

## Оглавление

Момент истины.....	5
Истоки.....	8
Почему у меня столько проблем? .....	11
Два типа сознания.....	12
Рассудок в фокусе внимания.....	14
Задания 1–2 .....	15
Духовные фильтры.....	18
Матч-реванш .....	20
Задания 3–4 .....	22
Подведем итоги .....	23
Сам себе... «ужастик».....	24
Здесь и сейчас .....	26
Задания 5–6 .....	26
Мастер-класс настоящего мгновения.....	29
Задания 7–8 .....	29
Высшее Сознание.....	32
Задания 9–10.....	32
Задания 11–12 .....	41
Знакомьтесь: неделание .....	43
Задание 13.....	45
Знакомьтесь — эмоция.....	46
Ржавый гвоздь.....	50
Задания 14–15.....	52
О природе боли .....	53
Болевое поле.....	55
Задания 16–17 .....	61
Задания 18–19 .....	63

Издержки роста .....	65
Задания 20–21 .....	66
«Нужды» наши .....	70
Задания 22–23 .....	78
Проблемы.....	81
Задания 25–26 .....	81
Страхи .....	84
Болезни .....	90
Задания 27–28 .....	96
Время.....	97
Задание 29–30 .....	99
Приближение к истине.....	101
Немного теории.....	103
Новый «я» (личный опыт).....	107
Прощай, «эго»!.....	114
Отношение к работе и бизнесу .....	117
Отношения с близкими людьми (разговор с дочерью).....	123
Новое «эго»?.....	133
Верить — не верить? .....	138
Православие и практическая духовность .....	144
О видимом и невидимом .....	149

## Момент истины

Кто я? Зачем живу? Как устроен этот мир и почему он устроен так?

Чаще всего эти вопросы приходят, когда жизнь становится совершенно невыносимой, наступает катастрофа: личная, семейная, служебная, общенациональная — любая. В такие моменты самоубийство порой кажется простым, быстрым и даже «достойным» выходом из ситуации. Иногда человек не помышляет о смерти, но и не знает, как жить дальше.

В такие периоды — а они могут тянуться годами — привычные, устоявшиеся представления о себе и окружающем мире разрушаются. Болезненное и устрашающее преобразование сродни падению с большой высоты. У-ух...

Гибель близкого человека, крах бизнеса, потеря социального статуса или имущества, предательство близкого друга — да мало ли что еще? Тысячи, миллионы трагических ситуаций, душевных драм...

Добавим сюда и внешние условия. Кажется, мы живем в стихии насилия и жестокости. Есть насилие внешнее — уличные потасовки, терроризм, войны. Но есть насилие пострашнее — внутреннее. Это основной источник внешнего насилия, невыносимо болезненное состояние, самоистязание отдельно взятого человека. А сколько конфликтов в кругу близких людей, внутри семьи! Потоки видимых и невидимых миру слез...

Взгляните на телевизор глазами стороннего наблюдателя! Истерия, криминал, кликушество заполнили экран. Основные «персонажи» отечественной телерекламы — пиво и прокладки! А ведь это мы, зрители, создаем рейтинги, то есть сами определяем приоритеты вещания. Телеэкран — зеркало нашего коллективного сознания.

Иступленная эпоха порождает индивидуальную и коллективную депрессию — эту чуму современности! Не следует уповать на то, что скоро-де закончится смутное время, наладится с экономикой, и у нас, в России, будет хорошо, как в Америке. А кто сказал, что в Америке все благополучно? Не где-нибудь еще, а именно там придумана поговорка: «Хочешь быть счастливым, подбери подходящие антидепрессанты». Такой вот юморок. В США транквилизаторами и услугами психоаналитиков

постоянно пользуется до 80 процентов населения. То же ждет и нас, если пойдем их путем. Впрочем, уже идем...

Момент истины состоит в том, что человек, очутившись в эпицентре предельного страдания, боли и страха, обращает свой взор — возможно, впервые в жизни — внутрь себя. А как иначе? Внешний мир в его привычных формах и представлениях разрушен. Осталось «я» — голое и незащищенное. Оно идет ко дну в ужасе и смятении.

