

## РАЗНЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

(18.10.94)

### *Краткий обзор предыдущей лекции*

#### **1. Психоантропология – теоретическое и практическое учение**

С одной стороны, Психоантропология предлагает всем слушающим путь теоретического познания, приобретения знания, но, кроме того, она обучает пути практического познания себя, и этот путь только для тех, кто решил работать над собой с целью приобрести истинное знание себя.

#### **2. Путь освобождения**

Прежде всего, это учение предлагает путь освобождения. Путь освобождения сущности, покрытой множеством слоев личности, путь освобождения от всех форм обусловленности, которым человек подвергался в течение его жизни, с самого рождения или вскоре после него и от всех беспокоящих влияний, возникающих из-за событий его жизни.

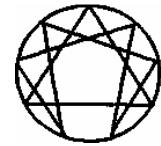
**3. Только сущность знает смысл жизни и свою судьбу**, в то время как поверхностная личность никогда не способна понять это. Даже когда она способна понять интеллектуально, это не настоящее понимание. На самом деле истинное понимание подразумевает, что человек живет в соответствии с тем, что он понимает, при этом его жизнь меняется к лучшему.

**4. Это познание позволяет человеку понять как истинные законы своего личного существования, так и законы жизни**, работа над собой – это средство лично связать себя с этими законами.

#### **5. “Познай себя и ты познаешь мир”**

Истинное знание себя обязательно включает в себя знание законов, которые руководят вселенной и возможность универсального знания; первый шаг на пути к этому – безусловно, знание мира, в котором живет человек. Поэтому мы должны стремиться определить силы, которые работают в цивилизации текущей эпохи, поскольку эти законы отличаются, как и от тех, что действовали в прошлых, так и от тех, что будут действовать в будущих эпохах.

**6. Человек не знает себя** – один из важнейших принципов Психоантропологии.



### **7. Необходимость в методе самопознания**

Для того, чтобы узнать себя, необходимо использовать метод самопознания, чтобы знать, что наблюдать и как это наблюдать. Необходимы минимальные теоретические знания, и следовательно, изучение. Затем человек должен наблюдать себя, это основа личной работы. Эти принципы не являются просто теоретическими, это живые принципы, настоящие принципы, и чтобы понять их, нам надо увидеть, как они работают в нас самих.

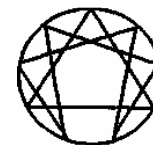
**8. Термин «обычный человек»** используется не в уничижительном смысле, но в сравнении с **«развитым человеком»**. Это выражение описывает факт и не содержит никаких оценочных суждений. Обычный человек – это просто кто-то, кто не находится на пути знания себя и мира, кто-то, кто связан только с обычной жизнью – которую мы можем назвать «обычным выживанием». «Развитый человек» не означает человека, который достиг предела своей эволюции (этот термин иногда используется немного в другом смысле, чтобы определить кого-то, кто уже достиг определенного уровня сознания). Он определяет для себя перспективу, согласно которой он пытается развиваться и выйти за пределы уровня обычного человека; он открыт всему и интересуется всем.

### **9. Разные уровни сознания**

Существуют разные уровни сознания: уровень обычного человека и уровни более высокого сознания, мы вернемся к этой теме позднее сегодня вечером.

### **10. Два возможных вида эволюции: эволюция масс и эволюция отдельного человека**

Существует два возможных вида эволюции. Первый – это эволюция масс или в массе, здесь человек – просто отражение обстоятельств, в которых он живет, другими словами, влияние обычной жизни. Если через сотню лет писалась бы биография одного из таких людей, мы могли бы выбрать любого из них, биографии у всех них были бы более или менее похожи друг на друга; они родились в определенный день, прошли определенную систему образования, определенное количество времени работали и развлекались, смотрели телевизор и т.д. Существует другая возможность эволюции, которая позволяет человеку стать более индивидуальным существом; продолжая жить так же, как человек, описанный выше, он интересуется чем-то, что находится за пределами обычной жизни.



