях на уровне клетки и космоса. Древнеиндийские саги считали, что научившись читать дыхание и манипулировать им, можно прочесть внешнюю и внутреннюю вселенные, достичь гармонии и большей функциональности. Свара Йога утверждает о существовании множества факторов, влияющих на потоки дыхания, как, например, лунные фазы, время суток и т.д.

При уравновешивании функционирования ноздрей, энергия перетекает в Сушумну, достигает гармонии, синхронизации и задействуется латентная недвойственная динамика нашего организма. Наступает лучший период для медитации и духовных упражнений.

Нади – нервные каналы, по которым протекает энергия Кундалини. Согласно Свара Йоге в нашем организме имеются 72000 Нади и самые главные из них – Ида, Пингала и Сушумна. Возникая в Чакре Муладара, Ида и Пингала, чередуясь в каждой чакре, достигают чакры Аджна, Ида с левой стороны, а Пингала – с правой. В чакре Аджна Ида и Пингала уравновешиваются, объединяются с Сушумной и завершают свой поток соответственно в левой и правой полушариях мозга. Ида и Пингала представляют собой взаимодополняющие потоки энергии, протекающие не через нервную систему человека, а внутри энергетического поля.

Ида – левый энергетический канал, соединенный с правым полушарием мозга. Ида пассивна, сосредоточена на себе, белая, женская, холодная, представляет лунную энергию Чандры.

Пингала – правый энергетический канал. Она сосредоточена на том, что вне ее, красная, мужская, горячая, представляет солнечную энергию. Пингала соединена с левым полушарием мозга. Прана, всеобъемлющая жизненная энергия Вселенной, попеременно протекающая через Иду и Пингалу, активизирует соответственно правую и левую энергетическую систему тела.

Поочередное дыхание через левую и правую ноздри протекает в здоровом человеке примерно полтора часа. В момент когда доминирование меняется дыхание через ноздри выравнивается и энергетические потоки гармонично протекают по обоим половинам тела. В Свара Йоге это явление называют дыханием Сушумны, которое интегрирует и нейтрализует солнечную и лунную энергии, принципы мужского и женского, левого и правого. При несколько длительном доминировании одной из ноздрей происходит эмоциональное, психологическое и энергетическое расстройство.

Установлено, что различные физиологические и психологические состояния обусловлены доминированием одной из ноздрей. Глубокий сон быстрей возбуждается дыханием через левую ноздрю, аппетит и функция пищеварения – при дыхании через правую ноздрю. Секс наиболее удовлетворяет занимающихся им, если мужчина дышит через правую ноздрю, а женщина первоначально через левую. Во время доминирования дыхания через левую ноздрю, а следовательно, активизации правого полушария мозга, мы более открыты для новых идей, а доминирование правой ноздри и левого полушария мозга способствуют логическому мышлению и анализу фактов.

Можно легко научиться намеренному изменению ноздрей для дыхания. Левая и правая ноздря должны поочередно закрываться пальцем руки. Ноздря, через которую воздух проходит со свистом, считается стесненной. Когда появляется сбалансированное дыхание через обе ноздри, в сознании происходит смещение, которое непосредственно и глубоко связано с центральной нервной системой. Именно это смещение обуславливает переход организма из состояния дуалистической неуравновешенности в состояние недвойственного сотрудничества, гармонии и единства. Уравновешенное дыхание оставляет глубокий отпечаток на функционировании разума, а энергетические потоки перетекают в центральные недвойственные нади Сушумны, освобождая полярные нади Иды и Пингалы.

Ждать активизации Сушумны, как и Иды, соединенной с правым полушарием мозга, эмоциями и интуицией, непрактично. Существует ряд способов изменения хода дыхания с неблагоприятного на благоприятный. Зажмите большим пальцем ноздрю и подышите через ту ноздрю, которую вы хотите открыть.

Можно пользоваться еще одним способом – надавливанием в область подмышки противоположной рукой. Если необходимо задействовать дыхание Иды, то левой рукой

надавите на подмышку правой руки. Если следует активизировать Пингалу, то надавите правой рукой на подмышку левой руки.

Третий способ требует большого времени. Следует лечь на бок, противоположный той ноздре, которую надо открыть, и пролежать так несколько минут. Если у вас нет проблем с перегородкой носа или если вы не простужены, то ноздря обязательно откроется.

Самый легкий путь изменения потока воздуха через ноздри заключается в том, что следует сесть спокойно в течение нескольких минут и, не двигая головой, сконцентрировать свое внимание на заложенной ноздре, которую вы хотели бы открыть.

Знания о работе ноздрей можно интегрировать. Мы можем применить их в духовном процессинге, особенно в Глубоком ПЭАТ. Одна из основных трудностей заключается в том, что клиент во время процесса находится не в эмоциональном, а в интеллектуальном состоянии разума. В таком случае, открыв левую ноздрю, необходимо активировать правое полушарие мозга.

Ввиду нецелесообразности ожидания столь коротких промежутков времени, в течение которых имеет место уравновешенное дыхание, (они имеют продолжительность всего лишь несколько минут), рекомендуется пользоваться указанными техническими приемами для открытия левой ноздри. Закономерен вопрос: почему следует открывать левую ноздрю для обеспечения доминирования Иды в Глубоком ПЭАТ. Ответ очень прост. Как отмечалось выше, во время Глубокого ПЭАТ основная проблема заключалась в том, что клиент размышлял над ситуацией, старался найти рациональное решение проблемы, сравнивал настоящую ситуацию с аналогичными, вспоминал предыдущие события и методы. При доминировании рационального элемента активизируется левое полушарие мозга. Наша цель - ровно противоположная, активизировать интуитивное и эмоциональное состояние в клиенте, что происходит при активации правого полушария мозга.

9. НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОЛЯРИЗАЦИИ

Кроме методов Свара Йоги существуют еще несколько очень специфичных методов устранения энергетической дисгармонии в организме и уравновешивания в нем жизненной энергии. Эти методы были разработаны в течение последних двух десятилетий практикующими меридианную терапию. Нельзя в поляризации усматривать корень всех бед. Наоборот, она является основой здоровой работы организма. Для достижения оптимальных жизненных процессов в организме следует добиться того, чтобы энергия поочередно протекала с одной стороны тела в другую и наоборот. При нарушении этого цикла организм страдает от закупорок энергии и спутанности в сознании, что ведет к ментальной и эмоциональной дисгармонии. А дисгармония обуславливает личные проблемы.

Ниже приведены методы нейтрализации энергетической поляризации:

Упражнение 1:

1. Повторю упражнение, изложенное мной в книге ПЭАТ в виде метода нормализации нарушений в энергетической поляризации. Поставьте большой, указательный и средний палец недоминантной руки в область живота, а двумя пальцами доминирующей руки поочередно протирайте точки ключиц, каждую в течение 10 секунд.

2. Продолжайте держать три пальца недоминантной руки на животе и двумя пальцами доминантной руки протирайте область под носом и под верхней губой в течение 10 с.

3. Продолжайте держать три пальца недоминантной руки на животе, а два пальца доминантной руки потрите в области нижней части позвоночника.

При завершении каждого из этих упражнений и аналогичных других упражнений руки следует расположить, словно они находятся в молитве. Это очень простой технический прием. Внутренний диалог между двумя полушариями мозга прекращается, если упражнения вами выполняются именно таким образом.

Дополнительный мой совет вам: Повторите весь процесс так, чтобы пальцы доминантной руки находились на животе, а три упомянутые выше зоны протирались пальцами недоминантной руки.

Второе упражнение:

Не двигая головой, перемещайте глаза по траектории вертикально стоящей цифры «8». При этом эта цифра должна быть такой величины, чтобы она заполняла поле вашего зрения. Проделайте это упражнение несколько раз.

А теперь перемещайте глаза по траектории горизонтально расположенной цифры «8». Проделайте это несколько раз. Делайте это быстро. Завершите это упражнение, как и первое, расположив руки в молитвенной позиции.

Свет и тепло

Сядьте поудобней, расслабьтесь. Мысленно представьте себе мозг, состоящий из двух полушарий, соединенных между собой большим канатом, изготовленным из плотного вещества мозга. Представьте себе, что вы находитесь в правом полушарии мозга, что вы двигаетесь сквозь него и подмечаете все то, что привлекает ваше внимание - небольшие перемещения, сконцентрированные энергетические поля и т.д. Есть ли свет внутри этого пространства, тень или цвет? Постарайтесь осветить его, представьте себе, что внутри полушария горит свет и что вы чувствуете какой-то жар, исходящий от него.

Представьте себе, что вы проходите через мозолистое тело в левом полушарии мозга. Подмечайте любые детали внутри полушария, если таковые имеются. Представьте себе, что вам темно и холодно внутри этого полушария. Будьте под этим впечатлением несколько секунд.

Повернитесь и пройдите через мозолистое тело обратно в правое полушарие мозга и представьте себе, что вы опять зажгли свет в этом полушарии и чувствуете жар, исходящий от этого света. Пребывайте под этим впечатлением несколько секунд.

Вернитесь в левое полушарие, почувствуйте мрак и холод. Пусть эти ваши ощущения будут несколько секунд.

Вернитесь в правое полушарие мозга, поддержите как можно сильней в себе образ света и жары.

Приступайте к выполнению процесса ГПЗ на правом и левом полушариях мозга. Ниже в книге будут даны инструкции по выполнению процесса ГПЗ. Ощутите по возможности сильней правое и левое полушарие мозга. Заметьте четыре элемента, которые вы ощутили в этот момент. Продолжайте упражнение, пока не исчезнут все различия. Вы на это потратите немного времени.

Завершите это упражнение со сложенными руками, как в молитве.

Упражнения с одновременными заданиями

Студенты Георгия Ивановича Гурджиева часто выполняли нижеописанные или им подобные упражнения. В этих упражнениях используются противоположные движения. Вот почему они сложны с самого начала, но это ощущение длится не долго. Многие довольны результатами, достигнутыми при такой интеграции полушарий мозга.

1. Переместите плечи вправо, а голову влево.

2. Далее переместите голову и плечи одновременно в одном и том же направлении, в противоположных направлениях, в одном и том же направлении, в противоположных направлениях, в одном и том же направлении, в противоположных направлениях..

3. Усложните упражнение. При движении плеч и головы в противоположных направлениях переместите глаза в направлении плеч, противоположном направлении головы. При сложности выполнения данного упражнения, преодолевайте эти сложности постепенно. Это значит, что сначала перемещайте голову вправо, а глаза – влево, Затем голову – влево, а глаза – вправо. Постарайтесь обеспечивать регулярность перемещения глаз, избегайте перерывов и скачков. Когда вы почувствуете, что справляетесь с данным упражнением, перейдите на следующий этап: перемещайте плечи одновременно с перемещениями глаз и головы.

Завершите это упражнение сложением рук в молитвенной позе.

10. СОЗДАНИЕ И РАССОЗДАНИЕ СУБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

«...когда вы положите руку туда, где она уже находится, тогда вы войдете в Царствие» Иисус Христос в «Евангелии от Фомы»

Эта глава очень сложная, и я попрошу вас читать и перечитывать ее. Не падайте духом, если вы не сможете понять содержание этой главы с первого раза. Изучайте примеры из жизни, так вы быстрей поймете основные концепции, изложенные в этой главе. Настоятельно рекомендую вас прочитать текст пару раз. Вам это оккупится сторицей. Поняв его, вы сможете оценить все терапевтические системы самосовершенствования.

Истинная Природа человека порождает субъективную реальность посредством принимаемых решений и идентичностей. Решения расположены за пределами Вселенной, но именно они приводят в движение энергетические процессы, протекающие в Сущности человека и состоящие из четырех элементов: ментального образа, эмоции, телесного ощущения и мысли. Уничтожение реальности проходит противоположным путем, начиная с растворения и уничтожения элементов и кончая уничтожением самого решения.

Знания о цикле творения и уничтожения пришли к нам из индийской философии несколько тысячелетий тому назад. Они указывает на то, что все сущее на этом свете и человеческое сознание имеют свое начало, продолжение и исчезновение или конец. В индийской философии этот цикл был персонифицирован в функциях трех богов: Брахмы Создателя, Вишну Хранителя и Шивы Разрушителя.

Иными словами цикл действия, творения и уничтожения можно выразить таким образом: Созидание, Хранение, Разрушение.

С этими тремя фундаментальными процессами связаны четыре состояния существования.. Я обсуждал их в своих других книгах. Здесь же я вкратце пройдусь по ним, ибо эти состояния существования являются важными для понимания нетворения (уничтожения) нежелательных состояний (проблем), а также для творения и поддержания желательных состояний и обстоятельств.

АЛЬФА или ПЕРВОЕ РЕШЕНИЕ: Это решение касается первичного, исходного творения.

Основные его характеристики: движение к цели и намерение достигнуть ее.

Наше понимание усложняет то, что мы должны дублировать первое решение, если хотим его уничтожить. Поясню. В первом решении мы решаем создать нечто новое, если оно еще не существует. Но если нечто уже существует, и мы пересоздаем его, иными словами, если мы хотим создать совершенный дубликат (копию), то наше первое решение исчезнет. Этим действием мы уничтожаем, удаляем ранее созданное нами решение.

БЕТА, ВТОРОЕ РЕШЕНИЕ или РЕШЕНИЕ О ПОРАЖЕНИИ: Основное свойство второго решения заключается в том, что вы останавливаетесь, отдаляетесь от цели творения. По сути дела бета - это изменение существующего.

Люди склонны поддерживать существующее состояние и обстоятельства, которые кажутся им благоприятными. Но, чтобы поддержать любое явление во Вселенной, необходимо менять его. Причем это может происходить как намеренно, так и бессознательно. Поддержание каких-либо состояний требует изменений последних.

Например, когда человек получает травму, он часто думает о ней, говорит о ней, он бессознательно вносит изменения в нее, соединяя эту травму с подобным опытом и связывая с ним свои надежды, сожаления, ожидания, страх и т.д. Древние индийские философы говорили, что Вселенная исчезнет, если на какое-то мгновение исчезнут в ней изменения.

Проблема человека начинается тогда, когда он, пытаясь реализовать первичное решение (альфа), испытывает поражение. В этот момент человек переходит ко второму решению, **решению о поражении** (бета). Это решение не способно уничтожить первое решение, поэтому они обречены на существование до тех пор, пока они тем или иным образом не исчезнут. Я объясню эти механизмы попозже.

СУЩЕСТВОВАНИЕ или **Реальность** – это состояние, которое существует в одно мгновение во всех мирах и в субъективной вселенной человека. Существование – процесс постоянного изменения. Все меняется, лишь изменение вечно. В субъективной Вселенной человека это состояние, существование, появляется после того как человек испытывает поражение, иными словами после **изменения исходного творения**.

ОТРИЦАНИЕ СУЩЕСТВОВАНИЯ (или **Отрицание Реальности**) – это отрицание некоторого состояния, обстоятельств или явления; Отрицание Реальности – это попытка принудительного удаления этой реальности, приводящего к ее несуществованию. В своей вселенной индивид совершает это действие посредством отрицания существующих состояний или обстоятельств. Непосвященные люди считут это утверждение нелогичным, но, поистине, отрицание – это бесспорный и неизбежный способ поддержания существования. Отсюда вытекает закон: **Корень живучести – в противлении**. А ведь Будда так и говорил: «Вы становитесь тем, чему сопротивляешься».

Дублирование опыта

При принятии первого решения (альфа) мы стараемся создать нечто новое. Но если это нечто уже создано, то мы как бы пересоздаем его. Это значит, что, создавая точный дубликат или точную копию уже существующего творения, мы уничтожаем, ликвидируем его. Назовем это действие **дублированием**. По сути дела, **это наше действие схоже с первым решением (альфа)**. Надо сделать совершенную копию альфы, чтобы уничтожить «оригинал». В этом и заключается общий механизм творения и уничтожения метафизической или субъективной вселенной индивида, который большинство людей не знают. С помощью этого механизма (дублирования в ПЭАТ), мы просим клиента ощутить неблагоприятное состояние, иными словами, **продублировать его**, и в то же время мы предупреждаем его не сопротивляться этому состоянию, не отрицать его, не бороться с ним, не подавлять его, ибо все подобные действия подразумевают изменение и неизбежно вызывают продолжение существования.

В современной терапии процесс дублирования почти неизвестен, даже если этот процесс играет жизненно важную роль в удалении неблагоприятных состояний. Повторяю: **дублировать какое-либо ощущение равносильно созданию в сознании точной копии этого ощущения**. Такой поступок вызывает уничтожение дублируемого ощущения, его растворение и исчезновение.

Осознание процесса дублирования дает возможность понять и правильно применить любой вид терапии. Попросту, когда в нашем сознании мы в точности копируем некое метафизическое создание, во всех его элементах, мы тем самым уничтожаем копируемое создание, оно исчезает. Частичное дублирование какого-либо создания приводит к частичному исчезновению.

Такой подход полностью отличается от того, чему нас учили с раннего детства семья и школа, книги, идеологии, религии – а они нас учили бороться против своих

слабостей, преодолевать их, подавлять, отвергать, покрывать и забывать. Опыт показывает, что такое поведение не ведет к исчезновению слабостей, а, наоборот, ведет к противоположному положению – их продолжительному существованию. Если на какой-то миг вам покажется, что слабостей нет, то это решение кратковременно, потому что проблемы подавляются сознанием. А что подавляется сознанием, рано или поздно вновь возникнет.

Тем не менее, во многих системах терапии самосовершенствования процесс дублирования более или менее очевиден, но смутны или вовсе отсутствуют знания об этом процессе. Что же делает психоаналитик во время психоанализа, занимающего полных четыре года? Требуя, чтобы клиент следовал своим ассоциациям и сообщал о них, психоаналитик ведет его к окружности, очерченной вокруг проблемы, и время от времени сопоставляет некоторые из многих элементов этой проблемы. Таким образом, клиенту нужно четыре года, чтобы произвести пошаговое дублирование проблемы в целом. В других системах терапии наблюдается тот же самый подход, но, к счастью, процесс дублирования намного короче.

Зная принцип и механизм дублирования, мы с помощью Духовной технологии ведем человека к тому, чтобы он ощущал в действительности неблагоприятное состояние и правильно продублировал его. Если клиент боится, то мы просим его не бороться с этим состоянием, не подавлять его, не пренебрегать им, а полноценно ощутить его по возможности в полном масштабе. Только затем оно исчезнет. Разумеется, это можно применить ко всем неблагоприятным состояниям.

В глубоком ПЭАТ дублирование помогает нам сдвинуть вниз цепь содержимого. Испытывая каждое звено в этой цепи, мы заставляем их исчезнуть, а вакуум, который появляется взамен их, засасывает в себя следующее звено содержимого. Испытывая последовательные звенья содержимого, мы приближаемся ко Всесисточнику. Всесисточник – это пустота или состояние Плеромы, которая предваряет Пустоту. Чтобы клиент не забыл какой-либо элемент существующего состояния или не подавил его, мы просим его драматизировать это состояние. Это означает, что он сильней ощущает состояние, чем оно на самом деле есть. Вот в этом и заключается полноценное дублирование.

Хотя механизм дублирования содержимого сознания или тела может показаться новым открытием, на самом деле, это, конечно, не так. В «*Евангелии от Фомы*» (или его называют еще Евангелием гностиков, которое нашли в пустыне Наг-Хаммади) Христос говорит своим ученикам: «...когда вы положите руку туда, где она уже находится, тогда вы войдете в Царствие». Наверное, совершеннее этого не охарактеризуешь совершенное дублирование.

Три способа уничтожения первого решения (Альфа)

Каждое творение начинается с принятия первого решения или альфы. С принятием первого решения создается опыт, состояние, обстоятельство. На основе этого решения Сущность начинает цикл созидания. Она творит, творит, творит, пока не сотворит совершенную копию своего первого решения, или пока в этом процессе он не потерпит полное поражение.

Я уже говорил о том, что первичное решение нельзя уничтожить вторым решением. Причина заключается в том, что любое решение является частью Истинной Природы человека, Атмана, его Истинного Я. Первичное решение является субстанцией, из которой соткан Атман. Решения существуют за пределами физической Вселенной, но они приводят в движение процессы в ней – ментальные образы, эмоции, телесные ощущения и мысли.

Вот три способа, когда первичное решение (альфа) может просто исчезнуть!

1. Человек меняет свое решение или стирает его. Например, решил человек выпить пива, но потом передумал и заказал сок. Поменяв свое решение, он не испытывает поражения!

2. Человек реализует свое решение в физической реальности. Это означает, что он создает дубликат в физической Вселенной. Например, человек хочет купить автомобиль. Спустя какое-то время он покупает этот автомобиль, а, значит, он реализует свое решение и начинает владеть автомобилем. Но в этот момент, когда он покупает автомобиль, само решение купить автомобиль уже исчезает. Если в этот момент спросить человека, чего он хочет, он уже не ответит: «Я хочу купить автомобиль». Он теперь начнет думать о другом желании – купить дом или другой, более крутой автомобиль и т.д. Само решение человеку кажется удивительным, ибо, когда он видит реализацию решения, последнее исчезает.

3. Человек может реализовать свое решение в своем сознании. На этом механизме основаны многие психологические и особенно духовные процессы. Например, когда во время медитации или психотерапии человек узнает и дублирует в своем сознании свое давнее решение, перезревшее решение навсегда исчезает.

Как было упомянуто выше, проблема возникает тогда, когда человек терпит поражение в первичном решении (альфе). В момент поражения он принимает второе решение, решение о поражении (бета). С этого момента существуют два противоположных решения внутри индивида, которые обуславливают появление неприятных качель, а значит, неприятной проблемы.

Давайте приведем пример из жизни. Человек влюбился в красивую девушку и решил предложить ей руку и сердце. В этой истории есть три продолжения: 1) спустя некоторое время человек влюбляется в другую девушку и женится на ней. Это решение человека нельзя рассматривать поражением! Здесь нет никакой проблемы для человека (разве что проблема может быть у брошенной девушки). 2) Человек женится на девушке, и они живут долго и счастливо. Будьте внимательны, он реализует свое решение в реальном мире, а это значит, что решение исчезает. И если после свадьбы друг его спросит, чего ты еще хочешь достигнуть в своей жизни, **человек не станет повторять, что, мол, желает жениться на этой красивой девушке!** Реализовав свое желание жениться, он тем самым уничтожает его. У него могут быть другие желания, скажем, завести детей, купить дом, продвинуться по карьерной лестнице, но у него никогда не будет больше желания жениться на этой девушке!

Может показаться странным, но нам не интересны «хэппи-энды», ибо в них нет драмы, нет проблем. Чтобы понять, как мы творим этот мир, гораздо интересней противоположные, несчастные исходы в жизни. Перейдем к третьему продолжению. 3) Предположим, что наш молодой человек делает предложение своей даме, а та отвергает его. Она заявляет, что любит другого, человека, не столь достойного, как наш молодой человек, и собирается выйти за него замуж. В этот момент, когда нашему человеку отказывают, его отвергают и унижают, он принимает второе решение (бета), решение о поражении: «*Любовь опасна!*», «*Любовь ведет к унижению!*», «*Избегайте женщин!*» и т.д. Но это **бета**-решение не уничтожает первое решение жениться на девушке, которую он любит. Как я говорил выше, решения – это часть Истинной природы человека, их **нельзя истребить** до тех пор, пока Истинное Я не уничтожит их. Поэтому оба решения существуют одновременно, друг против друга, при этом качели между ними приводят зачастую к тошнотворным, болезненным реакциям. Между этими двумя крайностями, двумя решениями создается энергетический хребет из отрицательного энергетического заряда, и человек не понимает своего поведения. Всякий раз, когда его привлекает какая-либо прекрасная женщина, он ощущает неприятные телесные чувства, эмоции, в голову лезут плохие мысли, ментальные образы возможного отказа и т.д. Позднее он женится на другой женщине, но его еще преследует это самое

решение о поражении. Он старается похоронить его в своем бессознательном, забыть его с помощью курения, алкоголя, наркотиков, прелюбодеяний, которых он не понимает. Такое состояние человека называется **отрицанием сущего**, но это состояние не может побороть проблему, потому что отрицание, подавление, отвержение, сопротивление всегда обуславливает продолжительность состояния.

Порой люди спрашивают, а можно ли исключить решение о поражении просто созданием противоположного решения? Некоторые люди полагают что да, и жестоко ошибаются, пытаясь различными путями принимать подобные решения, например, с помощью самовнушения. Но я повторяю еще раз, бета-решение или решение поражения вечно, пока оно не будет продублировано и тем самым уничтожено. Конечно, какое-то время можно прикрыть решение о поражении противоположными утверждениями, но рано или поздно бета-решение опять начнет поднимать голову и появляться в нашем сознании. В некоторых ситуациях человек может действовать против бета-решения, а иногда и побороть его. Например, даже если человек чувствует напряженность в присутствии привлекательной женщины, он может заставить себя пообщаться с ней, но напряженность этим снять не получится, пока он не продублирует это бета-решение.

Опыт показывает, что изменение существующего, его отрицание не является решением проблем или неблагоприятных состояний Человеческой Сущности, только дублированием можно решить эту проблему.

Обычно, такие бета-решения за истечением времени забываются. Вот почему мы их не осознаем. Но при медитации или во время процесса мы можем продублировать их. Обычно мы снимаем покрывающий их большой заряд, и когда мы сделаем это, мы можем продублировать их и заставить вообще исчезнуть.

Так как этот материал очень важен, я повторю его, приближаясь к нему с другой точки зрения.

Вечная философия учит нас, что решения всегда возникают из Пустоты, которая является самой глубокой сутью Существа. Если реализовать решение, то оно исчезает в Пустоте, откуда оно появилось.

Если Существо претерпевает поражение, то оно принимает катастрофическое решение (решение о поражении), которое вместе с первым решением составляют неприятные качели в жизни индивидов и являются источниками их проблем. Бесчисленное количество пар полярных противоположностей составляют субъективную вселенную человека: иметь – не иметь, власть – безвластие, радость и горе, богатство и нищета и т.д. Люди в большинстве своем неспособны понять простую истину, что противоположные полярности являются двумя гранями, половинками одного и того же объекта. В сознании людей эти половинки разделены с помощью вредного, неприятного заряда. Когда этот заряд исчезнет, человек сможет увидеть эти полярности такими, какие они есть, без каких-либо различий между ними. После этого полярности не будут представлять для него проблемы. Древнегреческий философ Диоген, который жил в бочке, не жаловался на свою бедность, потому что он предпочел жить именно в таких условиях, и он не усматривал в богатстве и бедности полярностей, он считал их просто чепухой. Но для человека, стремящегося к собственному комфорту и комфорту семьи, бедность – это реальная проблема, ибо он хочет именно противоположного, а, значит, гарантированной и достойной жизни.

Это поясняет нам, что происходит в большинстве систем Духовной Технологии. Проблематичная ситуация означает существование среднего заряда на искусственно разделенных половинках. Дублирование опыта – является единственным путем устранения этого заряда. **Из-за нашей неспособности снять большой заряд со всей проблемы мы делаем это частично, пока не снимем весь заряд.** В методе ГПЗ мы получаем повторяющееся дублирование четырех элементов, заряд которых состоит из

ментального образа, эмоции, телесного ощущения и мысли, возникающих в отношении обоих полярностей. В Глубоком ПЭАТ мы дублируем слои проблемы один за другим, пока не останется одна пустота.

Когда проверяешь это знание на практике, то легко оценить ценность метода терапии или психологического и духовного совершенствования. Ключевым критерием этой оценки является конечная цель метода: **ведет ли он к дублированию неприятного содержания в сознании и теле, или он изменяет и отрицаает его?**

11. ДУХОВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Процессинг – вид концентрированной самопроверки, глубокое проникновение в неуравновешенные, сознательные и бессознательные структуры, обремененные вредной эмоциональной нагрузкой, с намерением пережить истинный опыт.

Мы обрабатываем сознательное и бессознательное в себе, чтобы освободить себя от ненужных, нежелательных слоев пережитых ранее опытов, превалируя над отдельными частями и фрагментами своей Сущности, достигнуть целостности. Духовная работа начинается тогда, когда мы осознаем свои темные участки и готовы принять и интегрировать их (см. главу о тени). «*Мы получаем целое не путем разделения своей сущности на части, а путем интеграции противоположностей*», - уверял К.Г. Юнг, касаясь процесса развития индивидуального из общего.

Просветление человека имеет место не через осознание светлой стороны, а посредством постижения темной, бессознательной стороны. И в этом К.Юнг прав.

Возникает вопрос: почему мы стремимся к интеграции противоположностей в рамках нашей Сущности? На этот вопрос есть два ответа. Первый ответ заключается в том, что человек функционирует по принципу боли и наслаждения. Человек хочет наслаждения и ненавидит боль. В человеке много несознательных элементов, обуславливающих нежелаемые, неприятные впечатления. Они порождают обременяющие человека проблемы. Второй ответ говорит о том, что в каждой человеческой натуре имеется врожденное и сильное желание познать, кто он, и связать с Единством все раздельные, подавленные и расщепленные части.

Мы хотим познать себя, ибо мы ощущаем себя ограниченными и отлученными. Мы должны освободиться от ненужного бремени, от недостойных целей, мы должны гармонически развивать тело, разум, эмоции, чтобы оптимизировать свои способности и свою энергию, при которой происходит самореализация или, говоря словами, Абрахама Маслоу, самоактуализация.

Духовный процессинг позволяет нам лучше понять, шире осознать жизнь. Он развивает в нас способности двигаться вместе с рекой жизни будучи интегрированными в нее. Процессинг освобождает нас от уз прошлого и тревог будущего. Чистое, ясное сознание, ориентированное на достижение выбранных целей, является лучшим, что нам дано иметь в этой жизни. Оно дает нам необходимую силу, чтобы успешно справиться с жизненными проблемами, существенно отличающимися от проблем прошлого, когда мы находимся в тупике и наше положение безнадежно. Оно предоставляет нам возможность искать важные для нас цели.

В процессе духовного совершенствования индивид интегрирует и нейтрализует такие противоположности, как мужчин и женщину, добро и зло, активность и пассивность, я и других, и становится отражением всей Вселенной. «Я» исчезает и появляется чистая, бесконечная пустота, которую пронизывают освобожденное сознание Существа. Освобожденное сознание в своей деятельности не знает ожиданий, побед, поражений, противоположных эмоций. Оно пробуждает первоначально потерянное, а впоследствии обретенное Единство, в котором Существо является вечным самосозерцателем.

Индивидуальное становится целым, ибо тело и разум, сознательное и бессознательное не являются взаимоисключающими полярностями, а представляются взаимоинтегрируемыми частями. Наш внутренний мир отражает внешний мир, а наш внешний мир отражается внутри нас, словно два параллельных зеркала, отражающихся друг в друге. Мистики называют подобное состояние «алмазным телом». Существо,

ставшее целым и завершенным, невозможно уничтожить, так как оно находится за пределами физической Вселенной, целого и вечного.

Прежде чем достигнуть этого возвышенного состояния, индивид должен найти все свои полярности и превзойти их через интеграцию. Существо должно быть и женщиной, и мужчиной, ребенком и взрослым, создателем и ликвидатором, созерцателем и созерцаемым и т.д, пока не исчезнут все полярности. Существо становится трансцендентным, целым, в нем нет внутренних противоречий и противоречий между внутренним и внешним. Освобождение «я» происходит через растворение. Растворенное «я» сливаются с вездесущим. Только тогда это «я» перенимает и отвергает идентичность, приобретает все и ничего.

Возвращаясь к процессингу можно отметить, что он представляет собой сосредоточенное, сознательное движение от невежества к гностису, то есть к освобождающему знанию, к свободе и независимости от всех реактивных мыслей, эмоций и поступков. Такое проницательное знание дает нам возможность впервые жить и тут, и там, не так как в прошлом, когда мы невольно тянули наше прошлое и жили, постоянно чувствуя страх перед будущим.

Духовная технология – уникальный путь освобождения от ненужного бремени, вроде психологической липосакции, в котором мы удаляем в себе нездоровый жир мира, в котором мы живем. Мы не добавляем к себе чего-то нового, мы просто освобождаем себя от старого, пока не начинаем жить в целом сознании Единства. Мы называем этот вид процессинга Духовной технологией, так как он состоит из правил, систем, методов и техник, психологической, эмоциональной и духовной сферы, целью которой является примирение и союз противоположностей. Основной принцип заключается в следующем: мы возвращаемся в свое исходное состояние единения и единства.

Крупнейшим препятствием объединения является человеческое это. Я повторю одну из двух основных характеристик Это: ощущение разделения от остального мира. Выделяя свое Это, мы проецируем негативные, неблагополучные, нехорошие характеристики на внешний мир. Неизбежным последствием такого проецирования является то, что мы разделяем себя и не осознаем свои части, которых мы проецируем на других. Мы ощущаем, что блокированы, ограничены, забываем кто мы есть в целом. Это ощущение отчуждения становится сильней, когда мы начинаем наклеивать ярлыки на наши опыты. Опыты наши становятся в результате этого плохими и хорошими, желательными и нежелательными, более или менее приемлемыми, моими и его, нашими и их, добрыми и недобрыми, любимыми и нелюбимыми и т.д.

Осознание отвергнутых собственных частей дает возможность повторно их приобретать и интегрировать. Поскольку мы к этому не готовы, поскольку мы сопротивляемся им, запихиваем их в мрак, вселенная неоднократно подбрасывает нам аналогичные, уже известные нам события, так как их источник все еще активен и функционален. Поэтому мы продолжаем ощущать похожие как две капли воды неприятные состояния, удивляясь причинам их возникновения.

Когда мы осуждаем события, в которых выделяются полярности, мы находимся в состоянии, которое можно назвать **или-или**, то есть в состоянии двойственности. В дуалистическом восприятии мира всегда присутствует добро и зло, позитив и негатив.

Древняя мистическая традиция вкупе с современной физикой учит нас, что Вселенная – эта одна огромная голограмма: мы все части одного целого, целое внутри нас и в нашей самой мизерной частице. Это означает, что **в себе мы содержим все то, что видим и ощущаем в других!** То, что в нас, это наша частица, независимо от того, как мы относимся к ней, как мы ее называем. Двойственность наших ценностей и опытов явно ограничивает нас. Она заставляет нас выбрать пару полярностей, а это означает, часть самих себя, ту часть, которую мы считаем полезной и желательной.

Очевидно, это приводит к тому, что мы покидаем другую полярность, отвергаем ее, которая тоже является нашей частью. Например, когда индивид выбирает любовь в полярности любовь-ненависть, он не может ощутить ненависть. И когда появляется ненависть, он отвергает ее как инородное тело. Когда индивид чувствует ненависть, он не может принимать любовь и отвергает ее. Понятно, что индивид упускает одну часть своего Существа, живет и функционирует половинчато.

Такой вывод не должен создавать в нас ощущение, что мы худшие. Тем не менее мы должны осознавать то, что существует в нас. Расширенное сознание побуждает ускорение духовной эволюции нашего существа (см. **Круговой процессинг, ГПЗ и Тень**).

Таким образом, мы отвечаем за наше разделение и сложность приятия частей, и за время, которое мы потратили, чтобы подавить эти элементы, названные Юнгом **Тенью**. Рано или поздно все эти подавленные убеждения, модели поведения, эмоции, мысли начнут выплывать на поверхность нашей личности, и ими мы обоснуем свои ошибочные действия, манипуляции, иллюзии и поступки, являющиеся странными и сложными для постижения. Например, мы знаем, что если ребенок критикует взрослых, агрессивен к ним, то это плохо, и мы привыкли наказывать детей за это. В результате таких наших действий мы подавляем в себе эти чувства, мы прилагаем чрезмерные усилия соблюдать семейные ценности, сохранять социально-принятую модель поведения, то есть, быть «примерным ребенком». Эти подавленные эмоции набирают огромную энергию, какую набирает вода, путь которой преграждает плотина. Они начинают функционировать на бессознательном уровне. Нам бы взять и выразить свои эмоции. Но, нет, сталкиваясь с неблагоприятными ситуациями, мы подавляем их и возвращаемся к худшему, а порой даже к вредным суррогатам: курению, перееданию, алкоголю, наркотикам, или же мы начинаем распускать слухи о других и критиковать их.

Отвечая за все наши опыты и принимая их дуальное проявление, мы прибегаем к помощи пар противоположностей и Духовной технологии, учимся реинтегрировать скрытые и подавленные части самих себя. Независимо от результатов воздействия на Эго, это реальный путь к самооткрытию, индивидуализации и целостности. Мы должны делать это намеренно и сознательно, так как это - наша часть, но она скрыта в тени.

Мнение, что бессознательное содержит только неприятные аспекты, односторонне и неверно. Все, что не принимается нами, лежит в бессознательном, и многое из того - очень ценно и даже великолепно. Высокая ценность непринимаемых нами аспектов требует того, чтобы мы приняли их. Истинное совершенствование начинается тогда, когда мы готовы спросить себя, кто я? И принять ответ, каким бы он ни был (см. **Гностический интенсив**). Наша готовность принять все, которая появляется при таком поиске, ведет нас в иную размерность нашего Существа, в отрицательные стороны наших полярностей, в стороны, которые мы проецируем на других, а не в противоположные положительные полярности, которых мы уже зовем своими. Не надо забывать, что бессознательное является неиссякаемым источником понимания, скрытым сокровищем жемчужин мудрости. Все это ждет нас на пути в себя.

Осознавая наши темные части, нашу тень, мы понимаем, что мы не целы, но в то же время видим путь, как стать целыми: через добрую волю, готовность объять и интегрировать все аспекты нашего Существа, видимые и невидимые, положительные и отрицательные, небезопасность перед проблемами мира и глубоко заложенную в нас уверенность, зависть и восхищение другими, любовь и ненависть. Когда все противоположности достигают перемирия, человек становится просветленным и, говоря словами Алана Ватта, **просветленный человек – это человек, который**

освобожден от всех противоречий. Ничего более. Сколько усилий, времени и страданий нужно нам, чтобы осознать это состояние? С незапамятных времен люди говорят о тернистом пути, которые они проходят для достижения цели. Несколько тысяч лет тому назад в *Упанишадах* упоминалось: «*Трудно пройти по острой кромке лезвия. Поэтому мудрецы говорят, что путь к спасению труден*».

12. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДУХОВНОЙ ТЕХНОЛОГИИ

Между создателем определенной духовной, терапевтической системы или системы самосовершенствования и самой системой есть взаимная связь. Много лет тому назад я писал об этом в книге «**Интегральный Экскалибур**». Полагая, что не все читатели владеют этой книгой, считаю нужным еще раз рассказать об этой связи.

Руководствуясь лечебными намерениями, человек разработал терапевтическую систему духовного совершенствования, основываясь на знаниях правил и норм своей природы, на предыдущих исследованиях разума и, наверное, где-то на удачах и везении. Применяя эту систему, человек изменяет свое сознание. Изменяя сознание, человек смотрит на эту систему с совсем другой точки зрения, ибо он, после ее использования, менее обременен, более свободен, имеет более острое восприятие и лучше понимает процессы, протекающие в нем самом. Он, замечая ограничения этой системы, начинает корректировать ее элементы. Вот так и развивалась, прогрессировала, становилась более совершенной и эффективной терапевтическая система духовного совершенствования. Люди, которые изменились в результате действия этой системы, в свою очередь, продолжают ее совершенствовать, преобразуют ее в более эффективный инструмент развития человеческого сознания. Процесс взаимодействия между системой и человеком продолжится до тех пор, пока система не потеряет способность меняться, не перейдет в догматическое состояние, прекратив всякие изменения.

Использование и развитие систем духовной технологии основывается на различных рабочих принципах. Вот они:

- холистический подход к явлению на основе понимания, что существуют целые неразделимые полярности
 - метод чередования
 - растворение и коагуляция (разбавление и конденсация)
 - принцип голограммы (в капле воды заключен весь океан)
 - неподвижность во времени (сокращение события до одного мгновения, в котором отсутствует движение)
- дублирование и воссоздание неблагоприятных опытов, от которых мы хотим избавиться.

Так как большинство читателей не знают этих принципов, я начну с того, что дам их пояснения. Они помогут заинтересованным читателям найти объяснения многим явлениям жизни, откроют глаза многих профессионалов на новые размерности терапевтического процесса и духовного совершенствования.

Наверное, у вас сложится впечатление, что все эти правила являются различными подходами к всеобщей холистической точке зрения на отдельные опыты. Впечатление не обманывает вас. Да, эти принципы и в самом деле являются разными подходами к одной и той же цели - достижение всех наших опытов и явлений в этом мире, как неразделенных целых, которыми они и вправду являются.

Холистический подход к явлению

Давайте усвоим доказанный факт: В этом мире мы автоматически, неосознанно обращаем внимание лишь на половину опыта, на ту половину, которая привлекает наше внимание! Не имеет значения, благоприятна эта половина опыта или нет. Когда мы испытываем какое-либо событие, нас привлекает одна его половина. Мы напрочь забываем о другой половине, считаем, что ее просто нет, и ведем себя соразмерно

этому. Если мы здоровы, то мысль о хвори не посещает нас. Когда мы терпим катастрофу, то вряд ли думаем о пережитых мгновениях истинного блаженства и идиллии.

Холистический подход к конкретному событию или явлению жизни требует от нас того, чтобы мы включили все грани и элементы, участвующие в нашем опыте. Холистический подход направляет наше внимание на другую сторону нашего опыта, которая была оставлена в тени, и на полный опыт как на неотделимую часть всего мира в целом.

Например, в Глубоком ПЭАТ, за словами клиента о том, что он ощущает нижнюю часть своего тела тяжелой или теплой, всегда следует вопрос: «Какое телесное ощущение вы наблюдаете в **верхней части** тела?» Ибо, по всей вероятности, в верхней части тела Клиент имеет другое телесное ощущение, которое он в данный момент не осознает и которое не привлекает его внимания. Кроме того, когда клиент снимает в себе эмоциональный заряд, мы должны направить клиента или обратить его внимание на этот самый заряд, который существует с точки зрения других людей в их субъективных вселенных. Может этот заряд и не так очевиден, как в Я-позиции, но он существует и является частью клиента. После нескольких опытов человек признает, что он создал себя, что в его субъективной вселенной он двигает людьми как шахматными фигурами во время партии, которую он называет «своей жизнью». В своей жизни клиент поочередно перемещает белые и черные фигуры. Чтобы очистить свой жизненный опыт от накопленного заряда и разрешить проблему в целом, клиент должен осуществить **круговой процессинг**, который очистит все обладающие хоть каким-то зарядом точки зрения.

В холистическом подходе к проблеме также важным является управление будущим. Все эти элементы не присутствуют в большинстве терапевтических систем и систем самосовершенствования. В этом-то и причина кратковременности воздействия последних. Но такая ситуация не может продолжаться долго. Холистический подход – это идея, которой суждено явиться и решить все насущные проблемы.

Метод чередования

Метод чередования – весьма значимый шаг в быстром и успешном осуществлении терапевтического и духовного процессинга. Пользуясь этим приемом, мы стараемся подойти к каждому пережитому нами опыту всесторонне, то бишь холистически. В современных методах такие попытки редки, но они нужны, если мы хотим получения постоянных результатов и сокращения времени процессинга. Метод чередования ориентирует нас и наше сознание на те части переживаемого опыта, которые мы подавляем, забываем и которыми мы пренебрегаем.

Слабым местом многих терапевтических систем духовного, психологического и эмоционального развития является узкий, односторонний подход к явлению, особенно когда последнее связано с проблемами, которые надо попытаться разрешить. При таких попытках появляется постоянное стремление реализовывать положительные и отвергать отрицательные состояния. При создании метода чередования ведущей идеей было замечание Рона Хаббарда: *«Когда ты задумал открыть какой-либо эффективный процесс, то ты не должен забывать, что мы живем в дуалистической Вселенной»*. Я ощущал себя так, словно получил сильный удар в живот. В словах Хаббарда присутствовала жемчужина, но я не мог выделить ее из массы мыслей, витавших у меня в голове. Я часто приходил к одной и той же мысли. Четыре-пять лет тому назад я разработал Гностический Интенсив с методом чередования, и это ускорил процесс в 7-8 раз.

К сожалению, Хаббард в своем подходе к практической методологии забыл свой же совет. Теперь, после того как я совершил новый прорыв и создал ГПЗ, я понимаю,

почему он не добился своего. Как верно заметил Риккардо Рагац, последователь и практик Организации Рона Билла Робертсона с многолетним стажем, Рон всегда хотел прийти к причинной точке. Будь всегда «причиной»! Никогда не будь «следствием»! Но ведь причина и следствие суть две стороны одной и той же монеты! Такое мышление давало только половину эффективности процесса. Дж.Филберт в книге «Возвращение к экскалибуру» отмечал, что надо осуществлять процесс, пока он или она не станут не только ИСТОЧНИКОМ, но и НЕ-ИСТОЧНИКОМ.

Джеффри Филберт также был в двух шагах от открытия. Верно, что следует осознать и источник, и не-источник, не поочередно, а одновременно, то есть посредством нейтрализации или интеграции источника и не-источника. Короче, надо принимать в расчет обе стороны, а не только одну!

Например, в Гностическом Интенсиве, до того как я соединил его с методом чередования, была одна команда «Ощущи, кто ты есть», «Ощущи жизнь» и т.д. При таком подходе другую сторону опыта забывают. Практик получает массу данных, элементов, опытов о том, чем он не является, чем не является жизнь! Попытка получить только положительную полярность не продуктивна, так как другой материал, который он пытался отнести в сторону, следовал за ним как тень. Нельзя так делать! Вам лишь кратковременно удастся пойти этим путем, а потом вас настигнет катастрофа! При использовании метода чередования, то есть, когда происходит конфронтирование как положительной, так и отрицательной полярности, умственные массы опустошаются намного быстрей и цель не достигается. Сам процесс проходит быстро и легко. Особенно это заметно в методе ГПЗ. Взамен часов процесс длится минуты. Поэтому по возможности следует применять метод чередования.

Некоторым известно, как мной был открыт метод чередования. Для тех, кто не знает этого, я расскажу об этом вкратце. Все последние годы я твердо помнил, что мы живем в дуальной вселенной. Пару лет назад со мной произошел смехотворный случай. Проходя мимо сада на окраине Белграда, я заметил, как двое пытаются выдернуть огромный деревянный столб из земли. Они раскачивали его влево и право, вперед и назад, и через пять минут они его выдернули из земли. У меня возник вопрос: «Сколько времени им потребовалось бы, если бы они пытались это делать, толкая столб только в одном направлении?». Намного больше, может быть, часы или дни. Вот в этот момент я и стал думать о более эффективном методе чередования. Я пришел домой, позвал всех членов своей семьи и друзей, и на следующий день новый тип Интенсива был уже готов. Я был прав. Новый метод чередования оказался более эффективным. Взамен 40 дней и большого числа строжайших правил, как это было при использовании Гностического Интенсива, на этот раз опыт продолжался лишь пять диад, и участники могли пить кофе, отведать всего, чего желали, в общем, все то, чего ранее делать было нельзя.

Важным было то, что 70-80% участников достигли просветления за пять диад. Причина того, что Гностический Интенсив получил такие быстрые результаты с помощью метода чередования, лежит в очень быстром рассеивании умственного материала. Спустя 2-3 диады участники попадают в состояние пустого сознания и затем легко достигают Прямого Опыта Истины.

Растворение и коагуляция (Solve et Coagula)

С ранних времен выдающиеся мыслители времен и народов пытались найти фундаментальную модель возникновения социальных явлений. Усилия разъяснить все явления с помощью лишь одного элемента чересчур амбициозны, ибо ключевыми здесь можно назвать не один, а ряд элементов. Я укажу на один из них, который кажется вездесущим, потому что мы находим его в средневековой алхимии, Духовном совершенствовании, психотерапии и даже в современной физике.

В квантовой механике одним из самых фундаментальных явлений является двойственность природы света – он представляется в форме волны и корпускул, частиц. Современные физики разрабатывают корпускулярную и волновую теории света. Физики видят эти формы, но не могут их пояснить. Волна не имеет границ, она может одновременно распространяться во всех направлениях. Волна не подлежит измерению. Когда мы сможем измерить ее, то она дематериализуется из целого пространства и появляется лишь там, где ее измеряют как частицу с конкретными характеристиками.

Задолго до появления квантовой физики в алхимии существовала формула: **Растворение и Коагуляция**. Растворение – это распад элемента, а коагуляция – соединение частиц в процессе получения золота или Философского камня. Но это буквально, а фактически «solve» означает растворение твердых позиций, отрицательных состояний разума, растворение и исчезновение отрицательного энергетического заряда. «Coagula» же означает коагуляцию дисперсных элементов в интегрированное целое, представление нового синтеза на более высоком организационном, психологическом, эмоциональном и духовном уровне.

Поэтому реальное значение Solve et Coagula заключается в формуле, которую алхимики используют для осуществления трансформации. Трансформацию эту называют процессом, в котором происходит распад на элементы с выделением энергии и восстановление в более совершенной форме.

Те же значения существуют в современной науке: анализ и синтез. Мы сперва разбираем искомое на части и затем из этих частей собираем нечто более новое, более приемлемое. Во время этого процесса происходит выделение энергии.

Даже в некоторых оккультных системах, как, например, в Египетской магии, мы находим выделение энергии. Существует двойственность между Нуит и Хадит. Нуит – «богиня бесконечного космоса (что представляет собой волну)», а Хадит – это точка (что означает частицу).

Как формула Solve et Coagula связана с духовной технологией, терапией и т.д.? Самым непосредственным образом! Мы не можем работать с волной, мы должны превратить ее в частицу. Мы не можем работать с какой-либо неопределенной проблемой, например, со страхом. Мы сможем с ним работать, если мы понаблюдаем за ним, измерим его. Мы спрашиваем клиента, где расположен его страх? Какую он имеет форму? Каковы его размеры? Возраст? Цвет? Уровень сознания и т.д.? Совершая это, мы преобразуем его страх, превращаем бесконечные и бесформенные волны страха во вполне конкретные частицы, с которыми мы уже можем работать.