Дальше два пути: остаться на дне в безумии или забыть (водка, наркотики и т. д.) или же найти в себе силы и, оттолкнувшись от дна, начать всплывать. Путь вверх — труд куда более серьезный, чем достижение самой высокой карьерной цели. Ты один на один со своими слабостями и малодушием. Ты там, где нет зрителей и почти не виден свет в конце тоннеля. Хорошо, если рядом близкие или хотя бы равнодушные люди, но и их участия порой недостаточно, потому что ты «рождаешь самого себя», балансируя на грани жизни и смерти, видишь изнанку сознания, темную сторону души. Отсюда всего шаг до пропасти, и смерть порой кажется достойным выходом.

Поразительно, но мир, который является человеку, пережившему подобный опыт погружения и всплытия, неузнаваемо нов. словно ты на другой планете. Меняются не только представления о себе и окружающих, не только ценности и цели, казавшиеся ранее истинными, — меняется восприятие мира. Он становится ярким и свежим — как в детстве.

Со временем к каждому, кто испытал на себе «эффект всплытия», приходит понимание подлинного, сокровенного смысла пережитой катастрофы. Этот смысл **никогда не соотносится** с внешними причинами и проявлениями перенесенного кризиса. С течением времени человек, уже преображенный, осознает, что в действительности он **был спасен**. словно некая могучая и дружественная рука вытянула его из болота заблуждений, гордыни, ложных истин и отношений. Вытянула, пребольно встряхнула — аж дух захватило! — и он, страдалец, понял минимум две вещи. Во-первых, это была не кара, не наказание, но **наказ** — корректировка жизненного курса, которой не достичь ни уговорами, ни назиданиями, ни чтением книг. И во-вторых, осознав присутствие этой силы, благоговей перед ней, испытывая естественную благодарность за спасе-

ние, он начинает — сначала робко, а потом все увереннее — заглядывать в себя — в обитель души, открытую кризисом. Там содержатся ответы на вопросы: кто я, зачем живу, как устроен мир. Там начинается **путь в осознанность**.

И еще: этот путь — не очередная модная забава. Каждый больше всего на свете хочет понять себя, найти свой единственный путь в лабиринте жизни, реализовать свои дарования, ниспосланные свыше. Бездарных, бесталанных людей не бывает — каждый несет в себе искру Божью, каждый выполняет свою духовную миссию. Чтобы достичь гармонии, вовсе не обязательно дожидаться катастрофы и погружаться на дно. Но и просто так, сама по себе осознанность не придет. «Привить» ее тоже невозможно. Необходимо проявить твердую волю и действовать последовательно.

## Истоки

Взгляд в себя обнаруживает **факт существования души** — вполне реальной, осязаемой каждой клеточкой тела, когда остаешься с ней один на один. Душа дана каждому. Она жива, даже если забыта или, хуже того, осквернена, изъедена злом, облеченным в грязные помыслы или дела. Она бьется, томится под спудом **неосознанности**. Отказаться от нее не дано никому. Какую бы жизнь ни вел человек, каким бы «крутым» или, напротив, ничтожным он себя ни ощущал, он всегда слышит глубинное биение своей души, своей совести. И страдает, тоскует вместе с ней, часто не понимая почему. Между тем причина проста, и она рядом, но искать ее во внешнем мире бесполезно. Вспоминается мудрое высказывание Конфуция о том, что трудно найти черную кошку в темной комнате, особенно если ее там нет.

Все, что нас окружает — люди, природа, вещи, — это формы, находящиеся в постоянном и непредсказуемом изменении. Иногда эти изменения мы воспринимаем очень болезненно. Нравится нам или нет, но это так. Меняешься ты, меняется все вокруг. Как в детском калейдоскопе: чуть сдвинул «волшебную трубу» — получишь новый узор. Внешний мир — это «королевство кривых зеркал», он ничего не может прибавить к твоему истинному «я», к твоей душе. Именно поэтому там, вовне, и нет ответов на главные, мучительные вопросы. Душу же еще надо обрести, освободить от оков самости, вызволить из-под завалов постыдных мыслей и дел. Надо омыть ее светом своего сознания, очистить покаянием, смирением и преодолением — не на словах, а на деле — «детских болезней» гордыни и тщеславия.

