

# "ШАГ ВПЕРЕД - ЗВЕРЬ, ШАГ НАЗАД - ЧЕЛОВЕК"

## УПРАЖНЕНИЕ 1.

Это упражнение лучше выполнять перед зеркалом. Расслабьтесь и, приведите себя в спокойное состояние посредством внутренней улыбки.

Сделайте шаг вперед, с помощью подходящего вам мыслеобраза вызывая у себя эмоцию неконтролируемой ярости, слепого бешенства, готовности крушить и уничтожать все, встречающееся на вашем пути.

Сделайте шаг назад, снова выполняя "улыбку Будды" и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия.

Затем снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека.

На шаге вперед попробуйте подкреплять свою ярость соответствующими телодвижениями, криками, гримасами. Вы можете ругаться или с силой сжимать челюсти для провоцирования агрессивности.

При шаге назад, возвращающем вас к состоянию полного спокойствия, очень важно поймать момент расслабления, в первую очередь уделяя внимание расслаблению ягодиц, ануса и мышц лица. Ягодичные мышцы и мышцы лица, особенно челюстей - это группы мышц, благотворно влияющих на функции головного мозга, и их расслабление способствует успокоению. После утомления от предельного напряжения в состоянии зверя, расслабление при переходе в состояние человека не представляет трудности.

Для выработки навыка расслабления лица, вы можете выполнять жест "Спокойствие", оглаживая ладонями рук лицо снизу вверх, от линии волос до подбородка.

Вначале ладони движутся вертикально, потом, огибая нос, они слегка отклоняются в стороны, захватывая своим движением скулы, а затем вновь сближаются, опускаясь вертикально вниз.

Продвижение вниз теплых ладоней служит дополнительным стимулом для мгновенного расслабления мышц лица.

На начальных этапах тренировки это упражнение требует больших затрат эмоциональной энергии, и при первых признаках утомления его выполнение надо прекращать.

При регулярных занятиях вы добьетесь того, что ваши шаги вперед-назад будут производиться все быстрее, и вы почти мгновенно научитесь переходить от состояния интенсивной ярости к полному спокойствию, значительно повысив подвижность своей нервной системы.

Это упражнение очень полезно застенчивым, робким людям, боящимся или стесняющимся проявлений агрессивности как в себе, так и в других. Агрессивность заложена в натуру человека самой природой, и ее излишнее подавление означает борьбу с собой, которая не проходит бесследно для организма, нередко заканчиваясь неврозами или психосоматическими заболеваниями. Агрессивность не следует подавлять. Нужно лишь уметь управлять ею, используя ее в случае необходимости или расходуя энергию накапливающейся агрессивности в деятельности, которая приносит пользу вашему организму, не приводя к конфликтам с обществом и окружающими людьми.

Упражнение "шаг вперед - зверь, шаг назад - человек", помогает выплеснуть накопившуюся агрессивность, избавляет от стеснительности, тревожности, боязливости и некоторых внутренних зажимов.

## **УПРАЖНЕНИЕ 2 (УСЛОЖНЕННЫЙ ВАРИАНТ)**

Шаг вперед - интенсивная ярость, шаг назад - абсолютное спокойствие, еще один шаг назад - интенсивная радость, доходящая до истерического смеха, шаг вперед - абсолютное спокойствие, еще один шаг вперед - интенсивная ярость, шаг назад - абсолютное спокойствие и т.д.

В этом упражнении эмоции на шагах в крайние позиции можно менять, вместо ярости вызывая страх, ненависть, ревность, тоску, недоверчивость, разочарование и т.д. Но если на одном полюсе вы испытываете отрицательные эмоции, другое крайнее положение должно соответствовать интенсивным положительным эмоциям.

Помимо радости вы можете испытывать ликование, любовь, сексуальное влечение, триумф победы, наслаждение и т.д.

Если для вас являются привычными какие-то специфические отрицательные эмоции, например страх перед будущим, или разочарованность в людях, в первую очередь проработайте в упражнении эти эмоции, переключаясь от них к абсолютному спокойствию, затем к интенсивному положительному чувству и обратно.

После того, как вы добьетесь серьезных успехов в выполнении этого упражнения, вы осознаете, что у вас есть выбор, и что при желании вы всегда сможете переключить навязчивую отрицательную эмоциональную реакцию на положительную, или на чувство спокойствия.

Теперь, в случае появления отрицательных эмоций, вы сможете выполнить это упражнение, исчерпав эмоциональный накал в напряжении при его выполнении, и затем перейти к положительному эмоциональному фону.

Также подобное упражнение хорошо выполнять после сильного стресса, когда вы расстроены или возбуждены интенсивной отрицательной эмоцией. Оно расслабит вас, помогая избавиться от избытка

адреналина.

Не забывайте лишь, что интенсивность эмоций в упражнениях следует наращивать постепенно, укрепляя нервную систему, но не истощая ее избыточной нагрузкой.

## "СПИСЫВАНИЕ" ЧУЖИХ ЭМОЦИЙ

Эмоциональным реакциям человек, как и многому другому, обучается с детства, привыкая реагировать аналогично тому, как реагируют окружающие его люди. Так, если ваших родителей раздражала невыглаженная одежда или невытертая пыль на мебели, вполне вероятно, что то же самое будет раздражать и вас, если, конечно, из чувства протеста вы не станете ходить в мятой одежде и никогда не протирать мебель. Но и в том и в другом случае у вас создается определенный стереотип эмоционального реагирования.

Ребенок, выросший без любви и никогда не сталкивавшийся с ее проявлениями, не знает, что такое любовь, потому что он не имел возможности обучиться этому чувству. Ребенок, никогда не встречавшийся с проявлениями ненависти и агрессивности, скорее всего вырастет, не имея необходимого представления об этих чувствах и не будучи склонным испытывать их.

Стереотипы эмоционального реагирования с помощью соответствующих программ записаны в наши модели мира, и именно они заставляют нас чувствовать себя так, а не иначе.

Упражнения по "списыванию" чужих эмоций предназначены для расширения моделей мира в плане богатства выбора способов эмоционального реагирования, поскольку важно не только научиться произвольно изменять свои эмоции, но и иметь широкий диапазон эмоционального реагирования, из которого вы можете осознанно выбирать эмоции и чувства, которые вы предпочитаете испытывать.

Часто люди имеют какое-либо жизненное кредо, которое они так или иначе декларируют, и которое некоторые даже пишут на майках.

В качестве таких жизненных кредо могут быть лозунги типа: "Весь мир - дерьмо", "Все, что нам нужно - это любовь", "В этом мире никому нельзя верить", "Мужчина должен быть суровым и сильным", "Кто не со мной, тот против меня" и т.д.

Каждое жизненное кредо подразумевает свой тип эмоционального реагирования. Так, если вы полагаете, что "весь мир - дерьмо", это означает, что в программах вашей модели мира записано слишком много стереотипов отрицательного эмоционального реагирования и слишком мало положительных. Однако следует отметить, что жизненное кредо типа "Человек человеку - друг, товарищ и брат, и следует с добротой относиться к людям" также имеет слишком ограниченный набор программ эмоционального реагирования, поскольку человек с подобным кредо редко способен проявить агрессивность в ситуации, когда это необходимо, и надлежащим образом постоять за себя.

Итак, мы приходим к заключению, что чем более широким спектром эмоционального реагирования мы обзаведемся, чем легче мы научимся переключаться с одной эмоции на другую, тем большей свободой осознанного выбора мы будем обладать в изменяющихся жизненных ситуациях. То есть, если мы осознанно выберем для себя положительный эмоциональный настрой и максимальное приближение к состоянию счастья, мы сможем этого добиться.

Самым простым способом "включения" в другого человека и "списывания" его эмоций для расширения нашего диапазона эмоционального реагирования является мимическое и жестовое копирование его поведения, сопровождаемое специфическим настроением сопереживания, когда вы не только стараетесь испытать те же чувства, что испытывает он, но и хотите осознать, почему именно он испытывает подобные чувства, то есть в некотором роде уловить программы, управляющие его эмоциональными реакциями.

Каждая эмоция сопровождается соответствующей мимикой или жестами, и наоборот, мимика каждой эмоции создает соответствующее настроение, поэтому, пытаясь скопировать внешние проявления эмоций, вы тем самым создаете базу для их возникновения.

Кроме того, не слишком явное, незаметное для собеседника копирование его жестов, в случае, если собеседник положительно настроен в отношении вас, облегчает эмоциональный контакт, создавая у него ощущение взаимопонимания и одобрения с вашей стороны.

Естественно, что в первую очередь "списывание" чужих эмоций нужно начинать с положительных эмоций, нехватку которых или неспособность к испытыванию которых вы у себя ощущаете. Возможно; что вначале вам придется сделать над собой некоторое усилие, прививая себе вкус к эмоциям, которые, с точки зрения вашей модели мира считаются "глупыми", "бессмысленными" или "неправильными".

В книге "Формулы счастья" я уже приводила пример своего знакомого, Валерия, широко образованного и культурного человека, который считал способность к душевным терзаниям и исканиям высшим проявлением человеческих качеств, и который с презрением и отвращением относился к "безмозглым бодрячкам-весельчакам", постоянно находящимся в хорошем настроении и развлекающим любую компанию шутками и анекдотами.

Я почти уверена, что Валерий с негодованием отказался бы "списывать" эмоции, настроения и программы подобного "бодрячка-весельчака", считая это занятие недостойным своей высокоразвитой натуры.

Ли, Учитель Александра Медведева, когда-то сказал: "Самое изысканное удовольствие - это страдание. Самое тончайшее из удовольствий и самое разрушительное".

Хотя на первый взгляд эта фраза кажется парадоксальной, на самом деле в ней таится глубокий смысл. Теоретически человек, зная, как формировать программы своей модели мира, способен произвольно вызывать нужные ему эмоциональные реакции. Но в жизни тот, кто не умеет осознанно выбирать свои способы реагирования на возникающие ситуации, обычно идет по наиболее легкому пути - пути наименьшего сопротивления. То есть, если что-то складывается не так, как ему хотелось бы, для него оказывается проще погрузиться в пучину отрицательных эмоций или начать страдать, чем, затратив определенные усилия, постараться не расстраиваться и изменить обстоятельства в свою пользу, или, по крайней мере, выйти из неблагоприятной ситуации с хорошим настроением.

Привыкая следовать на поводу отрицательных эмоций, человек начинает привыкать к страданию, так же, как он привыкает к вредной пище, и уже не пытается изменить что-то в своих сложившихся привычках, а даже начинает испытывать от страдания определенное подсознательное удовольствие, особенно если эти страдания связаны с сексуальной сферой и провоцируют мощные перемещения сексуальной энергии.

В качестве примера "кайфа на страдании" можно привести печальные последствия, к которым привела публикация книги Гете "Страдания юного Вертера". Вертер, герой этой книги, терзается от неразделенной любви, в конце концов кончая жизнь самоубийством. Его страстная и безнадежная любовь, его душевные муки столь точно и красочно описаны Гете, что читатель начинает ощущать их в себе, и любовь в сочетании со страданием, особенно в свете близкой и неминуемой смерти оказывает на людей наиболее впечатлительных влияние, подобное наркотическому. Эмоции такой силы редко встречаются в обыденной жизни, и когда они захватывают человека, это состояние сладостной боли подобно временному помешательству.

В итоге после публикации "Страданий юного Вертера" резко возросло количество самоубийств, формальным поводом к которым послужила неразделенная любовь, но причиной которых оказалась неотразимая наркотическая притягательность "кайфа на страдании", из состояния которого молодые люди

не хотели выходить, возвращаясь к серым будням бытия, и предпочитали уйти из жизни на гребне бурлящих чувств, то возносящих их на небеса блаженства, то опускающих в омут утонченных и сладостных мук.