Спрашивать подробности проблемы клиента – это фаза коагуляции. После этой фазы, применяя соответствующий метод, мы разлагаем его страх, высвобождаем энергетический заряд (Solve) и получаем в результате частицу, которая является положительным и благоприятным состоянием.

Степень духовного и психологического совершенствования можно определить **ограниченностью восприятия клиента на определенном уровне**. Много лет тому назад Артур Шопенгауэр говорил: «Каждый принимает ограничения своего видения как ограничения мира». Solve – это растворение жестких ограничений на определенном уровне, что дает возможность нам расширить свое восприятие, получив больше опыта, связанного с ним. Coagula – это новая концентрация элементов, первоначально растворенных, жестких структур и последующая стабилизация нового восприятия на более высоком уровне.

При каждом растворении мы имеем трансформацию или изменение формы. На стезе самореализации необходимо растворить старые опыты. И только после этого мы сможем сконцентрировать элементы и осуществить их новый синтез. При растворении дверь сознания открывается. Создается возможность для трансформации наших отношений, верований и убеждений в отличное от старого новое целое.

В жизни, когда мы сталкиваемся с односторонними застывшими отношениями и осуществляем более широкий и всеобъемлющий подход (Solve) к ним, эти переросшие отношения распадаются. Очень часто они представляются нам переросшими структурами этого, которых заменяют структуры более высокого уровня. Повторюсь, что Coagula – это коагуляция и концентрация разделенных, дисперсных элементов в интегрированное целое, которое представляет собой синтез на более высоком уровне. Поэтому истинный смысл формулы «Solve et Coagula» указывает на механизм, используемый алхимиками с целью преобразования состояний, объектов и субъектов низкого уровня в состояния, объекты и субъекты высокого уровня. Именно таким образом достигается интеграция в более совершенные формы.

Фаза коагуляции предполагает поиск деталей проблем Клиента и концентрация на них. Используя соответствующий метод, мы рассеиваем, растворяем искомое, высвобождаем из него энергию. Освобождается пространство для новой частицы, что означает новую коагуляцию лучших, более благоприятных опытов. Простой пример Solve et Coagula отражается в процессе вдоха и выдоха в рамках глубокого ПЭАТ. Во время вдоха Клиент должен быть предельно сконцентрирован на содержании своего сознания или своего организма. Когда он начинает выдыхать, он отдыхает, внимание его рассеивается. Он открывает себя и может пассивно созерцать другое содержание. Когда это содержание возникает, то клиент по возможности сосредотачивает свое внимание на нем и начинается новый процесс коагуляции.

В Гностическом Интенсиве мы тоже «разрушаем волну» и образуем частицу в обеих командах метода чередования. Когда Учитель поясняет технику Интенсива, он советует ученикам держать объекты в обеих командах. В первой команде «Почувствуй, кто ты есть!», участник должен обнаружить, кто он такой в данный момент и ощутить себя как можно сильней. В повседневной жизни, когда человек думает о себе, на ум ему приходят бесчисленные возможности, а именно мысли о том, кто он есть, его эмоции, воспоминания о том, кем он был, чему он учился, что он читал в книгах и т.д. Человек должен найти лишь одно содержание, что означает, что он должен сжать свое сознание в точку, в которой он находится в данный момент, которую он ощущает в данный отрезок времени. В альтернативной команде «Почувствуй, кем ты не являешься» применяется та же самая процедура. Из бесчисленных объектов участник должен выбрать лишь один, что означает, что он должен сжать все содержимое в тот самый объект, в то, чем он не является, а затем прочувствовать это и сообщить своему партнеру.

Если вы хотите бросить камень, то сначала надо сжать этот камень в руке и лишь в момент, когда надо будет его выбросить, раскрыть кулак. Опыт учит нас, что большинство людей стараются решить проблему только с помощью первой части формулы, то есть, **коагуляции**. При столкновении с проблемой люди обычно прикладывают сознательные усилия для ее решения. Все время они сосредоточены на этой проблеме, они ищут в своих воспоминаниях схожие ситуации и способы, применив которые, они смогли решить эту проблему. Или они ищут подобные ситуации в опытах других людей. В таких попытках существует даже физическое напряжение. Организмы людей решающих таким методом проблемы напряжены, в них наблюдаются спазмы. Находясь в фазе коагуляции, их поле зрения ограничено, восприятия сужены. Прилагая сознательные усилия, они строят перед собой энергетический барьер. Этот барьер представляет собой застывшую волну психической энергии, которая закрывает к ним доступ новых данных и сведений. Пока люди находятся в фазе коагуляции, этот энергетический барьер существует. Люди, как правило, вкладывают в него все больше энергии.

Чтобы найти решение проблемы, надо (после вложения энергии ради попыток решить проблему) начать с фазы растворения. Надо достигнуть полной релаксации

мыслей, эмоций и тела. То, что нам нужно сделать, так это сместить свое внимание от проблемы, на которой мы сконцентрировались, на что-то другое, или позволить своим мыслям бесцельно блуждать. То, что нам нужно – это полное отделение от проблемы, полная физическая релаксация. Эта фаза разбавления может длиться от пары часов (редко от пары минут) до нескольких дней и недель. Фаза растворения указывает на правильный путь решения проблемы, на которой первоначально мы сосредотачивали свое внимание.

Бесчисленные примеры из литературы и биографий многих авторов указывают на тот факт, что такой подход вполне обоснован. Что же на самом деле происходит в фазе **растворения**?

Застывшая энергетическая волна, которую мы создали, приложив сознательные усилия, тает и рассеивается. На его месте образуется вакуум или пустое психологическое поле, в которое может войти решение. Фактически, решение засасывается в него. Первоначально это было невозможно из-за сжатой нами сконцентрированной энергии. Даже если человек пассивен, этот вакуум активно засасывает в себя новые идеи и новые связи между объектами, явлениями и идеями, представляющими решение проблемы. Этот вакуум может проявиться в сознании человека. Поскольку мы находимся в высоком напряжении, мы сохраняем эту энергетическую стену перед приближающимся решением и мешаем ему проявиться.

В фазе коагуляции наш сознательный разум активен.

В фазе растворения наш бессознательный разум активен.

Эти две фазы нельзя смешивать. Если мы сознательно сконцентрировали свое внимание на цели, это и есть сигнал нашему бессознательному разуму, что мы хотим реализовать нашу цель без его помощи, и у него нет пространства для активности. С другой стороны, без первой фазы коагуляции, другая фаза, растворение, не даст нормальных результатов. Нам не нужно садиться на корточки, чтобы прыгнуть высоко.

Старая пословица гласит: *утро вечера мудренее*. Она указывает на эмпирическое наблюдение, а именно после приложения усилий нужна релаксация, так как сон в течение ночи после напряженного дня и является тем самым расслаблением. Если перед вами стоит какая-то проблема, то опытные люди посоветуют вам хорошенько поспать. «*Если вы получили какое-либо сообщение по телефону, повесьте трубку!*» - советует известный востоковед Алан Уотс.

Приведу практический совет для применения формулы **растворения и коагуляции**. Потратьте время, чтобы сконцентрироваться на том, как найти решение проблемы. Затем соблюдайте дистанцию, эмоционально и мысленно отдалитесь от этой проблемы. Таким образом, вы основную часть работы отдаете бессознательному разуму. В то же время расслабьте тело настолько, насколько это возможно. Особенно это важно, когда у вас есть срочная проблема, которую необходимо решить.

Я буду повторять эту процедуру, пользуясь различными словами. Мы должны осознавать проблему в деталях, должны прочувствовать ее! Все, что приходит в этом процессе, должно быть полностью воспринято нами! Никаких принуждений, подавлений, игнорирований, унижений от неприятностей! Затем мы начинаем осознавать усилия, пытаясь решить проблему. В этот период многие схожие ситуации приходят к вам на ум, независимо от того, являются ли они вашими или из опыта других. Мы начинаем понимать то, как они решали проблемы, и то, как они не решали их. В этой фазе, как правило, превалирует эмоциональное, психологическое и физическое напряжение. Будет прекрасно, если вы напишите на клочке бумаги свою цель, что вы знаете о проблеме, чего не знаете о ней.

Затем мы начинаем фазу растворения. Это означает, что мы намеренно будем расслабляться и отделять себя от проблемы. Можно сказать себе: «Проблема очень

сложная, может быть, неразрешимая, **но я спокоен**. Наверное, надо будет повторять эти слова несколько раз. В результате происходит отдаление от проблемы, дистанционирование от нее, ее «намеренное забывание». В литературе, в процессе творчества, писатели подчеркивают неисчисляемые случаи, когда они находят решения именно в момент полного спокойствия. Впервые, как упоминает история, это случилось с Архимедом, когда тот, в момент полного расслабления, а именно погружения в ванну, нашел решение важной проблемы.

После долгих трудов над решением теоретических и практических проблем Томас Эдисон часто засыпал на своем диване в лаборатории. Именно во время дремоты на диване он решал большинство своих проблем.

Никола Тесла специально переходил из активной фазы в пассивную, когда стремился решить ту или иную проблему. В конце рабочего дня, бесполезно потраченного на решение какой-либо проблемы, он садился на стул, брал в обе руки по металлической ложке. Под ложками на пол он ставил две металлические кастрюли. Когда он засыпал, ложки падали в кастрюли и производили невообразимый шум, от которого он просыпался. И в этот самый миг он записывал идеи, приходящие ему на ум, которые и помогали ему решать поставленные задачи.

Хорошим примером необходимости релаксации является история об обезьянах. Охотники, пытаясь поймать обезьян, поставили в лесу две емкости с орехами. Обезьяна могла просунуть лапу в эти емкости, чтобы взять горсть орехов. Но обезьяна не могла вытащить оттуда лапу с зажатыми в ней орехами, она не пролезала через раствор емкости. Лишь отказавшись от орехов обезьяны могли вытащить лапы из емкости. Охотники поставили эти ловушки и ушли к себе в лагерь, предварительно разбросав вокруг орехи. Обезьяны с любопытством наблюдали за действиями людей с вершины крон деревьев, и как только те ушли, сразу же спустились на землю. Самые любопытные из них просовывали лапу внутрь емкости и, забрав горсть орехов, не могли вытащить лапы обратно. Они начинали прыгать и визжать. На этот шум прибывали охотники и ловили попавших в ловушки обезьян.

Все, что надо было сделать обезьянам, это просто расслабиться и разжать лапы. Но они оказывались перед «сложной проблемой» и использовали силу, сжимая лапы все плотней и плотней. Вот так и мы, всегда стараемся решать проблему силой. Но сила есть тот фактор, который не дает возможности решать задачу, который лишает нас свободы. Если бы в один прекрасный миг обезьяна разжала лапу и расслабилась бы (фаза растворения), она непременно обрела бы путь к свободе.

Принципы голограммы

1. Весь океан существует в капле воды и
2. Неподвижность во времени: Сокращение целого события до одного короткого застывшего в движении мгновения.

Каждый глупец знает, что капля воды находится в океане. Мудрец же твердит, что в капле воды находится весь океан.

Эти два принципа являются субэлементами описанного выше холистического подхода к опытам, проблемам и целям. Так как они крепко взаимосвязаны, я опишу их вместе. В поле Духовной Технологии они очень важны, так как их применение обусловило большое сокращение во времени в моих процессах и привело к исключительному успеху.

Эти принципы говорят сами за себя. Вместо обработки большого числа случаев, что мы находим в большинстве других систем, (которые составляют океан возможностей), мы выполняем лишь один процесс с одним выбранным случаем (каплю воды) в «застывший» момент времени. Все другие подобные случаи сразу же исчезают!

Иными словами, мы не только выбираем лишь один случай из многих возможных, но также сокращаем временной интервал до одного короткого мгновения, которое длится секунду, без любых движений и изменений. Поэтому в некотором смысле он считается «застывшим» во времени.

Люди, практически испытавшие мной разработанные системы, способны беспрепятственно понять эти принципы. Людям, которые не имеют такого опыта, сложно понять их, поэтому мне придется им пояснить эти принципы.

Первый принцип - весь океан находится в капле воды: нет необходимости обрабатывать множество похожих случаев, как, например, страх перед людьми. Вы только потеряете время. Как бы это не выглядело парадоксальным, но достаточно выбрать лишь один эпизод переживания страха и обработать его. Устранив этот эпизод, все ему подобные эпизоды тоже исчезнут.

Второй принцип - неподвижность во времени: мы не только выбираем один из множества опытов, но мы ограничиваем его время, сводим его до минимума, до одного короткого мгновения. Иными словами мы коагулируем опыт, останавливаем время существования этого опыта.

Чем уже опыт, выбранный нами для обработки, тем короче и эффективней будет процесс. Результаты наши могут быть более ощутимыми, если Мы можем получить огромные результаты, если взять кульминационный фрагмент переживаемого события, продолжительность которого исчисляется секундами, словно является застывшим во времени кадром. Из короткометражного фильма, представляющего это событие и продолжающегося от нескольких секунд до нескольких часов (дней), мы выбираем одно мгновение, один кадр, остановленный во времени. В кадре нет никакого движения, никакого изменения, именно с этим кадром мы проводим процесс.

Основа этого подхода – знание природы человеческого сознания. Поскольку мы меняем отдельные опыты, а движение и есть изменение, опыт будет продолжать существование. Предотвращение изменения опыта представляет для нас оптимальную ситуацию для его уничтожения. Когда мы сталкиваемся с этим и предотвращаем изменения, обусловившие продолжение этого опыта во времени, то такой опыт имеет склонность исчезнуть. Такая ситуация существует не только в человеческом сознании, но также в макровселенной. Древнеиндийские саги утверждают, что вся Вселенная исчезнет в момент, когда в ней прекратятся изменения.

Такой результат более очевиден в раундауне Прошлого/Будущего. Когда мы стираем один из бесконечного числа эпизодов с помощью метода ГПЗ, все другие аналогичные эпизоды, которые появляются в нашем сознании из прошлого и будущего, одновременно исчезнут.

Поэтому, по возможности, мы пытаемся уменьшить все неблагоприятные опыты (оcean) до одного выбранного нами опыта. Мы сокращаем все опыты до того опыта, который характеризует их всех, и является застывшим во времени (каплей воды). Когда мы высвобождаем весь эмоциональный заряд, то все аналогичные опыты также опустошаются.

Дублирование и восстановление неблагоприятных опытов

Я пояснял этот процесс в главе «Создание и уничтожение субъективной реальности». Не буду повторяться. В силу важности этого процесса, предлагаю подробно изучить его. Короче говоря: «**Делай раз, он будет жить! Делай два, он исчезнет!**»

13. ДУХОВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ: СИСТЕМЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНИКИ

В этой главе я расскажу об основных своих системах и методах. Одни из них существуют в форме отдельных систем, другие в большей степени являются техниками. О некоторых из этих систем и методов я написал целые книги. Некоторые из этих книг переведены на английский и итальянский языки. В этой же книге я хочу сообщить читателю об их переводах. Конечно, я мечтаю, чтобы их перевели по возможности на большее число языков. Это самый эффективный путь к читателю. Сколько из этих книг будут переведены на иностранные языки, зависит от меня и моих друзей-помощников. Именно этим синергетическим действием я постараюсь предоставить в распоряжение практиков как можно больше инструментов.

Гностический Интенсив

Издревле человек задавался вопросом «Кто я?». Говорят, что Сократ был первым, кто пытался ответить на этот вопрос («Человек, познай себя»), найти альфу и омегу человеческой эволюции, начало и конец знаний. Ту же мысль, но выраженную другими словами, приписывают и Мухаммеду: «Тот, кто познает себя, познает Бога». «Кто я?» - этот вопрос присутствовал во всех системах Вечной философии. Огромное количество методов, техник и процедур создавались для нахождения ответа на этот вопрос.

Итак, кто же вы на самом деле? Вы можете ответить на этот вопрос, мол, меня зовут ХЗ, мне 35 лет, я отец двоих детей. Я очень люблю их, но иногда они донимают меня. Я часто задаюсь вопросом, терпеливый ли я отец или порой теряю самообладание?

Отвечая на вопрос «Кто ты?», не надо произносить свои имя и фамилию, имена своих родителей, называть профессию, работу, карьеру, звание, возраст, статус, исповедуемую религию, рассказывать о своих обретениях и потерях, страхе и смелости, характере и нраве, умственных способностях и памяти.

Кто это, кто сидит в вас и задается вопросом «Злой ли я?».

Если вы рассуждаете о себе как о человеке терпеливом и добром, кто же это думает в вас? Кто это в вас, говорящий о вашем разуме, организме, чувствах? Многие пытались обнаружить это, многие приходили к выводу о невозможности найти ответ на этот вопрос. К счастью, этот вывод оказался ложным. На этот вопрос можно найти ответ, но не в книгах, не на ТВ, не в лекциях знаменитостей. На этот вопрос надо искать ответ в самом себе. Есть несколько методов, служащих этой цели, и, насколько мне известно, Гностический Интенсив среди них является самым эффективным.

Как я замечал выше в главе «Фундаментальные принципы Духовной технологии», один очень ценный, далеко идущий принцип повлиял на мой труд. Мы должны помнить этот принцип при разработке терапевтических систем и систем духовного совершенствования. Принцип этот заключается в том, что мы, люди, живем в двойственной Вселенной!

В силу этого принципа мы работает в Гностическом Интенсиве парами. Во многих системах медитации взаимодействуют индивидуальное с бессознательным, в Интенсиве же два сознания (сознание активного и пассивного партнера) попеременно борются с бессознательным разумом другого.

Цель Гностического Интенсива – Гnosis, Просветление или Прямое Испытание Истины. Конечной целью является просветление или Меуна. Но в реалии Интенсив отличается быстрой достижения Прямого Оыта или более узких сегментов

реальности, определяемых вопросами или коанами: «Кто я?», «Что я?», «Что такое жизнь?» и «Что такой другой?».

На так называемых специальных Интенсивах участники работают над вопросами «Что такое Бог?», «Что такое любовь?», «Что такое моя истинная воля?». На других Интенсивах люди стараются получить Прямой Опыт на звуковых формулах, чакрах (кончик носа, третий глаз, затылок), или порой участники работают на классических коанах Дзен, как, например, «Как вы выглядели до рождения своих родителей?».

Интенсив проводится в парах. Во время упражнений в каждой паре один участник активен, а другой – пассивен. Пассивный партнер дает команду активному партнеру: «Почувствуй, кто ты есть, а потом почувствуй, кем ты не являешься!» Активный партнер принимает команду и начинает ощущать, кто он есть. Он должен вобрать в свое сознание и организм всю полноту содержания, появляющегося в результате намерения участника ощутить себя. Каким бы ни было это содержание, он должен сообщить о нем своему партнеру. После этого дается еще одна команда «полярности» - «почувствуй, кем ты не являешься». Эти два вопроса перемежаются каждые десять минут. Партнеры меняются ролями - пассивный партнер становится активным, а активный партнер – пассивным. Упражнение длится сорок минут.

Цель Интенсива – опустошить сознание. В пустом сознании нет содержания, которое могло бы помешать участнику испытать свои объекты, себя, чужого, жизнь, звук, Бога... Интенсив, привезенный мной из США в Сербию в 1980 году, длился 3 дня, 7 дней, 14 дней, а также 30 дней и даже шесть недель.

Когда я познакомился с техникой чередования, оперирующей обеими полярностями – кем я ЯВЛЯЮСЬ и кем я НЕ ЯВЛЯЮСЬ – время, необходимо для достижения Прямого Оыта резко сократилось, а процентное соотношение участников, достигших просветления, увеличилось. Сейчас достаточны 3-4 диады и процент успеха почти абсолютен – 95-100%. За этот короткий период некоторые участники приобретают несколько Прямых Опытов. Невероятно, но факт!

Так в чем же заключается суть Прямого Оыта – единственной цели Интенсива?

Сперва, мы должны отметить то, чем Прямой Опыт не является. Это не катарсис, характеризующийся выбросом подавленных эмоций, при этом сам выброс происходит более или менее стихийно. После катарсиса люди ощущают себя лучше, иногда они достигают точки эйфории, которую легко спутать с Прямыми Опытами. Порой Прямой Опыт следует за катарсисом, но они – суть два различных состояния. В катарсисе двойственность продолжает существовать, в нем все еще остается разница между субъектом и объектом.

Но Прямой Опыт не является и озарением. Озарение – это ментальный процесс, внезапное понимание новой связи между существующими элементами. За ним следует озарение-опыт! Когда человек понимает новые связи, которые до этого момента были вне пределов его понимания.

Прямой Опыт не является оккультным или парапсихологическим явлением, хотя участники Интенсива порой проходят через такие явления, как телепатия, проскопия, ощущение расширения в космос, вспоминание случаев из прошлой жизни и т.д.

Особенной характеристикой Гнозиса, Просветления или Прямого Оыта Истины является исчезновение разницы между субъектом и объектом! Именно этим он отличается от всех других опытов, в которых проявляется двойственность. Прямое Испытание Истины является состоянием Единства!

Человек от рождения и до конца своей жизни испытывает бесконечное число прямых опытов. Для пояснения приведу пару примеров. Вы читаете эти строки. Между вами, как субъектом, и текстом как объектом, процесс чтения представляется медитацией. Вероятно, также присутствует интеллектуальный процесс понимания.

Когда вы читаете, возможно, вы вспоминаете что-то подобное, а, следовательно, присутствует здесь и процесс вспоминания. Все эти процессы являются посредниками между субъектом и объектом. Порой вы начинаете интуитивно понимать, что хочет сказать писатель. Но и интуиция является процессом, пусть очень тонким, очень изящным, но все-таки процессом. А в Прямом Опыте Истины вообще нет процессов.

При связи с человеком процесс слушания является посредническим. Есть и другие процессы, и они, вероятно, тоже являются посредническими. Если вы воспринимаете этого человека непосредственным образом, то не будет процесса в качестве посредника, следовательно, вы и человек на короткий промежуток времени становитесь едины. Разница между объектом и субъектом исчезает.

Порой меня спрашивают, а почему нельзя иметь прямой опыт постоянно. Ответ прост: причиной этому служит материал разума, масса разума, (в терминологии йоги - «чита»), заряд или негативная эмоциональная энергия. Человеческий разум представляет собой совокупность травм, неправильно понятых объектов, половинчато посланных сообщений, оборванных коммуникаций, вопросов без ответа, блокирующих разум неблагоприятных фактов и событий и обрывков обретенных знаний. Именно поэтому, когда человек хочет познать себя и спрашивает себя: «Кто я такой?» - он вместо Прямого Опыта Истины начинает получать ответы от своего разума, вспоминает о том, что ему говорили родители, кто он такой, кем он является, каковой является человеческая природа, о которой ему рассказывали в школе, о которой он слышал от других и прочитал в книгах. Все эти сведения отдаляют человека от самого себя.

Во время Гностического Интенсива, когда человек опустошает свое сознание от ментальных масс, он, только в таком опустошенном состоянии, способен получить опыт о себе самом. В этот момент он уже не является незнакомцем в отношении себя. Между человеком, спрашивающим «Кто я такой?» и тем, кто находит ответ на этот вопрос, нет никакой разницы. Аналогичный процесс проходит среди участников, когда те работают над другими вопросами во время Интенсива («Что такое жизнь?», «Что такой другой?» и т.д.).

В традиционных системах Вечной философии, как, например Дзен, Даоизм и Суфизм, кроме различных видов медитации Учителя используют притчи и головоломки в качестве стимулирующих метафор, которые косвенно, очень часто с помощью юмора, ориентируют последователей на Истину, так как непосредственная беседа о ней невозможна. Есть анекдот о Молле Насреддине, суфийском мудреце, который я рассказывал участникам во время старых сеансов Интенсива. На этих сеансах участники старались получить Прямой Опыт Истины через ответы на вопрос «Кто я такой?». А анекдот таков: Однажды утром Молла Насреддин проснулся и внезапно понял, что он не знает, кто он есть. Надеясь, что кто-то может ему подсказать, он едет в город. Однако никто в городе не может ответить ему на этот вопрос. Молла Насреддин заходит в лавку. Владелец этой лавки радушно встречает посетителя со словами: «Добро пожаловать, достойнейший! Чем могу тебе услугить?»

«Да вот какое дело», - отвечает Молла Насреддин. – «Не можешь ли ты подсказать мне, кто я такой?»

«Мне жаль», - ответил лавочник, - «но мы с тобой незнакомы».

«Но когда я вошел в твою лавку, как же ты узнал, что это именно я, а не кто-либо другой?» - спросил Молла Насреддин.

Эти слова Моллы, наверное, вызовут у вас улыбку. Но улыбка эта будет осмысленной у тех, кто испытывал Прямой Опыт Истины, отвечая на вопрос «Кто я?» на сеансах Гностического Интенсива.

Древнегреческий миф о Нарциссе также показывает нам, как герой, отвечая на вопрос «кто он такой?» переживает тот самый Прямой Опыт. Нарцисс – красивый юноша, сын речного бога Кефисса и нимфы Лириопы. Ему пророчили долгую жизнь, но ставили одно условие – Нарцисс не должен был видеть свое лицо. Нарцисс был настолько красив, что многие влюблялись в него, но любовь их была безответной, ибо сердце Нарцисса было холодным как лед. Одной из девушек была нимфа по имени Эхо. Она умерла, ибо любовь ее оказалась нереализованной. От нее остался лишь голос (эхо). Однажды, когда Нарцисс пил из колодца, он внезапно увидел свое лицо в отражении воды. Юноша влюбился в самого себя.

В толковании этого мифа Зигмунд Фрейд указывал на то, что самовлюбленный человек не способен полюбить другого. Толкование Фрейда верно, но на своем уровне, на уровне, где мы вкладываем эмоциональную энергию. Как многие другие мифы, этот миф является многогранным, и мы очень заинтересованы в его духовном толковании. Человек истинно не может любить других, пока через просветление он не найдет, кто он такой. Опыт просветления - очень глубокий опыт. Затем человек испытывает одно из сильнейших чувств. Это – чувство любви к себе и к своему истинному Я. Лишь испытав это чувство, он сможет возвратить его другим. Откровение единства в себе приносит мир и покой в центр нашего бытия. Но оно также открывает возможность и импульс жить и выражать это откровение в мире дуализма.

С исторических позиций, в рамках духовной технологии Гностический Интенсив был первым методом, ведущим от двойственности к единству, методом, превосходящим двойственность, методом получения постепенного опыта единства. Некоторые люди ошибочно думают, что цель Интенсива и других методов духовной технологии заключается в достижении динамической пустоты. Пустота – не цель, а средство достижения состояния единства. Гностический Интенсив направлен на достижение этой пустоты, которую можно использовать для достижения Единства.

Несмотря на то, что Гностический Интенсив имеет огромное значение в повышении уровня сознания многих людей и служит основой для дальнейшего совершенствования, он потерял свою доминирующую роль, которая была у него много лет тому назад. Мы стремительно приближаемся к моменту его полного исчезновения с духовной сцены. Я говорил ранее, что он длится 3-4 пары. Последний Интенсив, который я провел в Загребе (в июне 2005 года), длился лишь три пары, и все за исключением одного участника имели Прямой Опыт Истины, а некоторые даже по несколько раз. Кроме того, каждый день число людей, которые знают, кто они есть на самом деле, даже без участия в Интенсиве, становится все больше и больше. То же самое можно отнести и к другим вопросам «Что такая жизнь? Что такое другой?». Все большее число людей отвечают на эти вопросы. Это есть следствие изменения в коллективном сознании человечества, которое многие из нас начинают понимать. Иногда это называют феноменом сотой обезьяны. При этом феномене появляется критическая масса (в нашем случае конкретное число людей, испытавших Прямой Опыт Истины), происходит квантовый скачок в сознании людей. Отныне они считают это состояние сознания обыкновенным, не как ранее, когда они боролись, чтобы достигнуть его.

Поэтому в июне 2005 года я стал разрабатывать ИГИ - Индивидуальный Гностический Интенсив.

Индивидуальный Гностический Интенсив (ИГИ)

Если заглянуть в прошлое, то надо отметить, что тогда невозможным было индивидуальное получение Прямого Опыта Гнозиса. Нужны были группы, в которых можно было развить огромный объем энергии. Ведь именно в группах люди могли получать эмоциональную взаимную поддержку. Работа с группами Учителей (Ведущих

Интенсива), с их ассистентами, соблюдение правил Интенсива и ряд других положений также являлись условиями успешности тренинга. Тем не менее, благодаря новой методике ИГИ практикующий может достигнуть Прямого Оыта в индивидуальной работе с Процессором. Применяя этот удивительно простой и быстрый метод, мы можем практически за считанные минуты опустошить сознание Клиента и дать возможность ему достичь Гносиа по таким фундаментальным вопросам «Кто я?», «Что такое жизнь?», «Что такое другой?» и т.п. На этом этапе мы можем посодействовать Клиенту получить Прямой Опыт за один кратковременный сеанс, сделать этим первый решительный шаг в своем Духовном совершенствовании и терапевтическом процессинге, а затем продолжить применение других систем.

Суть ИГИ заключается в применении техники чередования и кратковременного конфронтирования вовравших в себя эмоциональный заряд элементов. Этот чрезвычайно эффективный и быстрый метод послал своего предшественника – метод классического Интенсива - в нокдаун. И если любой из вас воспользуется услугами этого «молниеносного» метода, то вы не станете тратить время и усилия на все эти старые, отжившие свой век методы и процедуры. Реакция людей, опробовавших этот метод, была восторженной. Славолюб Стоянович (slavce@beotel.yu) опубликовал в группе духовной технологии свой опыт:

Я первый раз пишу в эту рассылку. Долгое время я держался в тени, ибо мой английский был очень слаб. Три дня назад у меня был сеанс с Живорадом. Он применил свой новый метод достижения просветления. Должен сказать, что на протяжении многих лет я участвовал во многих Гностических интенсивах. Многие из них имели протяженность в три, семь и 14 дней. Несмотря на то, что занятия эти были очень хорошиими, они отличались также своей сложностью и напряженностью. Я участвовал в первом интенсиве, именно на нем Живорад познакомил меня с новым методом чередования. Пять-шесть лет тому назад Живорад объявил об открытии нового метода. Мне тогда было очень любопытно узнать об этом методе. Я не задавался классическими вопросами: «Кто я?», «Что я?», «Что такое жизнь?», «Что такое другой?». Ведь на них у меня уже было несколько просветлений. Я выбрал такие коаны дзена, по которым, как говорили, было трудно получить просветление. «Как вы выглядели, прежде чем вас родила мать?». В Дзен люди тратят месяцы в медитациях, чтобы получить просветление. Я был очень удивлен, можно сказать, шокирован. Поле разума скоро полностью стало пустым, и вскоре я достиг прямого опыта истины. За 12 минут я достиг просветления! У меня случился огромный катарзис, слезы радости и восхищения захлестнули меня. Я буквально был шокирован! Как же такое могло случиться? Есть ли минимальный предел периоду в духовной работе? Мне казалось, нет! После того как я успокоился, Живорад принес мне Руководство по Дзену и дал почитать фрагмент из этой книги. В нем говорилось о жизни одного дзенского монаха. В ней я увидел копию своей жизни. Этот юноша, как и я, провел месяцы в медитации, чтобы достичь просветления. Завтра у меня будет еще один сеанс с Живорадом. Я работаю над коаном «Что такое Бог?». Я знаю, что меня ждет нечто большее! Я благодарю за весь мир.

Есть несколько условий успешного применения этого метода. Процессор, который здесь играет роль Учителя Интенсива, должен обладать каким-то опытом в ведении классического интенсива или опытом работы Ассистентом Учителя. Причиной этому является то, что эта техника, а вместе с ним и метод классического интенсива может позволить получить несколько прямых опытов Истины. Этот метод создает пустоту в сознании Клиента, а пустота, поистине, является наилегчайшим условием получения Гностического опыта. Процессор же должен знать как вытянуть этот опыт из Клиента.

Порой это не нужно, настолько очевиден Прямой Опыт. В других ситуациях Процессор должен уметь это делать. Для первого коана «Кто я?» это не сложно, но для других коанов земля становится немного скользкой.

Вот почему нужен, по крайней мере, один день тренировки, чтобы научиться выполнять работу Учителя. В противном случае Процессор обречен на ошибки и может принять нечто другое в качестве Прямого Опыта Истины.

Экскалибур

Экскалибур был первой системой, которую я разработал после долгих лет применения Гностического интенсива. Он основывался на формуле уничтожения неблагоприятных и создания новых благоприятных состояний. В этой системе произошло много изменений с тех пор, вероятно, потому что я пользовался им часто при процессинге клиентов, а также самого себя. Спустя короткое время я создал совершенную систему, которую назвал Новым Экскалибуром. Эта система имела более простую формулу рассоздания. Но это был не предел. Спустя несколько лет я создал Интегральный Экскалибур, который, как подразумевает его имя, охватил и проблемы, и создание новой реальности.

Величайшая ценность Экскалибура заключается в практической методике 1 или в первой методике. Именно она способствовала растворению тяжелых хронических проблем. Разработка этой методики стала поворотной точкой в моей деятельности. Доселе люди имели мистические опыты, часть которых отличалась своей глубиной, драматичностью, универсальностью. Но у людей не было инструмента управления своей жизнью. И когда некоторые из участников процесса начинали жаловаться на свое неважное состояние, ответ был довольно жестким: «Хотите Истину? Тогда не жалуйтесь!» Метод 1 стал инструментом, который подарил людям возможность помочь себе в повседневной жизни. Разумеется, человек не в состоянии полностью управлять своей жизнью. Но этот метод в большей мере позволял им это делать. С этого момента мистический путь, по которому мы шли, превращался в духовную технологию.

В так называемом **Конечном процессе** Экскалибура участники, построив последовательность, постепенно уничтожают содержание своего сознания, как опытный кулинар снимает кожуру лука. Снимая слой за слоем содержание сознания, они стремятся достигнуть последнего состояния – состояния пустого сознания, что, по сути, и является мистическим опытом. Многие удивляются, получив это состояние, другие получают неожиданный шок. Но опустошенность сознания, какой бы она ни была потрясающей и обворожительной, сама по себе не является Прямыми Опытом! В этом состоянии виден субъект, являющийся человеком, пустота в качестве объекта и косвенное ощущение человеком этой пустоты. Верно то, что имея подобное опустошенное сознание, люди редко могут пережить Прямой Опыт Истины. Те, кто достигает при этом Прямого Опыта, являются исключениями. Да и вообще, Экскалибур не ставит своей основной целью достижение Прямого Опыта, целью его является установление контроля над субъективной вселенной человека, иными словами, над явлениями повседневной жизни.

Экскалибур - 2

Экскалибур-2 – отдельная система, в которой человек ощущает состояние аналогичное тому, что он ощущает в системе **Интегрального Экскалибура**. Этот метод использует технику и установку на беспрепятственное **принятие** содержимого сознания. Главной целью Экскалибура-2 является постепенное удаление, отслаивание составляющих элементов конкретной проблемы с последующим исчезновением последней в пустоте. Этот метод способствует достижению состояния Единства, так как ликвидирует ментальные массы, которые шаг за шагом создают проблему: телесные

ощущения, эмоции и такие ментальные компоненты как мысли, убеждения, веру, сущности и т.д.

При разработке систему Экскалибур-2 я пользовался следующими источниками:

1. Так называемое **непротивление** в Буддизме. 2600 лет тому назад Будда учил нас тому, что любое сопротивление какому-то неблагоприятному событию обуславливает его живучесть, продолжение его существования. Отсюда и небезызвестная аксиома: **Корни живучести - в противлении!**

2. В буддистских школах преподают учение об абсолютном (ясном) внимании. Абсолютное внимание подразумевает неразделенную осведомленность о том, что происходит в нас и вокруг. Это внимание направлено на факты, воспринимаемые нами посредством пяти чувств и разума, без какой-либо реакции на них в беседе, поведении и мыслях, в суждениях и анализе.

3. Пратьяхара или отделение сознания из раджа-йоги.

4. Самовспоминание в системе Гурджиева

5. Учение Рона Хаббарда о конфронтации. То, что вы можете конfrонтировать, может исчезнуть.

Формула стирания неблагоприятных событий в Экскалибре-2 заключается в принятии! Вам следует принять безо всякого сопротивления любой неблагоприятный или благоприятный факт, и он просто исчезнет. С раннего детства, в школе, различные источники и многие системы так называемого «положительного мышления» нас учили совершенно противоположному. Они учат нас избегать отрицательных эмоций и мыслей. Но если мы будем избегать их, то рано или поздно они вновь повторятся. Причиной этому служит то, что любое наше сопротивление отрицательной мысли или эмоции обуславливает продолжение их существования в нашей жизни.

Готовность принять подразумевает появление ответственности. А вместе с ответственностью возникает способность менять нежелательные состояния в нашей жизни.

Мы просим участника оглянуться в комнате и найти то, что ему нравится, принять это. Например, окно. Если ему нравится окно, то это первый объект. Затем он должен вновь оглядеть комнату и найти второй объект, который он принимает, который его устраивает. Например, стул. Если этот стул приемлем для него, то он становится вторым объектом. Он должен повторять это упражнение, пока не выберет пять таких объектов. Все эти пять объектов он должен принять, потому что они ему нравятся.

Теперь он должен принять больше ответственности за то, что присутствует в комнате. Он должен выбрать в комнате 20 объектов, и при этом не сопротивляться своим выборам.

Какая разница между первым и вторым упражнением? В первом упражнении он выбирает нравящиеся ему пять объектов.

Во втором упражнении он оглядывается и просто принимает их такими, какими они есть, независимо от того, нравятся они ему или нет. Он просто принимает их без всякого сопротивления!

В первом упражнении он выбирал то, что ему нравилось. Во втором он решает их принимать! Это более высокий уровень ответственности! И клиент продолжает делать все более и более сложные упражнения и брать на себя все большую ответственность, прежде чем начнется процесс, который будет стирать все компоненты проблемы. И только в конце остается пустота, где обычно располагается проблема.

Аспектика

В Аспектике, являющейся чрезвычайно эффективным методом интеграции событий, процедура отличается от двух предыдущих систем. Но результат один и тот же: интеграция отдельных частей в единое целое существа. Например, когда человек ощущает злость к партнеру (мы считаем это состояние человека одним из его аспектов), появляется полярность. На одной чаше весов расположен человек, а на другой – его аспект, состояние злости к партнеру. Подобное состояние тревожит человека. Поэтому он хочет освободиться от него. Прежде чем человек найдет эффективный метод самоосвобождения, он начинает сопротивляться этому состоянию и бороться против него. И именно поэтому это отрицательное состояние продолжает существовать в нем. В Аспектике методика прямо противоположна сказанному. Аспекту надо дать возможность выражения через цели. Цели, которые этот аспект ставит для человека, надо постепенно интегрировать, взираясь по цепочке к более высоким целям.

Теоретической основой этого метода является ортодоксальная философия индуизма, которая считает, что проявленная вселенная появляется из Универсального Источника, Брахмы, и уходит в этот же источник в нескончаемых циклах, бесчисленное количество раз. Это же учение свидетельствует, что мы находимся в фазе возвращения в Универсальный источник. Таким образом, все сущее в этой вселенной имеет одинаковый конец и самую высокую цель – возврат к Брахме, Абсолютной пустоте или, говоря языком современной физики, в квантовый вакуум. Все сущее хочет возвратиться к осознанию конечной и высшей цели, поэтому даже наши недостатки, слабости и раздельные аспекты хотят этого же, как бы странно это ни выглядело. Я доказал эту теоретическую гипотезу, практикуя Аспектику. Наши раздражения, в форме неприятных аспектов, толкают нас к Высшей Цели, но вначале мы не можем ее видеть, потому что наше восприятие ограничено. Мы сможем увидеть эту Цель, если будем взираться по цепочке вверх, пока в поле нашего сознания не появится Высшая Цель. Когда человек погрузится в нее в своем воображении, то вся структура цели разрушится, исчезнет, а с ее исчезновением исчезнет и аспект, который является проблемой, с которой мы начинали этот процесс.

Но для того, чтобы полностью урегулировать проблему, надо ее охватить целиком, а это значит, что надо узреть в ней наличие так называемых оппозиций, являющихся скрытыми аспектами, препятствующими решению проблемы. Такой аспект, очевидно, является полярной противоположностью решению проблемы, и если мы не совладаем с ним, то проблема опять появится. Только тогда, когда мы синтегрируем ее, проблема будет почти решена, (я говорю почти, потому что в этой Вселенной ничего не постоянно).

Одной из причин временного характера результатов во многих терапевтических системах является то, что мы упускаем возможность удаления оппозиции! Упущение этой возможности указывает на то, что не все корни проблем сняты. Именно оппозиция способствует этому, так как является необнаруженной полярностью, склонной воссоздать всю проблему.

Процессинг Сущностей

В терапии и в процессе духовного развития существует одна специфическая область, которую мы называем Процессингом Сущностей. Ее целью является освобождение человека от невидимого воздействия, которое он переживает как отделение от своей настоящей идентичности, своего истинного «Я». Слово Сущность (Entity), происходит от латинского слова «esse», которое означает бытие, существование, существо, жизнь, потому что Сущность - это вещь, явление или феномен, которая обладает явным индивидуальным существованием в реальности или

в человеческих мыслях и наделена отдельным сознанием. Вот ее определение: сущность это все, что имеет индивидуальное сознание и существование. Например, Питер Смит — сущность, его физическое тело — сущность, его астральное тело — сущность. Англия тоже могла бы быть сущностью, как и ваша головная боль или аллергия. Проблема может быть сущностью, ощущением препятствия на пути к достижению цели, чувством неполноценности и т.д.

Что важно в этом процессе, так это то, что человек может ощущать Сущность как что-то отдельное от себя, и это означает, что он испытывает дуальность. В процессинге Сущностей мы добиваемся реинтеграции разделенных частей. В некоторых случаях Сущность не является частью нас, она независима, и в таком случае позвольте ей покинуть наше физиологическое поле и продолжать свою эволюцию независимо.

Если Сущность очень велика, тогда разделите ее на меньшие части, которые будут небольшими Сущностями, для которых проведение процесса будет проще. Основная идея заключается в том, что Сущность может ощущаться как индивидуальность или вещь. Итак, мы можем рассматривать ее как целое или как часть, в зависимости от того, чего мы хотим достичь.

Если вы рассматриваете Сущность как абсолютно самостоятельную единицу, вы можете допустить множество ошибок, разочароваться, и ваша практическая работа будет мало успешной. Для предотвращения этого, уясните, что слова — это не настоящая вещь или не настоящий феномен. Также уясните, что вы можете поверить во все что угодно, и объект вашей веры станет реальным для вас. Основным элементом в процессинге Сущностей, так же как и в Аспектике, является то, что вы должны обращаться к определенной вещи или феномену, как к индивидуальному существу, имеющему сознание. Примите это как данность, независимо от того, видимо это существо или нет. **В течение процесса вы обращаетесь с ним так, как если бы у него был уровень сознания, с которым вы бы могли общаться, в большинстве случаев он отреагирует, если примет ваше общение, и такие взаимоотношения дадут хорошие результаты в процессинге.**

Мы впервые встречаемся с верой в наличие Сущностей в анимистическом обществе. **Анимизм** верит в то, что каждая из существующих в мире форм занята духами. Это не только живые существа, но так же и воздух, горы, реки, деревья, ветер, землетрясения, дождь, молния. Основной путь разрешения проблем в таких обществах - это принесение в жертву чего-то дорогого, на что Сущность ответит благосклонно.

С момента становления религий, утвердились верования во влияние злых сил и нечистых духов. Наиболее частым способом работы с ними стал экзорцизм, где специально обученные священники изгоняли из людей злых духов. Около 25% случаев исцеления, описанных в Библии, содержат экзорцизм, который заклинает злых духов покинуть одержимых людей. Это было типично для популярной Иудейской религии, особенно в Галилее, приписывать душевные и физические расстройства нечистым духам. *«Иисус, видя, что сбегается народ, запретил духу неестественному, сказав ему: дух немой и глухой! Я повелеваю тебе, выйди из него и впредь не входи в него. И, вскрикнув и сильно сотрясши его, вышел; и он сделался, как мертвый, так что многие говорили, что он умер. Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал».* Евангелие от Марка 9:25-2

Валентин, в 300 году нашей эры писал: «Много духов обитает в человеческом теле, не позволяя ему быть чистым; они дурно обращаются со своим хозяином, используя свои пагубные желания которые они стремятся достичь любой ценой. Человеческое сердце страдает так же как человеческое тело: потому что они оставляют в нем червоточины, которые они впоследствии заполняют своей грязью..»

Джованни Филорамо живший в средние века писал в работе «Гностицизм»: «В КАЖДОМ теле существует целая иерархия демонов, которая представляет собой миниатюрный ад».

Чтобы понять, как проявляет себя Сущность, можно взять простой пример из повседневной жизни, такой, как навязчивая мелодия, крутящаяся в голове целый день. Ничто ни способно ее остановить или убрать. И даже бытовой язык на котором общаются люди указывает на это. Люди зачастую говорят: «*В этой ситуации я был сам не свой*», «*Я не понимаю, что нашло на меня*», «*Он был совсем не тем человеком, которого я знал*» и т.д. Такие выражения указывают на Сущностей, вторгшихся в психическое поле человеческого существа, или уже присутствующую в человеке Сущность, которая пробудилась и активизировалась.

В 17 и 18 столетиях, знаменитый европейский ученый, Эммануил Сведенборг, описывал свой взгляд на ад и рай и свою связь с Духовным разумом. Его описание очень детально. Все, что он описал, может быть обработано как Сущности.

Учения о Сущностях получили свежую струю в 18 веке с приходом спиритизма, который распространился из Соединенных Штатов по всему миру. В это же самое время подобные же верования возникли и в Западном оккультизме и магии. Элифас Леви в своей книге **«Трансцендентальная Магия»** дал развернутое описание ритуалов, которые работают с Духовными Сущностями и даже дал своим читателям план и инструкции названные «трезубцем Парацельса» для уничтожения «лярв» или плохих Сущностей в ауре. Тридцать лет назад, в своей книге **«Символы Герметизма»** я представил этот план и ритуалы для его претворения.

Недавно работа с Сущностями была введена в так называемую официальную психологию. Выдающийся американский психолог Ролло Мэй в своем труде **«Психотерапия и Демонические Силы»** писал: «*В вас вселяется демон. Он может овладеть вами, а, может, и нет. Единственный путь преодолеть демона, чтобы он не овладел вами, это противостоять ему, войти с ним в отношения, интегрировать его в свою собственную систему. Этот процесс приносит ряд результатов. Он укрепляет самость (себя), потому что возвращает назад то, что было утеряно. Он побеждает 'разделенность', которая заключается в парализующей человека двойственности переживаний. И он приносит человеку больше 'человеческого', ломая самодовольство и холодную безучастность, являющимися обычными мерами защиты человека, отрицающего дьявола.*

Подтверждение этому мы находим в высказывании одного из Учителей йоги, который указывает на то, что положительная Сущность помогает во время медитации: «... Эти упражнения медитации помогают развить визуализацию и углубить концентрацию. Когда вы работаете долгое время с этим типом медитаций, вы понимаете, что ваш успех стабильно растет, потому что вы таким образом создаете элементаль (мыслеформу) во время медитации. Это происходит неосознанно, потому что эти медитации, повторяемые вами регулярно, создают Сущность, живое существо, которое получает большие жизни и силы с каждым новым упражнением. Это означает создание Сущности, которая может быть вашим добрым другом или злейшим врагом! Поэтому будьте осторожны с мыслями и эмоциями, возникающими во время медитации. Эта Сущность должна выражать любовь и позитивную силу, а не быть заполненной мыслями и эмоциями повседневной жизни...»

Как видим, не только можно изгонять Сущностей из психологического поля человека, но также и намеренно создавать их. Они оказывают воздействие на своего создателя. Очень интересный эксперимент был произведен в 1973 году группой канадских психологов. Своим намерением они создали Сущность и дали ей имя Филипп. Это еще раз демонстрирует, что энергия воображения и сила воли делают

возможным создание Сущности, и что после некоторого времени она становится независимой от создателей, и начинает проявлять множество новых характеристик, включая новые воспоминания.

Несмотря на то, что описанный здесь процессинг Сущностей выглядит как нечто новое и удивительное, это впечатление обманчиво. Мы можем найти похожий процесс в современном шаманизме, Транзактном Анализе и Психосинтезе. Но самое глубокое развитие мы находим в саентологическом учении Рона Лафайета Хаббарда, в которое после его смерти внесли свой вклад некоторые независимые исследователи.

Квинтэссенция процессинга Сущностей заключается в переговорах с обладателем некоторого уровня сознательности. Все существа в этой вселенной в своей основе хорошие (можете почитать «Аспектику»). Каким бы ни был внешний вид существа во вселенной, если в него углубиться, то можно найти в нем положительные цели, ибо наивысшей целью для всех и вся есть Высшая Цель, или возвращение к Единству. Зачастую Сущности хотят быть услышанными, в то время как носитель игнорирует их практически всю свою жизнь. Как дети становятся настойчиво-вредными, когда мы не обращаем внимания на их потребности, наши Сущности тоже поднимают головы, начинают мятеж и даже объявляют войны. Процессинг Сущностей ставит целью удаление неприятных состояний и уважение самих Сущностей. Мы не только хотим удалить неприятное состояние, мы хотим, чтобы Сущности продолжали работать, но делали это оптимальным путем. Когда у нас есть машина, которая работает не так, как мы этого желаем, и при этом создает всякого рода проблемы, вроде загрязнения воздуха, мы же не ломаем ее, а ремонтируем. Это не означает что каждый эффект желателен. Это одна из причин, по которой мы должны делать процессинг. Когда мы проводим процессинг Сущностей, сначала мы выслушиваем их, ведем себя с ними любезно и подтверждаем их важность и значение. В результате этого поведение Сущностей меняется. Они интегрируются в нас или, если до этого они ощущали себя чужеродными, становятся дружелюбными к нам, или вовсе покидают нас и переходят к более высокой, значимой игре, в которой они находят лучший путь продолжения Духовной эволюции.

