

## Предисловие

Человек овладел природой настолько, что он уже практически не зависит от внешних факторов: от погоды, от катаклизмов, от стихийных бедствий, от огня, от дождя, от диких животных, бактерий и т.д. Он сам создает комфортные условия существования, становится творцом окружающего мира.

Удивительное различие заключается в том насколько человек овладел внешней природой, настолько он мало владеет своей внутренней природой. Его внутренняя природа, внутренний мир, остается пока что в состоянии диком, то есть нетронутым, неухоженным, некультурным. Можно посадить деревья, и они будут расти произвольно, нестройно, а можно создать аллеи и сады и мы получим потрясающей красоты парковые ансамбли как Петергоф или Версаль. Это показывает как человек разумно может использовать природный материал чтобы изменить и украсить мир дикой природы. Сад камней в Японии, это произведение искусства, и это пример того, что может человек сделать даже в очень ограниченных условиях, стремясь окружить себя природой, которая культурна, возделана.

Точно так же и мир человека, пока он остается диким, человек страдает от собственных эмоций, переживаний, собственных ограничений, негативных ожиданий,

страхов, человек постоянно сталкивается с тем, что его внутренний мир естественным путем дичает, ослабевает, возвращаясь к началу начал, и умение выстроить свой мир так, чтобы он был организован, был ухожен, жизнеспособен, жизнестоек, сродни умению достигнуть красивого паркового хозяйства, где деревья посажены планомерно и в определенном порядке, в определенном сочетании, где за ними целенаправленно ухаживают, проявляют внимание и заботу, вовремя поливают, подстригают и т.д.

Как голыми руками против окружающего мира человек ничего не мог сделать, и ему потребовалось изобрести многие орудия труда, так и для работы над внутренним миром человеку нужны инструменты по овладению природными силами внутреннего мира, проявления заботы о нем, возделыванию его, окультуриванию.

Кто хочет столкнуться с диким человеком? С человеком, который необуздан, неорганизован, избегает работать творчески? Собственно говоря, все что такой человек может, это действовать привычным способом, не заботясь о наличии выбора. Человек тогда не способен к творческой деятельности, потому что на поле привычного поведения не произрастает по-настоящему глубоких, новых идей, которые преобразуют и расширяют этот мир, и тогда дверь в пещеру сокровищ остается закрытой. Пещера сокровищ, это образное название внутренних сил, которые в человеке аккумулированы миллионами лет эволюции живой природы и являются силами настолько могущественными, насколько могущественна сама природа.

## Сильные существа

Каждый человек приходит в этот мир с какой-то миссией. Эта миссия заключается не только в продолжении рода, воспитании детей, хотя это отнимает практически все силы. При современных обстоятельствах городской жизни, найти время на размышления и медитации практически не удастся. Поэтому попытка сосредоточиться на чем-то одном является всегда уходом, отключением, пропуском того, что требует от тебя мир, и требует ежедневно, ежечасно. Самое главное — это попытка соединить несоединимое. Тревоги, чаяния и усилия, направленные на поддержание существования, с одной стороны, и задачу достаточно сильно концентрировать свое внимание на духовном развитии с другой. То есть хоть как-то развить духовную составляющую за пределы того, что уже найдено.

По большому счету, в современном мире человеку нет места, человек как душа, как человек одушевленный, он нигде не нужен, он используется как винтик. То есть духовный человек, который заботится о себе, о других и пытается развить лучшие качества — он никому не нужен. Человек нужен как составляющая, как опора, как рука, крутящая гаечный ключ, как голова, пишущая тексты, составляющая отчеты, расчеты, по которым строится этот индустриальный, бездушный, совершенно ан-

типприродный мир, в котором даже земля закатывается в асфальт. И где сегодня пройтись босиком по траве является просто невозможным, является мечтой многих горожан, живущих в коробках, на которых обрушиваются массы ядовитых веществ из транспорта, в котором они как белка в колесе, ездят с утра до вечера, от дома на работу, от работы до дома, плюс магазины, какие-то нюансы, но в целом их жизнь течет в очень жестких рамках и шаг влево, шаг вправо они не то что не способны сделать, они настолько не приучены это делать, что им даже в диковинку, что это возможно. Что там, за пределами этих бетонных коробок, есть другой совершенно мир, мир, в котором все сбалансировано, гармонично, где есть нешуточная борьба за выживание и где опасность, угрозы совершенно другие. Где живут очень сильные, способные на выживание существа, которых эти бетонные коробки и асфальт постепенно уничтожают и превращают в зависимых, манипулируемых обезьянок, сидящих в клетках, это в лучшем случае, если повезет, а так, в основном в виде шкурок развешанных по стенам этих бетонных коробок.