Люди, особенно в молодости, часто ошибочно полагают, что чем сильнее и прекраснее их чувства, тем лучше, и они ищут острых ощущений, как скарабеи ищут навоз. Но, как заметил герой книг Карлоса Кастанеды дон Хуан: "Нетрудно позволить духу взлететь, сложнее удержать его там".

Правоту этого изречения я проверила на собственном опыте. В подростковом возрасте мне очень нравились литературные произведения, талантливо изображающие страсти высшего накала, типа "Идиота" Достоевского, или выразительных и темпераментных стихов Марины Цветаевой, описывающих любовь, разлуку и смерть. Обладая живым воображением, я настолько сильно переживала все в своем внутреннем мире, что, по сравнению с эйфорическим слиянием наслаждения и страдания, которое я испытывала, обычная жизнь казалась мне пресной и лишеной смысла.

Взрослея, я поняла, что невозможно всегда находиться на гребне интенсивных эмоций, и что сами по себе подобные эмоции не приносят ничего, кроме последующей усталости и истощения. Таким образом, мне удалось избежать ошибки Марины Цветаевой, которая всю жизнь провела в поисках любви, полагая, что любовь - это вечное горение. Вспыхивая и тут же перегорая, эта талантливая поэтесса в реальной жизни оказалась неспособной любить и быть счастливой в любви. В итоге ее жизнь стала сплошной цепью страданий, связанных не столько с революцией и ее вынужденной эмиграцией, сколько с неправильными и саморазрушительными программами, заложенными в ее модель мира.

Внезапные резкие и интенсивные неконтролируемые эмоции не только на какой-то период вызывают состояния "помутненного сознания", но и наносят вред здоровью человека. Так, согласно китайской народной медицине, гнев разрушает печень, радость вредит сердцу, озабоченность нарушает работу селезенки, грусть поражает легкие, а страх разрушает почки.



С помощью психотехник Шоу-Дао человек развивает свою способность испытывать контролируемые интенсивные эмоции без разрушения своего организма и истощения нервной системы, но к этому нужно подходить постепенно, в первую очередь расширив сферу своего эмоционального реагирования за счет положительных эмоций и, по возможности, избавившись от стереотипов отрицательного эмоционального реагирования.

Если что-то, не угрожающее непосредственно вашей жизни и благополучию, вызывает у вас отталкивание или преувеличенную отрицательную эмоциональную реакцию, это означает, что с вашей моделью мира не все в порядке. Часто отрицательная реакция на что-то отражает подсознательную боязнь, что это на вас могут прореагировать негативно. Так, человек, чувствующий отвращение к другим людям, скорее всего опасается, что это они его отвергнут, и в связи с этим он принимает "превентивные меры". Подобное чувство отторжения формируется на основе былых обид или травм, и даже его осознание на интеллектуальном уровне обычно не помогает изменить сформировавшийся стереотип негативного эмоционального реагирования.

В качестве примера я могу привести историю одного моего знакомого, Степана. После того, как Степана неожиданно и без всякого объяснения причины бросила невеста, у него сформировался четкий стереотип негативного отношения к женщинам. Будучи достаточно умным для того, чтобы понимать, что обман одной женщиной не означает, что все женщины - лгуны, он, тем не менее, с тех пор утверждает что ни одной женщине нельзя верить, и что не стоит отдавать им свое сердце, поскольку они заставят тебя страдать.

Степан время от времени пытался наладить отношения с новой девушкой, но каждый раз происходило одно и то же - он начинал внимательно и с подозрением следить за каждым ее словом, за каждым ее жестом, пытаюсь вообразить, что она думает, и при малейшем подозрении, что девушка не до конца честна с ним, или что она может захотеть бросить его, Степан первым в жесткой и окончательной форме порывал с ней.

Когда Степан через несколько лет после разрыва с невестой ухитрился-таки снова влюбиться, его страх перед новым предательством и ставший привычным стереотип отталкивания столкнулись с зарождающимся чувством, вызвав сильнейший внутренний конфликт, который выразился в острых проявлениях психосоматических заболеваний. Его поместили в больницу с резкими болями в желудке и сердце. Степан опасался, что у него инфаркт, но неоднократные обследования подтвердили, что его сердце и желудок в порядке. Он начал внезапно терять сознание, снова попадая в больницу, где каждый раз ему подтверждали, что это лишь психосоматические проявления невроза.

Новая девушка Степана оказалась спокойной и понимающей, со временем проявления психосоматических заболеваний почти исчезли, но со своей подозрительностью Степан ничего не смог поделать. Он непрестанно ждал, что его подруга предаст его, и, в конце концов, она действительно прекратила с ним отношения, лишней раз убедив его в том, что все женщины - лгуны.

Если в вашем наборе стереотипных эмоциональных реакций на окружающих вас людей присутствуют подозрительность, недоверие, нетерпимость, отталкивание, отвращение, чувство превосходства, и т.д., вам придется сделать усилие и понять, что эти чувства, хотя они могут быть и обоснованы, не улучшают ваше самочувствие и не делают вас более счастливым. Знать, что вас могут обмануть и быть подозрительным - это совсем разные вещи. Заведомо подходя к людям или событиям с предвзятым негативным отношением, вы портите процесс общения и бытия.

Доверять, но при этом быть бдительным в отношении того, чтобы вас не обманули, - лучше, чем быть слишком подозрительным или слишком доверчивым. Это срединный путь в области эмоционального реагирования. И в то же время, если вас обманут, поймите, что это в чем-то ваша ошибка, вы были недостаточно мудры или предусмотрительны, но это не значит, что никому нельзя верить.

Если в стереотипах вашего эмоционального реагирования слишком много негативных чувств, отыщите людей с противоположными позитивными чувствами, и, общаясь с ними, настраиваясь на них,

"списывайте" их положительные чувства, вводя в свою модель мира соответствующие программы. Эти программы расширят вашу модель мира, давая вам в каждой ситуации возможность выбора, возможность поиска срединного пути, в котором вы должны по мере возможности даже в неприятных ситуациях тяготеть к позитивной эмоциональной реакции.

Можно "списывать" положительные эмоции из книг или при просмотре фильмов, "вживаясь" в образ героев и представляя себя на их месте, а затем проигрывая в воображении соответствующие сцены и стараясь перенести положительные чувства и эмоции из них на ситуации и общение в реальной жизни. С одной стороны перенесенные вами в реальную жизнь новые стереотипы эмоционального реагирования должны быть полностью искренними, а с другой стороны, вам не следует чересчур привязываться к ним или отождествлять себя с ними, чтобы не использовать автоматически новые стереотипы реагирования в случаях, когда требуется иная реакция.

Иными словами, вам нужно научиться выбирать положительные эмоциональные реакции, но не привязываясь к ним и умея, в случае необходимости, использовать отрицательные эмоции и управлять ими так же, как вы управляете положительными эмоциями.

## **"СПИСЫВАНИЕ" ИНТЕНСИВНЫХ ЭМОЦИЙ И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ СТЕРЕОТИПОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ ПО ТИПУ "ЗВЕРЬ-ЧЕЛОВЕК"**

Работа с интенсивными отрицательными эмоциями не менее важна, чем выработка стереотипов положительного эмоционального реагирования и увеличение количества и интенсивности регулярно испытываемых положительных эмоций.

Отрицательные эмоции - неотъемлемая составляющая нашей жизни, и нет смысла отрицать, подавлять или избегать их. Мы начинали свои тренировки с психотехник, в основном предназначенных

для увеличения количества положительных эмоций, и это связано с тем, что работа с ними приводит психику в равновесие и укрепляет нервную систему, но было бы ошибкой привязаться к "кайфу на положительных эмоциях" точно так же, как является ошибкой привязанность к "кайфу на отрицательных эмоциях".

Нередко после того, как люди, выполняя психотехники положительных эмоций, привыкают к постоянному радостному и оптимистичному эмоциональному фону, отрицательные эмоции, особенно интенсивные, сами по себе начинают вызывать у них естественное отталкивание и неприязнь. Такому человеку становится неприятно злиться на кого-то, тревожиться, ненавидеть или страдать. Подобная неприязнь к отрицательным эмоциям может стать препятствием на пути к дальнейшему совершенствованию.

Для начала вам придется через медитации осознания выработать положительное отношение к отрицательным эмоциям, понимая, что они полезны, так же, как и боль, предупреждающая человека об опасности. Отрицательные эмоции говорят нам, что что-то не в порядке и что-то нужно изменить. Поэтому вы должны относиться к отрицательным эмоциям, как к чему-то полезному, дающему вам новый импульс к обучению, изменению и совершенствованию своей личности. Осознав, о чем вас оповещает отрицательная эмоция, вам нужно выполнить ряд действий, направленных на то, чтобы она исчерпала себя и исчезла, уступив место положительному эмоциональному фону.

Что вы будете для этого делать - зависит от обстоятельств. Возможно вам придется повлиять на общую ситуацию, или выйти из нее, или применить психотехники перевода отрицательных эмоций в положительные. Опасно лишь заикливаться на отрицательных эмоциях, попадая к ним в плен.

После того, как вы научитесь "списывать" положительные эмоции у других людей, у героев книг или фильмов, начните делать то же самое с отрицательными эмоциями высокой интенсивности.

Проще всего для этого упражнения использовать сильные хорошо сделанные видеофильмы. Выберите эпизод, в котором герой испытывает интенсивное отрицательное чувство - страх смерти, ненависть, агрессивность или жажду мести. "Вживитесь" в его роль, стараясь испытывать эмоции такой же интенсивности, и, когда почувствуете, что устали от эмоционального напряжения, сделайте резкий короткий выдох и мгновенно расслабьте все тело, сбрасывая психическое и физическое напряжение, а затем выполните "усложненную внутреннюю улыбку", насыщая и расслабляя тело потоками приятных оргазмических ощущений. Затем снова просмотрите эпизод, вживаясь в образ, и снова расслабьтесь. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока интуитивно не почувствуете, что пора прекратить.

Если вы будете правильно выполнять это упражнение, избегая перетренировки и чрезмерного напряжения, через некоторое время вы заметите, что перестали воспринимать негативно тот факт, что вы испытываете отрицательные эмоции, поскольку не эмоции будут контролировать вас, а вы их, по собственному желанию избавляясь от их влияния, и заменяя вызванное ими напряжение бодрящим перемещением по телу оргазмических ощущений.

Постарайтесь как можно лучше запомнить "привязку", которая вызывает у вас соответствующую отрицательную эмоцию, и ощущение перехода к расслаблению и положительному эмоциональному фону, а затем постарайтесь использовать наработанные ощущения в реальной жизни. Например, если вы научились вызывать интенсивный страх, и затем от него избавляться, в реальной ситуации, когда вы чего-то испугались, намеренно с помощью нужных мыслеобразов доведите ощущение испуга до пикового, а затем мгновенно расслабьтесь, полностью избавившись от состояния страха.

Точно так же вы можете поступать в случаях, когда испытываете потребность в проявлениях бешенства, ненависти или ярости. Если повод для ненависти не был достаточно объективным, то, намеренно и контролируемо интенсифицируя свои отрицательные чувства, вы, с одной стороны, исчерпаете их, как бы доведя их до абсурда, а с другой стороны, устав от интенсивной эмоции, легко перейдете к расслаблению, в состоянии которого вы сможете взглянуть на ситуацию другими глазами,

возможно, переосмыслить ее и перейти к другому, более адекватному способу эмоционального реагирования.