Это было минимальное теоретическое введение в Процессинг Сущностей. На практике, Процессор должен знать, как применить Процессинг Сущностей к клиенту (или к себе если он делает соло-процессинг). Лишь в редких случаях могут понадобиться другие методы. Если у кого-то есть хроническая боль в животе, которая присутствует практически всегда, человек должен идти на прием к врачу. Но если эта боль возникает при особых обстоятельствах, тогда было бы логично предположить, что боль является некой попыткой наладить связь или послать нам сообщение. В таком случае было бы хорошо применить или Аспектику или Процессинг Сущностей.

Эффективный процессинг Сущностей должен придерживаться нескольких правил:

1. Сущность должна быть отделена от остальной части человека. Это значит, что Клиент должен выделить качества, к которым он будет обращаться как кциальному индивидууму. Другими словами, Клиент должен принять Сущность и обозначить ее. Таким образом, Клиент создает дистанцию между собой и Сущностью. Необходимо навесить ярлык на сущность, с которой мы будем работать. Гораздо легче наблюдать за чем-то, для чего у нас есть имя. Имя не должно быть негативным, лучше позитивным, или как минимум нейтральным, потому что тяжело выражать к кому-то позитивные намерения, кого мы окрестили (нарекли) злым именем. Нам, может быть, достаточно называть Сущность ОН, ОНА или ОНО. Мы должны дать Сущности право на существование такой, какая она есть.

2. Мы не должны воспринимать Сущность как человека, мы не должны наделять ее человеческой формой. Все что нам надо, это дать ей отдельное существование для возможности общения.

3. В самом начале мы должны присвоить Сущности характеристики этой вселенной: ее местоположение, где она находится и откуда она проявляет активность, ее размер, форму, вес, объем, энергию, цвет, силу по шкале от 0 до 10, возраст. Сущность может иметь любую форму, так же как и любая личность: карлик, шар света, металлический шар, облако, демон или божество и т.д. Наиболее простой вариант, если она расположена в теле и мы ее ощущаем, и у нас есть эмоции, связанные с этим.

4. Очень важно не привлекать логику в такой вид работы. Для отделения и идентификации Сущности необходимо наблюдение за ней. Не следует пользоваться при этом логикой, которая подсказывает так, как должно. Люди умственного труда будут иметь определенные проблемы. Но у них всегда есть проблемы в тех сферах деятельности, где значимую роль играют ощущения. Сначала вы должны представить Идентность, и лишь после этого вы сможете применить технику. Эта работа очень зависит от воображения человека.

5. Мы обращаемся к Сущности напрямую, как к любому другому Клиенту, который у нас есть. Она не имеет физического тела, но у нее есть сознание. Наши слова менее важны, чем наши мысли, потому что такие существа обычно общаются с нами телепатически. Ответы, которые дает нам Сущность, редко приходят посредством голоса. Обычно это бывают чувства, эмоции, ощущения в теле или просто неясные чувства. Если у вашего Клиента есть ощущение, что он разговаривает с собой, просто поощряйте его продолжать. Сущности зачастую являются частями или аспектами личности человека. Даже тогда, когда Клиент говорит «*похоже на то, что я воображаю все эти вещи*»; пусть он продолжает, потому что Сущность в основном пользуется энергией своего носителя.

По мере продвижения, в Процессинге Сущностей постепенно будут задействованы все более и более высокие уровни. В первой фазе Сущность что-то хочет и пытается сказать нам, проявляя себя. Во второй фазе мы находим, что определенные Сущности являются просто исполнителями, выполняющими задачи и намерения неких высших Сущностей, которые осуществляют своего рода управление. В процессинг могут быть вовлечены и самые высокие уровни, но преждевременно будет сейчас говорить об этом. Это тема моей следующей книги, которую я сейчас пишу. Я надеюсь, она будет доступна в ближайшем будущем.

Как я уже упоминал, мы процессируем Сущности, так же как и Клиентов, у которых есть тела. Индивидуальные Сущности или их группы выражают себя в неприятной манере, потому что они находятся в замешательстве, они даже не знают КТО они и ГДЕ они находятся. Таким образом, этим процессом мы поможем устраниТЬ это замешательство. Мы сделаем это, задавая вопросы, которые обработают часть Сущностей: какое у них положение в материи, энергии, пространстве, времени, в чем их задача, когда они ее начали выполнять, какую цель они хотят достичь и т.д.

Я подразделяю все Сущности на три основные группы:

1. Сущности, которые являются отдельными частями нашего собственного существа (другие аспекты).
2. Сущности, которые созданы другими людьми. Они пришли извне и вторглись в наше тело или ауру.
3. Сущности, которые в основном независимы и осознают себя, у них могут быть добрые или злые намерения: духовные проводники, ангелы, художественные музы... или так называемые «блочи» (паразиты) и «психические утечки», затем операторы или

управляющие, влияющие на нас, обычно на расстоянии, и мертвые люди, все еще привязанные к Земле и т.п.

Сущности, которые пришли извне, сделали это в ситуациях, когда защита носителя была ослаблена во время болезни, травмы (зачастую), анестезии, когда человек находился под действием наркотиков или когда он был под влиянием сильных негативных эмоций: уныния и грусти, ненависти, жажды мести и т.п.

Во время семинара по работе с Сущностями мы сначала работаем с Сущностями, которые отделились от нас в прошлом. Затем с чуждыми Сущностями типа «блох» и, наконец, с контроллерами.

Процедура работы с Сущностями

Если у клиента есть опыт работы с аспектами своей личности, он/она сможет приступить к этому процессу немедленно. Если же такой опыт отсутствует, человек должен проделать первые четыре упражнения, описанные в моей книге «Аспектика».

Теперь о том, как проводить процесс.

1. Скажите Клиенту: «Удерживай внимание на своем нежелательном аспекте/Сущности».

2. «Где это расположено? Если это в твоем теле, в какой части твоего тела?»

3. «Определите ее характеристики: Какая у нее форма? Какой у нее размер? Какой у нее вес? Из какого материала она сделана? Каков ее возраст? Оцените ее силу по шкале от 0 до 10».

4. «Могу я назвать это 'он', 'она', 'оно'?»

5. Попросите клиента спросить Сущность (его, ее или это):

«К чему ты стремишься относительно материи?» («Какой цели пытаешься достичь в отношении материи?»).

Обычно в ответ вы получите некоторое описание, состоящее из одного или нескольких слов. ВСЕГДА давайте Сущности подтверждение, говоря:

«Спасибо!»

6. Скажите клиенту спросить Сущность (его, ее или это):

«К чему ты стремишься в отношении к энергии?». Поблагодарите Сущность.

7. Попросите клиента спросить Сущность:

«К чему ты стремишься в отношении пространства?». Поблагодарите Сущность.

8. Попросите клиента спросить Сущность:

«К чему ты стремишься в отношении времени?» Поблагодарите Сущность.

9. Попросите клиента спросить Сущность:

«К чему ты стремишься в отношении к жизни?» Поблагодарите Сущность.

10. Попросите клиента спросить Сущность:

«К чему ты стремишься в отношении к форме/фигуре?» Поблагодарите Сущность.

11. Попросите клиента спросить Сущность:

«К чему ты стремишься в отношении к мыслям?» Поблагодарите Сущность.

12. Попросите клиента спросить Сущность: **«Как ты поддерживаешь свое положение в пространстве?»** Поблагодарите сущность и скажите ей (ему, этому) **«Я хочу отметить (то, что сущность сказала вам) это тот способ, который удерживает твою позицию в пространстве».**

Если Сущность скажет вам: «**Я не сохраняю положение в пространстве**», или «**Я не могу сохранять положение в пространстве**» или что-либо подобное, спросите Сущность: «**Когда ты удерживала положение в пространстве, что ты делала для этого?**» Поблагодарите Сущность.

13. Попросите клиента спросить Сущность:

«**Как ты удерживала свою позицию во времени?**» Поблагодарите Сущность за ответ и спросите ее: «**Я хочу указать тебе (то, что сущность сказала вам) это тот способ, которым ты удерживала свое положение во времени.**»

14. Попросите клиента спросить Сущность: «**В чем твое назначение?**» Поблагодарите Сущность.

15. Попросите клиента спросить Сущность: «**Когда ты впервые стала выполнять свое назначение?**» Поблагодарите Сущность.

Теперь начинайте спрашивать две пары вопросов попеременно. Как только вы снимите заряд с одной пары вопросов, продолжайте работать с другой парой до тех пор, пока там тоже не исчезнет заряд.

16. Скажите клиенту: «**Попроси Сущность указать на одно отличие между тобой и ею, и скажи мне, какой ответ ты получишь.**»

17. Скажите клиенту: «**Попроси Сущность указать на одно сходство между тобой и ею и скажи мне, какой ответ ты получишь.**»

18. Скажите клиенту: «**Теперь ТЫ (имя вашего клиента) скажи мне одно отличие между тобой и Сущностью.**»

19. Скажите клиенту: «**Теперь ТЫ (имя вашего клиента) скажи мне одно сходство между тобой и Сущностью.**»

Итак, процесс пойдет следующим образом:

Различие? (Ответ от Сущности)

Сходство? (Ответ от Сущности)

Различие? (Ответ от Клиента)

Сходство? (Ответ от Клиента)

Во время работы вы рано или поздно получите ответ от клиента, что он не может сообщить о любых отличиях между ним и Сущностью, или они теперь одно и тоже, или что они слились вместе и т.п.

Если вы повторите процесс 5 раз и Сущность так и останется отделенной, без ослабевания или исчезновения, мы продолжаем процесс другим образом. Мы просим клиента обратиться к Сущности со следующими словами: «**Я хочу, чтобы ты знал, что ты как Сознательное Существо, имеешь два основных права в этой вселенной:**»

1. У тебя есть право на самоопределение и только у тебя есть право решать за себя.

2. До этого момента ты играл со мной в эту игру с большим успехом. Но у тебя есть право остановить эту игру и уйти, куда ты пожелаешь, и начать новую, более ценную игру какую ты захочешь. Ты можешь найти новое тело, ты можешь найти нового носителя или ты можешь вернуться в Пустоту, откуда ты пришел.

Подождите несколько секунд и потом спросите клиента: «**Сущность ушла?**»

В этот момент большинство Сущностей уходят. Если же этого не произошло, вы должны попросить клиента спросить Сущность:

«Укажи на Существо от которого ты отделилась!»

Если и сейчас Сущность не уходит, спросите ее:

«Скажи мне, КТО ты есть!»

Она должна ответить «Я - это я», «Я и есть я» или «Я сама» или назовет вам свое точное имя.

Если она не ответит так, а скажет вам ЧТО ОНА, например «Сила света», «Ангел» или «Враг», спросите ее:

«Кем ты была раньше, перед тем как стала Ангелом/ Врагом/ Силой света?»

Если вы хотите, чтобы Сущность покинула клиента, вы должны получить ясный ответ на вопрос **«Кто ты есть?»**.

Если Сущность все еще не ушла, остается еще пара возможностей:

Первая возможность:

Клиент может договориться с Сущностью о новой игре, чтобы помочь клиенту в достижении более высоких целей, и для Сущности - в ее общих целях. На этом этапе процессоры, которые практиковали Аспектику, могут эффективно применить ее для этой задачи.

Вторая возможность:

Если Сущность не уходит, когда вы сказали ей о двух правах всех сознательных существ, а потом вы попросили Сущность показать на Существо, от которого она отделилась, а потом вы спросили ее «Скажи мне, кто ты?», это значит, что Сущность имеет более высокого Управляющего, который контролирует Сущность, над которой мы начинали процессинг. Поэтому мы задаем вопрос Сущности:

«Скажи мне, кто управляет тобой? Свяжи меня с Существом, которое доминирует над тобой, твоим Управляющим!»

Соединение устанавливается чрезвычайно легко, и не важно, где находится Управляющий, в нескольких метрах от вас или в далекой галактике. С Управляющим процесс проходит обычно короче. Вы просто хвалите его за хорошо выполненную работу в этой игре и затем сообщаете ему о **двуих правах Сознательного Существа** и просите указать на Сущность, от которой он отделился. Это должно заставить его уйти.

Заполнение пустого пространства

Человеческий ум не терпит пустоты, у него есть тенденция заполнять ее. Если была обнаружена чуждая Сущность («блоха»), пустота должна быть заполнена светом. Попросите клиента, чтобы он представил над своей головой яркое солнце, и пусть свет солнца проникает в него через голову и сначала заполняет пространство, где располагалась Сущность, а потом и все тело.

Если Сущность была отделенным аспектом клиента, в этом процессе нет нужды, потому что он уже был заново интегрирован с клиентом.

Крэйг Херинк, психотерапевт из Луизвилля, США, прислал свой отчет в нашу рассылку: *«Я работал с матерью и дочерью (9 лет) над последствиями жестоких отношений между матерью и отцом девочки. Мать чувствовала хроническую усталость, тревогу, и 'невозможность начать жить'. Дочка была чрезвычайно умная, с развитой интуицией, чувствительная, одним словом ребенок индиго... с проблемами засыпания и сна в течение всей ночи с самого рождения. Ранее мать вспоминала чрезвычайно травматическое событие во время брака, когда дочке было всего 7 месяцев. Между мужем и женой в 3 часа утра возник конфликт, дошедший до рукоприкладства. Отец внезапно схватил свою дочку, но мать спасла свое дитя и ушла вместе с ней из дома. Она сообщила, что интуитивно подозревает, что нечто осталось неразрешенным с той самой ночи. Я рассказал ей про Сущности, и мы вчера запланировали сессию с нею и ее дочкой.»*

После разговора с девочкой о том, чем мы собираемся заняться... она сообщила что знает в каком месте 'плохая энергия' 'приклеилась к ней' и не знает как ее убрать.

Процесс:

Я попросил обеих повторно пережить то, что было той ночью, когда произошла потасовка, и они покинули дом.

Мать быстро нашла и описала сущность как темную, дрожащую, тяжелую массу внизу обоих запястий, переходящую на ее грудь и горло. Дочь сидела напротив нее и описала те же самые ощущения. Обе сказали, что она была очень, очень старой... старше 1000 лет. Интенсивность была 9 по 10 бальной шкале.

Я попросил их назвать сущность 'он', 'она' или 'ono'. Мать быстро ответила — 'Я это я'.

В этом месте я пропустил шаги с энергией, пространством, временем и т.д. ... и спросил 'Какова твоя функция?' Ответ был: 'Быть Мной'.

Я перешел сразу к Двум Фундаментальным Правам. После нескольких мгновений мать сообщила о сдвиге... она сказала, что сущность уходит назад в дом, где произошла драка, но не полностью оставила ее тело... дочь сказала, что еще не наступила счастливая развязка. Мать сказала, что что-то другое есть в том доме, что хочет уйти, но не знает куда.

Я попросил: 'Укажи на то существо, от которого ты отделалась!'

Мать указала на правую руку выше плеча. Интуитивно я решил прочесть Два Фундаментальных Права еще раз. На этот раз и мать и дочка сообщили о другом сдвиге. Дочь сказала, что стала счастлива. Мать сообщила о том, что видит образ древней женщины, тот же самый образ, который она видела во сне и позже ее сестра видела то же изображение во сне, и дочь сообщила что 'плохая энергия' оставила ее руки и грудь. Она сказала, что была очень счастлива. У матери был драматический перелом — слезы хлынули по ее щекам, указывая на то, что она видит, как сущность направляется к женщине из снов ее и сестры.

Мать и дочь обе сказали, что 'плохое' ушло из их тел. Они наполнили пустое пространство светом. В конце дочь сделала замечательный комментарий. Она сказала: 'Оно было похоже на Е.Т. (из фильма «Пришелец»). Е.Т. направился домой!' Оно ушло домой.

Рассказ об этом опыте оставляет меня в великом смирении и благоговении в отношении этой работы и того, что мы можем сделать для помощи нашим собратьям и всему сознательному».

Расширение Существа как света

Попросите вашего клиента сделать на первой глазной точке **комбинацию каша-мудр**, соединив подушечки среднего и большого пальца. Затем, пусть он с закрытыми глазами вообразит свет, пронзающий его тело, полностью наполняя его.

Скажите ему вдохнуть и выдохнуть, распространяя свет дыханием пока он не выйдет за пределы тела на расстояние в 1 метр. Затем скажите ему:

«Представьте, что свет, который есть квинтэссенция вас исходит от вас вперед в бесконечность!...

Представьте, что свет выходит из вас назад в бесконечность...

Влево до бесконечности...

Вправо до бесконечности...

Вверх до бесконечности...

Вниз до бесконечности...»

«Теперь представьте, что свет, который вы испускали вокруг себя в бесконечность, теперь исходит ВО ВСЕХ НАПРАВЛЕНИЯХ ОДНОВРЕМЕННО! Вперед, назад, влево, вправо, вверх, вниз в бесконечность одновременно!» После 15-20 секунд спросите его:

«Скажите мне, насколько вы сейчас большой? У вас есть границы?» И потом спросите: **«Посмотрите в то место, где находятся Создатели нежелательных частей вашей жизни и скажите мне, что с ними происходит? Какого рода энергия, сообщения, слова, мысли и эмоции исходят СЕЙЧАС от... (первого Создателя)?»**

Этот Создатель должен быть без заряда, или от него могутходить очень нейтральные или позитивные послания, энергии, слова или эмоции. Или его может не существовать больше.

Снова спросите: **«Что-то ограничивает ваше пространство? Есть ли у вас границы?»**

Затем: **«Выходите из этого бесконечного пространства, где вы чистое Духовное Существо, обратите внимание на свое тело, которое сидит в этой комнате, здесь, на стуле. Это «Я», которым вы бываете каждый день, или это «Маленький Я» Скажите мне, насколько вы сейчас большой?»**

Теперь спросите о сходствах и различиях относительно областей деятельности:

«Есть ли отличие между вами, как Бесконечным Существом Света, и вами из повседневной жизни?»

«Есть ли отличие между вами, как Бесконечным Существом Света, вашим эмоциональным партнером и вашей семьей?»

«Есть ли отличие между вами, как Бесконечным Существом Света, и группой, к которой вы принадлежите?»

«Есть ли отличие между вами, как Бесконечным Существом Света, и всем человечеством?»

«Есть ли отличие между вами, как Бесконечным Существом Света, и всей живой вселенной?»

«Есть ли отличие между вами, как Бесконечным Существом Света, и всей физической вселенной, от мельчайшего атома до огромнейших галактик?»

«Есть ли отличие между вами, как Бесконечным Существом Света и БОГОМ, каким вы ЕГО представляете?»

В заключение, спросите его: **«Скажите мне, кто создал все ваши переживания?»**

Голографический ремонт жизни

Каждый человек переживает в своей жизни как приятные, так и неприятные события. Даже если человеку не нравятся неблагоприятные случаи, с которыми он сталкивается по жизни, надо признать, что в них тоже присутствуют неоспоримые ценности. Нам надо учиться у них. Но когда эти неблагоприятные случаи начинают отрицательно влиять на нас, превращая нас в пассивных, беспомощных людей, нам следует снять весь отрицательный заряд с них и стать свободным.

Совокупность нежелательных или отрицательных случаев, воздействующих на наше эмоциональное состояние и поведение, можно назвать **неблагоприятной частью нашей жизни**.

В голографическом процессе и, особенно в Голографическом Ремонте Жизни мы снимаем эмоциональный заряд с неблагоприятного события, пользуясь метафорой

голограммы. Чтобы помочь вам понять, что такое голограмма, я вкратце коснусь научных исследований памяти человека.

В пятидесятые годы последнего столетия появилась и имела широкую популярность теория памяти Пенфилда. В основу этой теории легли два принципа: память человека является свойством мозга человека и характеризуется материальными следами, энграммами, оставленными событиями в мозге. Пенфилд разработал свою теорию на основе экспериментов, проведенных на человеческом мозге. Следует заметить, что мозг не чувствителен к боли. Если хирург, оперируя тело человека, пользуется анестезией, то на открытом мозге можно проводить безболезненные операции без оной. Во время одной из этих операций Пенфилд стимулировал височную часть мозга с помощью электрического тока, и пациент вдруг начал переживать живые картины своего детства. Пенфилд заключил, что внутри мозга запечатлены бесчисленные воспоминания, и что мозг записывает все пережитое: от лиц людей, которых мы видим на улице, до мелкого насекомого, с которым мы игрались в детстве.

Странно, но многие врачи, психологи и психиатры принимают теорию Пенфилда, хотя поздние исследования не подтвердили эти результаты. Научные труды Карла Лешли и многих других светили науки оспаривали результаты Пенфилда. Ученые не смогли найти следов (энграмм) памяти в человеческом мозге. Стимулируя ту же область мозга, что и Пенифлд, исследователи не добились аналогичных результатов. Напрашивается вывод – память человека не сосредоточена в той или иной области мозга.

Лешли занимался тем, что обучал крыс выполнять серию задач, как, например, выискивать пути в лабиринте. Затем он удалял различные участки мозга крыс, пытаясь понять, какие участки мозга отвечают за память и сноровку. К своему удивлению он обнаружил, что вне зависимости от того, какие участки мозга были удалены, память в целом нельзя было устраниТЬ. Обычно нарушалась лишь моторика крыс, они становились неуклюжими и вялыми, но продолжали ковылять по лабиринту. Итак, при удалении значительной части мозга память крыс оставалась нетронутой. То же самое можно было сказать и о зрении. Крыса с удаленными 98% процентами мозга продолжала видеть! Те же результаты этот американский психолог получил и на людях. Все пациенты, у которых мозг был частично удален по медицинским показаниям, никогда не жаловались на потерю каких-то определенных воспоминаний.

Один из ассистентов Лешли, Карл Прибрам, пришел к выводу, что память человека не сосредоточена в определенной области, а распространена по всему мозгу. В 1960 году в журнале «Сайентифик Американ» (*«Scientific American»*) вышло подробное описание так называемого голографического изображения или голограммы. Статья произвела на Прибрама большое впечатление. Ведь понятие голограммы облегчало понимание исследований памяти Прибрамом. Чтобы пояснить сказанное, расскажем немного о голограмме.

Голограмма обладает двумя главными характеристиками: она представляет собой трехмерное изображение и характеризуется как «целое, заключенное в части». Многие альтернативные дисциплины и учения принимали голограмму как крайне ценную в иллюстрациях их моделей реальности. Например, голограмма прекрасно отражает «закон Гермеса»: микрокосм равен макрокосмосу или, иными словами, что наверху, то и внизу. Из этого закона вытекают другие выводы: вся вселенная объединена единым вселенским разумом. Все, что мы делаем, записывается в этом вселенском разуме, и наше подсознание может пользоваться этими записями.

Люди применяли принципы голограммы задолго до того, как была открыта сама голограмма.

К примеру, Марсель Пруст в романе «В поисках утраченного времени» описывает случай, когда он, поднеся ко рту пирожное, погружался в состояние блаженства,

вспоминая самые трепетные мгновения детства. Индейцы племени хопи тоже пользуются принципом голограммы. На поясе они носят емкости, в которых хранят жидкость с устойчивым запахом. При важных эпизодах в жизни они открывают ампулу и вдыхают аромат. Впоследствии этот запах позволяет им вновь пережить тот самый эпизод.

Подобное происходит в результате процессинга голограммы. Спросим человека, почему он ощущает себя неполноценным, он может ответить, что причиной этому является его отец. Отец постоянно унижал его, говорил, что он ни на что не годен. Если мы начнем с отца, как одной части голограммы ощущения неполноценности, то обнаружим, что голограмма имеет комплексный характер, что она имеет несколько источников подобного ощущения, что не только отец был причиной этому.

Чтобы решить проблему, ее следует экстериоризировать. Клиент должен вообразить голограмму вне себя. Голограмма представляет собой проблему или неприятное состояние, которое человек хочет удалить. Мы просим его рассказать нам, какие сообщения, чувства, энергии и мысли идут из источника проблемы (существует несколько источников) к голограмме и создают ее, и какие сообщения, чувства, энергии и мысли вытекают из голограммы обратно в источники этой проблемы.

Противоположные силы сталкиваются, и это столкновение приводит к их коллапсу. Такой процесс аннигиляции двух противоположных состояний называется коллапсированием якорей. Человек одновременно вступает в два противоположных состояния тело-разум, мы выставляем якоря для этих двух состояний и стимулируем их в одно и то же время. Сделав это, мы добиваемся того, чтобы эти два состояния столкнулись и уничтожили друг друга. По существу, мы управляем нервной системой и сознанием, чтобы они одновременно входили в два различных противоположных состояния. В результате ментально-эмоциональная энергия распыляется и остается лишь «Я», чистое, прозрачное «Я». В течение короткого периода Клиент чувствует только самого себя, цельного, интегрированного, так как энергии, которые мешали этой интеграции, разрушены.

Ниже приведем краткое описание голографического процесса и голографического ремонта жизни.

Перед началом попросите клиента проделать несколько идентификационных упражнений с другими людьми, группами, местоположениями и временами.

После этих упражнений обратите внимание на два момента, которые очень важны в процессе:

1. Вы экстериоризируете проблему клиента и
2. Вы конфронтируете противостоящие друг другу цели.

Процесс идет по следующему пути.

Вкратце поясните Клиенту, что такое голограмма. Основной смысл заключается в том, что **голограммой является трехмерное изображение, созданное более чем одним источником или более чем одним Создателем.**

Попросите клиента выявить в себе проблематичный Аспект. После этого он должен выбрать голограмму, которая охарактеризует его проблему. Попросите Клиента дать **название голограмме или пометить ее**, а затем наделить голограмму определенными характеристиками, (которыми он будет пользоваться в методе коллапса волн): спросите клиента о форме голограммы, о ее размерах, цвете, весе, возрасте, силе по шкале от 0 до 10.

Затем попросите клиента вообразить перед собой голограмму, представляющую проблему, как, например, чувство неполноценности. Люди часто воображают перед собой шар, футбольный мяч или воздушный шарик. Затем спросите клиента о Создателях или Источниках этой голограммы. Попросите его опознать каждого

названного им Создателя, взглянуть на голограмму с его точки зрения и ответить на вопрос как этот Создатель: **«Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций вытекают от Создателя и, перетекая в голограмму, создают и поддерживают ее, вносят в нее свою лепту?»**

Запишите ответ. Затем попросите его изменить точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос: **«Какие виды энергий, слов, мыслей и ощущений перетекают из голограммы к этому Создателю?»**

Процесс необходимо повторить со всеми Создателями, о которых клиент сообщает по порядку.

По завершении следует задать клиенту вопросы из следующего перечня (в противном случае он, конечно же, пропустит некоторых очень важных Создателей/Источников).

Не забудьте попросить его каждый раз менять позицию, отождествляться с каждым источником и затем менять позицию и отождествиться с голограммой и сообщить вам то, что уходит из голограммы в источник.

«Исходят ли негативные энергии, сообщения, мысли или эмоции от какого-либо Образа из вашего прошлого, создавая или поддерживающая эту голограмму, вкладывая в него свою лепту?»

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этим Образом и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций вытекают из этого Образа в направлении голограммы, создают и поддерживают ее, вкладывая в нее свою лепту?»

Запишите ответ.

Затем попросите его изменить точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций перетекают из голограммы в этот Образ?»

Вытекают ли отрицательные энергии, сообщения, мысли и эмоции из определенного Места из вашего прошлого, создавая и поддерживающая эту голограмму, вкладывая в нее свою лепту?

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этим Местом и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций перетекают из этого Места в направлении голограммы, создают и поддерживают ее, вкладывая в нее свою лепту?»

Запишите ответ.

Затем попросите его поменять точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос: **«Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций перетекают из голограммы в это Место?»**

Вытекают ли отрицательные энергии, сообщения, мысли и эмоции из какой-то Травмы в вашей жизни из вашего прошлого в направлении голограммы, создавая и поддерживающая эту голограмму, вкладывая в нее свою лепту?

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этой Травмой в своей жизни и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций перетекают из этой Травмы в направлении голограммы, создают и поддерживают ее, внося в нее свой вклад?»

Запишите ответ.

Затем попросите его поменять свою точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос:»**Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций перетекают из этой голограммы в Травму?**»

Вытекают ли отрицательные энергии, сообщения, мысли и эмоции из какого-либо **Определенного периода из вашего прошлого**, создавая и поддерживая эту голограмму, вкладывая в нее свою лепту?

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этим **Определенным периодом времени** из прошлого и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций перетекают из этого Определенного периода времени вашей жизни в направлении голограммы, создают и поддерживают ее, вкладывая в нее свою лепту?»

Запишите ответ.

Затем попросите его поменять свою точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос:»**Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций перетекают из голограммы обратно в Определенный период времени вашей жизни?**

Вытекают ли отрицательные энергии, сообщения, мысли и эмоции из какой-либо Определенной части вашего будущего, создавая и поддерживая эту голограмму, вкладывая в нее свою лепту?

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этой Определенной частью будущего и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций перетекают из этой части вашего будущего в голограмму, создают и поддерживают ее, вкладывая в нее свою лепту?»

Запишите ответ.

Затем попросите его поменять свою точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос:»**Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций перетекают из голограммы обратно в эту Часть вашего будущего?**»

Вытекают ли отрицательные энергии, сообщения, мысли и эмоции из некоторой **Части вашего гороскопа (астрологического знака)** из вашего прошлого, создавая и поддерживая эту голограмму, вкладывая в нее свою лепту?

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этой Частью гороскопа (астрологического знака) из вашего прошлого и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций истекают из этой части вашего гороскопа (астрологического знака) в голограмму, создают и поддерживают ее, вкладывая в нее свою лепту?»

Запишите ответ.

Затем попросите его поменять свою точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос:»**Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций перетекают из голограммы обратно в эту Часть вашего гороскопа (астрологического знака)?**»

Вытекают ли отрицательные энергии, сообщения, мысли и эмоции от Сущности из вашего прошлого, которой вы иногда пользовались, создавая и поддерживая эту голограмму, вкладывая в нее свою лепту?

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этой Сущностью, которой вы иногда пользуетесь, и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций перетекают из этой Сущности, которой вы иногда пользуетесь, в голограмму, создают и поддерживают ее, вкладывая в нее свою лепту?»

Запишите ответ.

Затем попросите его поменять свою точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос: **«Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций перетекают из голограммы обратно в эту Сущность, которой вы иногда пользуетесь?»**

Вытекают ли отрицательные энергии, сообщения, мысли и эмоции из **каких-либо страданий, перенесенных вами в прошлом**, создавая и поддерживая эту голограмму, вкладывая в нее свою лепту?

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этими страданиями, перенесенными вами в прошлом, и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций перетекают из этих пережитых страданий в голограмму, создают и поддерживают ее, вкладывая в нее свою лепту?»

Запишите ответ.

Затем попросите его поменять свою точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос: **«Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций перетекают из голограммы обратно в пережитые вами страдания?»**

Вытекают ли отрицательные энергии, сообщения, мысли и эмоции от определенной группы людей, существ или сущностей с вашего прошлого, создавая и поддерживая эту голограмму, вкладывая в нее свою лепту?

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этой определенной группой людей, существ и сущностей и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций перетекают из этой определенной группы людей, существ и сущностей, в голограмму, создают и поддерживают ее, вкладывая в нее свою лепту?»

Запишите ответ.

Затем попросите его поменять свою точку зрения, войти в голограмму, отождествиться с ней и из середины голограммы ответить на вопрос:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей и эмоций перетекают из голограммы обратно в эту определенную группу людей, существ и сущностей?»

Запишите свой ответ.

Вытекают ли отрицательные энергии, сообщения, мысли и эмоции из находящейся в прошлом Части вашего тела, создавая и поддерживая эту голограмму, вкладывая в нее свою лепту?

Если ответ будет «ДА», то попросите его отождествиться с этой частью тела и затем спросите его:

«Какие виды энергий, сообщений, мыслей или эмоций перетекают из голограммы в эту Часть вашего тела, создают и поддерживают ее, вкладывая в нее свою лепту?»

Затем спросите клиента: Остались ли такие источники и Создатели, которых мы не охватили?

Если ответ будет «ДА», то добавьте этих Создателей в перечень и пройдите с ними через тот же процесс.

Сейчас прочитайте ему список всех Создателей (Источников), которые он дал вам, потоки, которых идут от них в голограмму и обратно, и попросите его проделать следующее:

«Войдите в центр голограммы. Когда я скажу: Один, два, три! Вы представите себе все энергии, сообщения, эмоции и мысли, исходящие от всех Создателей к вам и В ТО ЖЕ ВРЕМЯ все послания и энергии исходящие от вас к Создателям. Раз, два, три! Начинайте!»

Затем скажите ему быстро:

«К вам, от вас! К вам, от вас! К вам, от вас! 3-з-з-з-з-з-з-з!!!»

Затем скажите ему: **«Вернитесь к себе, прочувствуйте себя и скажите мне, кто вы?»**

Он почти всегда скажет: «Я есть я» или назовет свое имя.

Затем спросите его: «Что произошло с вашей проблемой и голограммой?»

И если вы сделали это как надо, то проблем и голограмм не должно быть. Если же что-то осталось, то это означает, что некоторые Создатели остались нетронутыми, но сейчас их будет очень легко найти. Затем продолжите процесс с Расширением Бытия как Света.

Глубокий ПЭАТ

Большая часть моей книги «ПЭАТ и нейтрализация первичных полярностей» посвящена описанию процесса Глубокого ПЭАТ. Заинтересованные люди должны обратить внимание на эту книгу. Но ПЭАТ – динамично развивающаяся система, постоянно меняющаяся, совершенствующаяся. Поэтому я затрону здесь вопросы методологии этой системы, разработанной мной недавно (я пишу эти строки в 2005 году). Разумеется, полностью охватить все аспекты этой методологии мне здесь не под силу. Я о них рассказывал на семинаре «Продвинутый ПЭАТ». То, о чем я расскажу здесь, поможет практикам осуществить ПЭАТ быстрей и без особого труда, посодействует успешной реализации этой системы с так называемыми «трудными Клиентами». Я также постараюсь привлечь ваше внимание к уже известным элементам, которых в предыдущей книге я не жаловал вниманием. Например, участники часто спрашивают, почему является важным глубокое дыхание при проживании содержания цепи и т.д.

Глубокое дыхание – это скорейший путь взаимодействия с глубокими мыслями и эмоциями. Люди, которые дышат неглубоко, не могут войти в полное взаимодействие с протекающими в них ментальными и, в особенности, эмоциональными процессами. Жестокие люди, построившие свою жизнь главным образом на механизмах репрессии, дышат неглубоко, потому что подсознательно они понимают, что такая деятельность может привести к контакту с глубокими эмоциями. Дыхание через левую ноздрю в течение каких-то мгновений активизирует правое полушарие в мозге (эмоциональное полушарие) и облегчает этот контакт. Постепенно я дам вам все эти указания.

Во всех вариантах Глубокого ПЭАТ мы изначально стремимся к интеграции полярностей. Каждый индивидуальный процесс, если он проведен правильно, постепенно освобождает индивида от двойственных сил, которые влияют на него в течение всей его жизни. Эти силы продолжают влиять на нас, так как мы обитаем в двойственной вселенной. Как говорил Шестой Патриарх Дзена Хуай-Нень (см. о нем подробней ниже), когда мы нейтрализуем (интегрируем) наши основные полярности,

мы освобождаемся от наших крайних форм поведения и чувств. Попадая в различные ситуации, мы активизируем нужную нам полярность, характеризующую оптимальную модель поведения в этих ситуациях.

Интеграция или нейтрализация противоположных полярностей, являющихся источником проблем в жизни, является самым значимым итогом процесса. Интеграция – единственный путь, где мы можем всесторонне постичь то или иное событие и практически окончательно решить проблему. Поэтому, по возможности, мы всегда стремимся к интеграции. К сожалению, в большинстве других систем этих знаний нет, как нет рабочих навыков, связанных с этими знаниями. Практики неспособны проникнуть в глубокие корни проблем, они довольствуются лишь верхушкой айсберга, исключительно устремляясь к желаемому им компоненту.

Основная аксиома Глубокого ПЭАТ заключается в том, что мы живем в дуалистической, bipolarной вселенной. В процессе Глубокого ПЭАТ постоянно происходит поляризация содержания! Здесь нет ничего нового, поляризация существует во всех формах жизни, но в терапевтических и Духовных процессах люди склонны ее игнорировать. Она иногда видна, но чаще невидима. Необходимо сделать ее видимой с помощью соответствующих вопросов. Мы находим полярность, которую Клиент игнорирует и не может раскрыть, хотя она присутствует. Причиной того, что Клиент не замечает полярную противоположность в содержимом, на котором он сосредоточен, является то, что в жизни, а особенно во время Глубокого ПЭАТ, люди очень привязаны к одной из полярностей. Они не думают о существовании другой, противоположной первой, полярности, с которой первая неразрывно связана и **без которой она не может существовать**. Задавая соответствующие вопросы, мы внедряем в сознание индивида другую полярность (полюс), чтобы он увидел другую сторону пережитого им события. Потому этот процесс и является холистическим, что мы стремимся вовлечь в него весь опыт пережитого (обе связанные между собой полярности), а не половину его (одну из полярностей). Процесс реализуется как с положительными, так и с отрицательными полярностями.

Я укажу на типичные ситуации, в которых мы раскрываем противоположные полярности. Разумеется, есть и другие возможности.

Ничто и Небытие

Многие не обладающие достаточным опытом Процессоры сталкиваются с неразрешимыми, на первый взгляд, проблемами, когда их Клиент твердит, что *ничто не ощущает, ничто не видит*. Первоначально я пытался разными способами заставить клиентов ощутить «ничто» в этом «ничто», но, как правило, все мои попытки были безуспешны. В одном из редких случаев, когда Процессору пришлось остановить процесс ПЭАТ и возобновить его спустя какой-то период, мне повезло, и я нашел решение этого вопроса. Я спросил Клиента во время процесса: «*Ты ничто не ощущаешь. Где ты не ощущаешь ничто – внутри себя, вне себя, или и внутри себя, и вне себя одновременно?*»

Клиент поведал о своих ощущениях, сказал, что ничто не ощущает в окружении. Он указал на эту полярность. Я попросил его ощутить себя в этот момент, затем почувствовать ничто или небытие, а затем – себя и ничто одновременно, сделать вдох и выдох и сообщить о том, что произошло с его «я» и с ничто. Он сообщил, что ничто поднимается в нем, переполняет его, затем «я» и ничто сливаются, и, в конце концов, их не различить, они становятся едины. Праймами этого человека были «Я» и «Ничто». Я нашел дюжину других людей, обладавших этими Праймами.

Позднее я начал подразделять **ничто** на **приятное и неприятное**. Это важно, потому что приятное ничто, когда оно продолжает существовать в трех точках,

является состоянием **Плеромы** и итогом процесса. В таком случае Процессор не указывает на Праймы своему Клиенту, потому что они не проявляются.

Внезапное изменение состояний в сознании и теле

Обратите внимание на внезапный переход с одного состояния в прямо противоположное! Этот элемент очень важен для эффективного процессинга. При внезапном переходе из одного состояния в прямо противоположное мы всегда задаемся вопросом: остались ли частицы предыдущего состояния. Например, Клиент расстроен, напряжен и внезапно успокаивается. При этом возникает вопрос: «Вы спокойны, но остались ли частицы предыдущего состояния, состояния сердитости и напряженности?» Если ответ на этот вопрос утвердителен, то Процессор просит Клиента испытать первую полярность, затем другую, а затем обе одновременно, так как, очевидно, существует поляризация.

Поиск противоположного состояния

Еще один метод заключается в поиске противоположного состояния. **«Вы чувствуете покой... А какое состояние противоположно тому, что вы сейчас ощущаете?»** Затем необходимо следовать методике, описанной в предыдущем примере.

Мы можем задать вопрос: **«Теперь вы чувствуете покой... А каких ощущений вам вообще не хотелось бы иметь?»** Затем необходимо следовать процедуре, описанной в предыдущем примере.

Создание сознания поляризации

Ниже мы расскажем о нескольких нововведениях в процессинге ПЭАТ. Мы пользуемся словами, которые говорит Клиент, описывая свое состояние, чтобы создать в нем новое сознание полярности.

Клиент сообщает: **«Я ощущаю обособленность»**. Мы задаем вопрос: **«Обособленность от кого?»** или **«Обособленность от чего?»** или **«В отношении кого вы ощущаете обособленность?»**. Тот же принцип используется, когда Клиент заявляет: **«Я одинок»**. Задается вопрос: **«Относительно кого вы ощущаете себя одиноким?»**

Вообще, всякий раз, когда Клиент сообщает нам об отрицательном состоянии, мы можем возбудить сознание поляризации вопросом: **«Что вы хотите чувствовать взамен?»** Мы ориентируем Клиента, чтобы он прочувствовал то состояние, которое он хотел бы иметь. Далее он должен почувствовать оба состояния: существующее отрицательное и желаемое положительное.

Порой мы пользуемся характеристиками для сопоставления. Например, когда Клиент заявляет, что он неудачник, мы задаем вопрос: **«Вы неудачник по сравнению с кем?»** **Пространственное положение** или положение в теле непременно сообщает о существовании некоторого другого положения:

«Впереди стена», следует вопрос: **«А что сзади?»**

«Левая половина моего тела стала тяжелой (болезненной, теплой...)», далее следует вопрос: **«А какой является правая половина?»**

За утверждением **«Верхняя часть моего тела...»** следует вопрос: **«А что вы чувствуете в нижней части своего тела?»**

Процессор должен быть внимателен и не стимулировать Клиента в так называемое «плавание» со своими вопросами о поляризации. «Плавание» - это когда Клиент остается на поверхности сознания, не уходит в глубокие слои разума. В таких ситуациях эффективный ПЭАТ переходит в дружескую беседу. Но Клиент делал это

сотню раз в своей жизни и не приходил к положительному результату. Например, в один момент Клиент получает образ своего отца, за которым следует чувство печали. Неопытный Процессор спросит: ***«А что случилось с вашим отцом?»*** Процессор заставляет Клиента приостановить Глубокий ПЭАТ и начать с ним доверительную беседу.

Символы более глубоких содержаний

Когда во время Глубокого ПЭАТ **долго удерживаются** неясные символы, неопределенные содержания, процессор должен спросить Клиента, что они собой представляют, что они собой обозначают. Например, в двух или трех последовательных содержаниях клиент говорит о том, что происходит в верхней или нижней части его тела. Процессор должен спросить: ***«Верхняя часть вашего тела представляет что-то для вас?»*** или ***«Что символизирует верхняя часть тела для вас?... Что символизирует нижняя часть тела для вас?»*** Процессор может немного изменить этот вопрос: ***«Что означает верхняя часть для вас?»*** и т.д.

То же самое можно сказать о двух цветовых оттенках в сознании: ***«Эти цветовые оттенки представляются содержанием сознания или они представляют собой что-то другое?»*** или ***«Что красный оттенок обозначает для вас?... Что обозначает зеленый оттенок?»***

Поляризация между левой и правой половинами тела является самой часто встречаемой в процессинге. Обычно клиент сообщает о разрезанном пополам телесном ощущении. Зачастую граница поляризации проходит между головой и телом. Обычно эти два полюса воплощаются в **разуме и теле, в физическом (материальном) и духовном мире.**

Контейнер и его содержимое

Фактически мы можем всегда создавать сознание поляризации в клиенте, сопоставляя его «я» как одну полярность (любое состояние, ситуацию, объект, который он дает) и телесные ощущения или содержание разума как другую. Например, если клиент говорит, что он ощущает страх, то следует вопрос: ***«Ты сам являешься этим страхом или ты лишь ощущаешь его?»*** Когда он отвечает, что он не является страхом, что он лишь ощущает его, то следует еще один вопрос: ***«Ощущай себя, а затем почувствуй страх. А сейчас почувствуй себя и страх одновременно. Сделай вдох, выдох и скажи мне...»***.

Как видите, это очень просто. Две полярности всегда существуют как две половинки единого целого. Нужно лишь показать другую полярность.

В человеке есть внутренняя тенденция к целостности, которую обычная психология называет **гештальтом**. Ученые лишь совсем недавно обратили на это внимание. С практической точки зрения важно то, что сейчас у нас есть **метод реализации полноценного опыта взамен долгих, изнурительных, частично успешных процессов.**

Анекдот, приведенный мной ниже, рассказывает о природной склонности людей иметь полноценные опыты. Два студента жили в одной комнате. Один из них был аккуратен, дисциплинирован, учился прилежно, рано ложился спать, то есть был примерным учащимся. Другой студент был полной противоположностью первому. Он был неопрятен, тратил много времени на развлечения, возвращался домой ночью, когда его сосед по комнате уже спал, постоянно будил своего соседа по комнате неуклюжим поведением. Он раздевался с шумом, бросал туфли по разным углам комнаты. Так не могло продолжаться, и в один прекрасный день они пришли к компромиссу. Шумному студенту дозволялось приходить поздно ночью, но ему не дозволялось при этом шуметь. На следующий же день после достигнутого соглашения второй студент опять

явился поздно ночью. На этот раз он осторожно разделся. Забывшись, он автоматически швырнул первую туфлю в один из углов комнаты, но опомнившись, аккуратно положил вторую туфлю рядом с кроватью. Он лег и хотел было заснуть, как внезапно раздался голос соседа по комнате: «*Ради Бога, брось и вторую туфлю, а то я никак не могу заснуть*».

Дублирование решения о поражении

Порой, во время процессинга Глубокого ПЭАТ, появляется отрицательное решение, которое клиент сделал когда-то давно. Это, конечно же, влияет на процесс. Например, Клиент говорит: «*Не могу продолжить, сдаюсь!*». В таких ситуациях мы применяем методику повторения этого решения, дублируем его и удаляем (в других главах мы рассказывали о процессе дублирования). Мы просим Клиента прийти в себя и повторить это же утверждение несколько раз: «*Не могу продолжить, сдаюсь!... Не могу продолжить, сдаюсь!... Не могу продолжить, сдаюсь!*» и т.п. Такой повтор полностью приводит его в чувство, обуславливает дублирование и исчезновение этого решения. Вакуум, который появляется на его месте, засасывает новое содержание в себя, с которым мы затем продолжаем процессинг.

Плерома и нейтрализация полярностей

Плерома (Pleroma) - термин, введенный гностиками, который означает полноту, «благосклонность» и «милосердие Бога». В пространстве и времени состояния Плеромы были первыми воплощениями Единства в проявленной вселенной. Состояния Плеромы являются наиближайшими состояниями к единству, и поэтому характеристики Плеромы часто приписываются людьми самому высшему: покою, космическому покою, свету, золотому свету, «Я», любви, вселенской любви, космической любви, безусловной любви, состоянию полного согласия и т.п.

Я не единожды говорил, что процесс Глубокого ПЭАТ может завершиться двояко: интеграцией (нейтрализацией) полярностей и состоянием плеромы. Я также утверждал, что интеграция полярностей дает весьма постоянные результаты. Поэтому когда клиент завершает процесс в состоянии плеромы, то процессор должен попытаться достичь интеграции полярностей, задав соответствующие вопросы:

«Сейчас вы чувствуете это позитивное (приятное) состояние... какое состояние является противоположным этому?» или,

«Сейчас, когда вы ощущаете хорошее состояние... чего бы вы не хотели чувствовать вообще?»

Иногда клиент выражает нежелаемое состояние, и процессор должен затем начать новый процесс, используя две новые полярности: позитивное состояние, которое клиент ощущает в этот момент, и состояние, которое ему не хочется испытывать. Если клиент глубоко погружен в состояние плеромы, то он может сообщить процессору, что к нему не приходят другие мысли и что ему ничего не интересно. В такой ситуации вы должны завершить процесс и применить Методику Расширения (см. ниже в этой книге).

Тем не менее, состояние плеромы по сути своей имеет конкретное значение. Во-первых, оно может означать конец процесса. Во-вторых, многие люди имеют перспективные и ценные опыты с помощью состояния плеромы. Я процитирую примеры, которые послала мне тренер по ПЭАТ Кэрол Сайто (письмо от 6 февраля 2005 г.)

Хочу поделиться с вами великолепным опытом, который я смогла получить с помощью ПЭАТ! Эту методику я применила на пожилых людях и получила удивительные впечатления! Недавно я познакомилась с пожилыми людьми, которые

знали о ПЭАТ и хотели поучаствовать в сеансах с применением этой методики. Удивительно, но первому клиенту было 78 лет, второму - 69, а третьему - 71. Все очень хотели развить свой духовный уровень. Основные вопросы заключались в том, как совладать со старением организма и недомоганиями, вызванными «механическими», а не психологическими проблемами.

То, над чем оставалось поработать как в психологическом, так и в эмоциональном плане, было чувство вины, ощущаемое клиентами относительно того, как надо было себя вести, разговаривать с детьми, друзьями и давно почившими родителями. Большинство из клиентов были в добром расположении духа, прожили прекрасную жизнь, не имели огромных денег и эмоциональных проблем. Но они чувствовали, что ПЭАТ поможет им лучше подготовиться к оставшимся годам и (а почему бы и нет?) к смерти. Поверьте мне, они получили желаемое! Я заметила, что всем им пошло на пользу вхождение в состояния плеромы. Все признались в том, что состояние плеромы отличается от тех состояний, которых они достигали ранее, пользуясь «обычными» приемами медитации. Они называли состояние плеромы реальным физическим чувством! Ощущения, переполненные ими, подчеркивали некую космическую общность с духом вселенной, определяли время и пространство, жизнь и смерть.

Для меня это послужило новым материалом, так как мы так привыкли видеть пожилых людей, поссорившихся с жизнью и ожидающих смерти среди вечной скуки кормления голубей в городских скверах и эмоциональных подъемов, связанных разве что с внуками. То, что я увидела, было нечто другим! Я реально увидела в них жизнь во всей ее полноте, чего я не видела никогда прежде, я заметила новые размерности понимания. Итак, я оглянулась вокруг в поисках информации и обнаружила интересные данные о теории геротрансценденции, которая гласит, что старение человека, сам процесс жизни человека в пожилом возрасте, характеризуется общим потенциалом в направлении геротрансценденции. Попросту говоря, геротрансценденция – метаперспективный сдвиг с материалистического и рационального мировоззрения на космическое и трансцендентное мировоззрение, причем этот сдвиг сопровождается ростом удовлетворения жизнью.