## Биение жизни

Когда человек делает что-то, что ему нравится, то, о чем он мечтает, то, что приближает его к цели, к решению задачи, то он чувствует себя состоявшимся человеком, что жизнь его имеет большую ценность и смысл. Жизнь бьет ключом, она имеет вкус, цвет, запах, все. Тогда все удается и, несмотря на то, что бывают большие сложности и трудности, человек ощущает удовольствие от жизни и рано или поздно достигает своего успеха. Совсем иначе происходит, когда он занимается, как ему кажется рутинным, неинтересным, не своим делом. Как правило, это происходит тогда, когда ему кто-то извне или изнутри говорит: «Знаешь, что? Давай-ка, ты просто обязан, ты должен сделать то-то и то-то!», при этом предлагает сделать то, что человеку совсем не нравится. Предположим, он работает где-то в магазине, в конторе, а работа ему не нравится, он чувствует себя не на своем месте, мечтает заниматься совсем другим делом. И тогда он чувствует, что жизнь его пуста и бессмысленна, он ощущает что тратит время зря. Ощущение реальности, осмысленности и ценности собственной жизни исчезает, из нее уходят все краски, и кажется, что настоящая жизнь и реальность происходит где-то в стороне. При этом у всех вокруг все хорошо, всем везет, а у меня, как назло, одни неудачи и «горя» — обычное его состояние.

Часто возникает ощущение, как будто бы он едет в каком-то поезде не известно куда, и наблюдает как за окном мимо него проносится интересная и совершенно другая реальность, что там и есть настоящая жизнь. А его уносит куда-то вдаль, и он ничего не может сделать, он, вообще, не присутствует в этой жизни. Вот это ощущение поезда позволяет ухватить смысл того, что реальность, которую мы проживаем, и время, которое мы живем, оно может быть таким разным по сути. Есть время, которое мы тратим на то, чтобы осуществить свои планы, мечты, цели и задачи, и тогда все получается, все здорово. И есть время, которое мы тратим на чуждые нам интересы, под давлением обстоятельств или других людей, но которое при этом не связано с нашими истинными задачами, целями и смыслами, тогда оно просто проваливается в небытие и мы его не помним, не видим, не слышим, не чувствуем, как то, что не может принести нам радость и счастье. Это время мы стараемся пережить как можно быстрее, чтобы поскорее забыть и избавиться от него, для нас оно не существует. И тогда это время выпадает из нашей жизни, пропадает куда-то, а на его месте образуется пустота, которую нечем заполнить. Так, мы хоть и проживаем, но не помним большую часть своей жизни. А в конце, как говорится, становится мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

## Мечта и реальность

Когда наши желания опережают то, что происходит здесь и сейчас, создаются очень трудные ситуации, потому что человек живет своей мечтой и не живет в реальности. Когда его представления не совпадают с реальностью он испытывает разочарование, ощущение обманутых надежд, он теряет себя, и, конечно, тогда он чувствует себя несчастным. Уходя в мечты, и отрываясь от реальности, он, вообще, ничего не замечает, что происходит вокруг, и в глазах других, он выглядит чужаком, словно не от мира сего. А если он пытается переключиться на реальность, и при этом оставляет мечты и иллюзии без изменений, то у него возникают сложности с тем, что то, что он видит, ему совершенно не нравится. Это совершенно непохоже на то, о чем он мечтал и что он хотел бы видеть.