### **11. Человек не един**

В противоположность тому, что думают люди, человек не имеет единого я, а состоит из очень большого количества разных «я». Это один из основных принципов, который очень важно понять. Мы можем заметить, как один день нас привлекает что-то одно, другой день – что-то другое, как в одно мгновение у нас есть одно чувство, в следующее мгновение – другое. Все они существуют рядом. Масштаб этого принципа намного больше, чем люди обычно понимают: это не просто разница в настроении, но действительно целые части нашей личности. Мы должны напрямую испытать этот принцип на себе, для того, чтобы начать искать в себе целое, которое мы называем сущностью.

### **12. Три центра**

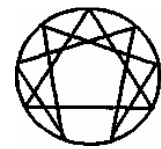
Человек действует посредством трех центров – в отдельных учениях Четвертого Пути говорится, что он не просто имеет три центра, но является существом с тремя умами (конечно же, «ум» здесь понимается не в органическом смысле) – и эти три центра способны направлять его. Физический центр управляет всем на физическом, инстинктивном и двигательном уровне, эмоциональный центр управляет всем, относящимся к чувствам и эмоциям, а интеллектуальный центр управляет всем, относящимся к мыслям. Эти три центра – машина, которая позволяет личности правильно работать.

### **13. Сущность или магнетический центр**

Это часть нас, с которой мы рождаемся, и она функционирует отлично от человеческой машины, являющейся личностью. Это часть нас, которая привлекает нас к духовному учению.

### **14. Два возможных вида реакции: из преобладающего центра или из центра, наиболее соответствующего ситуации**

Обычный человек реагирует в соответствии с тем, какой из его центров является преобладающим. В данной ситуации более интеллектуальный человек будет реагировать интеллектуально, «физический» человек будет склонен реагировать физически, а эмоциональный человек – эмоционально. Пример: кого-то раздражает ваше поведение. Если человек преимущественно интеллектуальный, что он будет делать? Он будет говорить, пытаться убедить вас изменить ваше поведение. Если это кто-то, кто более эмоционален, он будет проявлять эмоцию: он начнет кричать, например, или жаловаться. А физический человек, особенно если он больше и сильнее вас, задаст вам хорошую взбучку. Мы еще вернемся к этой теме в следующей лекции.



Человек, который начинает немного узнавать себя, и который понял, что в нем существует некто, гораздо более глубокий, чем его центры, будет теперь реагировать на ситуации не согласно преобладающему в нем центру, а более соответствующим образом, используя тот центр, который более подходит к ситуации.

*Вопрос: Сущность может использовать превалирующий центр ...*

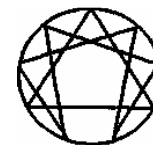
- Да, если эта реакция подходит. Пример. Здесь слишком жарко, я мог бы среагировать из своего эмоционального центра и сказать себе: «Опять! Всякий раз перед началом встречи они забывают уменьшить мощность обогревателей!» Я мог бы даже разозлиться. Но как моя злость была бы полезна в такой ситуации? Тем не менее, такая реакция случается с вами десять или двадцать раз в день... Или еще я мог бы среагировать физически и уйти из комнаты, или же я мог бы попытаться найти решение: что мы можем сделать, чтобы в будущем не допустить жары в комнате? Если я реагирую из сущности, я всегда реагирую тем способом, который лучше всего подходит к данной ситуации. Сущность выбирает центр, из которого она действует, тогда как обычный человек не выбирает, он реагирует согласно своему настроению в данный момент.

### **15. Неправильная работа центров**

Центры обычного человека не работают правильно. Часто один центр реагирует вместо другого. Когда было бы более подходящим реагировать физически, человек реагирует эмоционально: например, у него появляется страх перед выходом на сцену; или в ситуациях, когда задействован должен быть только интеллектуальный центр, он реагирует эмоционально. Это источник всех форм фанатизма, вместо того, чтобы разумно обдумать идеи, люди переживают их эмоционально и заканчивают тем, что убивают друг друга из-за них.

Или человек сдает экзамен. Он выучил то, что ему надо знать, ему нужно только ответить на вопросы экзаменатора. Тогда почему у него возникает дрожь в животе или комок в горле? Почему его трясет, почему его сердце бьется так часто? Но включился эмоциональный центр и привел с собой физический, хотя ни один из них никак не должен быть связан с ситуацией.

Это привычное состояние обычного человека; он не хозяин своих действий, а когда ему удастся стать их хозяином, часто это происходит ценой очень больших усилий, хотя было бы достаточно приобрести немного контроля над своими центрами, или, еще лучше, действовать из своей сущности.