Это единственный путь к достижению равновесия, гармонии духовного и физического начал в человеке — к **осознанности**.

Но как получилось, что до сих пор ты жил в духовной слепоте и только страдания открыли тебе правду? Дело все в том, что подавляющее большинство людей **живет неосознанно** — без ясного и честного понимания простой истины, которую мы только что установили. Не грех ее и повторить. Главная причина усиливающихся страданий, боли, недугов и страхов

современного «ветхого» человека — не суетный внешний мир с его «скорбями, гневом и нуждами», но забвение души, оскудение духовности. Человек несчастлив, потому что слеп. Страдания же открывают путь к прозрению и спасению.

Наши усилия направлены на обоснование и осознание читателем исключительной важности **гигиены души**. Речь идет о системной, ежедневной и очень нелегкой работе по очистке и переустройству своего духовного пространства. Каждый день мы умываемся, чистим зубы, ухаживаем за своим телом. Телу люди поклонялись издревле, а для скольких оно до сих пор остается своеобразным идолом! О нем неустанно пекутся медики и косметологи, его ублажают пищей, теплом, одеждой, удовольствиями. Но разве душа требует меньше забот?!

Гигиена души — это своего рода духовная оздоровительная гимнастика и гомеопатия. Устраняя дисбаланс физического и духовного начал в человеке, она помогает исцелить душу и тело, запустить изначально присущий человеку механизм сопряжения личностного сознания с природой и Разумом высшего порядка.

Смешно было бы лечить по отдельности каждую веточку или листочек больного дерева — только излечив корень, его можно спасти. Так и с человеком: нужно найти первоисточник — корень — индивидуального психического нездоровья и все усилия направить на его излечение. Человек, созданный по образу Бога, имеет в себе механизм духовного иммунитета, который надо только включить, высвободив из-под завалов неосознанности.

Оздоровительный эффект **практической духовности**, гигиены души не связан с воздействием на психику человека извне. В наставнике-враче здесь практически нет нужды — достаточно просто понять общие принципы работы над собой и с собой, чтобы пройти весь путь и добиться результата. Да, это нелегко. Но в человеке заложен огромный ресурс здоровья в единстве его психических и физических составляющих, и он должен — так устроено свыше — сам, используя свою волю, добраться до истоков своих страданий и проблем. Внешнее воздействие, если оно вообще необходимо, сводится лишь к объяснению некоторых общих принципов гармонизации сознания

(теоретический аспект), а также к помощи на начальном этапе, когда рассудок активнее всего сопротивляется постижению азов духовного роста (практический аспект).

В постиндустриальном обществе — эта «перспектива» и у нас не за горами — широкое распространение получила профессия психоаналитика. Миллионы людей по несколько раз в неделю общаются с «шриками» (от английского разговорного слова «*shrik*» — психоаналитик), обсуждая с ними свои текущие заботы, разного рода психологические проблемы и «блоки». Такие беседы для многих становятся обязательным еженедельным «допингом», инъекцией спокойствия и уверенности в своих силах. Предложите среднему американцу перенести очередной визит к «шрику» ради встречи с вами, и вы увидите в его глазах панику.

Спрос рождает предложение. Духовное оскудение общества, коллективный психоз, синдром «морального одиночества» приводят к появлению все новых и новых видов услуг профессиональных «утешителей». В дело бойко включаются разного рода знахари, потомственные целители, колдуны, ведуны, прорицатели, ясновидящие в ...дцатом поколении, гадалки... Несть числа этим «продуктам рынка», большинство из которых, увы, — откровенные шарлатаны. Допустим, психоаналитик искренне хочет вам помочь. Но подсознательно он рассчитывает на то, что вы придете к нему снова и снова. Ведь для него вы — «клиент», то есть тот, кто платит. Установка на излечение, тем более полное, таким образом, отсутствует под предлогом хотя бы того, что «это невозможно». Но действительно ли это невозможно?