А между тем реальность, если воспринимать ее саму по себе, она намного ярче и богаче чем любые его мечты и фантазии и самое лучшее, что есть в мире, он просто не замечает. Что есть солнце, которое дарит свое тепло, есть небо, которое дарит ему высоту и кислород, которым он дышит, и это самое удивительное в мире действие. Не ощущает землю, которая его держит изо всех сил, оберегает его от холодного космоса, бомбардирующего землю различными частицами. Он не замечает, что реальность, в которой он живет, она потрясающая, она обладает огромными ресурсами, огромной энергетикой, она мно-

гообразна, фантастически удивительна и привлекательна, загадочна и неисчислима по тем вещам, которыми можно заинтересоваться, увлечься, открыть. Это то, что является настоящим, реальным, в отличие от представлений человека. Несмотря на это, человек предпочитает жить в своих фантазиях, иллюзиях, и эти иллюзии, конечно же, отрывают его от реальности. Не удивительно, что он попадает во всякие передрыги, что он чувствует себя несчастным, он чувствует себя одиноким, не понятым, не принятым и т.д.

Как преодолеть этот разрыв, становится вопрос, с одной стороны, а с другой, стоит ли его преодолевать? Потому что иногда же мечты сбываются. Иногда то, что ты представляешь, создавая коллажи желаемого будущего, это начинает действовать, магически притягивать события из небытия. И, хотя в жизни этот тезис жестко подвергается критике и на эту тему есть масса пословиц, например, от слова халва во рту слаще не станет. Тут есть как за, так и против. Как говорили древние, а в чем тут сермяга? А сермяга заключается в надежде, что рано или поздно мечта осуществится.

Эта дилемма всегда остается, это дилемма мечты и может быть так ее и стоит обозначить. Дилемма мечты. Мечта, как то, что нас продвигает, и мечта, как то, что разрушает внутренний мир, создает чувство несовершенства, заставляет страдать. Особенно когда ты хочешь сразу все и прямо сейчас, что если бы Ромео дождал минут пять, прежде чем пить яд, тогда он и дождался бы, когда проснется Джульетта. Но в этом как раз и смысл всех этих трагедий, которые пробуждают у человека ощущение, что вот-вот и сейчас. И мечта, она уже здесь, она с тобой. И как много людей, которые разрушились от одной этой идеи, не выдерживая столкновения с реальностью.



## Третий глаз

Человек может быть очень успешен в профессиональной, деловой сфере, там, где не задействованы глубоко личностные планы и мотивы. Личностные планы — это прежде всего создание семьи, рождение ребенка, построение отношений с любимым человеком, жизнь для осуществления этих задач. Эти цели глубоко личностные. И когда речь идет об осуществлении личностных целей, то уровень напряжения такой сильный, что человек начинает вести себя не характерно для своего обычного состояния. Там, где ситуация не зависит от осуществления личностных планов, где ситуация обычная, он шутит, он веселый, он контактный и очень успешный, но как только появляются ситуации, где надо решать глубоко личностную задачу, то здесь, как будто отнимается язык, как будто бы это уже другой человек.

Уровень эмоционального напряжения, страхов, чувств, резко возрастает и начинает разрушать обычное поведение настолько, что человек ведет себя глупо, становится агрессивен, то есть полная противоположность тому, что он умеет делать в любой личностно незначимой ситуации. Это очень характерно для многих людей, потому что говоря образно, просыпаются демоны, демоны души, демоны, разрушающие нормальное существование, они вмешиваются в сознание и человек становится как будто сам не свой.

Есть и другие примеры. Человек, который очень успешен в личностных ситуациях в социуме демонстрирует совершенно неадекватное поведение и разрушает все что можно достигнуть. Демонстрирует полевое поведение. Хочу и все. И ничто его не остановит, ни то что ситуация абсурдна с точки зрения социума, ни то что окружающие его люди воспринимают его как неадекватного или агрессивного т.е. его поведение может шокировать их настолько что в дальнейшем они будут избегать общения с ним, ни даже то, что выбранная им стратегия поведения не приводит к достижению результата, а удаляет от него. Просто я так хочу, мне так нравится и все — это есть полевое поведение. Полевое поведение — когда человек что видит, то и делает. Вижу еду — хочу есть, вижу женщину — хочу, чтобы она была моя, вижу мужчину — хочу, чтобы он был мой, вижу платье, и т.д. Этакий неандерталец в 21м веке. Глубина осознания поведения в данном случае поверхностная, поэтому оно называется полевым поведением, то есть поле видения, поля зрения, это первый уровень поведения.