Однако есть ситуации, когда намеренная интенсификация отрицательных эмоций может оказаться реально полезной. Так в случае, если на вас нападают хулиганы на улице, возможно, окажется полезным вызывание состояния предельной ярости или симуляция сумасшествия, используя в качестве образа роль убийцы-маньяка из "Молчания ягнят", а может быть, будет более разумно воспроизвести состояние предельного страха, изображая из себя "дохлого барана" до такой степени, что хулиганам просто не захочется с вами связываться.

Сильные эмоции всегда оказывают огромное влияние на людей. Талантливый политический лидер отличается тем, что он может, подобно актеру, вызывать у себя интенсивные чувства, которые он передает окружающим, будь то благородное негодование, требование справедливости или неподдельное горе по поводу на самом деле ничего не значащих для него событий.

Теперь перейдем к упражнению по резкой смене стереотипов эмоционального реагирования на ситуацию. Это упражнение напоминает тренировку типа "шаг вперед - зверь, шаг назад - человек", различаясь лишь содержанием представляемых состояний.

Возьмите какую-нибудь конкретную, эмоционально затрагивающую вас ситуацию из фильма или из реальной жизни. Например, представьте, что вы - подпольщик времен Великой Отечественной войны, захваченный в плен фашистами, и они собираются пытаться вас, требуя, чтобы вы предали своих товарищей.

Сначала прислушайтесь к своей первой стереотипной эмоциональной реакции на эту ситуацию. Должны ли вы быть героем или трусом, должны ли вы бояться, ненавидеть, чувствовать усталое равнодушие в ожидании смерти, или до конца испытывать надежду, рассчитывая перехитрить противника и сбежать, или вы постараетесь убить хотя бы одного фрица, прежде чем уйти в небытие?

Придумайте себе несколько сценариев, по которым развивается ваша эмоциональная реакция, а затем, делая шаг вперед, вызовите интенсивные чувства первого варианта сценария. Сделайте шаг назад, вернитесь к состоянию "усложненной внутренней улыбки", и снова шагните вперед, проиграв второй вариант, а затем расслабьтесь, отступая назад.

Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что вы одинаково овладели каждым из стереотипов эмоционального реагирования, и то, по какому пути пошло бы развитие сюжета, зависит не от вашей автоматической реакции, а от осознанно принятого вами решения, оптимального в данной ситуации.

Подобное упражнение вы можете выполнять и на основе случаев, нередко встречающихся в вашей жизни, на которые у вас выработался определенный стереотип отрицательного реагирования.

Например, вас всегда раздражает, что кто-то опаздывает на встречу. Тогда в первом шаге вперед упражнения вы должны интенсифицировать это чувство раздражения, доведя его до абсурдного уровня. Успокоившись и расслабившись после шага назад, на новом шаге вперед выберите иной способ реагирования - например сильное беспокойство по поводу того, не случилось ли чего с опаздывающим человеком, вроде несчастного случая или автокатастрофы.

Следующий вариант сценария - представьте, что вам вообще безразлично, придет он или не придет, но что вам приятно побыть какое-то время наедине с собой, отдыхая во время этой вынужденной паузы в делах и наслаждаясь своими воспоминаниями или окружающим пейзажем.

Еще один вариант - представьте себя вспыльчивым, злобным и педантичным маньяком, воспринимающим факт опоздания не как проявление чьей-то небрежности, а как смертельное оскорбление, нанесенное лично ему, которое можно смыть только кровью.

Или вы можете представить себя несчастным, неуверенным в себе человеком, который рассматривает опоздание, как факт пренебрежения к нему лично, как выражение презрения к нему всего мира. Такой человек может чувствовать унижение и боль, доходящие до отчаяния, которое заставляет его покончить с собой, чтобы избавить презирающий его мир от своего присутствия.

А может быть вы должны встретиться с этим человеком по необходимости, не имея ни малейшего желания его видеть, и каждая минута опоздания переполняет вас интенсивной радостью от того, что нежелательная и тягостная для вас встреча не состоится.

Фантазируйте, придумайте десятки подобных сценариев, желательно замешанных на сильных отрицательных или положительных эмоциях, но затем, обязательно, возвращайтесь к состоянию покоя и тихой радости. Если вы хорошо выполните упражнение, то с удивлением поймете, что "находясь в шкуре" каждого своего персонажа, вы действительно полностью отождествляетесь с его взглядом на мир, с его эмоциональными реакциями. Это упражнение даст вам реальное осознание многозначности решений, осознание того, что на одну и ту же ситуацию можно реагировать десятками, сотнями или даже тысячами разных способов, и что ни один из этих способов не является единственно правильным и соответствующим Объективной Истине. От этого осознания остается уже один шаг, чтобы выбрать себе новый способ реагирования на ситуацию, более полезный для вашей психики, организма и нервной системы.

Составьте список ситуаций, которые вызывают у вас стереотипную отрицательную реакцию - столкновения со стервой-соседкой, поездки в общественном транспорте, муж, развалившийся на диване и читающий газету, или растолстевшая жена в мятом домашнем халате и бигуди, правительство Ельцина, отсутствие виллы с бассейном и т.д.

Попробуйте выполнить описанное выше упражнение с каждой из подобных ситуаций, проигрывая разные варианты интенсивного эмоционального реагирования на нее, а потом выберите себе тот тип



реагирования, который вам больше нравится, и который делает вас более удовлетворенным собой и жизнью.

## ИНТЕНСИВНЫЕ ЭМОЦИИ И ВОЛЕВЫЕ ЭМАНАЦИИ

Психотехники, связанные с волевыми эманациями, развивают тему создания интенсивных эмоций и управления ими. Они укрепляют нервную систему, помогают вносить необходимые коррективы в модель мира, расширяя и усовершенствуя ее, являются важным фактором в тренировке воли и снятии психологических барьеров.

Для того, чтобы вы могли составить себе образное представление о том, что представляют собой волевые эманации, я приведу отрывок из книги "Обучение у воды", посвященный этой теме.

"Видимо, подметив у меня отсутствие надлежащего настроения, Ли переменял тему.

- Ты любишь революционные песни? - спросил он. Я очень любил революционные песни.

- Давай споем какую-нибудь из них, - предложил Ли. Я хихикнул, представив, как будут звучать ее суровые и мрачные строки в восточном произношении Учителя.

- Давай, - согласился я.

- А какую?

- Ты знаешь "Смело, товарищи, в ногу"?

- Конечно, знаю, - сказал Ли с таким видом, как будто он провел большую часть своей жизни в царских застенках среди соратников по партии.

- Смело, товарищи, в ногу, Духом окрепнем в борьбе, - запели мы. Учитель пел торжественно и серьезно. Удивительно, но его акцент не коверкал песню и не делал ее смешной.

- А теперь споем "Вихри враждебные веют над нами", - сказал он.

Я вошел во вкус и пел с чувством и с удовольствием.

- На бой кровавый, святой и правый, Марш, марш вперед, рабочий народ! - закончили мы. Я ощутил мягкую обволакивающую тишину леса и удивительное будничное спокойствие ненастного летнего дня, так контрастирующее с эмоциями, пробуждавшимися от пения.

- Что тебе нравится в этих песнях? - спросил Ли.

- Мне все нравится, - я пожал плечами. - И музыка, и слова.

- А теперь представь, что ты - белогвардеец и смертельно ненавидишь коммунистов, - сказал Учитель. - В таком случае тебе нравились бы эти песни?

- Наверное, нет.

- А почему?

- Потому, что в этом случае они были бы чуждыми моему духу.

- Но ведь музыка и слова остались бы теми же самыми. Что же для тебя главное в революционных песнях?

- Наверное, их эмоциональный настрой. В них говорится о братстве, свободе и справедливости, об общечеловеческих ценностях, близких и понятных каждому нормальному человеку.

- Эти песни пробуждают волевые эманации, родственные твоему духу, - сказал Ли. - У каждого человека есть свои песни. Ты идеалист, и ты склонен к абстрактному мышлению, поэтому идеи свободы, справедливости и братства так тебя привлекают. Но другому человеку, замкнутому в своем внутреннем мире, с конкретным мышлением, живущим по своим собственным законам справедливости были бы близки совсем другие песни, пробуждающие в нем волевые эманации иного плана.

- Это понятно, - сказал я. - Естественно, что каждая песня определенным образом воздействует на человека, но ведь ты хочешь сказать мне о чем-то другом. Ты утверждаешь, что волевые эманации развивают внутреннюю силу, а песни пробуждают волевые эманации. Я согласен с этим, но я с детства очень много пел, и не заметил, чтобы это повлияло на меня или на состояние моего духа.

- Это так, потому что ты не умеешь петь, - сказал Учитель.

- Конечно, я не умею петь... - начал я.

- Я не имею в виду голос, слух или профессионализм, - прервал меня Ли. - Уметь петь означает задействовать с максимальной силой волевые эманации, пробуждаемые песней.

Ли замолчал.

Я смотрел на него, ожидая продолжения.

- Сейчас ты споешь те же самые песни один, без меня, не обращая внимания ни на мелодию, ни на текст, и сосредоточишься на тех ощущениях, которые вызовут у тебя песни, так, чтобы они заполнили и поглотили тебя целиком, - сказал Учитель.

Я запел, но состояние усталости не позволяло мне полностью погрузиться в пение, хотя эмоциональный порыв, пробудившийся во мне, был достаточно сильным. "Смело, товарищи, в ногу"

создавало во мне состояние душевного подъема, чувство локтя и единения с друзьями-единомышленниками, дающее ощущение безопасности, силы и причастности к великому делу.

Совершенно иная, глухая, мощная, яростная эмоция поднималась изнутри от песни "Вихри враждебные веют над нами".

Ли заставил меня пропеть эти песни несколько раз и в конце концов укоризненно покачал головой.

- Посмотри на меня, - сказал он. - Сейчас я спою их по-настоящему, так, как должен петь воин, пробуждающий волевые эманации.

Ли запел "Вихри враждебные". На этот раз его голос звучал совершенно по-иному. Он стал гораздо более глубоким и сильным. Учитель смотрел мне прямо в глаза, и я поразился перемене, происшедшей с его лицом, а потом мое тело оцепенело. Не знаю, с чем сравнить мое состояние, наверное, оно было похоже на ощущения кролика под взглядом удава. Ли был воплощением яростной, бескомпромиссной, звериной ненависти, готовой смести и уничтожить все на своем пути. Эта ярость неуловимым изменением ритма вибрировала в его голосе и бушевала в напряженном оскале его рта и диком прищуре глаз.

На смену оцепенению пришло ощущение безграничной ненависти и силы, заставившее вибрировать каждую клеточку моего организма. Перед моим взором промелькнули картины одетых в потертые телогрейки, кепки и кирзовые сапоги людей с красными флагами в руках, мчащихся неизвестно куда и захваченных единым порывом бить, крушить и уничтожать все чуждое их мировоззрению. Эти люди пели. Я ощутил себя одним из них. Мне показалось, что мои руки сжимают древко красного флага, и я запел вместе со всеми.

Я не заметил перехода к нормальному состоянию. Я лежал на одеяле, и спокойная тишина леса по-прежнему окружала меня.

- Ли, ты что, загипнотизировал меня? - спросил я.

- Я показал тебе, как нужно петь, чтобы пробудить волевые эманации. Ты просто ощутил на себе воздействие моих волевых импульсов. Внутренняя сила базируется на сексуальной энергии. Сексуальная энергия управляется с помощью устойчивых, направленных и сконцентрированных на нужной основе эмоций. Умение правильно петь служит катализатором для пробуждения необходимых эмоций, которые на энергетическом плане воплощаются в волевые импульсы.