Мы должны трезво и честно «осмотреть» свое внутреннее пространство. Сколько в нем доброго и сколько плохого? Только сказав себе, что «с моей духовностью не все в порядке», можно быть уверенным, что безумие не овладело вами полностью. Сумасшедший не способен признать себя таковым. Даже простая констатация факта собственной неосознанности уже означает частичную осознанность.

Значительную часть времени мы уделим и изучению техник, навыков, помогающих ввести гигиену души в повседневный обиход.



## Почему у меня столько проблем?

С людьми — близкими и далекими, знакомыми и незнакомыми, многие из которых меня раздражают, вызывают негативные эмоции и мысли, «провоцируют» на конфликты.

С внешним миром — меня в нем все время что-то не устраивает, куда-то постоянно влечет — как в песне В. Высоцкого: «Нет, ребята, все не так, все не так, ребята».

С самим собой — я часто недоволен собой, своей жизнью, совершаю поступки, о которых потом жалею, истязая себя страхами и сомнениями, тоскую, не нахожу себе места.

Но ведь я **не хочу** причинять боль — ни другим, ни тем более себе! Тогда почему же это происходит и даже усиливается во мне? Словно во мне поселился еще один «я», действующий независимо и даже вопреки моей воле?

Не пугайтесь. Это не раздвоение личности, не шизофрения, хотя «среднестатистический» человек наших дней действительно недалек от безумия. Это **нормальное состояние неосознанности**.

Допустим, вы видите человека, который идет по улице, разговаривая сам с собой вслух. Куда вы ему посоветуете обратиться? Правильно, к психиатру. Но признайтесь: разве вы сами не ведете диалоги с собой, а иногда и сразу с несколькими людьми, только не вслух, а про себя: спорите, осуждаете, браните, сравниваете? Велика ли разница?

Так кто такой этот второй «я»? И кто первый?

## Два типа сознания

Прежде чем взойти на первую ступень осознанности, сделаем паузу, чтобы ответить на вопрос: когда и где «начинается» человек? На первый взгляд, все очевидно. В момент зачатия, в материнской утробе.

Однако если исходить из того, что живое не может произойти из неживого (а иное и представить невозможно), то придется признать, что живая яйцеклетка, с которой все и началось, уже должна была находиться в организме матери в момент ее рождения, а значит, как некая еще более первичная, но столь же живая субстанция — в организме ее матери... и т. д., и т. д.

Таким образом, нить жизни как таковой начинается не в момент зачатия и тем более не с первым криком младенца, но уходит в невообразимо бесконечную глубину прошлого. А раз так, очевидно, что она и не обрывается с физической смертью, а через потомков уходит в столь же бесконечное будущее.

Смерть — не антипод жизни. Смерть — антипод рождения. Жизнь не имеет противоположности. Она вмещает в себя и рождение, и смерть, и еще мириады форм в бескрайней Вселенной. И мы — как часть целого (правда, как исключительно важная его часть), как капля в океане — ощущаем, не будучи в состоянии постичь, мощь и святость некоего великого Начала, таинственного **Высшего Сознания**. В различных источниках его называют по-разному: космос, высший разум, универсум, тотальность, присутствие, бытие. В религии это Бог.

Для простоты и удобства мы будем в основном применять термин Высшее Сознание в противовес «эго», то есть личностному, эгоистическому сознанию, о котором чуть ниже. Для понимания «соотношения величин» этих двух сознаний возьмем иголку и воткнем ее в поверхность большого стола. Кончик иглы это «эго», все остальное — Высшее Сознание.

Сразу оговорюсь: моя терминология относительна. Слова — лишь символы, указатели на ощущаемые нами явления. Спорить о них бессмысленно. Нам важно двигаться вперед — от ступени к ступени, и, если некоторые термины покажутся неудачными, что ж, это всего лишь термины. Главное — схватить и усвоить суть.