Что мы хотим здесь изменить и как здесь можно что-либо изменить? Нормальные способы поведения человек в это время забывает, то есть он знает как нужно сделать, но забывает это сделать. Он начинает нервничать, его душит агрессия, он теряет себя, суетится и так далее. Демоны, они разрушают поведение и создают проблемы, которые сам человек решить зачастую не может. Здесь ему требуется социальное око, третий глаз, то, что называется, взгляд со стороны. Психологическая помощь, это есть подключение третьего глаза в этих ситуациях, аналитического ока, фонаря, который освещает именно эту часть сил, действующих в человеке, разрушающих его нормальную деятельность по достижению целей и препятствующих их реализации.

В детстве, человек, который является родителем или опекуном показывает ребенку культурные способы, выработанные человечеством, для реализации тех или иных намерений. Например, как достать рыбку из пруда и так далее. И этот процесс идет до тех пор, пока человек поймет, уловит схему действия. И с момента, когда он может справляться самостоятельно, ему уже помощь не нужна, и третий человек тоже не нужен. Эта схема, она переносится во внутренний мир человека, усваивается, и действует уже внутри него как сложившийся механизм от А до Я. В дальнейшем, эта схема задействуется «автоматически», как только возникает потребность решить такого рода задачи, т.е. она может не осознаваться и действовать как, само собой, разумеется. То есть запускается последовательность действий, происходящих сами по себе, независимо ни от третьего человека, ни от социума, ни от самого человека, как культурно выработанный способ решения той или иной задачи. Он может разрушаться, только лишь под воздействием ситуации, в которую вмешивается, как магнит, чувство, желание ускорить события. Чувства и полевое поведение разрушает ту или иную ситуацию, они на белое говорят — черное, потому что мне так хочется. Для того, чтобы разобраться с личностными вещами, нужно включать третье око, которое может освещать не только одну сторону, привычную для человека, его мыслей, чувств, поступков, но и вторую сторону, негативную, или позитивную, то есть высвечивать противоположности, чтобы можно было их изменить.

## Единство противоположностей

В этом мире все имеет некую двойственность или полюсность. Свет и тьма, жар и холод, Север — Юг, ангелы — демоны, все имеет некую цикличность — инь и ян, верх — низ, право — лево, это давно было замечено и давно описано, но до сих пор не совсем понятно, как это все действует в обыденном мире и как это можно использовать в повседневной жизни. Восприятие мира только с одной точки зрения всегда чревато искажениями, а восприятие мира с разных сторон как с Севера, так и с Юга, с Востока и с Запада, создает объем и создает координаты, в рамках которых мы можем иметь более объективную картину реальных событий. А если мы можем выйти еще и в третье измерение — в объем, тогда мы можем получить целостную картину происходящего и, соответственно, принимать решение более взвешенно.

Одни и те же действия человека могут быть рассмотрены как с позитивной, так и с негативной стороны, и за «белых» и за «красных». Поэтому все события, которые происходят с человеком, все его переживания, они могут помещаться в разный контекст, в разные смысловые координаты, и, тем самым становиться позитивными или негативными, в зависимости от того, с какой точки зрения человек их будет рассматривать.

Каждый человек подбирает свои индивидуальные трактовки событий в соответствии с той позицией, которую он занимает по отношению к миру в данный момент. Это может быть позиция активного действия, или позиция оправдания бездеятельности, позиция ограничиться малыми усилиями и претендовать на большие ресурсы. Таким образом, рассматривая причины действия, найти истину очень сложно. Но где же правда? Сказать однозначно, что есть некая настоящая и однозначная Истина невозможно.