## 16. Человека «нет»

Психоантропология говорит, что человека «нет». Это означает, помимо всего прочего, что он не является собой, он – это то, что в него поместили. Пока он не начнет искать, кем он действительно является, он не более чем отражение своего образования и различных форм обусловленности, он «личность», другими словами, этимологически - «маска» или, если сказать по-другому - ничто!

## 17. Напоминание о предложенных упражнениях

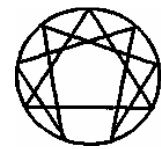
Первое упражнение состоит в замечании двух биографических потоков: с одной стороны, внешних событий нашей жизни, и с другой – того, как мы внутренне переживаем их. Одно и то же внешнее событие переживается по-разному в зависимости от нашего текущего настроения. А жизнь человека нельзя судить, основываясь только на внешних событиях; счастье и несчастье – это редко результат самих событий, скорее того, как они переживаются внутренне. Сюда подходит поговорка, которая говорит нам, что на деньги счастье не купишь... хотя не похоже, чтобы она хоть чуть-чуть убедила наше общество, поскольку мы можем видеть, как все гонятся за деньгами, чтобы стать счастливыми!

У каждого человека внутри есть способность преобразовывать внешние события, и в гораздо большей степени, чем он воображает! Примите решение реагировать по-другому в определенных ситуациях. Есть люди, с которыми вы никогда не здороваетесь при встрече. Решите говорить им «Привет». Реагируйте по-другому, вы не обязаны оставаться в своих механизмах. Но не делайте противоположного! Не переставайте говорить «привет» людям, с которыми вы обычно здороваетесь! (смех) но возможно вы сможете сделать это с более широкой улыбкой...

Второе упражнение заключалось в том, чтобы пытаться замечать, так часто, как только возможно, в каком центре мы находимся на данный момент. Действуем ли мы, или скорее действует ли нами из эмоционального, физического или интеллектуального центра?

\*\*\*

Человек полагает, что он сознательный, это еще одна его большая иллюзия; на самом деле, это не настоящая сознательность. Психоантропология говорит нам, что человек не сознателен, но что, если он трансформирует себя, он может приобрести настоящее сознание. Мы постараемся понять, чем действительно является сознание, и с этой целью мы начнем с



определения первого уровня сознания – бессознательности. С какими состояниями бессознательности вы знакомы?

*Ответ: Сон...Кома...*

### **Различные уровни сознания.**

#### **Бессознательность**

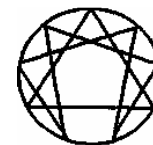
- Сон – это обычно состояние бессознательности, хотя, когда вы иногда осознаете, что вы спите, это начало сознательной деятельности, проблеск сознания. Кома и потеря сознания – это такие же состояния бессознательности.

*Слушатель: Бессознательность ребенка, который не осознает опасность того, что он делает...*

- Это форма бессознательности или полусознательности, которая, как мы увидим, относится не только к ребенку, поскольку, вообще говоря, человек находится в подобном состоянии.

#### **Бодрствующее состояние – состояние полусна**

После этой первой формы сознания – спящего сознания – которая называется бессознательностью, человек знает второй уровень сознания, бодрствующее состояние. Все мы в этот момент бодрствуем, но сколько из нас сознательны? Никто не рискнет сказать это, но все вы думаете, что вы сознательны... (*смех*) Мы попробуем понять, что означает быть сознательным. В этот момент вы слушаете, как я говорю, вы сконцентрированы на том, что я говорю. Вы замечаете, что сидите сгорбившись, что здесь слишком жарко? Странно, когда мы думаем, что мы сознательны, мы сознательны по отношению к одной вещи и забываем обо всем остальном. Когда вы действительно сконцентрированы, вы забываете, что вы существуете. Это вовсе не сознательность, но больше похоже на вид сознательности! Подобным образом, если я предложу сейчас вам попробовать осознавать себя, заметить, как вы сидите на стуле, удобно или неудобно и т.д., как только вы начнете сосредотачиваться на этом, вы осознаете, что больше не следите за тем, что я говорю. Одна из характеристик бодрствующего сознания человека – то, что это только полусознательность. Большую часть времени он осознает либо то, что происходит вовне, поскольку он озадачен чем-то или сосредоточен на чем-то и в этот момент он забывает себя, либо он сосредоточен на себе, и так сильно, что он больше не осознает то, что происходит вокруг него. Убедитесь, что вы понимаете это: в нашем сознании всегда существует эта двойственность – оно направлено либо вовне, либо вовнутрь. Каждый раз одна часть потеряна. Другое, еще более выраженное ограничение нашего сознания происходит, когда мы сильно эмоционально возбуждены.