Итак, говоря о двух «я», я имею в виду фактически два одновременно существующих в человеке типа сознания: «эго» — представление человека о самом себе, формируемое рассудком, и Высшее Сознание — вечное, безграничное, непостижимое (во всяком случае, рассудком) умное пространство бытия, порождающее и вмещающее все существующие формы, в том числе и само «эго».

С «эго» более или менее ясно: это я, мое тело, мои вещи, мой опыт, социальный статус, проблемы и болезни, отношения с окружающими людьми и миром — то, что отличает и отделяет «меня» от «неменя».

А вот с Высшим Сознанием сложнее. Хотя из него проистекает я, мы и все, что нас окружает, суетная повседневная активность «эго» постоянно уводит нас от этого факта. С Высшим Сознанием мы соприкасаемся, ощущая его непосредственно, довольно регулярно. Скажем, мы наслаждаемся пейзажем... и в это мгновение мир будто останавливается, все замирает. Другой пример. Представьте момент смертельного риска или творческих поисков: рассудок словно цепенеет, «эго» слабеет, на какой-то миг восприятие освобождается от оков самости, словно с глаз спадает пелена, и вы вдруг видите мир иным. Наступает неизъяснимый покой, тишина, радость.

Таких просветов, контактов с Высшим Сознанием в нашей жизни не так мало, но они обычно мимолетны, а главное **неосознанны**. Мы не понимаем их природы, не ценим, как должны были бы ценить, а расторопный рассудок быстро сбивает «настройку внутреннего зрения», тут же находя «подходящие» объяснения необъяснимому и определения неопределимому. Образно говоря, рассудок пытается втиснуть Вселенную в спичечный коробок, и чаще всего из-за нашей суетности и духовной слепоты ему это удается. «Ах, как красиво», — шепчем мы, хотя думаем уже совсем о другом.

Занавес закрывается, волшебство мгновения тает, как дым, красота и благодать пережитой встречи с Высшим Сознанием уходят, оставляя после себя лишь светлые блики и чувство неизъяснимой щемящей утраты.

«Остановись, мгновенье, ты прекрасно!»

## Рассудок в фокусе внимания

Что же мешает человеку открыть доступ к Высшему Сознанию? То, что индусы называют «обезьяньим умом», а мы — рассудком. Если задуматься, каждый из нас растворен в нем: я — это мой рассудок, может ли быть иначе? Почти каждый, не задумываясь, воспринимает его работу — умственную деятельность — как естественную **собственную деятельность**. То есть отождествляет себя с рассудком. «Помилуйте, — скажете вы, — так устроен человек, это нормально».

Так ли? Сколько раз на дню рассудок включается без вашей команды и очень часто — вопреки вашей воле? Пример: вы почти заснули, и вдруг в сознание врывается шальная мысль, за ней другая, третья, и вот уже целый хоровод мыслей терзает вас, часами не позволяя погрузиться в сон. Пробовали их выгнать? Получается? Вот именно... скорее наоборот: чем больше их гонишь, тем сильнее раскручивается мучительная карусель.

Еще пример: вы ведете автомобиль и о чем-то глубоко задумались. Спустя час вы не в состоянии вспомнить ни единой детали мелькавшего за окном пейзажа — ничего. Будто чья-то рука вырезала их из сознания!

Таковы типичные образцы инерционного мышления. Добавим к этому огромное количество шаблонов, ярлыков, обусловленных реакций и схем, с помощью которых ум «дорисовывает» картину внешнего мира.

Главное же в инерционном мышлении — его негативизм. Попробуйте хотя бы приблизительно оценить, сколько добрых мыслей и эмоций посещает вас в течение дня? А отрицательных? Результат скорее всего окажется для вас ошеломляющим. На 90 процентов (это признается серьезной наукой) мышление современного человека носит раздраженно-невротический характер. Его сравнения и суждения — вслух или про себя — негативны и даже агрессивны в широчайшем диапазоне оттенков: от досады и тревоги до гнева и страха. Негативные мысли и эмоции, как надоедливые осы, роятся и жалят, отогнать их усилием воли почти невозможно.