Так что же дал ПЭАТ этим людям? Переживание клиентами состояния плеромы и работа с ними в новые перспективах дало то, что в большинстве из них исчез страх смерти, они заново поняли, что такое жизнь и смерть. Многие из них впервые осознали, что разбросанные «кубики» жизни, если их умело собрать, образуют цельную «картину» жизни. Они осознали грань различия между собственным «я» и собственной ролью.

Самым трогательным моментом был тот, когда один из моих клиентов открыл глаза после проживания плеромы и завершения сессии ПЭАТ и признался мне: «Я впервые так глубоко познал себя и физически ощутил это познание! Теперь я понимаю, что такое смерть, и куда нам идти, когда смерть настигнет нас. Сейчас я осознаю, что смерти не надо бояться, потому что смерть - суть продолжение!»

Прошли месяцы... Я продолжаю вспоминать те памятные дни. ПЭАТ внес свою лепту в духовное пробуждение этих людей».

Круговой процессинг

Подробное описание этого процесса см. в Главе 16 «Холистический процессинг в ПЭАТ» книги «ПЭАТ и Нейтрализация первичных полярностей». Здесь же я приведу некоторые дополнения к этому тексту.

Иногда меня спрашивают, возможна ли нейтрализация (интеграция) праймов, то есть первичных полярностей, с мета-позиций, то есть идентифицируя себя с другим и выполняя процесс с его точки зрения?

Есть два способа выполнения процесса с других точек зрения:

1. Заменительный (суррогатный) процессинг и
2. Круговой процессинг, то есть выполнение процесса со многих точек зрения

В заменительном процессинге мы выполняем процесс для клиента, друга, родственника или любого другого человека, которому хотим помочь (можно выполнять процесс даже для домашних животных, растений, цветов и т.д.). Процессор идентифицируется с клиентом, чувствует, как чувствует клиент, субъективно оценивает клиента или просто становится им на время процесса. Порой, с помощью кругового процессинга можно получить удивительные результаты. Что бы ни было, это опыт Процессора, а последствия принадлежат клиенту. Например, у ребенка жар, и вы делаете заменительный процессинг для ребенка. Предположим, вы пришли в состояние Плеромы или к нейтрализации некоторых полярностей. Высокая температура обычно исчезает и болезнь отступает. **Но опыт принадлежит тому, КТО ОСОЗНАЁТ ПРОЦЕСС, то есть вам, Процессору.**

В круговом процессинге **клиент принимает** различные точки зрения в отношении той же проблемы. **Аксиома холистического подхода справедлива:** чтобы полностью и окончательно решить проблему, человек должен подойти к ней со всех точек зрения в отношении этой проблеме! Этот подход очень ценен для получения постоянного результата. Старая китайская пословица гласит: «Только чужими глазами можно увидеть собственные недостатки».

Предположим, что у вас плохие отношения с отцом. Вы обрабатываете и очищаете первую позицию («Позицию Я»), но спустя определенное время проблема возвращается назад. Чтобы иметь действительно завершенный или интегрированный процессинг, вы должны процессировать все относящиеся к делу точки зрения (подробно об этом можно прочесть в пособии по ПЭАТ). Соответствующими называются те точки зрения, которые связаны с проблемой и на которых накоплен эмоциональный заряд. Предположим, что работая с точкой зрения вашего отца, вы завершили процесс и интегрировали какую-то пару полярностей. А отец ваш, скажем, не имеет опыта процессинга. Являются ли эти полярности первыми интегрированными (нейтрализованными) полярностями отца? Нет, конечно. Если вы не испытывали нейтрализацию ваших праймов, то они все равно являются вашими. Вы просто нейтрализовали (интегрировали) их с позиции вашего отца (мета-позиции), пользуясь ими в качестве проводника процесса. Происходит это очень редко и необычно. Если вы первоначально интегрировали праймы, то они ваши полярности. Результат этой интеграции проявится в первой позиции, то есть в вас. Он может появиться и в позиции вашего отца, изменив при этом его поведение. Но не стоит забывать, что именно вы создали эту точку зрения (точку зрения отца). Субъективно отец может иметь иную точку зрения и чувствовать себя по-другому, не так, как вы себе это представляете. И вновь вопрос: Кто осознанно осуществляет этот процесс? Разумеется, вы. Хотя последствия этого процесса могут проявиться в другой точке зрения, то есть в точке зрения вашего отца. Кстати, все эти точки зрения - ваши!

Однажды, во время углубленного тренинга процессоров ПЭАТ, один из участников настоял на интеграции прайма своей супруги в круговом процессинге. Между мужем и женой существовала проблема развода, и он выполнил процесс с ее точки зрения. Мужчина подметил, что из-за этой проблемы страдала даже их собака. Поэтому он, выполнив процесс и с точки зрения собаки, вошел в состояние плеромы. Я спросил его тогда: «Что случилось бы, если бы вы интегрировали праймы при осуществлении процесса с точки зрения собаки? Сочли бы вы их первичными полярностями собаки?» Он засмеялся и признался: «Теперь мне все стало понятно».

Когда ваш клиент обращается к вам с одним и тем же вопросом, мол, может ли он осуществить заменительный и круговой процессинг не только на отдельных людях, но

и на группах людей, животных, растениях. Задайте ему встречный вопрос: а испытывают ли они интеграцию первичных полярностей? На этом этапе духовной эволюции – нет, но в будущем – может быть. Но он сам может испытать праймы с их позиций.

О важности точной вербализации праймов

Одной из важных задач процессора в Глубоком ПЭАТ является то, что он должен указывать своему клиенту на его праймы, а целью процессора является то, что он должен привести клиента к их интеграции. В момент интеграции праймов клиент обычно дезориентирован и процессор спрашивает его, что с ним происходит? В большинстве случаев явно видно, какие праймы у клиента, и их вербализация проблем не вызывает.

Проблемы могут возникнуть тогда, когда процессор неточно указывает на праймы. Человек – существо коммуникабельное. Он сильно обременен эмоциями и с их помощью стремится в точности выразить свое состояние. И если он получит неверно вербализированные праймы, вреда от этого не будет, потому что праймы интегрированы. Но вербализацию надо будет исправить, иначе клиент будет ощущать небольшую неудовлетворенность и легкое возбуждение.

Процессору ни в коей мере не следует настаивать на том, что вербализация, которую он выполнил и показывает клиенту, является единственной возможной. Вербализация должна иметь форму подсказки, а не констатации факта. При указывании на праймы он должен спросить своего клиента: «*Взгляните на свою жизнь и скажите, могут ли эти праймы быть вашими первичными полярностями?*» Если клиент колеблется с ответом 10-15 секунд, то Процессор должен спросить Клиента: «*Вы формулируете их по-другому?*»

И если клиент представляет иную вербализацию, какой бы нелогичной она ни была, Процессор должен принять ее. Они – праймы Клиента, и только ему решать, как вербализировать их. Даже если Процессор предлагает ему неверно вербализированные праймы, здесь нет особого вреда. Спустя пару дней в сознании клиента эти праймы получат свою точную вербализацию.

Первичными полярностями личных кодов являются первые полярности; первые плюс и минус, первые Ян и Инь, которые создает человек, который выходит из единства и входит во вселенную (реальность). До праймов существовало лишь единство, а праймы представляли собой первую ступень в бесконечном множестве. Фактически у праймов нет имен (свобода/рабство, создание/истребление и т.д.), они являются лишь примитивными Ян и Инь. Но когда люди внедряют праймы в свое сознание и интегрируют их, они называют их по-разному. То, как вы называете свои праймы, зависит от вашего образования, воспитания, культурной среды, личности и многих других факторов.

Вот что пишет о праймах J.C. из Шотландии: *Меня зовут Джаред. Я новичок в этой группе, хотя уже прошел тренинги ПЭАТ, ГПЗ и рандаун Прошлое/Будущее в прошлом году у озера Гарда и Ливорно с Живо и Альдой. Я психотерапевт, активный работник, тренер Сехем/Рейки и живу часть времени в Эдинбурге, Шотландия, а часть - в Портленде, штат Орегон, США.*

В начале у меня произошел мощный катарзис с праймами, за ним появилось глубокое ощущение покоя. То же самое произошло и в рандауне прошлого/будущего, хотя ощущение покоя было переходным и длилось всего несколько дней. Затем я начал очень много работать с методикой соло ПЭАТ. Шотландские гены сдержанности мучили меня. Огромное число эмоциональных итальянцев в моих группах проживали судьбоносные испытания!

Но я не сдавался. Я продолжал экспериментировать с праймами, полученных мной от Процессора. А праймами были покой и страдание. Интуитивно я понимал, что эти полярности мне близки, что они выражают мои праймы, но не являются в точности ими. Взамен я получил праймы покоя и самообладания. Недавно я смог нейтрализовать эти праймы и все жизненные проблемы вокруг них. Бремя прошлого, пронесенное мной все эти годы в разуме и теле, в буквальном смысле исчезло. Мне не надо контролировать свою жизнь, других, свое сердце, страдания от этого практически исчезли. Боже! Полученное облегчение не сравнить ни с чем! Я готов служить своей жизни, а не требовать, чтобы она служила мне. Я так благодарен тому, что ранее считал проблемами.

Должен сказать, что такое происходит редко. Первичные полярности обычно очевидны, и их вербализация давит на нас. Идея, что надо находить точную вербализацию праймов, не оригинальна, не нова. Китайская пословица гласит: «Начало мудрости – в том, чтобы все называть своими именами».

Джудит Даниель, опытный тренер ПЭАТ, пишет в своем труде «О природе первичных полярностей»: «Я поделюсь некоторыми очень интересными мыслями о полярностях. Когда мы говорим из материального мира, то есть мира, в котором мы проводим большую часть времени, мы рассуждаем, что такое хорошо, а что такое плохо. В дискуссию вступает Брюс (еще один член нашей дискуссионной группы), который ведет беседу о полярности добра и зла. «Нужна» ли эта полярность, чтобы увеличить в себе мотивацию к добру, чтобы удержать себя от злых намерений?

Живя в мире, открывающегося нашему взору после нейтрализации полярностей, и изучая его, мы начинаем понимать, что добро и зло – это сплошь иллюзии. Помните, что вы чувствовали, когда происходила нейтрализация праймов? На свете нет добра и зла. То было испытанием Истины. Несмотря на то, что в настоящий момент я не могу непрерывно поддерживать в себе это состояние, я предпочитаю чаще вспоминать о том, что восприятие полярностей – процесс иллюзорный, оно отделяет меня от состояния принятия и от того, кем я на самом деле являюсь.

Если на миг допустить, что нет на этом свете ни добра, ни зла, станем ли мы от этого вести себя плохо и не следить за собой? Нет, конечно. В отсутствии полярностей добра и зла, есть покой и пустота. Именно поэтому в нас нет сопротивления и причин навредить другому. Наше поведение основано на наших предпочтениях, а своими намерениями мы стремимся к миру. Мы можем отказать другим в помощи, оставляя их наедине со своими предпочтениями. Мы можем повести себя так, что другие назовут наше поведение нехорошим. Но что бы ни было, мы это называем своим поведением в данный момент и несем за него ответственность как за свой выбор. Не надо бояться духовного наказания.

Ежедневно мы занимаемся тем, что высказываем ценные суждения, начиная с того, что надо есть, и кончая тем, за кого надо голосовать. Если наше намерение чистое, то это самое лучшее, что мы можем сделать. Мне кажется, что все великие учителя говорили нечто вроде того, что «единственный грех – это невежество», что «они не ведают, что творят». Люди совершают те поступки, которые они считают добрыми, часто недопонимая, что же является высшим добром как для себя, так и для других.

Отсюда наши страдания и уроки, которые мы извлекаем из них. Недавно я рассердился по какому-то вопросу и повел себя так, что потом сожалел об этом. Я потерял ощущение иллюзорной природы добра и зла и позволил себе судить и обвинять. В тот момент добро и зло казались мне очень реальными. Я подумал, что я абсолютно «прав», а мой оппонент – абсолютно не прав. Хотя я не надеялся повторить опыт, но он мне помог увидеть в ясном свете то, что в тот момент я не мог ощутить Истину о своем оппоненте и о себе».

Перечень первичных полярностей

Очень часто новички-процессоры ПЭАТ спрашивают, какие праймы (первичные полярности или персональные коды) бывают? Является ли список праймов бесконечным или он ограничен? Наш опыт показывает, что практически невозможно вытянуть все праймы из человека, так как их вербализация зависит от личной истории индивида и его социальной среды. По сути дела, первичные полярности не имеют реальных имен (свобода/рабство, Я – не-Я и т.д.). Они - суть первые Ян и Инь, первые полярности, первые положительное и отрицательное, первые плюс и минус, первые два энергетических столпа, созданных вами при выходе из состояния единства и вступлении в эту вселенную. Сначала существовало Единое, праймы стали первой ступенью при переходе от Единого к множеству. Когда праймы раскрываются и интегрируются, люди дают им различные имена. Как вы их назовете, зависит от вашего воспитания, культурной среды, личности и прочих факторов.

Как бы то ни было, я приведу здесь перечень Праймов, но сразу же оговорюсь, что этот список не окончательный, потому что у других процессоров, с кем у меня нет контакта, могут встречаться другие праймы. Я привожу список Праймов без какой-либо последовательности. Я не принимаю в расчет время, когда они появлялись в процессинге, ни алфавитную последовательность.

Подчеркиваю, праймы – это не обычные дихотомии. Например, они не могут быть «левыми» и «правыми». Они значимы для наблюдателя и для себя. На них запечатлено прикосновение судьбы.

Повторюсь, если во время процесса появляются некоторые обычные дихотомии в теле и сознании клиента, процессор должен уяснить их себе с помощью соответствующих вопросов и привести клиента к их точной вербализации.

Список Праймов

Свобода и Неволя
Любовь и Агрессивность
Сознательность и Инстинкты
Величие и Ничто
Я и Пустота
Видимость и Невидимость
Победа и Поражение
Удовлетворение и Неудовлетворенность
Я и не-Я
Я и Другой
Я и Другие
Я есть – Меня нет
Бытие и Небытие
Свет и Тьма
Добро и Зло
Единство и Двойственность
Эмоции и Разум
Страсть и Духовность
Любовь и Свобода
Любовь и Боль
Любовь и Сила

Воля и Неволя
Свобода и Рабство
Свобода и Ответственность
Активный и Пассивный
Сознательный и Несознательный
Ограниченнное сознание и Неограниченное сознание
Материя и Сознание
Материя и Дух
Бесконечно малое и Бесконечно большое
Власть и Безвластие
Страх и Мир
Страх и Любовь
Безопасность и Небезопасность
Расширение и Сжатие
Созидание и Уничтожение
Печаль и Радость
Все и Ничто
Земное и Внеземное
Этот мир и Другой мир
Материальная вселенная и Духовная вселенная
Внутренний мир и Внешний мир
Вхождение в испытание и Выход из испытания
Божественное и Материальное
Сознание и Тело
Внутри и Вне
Нечто и Ничего
Истина и Ложь
Зависимость и Независимость
Знание и Невежество
Наступление и Отступление
Сила и Слабость
Внутри и Снаружи
Добрый я и Злой я
Счастье и Печаль
Контроль и Свобода
Знание и Невежество
Бытие и Творение
Принятие и Отвержение
Я и Ничто
Любовь и Отвержение
Вместе и Раздельно
Движение и Покой
Учение и Знание

Счастье и Горе
Я и Все
Расслабление и Напряжение
Покой и Управление
Совершенство и Несовершенство

Фундаментальные полярности

Некоторые из наших предшественников вложили немало усилий в поиски фундаментальных полярностей. Некоторые современные мыслители сегодня занимаются этим же делом. Вектор усилий направлен на поиск и нахождение нескольких ключевых полярностей, чтобы можно было стереть все другие налагающиеся полярности. Все они верили, что нахождение этих полярностей могло бы сократить процесс их интеграции и реализации Духовной свободы. Знаменитый восточный философ Нагарджуна в своем труде «Муламадхьямакарака» сократил все полярности до четырех пар:

Конечное и Бесконечное

Становление и Исчезновение

Определение места и Не-определение места

Часть и Целое

Поль Брунтон, выдающийся эксперт по йоге, выделяет три фундаментальные полярности - **притяжение, отталкивание и покой**. Третий элемент – бытность в покое, очевидно, примирение двух противоположностей. В своем блокноте он пишет:

«Эти три идеи являются столь фундаментальными, что появляются вновь и вновь. Они встроены во вселенную, а, следовательно, в самого человека. Эти три космические силы - Притяжение, Отталкивание и Покой – составляют триединое проявление Вселенной. Вы найдете их в каждом аспекте существования».

Джеффри Филберт, выдающийся экс-саентолог, который по сей день трудится в Калифорнии, показал полную версию независимой Саентологии в своей книге «Еще раз об Экскалибуре». Он отмечал, что многие люди имеют три пары полярностей:

Добро и Зло

Любовь и ненависть

Выживание и Смерть

Лестер Левинсон, автор системы Седона, называет лишь четыре пары полярностей:

Желание управлять другими – Желание, чтобы его контролировали другие

Желание безопасности / выживания и Желание Смерти

Желание отделения от других и Желание Единства

Желание поддержки других/желание любить и Желание поддержки других/желание любить других

Эдвард Франколини, знаменитый терапевт, объявляет **любовь и страх** основными полярностями. Он считает, что именно эта полярность стала родоначальником всех других полярностей человека.

Все эти выдающиеся мыслители разрабатывали фундаментальные полярности на основе своих философских размышлений и духовной практики. Пользуясь **Духовной технологией**, эти мыслители обрабатывали фундаментальные с их точек зрения полярности и приходили к важным результатам. В главе «**Внутренняя Сила Слов**» я указываю на эти полярности, фундаментальные и существенные для всего

человечества, а именно на **добро** и **зло**. Я нашел их в самом начале Библии, и практика процессинга лишь подтвердила правильность моего выбора.

ГП2 (Глубокий ПЭАТ, второй уровень)

Я разработал этот метод после Глубокого ПЭАТ и пользуюсь им в трех ситуациях:

1. Когда человек не может успешно выполнить классический Глубокий ПЭАТ (какой бы ни была причина).
2. При работе со склонными к депрессии Клиентами.
3. При работе с очень умными клиентами. Этим людям трудно отделить свои эмоции от мыслей. Они не ощущают свои проблемы, они озвучивают нам свои мысли о них. ГП2 заставляет их отделить мысли от эмоций. Такие люди обычно с первого раза начинают понимать разницу между двумя видами содержания сознания.

Практика ГП2

Мы начинаем с конкретной проблемы и просим клиента рассказать нам поочередно об эмоции (телесном ощущении) и о мысли (ментальном образе). Мы принимаем, если клиент дает нам лишь одно из двух содержимых (например, лишь эмоцию), иными словами, если он дает нам только мысль и пропускает ментальный образ, или если он дает нам только эмоцию и пропускает телесное ощущение.

В начале процесса клиент обычно дает нам неприятное, тяжелое и болезненное содержимое. В один момент процесса происходит перелом. Клиенты начинают эмоционально сообщать о нейтральном содержимом, затем о положительном или явно оптимистичном содержимом. Если происходит поляризация содержимого и в сознании образуются две ясно прочерченные полярности, процессор переходит от ГП2 к глубокому ПЭАТ. Вот почему каждый процессор должен сначала быть специалистом в Глубоком ПЭАТ, чтобы применять процессинг ГП2.

Еще одна возможная ситуация имеет место, когда клиент сообщает несколько последовательных положительных содержимых (обычно три). Если процессор спрашивает клиента о том, что случилось с его проблемой, а клиент отвечает, что проблема исчезла, что она кажется далекой, глупой и т.п., то это означает, что проблема решена, и процесс подходит к своему концу.

В редких случаях клиент сообщает о поляризации содержимого, и если мы продолжим применять метод ГП2, то происходит внезапная интеграция этого содержимого. Клиент удивляется, потому что оба содержимых исчезают из его сознания. Затем процессор задает проверочный вопрос, имеющий решающее значение для разрешения затруднения (произошла ли интеграция полярностей или нет): **«Вы смогли почувствовать (ощутить) их по отдельности?»** Обычно клиент не может быстро найти их в своем сознании, потому что они исчезли. Если они повторно появятся, то они придут вместе, потому что они нераздельно погружены в единство.

Если клиент не может почувствовать или ощутить полярности раздельно, а они являются первыми интегрированными полярностями, процессор может напомнить клиенту о Первичных Полярностях. Процессор может также принять это как интеграцию, если клиент скажет что-то вроде - «они едины, но если я захочу ощутить их порознь, я смогу это, мне нужно будет лишь немного усилий» и т.п. Но весь заряд исчезнет, если он не сможет ощутить их по отдельности.

Недавно я проводил процесс ГП2 и ниже привожу пример из него. Он продолжался лишь восемь минут, что больше исключение, чем правило. Работа клиента была связана с публичными выступлениями, и у него были проблемы с этим.

Стартовая проблема: Перед камерами или перед группой людей я чувствую себя как ребенок и веду себя так.

Мысль: Это – признак незрелости.

Эмоция: Я чувствую, что это полнейшая ерунда.

Мысль: У меня реальная проблема.

Эмоция: Замешательство.

Мысль: Мне нужна помощь.

Эмоция: Ощущение неотложности.

Мысль: Где мне найти ее?

Эмоция: Радость и чувство активности.

Мысль: Я добьюсь успеха.

Эмоция: Чувство решительности.

Мысль: Ничто не остановит меня.

В этой точке процесс завершился, потому что все три последовательных содержимых были, очевидно, положительны и противоположны состоянию клиента, которые он испытывал сначала. Проблема исчезла.

ГПЗ (Глубокий ПЭАТ, третий уровень)

ГПЗ – третий уровень Глубокого ПЭАТ. Название этой техники объясняется тем, что она является следующей по порядку техникой после второго уровня ПЭАТ.

Значимость этого метода заключается в сознательном и намеренном достижении нейтрализации выбранной пары полярностей. В классическом, глубоком ПЭАТ это было невозможно. Нейтрализация зависела от случая.

Но с ГПЗ мы не можем достичь нейтрализации праймов, потому что не знаем, являются ли полярности, нейтрализованные с помощью ГПЗ, праймами. Именно поэтому применение Глубокого ПЭАТ обязательно.

Теоретические основы метода ГПЗ

Чтобы понять основу этого метода, необходимо просмотреть некоторые представленные ниже данные.

В какое-то мгновение из Единства или пустоты существо начинает с решения (**альфы**) создать нечто или получить какой-либо вид опыта. Например, «*Я хочу испытать любовь*». Если существо осознает это решение, решение исчезает в пустоте, откуда оно появилось. Помните, как это странно происходит с желанием. **Когда мы видим, что желание исполнилось, оно исчезает.**

Проблемы начинаются тогда, когда человек, намереваясь получить желаемое, терпит поражение. В момент поражения человек принимает **решение о поражении**, которое мы называем **бетой**, например «*любовь приносит унижение*» или «*любовь опасна*» или «*мне надо осторегаться красивых женщин*» и т.д. Но будьте внимательны, решение о поражении не может и не удаляет предыдущие положительные решения, поэтому решение является частью Атмана. Оно существует за пределами материи, энергии, пространства и времени в физической вселенной, пока человек не рассоздаст его. Поэтому эти два решения существуют и противостоят друг другу, превращая жизнь в неприятные жернова. Этот механизм похож на раздвоение морской волны, когда она надвигается на огромную скалу. Отрицательная энергия или заряд, образованный в индивиде в результате поражения, образует два противоположных решения и последние существуют вплоть до устранения самого конфликта. Разумеется, во многих прошлых жизнях мы имели несметное количество похожих травм, а заряд, накопленный между отдельными идеями, постепенно рос. Для

большинства людей заряд представляет собой огромную черную дыру, полную ядовитых змей. Этот заряд мешает нам видеть полярности такими, какие они есть, а именно, как две половины единого целого, как, например, здоровье и болезнь, любовь и ненависть и т.д. Поэтому большинство людей не могут принять то, что иметь и не иметь составляют единое целое, как и здоровье и болезнь, любовь и ненависть и т.д.

К счастью для нас эти полярности являются половинами одного и того же целого, и они временно разделены каким-либо фактором (будь то травма, поражение и т.д.). Эти две половины постоянно стремятся к воссоединению, и когда мы устранием заряд, который является причиной их разделения, они сливаются воедино и вновь становятся единым целым. После обработки интеграции полярностей мы, как сознательные существа, можем выразить ту или иную полярность на основе сложившейся ситуации. Мы можем сказать, что с этой парой полярностей мы большей частью выполнили свою работу.

Как же нам снять вредоносный энергетический заряд с помощью отдельных полярностей? Многие методы медитации и многие духовные дисциплины помогают достичь этого за короткий или долгий период времени. Переступая рамки скромности, скажу, что ни один метод не делает это быстрей, легче и эффективней чем мой метод ГПЗ. Я поясню почему ГПЗ быстро и эффективно осуществляет процесс устранения энергетического заряда.

Изучая многие системы, методы и приемы самосовершенствования и терапии, я обнаружил, что авторы делают ударение на некоторых элементах, рассматривая их главной причиной проблем. У меня было нечто вроде откровения, когда я осознал, что **во всей истории человечества никто не находил в теле и в сознании человека более четырех элементов: ментальный образ, эмоция, телесное ощущение и мысль.** Все другие элементы, о которых говорили знаменитые мыслители, как, например, мнения, верования, убеждения и многое другое, являются лишь сочетаниями этих четырех элементов.

Даже если решение кажется отдельным элементом, оно представляется ясной мыслью.

Эти четыре элемента составляют отрицательный энергетический заряд, существующий между всеми многочисленными полярностями. Когда мы удаляем заряд, а с помощью ГПЗ сделать это очень просто, полярности объединяются, двойственность исчезает и то, что остается в сознании – это ощущение единства. Эта чудодейственная методика состоит просто из конфронтации этих четырех элементов. Когда мы испытываем их такими, КАКИМИ ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ, они исчезают в пустоте, и то, что остается, является лишь человеком с цельным, нераздробленным опытом.

Ниже последуют важные инструкции по применению этих методов. Если эти инструкции не соблюдать, то проблема может повторно появиться. Иными словами, произойдет кратковременная интеграция или процесс потерпит полную неудачу.

Важные условия успешного процесса ГПЗ

1. Клиент должен попытаться ассоциироваться в опыт, по меньшей мере, в начале процесса. Позднее, во время процесса, это будет невозможно сделать, рисунок образа исчезнет, станет меньше или поблекнет на расстоянии и т.д. (см. позиции ассоциации и дисассоциации в учебнике ПЭАТ).

2. Мы всегда работаем с эмоциями, поэтому мы просим клиента почувствовать состояние или ситуацию.

3. Клиент не должен сопротивляться негативной полярности или неприятным элементам, которые появляются во время процесса. Он должен почувствовать их полностью и принять их, какими бы неприятными они не были. В противлении

зиждутся корни живучести! (Работа с неопытным новичком, рекомендуется выполнить пару упражнений принятия до ГПЗ).

4. Клиенту нужно сравнивать и сообщать процессору все четыре элемента своего опыта: ментальный образ, эмоцию, телесное ощущение и мысль. Мы повторяем этот запрос до конца процесса, но мы предупреждаем клиента, что эти элементы начнут исчезать во время процесса и в конце останется лишь пустота.

Важные элементы ГПЗ и подготовка Клиента

ГПЗ начинается с того, что клиент находит полярности, чтобы с ними работать. Это не просто, как это может показаться на первый взгляд. Но это важно, потому что успех сеанса зависит от точного определения полярностей.

Когда клиент говорит о нежелаемом состоянии, мы просим его рассказать нам о желаемой противоположной полярности, и только затем запускаем ГПЗ с этими двумя полярностями. Если у клиента трудности в нахождении противоположной желаемой полярности, мы помогаем ему, задав ему один из следующих вопросов:

1. Какое состояние является противоположным этому состоянию для тебя (мы указываем на его проблему)?

2. Какое состояние является самым красивым и самым желательным для тебя?

3. Какая позиция является самым красивым и самым желательным для тебя?

Позвольте ему вкратце описать это, затем начните ГПЗ с того состояния (вещи, позиции) и отрицательной полярности, с которой он начал.

Затем вы должны спросить клиента, какую **цель** он хочет достигнуть в результате этого сеанса. Таким образом, клиент создаст так называемую **структуру цели** и направит свою энергию по направлению к этой цели. Хорошо было бы попросить клиента вообразить себя в будущем, проявить обе полярности по своей воле.

Два самых важных элемента успешной реализации этого метода приведены в главе «Принципы Духовной Технологии». Вот они:

1. Взять каплю воды из океана и

2. Остановить время

Я поясню их еще раз по отдельности. Например, вы страдаете тем, что делаете много работ, но ни одну из них не доводите до конца. **Одна капля воды из целого океана** означает, что вам не надо будет обрабатывать все события, достаточно выбрать одно из них. проводить процессинг над всеми событиями. Достаточно выбрать одно из них. Более того, вам надо будет выбрать один лишь эпизод события, т.н. пиковый эпизод. Когда с помощью процессинга мы уничтожаем или устранием этот самый пиковый эпизод выбранного события, все остальные события тоже исчезнут (фактически, все осознаваемые вами события). Чем уже пиковый эпизод события, тем лучше проходит обобщение подобных событий. Странно, что многие исследователи упустили этот факт, но великий поэт Уильям Блейк выразил это в своем стихотворении:

Увидеть мир в одной песчинке

И Космос весь - в лесной травинке!

Вместить в ладони бесконечность

И в миге мимолетном вечность!

Второй принцип, **остановка времени**, тесно связан с первым. В выбранном пиковом эпизоде нет движения. Это фиксированное мгновение, как щелчок затвора фотоаппарата, как кадр фильма, в котором время остановлено. Даже Альберт

Эйнштейн со своим «*Без движения ничего не может существовать*» поддерживал этот принцип. Когда в воображении мы останавливаем любое движение в каком-то событии, то событие, как правило, исчезает.

Вы должны сделать то же самое со второй полярностью. Это означает, что вы выбираете краткое мгновение, представляющее эту полярность, и во время процесса удерживаете его в «застывшем» виде, что означает отсутствие движения в выбранном мгновении.

Как мной упоминалось ранее, в начале процесса клиент должен прилагать все усилия, чтобы погрузиться в выбранное им событие. Это означает, что он видит все, кроме себя в этом событии. Он должен **ощущать себя** в эпицентре этого события. Во время процесса, конечно же, произойдет изменение в его эмпирическом положении – он постепенно будет отделяться, так как образ этого события будет уходить от него, становится меньше и, наконец, исчезнет.

Мы выполняем процесс с помощью **эмоций**, а, следовательно, командой будет «*Почувствуй!*»

Мы инструктируем клиента принять все элементы опыта **без какого-либо сопротивления**, особенно при принятии отрицательных полярностей, неприятных элементов. **Любое и каждое сопротивление, любое неполное принятие придают живучесть отдельным полярностям и невозможность их интеграции!** Обратите внимание на факт, что неопытные люди склонны сопротивляться неприятному содержимому. Только способные к конфронтации могут управлять и устранять. Приведу одну старую историю. На побережье моря стояла деревня, и на эту деревню время от времени нападало морское чудовище. Вот уже многие годы это чудовище грабило жителей этой деревни, держа в ужасе женщин и детей. Однажды жители деревни прослышали о великом маге, который силой взгляда мог остановить любое чудовище и уничтожить зло. Они позвали его помочь им, и он принял их просьбу. Взобравшись на высокую скалу на берегу моря, маг стал ждать появления чудовища. Когда чудовище вышло из моря, маг посмотрел на него своим чудодейственным взглядом, смотрел на него долго и бесстрашно, пока не сгинуло чудовище навеки в пучины моря.

Так и мы должны попросить клиента избегать долгих описаний, ассоциаций, сравнений с предыдущими опытами и т.д. Мы просим его рассказать как можно лучше о всех четырех элементах, которые могут появиться в сознании и теле. Но мы должны подчеркнуть, что в течение процесса элементы поблекнут и исчезнут, а в конце процесса ничего не останется.

В заключение процесса было бы ошибкой спросить у клиента эти 4 элемента и настаивать на них. Такой подход подтолкнет его вновь к созданию элементов, которые уже исчезли. Поэтому мы даем ему инструкцию: **«*Почувствуй себя в этом опыте и скажи нам, что там осталось*».**

Инструкции

В начале процесса Клиент должен заявить ФАМ: «Даже если я не интегрировал полярности X и Y (названия обеих полярностей), я принимаю и люблю себя, мое тело и личность, а также тот факт, что я не интегрировал полярности X и Y».

Затем дайте поочередные команды клиенту:

«*Почувствуй...(положительную полярность) и скажи мне, какие элементы появляются у тебя в сознании и теле: образ, эмоция, телесные ощущения и мысль*».

«*Почувствуй...(отрицательную полярность) и скажи мне, какие элементы появляются у тебя в сознании и теле: образ, эмоция, телесные ощущения и мысль*».

Как достичь интеграции

Интеграция обычно происходит очень быстро, в течение 10-30 минут, даже еще быстрей. Набирая опыта в использовании этого метода, не надо удивляться, если процесс завершится в течение нескольких минут. Если мы спросим клиента, что же происходит в конце процесса, он даст нам один из четырех возможных ответов:

1. Полярности исчезли и осталась лишь пустота. Полярности интегрировались в человеке. Этот результат встречается чаще всех.

2. Полярности исчезли, и клиент говорит, что «что существует только он». Это тоже частый результат.

3. Полярности визуально сливаются друг с другом.

4. Полярности исчезают, но клиент получает **глубокое озарение** относительно всей проблемы, за которым следуют такие хорошие показатели, как смех, слезы и т. д. Если это происходит, то процессор должен спросить его: *«Ты что-то хочешь сказать? Есть ли у тебя какие-либо мысли об этой проблеме?»* Таким образом, клиент порой может раскрыть свое решение о поражении, которое и было стержнем проблемы.

Любое сочетание этих четырех результатов также могут иметь место.

Стабилизация

В конце рекомендуется задать пару вопросов (неопытному клиенту):

1. Что случилось с этими полярностями?

2. В будущем сможешь ли ты проявить одну из этих двух полярностей по своей воле?

Какие будут ответы неважно, важно задать ему эти вопросы.

Противодействие

Необходимо спросить клиента, существует ли **внутри или вне него** некое противодействие? Это нужно, так как противодействие – неудаленный заряд, который клиент доселе не осознал, а сейчас противодействует ему. Ряд проблем обладает больше чем одним глубоко залегшим содержанием, поэтому может случиться так, что одно из содержаний станет задействованным. В ГПЗ очень часто мы не видим противодействия. Если есть противодействие, тогда мы применяем ГПЗ к двум новым полярностям. Важно знать эту методику в точности:

Первая полярность – опыт или чувство **интеграции двух предыдущих полярностей**.

Вторая полярность, это та полярность, которая создает противодействие (ментальный образ, эмоция, телесное ощущение, мысли или их сочетания).

Ниже приведены команды, которые необходимо давать при работе с противодействием:

«Почувствуй, что ты интегрировал... (названия исходных полярностей)» и затем

«Почувствуй»... (противодействие).

Выполните еще один процесс ГПЗ, пока вы не получите новую интеграцию. Повторите проверку противодействия.

Прощение

В конце процесса клиент должен выполнить упражнение прощения (см. руководство ПЭАТ), если клиент имеет потребность в этом. Опытные клиенты обычно не имеют этой потребности.

Круговой процессинг

Если проблема, которую мы обработали, заключалась в отношении с кем-то или с группой, необходимо выполнить круговой процессинг. Как мы уже изучали, круговой процессинг – процессинг с разных точек зрения. Предположим, что клиент имел плохие отношения со своим братом Питером. Клиент выполнит ГПЗ с двумя терминалами: «Я» и «Питер». Первая фаза – это обычный процесс ГПЗ между «Мной» и «Питером». По его завершении мы начинаем вторую фазу. Клиент должен отождествиться со своим братом. Он ставит два пальца на свою грудь, возбуждает в себе ощущения и говорит: «Я – это не (называет свое имя), я – это Питер». Затем, будучи Питером, он выполняет ГПЗ вновь по двум терминалам, один – это он (Питер), а другой – это его старый «Я». Весь заряд рассеивается и исчезает. Такая методика очень эффективна даже при наличии очень сильного заряда.

Если внимание клиента привлечено к некоторым полярностям, видимым в положении другого существа, то он должен выполнить интеграцию с другой точки зрения. Если мы хотим долговременных результатов, мы должны обработать все соответствующие точки зрения, т.е. все заряженные позиции.

Ошибки в применении ГПЗ

При использовании этого метода ошибки могут пролонгировать процесс и даже нарушить его. Наиболее часто встречающейся ошибкой является **сопротивление** отрицательной полярности. В начале практики ГПЗ у меня был очень долгий сеанс с одной женщиной. Я заметил, что она не воспринимает отрицательную полярность. Она интегрировала полярности «отдавать и получать». Она считала, что прекрасно справится с полярностью «получать», но не тут-то было. Чувства огорчения и сильного недовольства захлестнули ее, она начала сопротивляться получению от других. Сеанс затянулся. Сопротивление начинает действовать, когда одна полярность явно отрицательна, как, например, **любовь и ненависть, сила и бессилие** и т.д.

Чтобы избежать этих ошибок мы должны подчеркнуть для клиента, что им не надо сопротивляться полярностям, особенно отрицательным, а надо принимать их по возможности полностью, как часть жизни. И не следует сопротивляться индивидуальным отрицательным элементам полярности.

Если клиент пребывает в негативных эмоциях и беспрерывно создает их, не позволяйте ему отождествиться с положительной полярностью, так как он постепенно будет отдавать отрицательные элементы положительному полюсу и, таким образом, создаст **два отрицательных терминала**. Он должен оставаться с чувством, что он не является ни одним из них, он просто испытывает их. Когда вы работаете с тяжелым клиентом (тяжелые проблемы и т.п.), не принимайте его как терминал. Вы должны взять двух других людей, одного в качестве положительного терминала, а другого – в качестве отрицательного терминала (но не его самого), а потом лишь применить в отношении их ГПЗ.

Практика метода ГПЗ

Я разделил полярности, пригодные для использования в ГПЗ, на две группы. Первая группа содержит полярности относительно практических проблем повседневной жизни: удаление нежелательных эмоциональных и психологических состояний, устранение межличностных конфликтов, создание желаемых сущностей и т.д. Их интеграция круто изменит жизнь среднего человека. Например, просьба о содействии одних и оказание содействия другим – полярности, которые мы встречаем в повседневной жизни. Другую группу полярностей мы можем назвать **«философскими проблемами»**, которые обеспечивают нам доступное понимание жизненных ситуаций, ситуаций в мире и отношениях, существующих между явлениями жизни. Хотя я называю их **«философскими»**, их интеграция обеспечивает более сбалансированное поведение индивида в повседневной жизни.

Сейчас я должен рассказать о широте и границах некоторых полярностей. Я подчеркну это, потому что некоторые очень широкие полярности невозможно охватить в одном процессе. Давайте рассмотрим пример **счастья и несчастья**. Они являются почти всеобъемлющими полярностями, и было бы наивно полагать, что их можно полностью интегрировать в течение всего лишь одного процесса. Такие широкие полярности мы называем «зонтичными», потому что они включают множество индивидуальных узких полярностей. Например, Сила и Бессилие, Добро и Зло, Субъект и Объект, Бог и Проявленный Мир и т.д. Такие полярности состоят из многих компонентов, и мы должны поочередно задействовать их. Например, один человек не имеет силы выразить свое мнение перед другими, но в то же время он имеет большую власть в реализации своих обязанностей. Это означает, что существуют разные виды силы и бессилия. Такой человек должен интегрировать силу и бессилие выражения своего мнения. Поэтому мы должны выбрать адекватные примеры применения процесса ГПЗ.

Важность ширины обзора полярностей очевидна на практике. При работе с экспериментальной группой я заметил следующую ситуацию. Во время процесса женщина приблизилась к интеграции «Дать и Получить». Я стоял близко к ней и к ее партнеру, наблюдая за процессом, потому что интеграция этих двух полярностей имела для меня субъективно далеко идущие последствия, заключающиеся в отдаче и получении материальных благ, главным образом, денег. Когда субъект достиг интеграции, я сказал ей: *«Очень хорошо. У тебя никогда более не будет проблем с деньгами»*. Когда я заметил это, она удивленно посмотрела на меня. Спустя два месяца она пояснила, что случилось. Ее основной проблемой была неспособность дать и получить любовь и эмоции. В любви ей приходилось быть либо госпожой, либо рабыней. После интеграции она была свободной в том, кого одарить своей любовью и от кого получать ее, она была вольна в своей старой насильтственной игре в «госпожу и рабыню». Что я хочу этим сказать: существуют различные формы отдавания и получения. Нужно интегрировать оба компонента пар полярностей, где есть проблема, и быть очень осторожным в проецировании своих субъективных толкований на клиента.

Все комплексные полярности («зонтичные полярности»), которые имеют много компонентов, должны быть разделены по компонентам, и каждый из компонентов надо рассматривать в отдельном процессе. На примере «дать и получить» следует проводить процессы на отдачу и получение материальных благ, отдачу и получение любви, благодарности, похвал и т.д.

ГПЗ имеет широкий потенциал для такого использования. Практически невозможно увидеть пределы применения этого метода. Я опишу области, с которыми я преимущественно проводил эксперименты.

ГПЗ и возвращение души

За последние 20 лет мы были свидетелями возрождения шаманизма, вероятно, самой старой религии в мире. Она стала широко популярной, потому что в ней заключается одновременно терапевтическая система и система человеческой интеграции.

Возвращение души – центральная часть шаманических приемов, которые привлекали внимание практиков. Оно стала популярным посредством деятельности выдающегося современного шамана, Майкла Харнкера. Его ученица Сандра Ингерман опубликовала книгу, посвященную практике шаманизма (Сандра Ингерман: *«Возвращение души: восстановление разбитого на части «Я» через практику шаманизма»*).

Возвращение души для интеграции личности очень просто. Потеря некоторых из компонентов души в человеке вызывает физические и ментальные проблемы, недомогания. Самыми частыми причинами потерь, фрагментации «частичек души» является стресс, страх, тревоги и опасения, повторяющиеся травмы, физический шок и серьезные болезни. Эти компоненты преодолевают человека, и индивид отделяет их ради выживания, как ящерица может распрашаться со своим хвостом, чтобы только выжить. В результате таких событий «я» расщепляется на части. Расщепленная часть «я» теряется. Вот так человек становится менее способным, чтобы осуществлять много видов деятельности в повседневной жизни.

Когда мы пытаемся помочь такому человеку с помощью любого процесса, появляются проблемы, и успех решения этих проблем зачастую бывает кратковременным. Причиной тут является то, что человек не участвует целиком в процессе. Одна из его частей отсутствует, отделяется. Процессоры говорят о таких клиентах как о «сложных случаях». Они достигают успеха лишь частично. Во время процессинга процессор часто ощущает, что нечто в клиенте упущено.

Приведем простой пример. Если ребенок чувствует, что его не любит строгий и суровый отец, который часто осуждает его и наказывает, он будет чувствовать себя неполноценным и травмированным. В присутствии такого отца он чувствует стыд, страх, печаль и мышечное напряжение. Может быть только один ответ - расщепление личности или, может быть, последовательность небольших болезненных инцидентов. Из-за ограниченных способностей ребенок не будет знать, как себя вести, чтобы избежать жестокого поведения своего отца. Ребенок не может покинуть отца. Он видит единственное решение в том, чтобы скрыть эту часть самого себя, которую отец так критикует. Таким образом создается потерянная или отделенная часть. Из субъективного сознания ребенка разделенной части не видно, она для него не существует. Жизненная энергия этой части заглушена отрицательным зарядом, созданными негативными переживаниями. Когда ребенок вырастет, у него будет уменьшенный объем жизненной энергии, он не будет противостоять проблемам жизни, как целая интегрированная сущность, а будет сопротивляться частично, только частью своего существа; той частью, которая осталась после травмы. Многие люди проходят через жизнь с небольшим процентным соотношением своей важной Жизненной Силы.

Что может указывать на то, что какая-то часть человека потеряна? Ощущение, что человек не хочет или не может говорить о некоторых областях своей жизни. Это - его секрет или слишком личное, чтобы раскрыть эту сферу или говорить о ней публично. Этот человек может иметь сильное чувство отделенности от других. Процентное соотношение Жизненной силы, которую человек теряет, определяет, насколько нефункциональным он становится. Все виды психологических расстройств, в т.ч. разочарованность, страх, беспокойство, сердитость, депрессия, необучаемость, медлительность, ощущение подавленности, являются проблемами. Именно с ними эти люди, как правило, сталкиваются, когда в системе тело-разум появляются потерянные части.

Последствие потери части – появление чувства отсутствия целостности. Оно может привести к поиску целостности. Постоянное ощущение неполноценности будет присутствовать в нем. Если вы не сознаете чувство отделения и целостности, то вы, может быть, чувствуете сильную тягу и потребность. В этом случае существует бездонная черная дыра, которую нужно заполнить сексом, алкоголем или наркотиками, деньгами, успехом, властью и признанием. Человек старается из всех сил, чтобы достичь полноценности, и только потом обнаруживает, что «воз и ныне там».

Но потерянные части личности легко восстановить, и процесс этот более быстрый, чем это может показаться на первый взгляд. За одну сессию могут произойти значительные изменения в физическом и эмоциональном состоянии страдающего

потерей человека. Существует множество вариантов возвращения души. В своей книге «*Аспектика*» (переведенной на английский и итальянский языки) я описал простой вариант, и многие люди получили блестящие результаты с помощью этого варианта. Сессии, проводимые после этого, давали лучшие результаты, так как именно этот процессинг делал людей более цельными и интегрированными. Самым важным элементом во всех вариантах этой техники было нахождение отделившейся, потерянной части, переговоры с этой частью на предмет ее возвращения к своему владельцу и реинтеграции с ним. При возвращении отделившейся части в тело клиента (и в его энергетическое тело), она будет реинтегрирована и начнет нормальное функционирование.

Некоторые последователи западно-африканского *культа Ифа* указывают на возможность преднамеренного создания «отделившейся частицы души» и относят эту практику к культу черной магии и процессу ченнилинга через ангелов.

Они заявляют, что опытный маг способен создать добровольно из своего энергетического поля сущность или «мыслеформу» и послать ее для выполнения заданий для него.

Как справляется ГПЗ с возвращением души? Возвращение души – одна из многих сфер применения ГПЗ. ГПЗ делает эту классическую шамансскую процедуру быстрой и упрощенной. Работая с фрагментированными личностями, я обнаружил, что ГПЗ полностью заменяет шаманическую процедуру Возвращения Души. Пара сессий ГПЗ дает значительные, заметные изменения в эмоциональной жизни человека. Процесс мягок, быстр и эффективен. Он позволяет соединить отделившиеся и потерянные части за 10-20 минут в среднем и результаты относительно устойчивы. Очевидно, что мы можем замещать старые процедуры новыми процедурами Духовной Технологии.

В Возвращении Души мы применяем ГПЗ к этим полярностям:

1. «Я» в этот, настоящий момент времени и
2. Отделившиеся части человека (которые продолжают жить своей жизнью в некоторый период прошлого времени)

В своей книге «*Аспектика*» я описал подробно всю процедуру, поэтому я не буду повторять ее здесь.

Применение ГПЗ в восьми динамизмах жизни

Основной и самой фундаментальной движущей силой и стремлением каждого живого существа является выживание. На первый взгляд, во всем этом нет ничего нового, потому что в науке об этом долго говорят как об инстинкте самосохранения. Новшеством является наличие жизненных механизмов, с помощью которых человек выживает. Разные люди указывают на разное количество этих динамизмов. Для меня самым приемлемым числом является восемь, восемь динамизмов.

Первый динамизм и самый узкий среди них – это самовыживание. Биологи называют это инстинктом самосохранения. Динамизм олицетворяет выживание индивида, выживание «я».

Второй динамизм – выживание ради семьи или эмоционального партнера. Порой этот динамизм сильней первого, для некоторых людей жизнь партнеров и детей важней, чем их собственная жизнь.

Третий динамизм – выживание ради группы людей, собранных по религиозным, национальным, профессиональным и другим признакам. Для некоторых людей благосостояние группы, к которой они принадлежат, важней чем их собственное благосостояние. Люди, как правило, жертвуют собой за выживание и процветание своего народа или своей религии.

Четвертый динамизм – стремление выжить ради человечества. Есть примеры самопожертвования ради блага всего человечества.

Пятый динамизм – стремление к выживанию в качестве частицы живой вселенной, как представителя бесконечного числа разумных существ.

Шестой динамизм – выживание ради физической вселенной.

Седьмой динамизм – выживание в форме духовного существа.

Восьмой динамизм – выживание ради Бога, ради вечности.

И вновь мы зададимся вопросом о месте ГПЗ по отношению к этим динамизмам. Есть люди, отделяющие себя от этих динамизмов. Иными словами, эти динамизмы не интегрированы в них в полной мере.

Например, есть люди, которые лучше относятся к животным (пятый динамизм), чем к людям. Многие люди вообще считают себя полностью отделенными от своего высшего «Я» или от Бога. Применяя метод ГПЗ можно реализовать полную интеграцию всех восьми динамизмов.

Методика интеграции динамизмов жизни

В первом динамизме человек, в основном, интегрирован. Если нет, то самым лучшим путем достижения интеграции является достижение Гноисса, или получение Прямого Оыта Истины на вопрос (коан) «Кто я?». Самый быстрый путь достижения этой интеграции – это Гностический Интенсив.

Второй Динамизм: Человек должен пользоваться методом ГПЗ на двух терминалах или полярностях: «Я» и эмоциональный партнер, или «Я» и его семья. Интеграция обычно проходит очень быстро.