Происходит так, словно наше сознание закрывается, мы даже больше не можем понять, что кто-то говорит нам. Все эти состояния сознания на самом деле не состояния сознания. Второе состояние сознания, которое человек определяет как свое бодрствующее сознание, на самом деле не более чем полусознательность или полусон; одна часть его сознания бодрствует, другая – спит.

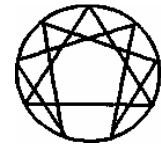
### **Абсолютный недостаток владения своим сознанием: обычный человек**

Сколько времени мы фактически можем быть на самом деле сознательными, действительно сознательными? Попробуйте сделать это очень простое упражнение: решите в этот момент одновременно осознавать то, что я говорю и себя, положение своего тела, только это и ничего больше. Мы увидим, как долго это продлится. Если вы сделаете это серьезно, самым способным из вас это будет удаваться в течение двух минут, а потом им в голову попадет мысль или их внимание будет привлечено чем-то и все уже кончено! В общем, мы забываем себя, когда позволяем себе привлекаться чем-то вне нас самих. В отличие от того, что обычный человек думает, он действительно не владеет своим сознанием. Сколько раз мы бываем сознательными каждый день и в течение какого времени, и каково качество нашего сознания в эти моменты? Это вопросы, которые нам надо задать себе, чтобы действительно понять, что означает сознание.

### **Хорошо закрепленные механизмы, которые работают, даже когда сознание частично отсутствует**

Я часто привожу этот пример: когда вы ведете свою машину, не один раз вы проезжали километр или два по маршруту, который вы хорошо знаете, не осознавая этого. И вдруг вы удивляетесь: «Я уже здесь! И я ничего не видел по пути!» Вы были сознательны? Вы не были сознательны, но что-то в вас работало, механизм, который может очень хорошо работать без вашего участия – это центры, о которых мы говорили на прошлой неделе, интеллектуальный, эмоциональный и физический центры, которые функционируют, даже когда сознание частично отсутствует.

Так что мы можем установить, что человек бывает сознательным не очень часто и не очень долго, и что одновременно он осознает очень немного вещей. Его чувства могут быть настолько открыты миру, насколько он хочет, только он осознает очень небольшую часть того, что они могут воспринять. Более того, он редко осознает себя, другими словами, он очень часто отсутствует для себя. Он способен действовать, двигаться, совершать все виды физической активности, он способен иметь все виды эмоций, он способен



отлично функционировать интеллектуально, и все это не осознавая себя. Другими словами, «это» продолжает думать в нем, переживать чувства или эмоции и совершать внешние действия, и оно это очень хорошо делает... Это происходит потому, что несмотря на спящее состояние человека, механизмы внутри него функционируют очень хорошо.

### **Самосознание. Осознающий себя и мир**

Возможно ли для человека быть более сознательным, в особенности по отношению к себе?

Можно достичь третьего уровня сознания, в котором мы осознаем то, что происходит вне нас, в окружающем нас мире, оставаясь одновременно осознающими то, что происходит внутри нас. Это состояние называется самосознание. Это состояние, как вы все заметили, не естественно для человека – сколько из вас попробовали пару минут назад сделать упражнение и все еще осознают себя? – ему надо сделать усилие, и оно длится только короткое мгновение, потом он может возобновить его... если он подумает об этом.

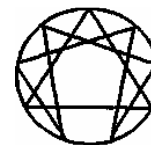
Фактически проблема состоит в следующем: что мы можем сделать, чтобы узнать себя, действительно узнать себя, не через психологическую теорию, как мы можем узнать себя, если мы все время забываем себя, если мы забываем наблюдать, как мы действуем? Поскольку знание себя предполагает прямое наблюдение себя, мы должны постоянно напоминать себе, что нам надо наблюдать.