Единственное, где нет альтернативы — это реальные факты. Мнение может меняться на противоположное, но объективную реальность изменить невозможно. Если река течет в одну сторону, то нельзя ее повернуть в другую сторону, это сложившийся рельеф местности. Но во внутреннем мире реальность может сильно искажаться, и тогда появляется большой разрыв между тем, что человек говорит и тем, что он делает и как поступает. Поэтому объективнее будет рассматривать то, что происходит с человеком не с точки зрения слов и смыслов, а с точки зрения того, что делается. Где он находится, какова его позиция, что человек делает, совершает, как человек поступает, тогда становится возможно увидеть ситуацию объективно. А мотивы поступков, смысл поступков, объяснение их для самого человека — это всегда вариант предположительный. На одном и том же факте может быть построено очень много версий почему, зачем, и для чего было сделано.

При этом сами факты поменять очень сложно на противоположное. Дорога твердая, небо синее, вода мокрая, то есть все очень просто. И вода не будет никогда сухой, небо никогда не будет внизу, земля никогда не будет сверху и т.д. То есть все в этом мире для жизни определено достаточно строго. Не строго определено чувство

и мнение относительно того, как это понимать, как это трактовать.

Мнение колеблется, оно переходит из одного в другое, и пока человек жив, у него всегда есть возможность изменить свои чувства, свои настроения, свои отношения, свои переживания из негативных чувств, эмоций и переживаний, можно сделать позитивные чувства, переживания — это вопрос привычки, это вопрос отношения к миру, отношения к самому себе, отношения к другим людям. Но в конечном итоге на весах судьбы имеет значение то дело, которое осуществляет человек.

## Игры с самим собой

Что такое игра с самим собой? Игра — это некий вид самообмана в ситуации, когда человек принимает решение, а потом, медленно двигается к отмене и в конечном итоге отменяет ранее принятое решение. Скажем, игра «Попробуй обвини». «Попробуй обвини», есть игра, в которой человек пытается играть с самим собой так, чтобы повторять навязчивое действие, не ведущее к конкретному результату, а являющееся работой на холостом ходу. Смотреть в одну точку, бесплодно фантазировать, или еще проще, рисовать бессмысленные рисунки, лежать на диване, смотреть телевизор, масса всяких игр, которые человек повторяет и повторяет. В итоге теряет много времени, а дело не двигается. Но поскольку эта игра присвоена в детстве, и там был родитель, который наказывал за это ребенка, настаивая на том что надо делать уроки, убираться или идти в школу, то ребенок, становясь взрослым, компенсирует эти обиды в игре «Попробуй обвини». И когда другой человек говорит ему, ну что же ты занимаешься этой ерундой, ты же ведь убиваешь свое время, ты не делаешь то, что нужно, ты потом переживаешь, что у тебя в жизни что-то не получается, на что идет совершенно четкий ответ — что хочу, то и делаю, вот такой я человек и т.д.

Таким образом, происходит действие механизма игры, которое не продвигает принятое решение к исполнению, а скорее продвигает его к отмене. Когда человек играет в игры с самим собой, то, естественно, он не выигрывает, он проигрывает. Потому что, начиная игру, он стремится заведомо к результату, который является внутренним выигрышем, но внешним поражением, неэффективными затратами собственных ресурсов. Где результат есть уклонение от принимаемых им самим же решений, заданных ориентиров, целей, задач. Игры с самим собой могут занимать большую часть времени и сил человека, это значительный объем работы внутреннего мира по оправданию неделания.

Человек может регулярно разыгрывать сам с собой эту игру даже в отсутствии другого, тем самым избегая активной деятельности, избегая целенаправленных усилий по достижению цели, откладывая решение актуальных задач, если они не требуют немедленного разрешения здесь и теперь.

Понятно, что если прямо сейчас за тобой гонится враг, то надо убежать или обороняться. Тогда, само собой, требуются активные действия, тут не до игр. Но как только жесткая необходимость пропадает, то человек снова начинает привычное времяпровождение и разыгрывает сам с собой различные игры, позволяющие ему избежать ответственности за свою жизнь, избежать взятия на себя роли ведущего, действующего активно и управляющего своей судьбой.