Третий Динамизм: В интеграции этого динамизма, полярности для применения ГПЗ – «Я» и какая-либо группа людей, к которой принадлежит этот человек. Это может быть группой его друзей, коллег, национальные и религиозные группы и т.д.

Четвертый Динамизм: В этой деятельности полярности – «я» и все человечество, человечество, как личность это себе представляет.

Пятый динамизм: Полярности – «я» и весь ощущающий мир в воображении человека. Сюда входят животные, растения и домашние животные, короче все живые существа.

Шестой динамизм: В интеграции шестого динамизма полярностями являются «я» и физическая вселенная, а именно земля, камни, реки, океаны, скалы, планеты, галактики...

Седьмой динамизм: В процессе интеграции седьмого динамизма полярностями являются «я» и «Истинное Существо», каким представляет его человек. Обычно человек представляет свою истинную Сущность лучше и выше своего повседневного «я».

Восьмой динамизм: В этом случае мы применяем ГПЗ на полярностях «я» и Бог, то есть, этот динамизм касается пути восприятия человеком Бога.

Эти процессы надо проводить до слияния полярностей в одно целое. Процессы не делятся долго, и они хороши для интеграции личности.

Рандаун Прошлое/Будущее

Начнем с пояснений.

Рандаун Прошлое/Будущее – применение процесса ГПЗ во времени.

Рандаун Прошлое/Будущее (РПБ) снимает заряд с прошлого и будущего. В результате многие ясно осознают, что прошлого и будущего в реалии нет. Они лишь

иллюзии людей. Все традиционные духовные традиции учат нас именно этому. Существует лишь настоящее! РПБ не решает проблемы вашего настоящего времени. Ничуть! Для решения проблем настоящего времени у вас есть много различных методов и техник. Прежде чем научиться РПБ, вас учат ГПЗ. Большинство людей сначала проходят процессинг глубокого ПЭАТ на этом же семинаре, поэтому они должны уметь применять этот процессинг. Если вы чувствуете себя плохо в настоящем, вы будете иметь эти проблемы, пока не сможете совладать с ними. Этот принцип применяется ко всем проблемам настоящего времени. Вы не будете обременены прошлыми воспоминаниями, вы не будете предчувствовать и бояться будущих проблем (которых, фактически, нет).

Следует сделать одно очень важное замечание: Разрешается снимать заряд только с тех проблем, травм, неприятных воспоминаний, которых вы осознаете и помните. В этом и заключается причина того, что в конце РПБ я задаю вопрос: «Взгляните на ваше целое прошлое, на ваше це-е-е-лое прошлое, просканируйте его и скажите мне: остался ли там заряд или там пусто?»

Очевидно, что никому не дано стереть заряд, который он не осознает, потому что в этот момент этот заряд невообразимо огромен. Видите ли, у нас почти что бесконечное число прошлых жизней. Мехер Баба упоминает приблизительно 900 000 прошлых жизней. Верно ли это? Не знаю. Я не могу их сосчитать, но я знаю, их много. Другие исследователи утверждают, что до этой вселенной существовало 31 различных вселенных. Вы можете стереть заряды, которые осознаете, и которые вы способны конфронтировать в настоящий момент. Если вы предстанете беззащитными перед огромными зарядами, вы не справитесь с ними. Вы мгновенно сгорите, эмоционально и духовно. Фактически, на самом глубоком уровне вы – БОГ, и существует невообразимый заряд вокруг этой истины.

Кроме того, если вы устранитесь весь заряд, то у вас не останется кармы, и вы завершите эволюцию в этой вселенной. Вы станете совершенством, совершенным учителем, как хотите, называйте это. Если бы вы не хотели быть совершенным учителем и остались бы на этой планете, вы бы покинули ее. Выражаясь повседневным языком, вы бы умерли.

Так, если вы получите первоначально темный и невидимый заряд на этом этапе, то выполните ГПЗ или Глубокий ПЭАТ, или любой другой метод для его устранения. В этом и заключается реальное духовное совершенствование!

Некоторые люди жаловались на неприятные реакции после РПБ. Проясним этот момент. В первом же объявлении об открытии этого рандауна я писал: «Он – не для всех!»

Повторюсь еще раз, он не для всех. Практическое применение РПБ показывает, что чем больше опыта имеет человек, тем больше пользы он получает от применения РПБ. Это не дешевый трюк, чтобы потом сказать вам: «Вы не получили пользу, мне жаль. Это означает, что вы духовно и психологически не совершенны. Это ваша вина». Но это факт, и если вы хотите проверить его, просмотрите сообщения, написанные опытными людьми, людьми, имеющими многолетний стаж Дзена, людьми, которые опробовали много таких дисциплин, как каббала, йога, упражнения по концентрации и медитации, Гностический Интенсив, Экскалибур и т.п. Они получили огромную пользу. Обычно они восхищаются далеко идущими последствиями и скоростью процесса. Часто это является настоящей любовью к процессу! Многие из них хотят продолжить этот процесс или ему подобные процессы и просят, чтобы Тренеры Духовой Техники любой ценой подготовили их.

Рандаун пространства

(Устранение эмоционального заряда из пространства)

Этот процесс является применением процесса ГПЗ в пространстве, в одном из четырех компонентов физической вселенной. Во время этого процесса событие представляется «разрушением пространства». После завершения процесса мы применяем так называемую стабилизацию. Мы задаем Клиенту четыре вопроса:

1. Есть ли разница в пространстве между здесь и там?

2. По вашим ощущениям, вы находитесь там или здесь, или вы и там и здесь одновременно?

3. Нуждаетесь ли вы в усилии, чтобы переместиться отсюда туда?

4. Как далеко от этого места находится место, называемое вами «там»?

Если процесс успешен, то пространство прекратит существование для Клиента. Обычно он чувствует себя вездесущим, для него нет разницы между местом, где он физически присутствует, и самой дальней точкой пространства. Разумеется, такой эффект не постоянен. После нескольких минут Клиент ощущает пространство как прежде, но у него вполне ясное впечатление, какой результат он может ожидать в будущем духовном совершенствовании.

Кэрол Сайто, тренер ПЭАТ, изложила свой опыт Рандауна пространства в дискуссионном листке:

«Я хотела поделиться тем, что произошло после Рандауна пространства. Сначала, я подумала, что ничего особенного не случилось, хотя имело место нечто очень существенное. Я всегда боялась путешествий. В детстве у меня не было выбора, я путешествовала туда и обратно из Италии, Гавайских островов, США и т.д. Затем я выросла, и как только я начала самостоятельно принимать решения, я пришла к выводу большие не путешествовать. Я прекратила всякого рода поездки. Во время летних отпусков и каникул я всегда оставалась вблизи своего дома. Проблема заключалась не только в самолете, но и в поезде и даже в автомобиле. Факт езды уже приводил меня в ужас, и я никогда не понимала почему! Даже свою работу я могла выполнить дома. Работа казалась мне замечательной, только потому, что она не требовала от меня поездок, даже в целях повышения квалификации!»

С помощью ПЭАТ я смогла преодолеть эту фобию, а с помощью последнего рандауна Прошлое/Будущее я уже думала о поездках, удалив при этом заряд с прошлых событий... И я начала путешествовать, да, может быть, это были короткие поездки, но для меня они были великим достижением! Поворотной точкой стал рандаун пространства. В действительности, я открыла в себе два чуда! Первое чудо - это то, что с тех пор я начала регулярно путешествовать, будь это курсы или работа в различных городах. Сперва я связывала свои частые поездки с внешними обстоятельствами, но потом я поняла, что никогда ранее я не получала таких предложений, которые начали поступать ко мне в последние месяцы. Это было подобно чуду, все происходило внезапно, люди из разных городов звонили мне, приглашали на курсы, сессии ПЭАТ, мероприятия и т.д. Мой график расписан на 3-6 месяцев вперед, в нем даже нашлось место для посещения зарубежных стран! И в графике нет больше места... и в сердце нет более боязни путешествовать. :o)).

Второе чудо оказалось более изысканным. Нет, я не вижу сквозь стены и преграды. Но с тех пор, как я прошла рандаун пространства, у меня появилась способность находить утерянный кем-либо любой предмет. Во мне происходит внезапная вспышка, или появляется внезапная мысль, и я начинаю видеть этот предмет, знаю, где он находится. Сначала я не понимала этого, объясняла свою способность везением, хорошей памятью.

Но потом я поняла, что не читаю разум людей, не гадаю, ибо не стремлюсь к этому. Происходит все это без промедления, без каких-либо мыслей, концентраций! Я

просто вижу это в своем разуме, словно нет стен, расстояний между предметом и мной, пространства...»

Кэрол послала мне еще одно письмо. Она посчитала ненужным опубликовать это письмо в дискуссионном листе. Уверен, что это письмо послужит хорошим подспорьем для всех нас и что его публикация здесь не вызовет неприятных последствий. Я посоветовался с Кэрол, прежде чем опубликовать это ее письмо. Вот оно:

«Дорогой Живо,

Я только что написала в листке что хотела бы поделиться своим опытом после прохождения Рандауна пространства.

Я не стала публиковать это письмо в дискуссионном листке, подумала, что лучше было бы поделиться с вами этим опытом!

Во второй части своей истории я рассказывала о своей способности находить объекты, потому что пространство, как мне казалось, исчезло... Но в то же время случилось нечто большее!

Приведу последнее предложение из предыдущего послания: «Я просто вижу это в своем разуме, словно нет стен, расстояний между предметом и мной, пространства!!!»

Короче, случилось то, что исчезло пространство, и в то же время не было ни времени, ни материи. Казалось, что они тоже исчезли! Все пропали одновременно!

После того как я поняла, что нет пространства, я начала осознавать, что нет ни материи, ни времени. И если я видела потерянные во времени предметы (кто знает, когда) и видела их в нематериальном состоянии, в действительности, сквозь материю, то время и материя, должно быть, тоже исчезли.

Я поняла, что все они - суть состояния, в которых я нуждаюсь, чтобы конфронттировать себя, повседневный мир и повседневную жизнь. Но сейчас мне ясно, как сыграть в свою игру. Несколько недель потребуется, чтобы пройти все тяготы и осложниться, не из-за бушующего во мне воодушевления, а из-за того, что жить так в материальном мире очень трудно.

Я понимаю, что это игра удивительна, и я чувствую себя так, как никогда ранее... свободной, как орел, парящий в небе... Может, это я спонтанно прошла через рандаун материи и времени после прохождения рандауна пространства? Случалось ли это с кем-либо в вашей рабочей группе?? Могла ли я таким образом спонтанно пройти рандаун? Если нет пространства, могла ли тогда я быть с вами там, чтобы осуществить процесс... может быть, теперь с вами???

Я знаю, это звучит причудливо, оно звучит и для меня странно и непонятно... поверьте мне...я не сошла с ума... :o))

Буду признательна, если ответите!!!

Патрик Дауни, профессор Итальянского Университета, недавно послал мне описание своих опытов и опытов своей подруги Дениз. Со свойственной ему скромностью он представляет свой опыт новичка по рассозданию пространства.

Для членов дискуссионного клуба, наверное, было бы интересно ознакомиться с их первым опытом:

«Уважаемый Живо,

Я экспериментировал с ГПЗ, как вы советовали мне, с затрагивающими личность полярностями (например, тревога-мир, обязанность-свобода и т.д.). В тот вечер я работал один. Я пытался рассоздать пространство, применив процесс к полярностям «здесь-там». Результат был просто удивителен, хотя словами его описать не так легко. Вот некоторые из моих наблюдений:

Сразу после процесса обычным путем появилось ощущение не всецелого присутствия вместе с ощущением настоящего присутствия; вначале это ощущение было немного неприятным, но сейчас (пару часов спустя) я привык к нему. Мне немножко трудно «разместить» вещи, не расположенные в непосредственной близости от меня: «здесь» кажется чем-то вроде пузыря вокруг меня, и я не могу спонтанно изобразить, «где» расположены вещи снаружи этого пузыря.

Пространство, кажется, не имеет абсолютного свойства, которое оно имело до этого: когда я смотрю на вещи, вокруг них образуется пространство, чтобы мне легче было воспринять их такими, каким они есть, но пространство не имеет никакой притягательности. В действительности, такие свойства, как цвет, контур, текстура, приобретают большую значимость при визуальном восприятии.

Так и есть, теперь вы узнали, что может получить от ГПЗ даже неопытный человек. Невероятный метод! Есть ли границы его использования?»

Другие сферы применения метода ГПЗ

ГПЗ – быстрый и эффективный метод. Трудно поверить, что в наше время можно найти процесс равный ГПЗ по эффективности. За короткий период времени можно получить результаты, обладающие огромной важностью в совершенствовании личности.

Будет полезно, если вы интегрируете следующие полярности:

1. Ответственность – Безответственность
2. Моя воля – Чужая воля
3. Способность к выполнению чего-л. – Неспособность к выполнению чего-л.
4. Энтузиазм - Апатия
5. Тревога - Спокойствие
6. Уступчивость перед другими – Одержанность своей идеей
7. Решение сделать что-то – Откладывание решения
8. Я, должно быть, прав – Я, должно быть, не прав
9. Другие правы – Я прав
10. Я должен – Я буду
11. Хочу курить – Не хочу курить
12. Приближение к цели – Удаление от цели
13. Терпимость – Нетерпимость
14. «Я» – Моя супруга
15. «Я» – Мой начальник
16. «Я» – Человек, с которым я расстался
17. Мужчина – Женщина
18. Мой отец – Моя мать
19. «Я» – Мой ребенок
20. Умение быть творческим – Неумение быть творческим

Ниже приводится список процессов для тех, кто хочет приобрести глубокие изменения в своей индивидуальности. Эти процессы требуют много времени, но если вы сопоставите время, требуемое ими, и пользу, которую они могут вам принести, то станет ясно, что стоит ими заняться.

Напишите перечень из 17 нежелаемых аспектов, идентностей и позиций (позднее вы сможете добавить и другие списки) и примените к ним ГПЗ:

1. Индивиды, которые отрицательно повлияли на вас и чьи влияния все еще действуют.
2. Инциденты, которые отрицательно повлияли на вас и чьи влияния все еще действуют.
3. Имели ли вы отрицательные воздействия на вас со стороны ваших родителей и имеются ли эти воздействия по сей день?
4. Некоторые действия до сих пор оказывают на вас вредное влияние.
5. Повлияли ли какие-либо сцены на вас отрицательным образом?
6. Существует ли какой-либо случай, свидетелем которого вы были, когда один человек отрицательным образом воздействовал на другого человека, и это отрицательное воздействие все еще продолжается?
7. Ощущаете ли вы отрицательное воздействие невидимых факторов?
8. Есть ли какой-либо аспект или какая-либо характеристика, которая мешает вам свободно выражать себя?
9. Любой человек, который в прошлом управлял вами.
10. Любой человек, на которого вы хотели бы быть похожими (в т.ч. литературные персонажи, образы в фильмах, на ТВ, а также в реальной жизни)
11. Любой человек, чьими частями тела, вы хотели обладать.
12. Любой человек, каким вы хотели бы стать.
13. Любой человек, по которому вы скучаете.
14. Любое навязчивое желание или аспект, который продолжает вас преследовать.
15. Любой отложенный вами опыт.
16. Все, что вы используете для собственного оправдания.
17. Любой духовный, оккультный или гностический опыт, который все еще отдален от вас, который не полностью интегрирован в вас (мистический опыт, пустота, Бог, просветление).

Давайте посмотрим, как пользоваться ГПЗ в этих ситуациях. Возьмем первый пункт списка: Индивиды, которые отрицательно повлияли на вас и чьи влияния все еще действуют. Например, ваш старший брат повлиял на вас отрицательно в детстве, и это отрицательное влияние все еще преследует вас (скажем, родители и родственники часто сравнивали вас и он всегда «оказывался лучше»).

Общий принцип гласит: если вы хотите устраниить влияние человека, какой-либо элемент, какую-либо позицию или ситуацию, отыщите противоположность этого влияния, элемента, этой позиции или ситуации, выберите характеризующий их самый короткий период и осуществите ГПЗ, пока не произойдет полная интеграция.

Выберите какую-либо типичную ситуацию из прошлого, в которой вы ощутили превосходство старшего брата. Выберите кратчайший отрезок времени в этой ситуации продолжительностью 1-2 секунды и оставайтесь в нем. Это значит, что надо пребывать именно в этом отрезке, не прерывать процесс как до, так и после прохождения этого отрезка.

Затем выберите противоположную полярность: ситуацию, когда вы превосходили брата, или когда ваш брат признавался вам, что вы оказались лучше, чем он. Вновь выберите короткий временной интервал из этого случая, и пользуйтесь им в течение процесса ГПЗ.

Процесс протекает следующим образом. Почувствуйте себя в «отрицательной» ситуации и опишите все 4 элемента (образ, эмоцию, телесное ощущение и мысль). Затем вспомните себя в «положительной» ситуации и опишите все 4 элемента, пока все они не исчезнут и не вернется пустота. Или (еще одна возможность) отрицательная

ситуация сольется с положительной ситуацией, и они станут как единое целое, превращаясь в трансцендентную ситуацию, которая будет над положительной и отрицательной ситуациями и вне их пределов.

Возьмем еще один пример, заключающийся в интеграции полярностей «отдавать и получать». Есть люди, которые не могут отдавать другим. Это кажется странным. Но есть и такие, которые неспособны получать от людей. Если люди из обеих групп преодолеют то, чем страдают, то они почувствуют вину, сожаление, антипатию и другие отрицательные эмоции. Можно сказать, что эти две группы испытывают сильную поляризацию между полюсами «отдавать» и «получать».

Когда эти люди интегрируют полярности «отдавать и получать», то они приобретают способность отдавать и получать в зависимости от ситуации. Их не вынуждают отдавать и получать насилиственно и подсознательно. Они способны сознательно, по собственной воле, отдавать и получать. Они могут, но они не должны.

Поэтому фундаментальным фактором в интеграции полярностей выступает свобода: свобода быть, делать и обладать. На одной стороне мы имеем принуждение и бессознательность, на другой - свободу и сознательность.

С точки зрения духовной эволюции, когда мы интегрируем самые важные полярности вселенной, мы приближаемся к перекрестку двух дорог. Как Будда и его последователи, мы можем начать войну за освобождение всех разумных существ на планете, или покинуть планету и начать более высокие и более интересные игры в других реальностях. Не удивляйтесь, но каждый из нас хочет быстрей дойти до этого перекрестка.

Некоторые наблюдения за процессом ГПЗ

Принцип поочередности, на котором я построил большую часть своих систем, начиная с гностического Интенсива и до последнего, Внутренней Магии Слов, держался пару десятилетий. Как я упоминал выше, в 1977 году мне в руки попался печатный труд Л.Рона Хаббарда, в котором я заметил примечательную мысль: *«Когда вы хотите создать эффективный процесс, не забывайте, что мы живем в двойственной вселенной»*. Прочитав эту мысль, я почувствовал, что кто-то словно ударил меня в солнечное сплетение. В этой мысли таилось сокровище, которое в тот момент я так и не смог извлечь из груды гипотез. Я много раз мысленно возвращался к этой мысли Хаббарда, пока, наконец, не добился успеха, применив ее в технике чередования. Процессы стали протекать в десять раз короче.

Сегодня, после разработки ГПЗ, я понимаю, почему Рон Хаббард не мог достичнуть аналогичных результатов. В его «практической философии» человека нужно было непременно привести к каузальной точке. Человек должен был всегда служить «причиной», а не «следствием». Склоняясь к таким результатам, он создал полуэффективные процессы «сил». Но причина и следствие являются двумя сторонами одной и той же монеты. В своей книге **«Еще раз об Экскалибуре»** Джейфри Филберт указывал на то, что практик должен выполнять этот процесс, пока он не ощутит не только источник, но также и следствие.

Но Филберт остановился на грани открытия. Человек должен осознать, что он является источником и что он не является источником. Эти два состояния должны быть осознаны человеком не поочередно, а одновременно, то есть, через интеграцию бытности источником и не бытности им. Странно, как мы не можем видеть самые простые соотношения и решения, и стараемся решать проблемы более сложными путями.

Сутра учения Хуай-Неня

Существование полярностей – источник страданий и положительных опытов. Если бы нас время от времени не одолевала бы печаль, то мы не знали бы, что такое радость. Через поиск и понимание полярностей и через их интеграцию можно достичь состояния духовной трансценденции, испытать обе противоположные стороны как две стороны единого целого. Введением одной полярности можно освободиться от влияния другой, связанной с первой, а затем можно осуществить их интеграцию.

Хуай-Нень, шестой патриарх Дзена, понимал сложное поле полярностей лучше, чем огромное количество людей в его и наше время. С его точки зрения просветление – осознание, которое дает смысл жизни, и в то же время оно является открытием и пониманием своей истинной природы. Отвечая на вопросы своих учеников о том, как найти свою истинную природу, Хуай-Нень давал очень простой ответ: работать над нейтрализацией выбранной пары полярностей, и вы поймете мир и свое положение в нем очень сбалансированным образом. Вот перевод его слов:

«Тот, кто знает как пользоваться этими тридцатью шестьюарами, поймет всепроникающий принцип, проходящий через учение всех Сутр. «Приходит» ли он, «уходит» ли он, он может избежать двух крайностей».

Процесс Хуай-Неня сначала устраниет заблуждения, порожденные полярными противоположностями. Поэтому мы называем этот процесс процессом разрушения полярных конструкций и устранения заблуждений.

Далее. Благодаря полярностям, воплощенным в нашей речи, разрушение полярной структуры означает вытеснение устной речи и выход за ее пределы в сферу непосредственного опыта. Имеет место полное удаление заблуждений и нейтрализация полярностей, ведь все полярности взаимосвязаны друг с другом. Поэтому разрушение мирового рисунка, построенного на них, облегчает глубокое просветление. Когда полярную конструкцию уничтожают, и человек освобождается от иллюзий, он способен выйти из мира конструкций и освободиться от уз, связывающих его с этим миром. Только после этого человек свободен выбирать. Он волен пребывать в мысленных конструкциях или покинуть их.

Чтобы практиковать свободный образ жизни, необходимо нейтрализовать / интегрировать основные пары противоположностей:

Небо и землю
Солнце и луну
Свет и мрак
Положительный элемент и отрицательный элемент
Огонь и воду
Речь и дхарму
Подтверждение и отрицание
Материю и не-материю
Форму и бесформенность
Материю и пустоту
Движение и покой
Чистоту и грязь
Обычных людей и мудрецов
Невежд и мудрецов
Старых и молодых
Больших и малых

Длинных и коротких
Добро и Зло
Тщетность и Просветление
Беспокойство и спокойствие
Честного человека и мошенника
Полного и пустого
Пологое и крутого
Тело и разум
Постоянного и временного
Милосердного и жестокого
Счастливого и сердитого
Щедрого и скрупульного
Наступающего и отступающего
Существующего и несуществующего

Все меняется во времени. И Духовная практика здесь не исключение. Если практики ГПЗ пытаются работать с полярностями Сутры учения Хуай-Неня, то они увидят, что они уже интегрировали некоторых из них. Это означает, что между такими полярностями нет заряда. Поэтому человек может ощутить их без принудительной связи с той или иной полярностью. Это легко принять, потому что китайцы в средневековые имели большой заряд на некоторых природных явлениях и таких объектах, как луна и солнце, которые для большинства современных людей не имеют заряда.

Хуай-Нень указал нам путь - освобождение от железного хвата полярных противоположностей происходит через их вытеснение, интеграцию или нейтрализацию. Все, что нужно, это найти обремененные зарядом полярности. Ниже я даю список полярностей, и вы можете выбирать из них:

Любовь и Страх
Любовь и Свобода
Любовь и Боль
Любовь и Сила
Любовь и Одиночество
Большой и Малый
Светлый и Темный
Добрый и Злой
Мужчина и Женщина
Ограниченный и Неограниченный
«Я» и «не-Я»
Видимый и Невидимый
Проявленный мир – Непроявленный мир
Появление и Исчезновение
Движение и Неподвижность
Материя и Энергия
Материя и Пустота
Существование и Несуществование

Точка и Трехмерный объект
Точка и Пространство
Целое и Часть
Внутренний мир и Внешний мир
Постоянство и Временность
Настоящий момент и Вечность
Настоящее и Прошлое
Настоящее и Будущее
Начало и Конец
Конечность и Вечность
Наступление и Отступление
Победа и Потеря
Богатство и Бедность
Отдавание и Получение
«Я» и Жизнь
«Я» и Другие существа
Единство с другими и Изоляция
Радость и Печаль
Жизнь и Смерть
Спокойствие и Беспорядок
Причина и Следствие
Господство и Повинование
Притяжение и Отталкивание
Создание и Уничтожение
Расширение и Сужение
Свобода и Судьба (карма)
Все и Ничего
Коагуляция и Растворение
Звук и Молчание
Приход и Уход
Забыть что-то и Помнить что-то
Победа и Поражение
Удовлетворение и Неудовлетворение
Я существую и Я не существую
Единство и Двойственность
Эмоции и Разум
Страсть и Духовность
Воля и Неволя
Свобода и Рабство
Активный и Пассивный
Сознательный и Бессознательный
Ограниченнaя сознательность и Неограниченная сознательность
Сознательность и Материальность

Материальное и Духовное
Бесконечно малый и Бесконечно большой
Мир и Страх
Любовь и Страх
Безопасный и Опасный
Земной и Неземной
Этот мир и Другой мир
Материальная вселенная и Духовная вселенная
Вхождение в опыт и Выход из опыта
Тело и Сознание
Нечто и Ничто
Истина и Ложь
Зависимость и Независимость
Знание и Невежество
Сила и Слабость
Доброе «Я» и Злое «Я»
Счастье и Печаль
Управление и Свобода
Создание и Существование
Принятие и Отвержение
«Я» и Ничто
Любовь и Отвержение
Движение и Остановка

Я укажу здесь пары «философских полярностей» из моей практики, которые вам надо будет интегрировать с помощью ГПЗ, если вы хотите достичь равновесия и гармонии в мышлении, чувствах и поведении. Многие из этих полярностей являются персональными кодами или первичными полярностями некоторых индивидов, которые были открыты во время моих сеансов с тренируемыми мной процессорами. На некоторых из них вы можете не найти заряд. Пропустите их и поищите другие полярности, которые здесь не указаны, на которых может скопиться заряд.

Каждая пара этих основных полярностей указывает на состояние мира и состояние сознания, за пределы которых нам следует выходить. Ибо если этот целый мир понятен и доступен описанию, несмотря на всю его сложность, с помощью пары противоположностей, значит, можно выйти за пределы существующей вселенной через интеграцию встроенных в ней противоположностей. Вот какое определение просветления дали нам Хуай-Нень и его последователи: просветление – бесформенное состояние непривязанности к внешним проявлениям жизни, основанных на игре полярностей. Процесс интеграции и нейтрализации полярностей, по сути, своей, является удалением заблуждений о жизни и о себе, которые возникают в иллюзорных противоположностях.

Сдвоенные противоположности отражаются не только в нашем сознании, но также и в нашем языке. Поэтому устранение энерго-эмоционального бремени из сознания означает выход за пределы языка и его конструкций. Вот почему просветленные учителя Дзена часто дают бессмысленные ответы на логические вопросы. Понимая нереальность полярных противоположностей в себе и в мире, можно избежать тяготения к ним. Они все еще существуют как иллюзии, но можно свободно ощутить их, либо воздержаться от этого. Хуай-Нень описывал это состояние

следующими словами: «Тот, кто знает как интегрировать эти пары противоположностей, сможет избежать крайностей в поведении и чувствах».

После нескольких процессов Глубокого ПЭАТ и ГПЗ в сознании практика образуется нечто вроде голограммы целостности. С этого момента и впредь, всякий раз, когда вы думаете о какой-либо вещи, явлении или свойствах, в вашем сознании сразу появляются полярные противоположности как сиамские близнецы. Одна половина магнетически притягивает другую и образует единое целое, так называемый «гештальт». Перед процессингом полярности резко разъединены и кажутся непримиримыми. Созданный между ними «барьер» представлял собой энергетический барьер, который не давал двум половинкам соединиться в единое целое. Сейчас, после того как эта негативная, отталкивающая энергия устранена, воссоединение происходит спонтанно, автоматически, и невозможно препятствовать этому.

На практике это выглядит следующим образом. Кто-то грубит вам, оскорбляет вас, или, скажем, иностранец оскорбляет вашу страну. В этот момент вы вспоминаете ситуацию, когда вы совершали тот же самый или схожий поступок. Как только эмоциональный протест против такого поведения начинает появляться в вашей памяти, вы начинаете вспоминать подобное, высказанное лично вами или представителями вашей нации или народности. В этом заключается основное преимущество Техники Чередования психологической и духовной работы – она охватывает весь опыт, который имеет положительные и отрицательные, активные и пассивные компоненты. Большинство других приемов и методов включают лишь половину опыта, так как они пытаются объять и реализовать только свою положительную половину.

Техника кончика пальца

Я открыл этот метод «случайно» в сентябре 2003 года, на тренинге процессоров ПЭАТ в Вероне, Италия. Одна из участниц затруднялась в выполнении Глубокого ПЭАТ, не могла сконцентрироваться на этом процессе. Это указывало на блокирующий ее внимание огромный заряд, образованный в результате какой-либо травмы. В этот момент у меня внезапно возникла идея, что необходимо «прорвать время и пространство», ибо, по-видимому, травма, полученная участницей, относилась к прошлому, но а будущего и прошлого, как известно, нет. Есть только **НАСТОЯЩЕЕ**.

В самом начале процесса ментальный образ травматических случаев начал рассеиваться, одновременно начали исчезать отрицательные эмоции. Процесс длился менее 5 минут и травма исчезала. Но это исчезновение занимало долгое время у других людей, и мне нужно было повторять процесс. Я поработал над усовершенствованием этого процесса. Спустя несколько месяцев я пришел к окончательной версии. На семинарах, проводимых мной в Канаде, США и Италии, люди с многолетним стажем использования многих других систем удивлялись простоте, быстроте и эффективности этого метода. Методу кончика пальца даже сегодня нет равных среди способов снятия травм.

Вся процедура описана в **учебнике ПЭАТ**, составленным Джоэл ДиДжироламо, но я включил ее во всей ее полноте из-за высокой эффективности этой процедуры. Наблюдая за применением метода кончика пальца, многие психотерапевты и психиатры не могут понять механизм его срабатывания. Суть заключается в прерывании времени и пространства и в постепенном конфронтировании полученной травмы. Так как людям очень трудно конfrонтировать неблагоприятные события в жизни, мы шаг за шагом подводим клиента к этому процессу. При этом мы пользуемся элементами других методов. Сначала мы спрашиваем клиента, (мы хотим узнать его субъективную оценку, объективная оценка здесь не имеет значения), когда он получил ту или иную травму. При этом он должен нам сообщить не только год, но и месяц, час и минуту, когда это произошло. Затем мы просим его рассказать о других

характеристиках травмы: о ее размерах, цвете, видит ли он травму в виде фильма, или для него она запечатлена в одном кадре, а также другие характеристики. Каждый из этих вопросов постепенно подводит клиента к конфронтированию травмы. В конце мы помогаем клиенту прорвать пространственно-временной континуум путем слияния пространства, где имело место травма, с пространством в настоящем времени, где клиент переживает этот процесс.

В большинстве случаев травма исчезает в ходе одного раунда. Если клиент сопротивляется травме, (она для него неблагоприятна, болезненна), то какую-то часть травмы можно перенести на следующий процесс. Тогда необходимо будет провести еще один процесс, который будет длиться всего лишь пару минут. Некоторые травмы требуют применения кругового процессинга с помощью метода кончика пальца.

Метод кончика пальца имеет огромный потенциал для дальнейшего совершенствования. На его основе можно разработать целую систему Духовной Технологии. Этим я занимаюсь сейчас, проводя эксперименты с целью усовершенствования метода кончика пальца. Другие процессоры тоже заняты этим. Джоэл ДиДжироламо, процессор ПЭАТ, послал в наш дискуссионный листок следующее сообщение: *«Некоторые из моих друзей использовали метод кончика пальца для рассоздания образа Бога в них. Результат был таков: они рассеяли первоначальный образ и тем самым смогли войти в более глубокие отношения с Богом по мере своих представлений. Они почувствовали, что такой опыт полезен для их Духовного Развития».*

Мы пользуемся методом кончика пальца для удаления болезненных воспоминаний или эмоционально заряженного события, в котором клиент должен выделить пиковый момент.

Предоставьте следующие инструкции клиенту:

1. Выберите событие или травму. Подумайте о самом худшем моменте этого события или травмы.

2. Вы встанете, и я повернусь вас несколько раз вокруг вашей оси. Только потом я задам вам ряд вопросов о травме. Это займет всего лишь несколько минут.

3. Закройте глаза, держите их закрытыми, мысленно представьте образ травмы.

4. Поверните клиента вокруг его оси 2-3 раза.

5. Вспомните пиковый момент в этом событии. Подойдите к этому моменту, прочувствуйте его.

6. Укажите указательным пальцем доминирующей руки туда, где находится событие, образ или изображение инцидента. Кончик пальца должен находиться в середине изображения.

Задайте следующие вопросы клиенту:

7. Является ли изображение панорамным или ограниченным?

8. Является ли изображение цветным или черно-белым?

9. Является ли изображение движущимся или фиксированным?

10. Из какого материала оно состоит? Является ли оно жидким, газообразным или твердым?

11. Является ли изображение трехмерным или плоским, как фотоснимок?

12. Есть ли какие-либо звуки?

13. Сколько лет тому назад случился инцидент?

14. Сколько лет и месяцев тому назад?

15. Сколько лет, месяцев и дней тому назад?

16. Сколько лет, месяцев, дней и **часов тому назад?**
17. Сколько лет, месяцев, дней, часов и **минут тому назад?**
18. Оцените и назовите мне расстояние от кончика пальца, расположенного в середине изображения, **до потолка комнаты?**
19. Оцените и назовите мне расстояние от кончика пальца, расположенного в середине изображения, **до пола комнаты?**
20. Оцените и назовите мне расстояние от кончика пальца, расположенного в середине изображения, **до правой стены комнаты?**
21. Оцените и назовите мне расстояние от кончика пальца, расположенного в середине изображения, **до левой стены комнаты?**
22. Оцените и назовите мне расстояние от кончика пальца, расположенного в середине изображения, **до стены перед вами?**
23. Оцените и скажите мне расстояние от кончика пальца, расположенного в середине изображения, **до стены позади вас?**
24. Скажите клиенту, чтобы он **открыл глаза.**
25. Задайте вопрос: «**Что произошло с травмой? Она все еще существует?**»

Если травма все еще существует, то вернитесь к пункту 3 с остатками этого события.

Когда травма исчезнет, **заполните клиента светом**, а затем **проделайте то же самое с пространством.**

Коснитесь пальца клиента и напомните клиенту, где он находится.

Техника кончика пальца может служить вспомогательной процедурой в процессе Глубокого ПЭАТ, если последний проходит с определенными трудностями. Эти трудности возникают в двух случаях:

1. Клиент сталкивается с преградой между двумя полярностями, которая препятствует объединению полярностей. Пользуйтесь методом кончика пальца, чтобы рассеять эту преграду. Слияние полярностей происходит быстро.
2. Во время сеанса клиент сталкивается с травмой, которая обладает такой силой, что дальше продолжить сеанс не представляется возможным. Рассейте травму с помощью метода кончика пальца и продолжайте процессинг.

Маленький волшебный метод

Иногда во время процесса Глубокого ПЭАТ или ГПЗ клиент не может довести процесс до конца из-за продолжающихся телесных ощущений, которые мешают получению ожидаемого результата. Например, головная боль, сдавливание в горле или в солнечном сплетении и т.п. В таких ситуациях мы прекращаем начавшийся процесс и применяем Маленький Волшебный Метод (МВМ), который помогает нам снять эти препятствия. После завершения этого метода, мы продолжаем основной процесс. Мы можем применить МВМ во многих других ситуациях для удаления неприятных телесных ощущений. Эффективность этого метода вызывает удивление у клиентов, отсюда и его название.

Основной механизм этого метода заключается в разрушении волны и образовании частицы, которой можно легко управлять. В МВМ мы даем характеристики телесному ощущению, которых фактически оно не имеет, и таким образом даем возможность клиенту успешно противостоять нежелательным телесным ощущениям. Каждое такое конфронтирование устраняет часть энергии этого неблагоприятного телесного ощущения, поэтому оно становится все меньше и меньше и, наконец, исчезает. Тем самым мы получаем возможность продолжить основной процесс в спокойном темпе.

Мы просим клиента описать неблагоприятное состояние, но не позволяем делать ему это так, как ему хочется, а задаем определенную последовательность вопросов. Итак, дайте следующие инструкции клиенту:

Сосредоточьтесь на телесном ощущении.

Сообщите мне место его расположения.

Если он имеет вес, то назовите его вес.

Каковы его размеры?

Какова его форма?

Какой у него цвет?

Какая у него температура?

Какой у него возраст?

Насколько глубоко оно расположено в теле, находится ли оно внутри тела или за его пределами?

Оцените интенсивность ощущения по шкале от 0 до 10? Какой оно силы?

Повторите эти вопросы пару раз. Если клиент следует инструкциям, это значит, что он не сопротивляется, и телесные ощущения должны быстро исчезнуть. В течение двух-трех раундов все ощущения полностью исчезнут. Как вы думаете, что является причиной уменьшения размеров телесного ощущения, ослабления интенсивности его цвета, приближения телесного ощущения ближе к поверхности тела и т.д.?

Процессор может задать вопрос о других свойствах телесного ощущения. Он может, к примеру, спросить клиента насчет уровня сознания этого ощущения и его разумности.

Некоторые неопытные клиенты теряются перед этими вопросами и, как следствие, не могут на них сразу ответить. В таких ситуациях мы должны помочь им: «*Вот вы утверждаете, что давление в вашей голове не имеет цвета. Согласен, оно не имеет цвета. Так присвойте ему цвет*» или «*если бы у него был цвет, то каким бы он был?*»

Будьте осторожны, если телесное ощущение продолжает пребывать в теле, то это значит, что клиент сопротивляется этому ощущению. Если после двух-трех повторов последовательности вопросов размеры и сила телесного ощущения не уменьшаются, то дайте следующее указание:

«В телесном ощущении наблюдается движение, в противном случае этого ощущения не было бы. Если движение прекратится, это значит, что ощущение исчезло. Поэтому, будьте внимательны, подскажите, как движется энергия в ощущении?» (Вы можете показать ему движения рукой: вертикальное, круговое, горизонтально-круговое, косое, поочередно сжимающее и разжимающее и т.д.)

Если клиент начинает говорить про движение, то скажите ему: «*Сейчас, когда вы чувствуете движение энергии в вашем телесном ощущении, представьте себе, что вы прикладываете все ваши усилия, чтобы обратить направление движения энергии. Будьте внимательны! Одновременно вообразите эти противоположные движения энергии!*»

После выполнения клиентом этих инструкций, телесное ощущение почти всегда исчезает, и мы можем продолжить основной процесс. Но если даже после этого телесное ощущение продолжает оставаться, то оно является так называемым **индикатором Великого Космоса** и необходимо будет приступить к выполнению процедуры по вступлению в Великий Космос (см. книгу **«ПЭАТ и Нейтрализация Первичных полярностей»**).

14. ИДЕНТНОСТИ

Идентности – очень важное поле деятельности Духовной Технологии. Из-за идентностей мы начинаем беспокоиться, понимаем наши цели, ощущаем состояния. Обрабатывая идентности, мы можем разрешить много неблагоприятных ситуаций и создавать желаемые состояния. Существует множество определений идентности. Самое лучшее определение, с моей точки зрения, приведено ниже:

Идентность – временная личность или роль, которую мы играем для реализации цели. Идентность состоит из **точки зрения и цели, которую она хочет достигнуть.**

В различных ситуациях мы отождествляем себя с идентностями, соответствующими этим ситуациям. Человек создает свои идентности, они – его творения и посредством их человек реализует свою связь с внешним миром и с самим собой. Идентность можно сравнить с одеждой. На каждый случай у нас есть разная одежда. В холодную погоду мы одеваем теплую, зимнюю одежду, но если вы броситесь в реку в такой одежде, чтобы только поплавать, то вы имеете все шансы утонуть. Нормальный, гармоничный человек легко поменяет идентности в соответствии с различными ситуациями. Например, возьмем врача. Он заходит в больницу и автоматически принимает идентность врача. По завершении работы он садится в автомобиль и едет домой. При этом он принимает идентность водителя, соблюдает знаки уличного движения, внимателен при езде и т.д. Он приходит домой, встречает жену и принимает идентность мужа, а если к нему обращаются дети, то идентность отца. Переход из одной идентности в другую происходит незаметными быстрыми скачками.

У высокогармоничного человека неограниченное число идентностей. В большинстве своем он или она принимает и снимает идентности легко и непринужденно, не думая об этом, автоматически. Само по себе принятие идентности – вещь неплохая. Без идентностей мы не смогли бы функционировать в мире. Единственной проблемой идентностей является то, что мы порой застреваем в одной из них. Проблема заключается в том, что идентности – суть ограничения, и, застревая в них, мы тоже становимся ограниченными. Человек по своей природе существует безграничное. Но идентности, принимаемые человеком, являются ограничениями. Если человек блокирован в некоторой идентности, он становится ограниченным довольно неприятным, а порой и болезненным образом. Поскольку обычный человек меняет идентности без проблем, невротик менее гибок в своем поведении и обычно притягивает к себе лишь несколько идентностей. А вот психически больные принимают лишь одну идентность, очень трудно вывести человека из этой идентности. Говорят, что в каждой психиатрической больнице по нескольку Наполеонов.

Даже так называемые «нормальные люди» часто связывают себя с конкретными идентностями больше, чем с другими. Как правило, они чаще всех отождествляют себя с этими идентностями. Для них такие идентности доминантны. К примеру, есть люди, которые застыли в роли «честного человека» и они просто не могут совершить нечестный поступок. Честный человек является доминирующей в них идентностью. Они сильно отождествляют себя с честным человеком и полагают, что эта идентность характеризует их Истинное Бытие. Другие стараются в каждой ситуации шутить. Они скажут вам: «Это – я, я всегда такой». Если даже они заставят себя и будут придерживаться другого поведения, то это протянется недолго и спустя какой-то период доминантная идентность этих людей вновь начнет играть свою главную роль.

Но, какой бы сильной ни была идентность, человек – это не идентность. Человек – это Духовное Бытие, обладающее множеством идентностей. Но человек не является ни

одной из этих идентностей, как не является различными элементами своей одежды. Типичными, часто встречающимися идентностями являются идентности, основанные на профессиональной роли человека, на его роли в семье (отец, мать, сын, внук и т.д.), половой, религиозной и национальной принадлежности.

Идентность состоит из двух элементов: **Точки зрения и Цели, которую мы хотим достичь**. В повседневной жизни идентности выполняют полезные функции для нас, главным образом, они делают это автоматически. Мы не можем жить без них. Когда они бесконтрольны, они порабощают человека, что проявляется, например, когда человек теряет самообладание, или, скажем, в пристрастии к алкоголю и наркотикам. Вот тогда идентности утрачивают роль добрых слуг и приобретают роль жестоких господ. Каждый день мы слышим из уст людей: «*Даже не знаю, почему я вдруг повел себя таким образом*» или «*Что-то внутри меня сильней меня самого*» и т.д. Идентности – прекрасные слуги, но недобрые господа.

Чтобы выбрать оптимальную модель поведения в различных жизненных ситуациях, следует интегрировать основные идентности, особенно те, которые могут обусловить появление проблем и, может быть, даже помешают созданию нами приятных идентностей. В основе неадекватного и неэффективного поведения мы можем всегда найти идентности, так как через них появляется такое поведение. В формуле «быть – делать - обладать» идентности занимают свое место в первом состоянии существования, то есть в «быть». Если в терапии или Духовной работе мы попытаемся удалить проблему посредством воздействия на плохое поведение клиента, воздействием на состояние «делать», мы можем получить прекрасные результаты, но они, как правило, не столь долговечны. Проблема опять займет свое место, так как идентность, являющаяся причиной такого поведения, не достигнута. Ведь достигается лишь поведение, являющееся последствием, а не причиной. Чтобы получить устойчивые результаты, следует обработать не только симптомы, но и идентность, потому что именно в идентности сосредоточен источник последствий.

Работа с Идентностями

Чтобы разрешить проблему неприятных идентностей, чтобы создать приятную идентность, необходимо как можно отчетливей вообразить их. С помощью визуализации мы превращаем их изображение в трехмерное, то есть они представлены как реальные, в трехмерном пространстве. Мы представляем идентность как нечто, принадлежащее нам, как, например, автомобиль, велосипед или мебель. Нам следует почувствовать, что мы не являемся этой идентностью, что идентность, это то, что создано нами, что принадлежит нам.

Устранение Идентностей

Мной разработаны пока что два метода устранения неприятных идентностей. Первый метод – это метод кончика пальца, а второй – применение ГПЗ на неприятных идентностях. Второй метод не связан с устранением, он больше касается такой нейтрализации и интеграции двух противоположных идентностей, чтобы мы смогли выразить одну из них в адекватной ситуации. Такой подход превосходит первый, ибо вовлекает обе стороны.

Метод кончика пальца

Я подробно описал этот метод в параграфе, где говорится об уничтожении травм, поэтому советую обратиться к этому параграфу. Здесь же мы применим этот метод, если нам нужно будет быстро удалить неприятные идентности или удалить весь отрицательный заряд с них. Методика такая же, какую мы использовали при уничтожении болезненных травм из прошлого, только в этом случае нам надо сначала

создать неприятную идентность в мыслях и ощущениях. Я повторю, потому что это очень важно: Вам следует вообразить неприятную идентность по возможности реально, но с полным сознанием, что вы – это не идентность, идентность просто принадлежит вам. Давайте посмотрим как все это происходит. Предположим Клиент жалуется на внезапные приступы ярости и агрессивности в нем. Очевидно, что в нем говорит неподконтрольная идентность.

1. Скажите Клиенту: «*Мысленно войдите в ситуацию, в которой вы были в этой идентности, когда вы ощущали и повели себя так. Скажите мне Да или кивните головой, когда вы обретете это состояние*». Когда он начнет выполнять это, вы продолжите:

2. «*В воображении понаблюдайте за этой идентностью и опишите ее мне в деталях. Расскажите мне обо всех ее качествах, словно вы описываете мне хорошо знакомого вам человека. Каким вы выглядите, когда имеете эту идентность, как вы ведете себя, что ощущаете, как разговариваете и т.д.*»

Вам надо будет поддерживать Клиента, пока тот не создаст ясный образ этой идентности. Именно этот образ будет принадлежать ему в той ситуации, где он выражает свою идентность. Например, Клиент должен создать свой образ в агрессивном состоянии: как он выглядит, двигается, жестикулирует, говорит и т.д., словно он наблюдает со стороны за другим, агрессивно действующим человеком.

3. Используйте Метод кончика пальца в отношении этой неприятной идентности: пусть Клиент закроет глаза, оберните его вокруг оси 2-3 раза и задайте ему вопрос: «*Где вы видите эту идентность? Поставьте кончик указательного пальца доминантной руки на середину этого образа...*»

Продолжайте применять Метод кончика пальца, пока идентность не исчезнет (см. Метод кончика пальца). Если образ после применения этого метода останется, не исчезнет, он должен быть бледным, без какого-либо заряда на нем, словно бледная выцветшая фотография.

4. Когда это произойдет, попросите Клиента заполнить светом место, где присутствовала эта идентность.

Это – все!

Применение ГПЗ к Неприятным Идентностям

Боюсь, что я уже надоел вам, повторяя, что во вселенной нет ни одной вещи, ни одного явления, которое существовало бы без противоположностей. Когда мы снимаем отрицательный компонент опыта, мы удаляем лишь половину последнего. Мы надеемся, что удаляя отрицательное, мы оставляем себе положительное. Но одна сторона не может существовать без другой, потому что обе эти стороны принадлежат одному опыту. Это похоже на резиновую ленту. Когда мы растягиваем одну сторону резиновой ленты, другая сторона тоже растягивается. Поэтому спустя короткое время отрицательная сторона вновь появляется на сцене жизни, ибо положительная сторона обуславливает ее появление. Поэтому, еще раз повторюсь, самым эффективным действием является интеграция (нейтрализация) обеих сторон. Именно при этом действии результат получается постоянным.

Мы применим метод ГПЗ в отношении неприятной идентности, чтобы интегрировать ее с противоположной, положительной идентностью. Например, если человек страдает от своей агрессивности, нам надо попросить его вспомнить ситуации, где он выражал противоположную идентность – спокойствие, самоконтроль и т.д. Затем нам следует применить ГПЗ к этим двум идентностям. Клиенты могут ощутить противоположную идентность по-разному. Одни назовут противоположностью агрессивности идентность толерантности, другие – идентность спокойствия, трети –

идентность любви к окружающим. Вам придется принять их всех. Если Клиент колеблется, помогите ему, подскажите ему пару примеров.

Клиент должен увидеть сначала первую, а потом и другие полярные идентности, по возможности детально и в трехмерном пространстве. Процесс обычно протекает следующим образом:

«*Ощутите свою идентность (подскажите ему, какую) и назовите мне все 4 элемента: образ, эмоции, телесные ощущения и мысль».*

«*Ощутите свою идентность (подскажите ему другую идентность) и вновь назовите мне все 4 элемента: образ, эмоции, телесные ощущения и мысль».*

Элементы обеих идентностей постепенно исчезнут, пока не останется лишь пустота. Изредка они, визуально погружаясь друг в друга, образуют единое целое. Процесс ГПЗ заходит глубоко, подобно основному процессу Глубокого ПЭАТ. Когда процесс завершится, спросите Клиента:

1. «*Кто управляет ситуацией, вы или ваша неприятная идентность?*»
2. «*Будете ли вы проявлять обе эти идентности в будущем по собственной воле?*»

Подчеркну один немаловажный элемент. Вам не придется принимать положительную идентность как полярную противоположность отрицательной идентности. Вы можете принимать человека, являющегося для вас превосходным примером этой положительной идентности. Вы можете выбрать персонажа из литературы, звезду кино, ТВ, кого и где хотите, главное, чтобы этот человек выражал эту идентность. Кроме того, вы можете создать идентность в воображении, но убедитесь в том, что этот образ является очень реалистичным для вас!