### **Два метода самонаблюдения.**

#### **Самовоспоминание**

Чтобы однажды достичь более широкого сознания, существует два метода самонаблюдения. Первый – это то, что Психоантропология называет самовоспоминанием. Мы стараемся наблюдать себя в процессе какого-то действия или ощущения, физического, эмоционального или интеллектуального. Мы совершенно естественно находимся в гуще своей жизни, но в то же самое время мы смотрим, что происходит вовне и как это происходит в нас самих. Вместо того, чтобы терять себя в процессе того, что мы делаем или того, что происходит, мы помним себя. Таким образом, наше внимание смотрит одновременно в двух направлениях: на то, что вне нас и на то, что внутри нас. Мы открыты окружающему и одновременно воспринимаем то, что происходит внутри. Это основная работа, которую нам надо делать, если мы действительно хотим познать себя – наблюдать себя в процессе нашего существования, физического, эмоционального или интеллектуального. Убедитесь, что вы понимаете это: вы не можете знать себя,





пока вы не наблюдаете себя, а наблюдение себя означает наблюдение себя в процессе вашей ежедневной деятельности. Очевидно, что в начале вы не сможете практиковать это все время. Тому, кому надо сосредоточиться на интеллектуальном задании, в начале не будет хватать энергии, чтобы одновременно наблюдать себя. Но если вы будете практиковать это упражнение в тех случаях, когда это сделать легче, в конце концов вы разовьете вторую природу, часть себя, которая наблюдает, не нарушая в результате этого вашу работу, как раз наоборот.

### **Предлагаемое упражнение**

Начиная с сегодняшнего дня предлагаемое упражнение – это так часто, как только возможно наблюдать себя в процессе того, как вы делаете что-то, переживаете эмоции, чувства, думаете. Это единственная форма самопознания, которая не зависит ни от кого другого: самопознание вы практикуете сами, в соответствии с тем, что вы видите в себе.

### **Медитация**

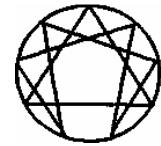
Самовоспоминание – это активный метод, потому что он практикуется, когда мы находимся в движении, будь это интеллектуальное, физическое или эмоциональное движение. Существует другой, более пассивный метод для наблюдения себя, для вспоминания себя – он называется медитация. Медитировать в понимании Психоантропологии – это просто сидеть и наблюдать то, что происходит. Я хочу знать себя, не будучи обязанным использовать теорию – либо я наблюдаю себя через мои действия, либо я сажусь и смотрю, кто я. Что я замечу, наблюдая таким образом?

*Ответ: Мы теряем себя...*

- Ты имеешь в виду, что мы засыпаем. Мы начинаем мечтать. И в общем, мы мечтаем, когда спим. На языке Психоантропологии потерять себя означает уснуть, а быть бодрствующим означает осознавать себя и действие, в процессе которого мы находимся.

Когда вы закрываете глаза и наблюдаете себя, что вы видите в первую очередь? В первую очередь, вы ощущаете себя физически, вы сидите в определенном положении, ваше положение приятное или неприятное. Одновременно, что вы замечаете? Что вы это тот, кто дышит. Вы ощущаете свое дыхание. Если вы немного ипохондрик, то очень скоро вы ощутите биение своего сердца.

Дыхание и положение – это то, что вы легко и немедленно воспринимаете, и обычно у вас не должно быть больше ничего, что можно наблюдать. Но что происходит? Очень скоро вы начинаете думать. Вместо того, чтобы просто



смотреть на себя живущего, другими словами, сидящего, в центре жизни и дыхания, вы замечаете, что начинает действовать механизм, который называется интеллектуальный центр, через вашу голову начинают двигаться мысли.

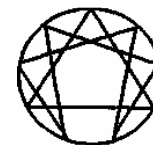
Поскольку вы сидите не для того, чтобы думать или размышлять о чем-то, а чтобы наблюдать себя дышащим – или просто живым – вы стараетесь вернуться к своему дыханию и положению тела, но очень скоро вы понимаете, что у вас нет власти над этими мыслями, что это механизм, который работает все время, и что вы живете с этим механизмом уже двадцать, тридцать, сорок или шестьдесят лет, не осознавая этого.