Волевые эманации имеют нечто общее с жаждой. Можно определить волевою эманацию, как недолговременный всплеск сверхжажды, а жажду определить, как слегка ослабленную, но сверхустойчивую волевою эманацию. Волевая эманация - это жажда, выплескиваемая под давлением в тысячи атмосфер.

Представь себе ветер, дующий равномерно и устойчиво над этой поляной в течение часа, а теперь предположи, что весь этот гигантский объем воздуха, прошедший за час над поляной, с помощью достижений современной техники или просто волшебства удалось сжать так,, что он весь поместился в баллончике для газированной воды. Если затем в горлышке баллончика проделать крошечное отверстие, струя воздуха со страшной силой вырвется наружу, и ее разрушительная мощь будет гораздо большей, чем возможности ветра, которым раньше был заключенный в баллончике воздух.

Как и жажды, волевые эманации используются в подготовке воинов Спокойных, хотя и не так широко, потому что мощные волевые эманации разрушительны для организма, и их можно использовать очень ограниченно, хотя эффект, производимый ими, весьма впечатляющ. С помощью волевых эманаций человек может совершать сверхусилия.

К теме волевых эманаций Учитель возвращался еще много раз, используя для их пробуждения самые разные упражнения, в том числе с использованием криков, боли, внутренних переживаний и

всевозможных эмоциональных привязок.

Одним из излюбленных способов создания эманации для Учителя оказалось чтение стихов. Однажды он заставил меня прочесть несколько моих любимых стихотворений, давая им яркую эмоциональную окраску, так, чтобы каждое слово и каждая фраза отражали характерную именно для них смысловую нагрузку.

- Ты должен читать так, чтобы человек, не знающий русского языка, почувствовал, о чем идет речь, - объяснил Учитель. - Настоящий актер не только умеет читать красиво и с выражением, но ему удается создать соответствующие мыслеобразы произносимого текста. Великие актеры способны передать эти мыслеобразы залу, так, что каждый зритель помимо своей воли начинает ощущать то же самое, что и актер, захваченный порожденными им мыслеобразами.

Одним из стихотворений, чтение которого пробуждало у меня мощные волевые эманации, было стихотворение Гумилева "Камень", мистический настрой которого увлекал меня романтикой ужаса и бессилия человеческого существа перед лицом неведомых, безжалостных и губительных сверхъестественных сил.

Взгляни, как злобно смотрит камень,  
В нем щели странно глубоки,  
Под мхом мерцает скрытый пламень;  
Не думай, то не светляки.  
Давно угрюмые друиды,  
Сибиллы хмурых королей,  
Отмстить какие-то обиды.  
Его призывали из морей.  
Он вышел черный, вышел страшный,

И вот лежит на берегу,  
А по ночам ломает башни.  
И мстит случайному врагу.  
Летит пустынными полями,  
За куст приляжет, подождет,  
Сверкнет огнистыми щелями.  
И снова бросится вперед.  
И редко кто бы мог увидеть.  
Его ночной и тайный путь,  
Но берегись его обидеть,  
Случайно как-нибудь толкнуть.  
Он скроет жгучую обиду,  
Глухое бешенство угроз,  
Он промолчит и будет с виду.  
Недвижен, как простой утес.  
Но где бы ты ни скрылся, спящий,  
Тебе его не обмануть.  
Тебя отыщет он, летящий,  
И дико ринется на грудь.  
И ты застонешь в изумленье,  
Завидя блеск его огней,  
Заслыша шум его паденья.  
И жалкий треск твоих костей.  
Горячей кровью пьяный, сытый,  
Лишь утром он покинет дом,  
И будет страшен труп забытый,

Как пес, раздавленный быком.  
И, миновав поля и нивы,  
Вернется к берегу он вновь,  
Чтоб смыли верные приливы.  
С него запекшуюся кровь.

Я читал стихотворение, представляя себя то камнем, то человеком, которого этот камень убивает, то сторонним наблюдателем.

В состоянии камня волевые эманации, пробуждаемые у меня чтением стихотворения, со временем стали формировать четкий и живой образ камня. Я действительно превращался в него. Мое тело становилось черным и мрачным обломком скалы, испещренным глубокими щелями, сквозь которые в темноте сияли зловещие огни, красные и дикие, как глаза хищного зверя. Холодный и кровавый внутренний пламень, который пылал внутри меня, был порождением темных дьявольских сил, наполнивших его сознанием беспощадного и неотвратимого, как сама судьба, убийцы. Я уничтожал любого, кто когда-либо прикасался ко мне или кого мне велел уничтожить звучащий откуда-то из моих глубин голос. Я мог летать, подчиняясь силе собственной мысли, и, обрушиваясь на врага, чувствовать, как его тело прогибается под моим весом, как хрустят его сминаемые кости, и как ручейки теплой крови ласкают меня, стекая по трещинам.

Однажды я настолько погрузился в созданный мноймыслеобраз, что в ответ на прикосновение Учителя к моему плечу, вскочил, словно подброшенный пружиной, влекомый неистовым импульсивным желанием обрушиться на него и уничтожить.

- Молодец, - похвалил меня Ли, плотно прижав к земле фиксирующим руку захватом. - Если ты используешь подобныймыслеобраз в реальном бою, ты сможешь сделать то, что станет для твоих противников худшим воспоминанием их жизни.



- То, что я почувствовал, когда бросился на тебя, было почти за гранью безумия, - сказал я. - По правде говоря, то, что происходит со мной в медитациях, иногда пугает меня. Мне кажется, что я становлюсь сумасшедшим.

- Конечно, ты становишься сумасшедшим, - спокойно сказал Ли. - Все, что выходит за рамки обычного человеческого сознания и поведения уже может считаться сумасшествием. Но именно сумасшествие дает силу и возможности, выходящие за пределы обычного человека. Преимущество Спокойных в том, что они давно поняли это и научились становиться на короткое время сумасшедшими с тем, чтобы потом вернуться к своему нормальному состоянию спокойствия, радости и душевной гармонии.

Это умение вызвано необходимостью, и случается, что оно обеспечивает выживание члена клана. Но управляемое сумасшествие не приносит вреда. Считай это просто частью воинского искусства. В трактовке стихотворения, когда ты становишься камнем, ты приобретаешь способность создавать волевые эманации и мыслеобразы убийцы-психопата. Возможно, это умение тебе никогда не пригодится, а может быть, когда-нибудь оно спасет тебе жизнь. В любом случае создаваемый тобой мыслеобраз - это не ты. Ты всегда можешь отделить его от себя, в то время, как сумасшедший не способен отделить себя от своих навязчивых представлений.

Воображая себя жертвой камня, я переживал собственную смерть, проходя через волевые эманации, порождаемые страхом неотвратимой гибели и ужасом перед мистическим воплощением зла и разрушения, носителем которого был летающий камень.

Ли говорил, что страх является одним из лучших способов высвобождения и перераспределения сексуальной энергии, и мыслеобраз собственной смерти вводил меня в очень глубокое измененное состояние сознания, в котором я вновь проживал всю свою жизнь, одновременно погружаясь в интенсивное экстатическое ощущение последнего момента своего существования.

Ли заставлял меня применять отработанные специальными упражнениями волевые эманации не только в боевых ситуациях, но и в обыденной жизни. Один из таких случаев использования волевых эманаций мне почему-то особо запомнился, возможно, в силу произведенного эффекта.

К нам в Симферополь приехала погостить моя сестра, и как всегда в курортный сезон, возникла проблема обратного билета до Москвы. Поскольку идея самой стоять в очереди не могла бы прийти в голову сестре даже в припадке безумия, а меня подобная перспектива тоже не прельщала, я позвонил своим друзьям из КГБ, и они мне предложили подойти без очереди в конкретную билетную кассу, и, назвав свою фамилию, попросить билет.

Пространство перед кассами было заполнено потным, озлобленным народом. Слабый, но непрерывный ручеек ветеранов войны с красными удостоверениями, покупающих билеты вне очереди, довел людей, не имеющих подобных льгот, до белого каления. Добровольцы с чересчур обостренным чувством справедливости блокировали окошечки и грудью стояли на пути ветеранов, объясняя, что в этой кассе только что покупали билеты другие льготники, так что народное терпение истощилось, и пусть они отправляются куда подальше, а точнее, к соседней кассе. Естественно, что защитники другой кассы настаивали на том, что их очередь еще больше пострадала от ветеранов, и некоторое время они никого сюда не пустят.

В самый разгар кипения страстей появился я и без всякой красной книжечки направился к названному мне окошку. На миг растерявшаяся от такой несказанной наглости очередь закричала в один голос, демонстрируя изобилием и разнообразием эпитетов всю мощь, красоту и богатство русского языка. Со всех сторон ко мне потянулись руки. Меня толкали, хватали за одежду.

Думаю, что зрелище бурлящей толпы возмущенного народа ассоциативно вызвало из моего подсознания волевые эманации ненависти и злобы, которые Ли пробуждал во мне песней "Вихри

враждебные веют над нами". Волна обжигающей энергии прокатилась по моему телу и ударила в голову, исказив черты лица.

Продолжая стоять лицом к окошку, я слегка приподнял голову, и очень громко, низким, наполненным скрытым бешенством голосом сказал только одно слово:

- Ну...

Зал затих, и, даже, как мне показалось, затаил дыхание. Ко мне больше никто не прикасался. В гробовом молчании я купил билет, а когда я отвернулся от окошечка, люди расступились, образовав широкий коридор. Тишину зала нарушал лишь звук моих шагов, пока я шел к выходу.

Я ехал домой, обуреваемый самыми разными чувствами. С одной стороны, мне было немного неловко от того, что я напугал людей, к которым испытывал самую искреннюю симпатию, с пониманием относясь к их проблемам, но, с другой стороны, я впервые получил столь яркое практическое подтверждение воздействия волевых эманаций на людей.

Ли уже объяснял мне теорию управления толпой, и я выполнял ряд упражнений по этой теме, но впервые я взаимодействовал с таким большим количеством народа и сумел добиться своего с помощью одного только слова. Это было фантастично. Я снова возблагодарил судьбу за то, что она свела меня с Учителем и подарила мне такое невероятное количество неожиданных открытий и приключений".

В этом отрывке мы сталкиваемся с использованием волевых эманаций для специфической подготовки бойца, и, естественно, что для людей, чья сфера профессиональных интересов не связана с боевыми искусствами, воинской службой или спецслужбами, упражнения по входу в состояние контролируемого безумия или попытки управления толпой с помощью волевых эманации просто не нужны, более того, слишком глубокое погружение в измененные состояния сознания с генерированием волевых эманаций,

основанных на интенсивных отрицательных эмоциях, может быть опасно для людей недостаточно крепких физически и предварительно не подготовленных под руководством опытного наставника.

Но в более мягкой форме упражнения с волевыми эманациями могут оказаться очень полезными для вас. Особенно они полезны людям, в чьей нервной системе процессы торможения доминируют над процессами возбуждения для которых характерны ослабленная воля, лень, вялость или постоянная физическая слабость, неспособность к длительным усилиям в достижении цели или к сосредоточению на кратковременных, но интенсивных действиях.

Если же в вашей нервной системе процессы возбуждения превалируют над процессами торможения, то упражнениями с волевыми эманациями следует заниматься с осторожностью, в первую очередь уделяя внимание тренировкам по созданию стабильного положительного эмоционального фона и развитию способности после любого психического или физического напряжения быстро расслабляться, возвращаясь к устойчивому состоянию спокойствия и тихой радости.

Упражнения с волевыми эманациями активизируют и возбуждают, упражнения "внутренней улыбки" и "вкуса жизни" - расслабляют и успокаивают.