Создание положительных идентностей с помощью ГПЗ

Создание новых, приятных идентностей происходит быстро и эффективно благодаря ГПЗ. Я назвал этот метод методом Индианы Джонса. Я начал применять его после визита одного инженера из Словении. Он выбрал две полярности для интеграции – он сам и Индиана Джонс, известный американский киногерой приключенческих фильмов. Он достиг интеграции довольно быстро и в конце начал чувствовать себя очень хорошо. Спустя месяц я получил от него письмо по электронной почте, в котором он писал: «*Это невероятно, но это ощущение, полученное мной после последнего сеанса у вас, все еще живет во мне, и я ощущаю себя как Индиана Джонс. Я не могу подобрать слова, чтобы правильно описать это ощущение. Интересно, что будет, если я выберу в следующий раз в качестве другой полярности Супермена? Сейчас я чувствую себя лучше. Я стал менее рассеянным. Я знаю то, что хочу, и чувство любви к окружающим во мне только усилилось».*

Трудно сказать, сколько эта идентность еще пробудет в нем, ничто в человеке и во вселенной не вечно. Но если эта идентность станет блеклой и слабой, то потребуется пару минут, чтобы воссоздать ее.

Созданные идентности сильнее и стабильней, когда в них присутствует много характеристик. По сути своей, они состоят из сгустков характеристик и особенностей личности. Таким образом, создание стойких к существованию идентностей происходит так: каждая характеристика, являющаяся частью идентности, должна быть интегрирована со своей противоположностью, неприятной характеристикой. Так мы создаем относительно долговечные идентности, например, идентность счастливого человека, человека, который привлекает к себе хорошую жизнь, самостоятельного человека и т.д. Обратите внимание на следующее: Если вы не будете интегрировать особенности, противоположные приятным, рано или поздно они опрокинут созданную

вами идентность. В следующей главе «Игра денег и как в нее играть» я более подробно остановлюсь на этой методике.

Интересно и то, что можно интегрировать любое состояние, любую характеристику, которой вы обладаете в этом мире, а также себя в качестве Великого Пространства (пустоты, квантового вакуума и т.д.). Причина заключается в том, что все особенности и состояния являются полярностями в отношении с Пустотой или Всеисточником.

Методика проста. Сначала определите неприятную для себя полярность. Затем осуществите Голографическое Расширение Существа. Далее следует отождествиться с Великим Пространством или Пустотой, обращая внимание на свое повседневное «Я». Затем интегрируйте это состояние в качестве одной полярности и себя как Великое Пространство в качестве другой.

15. ИГРА ДЕНЕГ И КАК В НЕЕ СЫГРАТЬ?

У человека много проблем, а Духовное совершенствование является ничем более, как средством их разрешения. В современном обществе большинство людей заявляют, что их проблемы касаются власти (положения в обществе), эмоциональных отношений и денег (имущества). На моих семинарах я задаю вопрос участникам, на каких проблемах они хотели бы сконцентрироваться. Самым распространенным ответом являются проблемы, связанные с деньгами. Но такие проблемы многослойны, комплексны. И если решать их, то необходим всесторонний подход. Каждый «кирпичик» проблем, связанных с деньгами и материальным достатком, надо соответствующим образом обработать.

У людей зачастую складывается неверное представление о деньгах. Люди без всяких на то оснований считают, что когда у них есть деньги, им приятно как на уровне сознания и ощущений. Но истина нам говорит обратное. Сознание (и подсознание) человека устанавливает потоки денежных средств, пути их получения, обладания и управления ими. Внутренний мир человека определяет его внешний мир, но никак не наоборот. Внутренний мир задает причину, а второму достается роль следствия. Деньги в этом плане не исключение.

Люди отличаются в том, как они наживают деньги и как они их расходуют. Есть люди, которые не способны делать больших денег, а есть и те, которые делают это небезуспешно и при этом умеют бесконтрольно их тратить. Есть люди, которые умеют зарабатывать деньги в один период своей жизни и не умеют – в другой. Причин много, но есть так называемые общие причины. Например, человек зарабатывает достаточно денег. Затем он тратит их в одночасье, и это повторяется вновь и вновь. Мы сможем понять, почему так происходит, если узнаем, что этот человек испытывает сильное чувство вины. Растраниживание денег и страдание из-за такого поведения являются бессознательным механизмом, облегчающим болезненное ощущение вины.

Есть и другие причины. Дам вам пример из своей практики. Несколько лет тому назад я работал с одной женщиной и использовал метод мemento, чтобы она вспомнила и интегрировала все свои прошлые жизни (это было до того, как мной были разработаны ПЭАТ и ГПЗ). Мы создали часто встречаемую ситуацию: в предыдущей жизни она была в финансовом отношении обеспеченной женщиной. Однажды ее ограбили и убили. В момент смерти она приняла решение, которое для той ситуации было вполне логичным: *«Если у меня будут деньги, меня убьют. Мне надо от них избавиться, и тогда я заживу!»* Этот страх, очевидно, жил с ней и в этой жизни. Как только женщина наживала немного денег, (сознательно она любила делать деньги и стремилась делать это всегда), она ощущала небезопасность, опасалась этой ситуации и быстро тратила их. Сейчас у нас на вооружении есть ГПЗ. Основной процесс обработки этого неприятного состояния будет интеграцией чувств опасности и безопасности при наличии денег.

Фундаментальные проблемы и отрицательные состояния личности, которые могут создать проблемы, связанные с деньгами, должны быть обработаны с помощью Глубокого ПЭАТ, а конкретные проблемы - с помощью ГПЗ.

Идентности и приобретение денег

Деньги сами по себе не являются ни хорошими, ни плохими. Деньги – это тип сконцентрированной энергии, которой мы пользуемся в качестве средства обмена товаров и услуг. Каждый подтвердит, что деньги - прекрасный слуга, но жестокий

господин. Доброй вестью является то, что человек, создавая хорошие идентности и пользуясь их способностями, может заработать достаточную сумму денег. Попросту, это означает, что он может притянуть к себе сконцентрированную энергию для реализации важных целей его Истинного Бытия, а не его Эго.

Ваше отношение к деньгам означает ваше отношение к энергии, к другим существам, к себе и ваше отношение к отдаванию и получению, которое является одним из основных космических законов. Если вы хотите иметь спонтанные, эффективные отношения с деньгами, вы должны сначала освободить себя от внутренних конфликтов и плохих идентностей (см. ниже в этой главе). **Наши невольные, отрицательные убеждения подобны минным полям** конфликтующих идей, убеждений, стремлений и полярных противоположностей во всех сферах и особенно в трех из них: во власти, любви (эмоциональное отношение) и деньгах.

Очень часто на уровне сознания человек может захотеть побольше денег, но его подсознательные, скрытые отрицательные убеждения могут стать непреодолимыми препятствиями на пути беспрепятственного получения денег. Решение денежных проблем начинается с раскрытия любых ощущений вины и отрицательных убеждений о том, что деньги – это нечто плохое, отрицательное, аморальное и т.д.

Хорошой стартовой точкой является прояснение вопроса, почему вам нужны деньги? Люди обычно говорят, что деньги дают ощущение безопасности, уверенности. Что это значит? Это значит, что фактически люди желают приобрести чувство безопасности, а не деньги. Часто люди хотят денег, чтобы их любили, чтобы они смогли ощутить на себе чувство любви. А это значит, что эти **люди хотят любви, а не денег**.

Так как деньги являются **одним из фундаментальных компонентов современной жизни, то они требуют холистического подхода и разрешения**.

А это значит, что мы должны вовлечь все компоненты денег, а не только компонент их наживания. **Важными компонентами денег являются полярности**, и все важные полярности должны быть интегрированы так, чтобы можно было выразить их соответствующим образом в любой данной ситуации.

Элементы, которые дилетанты часто упускают из поля внимания, есть **идентности**, через которые мы взаимодействуем с нашим окружением и тем самым достигаем наших целей. В «*Игре денег*» идентности играют важную роль. Я писал о них в книге **«Интегральный Экскалибур»** (скоро выйдет на английском языке), но здесь я укажу на самые важные элементы.

Человек должен автоматически принимать определенные идентности, если хочет легко и естественно разрешить проблемы с материальным состоянием и особенно с деньгами. Например, он должен без стеснения просить помочь от других и предлагать им свою помощь, быть открытым при использования благоприятных условий, ощущать и считать, что он или она заслуживают прекрасной, приятной жизни, смотреть на наживание денег как на игру, в которой он или она с удовольствием принимают участие и т.д.

К сожалению, многие пытаются разрешать свои финансовые проблемы, не имея при этом адекватных идентностей. Одно должно быть ясно: **сначала надо изменить свои идентности, чтобы изменить ситуацию во внешнем мире, а лишь потом испытать изменившуюся ситуацию с помощью денег**.

Это одно из непреложных правил: В формуле «быть – делать – обладать» существует аксиома идентностей:

Положительные идентности вырабатывают **положительные действия** и дают **положительные результаты**

Средние идентности вырабатывают **средние действия** и дают **средние результаты**

Отрицательные идентности вырабатывают **отрицательные действия** и дают **отрицательные результаты**

Проблема большинства участников семинаров, сфокусированных на обучении успеху в жизни и наживанию денег, заключается в том, что попытки добиться успеха или положительных результатов исходят из отрицательных идентностей. Они пытаются переплыть широкую реку в зимней одежде. Для того чтобы переплыть реку под названием Деньги, им необходимо создавать адекватные идентности. К счастью, это становится возможным с помощью методов Глубокого ПЭАТ и ГПЗ.

Ранее я говорил о наличии постоянных идентностей, автоматически выражющихся в соответствующих ситуациях. Такие идентности созданы из групп особенностей и характеристик личности. Нужно создавать такие идентности с помощью метода ГПЗ. Может быть, вы хотите создать идентность успешного человека, которого вы автоматически будете иметь ввиду, когда ситуация потребует этого. Я дам вам пример такой идентности, но она изменчива, вы можете добавить любую характеристику, которую пожелаете. По левую сторону – характеристики, которых в вас нет, по правую – отрицательные особенности, которые могут уничтожить желаемые идентности.

Идентность Успешного Человека – Применение ГПЗ

1. У меня ясные цели по жизни - Я не знаю, чего я хочу
2. Я пользуюсь любой предоставленной мне возможностью – Я очень часто упускаю предоставленные мне возможности
3. Каждая полезную идею я превращаю в действие - Я не решаюсь на действия
4. Я беру инициативу в свои руки - Я не могу начать дело
5. Я настаиваю на своих правах – Я не могу бороться за свои права
6. Я настаиваю на реализации своих целей – Я очень часто воздерживаюсь от претворения своих целей
7. Я легко делаю деньги – Мне трудно делать деньги
8. Я заслуживаю лучшего – Я должен довольствоваться минимумом

Применяя ГПЗ, вы можете интегрировать все эти идентности и тем самым создать внутри себя **идентность успешного человека**. Вы должны делать это следующим образом. Берете первую пару поллярностей и говорите: «*У меня ясные цели по жизни*» и «*Я не знаю, чего я хочу*». Вы должны найти **любую ситуацию в жизни**, когда у вас была ясная цель. Далее вы должны выбрать одно короткое мгновение из этой ситуации, так называемый пиковый момент, который длится 1-2 секунды. Затем примените метод ГПЗ к этим двум поллярностям, пока они не будут интегрированы. Спустя некоторое время вы должны будете интегрировать другую пару поллярностей – «*Я пользуюсь любой предоставленной мне возможностью*» и «*Я очень часто упускаю предоставленные мне возможности*». Продолжайте работу в естественном темпе, без спешки, занося в дневник свои мысли о процессинге, пока не будут интегрированы все восемь пар поллярностей. Вы можете добавить к ним другие пары поллярностей, из которых, по вашему мнению, состоит эта идентность.

В силу важности этого принципа, повторю его еще раз: **Необходимо создавать в себе положительные идентности**, состоящие из скопления желанных способностей и характеристик. Они автоматически обусловят появление **положительной деятельности**, и вы без особых усилий получите **положительные результаты**. Поистине, некоторые люди достигают хороших результатов и без хороших идентностей. Они получают их на короткое время и за счет неимоверных усилий.

Чтобы противостоять ситуациям, сложившимся за пределами возможностей их идентностей, они принимают успокоительные средства, пропускают пару бокалов алкоголя, курят легкие сигареты в моменты напряжения, борются с высоким давлением и т.д. Этого всего можно избежать. Здесь могут помочь положительные идентности, которые в эти критические моменты автоматически срабатывают наравне с отрицательными идентностями. Поэтому лучше создавать положительные идентности и не беспокоиться о результатах.

После создания **положительных идентностей**, являющихся прочной базой для достижения глубоких положительных изменений в жизни, следует пользоваться ГПЗ для интеграции следующего перечня пар полярностей. И вот тогда, без всяких проблем, образуется поток материальных средств, в первую очередь, денег:

1. Успех в наживании денег - Неудача в наживании денег
2. Отдавать деньги – Получать деньги (материальные блага)
3. Просить деньги - Предлагать деньги
4. Выиграть – Проиграть
5. Наживать деньги – Тратить деньги
6. Наживать деньги – Экономить деньги
7. Получать деньги – Терять деньги
8. Иметь деньги – Не иметь деньги
9. Приятные ощущения, когда имеешь деньги – Неприятные ощущения, когда не имеешь денег
10. Приятные ощущения, когда имеешь деньги – Ощущение вины, когда не имеешь денег
11. Проматывание денег – Скардность
12. Неприятные чувства, когда денег нет – Приятные чувства, когда деньги есть
13. Ощущение силы при наличии денег – Ощущение бессилия при отсутствии денег
- 14. Деньги – Любовь**
- 15. Деньги – Духовность**

Последние две пары полярностей я выделяю жирным шрифтом, потому что они очень важные в этой области. Когда, снимая весь заряд между деньгами и любовью, мы добиваемся их интеграции, деньги становятся такой же привлекательной силой для вас, как и любовь, и в вас возникают такие же сильные и возвышенные чувства. Многие люди, особенно приверженцы современного синтетического религиозного культа «Новый Век», испытывают проблемы с деньгами, потому что обременены глубоким убеждением, что невозможно быть Духовным и в то же время иметь деньги, и что необходимо напрячься, чтобы заиметь деньги. Если они, по стечению обстоятельств, оказываются в финансово благополучном положении, чувство вины захлестывает их. В качестве идеалов они зачастую выбирают людей, которые, по их твердому убеждению, глубоко духовны и не обращают особого внимания на материальный достаток. Но если бы эти люди знали ситуацию, расположенную за кулисами сцены, они бы повели себя по-другому. Примером скромности был Махатма Ганди, бесстрашный человек, готовый в любой момент к самопожертвованию. Многие люди связывают его имя с сознательной бедностью и простотой жизни. Это известно всем. Но не все знают о высказывании одного из богатых индийцев, который поддерживал Ганди в его долгой борьбе за освобождение Индии: «*Я положил все свое состояние, чтобы Ганди смог вести бедный образ жизни.*»

Представители богемы, художники, поэты и писатели часто кажутся нам людьми, у которых деньги - предмет второго плана, которые презирают деньги, игнорируют их. Приведу еще один факт из истории. Уильям Фолкнер, классик американской литературы, имел репутацию алкоголика и оборванца. Он был равнодушен к деньгам. Но люди, хорошо знавшие его, рассказывали о его привычке разбирать получаемую в больших объемах почту. Фолкнер ножиком разрезывал конверт, переворачивал его разрезом вниз и встряхивал пару раз. Если из конверта выскальзывала и падала на стол банкнота или денежный чек, то он принимался за чтение этого письма. Все другие письма просто выбрасывались в мусорную корзину.

В решении проблем очень важен круговой процессинг. У денег нет души, но появляется впечатление, что это не так. Каждый человек, который хочет получить приличные деньги, должен выполнить этот процесс! Если вы знаете, как выполнить регулярный и круговой процессинг, чему вас учили и что вы практиковали во время семинаров ПЭАТ, вам следует проникнуть глубоко в свои отношения с деньгами. Если эти отношения являются отрицательными, то следует применить процессинг и снять весь существующий заряд с этих отношений. Затем человек должен обработать все соответствующие позиции, то есть позиции, на которых скопился эмоциональный заряд. В окружении человека могут быть люди, ну, например, его родственники, близкие, друзья, которые способствуют скоплению заряда на отношении человека к деньгам. Как относятся родственники человека к способностям последнего зарабатывать деньги? А может, брат этого человека считает, что последний не заслуживает лучшей жизни? Сопротивляются ли его друзья той мысли, что у их друга постоянно увеличиваются доходы? Относится ли кто-либо из его окружения с завистью к его способностям делать деньги? И т.д. Все эти позиции надо прочищать с помощью кругового процессинга.

Последней крайне важной позицией является позиция самих денег. В этом процессе человек должен отождествить себя с деньгами как с сознательным существом. Затем, он, с точки зрения Денег, оглядывается на свое старое «я», чтобы увидеть и прочувствовать то, что Деньги думают и ощущают в отношении него. Каково отношение Денег к этому человеку? Чувствуют ли Деньги, что человек не заслуживает Их? Любят ли деньги этого человека или Они ненавидят его? Отвергают ли Деньги его? Может быть, Деньги хотят наказать его, потому что этот человек часто говорил о ненужности Денег? Если имеется какая-либо отрицательная реакция с точки зрения Денег (что означает наличие заряда), то на этом следует провести процессинг.

Может быть, спустя некоторое время, вы обнаружите другие полярности внутри себя, которые надо будет интегрировать. Некоторые полярности, которые вы первоначально записывали, будут без заряда, и их не надо будет обрабатывать. Каков же конечный результат этих процессов? Опыт многих людей учит нас, что деньги не становятся для них проблемой! Это не значит, что вы автоматически становитесь богатыми, как и то, что вы превращаетесь в отшельника полностью равнодушного в своих отношениях к деньгам. Это значит ровно то, что я утверждал – деньги больше не будут для вас проблемой! Деньги будут приходить и уходить, равно как вы дышите. В повседневной жизни они придут, когда вы будете нуждаться в них, и с другой стороны (помните другую полярность!) это означает, что вы будете ощущать сильную потребность помочь кому-то деньгами, когда они у вас появятся.

16. ДИНАМИКА ПОЛЯРНОСТЕЙ

Полярности – динамические категории. Они – не вечны, они изменчивы. Сила притяжения и сила отталкивания являются полярностями. Если речь идет об одной силе, то обязательно должна существовать и другая сила, с которой взаимодействует первая. Полярность не может существовать без своей противоположной полярности.

Все объекты, явления и данности в физической вселенной имеют свою форму и очертания из-за сил внутреннего равновесия, которыедерживают их в этих формах и в этих очертаниях. То же самое можно сказать и о человеке. Чтобы поляризация имела место, необходимы внутренние или внешние силы. В человеке внутренней силой является решение (или желание) вносить изменения, в результате которых меняется существующее состояние. Внешними силами обычно считают силы неприятные, болезненные, вызывающие тревоги и беспокойство. Мы обычно их называем травматическими.

При расщеплении, разделении или поляризации бывшего целого на две полярности, сила притяжения внутри структуры приходит в состояние напряжения, так как полюсы отделяются с помощью силы. Чтобы имело место разделение, нужно приложить силу. После поляризации, то есть разделения, каждая из двух разделенных частей обладает своим внутренним равновесием и живет на протяжении какого-то периода как индивидуальная данность. Итак, существуют две данности, причем каждая из них имеет свои сбалансированные полярности. Как их вновь соединить в Единое целое? В отношениях между физическими объектами и явлениями мы пользовались физической энергией. Например, если мы хотим соединить воедино два куска металла, мы должны воспользоваться тепловой энергией. Они начнут плавиться, их внутреннее равновесие нарушится, и они сольются в единое целое. Если прекратить воздействие тепловой энергией, поляризованные энергии нейтрализуют друг друга и они вновь образуют объединенную структуру.

Травматическая сила расщепляет человека в психологическом, эмоциональном и психоэнергетическом плане, образуя при этом в нем два терминала. Например, я и моя болезненная память. В этом человеке сохраняется равновесие, но оно иллюзорно. Он продолжает существовать, а с ним вместе и травма со всеми ее последствиями, которые временами активизируются, а временами нет. Эти два терминала разделены зарядом, словно энергетическая стена, существующая между ними. Например, прилагая внешнюю силу, терапевт добивается того, что энергетическая стена между ними исчезает. Сила притяжения между ними все еще активна, и когда эта энергетическая стена исчезает, они автоматически сливаются в единое целое.

После разделения целостной природы человека, он себя ощущает вне остального мира.

Это фундаментальное разделение является источником страданий человека, потому что он создает непримиримые полярности жизни, как, например, добро и зло, и обусловленное последними напряжение.

На ментальном и эмоциональном уровне идеи и ощущения о том, кто мы есть, что такое жизнь и что такое человек лишь укрепляют первоначальное разделение. Именно через этот искусственный барьер мы воспринимаем реальность. Отделение от нашего болезненного опыта создает страх, злобу, оцепенение. Ситуация становится хуже, если мы не принимаем мысли и эмоции, следующие за этим опытом, а подавляем их в бессознательном. Спустя некоторое время, они начинают проявляться в организме и нервной системе, создают нам проблемы, болезни. Многие физические болезни являются несознательными попытками организма восстановить свою целостность.

Посылая нам ясные и болезненные сообщения, организм пытается привлечь наше внимание к той или иной части тела, где скопились подавленные эмоции и мысли. Таким образом, организм пытается заставить нас заметить их, устраниТЬ их и восстановить свою целостность.

Единство приходится на начало и конец жизненного пути индивида и развития космоса. На протяжении тысячелетий мы испытываем иллюзии дуализма. Да, это иллюзии, но мы должны пройти через них, чтобы пережить события и, наконец, опять возвратиться в Единство. Путь нашего странствования ведет нас к единению с другими существами, с миром и Всеисточником. Наша жизнь быстро меняется, потому что мы больше не ощущаем себя вне этого мира. Мы - не отдельные клубки, мы – частицы огромного сотканного ковра. **«Мы все едины» - это не пустая религиозная идея, это – глубочайший опыт Истины.**

17. ЭВОЛЮЦИЯ ПРОЦЕССИНГА

Все на этом белом свете подвержено эволюции, в том числе и процессинг. Сами процессы подвержены со временем изменениям. В первый период применения Глубокого ПЭАТ и ГПЗ эмоции и телесные ощущения доминируют. После проведения нескольких процессов эмоции и телесные ощущения уменьшаются, а если они присутствуют, то они слабеют. Процессы главным образом сводятся к мыслям и образам. Дальнейший процессинг приводит к доминированию мыслей. Дилетант может получить неверную идею, что его процессинг теряет силу, и что он совершает ошибку. Истина в следующем: Клиент исключил много сознательного и физического содержимого. Содержимое состоит из четырех известных элементов. У большинства людей эмоции и телесные ощущения исчезают первыми, затем уходят картинки и остаются лишь мысли. Если у вас все так, то нет причины для беспокойства, все проходит нормально.

С каждым процессом практик будет обретать всевозрастающую способность видения обеих сторон каждой ситуации. Если в ситуации практик раздражается поведением какого-либо человека, то он начнет вспоминать свое аналогичное поведение, а далее всплывают в его разуме мысли о положительных характеристиках этого человека. Люди часто удивляются этим событиям, но это нормально, так как после нескольких интеграций противоположных полярностей, практик будет видеть одновременно обе стороны любого явления, а не одну сторону, расщепленную и изолированную от другой.

Джуудит Даниель, тренер ПЭАТ, так описывала свой опыт в 2004 году. Я процитирую ее письмо в силу его характерности:

«...Я пишу об опыте, который испытываю. Я стараюсь не волноваться, но мне интересно, что собой представляет этот опыт.

Я регулярно пользовалась ПЭАТ, как сама, так и в работе с клиентами. В прошлом месяце при использовании ПЭАТ я почувствовала в себе какую-то тревогу. Я принялась за ГП, задумав при этом полярности, с которыми мне хотелось бы поработать, но меня опять охватило чувство тревоги, и я никак не могла уловить различия между полярностями. Я начала думать о прошлом, когда я ощущала каждую из этих полярностей, но как только я сосредотачивалась на них, я опять воспринимала их как телом, так и эмоциями одинаково. Порой во мне появлялись мысли, которые мало чем отличались друг от друга, но они казались мне нереальными, словно играющими какую-то роль, а не истинными, в которых я верила. Существующие отличия были настолько тонки, что можно было сказать об их отсутствии. Именно поэтому меня ничто не трогает, и я не знаю, нейтрализованы ли мной полярности, или я сопротивляюсь этой нейтрализации.

Я испытывала это со всеми полярностями, которые хотела обработать с помощью ГП в прошлом месяце, с такими вещами, как, например, деньги - не деньги, и со всеми полярностями, касающимися денег, предлагаемыми вами в электронном письме, а также с убеждениями относительно самой себя, как, например, я добрая, я злая.

Я также имела опыт, когда, пытаясь выбрать полярности для работы, я видела, что все полярности одинаковы. Мне казалось, что они являются одной большой полярностью. «Этот» и «тот» представлялись «этим» и «этим», так как они были одинаковы. Надо разделить вещи, только тогда можно будет говорить о них. Не могу понять, как работать с ними. Поэтому я прекратила работать.

Буду признательна, если вы мне что-то посоветуете. Большую часть времени я чувствую себя превосходно, но не имею опытов, о которых говорила Кэрол в дискуссионном листке. Я хочу продолжить эту работу и пытаюсь найти свой способ, как сделать это.

Использование ПЭАТ в моей практике дало мне великолепный инструмент, особенно в работе с теми клиентами, которые преследуют духовные цели. Им нравится ПЭАТ, особенно за то, что они могут использовать этот метод самостоятельно».

Очевидно, это универсальный процесс. Известный суфийский ученый Хазрат Инайат Хан как-то заметил:

«Очищение разума означает, что понятия, блокирующие разум, как, например, хорошее и плохое, правильное и неправильное, победа и поражение, удовольствие и боль, должны быть стерты через видение противоположностей. Только потом человек способен видеть в своем друге врага и в своем враге друга. Когда человек способен видеть в яде нектар и в нектаре яд, для него в этот момент жизнь и смерть становятся единым целым. Противоположности становятся непротивоположностями».

18.УРОВНИ СОЗНАНИЯ И ПРОЦЕССИНГА

Общим стремлением всех систем системы психотерапевтического, психологического и Духовного процессинга является достижение наибольшей эффективности. Наше желание создать более быстрые, легкие, простые методы, вполне логично. Эффективность метода определяется различными элементами. Одним из малоизвестных элементов является уровень сознания, на котором человек выполняет процессинг.

Эта мысль принадлежит традиционным системам Вечной Философии. Время от времени мы «открываем» ее для себя. По сути своей эта идея является базовой точкой практики: чем выше уровень сознания, с которым мы проводим процессинг, тем эффективней применяемый нами процесс.

Каббала открыто говорит нам об этом. На Древе Жизни, каббалистической модели космоса и человека, существуют 10 сефиротов (Сефиры), которые изначально представляют уровни сознания. Над самым высшим Сефиротом, Кетером, существует Пустота, Айн Соф Аур, или Бесконечный Свет. Все сущее начинает свой путь с Него и проходит все десять Сефирот, и, наконец, принимает физическое проявление, символом которого является Сефирот Малкут. Поэтому человек, который хочет иметь самую эффективную структуру, должен начать с Пустоты или Бесконечного Света.

Магия учит своих последователей простому правилу. Если хочешь создать стабильное проявление, надо внедрить в деятельность Космический Разум, который управляет этой сферой деятельности. Но когда вы начинаете работать с этим Разумом, вскоре обнаруживается, что этот Разум имеет над собой другой, более высокий Разум. Поэтому вы внедряете более высокий Разум и вскоре находите, что этот высокий Разум имеет над собой еще выше Разум. Вот так, шаг за шагом, вы поднимаетесь по лестнице вверх и приближаетесь ко Всемогущему Творцу (или Бесконечному Свету) как к сильнейшему Источнику. Именно в Нем сосредоточены постоянные результаты.

Говоря о магической борьбе, Дион Форчун отмечала, что в такой войне побеждает всегда маг, который действует с более высокого уровня сознания.

Новая система терапии, так называемая техника НЛП, называет это явление Иерархией логических уровней, выделяя важность поднятия к самому высшему уровню. Практики НЛП, очевидно, приняли этот вывод от Грегори Бейтсона, который утверждал, что более высокие уровни сознания управляют более низкими.

В созданных мной системах, которых я в целом назвал одним термином Духовная Технология, можно заметить то же самое. Например, в Экскалибуре, когда практик применяет т.н. Первый Метод для устранения хронических проблем, он продолжает рассоздавать элементы проблемы один за другим. Начиная с телесных ощущений, как с самых грубых элементов, он рассоздает эмоции, ментальные компоненты (убеждения, предубеждения, мотивирования и т.д.), чтобы окончательно покончить со стартовым решением или со стартовой мыслью. Когда он рассоздает решение, то ничего не остается, только Пустота. Конечно, в этом нет никакой проблемы.

Подъем на более высокие уровни предельно облегчается при использовании Аспектики, так как очевидно, что техника Цепей позволяет нам подняться на более высокие уровни мысли и эмоций вплоть до уровня Пустоты или Опустошенности. Такой же процесс применяется в Шуньяте, он же используется в ПЭАТ, хотя у практиков может сложиться впечатление, что мы движемся в противоположном направлении (вниз по цепочке содержимого, а не вверх к Пустоте). Но направление движения здесь не является важным. Вступление в Пустоту подразумевает начало и конец любого проявления.

Как нам применять это знание? Ответив на этот вопрос, мы сможем оказаться в лучшем положении, создавать новые, усовершенствовать старые системы.

Главным элементом в этом подходе является способность человека к самоанализу. Это означает, что мы не остаемся в одной и той же отрицательной мысли, а думаем о ней. Или, если у нас есть какая-то отрицательная эмоция, мы не остаемся в ней, но замечаем новую эмоцию в отношении старой. Например, у нас есть эмоция страха перед людьми. Мы не остаемся в этом страхе, а задаемся вопросом: «Что мы ощущаем в отношении нашего страха?»

19. ПОЛЯРИЗАЦИЯ И ИНТЕГРАЦИЯ

Кажется, нам нужно немного пояснить состояние поляризации и единства. В эмоционально накаленной дискуссии люди обвиняют друг друга в поляризации, словно поляризация - нечто плохое. Они считают, что люди, нейтрализовавшие свои Праймы, не должны быть поляризованы. Они надеются и считают, что состояние неполяризации, которое они испытали при нейтрализации своих Праймов, будет постоянным состоянием.

Немного наивное и нереальное отношение, потому что имеются две фундаментальные возможности для нас как для существ сознательных: дуалистическое сознание и сознание единства. Большую часть времени мы живем в дуалистической вселенной, в которой мы испытываем все в противоположностях. В редких случаях мы входим в состояние Единства (Дао, Великое Непроявленное, Единство, Квантовый вакуум и т.д.). Такие состояния имеют различные глубины. Например, в дзен-буддизме говорят о 18 уровнях Единства. Испытывая интеграцию полярностей в Глубоком ПЭАТ, вы всегда испытываете Единство. Ощущение Единства кажется вам самым глубоким, когда вы нейтрализуете Первичные Полярности. Вы ощущаете Единство и при работе с ГПЗ, когда вы интегрируете и нейтрализуете полярности. Но даже после такой нейтрализации время от времени вы будете поляризованы, поскольку вы живете в дуалистической вселенной. В древнеиндийской поэме «Рамавана» говорится: «*Мир вечно должен страдать из-за пар противоположностей*». И-Цин утверждает: «*Чтобы найти свое место в вечности существования, нужно разделить и объединить себя*».

В отличие от типичных религиозных и философских отношений, преобладающих в Западной цивилизации, восточная философия имеет свое отношение, основанное на лучшем постижении этого мира и его законов. Она указывает на трансценденцию всех противоположных полярностей, на которые надо смотреть, как на неразделимые стороны единого целого. Пока человек не обретет мудрость и совершенство, ему нужно будет уважать законы обоих миров, в которых он живет как Духовная амфибия. Он должен иметь обе руки, он должен вдыхать и выдыхать, он должен осознавать, что каждый прожитый день приближает его к смерти. Многие мотивирующие метафоры в форме нравоучительных историй учат нас принимать этот подход. Одна из таких историй представляется для нас уроком. Эта история о Справедливом Человеке, история о Праведнике. Много лет этот человек изучал свое Истинное Я в ашраме мудрого Учителя йоги. Однажды Учитель позвал его и сказал ему:

«Это все, что тебе следовало узнать. Между Истинным Я и Брахмой нет разницы. Все есть Брахма. Я есть Брахма, ты есть Брахма. Брахма – это солнце, луна и звезды. Брахма – это змеи и тигры, кактусы и лотосы. Нет ничего, кроме Брахмы. Возвращайся домой!»

Слова учителя подействовали на Праведника, и он пошел домой, удовлетворенный этой встречей. Проходя через деревню, он услышал шум и увидел людей, убегающих от разъяренного слона. Погонщик на спине животного закричал на него: «Убегай! Слон взбесился!» Какое-то мгновение страх обуял Праведника, и он на самом деле хотел бежать, но вспомнил слова Учителя и подумал: «*Все есть Брахма. Мой Учитель – Брахма, я – Брахма и слон – Брахма. Брахма не поранит себя*». Он спокойно стал на колени на дороге и начал восхвалять Брахму. Слон перебежал его.

Чудо спасло Праведника, он выжил, но стал калекой. Люди принесли его в деревню, где он пролежал месяцы. Ожесточенный своим состоянием, он стал говорить каждому, как Учитель обманул его, и как жестоко он поплатился за то, что поверил в

Учителя. Но будучи Праведником, он решил навестить Учителя. Явившись перед ним, он стал обвинять Учителя в обмане. Но Учитель ответил ему: «*Я говорил тебе Истину. Все есть Брахма. Брахма – солнце, луна и звезды. Я есть Брахма. Ты есть Брахма, и слон есть Брахма. Но Брахмой является и погонщик слона. Когда он закричал на тебя, почему ты не послушался его?*»

Итак, какая разница между нейтрализованной и не-нейтрализованной полярностью? Почему мы так напрягаемся, чтобы нейтрализовать как можно больше полярностей? Вот как можно легко это пояснить. Когда вы нейтрализуете две полярности, вы не перестаете их выражать. В вас появляется целое, характеризующее обе полярности. Это целое и является интеграцией в вас полярностей. При такой интеграции не выразить их не возможно. Более того, вы можете выбрать одну из полярностей и изучить ее. Вы получаете возможность свободно выражать обе противоположности поведения.

Давайте рассмотрим пример двух полярностей – **одиночества и компании**. Некоторым людям трудно пребывать в одиночестве, и они стремятся быть среди людей. С другой стороны есть люди, которые не могут отдохнуть и удовлетворять свои потребности, проводя свой досуг в компаниях. Когда они пребывают в компаниях, они напрягаются и с нетерпением ждут момента, когда они останутся в одиночестве. Эти два типа людей, очевидно, испытывают поляризацию относительно пары одиночество - компании. Когда эти полярности нейтрализуются, когда произойдет интеграция одиночества и компаний, человек в зависимости от ситуации волен будет выбирать, быть ли ему в одиночестве или влиться в компанию людей. Он уже не будет принудительно и бессознательно пребывать в компаниях. Он сознательно и произвольно будет вступать в контакт с другими. Или, с другой точки зрения, такой человек больше не будет принуждать себя к одиночеству, а будет одиноким тогда, когда он этого захочет.

После интеграции полярностей, каждый раз, когда одна из интегрированных / нейтрализованных полярностей будет активной и начнет затягивать нас на свою сторону, у нас будет свобода выбора. Мы можем позволить ей затянуть нас в этом направлении или просто проигнорируем ее. Иными словами, мы принимаем решение добровольно. Пока интеграция/нейтрализация полярностей не произошла и у нас не было доступа к этой свободе выбора, нам приходилось вынужденно и бессознательно следовать командам полярных сил. До интеграции полярностей реакции на внутренние конфликты могут происходить тремя способами:

1. **Смена настроения, отношений и чувств**, колеблющихся как на чаше весов с одной стороны в другую. Такие колебания могут быть долго- и кратковременными. Когда одна из полярностей сильно затягивает нас, мы отождествляемся с ней, пока нас не унесет в сторону другой полярности, и все вновь повторяется. К.Г.Юнг назвал это явление колебания между полярностями **энантиодромией**, что переводится с древнегреческого как «переход в антитезу».

2. **Амбивалентность**, когда в вас одновременно существуют конфликтующие полярности. Разумеется, вы не находитесь в положении равновесия, потому что человек мучается в неловкости, даже если ему кажется, что он находится в состоянии иллюзорного спокойствия. Именно в стагнационном положении он не может предпринять соответствующих действий.

3. **Отрицание** – одна из самых часто встречающихся реакций на противоположности внутри нас. Оно дает нам возможность быстро справиться с проблемами противоположностей, но мешает нашему прогрессу и трансформации. В таком состоянии человек обычно движется назад и отождествляется со своей собственной, социально приемлемой маской.

В терапевтической практике и духовной работе мы впервые можем благодаря методу ГПЗ достичь за короткое время того, на что каббалисты средних веков тратили годы: уравновешивание духа посредством активной интеграции противоположных полярностей в динамическое целое.

Итак, суть настоящего труда заключается в старомодном слове - **СВОБОДА:** **Быть, Делать, Обладать.** На одной чаше весов лежат непреодолимая тяга и бессознательность, на другой – свобода и сознательность. Истинное совершенствование подразумевает гармоничную интеграцию всех импульсов, стремлений, подличностей и аспектов в единое целое. Этот процесс является настоящей эмоциональной, психологической и Духовной трансформацией. Этот процесс является путем достижения Единства своей личности.

С позиции духовной эволюции, когда мы нейтрализуем / интегрируем большинство полярностей в этой вселенной, мы доходим до перекрестка и должны выбрать одну из двух возможных дорог: или как Будда и его последователи начинать священную войну за освобождение всех разумных существ на этой планете, или оставить эту планету в покое и начать более высокие и сложные игры в других мирах. Неудивительно, что все мы хотим дойти до этого перекрестка как можно быстрее.

20. ВНУТРЕННЯЯ МАГИЯ СЛОВ

В начале этого года (2005) я разработал два новых метода для устранения неприятных состояний и проблем - метод «**Иваны Конца Слов»** (ИКС) и метод «**Верbalного Сокращения / Расширения**» (ВСР). Я разработал эти методы исключительно на новых основах, а именно, на внутренней энергии слов. На практике эти методы оказались очень легкими, элегантными и быстрыми. Потенциал их применения в новых сферах казался неистощимым.

Много лет тому назад Зигмунд Фрейд отметил, что слово и магия изначально были едины. Но эти два метода явно показывают, что слова никогда не теряли своего изначального магического характера и, по всей вероятности, обладают большей магической силой, чем предполагал Фрейд. Главный принцип магической веры заключается в том, что слова обладают властью благодаря своей изначальной таинственной связи с аспектом реальности.

Магия слов позволяет нам легко решать проблемы, устранивать их и создавать приятные ситуации. Сообщения Клиентов, использовавших эти методы, показывают, как надо пользоваться магией слов в терапии и в Духовном совершенствовании.

Многие выдающие мыслители говорили о силе слов. Такие мысли одолевали и меня много лет тому назад, когда я прочитал три предложения в Библии: «*В начале было Слово. И Слово было в Боге. И Бог был Словом*». Будучи под глубоким впечатлением силы слова, я не мог понять, в чем заключается источник этой силы. Слова отражали не только религиозные стихи, в них отражалось религиозное откровение. Слово учит нас, что первым знамением жизни на Земле был звук, а значит, слово. И если сравнить это толкование с философией Веданты, то мы убеждаемся, что они идентичны. Внимание мое привлекла мысль лингвистов, которые называли слово душой нации. И эта связь была настолько тесной, что народности, потерявшие свой язык, непременно исчезали из истории. Представители романтизма опирались почти на ту же мысль – коллективный дух нации выражается через язык.

Многие мыслители придерживались такого же мнения. Моше Филденкрайз, известный автор метода телесной терапии, носящего его имя, указывает, что способ, пользуясь которым представители народности произносят слова, гласные и согласные, определяет ментальность этого народа и дух его в самых широких рамках.

Ряд лингвистов, тяготеющих к мистике, полагают, что в основе всех языков, существующих на Земле, лежит «материнский язык», прародитель всех других языков. Большинство считают этот язык Санскритом. На протяжении веков йоги и провидцы поклонялись Богу-Слову и Богу-Звуку. Эта концепция побуждала мистиков пользоваться звуками и словами. Древнееврейские племена тоже признавали огромную значимость слов. Святое имя, святое слово всегда ценились в иудаизме. В Исламе это находит свое отражение в Исламе, что в переводе означает «доктрина мистического слова».

Последователи йоги верят, что если существует изначальный язык, то существует также изначальное слово, являющееся источником всех других слов, произошедших от него. Этим изначальным словом, как они считают, было слово **Аум**. Многие приписывают этому слову чрезвычайную значимость. Аум, как слово, является инструментом и таинством. Йогананда Парамханса назвал Аум «*вибрацией космического двигателя*», а Патанджали, автор знаменитых афоризмов, предлагал повторять слово Аум, чтобы убрать все препятствия с пути. Известный учитель йоги Б.К.С Айенгар в книге «Свет на Йогу» пишет: «*Буква А символизирует пробужденное*

состояние, буква U – сон, а буква M – глубокий сон без сновидений... Весь символ представляет реализацию божественности в человеке».

Чем глубже мы погружаемся в таинство человеческой жизни, тем больше мы понимаем, что самая глубокая ее тайна скрывается в том, что мы называем словами. Все оккультные науки, мистические опыты основаны на науке слова и звука. Одна из самых замечательных сфер терапии и создания субъективного мира принимает форму слов. Вещи, о которых мы думаем и говорим самим себе, и вещи, о которых мы говорим другим, являются носителями энергетических импульсов. Поистине, невероятно пользоваться словами, не понимая их смысла. Если мы не прилагаем особого усилия при использовании слов, то эта энергия может легко выскользнуть и стать бумерангом для нас, потому что наши слова – это мощные инструменты, как творческие, так и разрушающие. Слова – энергия, которая может реализовать нашу мечту или разрушить ее. Они могут заставить нас и других смеяться, они могут заставить нас плакать. Кто-то сказал: «*Слова могут убить вас или высвободить жизнь Бога внутри вас*».

Правильное использование слов обуславливает непрерывный поиск успеха в жизни и осуществление мечты. Тони Роббинс, признанный лидер в теории самосовершенствования, начал пользоваться лишь положительными терминами и назвал такое использование слов Трансформационным Словарем. Например, вместо слова «*проблема*», он настаивает на использовании слова «*задача*». Роббинс утверждает: «*Я не называю вещи проблемами, я их называю задачами... и суть этого заключается в том, что вы можете взять задачу и превратить ее в возможность*».

Здоровье – еще одна сфера, где проявляется сила слова. Термин «язык органа» в этой области привлекает все больше внимания. Например, когда кто-то постоянно жалуется о своих делах и называет их «*геморроем*», срабатывает механизм языка органов. Человек может перейти от мягкого геморроя к серьезному геморрою. Причина заключается в том, что слова могут действовать на этого человека и вызвать в нем измеримые биологические изменения. Эмпирическая истинна заключается в том, что слова, которыми мы характеризуем наш опыт, становятся нашим опытом. Здравый смысл подсказывает нам не пользоваться словами, которые доставляют нам неприятные ощущения, а заменить их другими, дающими позитивную, или, по меньшей мере, нейтральную реакцию. Наши знания о полярностях могут нам помочь здесь. Вместо того чтобы сказать «*я одинок*», мы можем сказать «*я чувствую потребность в общении*», взамен «*я замкнут и застенчив*», можно сказать «*я хочу быть общительным и покладистым*», взамен «*я сердит*», сказать «*я хочу успокоиться*» и т.д.

Многие ученые-мистики и писатели были озабочены тем, как язык, в особенности язык поэзии, может возбудить в человеке трансцендентальные состояния сознания. Кажется, что сила поэтического языка смешает внимание поэта и читателей поэзии с реальной внешности объектов на их внутреннюю, абстрактную суть. Одним из известных почитателей поэзии был Аллен Гинсберг, поклонник Уильяма Блейка. Вот как он это объясняет:

«Вы найдете в поэзии Блейка или в любой другой прекрасной поэзии ряд гласных, произнося которые в верной последовательности с приподыханием, продиктованным пунктуацией..., вы начинаете дышать по йоге... и достигаете психологического опьянения... Я считаю, что со мной случилось то же самое, когда я читал Блейка».

Анна Уолдмен и Мэрилин Вэб цитируют Гинзберга, который достиг высшего поэтического сознания в своей книге «Разговор о поэзии». Гинзбергу было 22 года, и он читал Блейка у себя дома:

«Я смотрел на страницу и услышал громкий, зычный, торжественный земной голос, который говорил: «О, Подсолнух, потерявший терпение. Мой голос...

произносит «Больная роза» и затем «Заблудшая девочка». За окном я почувствовал необычайно прозрачный свет... каждый день этот свет казался мне солнечным светом в вечности... и затем я посмотрел на облака, которые пролетали надо мной, и они тоже казались мне созданными некой рукой с помощью сознательных сигналов... Я был впечатлен всей вселенной как поэзией, заполненной светом и разумом, связью и сигналами... Верхняя часть головы, отделившись, пустилась по оставшейся вселенной вместе с мозгом... То было чувство Вечного Отца, который сознательно заботился обо мне, в ком я только что проснулся. Я пробудил в его мозге и в его сознании большее сознание, чем мое. Оно было идентично с моим собственным сознанием, но в то же время оно было сознанием всей вселенной. По существу, то было возбуждением всей сознательной вселенной».

Все люди по своей врожденной природе имеют доступ к универсальному источнику вдохновения и творческих идей. Повседневные мысли подобны туману, который виден на расстоянии. Люди смотрят на жизнь из позиций выгоды, которая отстоит от конечного источника... Внушаемые мысли подобны крупному плану. План близок к источнику жизни, потому что знание вдохновленного поэта временно простирается до фундаментального уровня. Поэтому поэты, вдохновленные люди и мистики взором проникают в фундаментальную природу, и это дает им возможность ярко ее описывать.

Ральф Вальдо Эмерсон в своем эссе «Поэт» указывает на поэтический источник вдохновения:

«Тайна, которой быстро овладевает каждый разумный человек, заключается в том, что помимо энергии одержимого и здорового интеллекта, человек овладевает новой энергией, когда его интеллект запутывается и покоряется природе вещей. Кроме вдохновляющей его внутренней энергии, существует также огромная, открытая во всех отношениях, энергия, к которой его влечет, и он раскрывает все свои двери рискам и страдает проникающими в него и циркулирующими в нем неземными волнами. Лишь затем он проникает в жизнь Вселенной...»

В исследовании я нашел много ценных идей и необычных данных. Колдовские заклинания считаются первозданным текстом, возникшим в одно время с флорой и фауной, ветрами и волнами, людскими болезнями и счастьем, человеческой смелостью и хилостью. Их не произносят, чтобы передавать обычную информацию от человека к человеку. Первобытные люди, может быть, знали о таинственности этих слов и исключали их из повседневной речи.

Так как существует конкретная мистическая связь между словами и их смыслом, то, называя объект, вы можете управлять им. Дав имя, можно управлять теми, кому они были даны, будь они Божества, Ангелы-Хранители или же Демоны и бесы, которых таким образом изгоняли из тела. Этот аспект священного слова явно вычерчивается в древних мифах, в которых богиня должна получить священное имя от бога, чтобы достигнуть желаемой цели.

У некоторых первобытных людей было по два имени. Одно из них было повседневным именем, которым пользовались в общении, другое имя – «настоящее имя» - держалось в тайне. Если кто-то находил тайное имя человека, то он получал власть над ним и возможность причинить ему боль и несчастье.

В племенах Новой Гвинеи пользуются специальными историями, прозванными Кугуанебу, чтобы повлиять на природу и получить хороший урожай. Они очень зависят от климата. Поэтому в период муссонов рассказчики ходят из деревни в деревню и рассказывают там эти истории, считая, что такие истории будут иметь полезное воздействие на урожай.

Люди обычно обращаются к мистике, когда сталкиваются с явлением, которое наука не может объяснить. Э.Э. Эванс-Причард привел прекрасный пример в своей

книге «Колдовство, пророчества и магия среди Азанде». Жители этого племени сказали ему, что крыша дома упала на одного человека, потому что другой человек прочитал колдовское заклинание на него. Они приняли «научное разъяснение» падения крыши, термиты уничтожили несущие колонны, отметив при этом, что наука не может объяснить, почему крыша упала именно в тот момент, когда этот человек отдыхал в своем доме. С точки зрения практика магия разъясняет то, что наука называет совпадением.

Сведения, которые я собирал долгое время, накопили энергию, и в один момент случился квантовый скачок, как электрическая искра, и появилось новое открытие. Я был удивлен тому, что народности, потерявшие свой язык, исчезли с лица земли. И я создал метод **Верbalного Сокращения и Расширения (ВСР)**. Основной идеей этого метода было открытие мной того, что **с сокращением и исчезновением слов, которыми мы описываем какую-то проблему, сама проблема одновременно исчезает**.

Многие другие выводы из моей практики поддержали этот метод. Например, если во время Глубокого ПЭАТ Клиент переживаетнейтрализацию Первичных Полярностей (Праймов), и Процессор неверно указывает на Праймы, зачастую Клиент испытывает неудобство, нервозность, неудовлетворенность, даже если названные Праймы очень похожи на правильные. Происходит такое нередко. Если слова не имели бы изначальной энергии, вряд ли такое могло произойти. Но такая энергия присуща словам. Ведь слово – это не просто совокупность звуков, оно является творческим элементом нашей субъективной вселенной.