В своем внутреннем мире человек может сам себя наказывать, прощать или поощрять. Так, например, когда человек совершает очевидно неблагоприятные поступки, несовместимые с его моральными нормами, он запускает игру в Покаяние или Самонаказание, целью которой является Самооправдание и Самопрощение. Таким об-



разом, человек может бесконечно играть сам с собой в игры, в которых сначала он принимает решение, а потом оттягивает и откладывает его выполнение и в итоге проходят все мыслимые и немыслимые сроки, а дело стоит. Замечая это на каком-то этапе, он начинает вторую стадию игры и выбирает себе определенный вид наказания, наказывает себя, а затем оправдывает и сам себя прощает. После этого он готов к новому витку игры — взятия на себя очередных задач, которые он заведомо не собирается выполнять. Наказывая себя все чаще и чаще, человек считает, что самым фактом наказания он снимает с себя ответственность за то, что он не делает. И в таком состоянии он может быть сколь угодно долго без какого-то прогресса. Ведь игру в Самонаказание перенести легче, чем сделать дело.

Таким образом, если брать эти игры, то человек привыкший, неисполнительный человек, настроенный тем или иным способом снимать ответственность за действия, избегать этой ответственности и не делать то, что необходимо, за какое бы дело он ни брался, какое бы поручение ни пытался бы исполнить, он его не сделает, поскольку его способности избежать этой деятельности настолько высоки, что он найдет повод или причину отложить, избежать, заняться другими делами, но не сделать то, что требуется.

## Соскальзывание с решений

Еще пять минут. Небольшая поблажка, которую человек себе дает, очень часто является механизмом отмены ранее принятого решения. Этот механизм представляет собой явление незаметного соскальзывания с собственного решения, и в конечном итоге человек постепенно, не сразу, а шаг за шагом, может отменить принятое решение, то есть сделать его уже нецелесообразным, ненужным.

Например, девушка, которая решила похудеть, когда садится перед телевизором, привыкла откусывать печенье или пирожное, которое мать кладет в вазу, зная, что дочка любит пожевать что-либо. Кладет именно мать, человек близкий, с которым нужно выстраивать отношения таким образом, чтобы она продолжала оказывать заботу. Поэтому когда стоит ваза, то из уважения к матери уже, она должна что-то попробовать, и когда она начинает пробовать, то незаметно, поскольку телевизор есть отвлекающий момент, незаметно, она берет второй кусок, третий, четвертый и только на пятом пирожном замечает, что съела уже пять, а после того, как съела пять пирожных, уже о каких решениях о сбрасывания веса можно говорить? Дальше она съедает всю вазочку, все, что в ней лежит и говорит себе, ну, контролировать вес я начну с завтрашнего дня, и в результате сегодня про-

исходит отмена принятого решения. Завтра не наступит никогда, поскольку завтра повторяется один в один копия сегодня. Таким образом, маленькая побрякка, которую человек дает самому себе, в том плане, что можно еще немного поспать, съесть еще один кусочек, повторяется каждый раз, то есть механизм отмены срабатывает за счет побрякки, что дает возможность человеку не выполнять свои решения.

Почему такая побрякка возникает? Ведь это есть потакание себе, которое в итоге создает большие сложности. И сложности заключаются в том, что решение человека продвигает качество жизни или изменить свое поведение, такая побрякка просто отменяет, она ликвидирует его как класс. Решения принимаются с большим энтузиазмом, все действия проводятся с большим энтузиазмом, и дальше человек дает себе маленькую побрякку, и это тут же отменяет все его достижения, и человек возвращается на круги своя, к своей привычной жизни.

Например, сформированная в ранних отношениях привычка, когда родитель давал возможность ребенку поспать еще немножко, оборачивается тем, что вырастая во взрослого, он не может по утрам никак проснуться, и как только просыпается он чувствует себя разбитым и невыспавшимся. Почему? Чтобы был повод сделать себе побрякку и сказать, что я вот сейчас еще десять минут посплю и проснусь в хорошем настроении. И такая позиция, в том числе искажает его внутреннее состояние. Решения принимаются с большим энтузиазмом и усилием воли делаются несколько шагов, а дальше человек дает себе маленькую побрякку, и это тут же отменяет все его достижения, и человек возвращается на круги своя, к своей привычной жизни. В итоге он это решение отменяет, или забывает о нем, или переносит на другие сроки, которые завтра-завтра и никогда. Таким образом,

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)