То, что вам нужно в каждый конкретный момент - возбуждение или расслабление, вы должны понять сами, интуитивно оценивая свое состояние и учитывая, какие задачи вам предстоит выполнять в ближайшее время. Естественно, что возбуждающие упражнения не стоит делать перед сном, если вы, конечно, еще не научились с помощью психотехник быстро и эффективно расслабляться и снимать напряжение.

Если же утром вы чувствуете вялость, и все валится у вас из рук, это значит, что вам пора активизировать свой организм с помощью волевых эманаций.

В предыдущем разделе мы уже говорили о "списывании" или сознательном генерировании интенсивных эмоций. Волевые эманации в чем-то сродни интенсивным эмоциям. Можно сказать, что волевая эманация - это специфический узко сфокусированный настрой на конкретное действие или состояние, подкрепленный интенсивной эмоцией, определяющей эту фокусировку. Волевая эманация - это эмоция плюс концентрация внимания. Ключ к управлению волевыми эманациями - это управление настроем.

На высоком уровне владения психотехниками управление настроем осуществляется с помощью соответствующих мыслеобразов, называемых "ключевыми мыслеобразами". В следующем разделе мы познакомимся с техникой их формирования.

## **КЛЮЧЕВЫЕ МЫСЛЕОБРАЗЫ**

Ключевые мыслеобразы - это сформированные через медитацию образные представления, являющиеся лично для вас символическим воплощением абстрактных или конкретных обстоятельств, или специфических состояний вашей психики. Ключевой мыслеобраз - это эмоционально окрашенная привязка, ассоциативно вводящая вас в соответствующее ей состояние сознания.

На определенном этапе тренировки, когда вам удастся сформировать устойчивый ключевой мыслеобраз, соответствующий волевым эманациям какой-то конкретной направленности, одно представление этого мыслеобраза будет пробуждать к жизни волевые эманации, активизируя и возбуждая ваш организм.

Так, в предыдущем разделе, Александр Медведев, пробуждая волевые эманации через стихотворение Гумилева "Камень", создавал три ключевых мыслеобраза - мыслеобраз отождествления с камнем, мыслеобраз отождествления с жертвой и мыслеобраз отождествления со сторонним наблюдателем.

Мыслеобраз отождествления с камнем пробуждал волевые эманации жестокости, агрессии и насилия, мыслеобраз жертвы создавал волевые эманации сконцентрированного эйфорического восприятия действительности в последние минуты жизни, мыслеобраз стороннего наблюдателя продуцировал еще одно, отличное от предыдущих состояние психики.

Каждый ключевой мыслеобраз служит определенной цели, и в следующем упражнении вам предстоит определить для себя, какие именно типы состояний, основанных на генерировании волевых эманаций могут пригодиться в вашей жизни и для решения стоящих перед вами задач.

Это может быть формирование целеустремленности или настойчивости, развитие бесстрашия или просто создание повышенного тонуса организма, приподнятого боевого настроения, помогающего вам легче справляться с повседневными делами. Ключевые мыслеобразы по созданию волевых эманаций могут позволить вам лучше и интенсивнее усваивать новую информацию, преодолевать психологические барьеры, в случае, если вы человек излишне мягкий и уступчивый, жестко отстаивать свои интересы в конфликтных ситуациях и т.д.

Ключевые мыслеобразы генерирования волевых эманаций можно создавать на основе собственного воображения, хотя для начинающих это не самый легкий путь, "списывать" у киногероев, подобно тому, как вы "списывали" у них интенсивные эмоции, но в данном случае надо настраиваться не столько на саму эмоцию, сколько на общее состояние и тот ключевой мыслеобраз, который эту эмоцию порождает.

Более простой вариант - формировать ключевые мыслеобразы на основе эмоционально окрашенных стихов, и, наконец, способ, пожалуй, наиболее легкий - это создавать их на основе сильных по своему воздействию, возбуждающих нервную систему песен.

Некоторые песни, особенно, когда их слушаешь при высокой громкости, обладают действием, схожим с гипнотическим. Наиболее ярко этот эффект воздействия проявляется у подростков, беснующихся и

теряющих контроль над собой на концертах своих кумиров. Их психика еще недостаточно окрепла и не до конца сформировалась, и оглушающие ритмичные звуки полностью поглощают их внимание, подобно стеклянному шарик или качающемуся маятнику, на котором гипнотизер заставляет гипнотизируемого фокусировать взгляд. Контроль сознания ослабляется, и информация, заложенная в тексте песни, или, в случае отсутствия текста, ассоциирующаяся с музыкой, производит действие подобное тому, что на человека, находящегося в трансе, оказывает голос гипнотизера.

К сожалению, существует много музыкальных групп и исполнителей, чьи произведения пробуждают волевые эманации деструктивной природы, высвобождая подавляемую подростком агрессию и направляя эту агрессию на себя самого или на окружающих людей.

Несколько лет назад в США был судебный процесс против одной из рок-групп, обвиняемой в том, что после неоднократного прослушивания ее дисков, посвященных теме отчаяния и самоубийства, несколько подростков покончили с собой, в предсмертной записке объяснив, почему они это сделали.

Волевые эманации связаны с самыми глубинными человеческими инстинктами, "программами джунглей", программами, направленными на выживание и самозащиту, но иногда и на самоуничтожение.

Современный человек, подчиняясь законам общества, приучился подавлять эти инстинкты, но слишком активное их подавление чревато нарастанием внутреннего напряжения или утратой способности пользоваться преимуществами, которые дают эти глубинные программы.

Тренировки с ключевыми мислеобразами и волевыми эманациями дадут вам возможность избавляться от излишнего психического напряжения и в то же время эффективно пользоваться многими своими ресурсами, не позволяя, однако, деструктивным программам выходить на передний план. Выбирая себе песни, на основе которых вы начнете формировать для себя желаемые ключевые мислеобразы, вы должны всячески избегать произведений, порождающих агрессию, направленную на

себя или на других людей. Агрессия волевых эманаций всегда должна быть конструктивной, нацеливаясь лишь на преодоление каких-то препятствий, на решение проблем и на тому подобные вещи. Более того, эмоциональная основа ключевых мыслеобразов всегда должна быть положительной, даже в случае, если сама эмоция, порожаемая мыслеобразами, может показаться вам отрицательной. Так в основе злости может быть заложена радость, но могут быть заложены тоска и страх. Основа любого вашего мыслеобраза должна быть исключительно жизнеутверждающей.

Для людей моего поколения песнями, формирующими наиболее яркие мыслеобразы волевых эманаций были песни Владимира Высоцкого. Высоцкий сам был воплощением волевых эманаций, к сожалению, в основном деструктивных и направленных на саморазрушение, что и стало причиной его во многом трагической судьбы, алкоголизма и гибели в расцвете лет. Некоторые из его песен являются катализаторами деструктивных волевых эманаций, но в большинстве своем его песни служат источником сильных и жизнеутверждающих волевых эманаций, что и определило их огромную популярность.

Ярчайшим примером песни, пробуждающей жизнеутверждающие волевые эманации по преодолению собственных психологических барьеров является песня Высоцкого "Охота на волков". Для представителей молодого поколения, возможно, незнакомых с его творчеством, я приведу слова этой песни, хотя слова не могут даже отдаленно передать той степени эмоционального накала, который певец вкладывал в ее исполнение.

Рвусь из сил, из всех сухожилий,  
Но сегодня совсем как вчера,  
Обложили меня, обложили,  
Гонят весело на номера.  
Из-за елей хлопочут двустволки,  
Там охотники прячутся в тень,  
На снегу кувыркаются волки,



Превратившись в живую мишень.

Идет охота на волков, идет охота,

На серых хищников, матерых и щенков,

Кричат загонщики, и лают псы до рвоты,

Кровь на снегу и пятна красные флажков.

Не на равных играют с волками.

Егеря, но не дрогнет рука,

Оградив нам свободу флажками,

Бьют уверенно, наверняка.

Волк не может нарушить традиций,

Видно, с детства слепые щенки,

Мы, волчата, сосали волчицу,

И всосали - нельзя за флажки.

Идет охота на волков, идет охота,

На серых хищников, матерых и щенков,

Кричат загонщики, и лают псы до рвоты,

Кровь на снегу и пятна красные флажков.

Волк не может нарушить традиций,

Почему же, вожак, дай ответ,

Мы затравленно мчимся на выстрел.

И не пробуем через запрет?

Волк не может, не должен иначе,

Вот кончается время мое,

Тот, которому я предназначен,

Улыбнулся и поднял ружье.

Идет охота на волков, идет охота,

На серых хищников, матерых и щенков,  
Хрипят загонщики, и лают псы до рвоты,  
Кровь на снегу и пятна красные флажков.  
Я из повиновения вышел,  
За флажки - жажда жизни сильнее,  
Только сзади я радостно слышал.  
Удивленные крики людей.  
Рвусь из сил, из всех сухожилий,  
Но сегодня не так, как вчера,  
Обложили меня, обложили,  
Но остались ни с чем егеря!  
Идет охота на волков, идет охота,  
На серых хищников, матерых и щенков,  
Кричат загонщики, и лают псы до рвоты,  
Кровь на снегу и пятна красные флажков.

Мыслеобраз волка, отчаянным усилием воли преодолевающего всосанные с молоком матери инстинктивные запреты на пересечение линии красных флажков, сформированный неоднократно прослушиванием этой песни, полной концентрацией на образе и переживаниях волка, может стать для вас ключевым мыслеобразом, воспроизведение которого будет автоматически пробуждать потоки волевых эманаций, активизирующие ваш организм и дающие импульс к преодолению препятствий. Не обязательно, чтобы эти препятствия были слишком серьезными или угрожающими вашей безопасности. На волне волевых эманаций, степень интенсивности которых вы должны будете подобрать интуитивно, так, чтобы, с одной стороны, они не истощали вас, а с другой стороны, были достаточными для выполнения стоящей перед вами задачи, вы можете преодолевать собственную лень или усталость, нежелание заниматься скучной работой или приступ пессимизма.

Другие песни Высоцкого могут стать основой для широкого спектра ключевых мислеобразов, вызывающих волевые эманации самой разной конструктивной направленности.

Так, например, песню "К вершине" можно использовать для создания ключевого мислеобраза стремления к новым целям, новым горизонтам, новым свершениям, выходу из уютного крошечного мирка удобных привычек ради познания огромного и прекрасного мира, в котором мы живем, ради непрерывного самосовершенствования.

Ну вот, исчезла дрожь в руках,  
Теперь - наверх,  
Ну вот, сорвался в пропасть страх,  
Навек, навек...  
Для остановки нет причин,  
Иду, скользя,  
И в мире нет таких вершин,  
Что взять нельзя.  
Среди нехоженных путей.  
Один есть мой.  
Среди невзятых рубежей -  
Один - за мной.  
А имена тех, кто здесь лег,  
Снега таят.  
Среди нехоженных дорог -  
Одна - моя... (и т.д.)

Для человека, сталкивающегося с трудностями в отстаивании своего собственного мнения, не умеющего отличать свои подлинные желания от того, что навязывает ему окружение, не способного

осознать свою индивидуальность и противостоять другим людям, может оказаться очень полезным ключевой мыслеобраз, который можно сформировать с помощью песни "Иноходец".