Вы также понимаете кое-что еще, особенно если вы нетерпеливы от природы. А именно, вы очень скоро начинаете говорить себе: «Что я делаю сидя здесь, я теряю время, это скучно, к тому же это раздражает...» В этот раз реагирует ваш эмоциональный центр, он вовсе не рад, что вы начинаете видеть себя, наблюдать себя. И вы осознаете, что это еще одна сфера, над которой у вас нет контроля. Хотя вы и решили несколько мгновений сидеть тихо, что-то в вас говорит «Нет», и вы начинаете скучать. Но почему вы не можете просто решить сесть и продолжать сидеть спокойно?

Эта форма наблюдения называется медитацией. Определенные духовные течения: Дзен Буддизм, Мусульманский мистицизм, Христианский Исихазм, - применяли ее как основное духовное упражнение: сидеть и смотреть, не засыпая и оставаться бодрствующим. Этот простой метод считается царицей всех методов медитации.

Таким образом, существует два вида наблюдения себя, два метода самопознания: в действии, каждый момент и сидя и наблюдая.

Когда мы регулярно практикуем эти два метода, мы становимся все более и более осознанными о себе и время от времени мы достигаем третьего уровня сознания, самосознания, которое сможет однажды спонтанно приходиться к нам в определенные моменты. Это совершенно другое качество сознания, мы воспринимаем намного больше вещей, чем обычный человек. Вы знаете басню Ля Фонтэня «Глаз хозяина»? Олень нашел убежище в загоне для скота. Ни слуги, ни даже смотритель не заметили его присутствия, и они продолжали кормить его вместе с коровами. Олень не был замечен, пока хозяин – «человек с сотней глаз», как говорит нам басня – не проходил мимо во время прогулки. У хозяина есть глаз, он пробужден, остальные действуют механически. Это правда, что чем более развивается наше сознание, тем больше вещей мы воспринимаем. Наше сознание становится богаче, шире. Но чтобы это произошло, нам надо наблюдать



себя, замечать, насколько сложно нам быть или оставаться сознательными.

### **Четвертый уровень сознания:**

#### **объективное сознание**

Когда мы как можно чаще практикуем самовоспоминание, практикуем несколько минут медитации каждое утро и вечер, это состояние самосознания становится все более частым и однажды, те, кто практикуют интенсивно, оказываются в этом состоянии сознания, которое теперь является постоянным. Они достигли четвертого уровня сознания, объективного сознания. Они всегда присутствуют по отношению к себе и к миру. Возможно вы думаете: «Если объективное сознание состоит в том, чтобы все время осознавать себя, в чем состоит разница между двумя состояниями?» В действительности есть огромная разница, но только тот, кто достиг этого уровня сознания, может осознавать ее. Это расширение сознания, которое позволяет человеку воспринимать действительность, которую другие люди не воспринимают, или воспринимают очень редко. Эти восприятия, которые не происходят посредством обычных чувств, называются «сверхчувственным». Человек осознает более тонкие силы или энергии, которые принадлежат миру, отличающемуся от материального мира земли, но которые действуют в этом мире.

### **Четыре типа людей**

Исходя из этого знания разных состояний сознания, Психоантропология подразделяет людей на четыре категории; это подразделение не является оценочным суждением, оно просто отражает разные состояния сознания разных типов людей.

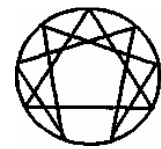
Прежде всего, существуют те люди, которых мы могли бы назвать находящимися в состоянии спящего сознания.

Например, это умственно отсталые люди, которые с точки зрения духа находятся ближе к бессознательности, чем к бодрствующему состоянию.

Затем большинство людей – люди, которые называются «обычными», проводящие большую часть своей жизни в бодрствующем состоянии, которое, как мы увидели, на самом деле является формой полусна.

Третий тип человека Психоантропология называет пробужденный человек. Он делает попытки как можно чаще осознавать себя и мало-помалу, ему удается достигать самосознания все чаще и чаще.

Наконец, в четвертую категорию входят те, кого в Тайных школах называют посвященными. Они находятся в состоянии объективного сознания. Они осознают себя и мир и воспринимают действительность, находящуюся за пределами чувств.