Я работал со многими исследовательскими данными, и лишь некоторые оказались очень полезными. На основе экспериментов и исследований мной были созданы два очень быстрых, простых и изящных метода. Базовой и стартовой идеей **Вербального Сокращения и Расширения (ВСР)** является следующее: **Если мы выразим свои мысли, эмоции и другие элементы психической жизни в словах, мы создадим тем самым свою реальность. Когда мы изменим эти слова так, как этого требует метод ВСР, то мы изменим нашу реальность!**

Как я уже говорил, **Внутренняя Магия Слов** охватывает эти два разработанных мной метода. Я вижу перед собой большое поле с огромным потенциалом, а потому следует ожидать разработки новых методов и технологий.

Метод Иваны Конца Слов (ИКС)

Дочь моя, Ивана, послала мне письмо по электронной почте из Японии, где она жила раньше, и спросила меня, является ли метод, которым она там пользовалась, вариантом метода ГПЗ. В письме она описала этот метод. Он был похож на ГПЗ, но его можно было считать новым методом. Последнее, что происходит при использовании этого метода, так это то, что Клиент становится безмолвным, не может найти слова, чтобы описать свою проблему, и проблема таким образом исчезает. Я назвал этот метод методом **Иваны Конца Слов (ИКС)**.

Я проверил этот метод, усовершенствовал его. В Библии я нашел пояснение, почему этот метод является полезным. Практикуя ПЭАТ вот уже почти шесть лет и находя огромное число различных Первичных Полярностей, я долго подозревал наличие Праймов, характерных именно для человечества. И я нашел их в начале Библии. Они являются самыми фундаментальными полярностями человека: Добром и Злом. Эти две концепции запечатлены в наших убеждениях, ценностях и перспективах на жизнь. С незапамятных времен люди делили все вокруг на «хорошее» и «плохое», на «добро» и «зло».

Знание добра и зла есть источник самых больших неразберих, возмущений и злобы. Мы породили конфликты и войны на основе того, что мы правы, а кто-то не прав. Целые цивилизации истреблялись на нашей планете, только потому, что их образ

жизни и их убеждения считались теми, кто на тот момент был сильнее, «неверными» и «ошибочными». Убежденность в том, что нечто является хорошим, а нечто – плохим, принесло больше несчастья этой планете, чем чтобы то ни было. И это вполне естественно, если вы вспомните, как я говорил о том, что ваши персональные коды, ваши Первичные полярности принесли вам самое большое горе на индивидуальном уровне. **Одним из важных моментов в вашей Духовной эволюции является Нейтрализация Первичных Полярностей с помощью метода Глубокого ПЭАТ.** Фрагмент о суде над человеком в Библии чрезвычайно краток и прост. Там написано, что «древо познания добра и зла» поместили в середину «Эдемского сала», и Бог запретил Адаму вкусить плоды с этого дерева, угрожая ему смертью. Но змей, внезапно появившийся в Саду Эдема, сказал Еве: *«Ты не умрешь. Ибо Бог знает, что, вкусив плоды с этого дерева, ты станешь подобна Богу, познав добро и зло».*

Искушение длилось недолго. Искуситель обманул Еву. Реальные последствия вкушения запретного плода оказались иными. Ева первой вкусила плод, а затем побудила сделать это Адама. Их грех имел неминуемые последствия. Они поняли, как и обещал им змей, что такое добро и что такое зло. И тогда происходит довольно странное событие. Разговаривая с собой во множественном числе Бог спрашивает себя: *«Смотри, человек стал похож на нас, познав добро и зло».*

Процедура ИКС

Начните с того, что спросите клиента: «Какую проблему вы хотите решить?» Попросите клиента описать неблагоприятную ситуацию. Позвольте ему или ей немножко поработать над проблемой. Не стоит принимать «объективное» состояние клиента в качестве проблемы. Проблемой является реакция или эмоция клиента на это состояние. Например, *«Я безработный»* не является проблемой, но ощущения человека к тому, что он без работы является проблемой.

Надо пояснить, что в любой ситуации всегда есть что-то позитивное и наоборот. Если Клиент не в состоянии увидеть позитивную сторону любого неблагоприятного состояния, то не стоит пользоваться этим методом. Он не сработает на нем.

Процессор должен немножко поработать над ситуацией. Например, он может подсказать Клиенту: *«Понимаете, когда умирает близкий родственник, в этом несчастье можно найти нечто позитивное – человек становится более независимым, он встает на ноги, берет на себя большие ответственности».*

Чередуйте эти выражения:

«Расскажи мне, что плохого в этой проблеме»

«Расскажи мне, что хорошего в этой проблеме»

«Феномен конца» происходит очень быстро. Клиент немеет. *«Я не могу найти слов»*, - говорит Клиент. Тогда Процессор спрашивает: *«Что случилось с проблемой, с которой мы начинали? Вы все еще ее ощущаете?»*

Проблема должна исчезнуть. Клиент отвечает: *«Проблем исчезла»*, *«Я не ощущаю эту ситуацию как проблему»* или *«Она кажется мне нереальной»* и т.д.

Если проблема сменяется, то начините процесс и обработайте новую проблему. Если появятся множество проблем, то следует осуществить круговой процессинг с различных точек зрения.

Добро и зло являются фундаментальными Первичными Полярностями или Праймами всего человечества. Я могу доказать, что обработка любой другой пары полярностей с помощью метода ИКС займет больше времени. Можно поработать и над причиной и следствием, но их обработка тоже займет больше времени.

Люди часто удивляются быстрым и позитивным результатам, полученным с помощью этого процесса. Вот фрагменты сообщений, полученных мной от разных

людей. Я избегаю проводить процессинг по телефону, но первое сообщение пришло от Антонио Миклавц из Удины, Италия. Он писал:

“... Волшебник Живорад эффективен как всегда. За считанные минуты он заставил меня обнаружить, что я играю со своей жизнью, словно жизнь моя – это кино. Ощущения «Я стар, года уходят и я скоро умру» не давали мне вкусить всю прелесть жизни. Эта новая техника «Без слов» просто великолепна. Она быстра. Больше не надо играть с разумом, ты сразу постигаешь суть».

Еще одна реакция последовала от Бояны, тренера ПЭАТ и практика Мементо. Я проводил процессинг с ней по телефону:

«Вчера вечером Живорад позвонил мне и спросил, могу ли я уделить ему пять минут. Я сказала, что могу. Он попросил меня усесться, так как собирался опробовать что-то новое в своей практике на мне. Он никогда не проводил процессинг по телефону, но я была готова опробовать все, что было им изобретено. Он спросил меня: «Испытываю ли я какую-либо проблему?» Я ответила утвердительно. Прошло пять минут. Проблема моя исчезла, и я не могла вымолвить и слова. Проблема касалась смерти. Теперь этой проблемы больше нет, и я себя чувствую прекрасно».

Дочь моя, Ивана, автор этой системы, применяет ее довольно часто. Как правило, ее результаты отличаются от результатов других. Причины не ясны. Может быть, людям нужно побольше практики, и тогда они смогут достичь аналогичных результатов. Вот какое сообщение я получил от Иваны:

«Сегодня я выполнила этот процесс, и он проходил просто фантастически. За последнее время, когда бы я ни пользовалась этим методом, я приходила к пустоте и к озарению, что этот мир – суть иллюзия. Создавая эту иллюзию, я смогла испытать принадлежащие ей эмоции. На протяжении всего процессинга вокруг меня находились светлые (или белые) существа, я так их сама называла. Зачастую мои слияния со светлыми существами приводили меня к озарению, что я сама являюсь светлым существом. Эти светлые существа, что были вокруг меня, помогали мне пройти через испытания, принимали меня, чем бы я ни занималась. Их принятие было для меня невероятной поддержкой. Думаю, что я приближаюсь к тому моменту, когда я с ними могу войти в контакт. Интересно, что сегодня, взамен этого обычного опыта, я получила полную пустоту, но в виде энергетической сетки, которой было пронизано и в которой находились все и вся. Мое тело в одно мгновение исчезло, и я увидела сверкания вокруг и внутри себя».

Вербальное Сокращение / Расширение (ВСР)

Чтобы начать этот процесс, процессор должен вкратце описать его клиенту.

Затем процессор просит клиента описать ему за пару минут неприятную ситуацию. Попросите его быстро поработать над проблемой. Отмечу вновь, нельзя принимать «объективное» состояние как проблему, а следует сосредоточиться на реакции или эмоции клиента на эту проблему. Например, «Моя теща – стерва» не является проблемой и процесс не сможет обработать ее. Проблема заключается в реакции клиента на тещу или в том, какие чувства он испытывает к ней.

Сокращение

Не обсуждайте стартовую проблему. Вместо этого позвольте клиенту описать ее в четырех предложениях, попросив его об этом: *«Опишите мне свое настоящее состояние (или ситуацию) в четырех лаконичных предложениях, какие чувства вы испытываете в этом состоянии (этой ситуации). Запишите эти предложения».*

По мере того как клиент записывает эти предложения, процессор тоже записывает их.

Клиент закрывает глаза. Вы читаете ему эти предложения.

Вы спрашиваете клиента: «*Какие образы, мысли, эмоции и телесные ощущения вы испытываете в настоящее время?*» Запишите эти элементы.

И вновь, не надо говорить о стартовой проблеме. Взамен, спросите его: «*Опишите мне свое настоящее состояние (или ситуацию) в трех лаконичных предложениях, какие чувства вы испытываете в этом состоянии (этой ситуации). Запишите эти предложения.*»

По мере того как клиент записывает эти предложения, вам тоже следует их записать.

Клиент закрывает глаза. Вы читаете ему эти предложения.

Вы спрашиваете клиента: «*Какие образы, мысли, эмоции и телесные ощущения вы испытываете в настоящее время?*» Запишите их.

Не надо говорить о стартовой проблеме. Спросите его: «*Опишите мне свое настоящее состояние (или ситуацию) в двух лаконичных предложениях, какие чувства вы испытываете в этом состоянии (этой ситуации). Запишите их.*»

По мере того как клиент записывает эти предложения, вы тоже записываете их.

Клиент закрывает глаза. Вы читаете ему эти предложения.

Вы спрашиваете клиента: «*Какие образы, мысли, эмоции и телесные ощущения вы испытываете в настоящее время?*» Запишите их.

Не надо говорить о стартовой проблеме. Спросите его: «*Опишите мне свое настоящее состояние (или ситуацию) в одном лаконичном предложении, какие чувства вы испытываете в этом состоянии (этой ситуации). Запишите его.*»

По мере того как клиент записывает это предложение, вы тоже записываете его.

Клиент закрывает глаза. Вы читаете ему это предложение.

Вы спрашиваете клиента: «*Какие образы, мысли, эмоции и телесные ощущения вы испытываете в настоящее время?*» Запишите их.

Не надо говорить о стартовой проблеме. Спросите его: «*Опишите мне свои ощущения одним словом (или одним понятием). Запишите это слово или это понятие.*» Вы тоже его запишите.

Клиент закрывает глаза. Вы читаете ему это слово (или это понятие).

Вы спрашиваете клиента: «*Какие образы, мысли, эмоции и телесные ощущения вы испытываете в настоящее время?*» Запишите их.

Расширение

Если во время фазы расширения присутствует заряд на любом элементе (образе, мысли, эмоции, телесном ощущении), то запишите их и скажите клиенту, чтобы он принял их в качестве части своей жизни. Эти элементы могут исчезнуть по мере протекания процесса.

Задайте клиенту вопрос: «*Что вы чувствуете в отношении этой ситуации сейчас? Опишите мне свои ощущения в одном предложении. Запишите это предложение.*»

Сами запишите это предложение.

Пусть клиент закроет глаза. Прочитайте это предложение клиенту.

Задайте клиенту вопрос: «*Что вы чувствуете в отношении этой ситуации сейчас? Опишите мне свои ощущения в двух предложениях. Запишите эти два предложения.*»

Сами запишите эти предложения. Пусть клиент закроет глаза. Прочитайте эти предложения клиенту.

Задайте клиенту вопрос: «Что вы чувствуете в отношении этой ситуации сейчас? Опишите мне свои ощущения в трех предложениях. Запишите эти предложения».

Сами запишите их.

Пусть клиент закроет глаза. Прочтайте эти предложения клиенту.

Задайте клиенту вопрос: «Что вы чувствуете в отношении этой ситуации сейчас? Опишите мне свои ощущения в четырех предложениях. Запишите эти предложения». Сами запишите их.

Пусть клиент закроет глаза. Прочтайте эти предложения ему.

Задайте клиенту вопрос: «Что вы чувствуете в отношении этой ситуации сейчас?»

Что мы ищем в этом Процессе?

Проблема может исчезнуть в любой фазе Вербального Сокращения / Расширения. Обычно она исчезает в фазе Сокращения.

По мере протекания процесса переживаемые элементы (образ, эмоция, телесное ощущение и мысль) могут отсутствовать. Если один из элементов отсутствует, переходите ко второму элементу.

В фазе **Верbalного Расширения** положительные эмоции усиливаются и порой трансформируются в мягкую эйфорию. В конце процесса рекомендуется использовать процедуру расширения. Это послужит стабилизации позитивных ощущений взамен проблемы (см. Процедуру Расширения в тексте голограммического процесса).

Будьте осторожны, вы можете остановить процесс в любой момент, когда будет иметь место оптимальная реакция. Оптимальные реакции могут появиться в любой момент процесса, на стадии двух предложений, одного предложения, одного слова. Продолжить процесс после оптимальной реакции – это, значит, выйти за рамки процесса, что может привести к отрицательным результатам. Вот, что может случиться при этом. С помощью этого процесса в один момент вы вытягиваете своего клиента из неблагоприятного состояния, и он почтвует себя освобожденным. Если вы, несмотря на это, продолжите процесс, то вы выйдете за пределы процесса и втолкнете своего клиента опять в это неблагоприятное состояние. Если вы обойдете оптимальную точку процесса, то результат будет аналогичным перееданию. Клиент был голоден и он поел. В какой-то момент он себя почтвовал сытым. Если мы будем продолжать кормить его, то его просто затошнит. После оптимальной точки процесс должен быть прекращен.

В большинстве методов мы не оставляем вакуум в том месте, где раньше была проблема. Ведь вакуум засасывает проблемы в себя, и проблемы опять возвращаются. Поэтому на месте вакуума мы устанавливаем позитивное состояние, или заполняем пустое пространство светом, что является простейшей процедурой. В ВСР заполнять пустое пространство не нужно, потому что в фазе расширения мы автоматически заполняем вакуум позитивным содержанием.

Результат обоих процессов просто замечателен, а порой почти волшебен.

Наблюдения

При работе с клиентами, имеющими очень сложные проблемы, или с людьми депрессивными, надо начинать с 5-6 предложений.

Зелжко Раджен, специалист по компьютерам, оставил следующее сообщение в дискуссионном листке:

«Я уже долгое время нахожусь в дискуссионной группе, но надеюсь, вы простите меня, ибо я долго ждал, чтобы представить себя. Меня зовут Зелжко, мне 29 лет, я живу в Белграде. Долгое время я интересовался духовной практикой. Моя первой

книгой на этом пути стала книга Живорада «Ключи Психической Магии». Будучи членом группы Омега, я был участником многих важных процессов. Мне хотелось бы поделиться с вами всем своим опытом, который я получил при работе с новым, легким, но довольно эффективным процессом, о котором Живорад упоминал в почете. Долгое время посленейтрализации Праймов у меня не было никаких проблем. Единственно, что меня беспокоило, так это то, что я возвращался после работы домой усталым. Когда я пришел вчера к Живораду, я и не думал, что можно решить эту проблему, не выходя при этом в отпуск. Но Живорад решил мою проблему за пару минут. Просто непостижимо, что такой простой процесс может быть столь эффективным. В конце процесса я почувствовал себя словно обновленным, полным энергии. Когда я пришел домой, то в течение двух часов без остановки я чистил снег перед своим домом. Сегодня я планирую заняться творчеством в своей работе, и как процесс на одной из своих стадий завершается одним предложением, так и я заверишую его: После этого я чувствую себя ВЕЛИКОЛЕПНО!»

В следующем фрагменте я покажу вам еще один пример решения проблемы с помощью метода **BCP**. Клиентом была женщина, которую большую часть жизни преследовали финансовые проблемы. Эти проблемы продолжали пребывать с ней.

Вот ее предложения и сам процесс:

Сокращение:

Четыре предложения: День за днем я сталкиваюсь с денежными проблемами. Часто, мне кажется, что они неразрешимы. Если и есть какое-то решение, то оно временное. В финансовом отношении я уязвима.

Образ: Пустое пространство.

Эмоция: Чувство бессилия

Телесное ощущение: Сердцебиение

Мысль: Может быть, однажды станет лучше.

Три предложения: Я финансово уязвима. Проблему нельзя легко решить. Думаю, будет лучше.

Образ: отсутствует

Эмоция: Мне спокойней, чем несколько мгновений тому назад.

Телесное ощущение: Я почти полностью расслаблена.

Мысль: Проблема обязательно найдет своей решение.

Два предложения: Странно, но проблема может найти свое решение. Она обязательно найдет свое решение.

Образ: отсутствует.

Эмоция: отсутствует.

Мысль: Какая-то смутная позитивная мысль.

Одно предложение: Проблема абсолютно решаема.

Образ: Словно что-то внутри меня вырывается наружу.

Эмоция: Спокойствие.

Телесное ощущение: Расслабление, отсутствия напряжения

Мысль: Отсутствует.

Одно слово: Спокойствие.

В состоянии спокойствия, другие элементы отсутствуют. Нет ни мысли, ни эмоций, ни телесных ощущений.

Процессор задает вопрос: «Как там с проблемой, с которой мы начали процесс?» - «Нет проблемы!»

Так как деньги являются одной из доминирующих проблем современного общества, я приведу вам еще один пример, связанный с ними. Клиента зовут Зоран, это молодой человек, но опытный процессор из Загреба, Хорватия. Процесс длился всего лишь 12 минут. Обратите внимание, как клиент изменил «объективную» ситуацию на «субъективную».

Проблема: Злость, разочарование и неудовлетворенность самим собой из-за плохого финансового положения.

Сокращение:

Четыре предложения: Я зол, потому что нахожусь в таком положении. Я ощущаю свое бессилие. Налоги раздражают меня. Ощущаю недопонимание со стороны окружения. **Образ:** Красные крапинки перед глазами.

Эмоция: Смесь печали и злости.

Телесное ощущение: Раздражение в веках и горле.

Мысль: Настанет ли конец этому состоянию?

Три предложения: Жизнь несправедлива. Я глупец. Даже глупцам иногда везет.

Образ: Счета на столе, которые надо оплатить.

Эмоция: От всего этого просто тошнит.

Телесное ощущение: Мое тело твердое как камень. Хочется блевать.

Мысль: Только Бог поможет мне.

Два предложения: Я допустил. Появляется надежда.

Образ: Зеленый луг.

Эмоция: Что-то вроде положительного возбуждения.

Телесное ощущение: Приятное чувство в теле.

Мысль: Отсутствует.

Одно предложение: Я - хозяин своей жизни.

Образ: Лента, соединяющая свое «я» здесь и другое «я» в какой-то иной вселенной.

Эмоция: Чувствую, что присутствую при свершении Богом чуда.

Телесное ощущение: Отсутствует.

Мысль: Отсутствует.

Одно слово: Mир.

Расширение

Одно предложение: Все нормально.

Два предложения: Все нормально. Я могу это выполнить.

Три предложения: Не знаю, почему я посчитал это проблемой? Все – в моих руках. Бог любит меня.

Вот здесь и завершается процесс Зорана.

Обратите внимание на следующее. Если эти два человека хотят получить постоянные хорошие результаты, то им необходимо создать в себе хорошие идентности. Без последних процесс, несомненно, добьется хороших результатов, но они будут временными, преходящими.

После семинара Зоран послал в дискуссионную группу следующее сообщение:

«Дорогая Группа, как многие из вас знают, Живо и Алда на прошлой неделе были в Хорватии. В воскресенье я посетил их семинар «Внутренняя магия слов». Хотя я и не новичок в духовной практике, но для меня опыт, полученный на этом семинаре, был просто «волшебным» и откровенным. На семинаре Живо спросил присутствующих, хочет ли кто-либо из них стать субъектом демонстрации. Вызвался я. Я выбрал «проблему денег», потому что эта проблема была самой реальной проблемой для страны, в которой я живу, находящейся, мягко говоря, в состоянии глубокой экономической неразберихи. Когда Живо начал свой процесс, я чувствовал себя «низким» и «бездостным». Но не долго продолжались эти ощущения. Внезапно мои восприятия «проблемы» и «ситуации» начали меняться. Вместо страха и ужаса, появлялись ощущения легкости, глубокого, абсолютного мира, а также внезапный всплеск энергии и оптимизма!»

Реально шокирующим был тот факт, что сессия длилась всего лишь 12 минут!

И это было не случайно! Вся группа имела аналогичные опыты. Вчера я попытался «переварить» все случившееся, но я по-прежнему чувствую себя превосходно. Так или иначе, я знаю, что все будет нормально. Я почувствовал реальное облегчение после случившейся со мной депрессии из-за финансовых проблем. Каждый из вас знает, что когда ты полон подобных проблем, трудно быть в своих действиях эффективным и сосредоточенным.

В течение последних 48 часов я получил важные звонки и послания по электронной почте относительно моего бизнеса, которые дали мне еще одно «доказательство». Способность «решать творческие проблемы» стала намного выше, и у меня появились идеи, которые я хотел бы претворить в жизнь в следующие месяцы.

Основываясь на этом опыте, хочу сказать, что «Внутренняя Магия Слов» имеет огромный потенциал, независимо от того, применяете ли вы этот метод на себе или на других. Короче, «Внутренняя Магия Слов» представляется настоящей магией».

В некоторых процессах, когда мы проводим **Верbalное Сокращение** до одного слова, нам кажется, что проблема не исчезает. Но если мы перейдем в другую фазу, в фазу **Вербального Расширения**, проблема исчезнет. Приведу пример.

Проблема: Клиенту почти 70 лет. Она жалуется, что быстро устает и не может заниматься своими обычными делами. Процесс проходит следующим образом:

Сокращение

Четыре предложения: Я очень быстро устаю. Я не могу заняться тем, чем хочу. У меня возникает в связи с этим депрессия. Фактически, я выполняю очень мало работ.

Образ: Я вижу себя на кухне.

Эмоция: Чувствую пустоту.

Телесное ощущение: Чувствую истощение в организме.

Мысль: Старость – не радость.

Три предложения: Я могу выполнить лишь небольшой объем работ. Я не могу бороться с усталостью. Ничего не могу поделать.

Образ: Вижу себя сидящим и утомленным.

Эмоция: Депрессия.

Телесное ощущение: Тяжесть в теле.

Мысль: Ситуация безвыходная.

Два предложения: Едва ли могу двигать рукой. Мне не нравится, что я не могу заняться любимым делом.

Образ: Пыль на столе.

Эмоция: Апатия.

Телесное ощущение: Стискиваю зубы.

Мысль: Становится все хуже.

Одно предложение: *Ощущаю безнадежность из-за собственного бессилия.*

Образ: Отсутствует.

Эмоция: Боюсь, что не смогу заботиться о себе.

Телесное ощущение: Вибрации в теле.

Мысль: Отсутствует.

Одно слово: Разрушение.

Мысль: Это конец.

Отсутствуют другие элементы.

Расширение

Одно предложение: *Все разваливается.*

Образ: Все в сером цвете.

Эмоция: Равнодушие.

Телесное ощущение: Расслабление.

Мысль: А что дальше?

Два предложения: *Я устал. Такова жизнь.*

Все пусто. Отсутствуют элементы.

Три предложения: *Это жизнь. Я полностью принимаю ее. Чувствую удовлетворенность от того, что принимаю жизнь.*

Четыре предложения: *Чувствую удовлетворение и энергию. Энергия становится все сильней. Ощущаю глубокую удовлетворенность и самоуверенность. Я сильней, чем думала.*

Процессор спрашивает: «*Что случилось с проблемой? Она все еще с вами?*»

Клиент отвечает: «*Что за проблема? Я просто играла. А теперь игра завершена!*»

В этом случае проблема не исчезла на стадии одного слова. Проблема исчезла в фазе Расширения, когда клиент пребывал на стадии «двух предложений». Но в большинстве случаев позитивные состояния появляются раньше, они часто бывают сильными и очевидными. Это происходит особенно тогда, когда проблема касается отношений.

Вот еще один характерный пример. Клиент – 21-летняя девушка, жалуется на свою младшую сестру Ану. Ане 12 лет, и ее поведение характерно для ее возраста: она выступает против родителей, порой очень агрессивно, критикует всех членов семьи, перебивает взрослых и т.д. Вот как протекал процесс:

Сокращение:

Четыре предложения: *Ана нервирует меня. Я нервничаю, когда вижу, как она себя ведет. Ее присутствие мне неприятно. Я не могу слушать ее опрометчивые слова.*

Образ: Мы оба стоим в противоположных сторонах гостиной комнаты.

Эмоция: Нервозность, нетерпимость.

Телесное ощущение: Дрожь в солнечном сплетении.

Мысль: Она должна замолчать.

Три предложения: *Анна меня нервирует. Мне не нравится ее разговор. Я люблю Анну.*

Образ: Анна и я сидим и разговариваем.

Эмоция: Какая-то эмоциональная замкнутость и любовь.

Телесное ощущение: Какое-то теплое чувство в теле.

Мысль: Отсутствует.

Два предложения: *Мне нравится, когда я вместе с Анной. Иногда это требует усилий.*

Образ: Мы вдвоем сидим друг рядом с другом.

Эмоция: Спокойствие и любовь.

Телесное ощущение: Я внутренне удовлетворена.

Мысль: Отсутствует.

Одно предложение: *Мне нравится, когда Анна целует меня.*

Образ: Анна и я сидим друг рядом с другом.

Эмоция: Любовь.

Телесное ощущение: Отсутствует.

Мысль: Отсутствует.

Одно слово: Любовь.

В этом процессе пропущены предложения фазы Расширения. В конце фазы Сокращения клиент постоянно ощущает чувство любви, все остальное – пустота. Она говорит: «*Мне нечего сказать, есть только любовь*». Она крайне удивлена ходом процесса. К ее удивлению, образ ее взаимоотношений с сестрой изменился, словно она видела все это в короткометражном фильме. Вначале, она и младшая сестра стояли по обе стороны комнаты. Затем они уселись на диван, а впоследствии сидели друг рядом с другом. Эмоции одновременно меняются. Вражда сменилась на любовь. А любовь стала сильной и всеобъемлющей.

В этом случае, когда Клиент сказала: «*Мне нечего сказать, есть только любовь*», процессор не стала настаивать на **Вербальном Расширении**. Если бы Процессор продолжала настаивать, то сам процесс вышел бы за рамки. Таким образом, Процессор оставила клиента в состоянии любви. В конечной точке она применила процедуру расширения (распространение чувства любви в шести направлениях) и таким образом ввела клиента в состояние Плеромы, близкое к состоянию «космической любви».

Ниже приведены сообщения от тех, кто испытывал этот метод.

Вот сообщение одного из моих клиентов, опубликованное в дискуссионном листке. Серж (Срджан) Джованович, профессиональный баскетболист, написал о своем опыте при работе с процессом ВСР:

«Меня зовут Серж, мне 29 лет, я родом из Белграда. Только что я закончил 10-дневный курс работы на компьютере, открыл свой электронный почтовый ящик и счастлив, что могу участвовать в этом форуме. Я хотел бы поговорить об интересных событиях и опыте, пережитым мной после знакомства с господином Славинским. Я могу писать об этом часами, потому что я проходил ПЭАТ, ГПЗ, я

научился пользоваться И Цзинь, но основная причина моего сообщения заключается в новом большом опыте, который я получил вчера с помощью новой системы Славинского – ВЕРБАЛЬНЫМ СОКРАЩЕНИЕМ. Кстати, я баскетболист, и моя проблема заключалась в отношениях с менеджером. Ощущения по отношению к менеджеру и к сотрудничеству с ним были отрицательными. Но с помощью ВЕРБАЛЬНОГО СОКРАЩЕНИЯ мы успешно решили эту проблему менее чем за 10 минут! В конце моя проблема показалась мне просто смешной, и я почувствовал себя счастливым и полным положительной энергии. Я с нетерпением жду встречи с менеджером и хочу поговорить с ним о своем будущем. Вчера, наконец-то, я увидел его, и у нас состоялась дружеская беседа. Все теперь стало намного лучше, чем пару лет тому назад. В этот момент я хотел бы вновь ПОБЛАГОДАРИТЬ господина Славинского и его супругу Ядранку за то содействие, которое они оказали мне в разрешении проблем и за все то, чему они меня научили».

Несколько дней спустя Серж Джованович опубликовал в дискуссионном листке новое сообщение:

«Удивительное произошло со мной еще раз. Несколько дней тому назад я выполнил «Конец Слов» вместе с Живорадом в отношении проблемы, связанной с моей прошлой командой. Вот уже более чем два года они были мне должны большую сумму денег. Без суда мне было крайне трудно возвратить эту сумму. Но спустя два дня после того как я завершил вместе с Живорадом «Конец Слов», мне позвонил мой адвокат и сообщил, что деньги, наконец, заплачены. Я был так счастлив, что моя проблема решилась так быстро. Еще раз благодарю вас, Живо, и мои лучшие пожелания всем членам группы».

Хотя этот метод очень прост, с его помощью можно решать самые сложные проблемы. Он эффективен и в отношении хронических проблем, которые переходят из года в год. Я процитирую замечания из процесса молодого человека, который ощущал безысходность своего положения. Несколько лет тому назад его отец стал тяжелым алкоголиком. С тех самых времен дома происходили частые конфликты с матерью клиента, отец был замешан в связях с женщинами и имел долги, за которые должен был платить его сын.

Проблема: Обратите внимание, его проблема, конечно, это не проблема его отца (объективная ситуация), проблемами были реакция клиента и его отношение к поведению отца в тот момент. Его захлестывала очень сильная эмоция бессилия и страха. Он боялся, что в ярости он может причинить отцу боль. Вот заметки из сессии:

Сокращение:

Четыре предложения: У меня ощущение, что отца хватит удар. Боюсь, что-то случится с матерью. Отец угробит нас своими долгами. Я сотворю неладное.

Образ: Отец лежит на кровати.

Эмоция: Какой-то неопределенный страх.

Телесное ощущение: Чувство дрожи в теле.

Мысль: Наша жизнь несчастна.

Три предложения: Я боюсь за здоровье отца. Я боюсь за свою мать. А люблю отца.

Образ: Тот же образ, отец лежит на кровати.

Эмоция: Ощущаю подавляющую любовь к отцу.

Телесное ощущение: Напряжение в теле.

Мысль: Отсутствует.

Два предложения: Боюсь за здоровье отца. Боюсь за мать.

Образ: Отец и мать вместе.

Эмоция: Ощущаю одновременно страх за них и любовь к ним.

Телесное ощущение: Отсутствует

Мысль: Отсутствует

Одно предложение: Ощущаю общий дух семьи.

Образ: Картинка детства появляется перед глазами.

Эмоция: Любовь.

Телесное ощущение: Отсутствует.

Мысль: Отсутствует.

Одно слово: Семья.

Образ: Изображение всех нас четверых

Эмоция: Любовь.

Телесное ощущение: Отсутствует.

Мысль: Отсутствует.

Расширение:

Одно предложение: *Ощущаю дружбу, расслабление и мир.*

После этого предложения клиент рассказал нам, что ничего не чувствует, происходит лишь повтор предыдущего предложения. Фаза Вербального Расширения прекратилась и использовалась процедура расширения.

Когда спросили, что случилось с проблемой, клиент ответил: «*Кажется, что она удалилась и нереальна*».

Будьте осторожны! В такой ситуации следует применять круговой процессинг с точки зрения отца (обязательно!) и, вероятно, с точек зрения матери и сестры, если на них есть заряд.

Возможные ошибки при использовании этих двух методов

При использовании «Внутренней магии Слов» будьте внимательны, не делайте распространенных ошибок:

1. Как я говорил об этом выше и вынужден еще раз повторить, важно никогда не принимать за проблему объективную ситуацию. Принимайте за проблему реакцию клиента на эту ситуацию. Например, утверждения «я безработный», «моя теща - нехороший человек» не являются проблемой. С помощью пары вопросов процессор может превратить объективное утверждение в субъективное. Например, вы можете задать вопрос: «*Что вы чувствуете, когда вы безработный?*», или «*Какие чувства вы питаете к теще?*», или «*Какой является ваша реакция на этого человека?*»

2. Некоторые процессоры начинают очень хорошо, но во время процесса они порой скатываются на «объективные» отношения, замен «субъективных». Сосредоточьтесь на субъективном опыте клиента.

3. Вначале проблему надо в точности определить. Смутное описание проблемы ведет не к конкретным, а к неопределенным результатам. Например, клиент сообщает о проблеме: «*Мне печально, я не могу помочь своей сестре*». В течение краткого обсуждения перед процессом появляется новая проблема. Эта проблема является более глубокой, более сильной: страх перед людьми (преступниками), которые угрожают сестре и ее детям из-за денег, которые ее покойный муж задолжал, а также боязнь, что люди могут навредить ему и его детям.

4. Распространенной ошибкой во время процесса является переход от стартовой проблемы на схожую. Несмотря на схожесть проблем, они – разные.

Чтобы получить самое эффективное решение, надо их решать одновременно, реализуя для каждой проблемы отдельный процесс.

5. Если Процессор намерен применять эти два метода, поочередно, то он должен всегда начинать с **ИКС**, и только потом перейти к **ВСР**. Если вы примените сначала **Вербальный Метод Сокращения / Расширения**, а лишь потом **Метод Иваны Конца Слов**, то появится эффект падения, сильное пресыщение и мягкое разочарование.

6. Если клиент опытен, то надо сразу, без подготовки, применить **ВСР**. А если человек не обладает достаточным опытом, сначала надо выполнить пару упражнений по принятию неприятного опыта - всех 4 элементов, одного за другим (**ВСР**). В противном случае, неопытный человек не примет и не сообщит о неприятных элементах (о некоторых из них или обо всех). Если будет какое-либо сопротивление, проблема будет существовать, и в конце вы не получите позитивного результата.

Возможности применения ВСР

Трудно сказать, какие ограничения существуют в применении этих двух методов. По мере того как процессоры продолжают свои эксперименты с ними, они, очевидно, будут совершенствоваться, и мы найдем новые области для их применения. Некоторые люди обладают опытом в областях, в которых я сам даже не пытался их применять. Например, Антонио Фронтини из Лучианы, Италия, опубликовал в дискуссионном листке следующее сообщение:

«Я пытался применить метод ВСР на клиенте с проблемами в речи. Метод был быстр и удивителен. Этот метод обладает самым ценным качеством, ибо он дает клиенту шанс без тени сомнения признать изменения в статусе стартовой проблемы».

Метод ВСР можно использовать при изменении травматических воспоминаний. В этом процессе мы не только добиваемся исчезновения травматической ситуации из разума, но мы существенно меняем ее. Иными словами, в конце процесса вместо травмы клиент обладает положительным, имеющим много ресурсов опытом. Я сам применял этот метод. Результаты были просто превосходными.

Например, молодой человек сообщал об одной травматической ситуации, когда в детстве его наказал отец. Отец его был довольно жестоким и грубым человеком. Клиент совершал поступки, которые сводили с ума его отца, и перед матерью отец жестоко избивал ребенка. Сейчас, когда ему третий десяток лет, он помнит эти события, и в нем возникают неприятные ощущения. Эти воспоминания приходят к нему очень часто.

Мы использовали метод ВСР и получили в результате удивительное развитие ситуации. На стадии четырех предложений мы видим травматическую ситуацию. Мальчик страдает не только из-за физической боли, но также из-за матери, которая была вынуждена быть свидетелем этих событий. Но событие очень быстро меняется, становится все более позитивным. В конце все трое стоят и обнимают друг друга, отец и мать полны любви. «Любовь» - последнее слово и преобладающая эмоция. Мы можем сказать это с уверенностью, с помощью Духовной Технологии никогда не поздно заиметь счастливое детство.

21. ТЕНЬ И ЕЕ ИНТЕГРАЦИЯ

На пути самореализации и, в частности, во время процессинга, рано или поздно практику предстоит конfrонтировать свою тень. В современной психотерапии К.Г.Юнг был первым, кто ввел термин «тени». Многие системы гуманистической и трансперсональной психологии унаследовали этот термин у него. Поэтому сегодня термин «тень» широко распространен в психологии.

Многие мыслители еще до Юнга знали о существовании тени, но называли это понятие по-другому. Важно то, что они знали, что для достижения целостности человека, необходима интеграция фрагментированных частей, подавленных в тени. В герметизме 20-го столетия тень называли Хранителем Порога. Считали, что Хранители Порога прячутся в темных зонах человеческого существа, в т.н. психологическом подвале. В человеческой личности существуют вплетенные в нее фрагментированные части, подавленные субличности, отверженные аспекты, картины архетипов, забытые детские страхи, неприемлемые кровосмесительные желания, глубокая ненависть и вражда. Желая достичь своей цели, каждая из этих частей борется за внимание человека, независимо от того, приемлемыми или неприемлемыми могут быть эти цели для сознательного «я».

Формирование тени начинается на первой стадии индивидуального развития. Тень необходима, ибо она служит интеграции и социализации юного индивида. Мы постоянно подвергаемся влиянию противоположных сил. Наше Эго конфронтирует их и отождествляется с добрыми, положительными и творческими полярностями. Одновременно Эго погружает темную сторону нашего бытия в сферу бессознательного, чтобы мы не видели и не конфронттировали ее. Следовательно, Эго идеализирует себя и отсекает от себя отрицательную часть человека. Эта отсеченная часть заталкивается в психологическую основу, где живет самостоятельно, пытаясь постоянно прорываться в свет сознания.

Деятельность отделенной части имеет деструктивные результаты для нас и для нашего окружения. Временами давление в этой части повышается, словно в паровом кotle, достигая критического уровня. Она прорывается на поверхность сознания, словно извергаемая вулканическая лава, вызывая эмоциональные проблемы, невротические симптомы, негативное, деструктивное и хаотическое поведение. Часто такое расщепление образует явно разделенную личность, которую Р.Л.Стивенсон классически описал в своем романе «Доктор Джекилл и мистер Хайд». В таких ситуациях две личности одного и того же человека, незнакомые друг с другом, живут вместе, попеременно преобладая друг на другом.

Постоянно пытаясь освободиться от теней, люди пользуются механизмом проекции. Это – защитный механизм, в котором индивид проецирует на других людей импульсы, черты и поведение, которые в нем присутствуют, но он не может их принять. Это происходит в особенности тогда, когда человек не может узреть свои импульсы и черты. В худших случаях люди часто отождествляют себя со своей народностью, религией, группой любого рода. В результате этого отождествления происходят обычные и неприятные деления между «мы» и «они». Доброта, справедливость и истина всегда на нашей стороне. А на другой стороне – несправедливость, зло и ложь.

Многие скрытые фрагменты находятся в непримиримом конфликте с другими содержаниями тени, или с нашим собственным образом, который мы удерживаем в мире и в верность которого мы верим. Такие конфликты истощают нашу энергию. Поэтому задача практика конфронтовать их как можно быстрее и сделать подобные

тенденции и конфликты сознательными. Таким образом, энергия, связанная в них, может быть высвобождена и интегрирована в сознательное «Я». Первый шаг на этой стезе – это проникнуть в свою тень. Когда человек осознает отрицательные эмоции и тенденции, злость, зависть, злые умыслы, жадность, самодовольство, эти качества растворяются и теряют свою силу. Конфронтируя тень посредством конфронтации составляющих ее элементов, мы растворяем эти токсичные эмоции и поведения, делаем их безвредными и интегрированными.

Каждый раз, когда конфликт, скрытый в нашей тени, становится сознательным и высвобождается, его энергия становится свободной. «Я» реорганизуется на более высоком уровне интеграции, работа же представляет собой движение вверх на пути к более высоким уровням Духовной свободы.

Но тень содержит не только негативные элементы, в ней присутствуют также позитивные элементы, которых по многим причинам мы не смогли принять. В тени каждого человека «спит» поэт, художник, философ или целитель. Многие из них борются со всей нашей энергией против их проявления в свете сознания.

Чтобы исцелить Эго, не надо его усиленно защищать от реальности тени. Наоборот, следует оставить Эго один на один с тенью. Примирение и повторное соединение с расщепленной тенью являются ключевым элементом психологической и духовной зрелости. Во-первых, мы должны принять, что это просто темная, а не отрицательная часть нашего бытия. Затем мы должны интегрировать ее с нашим «я». Только путем признания и интеграции тени мы можем стать цельным и интегрированным существом. Это не означает, что мы покоряемся отрицательной части нашей природы с целью поддержания противоположных полярностей. Нет, нам следует отказаться от затрат сил и энергии в поддержку идеализированного образа своей личности, нам надо повести себя адекватно данной ситуации.

Не так уж просто для человека видеть свою тень во всех ее проявлениях, так как человек склонен игнорировать самые неприятные ее компоненты. Некоторое время тому назад я создал Волшебное Зеркало, практический метод интеграции тени и существа в единое целое. Он очень прост. Нужно применить процесс ГПЗ. Вот как это делается.

Всякий раз, когда мы питаем отвращение к человеку или явлению во внешнем мире, критикуем их, мы должны понять, что все эти проявления являются отражением наших внутренних частей. Где-то внутри нас существует то, что нам не нравится, что мы критикуем. Сейчас вы подумаете, что нет, этого не может быть. Но если вдуматься, рано или поздно мы должны будем «проглотить» эту горькую пилюлю и свыкнуться с этой горькой истиной. Тень увидеть нелегко, ибо по природе своей она антагонистична нашему образу, элементу, проявляемому нами в отношениях с внешним миром.

Каким бы неприятным ни был этот процесс, он помогает нам выйти из мелководья и зайти в глубокие воды опыта нашего «я». Тем самым мы не расходуем попусту энергию, чтобы подавить свою тень, а высвобождаем ее и становимся в результате этого более цельными, человечными. Признавая неприятные характеристики других в себе, мы сможем лучше отождествляться с другими людьми, будем иметь больше возможностей выбора действий и ощущений. Мы выходим за пределы сферы, в которой нас заставляли делить мир на «себя» и на других, на нас и на них и т.д.

Можно проработать реинтеграцию тени в виде отдельного упражнения, даже если изначально мы не видим ничего плохого в другом человеке. Надо приложить усилие, чтобы найти то, что вам не нравится в другом человеке. Просто спросите себя: «*Что беспокоит меня в этом человеке?*» Ищите объекты критики в человеке, даже если ничто вас не беспокоит в нем. Если даже мельчайшая частица существует в вас, то вы непременно найдете ее в другом!

Теоретическая база этой методики проста и ясна. Мы не можем видеть ничего отрицательного в людях и в мире, кроме того, что существует в нас, потому что внешний мир отражает как зеркало наш внутренний мир. Для преступника жизнь полна ненависти и опасности. Он считает жизнь полем, где надо побеждать других, унизить их, чтобы они не нанесли вам поражения и не унизили вас. С другой стороны, для настоящего святого все находится в милости Бога, даже те явления жизни, которых мы боимся.

Такое понимание – суть применение основной аксиомы существования двух потоков во вселенной, которые напоминают переменный электрический ток. Высшая реальность – выше и вне этой вселенной. Когда она проявляется на физической плоскости существования, она обязательно появляется в виде отрицательной и положительной полярности. Следовательно, если мы принимаем все то, что нас беспокоит, все то, что мы критикуем и осуждаем в окружающем нас мире, нам следует также принять такую же отрицательную и темную сторону своей природы, которая словно в космическом зеркале отражается в нас.

Тень опасна и деструктивна, поскольку ее игнорируют и подавляют, поскольку она не обладает сознанием. Истинное совершенствование возможно лишь посредством интеграции противоположностей в человеке. Наша цель – не устраниТЬ и уничтожать негативные и злобные компоненты, наша цель – интегрировать и уравновесить их. Мысли и чувства, не интегрированные и не сбалансированные с противоположными мыслями и чувствами, являются искаженными. Они не дают нам реальной картины мира и обитающих в нем живых существ.

Интеграция тени: Магическое зеркало

Этот процесс прост, он основан на методе ГПЗ. Если у вас есть партнер для проведения совместного процессинга, то работайте с партнером. Если вы владеете техникой самопроцессинга с помощью ГПЗ, то можете работать одни. Просто расслабьтесь и сосредоточьте свои мысли на человеке. Во-первых, вы должны выбрать неприятного для вас, вызывающего отвращение человека. Обратите внимание на его поведение, которое вам не нравится. Короче говоря, обратите внимание на то, что вы подвергаете критике в нем. Вы должны принять этого человека, чтобы поработать над ним, даже если он своим поведением вызывает в вас слегка неприятную реакцию.

Как только вы подметите вызывающее в вас неприятные ассоциации поведение и характеристики, определите их как можно проще и запишите на бумаге. Затем обратите внимание на себя, пытаясь найти схожие черты и качества в собственном поведении, независимо от того, когда они проявлялись в вашем поведении. Если вы не найдете этих черт и качеств в своем поведении, это не значит, что раньше не проявляли их. Помните, все то, что когда-либо существовало в вас, подавлено в тени. Будьте терпеливы во время поиска и будьте уверены, что негативный элемент существует в вас. Если бы его не было, то вы не нашли бы его и во внешнем мире. Когда вы найдете его, даже чуточку, выполните ГПЗ как следует ниже:

Первый терминал – человек, элементы поведения которого вы подвергаете критике. Сосредоточьтесь на отдельных промежутках времени, когда человек проявляет критикуемые вами черты, так как есть такие периоды времени, когда он не проявляет их. Второй терминал – это вы в ситуации, когда ведете себя аналогично.

Когда после применения ГПЗ на обоих терминалах остается лишь пустота, спросите себя (или своего клиента, если процессинг проводится на другом человеке): «Что я чувствую в отношении поведения этого человека?» «Я все еще критичен к нему?» Разумеется, процесс завершается, когда вы (или клиент) не ощущаете критических чувств. Для такой ситуации могут быть ответы наподобие «считаю, поведение не столь хорошим, но мне до этого нет дела», или «кто без греха?» и т.п.

Вы должны проводить этот процесс с несколькими лицами, которые раздражают вас своим поведением, беседой и даже своим внешним видом. Затем следует перейти на более высокий уровень. Выберите человека, относительно которого у вас нейтральные ощущения и даже что-то вроде позитивных чувств. Потратьте побольше времени, чтобы найти в нем характеристики, раздражающие вас, но продолжающие пребывать в этом человеке. Как только вы найдете такие характеристики, то перенаправьте ваше внимание на себя и найдите аналогичное внутри себя, в настоящем или в прошлом. Рано или поздно вы найдете то, что ищете.

Далее следует систематический метод устранения тени. Предыдущий основывался на ваших временных чувствах, или был обусловлен временными проблемами, которые были у вас с человеком. На этот раз происходит тщательная очистка. Этим вы и займитесь сейчас.

Скажите клиенту: «Практика показывает, что человек обращает внимание и вкладывает энергию в три главные сферы: 1) секс, любовь и эмоциональные отношения, 2) власть и положение в обществе и 3) имущество и деньги. Сейчас мы будем очищать эти сферы:

1. «Что вам не нравится в людях в сфере секса, любви и эмоциональных отношений?»

Переходите от одного человека к другому, применяя этот процесс, пока вы не истощите эту сферу. Перейдите в другую сферу:

2. «Что вам не нравится в людях в сфере власти и положения в обществе?»

Вы можете разделить сложную сферу на компоненты. Например, вы можете спросить сперва о любви, а лишь потом о сексе и эмоциональных отношениях. Нет необходимости сразу истощать всю сферу. Вы можете осуществить один процесс на эмоциональных отношениях, другой провести на деньгах и имуществе, третий на власти и положении в обществе.

Следующая ступень в интеграции тени – это поиск поведения, которое раздражает вас во всех динамиках или сферах деятельности. В главе про ГПЗ я описал, как надо работать со сферами деятельности. Существует восемь сфер. Только что приведенная процедура касается первой сферы деятельности или первого динамизма. Далее поговорим о других сферах деятельности, со второй по восьмую.

Вторая сфера деятельности: Сконцентрируйте свое внимание на вашем эмоциональном партнере или на своей семье как на едином блоке и поищите в этом блоке то, что вам не нравится. Вам может не нравиться, как человек разговаривает, как он смотрит, как члены семьи обращаются друг с другом, как они относятся к посторонним людям и т.д. Как только вы найдете черты и качества, сосредоточьтесь на себе и найдите отражение этой отрицательной черты в себе. Терминалами процесса ГПЗ являются: ваш эмоциональный партнер или ваша семья как один блок, и вы (в ситуации когда вы выражаете то, что подвергаете критике).

Третья сфера деятельности: И вновь вы является одним терминалом, а вторым терминалом на этот раз является группа, к которой вы принадлежите. В процессе вы обрабатываете эту группу как блок. Группа может быть религиозной, национальной, спортивной или, скажем, группой людей, с которыми вы общаетесь в свободное время. Проведите ГПЗ обычным способом.

Четвертая сфера деятельности: Вторым терминалом, противостоящим вам, является все человечество. Я должен напомнить, что мы вступаем в сферы с ощутимыми философскими элементами. Вы должны сосредоточиться на том, что вам не нравится во всем человечестве, принимаемым вами в виде блока. Не делайте поспешных выводов, как, например, о том, что ничто вас не беспокоит, или что вы ощущаете только любовь и другие возвышенные чувства к человечеству. Такое

поведение типично для представителей движения «Новый Век». Если вы внимательно поищите негативные стороны, вы найдете их. Например, вы можете найти склонность человечества творить зло в отношении себя, тенденцию к деструктивному поведению и т.д. Вы можете заметить, что массы людей выбирают в качестве политических лидеров людей нечестных, которые зачастую становятся очень популярными. Вы также можете подметить такие характеристики человечества, как его неспособность увидеть за внешними контурами внутренней сути проблем, глупость, жестокое отношение к животным и т.д. Процесс будет таким же, что и прежде.