Я скачу, но я скачу иначе,  
По камням, по лужам, по росе,  
Бег мой назван иноходью - значит.  
По-иному, то есть не как все.  
Мне набили раны на спине,  
Я дрожу боками у воды,  
Я согласен бегать в табуне,  
Но не под седлом и без узды.  
Мне сегодня предстоит бороться,  
Скачки - я сегодня фаворит,  
Знаю - ставят все на иноходца,  
Но не я - жокей на мне хрипит.  
Он вонзает шпоры в ребра мне,  
Зубоскалят первые ряды,  
Ох, как я бы бежал в табуне,  
Но не под седлом и без узды.  
Нет, не будут золотыми горы,  
Я последним цель пересеку,  
Я ему припомню эти шпоры,  
Засбою, отстану на скаку.  
С хохотом жокей мой "на коне",  
Он смеется в предвкушение мзды,  
Я согласен бегать в табуне,

Но не под седлом и без узды.  
Что со мной, что делаю, как смею,  
Потакаю моему врагу,  
Я собою просто не владею,  
Я прийти не первым не могу!  
Что же делать остается мне, -  
Выбросить жокея моего,  
И бежать, как будто в табуне,  
Под седлом, в узде, но без него.  
Я пришел, а он в хвосте плетется,  
По камням, по лужам, по росе,  
Я впервые не был иноходцем,  
Я стремился выиграть, как все!

Волевые эманации, пробужденные ключевым мислеобразом иноходца можно сопровождать медитацией осознания своей индивидуальности, своих собственных желаний (о медитации осознания вы можете прочитать в книге "Формулы счастья"), вырабатывая умение придерживаться своей собственной индивидуальности, дипломатично, но уверенно и настойчиво отстаивая свои интересы.

Среди песен можно найти множество самых разных ключевых мислеобразов, которые будут вам полезны, так что постарайтесь подойти к этой задаче творчески и открыть в себе с их помощью новые ресурсы и возможности.

Ключевые мислеобразы не обязательно предназначены для пробуждения волевых эманаций, это универсальный ключ к созданию любых состояний. Я уже упоминала о том, что волевые эманации используются для активизации и возбуждения, а упражнения по созданию положительного эмоционального фона - для релаксации. Формирование разнообразных положительных, расслабляющих

и успокаивающих мыслеобразов, подкрепленных осознанием радости жизни, также является очень важным для умения произвольно регулировать свои эмоциональные состояния. Найдите для себя песни, на основе которых вы можете создать ключевой образ спокойного, радостного и оптимистичного восприятия жизни, непривязанности к прошлому и будущему, умения наслаждаться настоящим моментом, подберите песни, формирующие ключевые мыслеобразы всевозможных интенсивных положительных эмоций - счастья, надежды, веры в будущее, любви к людям. Песни, создающие волшебный положительный настрой можно встретить во многих детских мультфильмах.

Выбрав для себя конкретную песню, четко определите, какой именно ключевой мыслеобраз на ее основе вы хотите создать, и дополнительно введите его в свою модель мира через медитацию осознания. Этот образ должен быть очень ярким и в то же время легко воспроизводимым, Если вам удастся сформировать четкие легко воспроизводимые мыслеобразы интенсивных положительных эмоций или волевых эманации, использование этих мыслеобразов поможет вам переключаться с отрицательных эмоциональных состояний на активизацию волевых эманации или на интенсивные эмоции, вызванные положительным мыслеобразом, поскольку секрет перехода от одного эмоционального состояния к другому заключается в фокусировке внимания, и если новый раздражитель (в данном случае ключевой мыслеобраз) окажется сильнее старого (отрицательного эмоционального состояния), вам легко удастся осуществить необходимое переключение внимания.

## **МЕДИТАЦИИ НИТИ ЖИЗНИ**

К этой группе относится большое количество медитаций, предназначенных для самых различных целей. О том, что представляет собой медитация мы уже говорили в книге "Формулы счастья". Поэтому, не вдаваясь в подробности, я лишь напомню, что медитация - это метод саморегуляции, основывающийся на специфической концентрации внимания, приводящей к сознательному изменению психических и физиологических процессов в организме.

Существует несколько типов медитаций, но в данном случае под медитацией мы будем подразумевать процесс сосредоточения на конкретном или абстрактном объекте.

В процессе осуществления медитации человек погружается в особое, измененное состояние сознания, в котором повышается его восприимчивость и устанавливается прямой контакт с подсознанием, что дает ему возможность в большей или меньшей степени влиять на физиологические процессы, протекающие в организме, а также получать из подсознания и загружать в него необходимую информацию.

На первых этапах медитацию рекомендуется практиковать в спокойном состоянии, находясь в удобной для вас позе - сидя или лежа, в комнате, где вас никто не побеспокоит. Перед медитацией желательно выполнить упражнение "внутренняя улыбка", чтобы полностью успокоиться и создать положительный эмоциональный фон, а затем ваша задача - сосредоточиться на объекте медитации без излишнего напряжения, но и не позволяя себе впадать в сонливое состояние, таким образом, чтобы вас покинули все посторонние и не связанные с объектом медитации мысли.

Если же посторонние мысли вас все-таки беспокоят, ни в коем случае не пытайтесь бороться с ними - просто уделяйте им малую толику своего внимания, а затем позволяйте им уплыть прочь, снова полностью сосредоточиваясь на объекте медитации.

## **ОСОЗНАНИЕ НИТИ ЖИЗНИ**

Эта медитация предназначена для формирования спокойного отрешенного отношения ко всей прожитой жизни в сочетании с созданием ключевого мислеобраза собственной "нити жизни" - своего жизненного пути, пролегающего через время в виде тонкой золотой нити, зародившейся где-то в глубине веков, усилившейся и окрепшей с моментом вашего рождения на свет и теряющейся в темных глубинах вечности.

Каждый по-своему представляет себе свою нить жизни, укладывая и "упаковывая" в нее все события как своей прошлой, так и будущей жизни. Создайте своеобразную "разметку" нити жизни, ее "километровые столбы" - ключевые мыслеобразы основных важных и запомнившихся вам событий, которые в дальнейшем помогут вам ориентироваться в своих перемещениях по ней.

Комплекс медитаций "нити жизни" чрезвычайно широк и в первую очередь предназначен для расширения модели мира и выправления ее искажений, для поиска неадекватных программ и внутренних противоречий с последующим их устранением, для формирования правильного и оптимистичного отношения к собственной жизни и к окружающему миру.

## **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО НИТИ ЖИЗНИ**

Существуют два способа перемещаться по нити жизни - это двигаться внутри нити жизни и двигаться вдоль нити жизни, но вне ее. Естественно, что на этих этапах медитации вы сможете перемещаться от настоящего момента только в прошлое. Глубина этого перемещения тоже индивидуальна - так некоторые люди могут вспоминать даже момент своего рождения, или свои ощущения в утробе матери, для других воспоминания начинаются с гораздо более позднего возраста.

Двигаясь внутри нити жизни, вы отождествляетесь со своими воспоминаниями, вновь переживая те же самые эмоции и чувства, которые вы испытывали в соответствующие периоды вашего прошлого.

Перемещаясь вне нити жизни, вы оказываетесь в позиции стороннего наблюдателя, отрешенно созерцающего проплывающие перед глазами картины из вашего прошлого так, словно бы вы с безразличием смотрели кино о ком-то, знакомом вам, но не вызывающем у вас эмоционального отклика.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К ПЕРЕМЕЩЕНИЯМ ПО НИТИ ЖИЗНИ**



Для начала потренируйтесь перемещаться на самом легком участке вашей нити жизни - сегодняшнем или вчерашнем дне. Вечером, ложась в постель, вспомните, с чего началось ваше утро, и затем образно представьте и вспомните весь прошедший день как можно более подробно. Воспроизводя какое-то событие, вновь очутитесь в нем. Например, вспоминая, как вы чистили зубы, постарайтесь вспомнить, каким движением вы взяли в руки тюбик пасты, вспомните его тяжесть в своей руке, как вы выдавливали пасту на зубную щетку, ощущения движений щетки на ваших деснах и т.д.

Восстановив в памяти прошедший день с утра до вечера, начните двигаться по нити жизни назад, воспроизводя его на сей раз с вечера до утра. Затем проделайте то же самое, но уже в позиции стороннего наблюдателя. Постепенно вы приобретете навык быстрого перемещения взад-вперед.

Это упражнение служит многим целям, в частности оно укрепляет и развивает ваше внимание и способность к концентрации, помогает избавиться от навязчивых и беспокоящих мыслей, мешающих вам засыпать. Если день прошел радостно и спокойно, то, перемещаясь внутри нити жизни, задерживайте свое внимание на всех событиях, явившихся источником положительных эмоций. Со временем вы сможете приступить к воспроизведению в памяти не слишком отрадных для себя дней, но в случае, если эмоции были слишком интенсивными и возбуждающими, смягчите их интенсивность, несколько раз последовательно переходя из положения внутри линии жизни в позицию стороннего наблюдателя и обратно. Если же события прошедшего дня были для вас весьма неприятными или травмирующими, не стоит вновь проживать этот день, по крайней мере на первом этапе упражнений. Выберите в качестве отрезка нити жизни, по которому вы будете перемещаться ближайший к настоящему моменту день, оставивший у вас хорошие воспоминания.

Это упражнение укрепляет организм, насыщая его положительными эмоциями и активизирует его. В случае, если впечатления прожитого дня были тревожащими и неприятными, на первых порах выполняйте упражнение перемещения взад-вперед по нити жизни только в позиции стороннего наблюдателя, отрешенно созерцая и беспристрастно оценивая ситуацию.

Это упражнение полезно еще и тем, что, беспристрастно оценивая ваши интенсивные негативные эмоциональные реакции, вы сможете "отделить себя от ситуации", осознавая, что, возможно, в чем-то ваши отрицательные эмоции были излишними или преувеличенными.

Выполняя его, вы также сможете отыскивать и выправлять неадекватные программы вашей модели мира, как это рекомендовалось в книге "Формулы счастья". Напоминая, о чем идет речь, я процитирую выдержку из нее:

"Модель мира - это набор программ, определяющий стереотипы реакций и поведения человека, определяющий его отношение к миру и происходящим в нем событиям.

Далеко не все программы, особенно записанные в модель мира в младенчестве или раннем детстве, являются адекватными.

Результатом неадекватных реальности детских программ является то, что в большинстве социальных ситуаций люди совершают действия, прямо противоположные их психическим и физическим интересам, их подлинной безопасности и их подлинному счастью.

Первый шаг на пути к счастью - научиться не быть несчастным, следуя автоматическим реакциям неадекватных программ при столкновении с непохожими на вашу модельми мира других людей.

Чтобы добиться этого, надо научиться отслеживать ситуации, когда ваши программы выдавали преувеличенно негативные эмоциональные реакции по относительно незначительным поводам, а затем несколько раз проигрывать эти ситуации в своем воображении, реагируя на них все более спокойно и осознанно, и, тем, самым, внося в программы своей модели мира соответствующие коррективы."

Иными словами, это упражнение поможет вам в отслеживании автоматических негативных способов реагирования на события или действия окружающих людей. Поскольку мы уже пришли к заключению,

что положительные эмоции для нас предпочтительные, чем отрицательные, то, рассматривая при перемещении вдоль нити жизни раздражающие нас обстоятельства из позиции стороннего наблюдателя, мы сможем увидеть свои ошибки в способах реагирования, и, несколько раз "прокрутив" их в воображении, "научиться на собственных ошибках", и в следующий раз в аналогичной ситуации отреагировать более позитивно.

К следующему этапу упражнений - перемещению внутри нити жизни через насыщенные интенсивными отрицательными эмоциями события дня вы должны переходить лишь после того, как с легкостью научитесь переключаться от переживания интенсивных эмоций к позиции стороннего наблюдателя.