Вы снова возразите: «Что я могу поделать? Так устроен человек».

Давайте уточним: не человек, а его рассудок, «думатель» в его голове — одно из наших двух «я».

Проблема имеет решение.

Вступая на первую ступень осознанности, мы прежде всего стараемся научиться — не удивляйтесь — **выключать рассудок**. Но сначала следует твердо усвоить, что рассудок — не враг нам. Правильнее сравнить его с секретарем, временно вышедшим из повиновения и усевшимся в кресло «босса» — ваше кресло!

И еще одно: рассудок не всемогущ. Он будет отчаянно сопротивляться осознанным действиям по «наведению порядка в доме» (то есть в голове), но победа, если вы последовательны и тверды, непременно останется за вами. Чтобы сделать к ней первый шаг, приступим к конкретным действиям.

## Задания 1-2

Упражнение 1. Какой будет моя следующая мысль?

Устройтесь поудобнее, сосредоточьтесь. Не важно, где вы — дома, на работе или в метро. Спросите себя: «Какая следующая мысль придет мне в голову?» Постарайтесь внимательно наблюдать за своим внутренним пространством, поджидая эту самую следующую мысль.

Смысл упражнения в том, что вы, возможно, впервые в жизни сознательно отделяете себя от работы своего же рассудка. Вы наблюдаете за тем, чем занимается ваш рассудок без вашего участия, без команды.

Представьте себя кошкой, а мысль, которую вы ожидаете, — мышкой. Роли и задачи определены. За дело!

\* \* \*

Долго ждали очередной мысли? Правильно, долго. Вы ждали, а она все не шла! Чем бдительнее, чутче, настороженнее вы были, тем пустыннее и безмолвнее оставалось ваше внутреннее пространство. Потом, после довольно продолжительной паузы, в нем робко сформировалась мысль. Что же произошло?

Рассудок — да, да, ваш собственный рассудок, обычно предоставленный самому себе и привыкший к бесконтрольности! — вдруг очутился в поле зрения, в свете вашего (чьего?)

осознанного присутствия... и ошеломленно замер. Работа фабрики по изготовлению «шалых мыслей» запнулась. В момент этой паузы вы находились в **состоянии не-рассудка**. Ваш рассудок не работал. Фактически он вами был выключен. При этом, заметьте, никаких болезненных или аномальных отклонений вы не ощущали. Оставаясь самим собой, вы полностью контролировали ситуацию. Это важно.

Запомним этот первый опыт управления рассудком. К нему мы еще вернемся, когда придет время разобраться, чем заполняется внутреннее пространство, когда мы осознанно входим в состояние не-рассудка.

---

Важнейшее условие всех техник по выключению рассудка — **умение наблюдать** отстраненно. Можно даже с легкой иронией. В самом деле, кто лучше вас знает и способен распознать негативные мысли и их комбинации, порой целые «сериалы», истязавшие вас годами? Каждый при желании мог бы привести десятки собственных примеров такого рода.

Попробуем смоделировать усредненный вариант подобного «фильма ужасов». Вам звонит дочь (сын, муж и т. д.) и говорит нечто безобидное, но слегка обременяющее, раздражающее вас. Этот негативный импульс, как маленький камушек, падающий с вершины горы, дает начало лавине мыслей, воспоминаний, суждений. Кто, что и когда натворил, как посмотрел, какая трудная жизнь и т. д. Как в том объявлении: «Пропала собака, колли, рыжая, сука, сволочи, как я ненавижу весь двор!»

Наблюдая за ухищрениями рассудка, его бесконтрольной, машинальной деятельностью, очень важно **сохранять дистанцию**, не вступать с негативной мыслью или комбинацией этих мыслей в прямой контакт — просто **отметьте** их приход. Не пытайтесь их оспорить, прогнать, переключиться на другие мысли. Просто наблюдайте — внимательно и осознанно.