### **Знание, которое надо испытать.**

#### **Самонаблюдение**

Просто знание того, что эти разные состояния сознания существуют, было бы не очень интересным, если бы мы на этом остановились. Еще одна теория среди других, она может быть правдой, то с тем же успехом она может быть ложью. С этим знанием все то же самое, что и с любым другим знанием, которое дает Психоантропология: нам надо проверить его истинность, другими словами, нам надо испытать его. А единственный способ испытать его – это наблюдать себя, наблюдать, на самом деле это так или нет.

Проблема в том, что человек считает, что он сознателен и, следовательно, у него нет причин делать попытки стать сознательным. С другой стороны, те, кто поняли то, что я только что объяснил, могут начать наблюдать себя.

Самонаблюдение – это ключ. А как мы можем наблюдать себя? Нам не нужно для этого дополнительного времени, нам нужно только наблюдать себя в процессе того, что мы делаем! Чтобы узнать себя, не нужно участвовать в семинарах или уединяться в чаще леса или монастыре, вы можете начать здесь и сейчас.

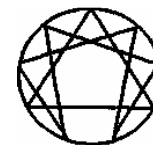
*Слушатель: Это означает учиться жить в настоящем...*

- Если вы действительно начнете наблюдать себя, вы действительно будете жить в настоящем, в этом нет сомнения. Это правда, что как правило человек очень редко живет в настоящем. Он постоянно думает о том, что он сделал или что он должен сделать, или он думает о будущем. Это не было бы так скверно, если бы он делал это, чтобы усвоить урок прошлого и подготовить лучшее будущее. Но к несчастью, в своем психологическом измерении, человек слишком много времени теряет на прошлое – часто сожалея о нем – и на мечты о будущем, которые не имеют ничего общего с конкретными проектами. С помощью самонаблюдения мы учимся жить в настоящем.

#### **Наблюдайте тот центр, в котором вы сейчас находитесь**

Чтобы наблюдать себя, нам надо узнать, что наблюдать и как это наблюдать. Один простой метод состоит в наблюдении того центра, в котором вы сейчас находитесь. Вы идете на прогулку и смотрите на природу, окружающую вас – вы в физическом центре. Вы гневаетесь на кого-то или раздражены кем-то – вы в эмоциональном центре. Вы ведете дискуссию с кем-то – вы в интеллектуальном центре.

Наблюдая, где мы находимся, где мы зацепились, мы начинаем осознавать части нас, которые мы не знали. Например, мы узнаем степень, до которой мы обычно бесполезно раздражаемся. Мы также замечаем, что наши



головы постоянно наполнены внутренней болтовней, что наши мысли ходят по кругу, хотя мы их не вызываем, и мы осознаем, что внутри у нас нет по-настоящему спокойного места.

### **Создать спокойное место внутри себя – наблюдателя в себе**

Мы можем попытаться создать это по-настоящему спокойное место. Это была бы часть нас, которая наблюдает остальное. Если вы создадите в себе этого наблюдателя, наблюдателя себя, своей жизни, вас больше не будет носить по власти событий, вы станете кем-то, у кого есть центр, центр, который начинает принимать свободные решения.

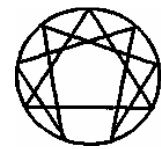
### **В поисках хозяина кареты...**

В восточной традиции человека часто сравнивают с каретой с конями и кучером. Карета – это физическое тело, кони – это эмоции и чувства, а кучер – это мысли. Кто управляет каретой?

*Ответ: Кучер...*

- А если кучер заснул? Лошади несут ее, куда им вздумается, а если карета слишком стара и колеса не смазаны, она совсем останавливается. Карета – это физическое тело, ее надо поддерживать в хорошем состоянии. Если вы употребляете слишком много алкоголя, если вы плохо питаетесь, физическое тело разрушается и становится плохим средством передвижения. Если вы позволяете, чтобы вашей жизнью управляли эмоции и чувства, вы похожи на карету, запряженную лошадьми, которые внезапно решили пуститься в галоп или остановиться, чтобы пожевать травы. Что касается ваших мыслей – кучера – вы замечали, как мало вы их контролируете? Все эти мысли, которые кружатся у вас в голове весь день напролет... Это очень непостоянный кучер. Более того, он иногда засыпает и даже слишком много выпивает время от времени. Как может такой кучер управлять конями?