Обычно сам факт переживания интенсивных отрицательных эмоций нам весьма неприятен, доставляя дополнительные отрицательные эмоции. Раз за разом проходя через негативные эмоциональные состояния внутри нити жизни, перемещаясь к позиции стороннего наблюдателя и вновь возвращаясь в них, вы, для начала, поставите себе цель избавиться от страха перед переживанием отрицательных эмоций, затем по мере занятий вы придете к пониманию, что вы не зависите от них, что в любой момент, используя нужный вам опыт, вы сможете отключиться от них, выйдя из нити жизни наружу, в позицию стороннего наблюдателя. Впоследствии, вновь возвращаясь к отрицательным эмоциональным состояниям внутри нити жизни, вам предстоит воспользоваться многозначным мышлением, отыскивая несколько различных вариантов эмоциональных откликов на неприятную ситуацию, и, сохраняя при перемещении по нити жизни содержание событий, менять свой способ реагирования на них, приближаясь к наиболее спокойному и адекватному типу эмоционального отклика.

## **ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МЕДИТАЦИЯ**

Эта медитация нити жизни не требует специального места и времени для ее проведения. Ею можно заниматься в общественном транспорте, на работе, в постели перед сном. Но на первых этапах ее лучше

практиковать дома, в спокойной обстановке, лежа в кровати. Расслабившись и выполнив упражнение "внутренняя улыбка", вызовите ключевой мыслеобраз своей нити жизни и поместите себя внутрь ее, в настоящий момент, так, чтобы вы располагались спиной к своему прошлому.

Представьте себе, что неведомая сила тянет вас назад, неодолимо засасывая вас во временной тоннель, и вы начинаете проваливаться назад, но не в пространстве, а во времени, хотя ощущение падения спиной вперед может быть похоже на ощущения аналогичного падения в пространстве.

Для создания ключевого мыслеобраза подобного падения, вы можете проделать следующее вспомогательное упражнение: попросите двух друзей подстраховать вас сзади и встаньте спиной к ним на расстоянии примерно метра от них. Полностью расслабьтесь и представьте, что какая-то сила неодолимо тянет вас назад за плечи и затылок. Под влиянием этого мыслеобраза тело начнет потихоньку отклоняться назад. Не препятствуйте этому движению, и в момент, когда вы потеряете равновесие, не пытайтесь его восстановить и падайте назад с прямым расслабленным туловищем, прямо на руки друзей, которые подхватят вас у самого пола.

Подобное свободное падение назад у подавляющего большинства людей вызывает ярко выраженные потоки оргазмических ощущений, перемещающихся по позвоночнику от копчика к голове. Подобные оргазмические ощущения знакомы тем из вас, кто когда-либо во сне падал спиной вниз с большой высоты.

Выполняйте падения спиной вперед до тех пор, пока вам не удастся избавиться от страха перед падением, в то же время сохраняя интенсивность оргазмических ощущений, вызванных падением и дополняя их приятной эмоцией наслаждения свободным безопасным полетом.

Запомните ключевой мыслеобраз наслаждения свободным падением спиной вперед и используйте его в омолаживающей медитации при падении сквозь время.

Заранее в своих путешествиях в прошлое по нити жизни отыщите момент, относящийся к возрасту 18-20 лет, когда вы чувствовали себя наиболее здоровым, энергичным, оптимистичным, счастливым и наполненным жизненной силой. Неоднократно возвращаясь в своих воспоминаниях к этому моменту, постарайтесь наиболее полно воспроизвести сопутствующие ему эмоции и ощущения и создайте его ключевой мыслеобраз, мысленное воспроизведение которого мгновенно или, если таково ваше желание, замедленно, перемещало бы вас по нити жизни к этому моменту.

Итак, представьте, что вы падаете назад во времени, постепенно приближаясь к моменту ключевого мыслеобраза - моменту пика вашей физической и психической формы. По мере того, как вы будете перемещаться по нити жизни сквозь время, почувствуйте, как вы молодеете, наполняетесь силой и энергией, как ваши мышцы приобретают упругость, а кожа становится гладкой и свежей. Вы возвращаетесь к двадцатилетнему возрасту, и вы возвращаетесь к нему навсегда.

Если выполнять омолаживающую медитацию достаточно часто, вскоре вы почувствуете удивительные изменения. Вам удастся убедить свое подсознание, что вам действительно 20 лет! И когда вы будете видеть в паспорте свой реальный возраст, у вас возникнет чувство, что это просто игра, как будто вы живете по поддельному документу, и что 40, а то и 80 лет, указанные в паспорте, - просто маскировка и дань общественному мнению.

Как считают некоторые ученые, одной из причин ограничения средней продолжительности жизни человека 70-80 годами является подсознательная установка на то, что примерно в этом возрасте он должен состариться и умереть, так как именно это случается с подавляющим большинством его родственников и знакомых. Омолаживающая медитация разбивает эту установку! Самовнушение и самопрограммирование - огромная сила, и при правильном и настойчивом занятии этой медитацией у человека действительно происходит омоложение кожных покровов и внутренних органов, могут потемнеть седые волосы и т.д.

Кроме того, эта медитация помогает снять последствия стресса, избавляет от усталости, заменяет пессимистическую подсознательную установку "все уже позади" на оптимистическую "все еще впереди" и производит множество других положительных эффектов.

## МЕДИТАЦИЯ ОСОЗНАНИЯ СУДЬБЫ

Эта медитация является очень важной, поскольку она позволяет отыскать срединный путь в волнующем многих людей вопросе о том, predetermined ли их судьба, можно ли в ней что-либо изменить, и в какой степени судьба является делом их собственных рук.

Срединный путь в данном случае пролегает между двумя полюсами отношения к собственной судьбе. Один полюс - это позиция "внешнего контроля", а другой полюс - позиция "внутреннего контроля".

Люди, придерживающиеся позиции внешнего контроля полагают, что вся их жизнь контролируется внешними событиями, и что сами они не в силах противостоят натиску окружающего мира и что-либо изменить. Позиция внешнего контроля проявляется в мировоззрении некоторых религиозных сект, полагающих, что все, что случается с нами, происходит по воле божьей, и что нужно со смирением принимать все, что происходит с тобой. Даже болезни они считают проявлением божественной воли и отказываются от лечения, чтобы не идти наперекор своей судьбе.

Один мой знакомый, придерживающийся позиции "внешнего контроля", хотя и был атеистом, полагал, что человек никак не может повлиять на свою судьбу и сделать свою жизнь лучше жизни своего окружения. Он даже не пытался ничего добиться, а когда я спрашивала его о том, почему он не старается хоть как-то наладить свою жизнь, он отвечал, что все живут плохо. Вместо бога он всегда ссылался на "других людей" или на "всех". Если его родители или знакомые мало зарабатывают, он тоже должен мало зарабатывать, и тут ничего не изменишь, если его родители не учились, значит он тоже не сможет учиться и т.д.

Люди, стоящие на позиции внешнего контроля, напротив, полагают, что их судьба зависит от них и только от них, что "если по-настоящему захотеть, то нет ничего невозможного". Эта позиция столь же ограничена и вредна, как и позиция внешнего контроля. Хотя приятнее было бы думать иначе, но, к сожалению, есть обстоятельства, которые человек, как бы ни желал и ни пытался, не может избежать или преодолеть. Тот, кто бессмысленно бьется лбом о стену, в надежде выйти победителем из непреодолимой ситуации, рано или поздно испытает жестокое разочарование в самом себе и, возможно, даже придет к состоянию депрессии.

Срединный путь в вопросе контроля и судьбы заключается в том, чтобы четко разделять случаи, в которых внутренний контроль возможен, и ситуации, которые нужно принять со смирением, как веление судьбы.

Отказываясь от борьбы в случаях, когда эта борьба была бы бессмысленна, Спокойные сэкономили силы для ситуаций, в которых они могли контролировать обстоятельства, формируя свою судьбу в соответствии со своими планами и желаниями.

Упражнения неоднократного перемещения по нити жизни в позиции стороннего наблюдателя помогают осознавать, что такое судьба, и уметь различать случаи внешнего и внутреннего контроля. Это осознание судьбы закладывает в модель мира человека интуитивную способность выбирать правильную тактику и стратегию своего путешествия по жизни.

Составьте в хронологическом порядке список всех событий своей жизни, которые так или иначе повлияли на вашу судьбу, на то, как складывалась ваша жизнь. Включите в него все события, которые вы сможете вспомнить, приятные и неприятные, те, в которых вы проявляли себя не с лучшей стороны и те, поведением в которых вы можете гордиться.

Не погружаясь эмоционально в каждое воспоминание, постарайтесь, тем не менее, как можно более детально воспроизвести все то, что произошло, и дайте максимально объективную оценку того, как повлияли на вашу судьбу эти обстоятельства. По мере возможности, не забывайте о многозначности мышления, и рассматривайте события с разных точек зрения, пытайтесь понять, что зависело от вас, а что - от внешних обстоятельств, что вы хотели бы изменить и сделать по-иному.

Восстановив в памяти каждое отдельное событие, поместите себя в настоящий момент вне нити жизни, в положение стороннего наблюдателя, и начните неторопливое скольжение в прошлое, последовательно, согласно списку, раскручивая перед собой свою жизнь. Постарайтесь отрешиться от эмоциональной и интеллектуальной оценки того, что открывается перед вашим внутренним взором. Сейчас перед вашими глазами проходит ваша судьба, открывается прошлое, в котором уже невозможно что-либо изменить.

В медитации осознания судьбы последователи Шоу-Дао формируют специфическое ощущение спокойного и благодарного принятия собственной жизни, какой бы тяжелой и трудной она ни была. В прошлом почти каждого человека встречаются моменты, о которых он хотел бы забыть, которых он стыдится, которые он ненавидит или о которых он боится вспоминать, поскольку это причиняет ему боль.

Продвижение в прошлое вдоль нити жизни, даже в позиции стороннего наблюдателя, с неизбежностью вызывает эмоциональные отклики, хотя и значительно ослабленные. Это движение вспять по линии времени можно сравнить с движением энергии по каналам человеческого тела. Когда организм здоров, энергия перемещается легко, естественно и безболезненно, но в случае заболеваний возникают энергетические закупорки, участки повышенной или, наоборот, пониженной чувствительности.

Воздействуя на болезненные зоны и продолжая попытки перемещения энергии через них, мы восстанавливаем нормальный энергетический баланс и проходимость каналов.



Точно так же, продвигаясь вдоль нити жизни в позиции стороннего наблюдателя через важные для вас моменты, в каких-то местах вы начнете испытывать смутные и неопределенные отрицательные эмоции - это может быть нечто, напоминающее тревожность, страх, отчаяние, желание спрятаться и т.д.

На этих моментах вы должны задерживаться, сознательно проигрывая несколько раз травмировавшую вас ситуацию, и, вновь применяя многозначность мышления, отыскивать нечто положительное, что вы смогли извлечь из этого тяжелого опыта. Задерживайте свое внимание на охватывающем вас чувстве, стараясь точно определить его природу, а затем перейти от этого чувства к стабильному положительному эмоциональному фону. Продолжайте попытки до тех пор, пока вы внутренне не примете эту часть своего прошлого без страданий, сомнений или сожалений, как часть бесценного опыта, которым одарила вас жизнь, и используя который вы сможете в будущем избежать некоторых ошибок.

В случае, если какие-то события переполняют вас избыточной радостью, постарайтесь вновь применить многозначное мышление и осознать, что, возможно, их последствия на самом деле не были теми, которые принесли вам особую пользу, и тоже являются, пусть и более приятной, частью вашего опыта.