Чтобы облегчить задачу, особенно вначале, когда еще далеко до автоматизма, представьте себе, что негативные мысли, с которых обычно начинается «сериал» (мысли-активаторы), — это рыбки-пираньи в аквариуме. Вы узнаете их, разглядываете, но вам незачем впускать их в свое внутреннее пространство.

Пусть себе плавают. Тем более, что, внешне безобидные, они имеют острые зубы и могут больно поранить. Лучше оставить их за стеклом.

Смысл этого приема в следующем.

Во-первых, вы начинаете ощущать свое внутреннее пространство как некую территорию, вам пока еще не знакомую, неисследованную, но вполне реальную и доступную.

Во-вторых, вы еще раз (помните игру в «следующую мысль»?), но уже целенаправленно, осознанно делаете попытку отделить себя от рассудка: вот я, а вот мои мысли, то есть **я не есть мои мысли**. Вы разрываете дистанцию, становитесь **наблюдателем** и в этом смысле, даже если б захотели, не можете раствориться в мыслях, стать их частью. Фактически в этот момент кончается рабство. Вы уже не марионетка собственного рассудка...

В-третьих, вы прекращаете энергетически подкармливать, подзаряжать негативные мысли. Это неизбежно произошло бы в случае даже самого безобидного соприкосновения с ними. Дело в том, что частота любой такой мысли и вашего болевого поля, о котором мы еще поговорим, одна и та же.

Без энергетической подпитки (не в эзотерическом, а в прямом смысле) отрицательные мысли-активаторы довольно быстро затухают. Обычно хватает трех-пяти минут. Вы легко можете проверить это уже сегодня, выполняя «домашнее задание». У рассудка (как и у любого компьютера) недостаточно собственной энергии, чтобы долго поддерживать автономную мысленную активность.

Повторяйте этот прием еще и еще, добиваясь автоматизма. Всякий раз, когда мысли-активаторы, злость и агрессия пытаются проникнуть в ваше сознание, применяйте эту нехитрую, но эффективную технику.

## Духовные фильтры

В Православии есть понятие «ангельского ума». Старцы святые — через подвижничество, аскезу, монашеский подвиг, высокие труды духовные — возводят свое сознание на такую высоту, что греховные помыслы (то есть те самые негативные мысли, с которых, в конечном счете, начинается **всякое** постыдное или преступное действие), не могут внедриться в их внутреннее пространство. Нам, конечно, далеко до этого. Но любой человек, утверждая в себе осознанность, по сути дела начинает устанавливать вокруг своего сознания как бы защитные экраны или **фильтры** — незримую оболочку, сотворенную позитивной духовной энергией, нарождающейся духовностью. Она начинает понемногу предохранять нас от вторжения негативных мыслей и эмоций. Ее можно сравнить с атмосферой, которая надежно защищает жизнь на Земле от метеоритов, сжигая их в плотных слоях.

На стадии начального духовного постижения и ученичества (которую мы как раз и проходим) эти фильтры еще слабы. Однако упражнениями и старанием мы будем добиваться их уплотнения. В дальнейшем, когда появится навык, поверьте, эти фильтры начнут действовать почти автоматически, ограждая ваш внутренний покой.

\* \* \*

Сделаю отступление. Человек редко обращает внимание на воображаемую дверь, за которой скрывается его рассудок. Мы уже говорили, что каждый воспринимает свою умственную деятельность как нечто совершенно естественное, слитое с ним — как работу сердца, как дыхание. «Я — это мой рассудок, я думаю, я решаю, я чувствую. Может ли быть иначе?» Вроде все так.

Но если попытаться узнать, так ли все просто, и заглянуть в эту «мастерскую рассудка», выяснится, что за дверью чудовищный беспорядок, все завалено хламом и мусором каких-то невразумительных умственных конструкций. Наряду с полезной информацией там хранится множество обрывков воспоминаний и мыслей. Повсюду грязь, окна так заляпаны, что лучику света не пробиться.



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)