Пятая сфера деятельности: Динамизм, преобладающий в этой сфере, выражается в форме склонности к выживанию всего живого. Первый терминал – это вы, а второй – это весь живой мир. И вновь вы должны искать некоторые элементы, которые вас раздражают. Мы имеем склонность идеализировать живой мир, и мы забываем и подавляем элементы, которые тревожат нас, приносят нам горе и несчастья. Например, в фауне вы найдете много красоты, но по ТВ иногда мы видим, как животные убивают слабых, чтобы съесть их, иногда даже убивают себе подобный молодняк, или как члены одного семейства борются за право обладания самкой и т.д.

Шестая сфера деятельности: Эта сфера выживания через физическую, «не живую» вселенную. Она кажется инертной, не легко найти в ней критических утверждений о ней, но это возможно. Один простой пример: Когда люди спотыкаются о камень в темноте и получают травмы, часто они сердятся и ругают камень, словно он живой. Всем известна история персидского короля Ксеркса. Когда штормовое море поглотило в своих пучинах его флот, он приказал морякам высечь море. Вы можете подумать о больших катастрофах – извержении вулкана, цунами, наводнениях, в которых тысячами погибают мужчины, женщины, дети. Это деструктивная сторона физической вселенной, к которой вы, по всей вероятности, не можете быть равнодушными.

Седьмая сфера деятельности: Динамизм этой сферы выражается в стремлении индивида выжить как Духовное бытие. Нелегко быть здесь критичным. Но можно подумать и о другой стороне Духовности в этой двойственной вселенной. Например, когда человек, следующий призыву существа более высокого порядка, покидает детей и уходит в монастырь.

Восьмая сфера деятельности: Это касается выживания через Бога или вечность. Некоторые люди в нерешительности. Как можно найти ошибку в Боге, но если вы помните тяжелые ситуации из вашей жизни, то вам станет ясно, что вы бунтовали против Воли Божьей. Вы спросили себя, что плохого вы сделали, чтобы заслужить столь тяжелые наказания, или вы спросили Бога, в чем вина тех детей, которым предписана смерть в страшных муках. Затем вы должны переключить свое внимание на себя и вспомнить моменты, когда вы сами причиняли страдания невинным и т.д.

Если в любой сфере деятельности вы не можете найти причину для критики, все нормально. Вы найдете ее позднее. Или, может быть, вы очень сильный просветленный мистик, который видит во всех явлениях жизни, даже предельно болезненных, милость Бога? Если вы такой, то все прекрасно. Эта книга – не для вас, как и любая другая книга в этой области. Но остальным не стоит терять надежды, если сейчас мы не являемся отполированными бриллиантами, в которых отражается милость Бога. Этот опыт принадлежит только святым и великим учителям. Важно то, что мы принимаем эту стезю и мы знаем, что нас ожидает в конце.

Проведите медитацию, пользуясь следующей историей. Король одной восточной страны услышал противоречивую информацию о великих художниках мира. Одни говорили, что греки – самые лучшие художники, другие ратовали за китайцев. Король любил искусство и хотел оценить сам, кто из художников самый лучший. Он пригласил две группы лучших художников из Китая и Греции. Обе группы он собрал в большом

зале при своем дворе. Плотной завесой он разделил зал на две части и попросил художников нарисовать свой самый лучший рисунок..

Греки, организовав работу, рисовали целый месяц. В конце отведенного им времени вся стена в зале была разукрашена очень красивым рисунком из цветов, которые казались просто живыми. Китайцы вовсе ничего не нарисовали. Они потратили все время на то, что полировали стену. Сперва они делали это голыми руками, затем с помощью обрезков ткани и, наконец, с помощью мягкого шелка. Спустя месяц их стена стала гладкой как зеркало.

В конце месяца король явился со своей свитой, уселся на троне, стоящим там, где завеса разделяла зал на две части, и попросил художников поднять завесу. Король просто онемел. На обеих стенах был один и тот же удивительный по красоте рисунок, ни король, ни его свита так и не могли сказать, на какой стене был сам рисунок, а на каком его отражение.

22. ПРАВОСТОРОННИЙ ПУТЬ И ЛЕВОСТОРОННИЙ ПУТЬ

Лишь одну из многочисленных двойственостей можно считать фундаментальной для двух различных путей освобождения. Этой двойственностью является желание исчезнуть, не существовать, с одной стороны, и желание к независимому существованию во вселенной, с другой. Она служат критерием дифференциации Духовного пути на две основные группы, правосторонний путь и левосторонний путь.

Правосторонний путь – это стезя аскетизма и отречения, поиска знаний о вселенной и конечного Единства и единения со вселенной. Он функционирует по принципу «вне поля зрения, вне рассудка»: удалив себя от всего того, что является плотским и мирским. Путник на этом пути отказывается от пагубных привычек, насилия и привязанности к этому стеклянному дому, что мы называем миром. Освободившись от плотских утех, возможности духовного искателя достичь духовного просветления расширяются. В этом единстве «я» исчезает. Независимо от того, чему принадлежит это единство, будь то христианскому мистицизму, буддистской нирване или аналогичным состояниям, во всех этих системах присутствует желание достичь единства с вселенной, в котором «я» исчезает.

Левосторонний путь ищет скорей самопознания, чем знания о вселенной. Если они ищут знаний о вселенной, то они пытаются найти связь этих знаний с «я». В отношениях с вселенной «я» считается более сильным, считается, что «я» продолжает свое независимое существование после физической смерти. Каждому индивиду присущ свой эволюционный путь в сфере переживаний и познания, а также в достижении широты взглядов в форме, понятной только этому индивиду. Вы – уникальное создание! Вашу эволюцию не поймет другой. Она и не нужна ему. Эволюция происходит внутри личности. Все исцеление, освобождение, поражение и победа происходят внутри человека. То, что происходит снаружи, является лишь отражением внутренних процессов.

Термины «правосторонний путь» и «левосторонний путь» пришли к нам из древней Индии. Левосторонние духовные традиции волшебны, тантра, поклонение Великой Матери Богине, магия Хаоса, Шаманизм, различные ветви язычества. К типичному левостороннему пути можно отнести Тантру, (хотя существуют левая и правая Тантры), а правосторонним путем в индуизме считают все остальные пути. Буддизм, который возник в Индии, использует такую же терминологию. Буддистские системы Хинайана и Махайана тяготеют к угасанию «я» и исчезновению последнего в нирване. Этот процесс нельзя назвать процессом самопознания, скорей его назовешь процессом исчезновения. С другой стороны, последователи таких систем, как, например, Шингон в Японии и Саентология на западе, ищут знаний о себе, чтобы стать живым Буддой в этом физическом теле. С этой точки зрения большинство мировых религий являются правосторонними путями, потому что следующие по этой стезе скромно испытывают себя и восславляют Бога. Левосторонние пути делают противоположное – они склонны к расширению своего «я». Сначала они поклоняются себе, а лишь потом любому другому Богу.

23. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ДЕПРЕССИИ

Те, кто практикуют любые виды психотерапии, должны быть осторожными при работе с лицами, постоянно или время от времени впадающими в депрессию. И вот почему. Депрессия – это болезнь, являющаяся причиной 60% суицидов. Она в два раза чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Впасть в депрессию – это не означает печалиться, грустить или находиться в безнадежной ситуации. Эти чувства являются неотъемлемыми частями обычной жизни. Депрессия – это слабость, серьезная и тяжелая слабость, которая может уничтожить жизнь человека, страдающего от нее, если человек не получит своевременную помощь.

Депрессия со стороны выглядит как глубокая печаль, но она длится намного дольше и имеет большее воздействие на жизнь человека. Если вы испытываете клиническую депрессию, вы находитесь в такой глубокой печали, в такой безнадежной ситуации, что даже не можете заняться обычным видом деятельности. Вы можете потерять интерес к друзьям и родственникам, к увлечениям, зачастую вас посещают мысли о самоубийстве. Суицид кажется вам единственным правильным решением в этой невыносимой для вас ситуации.

Поэтому терапевт должен быть осторожен при работе с депрессивными клиентами. Мы довольно часто видим этих людей, потому что всякий раз, когда человек имеет тяжелую проблему, у него появляется склонность к депрессии. Чтобы убедиться в степени болезни нужно проверить историю болезней (особенно психических) этого человека, его диагноз, принимает ли он лекарства. Все так называемые нормальные люди впадают время от времени в депрессию. Но мы должны обращать внимание на людей, которые серьезно больны депрессией. Причина заключается в возможности суицида и вытекающих из него обстоятельств.

Я не буду здесь рассказывать о депрессии, да и моя квалификация не позволяет сделать этого. Суть в том, что люди страдают от этой депрессии. Их агония столь невыносима, что люди порой считают смерть спасением.

Поэтому предлагаю избегать этих людей, пока у вас не будет богатого опыта работы с людьми. Даже при наличии богатого опыта, будьте очень и очень осторожны! Прежде чем начать процесс с депрессивным человеком, спрашивайте согласие близких родственников: супруга или супруги, родителей, братьев и сестер. Пусть сам клиент вам пообещает, что не будет наносить вреда себе, пока будет находиться в процессе терапии с вами и долгий период времени после нее. Рекомендуется, чтобы клиент дал вам обещание в присутствии других людей, или чтобы он дал вам обещание в письменной форме.

Процессоры обычно радуются первому своему успеху, когда клиент выходит из состояния депрессии, сообщает, что ему теперь лучше, выражает радость и т.д. Будьте внимательны! Это очень опасный момент для депрессивного клиента! Именно в этот период они могут совершить самоубийство!

Почему? Они подавлены, у них нет энергии выполнить какое-либо действие. Даже чтобы двинуть пальцем, они должны прилагать невообразимое усилие. А сейчас, после прохождения терапии, у них появилась энергия, и они могут вытворить что угодно, даже суицид, планы которого они давно вынашивают в себе. Так что же следует сделать в этой ситуации?

1. В период кажущегося восстановления этот клиент должен быть под строгим наблюдением близких людей. Кто-то должен заботиться о нем.
2. По возможности проведите круговой процесинг с клиентом со всех уместных точек зрения. Таким образом они смогут понять как семья и друзья страдают и что

может нанести суицид их окружению. Очень важно провести круговой процессинг с точки зрения человека, который любит клиента больше всех на свете (даже если этого человека нет в живых).

3. Рекомендуется рассказать им (если они не знают) о реинкарнации и пояснить ее суть, указать на то, что человек, убивающий себя, вновь рождается в схожей ситуации, но с худшим окружением. Поэтому суицид не может быть решением.

Важно, чтобы такой клиент имел строгое намерение усугубить другим, более слабым, больным, духовно несовершенным и т.д. Когда они начинают работать в этом направлении, вы можете отдохнуть. Это есть признак реального восстановления.

Для профилактических целей важен прием комплекса витаминов В. В целом комплекс витаминов В играет определенную роль в обеспечении эмоционального и физического здоровья, но имеются отдельные компоненты, которые играют особую роль и влияют на депрессию.

Наши наблюдения на примере небольшой группы людей показывают, что депрессивное состояние может вернуться после успешных процессов, особенно после Глубокого ПЭАТ. Из многих сотен случаев я имел 2-3 подобных случая, но другие процессоры имели их больше. В отличие от большинства терапевтов, считающих депрессию злостью, обращенной вовнутрь, или неспособностью выразить агрессивность в отношении внешнего мира, Джон Скэггз, терапевт из штата Кентукки, США, имеет свое, довольно оригинальное мнение о депрессии, появляющейся после процессинга. Я цитирую его, так как считаю это мнение полезным:

«Я – консультант-психолог и регулярно пользуюсь процессами, которым нас учат Живорад на семинарах. В действительности, я умею многое и поэтому мне приходится выбирать самое эффективное решение. У меня было несколько клиентов, которые описывали мне состояние депрессии в середине сессии и после нее, когда они проделывали большой объем работы с помощью ПЭАТ или других процессов Духовной Технологии. По моему мнению, депрессия – это динамический процесс, который запускается неспособностью ощущать печаль. Это – не злость, обращенная вовнутрь. Печаль обычно имеет место, когда человек теряет часть своего «я», иными словами, печаль – это тень. Тень человека образуется на ранних этапах его жизни, и мы немножко догадываемся о том, что нами потеряно. Когда люди применяют ПЭАТ, они могут понять, насколько они ограничили свою жизнь, и это ведет их к печали. Когда клиент сообщает, что он испытывает печаль, я сразу же спрашиваю его, что же такое вы потеряли в жизни. Затем я провожу связь с тем, как недавно выполненная работа позволяет им видеть, какая часть была потеряна.

Когда клиент находит потерянную часть, я прошу его назвать характеризующие эту часть образ, мысль, чувство и телесное ощущение. Далее я провожу мелкий ПЭАТ ФАМ, которым я обычно пользуюсь, является следующим: «Даже если я утратил какую-то часть себя, представленную (образ, мысль, чувство, телесное ощущение), я полностью...». Обычно печаль исчезает с этим вмешательством. Если есть какая-либо оппозиция или негативная реакция, я выполняю ПЭАТ3 и нейтрализую ее. Надеюсь, это поможет подтвердить, что депрессия и печаль – типичные реакции, и что выполнение мелкого ПЭАТ является быстрым путем избавления от печали путем ее нейтрализации».

24. ДУАЛИЗМ В СЕССИИ

Поскольку мы люди, мы обладаем Эго. Эго – наш основной инструмент выживания во вселенной. С помощью Эго мы оцениваем ситуации, оно подсказывает нам, что является верным, надлежащим, что представляется безопасным или опасным и т.д. Но когда мы принимаем роль процессора, Эго может стать очень серьезной проблемой. Работа с позиций дуализма и служения эго, а не служения истине, подводит нас к Духовному сепаратизму, который может нанести вред как процессору, так и клиенту.

Давайте посмотрим на два главных элемента процессинга: Эго и любовь. Их связь в значительной степени влияет на конечный результат процессинга. Существует множество определений Эго, которых я не буду касаться в этой книге. Самыми важными являются две главные характеристики Эго: отделение от остального мира и непреодолимое желание существовать. Если процессор осуществляет процессинг с позиций служения эго, то он видит клиента в качестве объекта в дуалистической ситуации. Клиент становится объектом личных желаний терапевта: желания власти, хороших ощущений, самоутверждения и т.д. Конечно, такие желания могут показаться достойными, но ведомый ими процесс может сбить с верного пути процессора и объект его терапии.

Можно ли исправить такую ситуацию? Да, можно, с помощью эмоции, которую мы называем старомодным словом «ЛЮБОВЬ». Под этим словом я не подразумеваю любовь ко всем людям, всем существам и космосу, которая большей частью беспочвенна. Под ним я подразумеваю любовь к клиенту во время сессии. Почему любовь к другому является залогом успеха? Потому что любовь является единственной эмоцией, где благосостояние другого важней собственного благосостояния.

Когда мы любим, наши границы исчезают, и мы обнимаем другого. При исчезновении границ исчезает разобщение от остального мира, и Эго тоже исчезает. Правда, Эго исчезает на короткий период времени, но вполне достаточно, если оно будет отсутствовать во время сессии ПЭАТ.

Однако, процессор должен быть всегда начеку, потому что Эго пользуется всем, чтобы выжить, и усиливает себя. Эго процессора способно исказить чувство любви к Клиенту, превратить его в нечто личное и полезное, сделать его вновь объектом своего кормления. Поэтому любовь как средство терапии должна быть беспристрастной, любовью ко всему, которая лишь на короткий отрезок времени сосредотачивается на клиенте.

25. «СВОБОДА ДЛЯ» И «СВОБОДА ОТ»

Еще раз повторю: главный положительный результат интеграции/нейтрализации полярностей сокращается до концепции свободы. Интегрируя отдельные полярности, мы обретаем свободу для конкретного поведения и, в то же время, свободу от него. Один из моих близких коллег, Владимир Стоякович, очень хорошо описал этот результат, мне нечего будет добавить к его описанию. Я привожу его здесь с небольшими изменениями:

Процесс освобождения человека можно увидеть с двух точек зрения - с энергетической и поведенческой. Это касается поведения человека, достигшего результата. Энергетически мы обладаем двумя полюсами, плюсом и минусом. Между этими полюсами имеется напряжение, обусловленное разностью энергетических полярностей. Накопленный заряд между полюсами является причиной, почему мы не можем видеть полюсы как две стороны одного и того же целого. Когда во время процессинга мы снимаем этот заряд и полюсы сливаются, объединяются и превращаются в единое целое, они интегрируются в сознании. Иными словами, полюсы исчезают в пустоте, являющейся настоящей сутью человека. Энергия высвобождается и появляется чувство расслабления и высокой активности после интеграции. Две противоположные идеи становятся двумя сторонами одного и того же явления.

Нейтрализация влияет на поведение. Такой индивид получает свободу поведения. Я несколько раз пользовался примером полярностей давать и получать, Владимир тоже пользовался им.

Эмпирический факт заключается в том, что есть люди, которые легко отдают свои блага, но у них много проблем в получении материальных благ, отдают другим легко, но у них много проблем в получении материальных благ, помохи, всего, что есть на свете. Другая группа имеет другую проблему. Они получают легко, но у них трудности с тем, чтобы отдавать. Очевидно, что обе группы имеют проблемы, потому что они вязнут в одной из противоположных полярностей. Иными словами, они не свободны. В жизни встречаются ситуации, когда нам следует уметь отдавать, и ситуации, в которых нам надо уметь получать. Мы должны быть свободны как в том, чтобы отдавать и получать, так и в том, чтобы не отдавать и не получать.

Вот это и есть свобода поведения, свобода в принятии решения, а не управляемое зарядом поведение. В этом и заключается смысл выражения свободы для (чего-то) и свободы от (чего-то). В точности такое происходит, когда полярности отдавать и получать сливаются в единое целое. После этого индивид свободен вести себя оптимальным способом в зависимости от ситуации, в которой он находится. Отдавать и получать по собственной воле, а не отдавать и получать, когда от вас ожидают этого, когда одна из полярностей вынуждает вас делать это. В такой ситуации вы сами решаете как вести себя. Поведение не определяется зарядом на ваших полярностях. Когда заряда больше нет, когда полярности интегрированы в вашем сознании, вы достигаете полной свободы вести себя свободно в соответствии с принимаемыми решениями.

26. ПОСТОЯНСТВО РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЦЕССИНГА

Через все системы духовного и психологического развития красной нитью проходит один-единственный вопрос: Как сделать так, чтобы полученные результаты были бы долговременными? Можно ли сделать так, чтобы победы были постоянными, чтобы спустя какое-то время мы не испытывали бы горечь поражения?

Почти каждый автор системы духовного развития отмечает, что его система обеспечивает долговременные результаты, а именно, приятные ощущения, положительное отношение к жизни, способность справляться с проблемами, более высокий уровень понимания жизни, огромное расширение сознания и т.д. Но, в действительности, это не так. Китайская Книга Перемен тысячелетия назад утверждала, что постоянными бывают лишь перемены.

Меня побудил написать об этом один из процессоров ПЭАТ, который задал мне извечный вопрос: Как можно закрепить состояние Плеромы, чтобы чувства удовлетворенности и счастья были постоянно с клиентами?

Постоянство и развитие - взаимоисключающие идеи. Во многих системах вы можете получить относительно постоянные состояния. Но достаточно вам захотеть продолжить свое развитие, перейти в новые размерности, к новым динамизмам и пространствам, то вы немедленно столкнетесь с новыми проблемами и чувства удовлетворенности и счастья исчезнут.

Если вы находитесь в состоянии Плеромы и испытываете пиковые ощущения или состояние экстаза в результате процессинга, то вам известно, что эти состояния продолжаются ограниченное время, рано или поздно они переходят в другие динамизы и сферы деятельности (см. 8 сфер деятельности человека). Посредством такого расширения человек начинает воспринимать других людей как себя, поскольку проблемы других становятся его собственными проблемами. Такое развитие обуславливает широкое, всеобъемлющее ощущение своего «я» человеком. Вы начинаете страдать из-за проблем других людей, живых существ, всего мира, вселенной и т.д. Круг сущностей, которых вы ощущаете как себя, становится шире.

Если человек добивается временного успеха в закреплении состояния Плеромы, он тем самым ограничивает свое развитие, препятствует дальнейшему продвижению, сдерживает свое возвращение к Всеисточнику, Единству. Продвижение человека – это одна сторона монеты, относящаяся к реализации позитивных состояний. Последние не могут быть устойчивыми, вечными, спустя некоторое время человек продолжает свое продвижение. Опять появляются новые барьеры, мы их преодолеваем. Появляются нехорошие состояния, мы их устранием. Происходит новое расширение. Мы подходим к новым границам, где нас ожидают новые испытания и неизвестные проблемы. Вот так и развивается человек.

Долгое время я применял Гностический Интенсив при работе с различными группами людей. Мы считали этот метод самым глубоким и самым ценным методом духовного развития. Гнозис, Просветление или Прямые Опыты Истины, которых мы достигали при использовании этого метода, были удивительными, глубокими и всеобъемлющими. Но в них тоже не было постоянства. Проходит время, они слабеют и, наконец, вовсе теряют силу. После примерно десяти лет упорной борьбы мы с Алдой, совершив прорыв, вступили в устойчивое состояние сознания или в Меуну (на космическом языке или на языке Алгол «меуна» означает «я един»). В состоянии Меуны человек является тем, чем он является. Другой человек тоже является человеком, которым он является, жизнь является жизнью, а Бог является Богом.

После вступления в Меуну, казалось, что мы не сможем выполнять духовную, психологическую и эволюционную работу. Не было той точки, к которой можно было бы приложить силу для борьбы. Всем было отдано должное. Нас вели вдоль русла большой реки жизни и было забавно каким-то усилием изменить ее, переплыть реку с одного берега на другой и наоборот, или остановить течение реки. Вся моя жизнь, в течение которой я старался найти истинный, правильный путь, наконец, сумела мне доказать, что в свои 53 года я хотел именно такого образа жизни.

Проблемы потеряли свою остроту. Если вы больны, то болезнь является неотделимой частью жизни, и вы принимаете ее без всякого сопротивления. Если вы без денег, то, понятно, что вы не умрете, а будете жить.

Мы чувствовали, что подходим к концу. Наступал конец всех игр. Отсутствовали проблемы, но не было и задач. Отсутствовали поражения, но не было и побед. В таком состоянии мы пребывали полтора года.

После этих полутора лет я подметил явление, которое прозвал «духовным зудом». Вам уже неудобно, и вы начинаете искать новую игру. Да, в вас была пустота, вы были устойчивы, у вас не было проблем, но вы начинаете подмечать, что люди вокруг вас не такие как вы. У них имеются проблемы. Их проблемы становятся вашими. Вот как ведь просто! У меня воспаление легких, а я озабочен проблемами голодающих детей Африки и высокой смертности среди них. Я плакал, когда видел хромающую собаку на улице. «Нельзя быть таким слабым, это разве нормально? Позаботься о своем бизнесе. У тебя прекрасная жизнь. У тебя нет реальных проблем». Но все напрасно! Проблема голода среди детей Африки становилась моей проблемой!

Понимаете, вы можете достигнуть относительно устойчивых, высших состояний, но после этого, если вы захотите продолжить расширение в новые сферы и размерности, то вы начинаете испытывать проблемы других, словно они – ваши, потому что, расширяясь, вы принимаете их. Вы – они, они – это вы.

Если вы смогли бы на какое-то время зафиксировать состояние Плеромы, вы, конечно же, предотвратили и остановили расширение своей сущности и задержали бы свое возвращение на Духовную родину.

Расширение и восхождение существ является лишь одной стороной монеты, другая предполагает конфронтирование новых размеров и миров, что подразумевает новые обстоятельства, сложности и проблемы. Затем мы создаем новые системы, чтобы справиться с ними, и продолжаем свое совершенствование.

Джудит Даниель, тренер ПЭАТ, пишет о последствиях процессинга:

«...Я пишу об опыте, который испытываю. Я стараюсь не волноваться, но мне интересно, что собой представляет этот опыт.

Я регулярно пользовалась ПЭАТ, как сама, так и в работе с клиентами. Не далее как в прошлом месяце я почувствовала, что при проведении процесса ПЭАТ меня охватывает какая-то тревога. Я принимаюсь за ГП, задумав при этом полярность, с которой мне хотелось бы поработать, но меня опять охватывает тревога, и я никак не могу уловить различия между этими двумя полярностями. Я начинаю думать о прошлом, когда я испытывала каждый из этих полюсов, но как только я сосредотачиваю свое внимание на них, я опять воспринимаю их в теле и эмоциях одинаково. Порой во мне появляются мысли, которые мало чем отличаются друг от друга, но они кажутся мне нереальными, словно играющими какую-то роль, а не истинными, в которых я верю. Эти отличия настолько тонки, что можно сказать, что их нет. Именно поэтому меня ничто не трогает, и я не знаю, нейтрализованы ли мной полярности или я сопротивляюсь этой нейтрализации.

Я испытывала это со всеми полярностями, которые хотела обработать с помощью ГП в прошлом месяце, с такими вещами, как, например, деньги - не деньги, и со всеми

полярностями, касающимися денег, предлагаемыми вами в электронном письме, а также с убеждениями относительно самой себя, как, например, я добрая, я злая.

Я также имела опыт, когда, пытаясь выбрать полярности для работы, я видела, что все полярности одинаковы. Мне казалось, что они являются одной большой полярностью. «Этот» и « тот» представлялись «этим» и «этим», так как они были одинаковы. Надо разделить вещи, только тогда можно будет говорить о них. Не могу понять, как работать с ними. Поэтому я прекратила работать».

27. ДУХОВНЫЙ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Владимир Стоякович, чьи ценные наблюдения я уже цитировал, послал следующую статью в наш дискуссионный лист по Духовной технологии. Он точно и подробно описал то, что происходит с человеком, который проходит самореализацию на Духовной стезе. Я пропустил лишь несколько деталей из этой статьи, которую представляю вашему вниманию.

Когда духовный кандидат сталкивается с доселе неиспользованным, эффективным духовным инструментом, или, скажем, с новым учителем, он ощущает состояние эйфории. Именно это состояние часто называют духовным медовым месяцем. Эйфория - это характерное состояние человека, когда он достигает цели, которой он жаждал, к которой страстно стремился и его желание исполняется. Но Духовная Технология включает нечто большее, чем эйфория.

Если вы участвуете на трехдневном семинаре по ПЭАТ, однодневном семинаре по ГПЗ и на сессии Рандауна Прошлое/Будущее, вы можете добиться того, что устраниете много заряда, удалите несколько проблем,нейтрализуете свои Праймы, устраниете Прошлое и Будущее. Множество назойливых проблем исчезнут, травмы и инциденты уйдут в небытие, и вы почувствуете себя на вершине мира. Все вам покажется возможным в тот момент. Будущее представится во всей своей яркости. Поистине, настанет медовый месяц.

Чтобы понять те события, которые произойдут после окончания медового месяца, надо сначала понять процесс реструктуризации, протекающий в реактивном разуме (эго, подсознание) при процессинге. Реактивный разум состоит из слоев, которые хаотически расположены на различных уровнях подсознания. Реактивный разум, словно айсберг, имеет поверхностный слой. Часть айсberга, расположенная над водой, является, образно выражаясь, поверхностью реактивного разума. Поверхность реактивного разума является той частью разума, которая ближе к вам, к вашему сознанию. Поверхность реактивного разума находится в контакте с вами таким же образом, как ваше тело находится в контакте с одеждой, которую вы носите. Проблемы, которые вы хотите решить и которые вас тревожат, хранятся на этой поверхности. Попросту говоря, поверхность реактивного разума преимущественно касается вас и вашего сознания.

Во время процессинга, при достижении состояния, в котором вы больше не переживаете свои проблемы, поверхностный слой вашего реактивного разума считается утраченным. Вы устраняете ряд проблем, и та часть реактивного разума, которая находится в контакте с вами, исчезает. Но вы не можете испытать другие, более глубокие проблемы. Это не значит, что их нет, вы просто не можете ощутить их на этой стадии. Вы не в состоянии испытать и другие проблемы, ибо там, где существовала поверхность реактивного разума, сейчас зияет пустота, и в данный момент вы испытываете только пустоту.

Так что же происходит с разумом? Что происходит с айсбергом, когда у него нет выступающей над поверхностью части? Взамен поверхностного слоя приходит другой слой, который располагался под поверхностью. То же самое происходит с реактивным разумом. Просто происходит это немножко дольше, чем у айсберга.

После участия на столь многих семинарах мы освобождаемся от ряда основных проблем, находим новые великолепные инструменты, открываем врата восприятия, двери эфемерных миров и несколько отличного будущего. Еще одной причиной всей этой эйфории и ликования является то, что вы начинаете испытывать пустоту. Ведь то, что было на поверхности реактивного разума, стерто, многие проблемы исчезли, а

контакт с остальными проблемами временно утрачен. Не только поверхностная часть, но и более глубокие слои разума могут исчезнуть. Когда люди участвуют на семинарах и затем в своих письмах в дискуссионный лист описывают ощущаемые ими состояние эйфории, я уверен, что вскоре от них придет другое письмо, другой рассказ о прожитом опыте.

Спустя несколько дней, одну-две недели, как и в случае с упомянутым выше айсбергом, появится другой слой реактивного разума, который заменить исчезнувший слой. На обновленном поверхностном слое появляются новые проблемы. Медовый месяц подходит к концу.

Что же будет? Да ничего особенного. Настает пора использовать то, чему учат на этих семинарах, и совершить второй шаг на духовном пути и пути исцеления. Сделав этот шаг, вы уничтожите появившийся слой поверхности. Что будет затем? То же самое. Появится опять новый слой, и вы совершили третий шаг. Вот это и называется Духовным Совершенствованием.

Я очень просто описал этот процесс. Но следует отметить несколько важных моментов. Мы уничтожаем проблемы, а у нас появляются новые проблемы. Такое впечатление, что нет никакого прогресса. Это не так! Реактивный разум является совокупностью многих проблем, стрессов и неприятных состояний. Постепенно, шаг за шагом, вы сокращаете эту совокупность, уничтожаете проблемы и улучшаете себе жизнь. Удаляя проблемы, вы высвобождаете свои способности, что, в принципе, и ведет к улучшению жизни.

Являются ли проблемы, появившиеся на поверхности реактивного разума, новыми? Хороший вопрос. Нет, в действительности, эти проблемы стады, старше тех, которых вы уничтожили в предыдущем поверхностном слое реактивного разума. Есть такое понятие – нисходящая и восходящая спираль эволюции. В нисходящей спирали вы опускаетесь с уровня совершенного человека в материальную вселенную. На этом пути вы создаете для себя проблемы. Достигнув уровня земли, вы приступаете к восхождению (духовному совершенствованию). Сначала вы сталкиваетесь с проблемами, которые создали недавно. Далее, на каждом последующем слое вы встречаете старые проблемы. Этот же принцип можно применить в отношении жизни человека. Начиная от рождения и до момента, когда вы становитесь взрослым человеком и начинаете свое духовное совершенствование, вы должны стать тем, кем вы были в детстве, но с одной разницей: на этом этапе у вас будет то, чего не было до этого: осведомленность.

Удаление слоев реактивного разума – это духовное совершенствование или Восстановление Жизни, выявление всех порабощенных частей и высвобождение от них, становление вновь целым. Вы можете звать это духовным Совершенствованием или просто улучшением жизни и собственным освобождением.

Поэтому не надо унывать, если медовый месяц идет к концу. Когда появляется новый слой проблем и страданий, следует помнить, что ликование, счастье и свобода, которые вы переживете после исчезновения новых проблем, с лихвой окупят страдания, обусловленные создаваемыми вами проблемами.

28. БЫТЬ ПРОЦЕССОРОМ

Часто люди, в особенности новички, спрашивают, как стать учителем, процессором, лидером группы? Кто может стать ими? Какие качества нужны для этого? Какой тренинг нужно проходить и т.д.?

Чтобы ответить на все эти вопросы, надо вновь коснуться знаменитой формулы: **БЫТЬ-ДЕЛАТЬ-ОБЛАДАТЬ**. В повседневной жизни люди обычно переворачивают эту формулу. Они уверены, чтобы **БЫТЬ** кем-то, надо **ОБЛАДАТЬ** чем-то. Чтобы стать врачом, вам надо поступить в университет, проучиться там многие годы и, наконец, что очень важно, получить диплом. Если вы хотите стать художником, кроме, разумеется, таланта, надо иметь свою студию, множество знакомых, которые захотят купить картины, деньги для организации выставок, вы должны носить вельветовые брюки, иметь бороду, холст, краски и т.д.

В духовной жизни у нас противоположный порядок. Вы должны изначально **БЫТЬ** кем-то, чтобы что-то **СДЕЛАТЬ** и что-то **ИМЕТЬ**. Широко распространено ошибочное мнение, что вы должны знать что-то, или иметь что-то, чтобы **СТАТЬ** кем-то. Например, возьмем настоящего художника. При пожаре он может потерять все свое имущество: студию, картины, диплом и т.д. Но перестанет ли он после этого считать себя художником? Конечно, нет! Если после этого пожара он почтует, что он больше не художник, значит он им никогда и не был.

В Духовной работе этот принцип работает четче, чем в искусстве. Если вы **ЯВЛЯЕТЕСЬ** Процессором, Учителем, лидером группы, не надо ничего делать, чтобы выполнять свою работу. **БЫТЬ** – это уже достаточно!

Процессор или учитель может иметь сведения о своей работе, он может пользоваться опытом других людей, он может знать, как расслабляться в стрессовых ситуациях и т.д., но прежде всего он должен **БЫТЬ** Процессором или Учителем. Здесь не может быть компромисса.

Тем не менее, конечно же, нужны определенные качества. С моей точки зрения,

Учитель (Процессор) должен быть человеком решительным, уверенным в том, что он сможет повести за собой людей к желаемому результату.

Учитель (Процессор) должен быть искренним. Это означает, что он должен говорить внятно и четко о себе. Он должен быть самим собой. Он может делать ошибки, большие, маленькие, грубые. Он может пасть и подниматься. Но именно Учитель (Процессор) может упасть и подняться, а не те, кто хотят быть Учителем.

Он должен посвятить себя своим ученикам! Во время семинара или тренинга он должен забыть о своих проблемах, не трогать их определенное время после выполнения работы.

Этот человек должен быть бескомпромиссным при передаче знаний окружающим его людям. Если лучший друг, брат или сестра делают ошибки, то Учитель (Процессор) скажет об этом правду. В некоторой степени Процессор должен говорить Истину обо всем.

История двух друзей

Очень часто люди жалуются, что, мол, для эффективной духовной работы, практики и развития нет нормальных обстоятельств. Но практика показывает, что, зачастую, в неблагоприятной среде мы работаем лучше, чем в нормальной. Мы поведаем вам историю из йоги.

Жили-были два друга в Индии. Многие годы они были неразлучными друзьями, все время были вместе, делали общее дело. В один прекрасный день друзья беседовали о том, как бы им провести вечер. «Давай пойдем в храм, к великому мудрецу», - предложил один из друзей. – «Каждый вечер он вещает о морали, смерти, судьбе. Нам есть чему у него поучиться».

Другой с ним не согласился. «Мне надоели порядком все эти мудрости», - сказал он. – «Поедем-ка лучше в бордель. Слышал, что там появились новые, красивые девочки. Мы сможем провести прекрасно время».

Друзья разошлись во мнениях. Каждый из них решил действовать по-своему.

Один из друзей, который направился в храм, был доволен, потому что предпочел духовность плотским наслаждениям. Он сел у ног Учителя, пытаясь слушать его, но как-то не получалось, ибо его мысли блуждали вокруг борделя. Он вообразил своего друга, который развлекался в борделе. Эти образы становились все более и более живыми, и получилось так, что этот друг постепенно вошел в состояние медитации и стал медитировать сексуальные наслаждения.

Другой друг, переступая порог борделя, начал испытывать угрызения совести. «Увы, я вот здесь развлекаюсь со шлюхами и пьяницами, а мой друг слушает возвышенные слова великого мудреца». Мудрые слова, которые он слышал до этого и читал в священных книгах, заполонили его сознание, и он постепенно вошел в состояние глубокой медитации относительно смысла человеческой жизни.

29. ПАРАДОКСЫ И ЮМОР В ДУХОВНОЙ РАБОТЕ

Юмор в Духовной практике обладает, по меньшей мере, тремя функциями. Юмор объемлет противоположности, он переворачивает и разрушает противоположные категории. Юмор является выражением просветления, то есть интеграцией противоположностей и освобождением от оков и уз. Мы сталкиваемся с юмором в Дзене и Суфизме. В суфизме юмор часто воплощается в анекдотах о Молле Насреддине, который, выступая глупцом и невежей, изрекает глубочайшие истины о жизни и человеке.

Однажды ночью Молла Насреддин склонился над лужайкой у своего дома, словно что-то искал.

«Что ты делаешь тут, Насреддин?» - спрашивает его сосед. «Ищу ключи, которые потерял в лесу», – отвечает Насреддин. «Почему же тебе не поискать их в лесу?» - спрашивает сосед, посмеиваясь над глупостью своего соседа. «Так там темно, а здесь светло», – отвечает как ни в чем не бывало Насреддин.

Ответ Насреддина, на первый взгляд, глуп, но в нем намек на людей, которые не ищут Истину о самих себе в единственном месте, где они могут найти ее – в самих себе.

Приверженцы Суфизма на западе создали так называемый абсурдный юмор, в котором пользуются парадоксами. Вот один из примеров: «В чем разница между цыпленком?» Ответ на этот вопрос не менее парадоксален: «Разница в том, что обе лапки одинаковы, а особенно левая».

В Дзене юмор, намекающий на сокровенную истину, часто бывает груб и прям. На вопрос ученика: «Что такое Будда?», Учитель отвечает: «Будда – помет собачий!» Этим Учитель не унижает Будду, а намекает на то, что глубоко просвещенный человек видит Единство во всем сущем, даже в таких противоположных понятиях, как Будда и собачий помет».

В другом анекдоте дзенский монах часто испытывал внезапное озарение, постоянное просветление. Он видел во всем Единую, неразделенную Истину. Сердитый, он входит в храм, где группа верующих молится золотой статуе Будды, и плюет в эту статую. «Безумец, что ты делаешь?» - кричат верующие. – «Ты плюешь на Будду, на Саму Истину!». «А вы покажите мне туда, где нет Истины, я плюну туда!» - отвечает молодой просветленный человек.

Дзен утверждает абсолютную непосредственность. На вопрос ученика «Что такое Дзен?», знаменитый учитель отвечает: «Когда я голоден, я ем, когда меня мучает жажды, я пью, когда я печален, я плачу, когда мне радостно, я смеюсь». Иногда они шутят над своим отношением. Однажды собрались все верующие на симпозиум. Учитель дзен, известный своей склонностью смущать своих учеников, подошел со своими вопросами к Тибетскому Ринпонче (Учителю), который в это время перебирал четки. Ученики окружили их, предвкушая интересный обмен мнениями. Дзен Учитель вынул из кимоно апельсин.

Он показал апельсин и спросил Ламу: «Что это?» Лама не ответил. Он продолжал перебирать четки. «Что это?» - еще раз спросил Дзен Учитель, водя апельсином перед носом Ламы. Лама склонился к переводчику. Пару минут они о чем-то перешептывались.

Затем переводчик обратился ко всей группе: «Ринпонче спрашивает, что случилось с этим человеком? Разве у них на родине нет апельсинов?»

Психиатр, изучающий Дзен и медитирующий в Дзен-центре в поисках знания, спросил у Учителя дзен: «Как вы обходитесь с неврастениками?» «Я подвожу их к той грани, где у них не возникает никаких вопросов», – ответил Учитель дзен.

Как я говорил выше, практики Дзена умеют шутить над собой. Вот одна из таких шуток. «Сколько потребуется буддистов Дзена, чтобы заменить лампочку?» Ответ: «Три. Один будет менять лампочку, другой не будет делать этого, а третий будет заниматься и тем, и этим».

Другая история ведает нам о надежде, которую питает каждый ученик, что в один прекрасный день их Учитель откроет им самую сокровенную тайну о человеке, жизни и космосе, которую он доселе скрывал от них. Учитель умирает. Все монахи, начиная от новичков и кончая опытными, собирались вокруг одра умирающего Учителя. Самый опытный из монахов склоняется над умирающим учителем и спрашивает его, есть ли у него что-либо сообщить собравшимся. Старый Учитель шепчет: «Скажи им, что Истина похожа на реку». Эта мудрость передается из уст в уста, и каждый из монахов притворяется, что услышал глубокую мудрость. Когда эти слова доходят до новичка, тот спрашивает: «А что это значит, истина похожа на реку?» Этот вопрос в обратном порядке передается из уст в уста самому опытному из монахов, который, склоняясь над Учителем, передает ему этот вопрос. Учитель медленно открывает глаза и слабым голосом шепчет: «Ладно, Истина не похожа на реку».

30. ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО

Рискуя тем, что могу наскучить читателям, я упрямо подчеркивал фундаментальную двойственную природу этого мира. Любой щит имеет две стороны, и мы не можем их отделять друг от друга. Так и вселенная, в которой мы живем, имеет две стороны и два энергетических потока.

Даже в христианстве, которое явно тяготеет к добру и подчеркивает свое тяготение, одна сторона необходима для существования другой стороны. Христа, Сына Божьего, пытали, унижали, распяли на кресте из-за наших грехов. Обратите внимание на эту простую истину, которую многие люди не видят: если бы мы не совершали грехов, то Христос не смог бы пожертвовать собой, не смог бы проявить свою божественную природу.

Несколько лет тому назад моя жена Алда провела процесс, который открыл мои глаза на компонент жизни, который до того момента ускользал от меня. В этом процессе она вообразила идеальный мир, в котором хотела бы жить. Помимо многих подробностей, она выбрала идеальную деятельность, которой хотела бы посвятить себя в этом мире. Она выбрала деятельность, которая на первый взгляд соответствовала этому идеальному миру: она хотела посвятить себя помощи обездоленным. В этот момент она испытала реальный шок! Она поняла, что в своем воображении создала идеальный мир, в котором жили несчастные люди, и она помогала им. Получалось так, что обездоленные люди необходимы, ведь именно на них сосредотачивалась идеальная деятельность, умение совершать идеальные поступки!

Даже идеальный мир должен быть построен на двойственности. Мир, заполненный счастьем, должен иметь противоположность в существовании несчастных людей. Если мир идеален, то что в нем делать достойным людям, какие цели они должны преследовать? Поэтому в большинстве религий существует понятие рая, в котором нет горя, болезней, старости, ревности и страданий. Но ни одна из религий, создав понятие рая, не обошлась без его противоположности. Появляется ад, и в нем все выглядит негативным, болезненным и несчастным. И вновь перед человеком вырисовывается Кодекс всего человечества в двух оттенках – плохом и хорошем.

В отличие от типично западной, религиозной и философской, точки зрения, которая указывает нам лишь положительную сторону явлений и событий, на Западе жили независимые мыслители, которые более масштабно подходили к объектам своих исследований. Творческие профессионалы склонны думать на языке противоположностей! При проведении теста свободных ассоциаций нобелевские лауреаты отвечают на слово-стимул его противоположностью. Альберт Эйнштейн был в недоумении, как он смог разработать всеобъемлющую общую теорию относительности похожей на его специальную теорию относительности, применимую к свету. Человек, упавший со здания, стремительно движется вниз относительно здания, но находится в состоянии покоя относительно предмета, выпавшего из его кармана. Согласование этого парадокса привело к знаменитой теории Эйнштейна.

К счастью, некоторые мудрецы, миссионеры более высокого сознания, много лет тому назад указывали на путь, который мы должны пройти, если хотим выйти из этого мира, раздираемого противоположностями. Необходимо достигнуть трансценденции полярностей в собственном сознании. Только в этом случае отражение в космическом зеркале существенно изменится. Это долгий и усердный труд, но именно он ведет к выходу из лабиринта.

Эти мудрецы создали системы, которые учат нас, как найти выход, служат нам цennыми картами и путеводителями. Человек, шагающий по этому пути, постепенно

обгоняет этот мир и прекращает играть в принудительные, бесполезные игры. Хотя его корни находятся в глубинах темной и сжатой материи, его сознание растет и вступает в светлую сферу интегрированного Существа. Человек становится живой интеграцией и синтезом глубочайшего и высшего, света и темноты, материального и Духовного, свободной воли и судьбы, ограниченности индивида и безграничности вселенной. Буддистский философ Нагарджуна говорил, указывая на Просветленное состояние как на нашу конечную цель: «Полностью Просветленный не является ни существом, ни несуществом. Он – за пределами противоположностей».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ.....	3
2. ДУАЛИСТИЧЕСКАЯ ВСЕЛЕННАЯ: НАШЕ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЕ ИГРОВОЕ ПОЛЕ	4
3. КОНЦЕПЦИЯ ДУАЛИЗМА В ВОСТОЧНОЙ И ЗАПАДНОЙ ФИЛОСОФИИ..	8
4. ПУТЬ К ЕДИНСТВУ	12
Единство и противоположности в алхимии.....	14
Леонардо да Винчи о нейтрализации полярностей.....	14
Добро во зле и зло в добре.....	15
5. СИМВОЛЫ	16
6. СИСТЕМЫ, МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ	23
Тантра и Хатха Йога.....	23
Путешествие в Интегрированное Сознание	24
Страх и Любовь	25
Трансформация проблемы	26
Исцеление в Целостности	27
Дао Хаоса	27
Превышение самообраза.....	28
Самоеды или алхимическая медитация.....	29
Медитация Тождества	30
Хаммер или Н.А.М.Р	31
Как выполнить упражнение Хаммера?	31
Метод Символической Поляризации	32
Техническая методика.....	33
Терапия полярности	34
Полярности в Нейролингвистическом программировании (НЛП)	35
Гештальт «Связь на подушке»	36
Психосинтез	38
Психология двойного мозга	41
Брак Духа.....	43
Метод Седоны®.....	45
Флеминг Фанч: Интеграция полярностей «Я»	47
7. ДВА ПОЛУШАРИЯ МОЗГА	51
8. ИДА, ПИНГАЛА И СУШУМНА.....	53
9. НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОЛЯРИЗАЦИИ	56
10. СОЗДАНИЕ И РАССОЗДАНИЕ СУБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ	58
Дублирование опыта	59
Три способа уничтожения первого решения (Альфа)	60
11. ДУХОВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ	64
12. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДУХОВНОЙ ТЕХНОЛОГИИ	68
Холистический подход к явлению	68

Метод чередования	69
Растворение и коагуляция (Solve et Coagula)	70
Принципы голограммы.....	74
Дублирование и восстановление неблагоприятных опытов.....	75
13. ДУХОВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ: СИСТЕМЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНИКИ	76
Гностический Интенсив	76
Индивидуальный Гностический Интенсив (ИГИ).....	79
Экскалибур	81
Экскалибур - 2	81
Аспектика.....	83
Процессинг Сущностей	83
Голографический ремонт жизни	92
Глубокий ПЭАТ	98
Ничто и Небытие.....	99
Внезапное изменение состояний в сознании и теле	100
Поиск противоположного состояния	100
Создание сознания поляризации	100
Символы более глубоких содержаний	101
Контейнер и его содержимое	101
Дублирование решения о поражении	102
Плерома и нейтрализация полярностей.....	102
Круговой процессинг	103
О важности точной вербализации праймов.....	105
Список Праймов.....	107
Фундаментальные полярности	109
ГП2 (Глубокий ПЭАТ, второй уровень).....	110
Практика ГП2	110
ГП3 (Глубокий ПЭАТ, третий уровень)	111
Применение ГП3 в восьми динамизмах жизни.....	119
Методика интеграции динамизмов жизни.....	120
Рандаун Прошлое/Будущее	120
Рандаун пространства	121
Другие сферы применения метода ГП3	124
Некоторые наблюдения за процессом ГП3	126
Сутра учения Хуай-Неня.....	127
Техника кончика пальца.....	131
Маленький волшебный метод.....	133
14. ИДЕНТНОСТИ.....	135
Работа с Идентностями.....	136
Устранение Идентностей	136
Метод кончика пальца	136
Применение ГП3 к Неприятным Идентностям.....	137
Создание положительных идентностей с помощью ГП3	138

15. ИГРА ДЕНЕГ И КАК В НЕЕ СЫГРАТЬ?	140
Идентности и приобретение денег.....	140
Идентность Успешного Человека – Применение ГПЗ	142
16. ДИНАМИКА ПОЛЯРНОСТЕЙ	145
17. ЭВОЛЮЦИЯ ПРОЦЕССИНГА	147
18. УРОВНИ СОЗНАНИЯ И ПРОЦЕССИНГА	149
19. ПОЛЯРИЗАЦИЯ И ИНТЕГРАЦИЯ	151
20. ВНУТРЕННЯЯ МАГИЯ СЛОВ	154
Процедура ИКС	158
Вербальное Сокращение / Расширение (BCP).....	159
21. ТЕНЬ И ЕЕ ИНТЕГРАЦИЯ.....	170
22. ПРАВОСТОРОННИЙ ПУТЬ И ЛЕВОСТОРОННИЙ ПУТЬ.....	176
23. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ДЕПРЕССИИ	177
24. ДУАЛИЗМ В СЕССИИ.....	179
25. «СВОБОДА ДЛЯ» И «СВОБОДА ОТ».....	180
26. ПОСТОЯНСТВО РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОЦЕССИНГА.....	181
27. ДУХОВНЫЙ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ	184
28. БЫТЬ ПРОЦЕССОРЫМ	186
История двух друзей	186
29. ПАРАДОКСЫ И ЮМОР В ДУХОВНОЙ РАБОТЕ.....	188
30. ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО	190
Содержание	192