Здесь кого-то не хватает, хозяина кареты, который говорит кучеру, куда ехать – иначе говоря, о чем думать – и который заботится о лошадях и поддерживает кучера в хорошем состоянии. Именно его мы называем сущностью человека, и путь знания предлагает отправиться на поиски этой сущности. Человек, как правило, воображает, что уже ее знает, но если бы это было так, он не находился бы во власти всех тех мыслей, эмоций и чувств, что поднимаются в нем. Ему надо отправиться на поиски этого хозяина глубоко внутри себя. Через самонаблюдение у человека есть шанс найти его.



*Вопрос: Как можно остановить поток мыслей?*

- Первое, что мы можем сделать – это начать наблюдать себя. Вы заметите, что мало-помалу создается дистанция по отношению к этому потоку мыслей, и вы поймете, что вы не являетесь этими мыслями, что это механизм, который находится в вас. А поскольку вы наблюдаете себя, однажды вы сможете управлять своими мыслями, вы сможете иметь влияние на этот механизм. Но вам нужно желание сделать это и время, и они постепенно приведут нас к этому контролю.

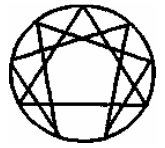
### **Предлагаемые упражнения**

Предлагаемое упражнение заключалось в том, чтобы научиться познавать себя, начиная с самого простого. Наблюдайте, как вы идете, делаете физические движения. Затем наблюдайте себя в ходе эмоции, немного дистанцируясь от этой эмоции, особенно если эмоция отрицательная. Возможно вам даже удастся контролировать ее и предотвратить ее проявление. Старайтесь чувствовать себя живым. Человеку часто нужны отрицательные эмоции, чтобы чувствовать себя живым.

Другое упражнение на предстоящую неделю может заключаться в том, чтобы подумать об аллегории с каретой и увидеть в себе бесконтрольных коней – свои эмоции, свои чувства – и куда они приводят вас, а также увидеть, куда ваш недостаток владения физическим телом приводит вас – не достаточно ли для вас того, что вы едите... В то же самое время, если вы спокойно посидите и попытаетесь сосредоточиться на своем дыхании, замечайте, как мыслит кучер. Потом спросите себя, кто хозяин и ищите его в себе и вы заметите, что это часть нас, которую мы назвали сущностью или магнетическим центром. Она где-то существует, но нам надо разыскать ее, чтобы позволить ей давать указания лошадям, кучеру и карете.

*Вопрос: Может ли метод расслабления способствовать расширению сознания?*

- Тот метод расслабления, который практикуется наиболее часто, направлен на то, чтобы сделать вас более осознающим свое тело. Вероятно, мы можем заключить, что это приводит к большей осознанности. Но что происходит в реальности? Концентрируясь на своем теле, своих мышцах и т.д., вы перестаете осознавать внешний мир, другими словами входите не в большую осознанность, а во что-то, что идет в направлении спящего сознания. Множество модных сегодня методов, претендующих открыть ваше сознание, фактически не делают ничего, кроме как убаюкивают человека и провоцируют мечты. Как мы увидим позднее, важно научиться физически расслабляться, поскольку наши напряжения



приводят к огромной потере энергии, а поддержание напряжения только в тех мышцах, которые необходимы для деятельности в данный момент приводит к огромному росту энергии.

Важно понять (потому что в этой области очень много путаницы), что когда человек уменьшает осознанность, делая подобную технику, он никогда не сможет достичь большей осознанности. Человек может открыть внутренние миры, которые могут быть чрезвычайно богатыми и прекрасными, но они относятся к миру сна и мечтаний, поскольку приобретение истинного сознания всегда начинается с расширения сознания, а не с его фокусировки. Развитие сознания – это процесс расширения, который идет от обычного сознания к самосознанию, охватывающему не только внутренний мир, но также себя, а затем к объективному сознанию, которое позволяет человеку воспринимать миры, находящиеся за пределами действительности чувств. Каждый метод, который стремится ограничить сознание, может привести только к путям, которые иногда могут быть увлекательными, но являются путями ограничения и никогда не могут способствовать развитию у человека дополнительных качеств бытия.