Само "осознание судьбы" начинается с момента, когда вы сможете добиться беспристрастного, легкого и спокойного отношения к событиям своей жизни в позиции стороннего наблюдателя. Углубляясь в прошлое и возвращаясь назад, вы сможете окинуть единым взглядом свой жизненный путь со всеми его радостями и печалью, во многом определяемый набором случайностей, но в чем-то зависящий и от вас. Вы должны осознать, что вы, как и каждый человек, обладаете свободой выбора, и что по мере понимания этого факта, по мере роста вашей способности понимать самого себя и управлять процессами, протекающими в вашем теле и вашей психике, в будущем в деле создания вашей судьбы вы обретаете все большую свободу выбора.

Прошлое перестает "держаться" вас в своих тисках, отравляя вашу жизнь проецированием в будущее прошлых несчастий. Прошлое осталось в прошлом, наградив вас новыми знаниями и опытом, и вы должны принять его таким, каким оно было, и оставить его позади, лишь наслаждаясь прекрасными воспоминаниями о былом, но не привязываясь к ним, как вы не привязываетесь и к прошлым страданиям.

## **ГЛУБИННОЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВНУТРИ НИТИ ЖИЗНИ**

Это упражнение в чем-то напоминает медитацию осознания судьбы, с той разницей, что перемещение по нити жизни происходит не снаружи, а внутри, то есть в состоянии полного отождествления с переживаемыми вновь событиями и эмоционального отклика на них.

Оставаясь в позиции стороннего наблюдателя, слишком сложно полностью избавиться от некоторых негативных установок и автоматических эмоциональных откликов, сформировавшихся вследствие травмирующих или эмоционально значимых для человека событий. Медитация осознания судьбы лишь формирует общее осознание и принятие собственной судьбы, а медитация глубинного перемещения внутри нити жизни как бы "подчищает" шрамы былых ран.

Каждый эмоционально значимый человеческий опыт закладывает в модель мира что-то новое, какие-то новые установки, новые убеждения, новые автоматические эмоциональные реакции. Подобные программы и структуры, возникающие на основе какого-то конкретного опыта, Спокойные называют "кирпичиками модели мира". В случае, когда на основе травмирующего или эмоционально значимого опыта в модель мира закладываются неадекватные или разрушительные программы, соответствующие им кирпичики называются деформированными или искаженными. Медитация глубинного перемещения внутри нити жизни имеет много приложений, и одно из них - восстановление искаженных кирпичиков модели мира.

Чтобы дать вам более полное представление об этом новом для нас понятии, я процитирую отрывок из книги "Обучение женщиной", посвященный этой теме.

"Где-то глубине души у меня остается странный неприятный осадок, ощущение, которое я не могу определить и не могу понять, - сказал я. - Мне нравятся эти женщины, мне хочется любить их, и в то же время что-то внутри меня противится этой привязанности. Время от времени я ощущаю нечто вроде внутреннего барьера, внутреннего отталкивания, которое иногда сменяется чувством вины, а иногда - иррациональным необоснованным страхом. Конечно, моей техники управления эмоциями хватает на то, чтобы подавлять эти неприятные ощущения и испытывать те чувства, которые я хочу, но все же этого недостаточно. Мне не нравится эта раздвоенность чувств.

- Так происходит со всеми, - ободряюще улыбнулась кореянка. - Меня бы удивило, если бы тебе удалось этого избежать. Это всего лишь означает, что кое-какие кирпичики твоей модели мира положены криво, и, чтобы добиться успеха со своей пирамидой, ты должен подправить некоторые из них.

- Мне, конечно, нравятся аллегории, - сказал я, - но не могла бы ты объясниться более конкретно?

- Почему бы и нет? - не стала спорить Лин. - Кирпичики, из которых складывается твоя модель мира - это твои убеждения и установки, возникавшие незаметно для твоего сознания в процессе всей твоей жизни. О некоторых своих убеждениях, прошедших цензуру сознания, ты осведомлен, и ты можешь их высказать, если тебя об этом попросить, но убеждения, прошедшие цензуру сознания, составляют лишь небольшую часть твоей модели мира, ее оштукатуренный и подкрашенный фасад, за которым скрывается шаткое и неустойчивое сооружение.

Обычный человек привык жить со своей моделью, он научился уравнивать ее и избегать толчков, способных ее разрушить, но воин жизни сам разрушает свою модель, точнее, видоизменяет ее, восстанавливая сломанные кирпичи и укладывая их ровно и гармонично.

- Учитель обычно говорил о расширении модели мира, а не о ее разрушении, - сказал я. - И я, следуя его указаниям, старался именно расширять ее, чувствуя, как от этого она становится более устойчивой и адекватной.

- Одного расширения недостаточно, - покачала головой корейка. - Мозг шизофреника или наркомана под действием безумных фантазий может безгранично расширять модель мира, но эта модель мира не будет устойчивой. Она способна рассыпаться в любой момент, похоронив под обломками своего носителя. На опыте твоего общения с женщинами пирамиды ты сумел убедиться, что расширение модели мира не решает все проблемы.

- А почему ты связываешь мои затруднения именно с убеждениями, с кирпичиками модели мира? - спросил я. - Может быть, все дело в другом? Для подпитывания чувств и эмоций необходимо наличие определенного количества энергии, и иногда мне кажется, что причина заключается именно в нехватке энергии. Я заметил, что когда я переутомлен, мое внутреннее отталкивание заметно усиливается, но как только я отдохну и восстановлю силы, оно исчезает, становясь почти незаметным.

- Просто когда ты чувствуешь себя энергичным и полным сил, у тебя хватает энергии на защиту целостности своей модели мира, и эта энергия, к сожалению, растрачивается впустую. Именно поэтому гораздо целесообразнее выправить модель раз и навсегда, чем защищать ее от самого себя всю оставшуюся жизнь.

- Говоря о кирпичиках модели мира, - сказала Лин, - Спокойные подразумевают нечто, в большей мере поддающееся осмыслению и осознанию на интуитивном уровне, познающееся через медитации, относящиеся к упражнениям нити жизни.

Однако, прежде чем переходить к интуитивному осознанию этого понятия, надо попытаться дать ему словесное описание, если и не совсем точное, то хотя бы достаточно приближенное.

Итак, каждый кирпичик, заложенный в здание твоей модели мира - это конгломерат, состоящий из установок, убеждений, вынесенных на основе какого-то прошлого опыта, и условных рефлексов, вызывающих к жизни специфические впечатления и чувства, в ситуациях, чем-то напоминающих опыт, на основе которого сформировался данный кирпичик. В него же входят записанные и закрепленные в подсознании чувства, ощущения, воспоминания, личная подсознательная интерпретация заложенного в его основание опыта, произведенная на базе ранее сформированных кирпичиков модели мира, и многое другое.

Кирпичик модели мира можно сравнить с детским конструктором из разноцветных одинаковой формы пластмассовых частей, которые соединяются друг с другом, и из которых можно создавать всевозможные формы. В руках одного ребенка эта игрушка превращается в красивую гармоничную конструкцию с удачно сочетающимися цветами ее деталей, а творение другого ребенка вполне может выглядеть монстром формы и цвета.

Подсознание человека закладывает кирпичики в основание его модели мира с самого его рождения, и чем удачнее получаются первые кирпичики, тем больше шансов, что и последующие, формирующиеся не только на конкретном опыте, но и на всем предыдущем знании, тоже окажутся достаточно гармоничными и устойчивыми.

Кирпичик каждого опыта создается в первую очередь концентрацией внимания на каких-то частях этого опыта, а концентрация внимания достигается за счет обостренности чувств и впечатлений.

Вспомни о своем опыте с Таней. Сосредоточься на нем. В твоих воспоминаниях наиболее ярким будет именно то, что в наибольшей степени привлекло твое внимание. Расскажи мне о своих чувствах и вообще обо всем, что ты вспомнишь.

После кошмаров предыдущей ночи вернуться к воспоминаниям о Тане оказалось слишком легко. Я прикрыл глаза и погрузился в медитацию воспоминаний. Прошлое вновь захлестнуло меня.

Я ощущал прикосновения ее тела, словно она вновь обнимала меня, свои собственные смущение и неловкость от отсутствия опыта в подобных ситуациях и своей неподобающей мужчине нерешительности. Мое тело вновь откликалось на присутствие женщины первыми яркими и сильными, но слишком непривычными реакциями, и к радости и возбуждению от общения примешивался страх совершить ошибку, сделать что-то не так.

Я видел смутные обрывки проплывающих перед глазами картин - смеющееся Танино лицо, когда она целует меня, забавляясь над моим смущением, слышал ее смех и какие-то забавные фразы, которыми она поддразнивала меня, подшучивая над моей неопытностью, столь неподходящей парню моего роста и сложения.

С каждой новой встречей моя уверенность в себе росла, и вместе с ней росла моя привязанность к Тане. Я уже успел изучить реакции своего тела, больше не удивлялся им и перестал чувствовать смущение. Избавившись от поглощенности собственными ощущениями, я уже мог обращать больше внимания на Таню, изучая ее, привыкая к ней, начиная ее понимать и доверять ей. Рядом с ней я выросел на глазах, уже почти без страха готовясь к тому, чтобы впервые познать любимую женщину и из мальчишки превратиться в мужчину.

Потом я вспомнил, как ждал ее у сарая, постепенно приходя к выводу, что она не придет. Уверенный в ней, я решил тогда, что что-то случилось, что-то, что помешало нашему свиданию. Дни шли, а Таня не объявлялась. Я уже понял, что она больше не позвонит, и боль разочарования была почти нестерпимой. Моя первая женщина меня обманула, и я не понимал, зачем ей это было нужно.

- Почувствуй кирпичик, построенный на этом опыте, - услышал я голос Лин. - Он - некоторое целостное образование, хранящееся в твоей душе, но о существовании которого ты никогда раньше не отдавал себе отчета. Сейчас ты должен осознать его в медитации и понять, из чего соткана его структура.

Я сосредоточился, переводя медитацию воспоминаний в медитацию осознания. Таня отступила на задний план, и где-то внутри меня начал формироваться тяжелый, увеличивающийся в размерах шар. Этот шар казался живым и независимым от моего сознания. Он существовал сам по себе, и под его замкнутой оболочкой угадывалась какая-то напряженная жизнь, напряженное движение. В нем были заключены чувства и мысли, видения и звуки.

Шар словно хотел передать мне что-то, сообщить нечто очень важное, и мне казалось, что в нем заключено некое откровение, близкое к озарению, которое вот-вот откроет мне великую истину, и в то же время что-то во мне сопротивлялось, не желая знать того, что мог сообщить мне шар. Я погрузился во внутреннюю борьбу, и, видимо, это отразилось на моем лице.

Я почувствовал, как рука Лин мягко легла мне на плечо.

- Не отвергай эту часть себя, - сказала она. - Даже если ты узнаешь то, что тебе неприятно, это не имеет значения. Достаточно лишь отключиться от чувств и стать чистым сознанием, чтобы то, что происходит, перестало тебя волновать. Этот кирпичик - не ты, а всего лишь неправильно интерпретированная и интегрированная в твою личность часть травмирующего опыта. Нет смысла бороться с ней, отрицая ее. Так она никуда не исчезнет.

Воин жизни осознает и признает деформированные кирпичики своей личности, а потом он избавляется от деформации, перестраивая их в позитивные и жизнеутверждающие единицы осознания.

Войди внутрь того, что ты не хочешь признать, о чем ты не хочешь вспоминать. Будь только осознанием, наблюдающим то, что находится там. Отключи свои чувства.

Двумя руками я прогладил лицо жестом "спокойствие", и это действие почти мгновенно вернуло мне состояние отрешенности. Я снова почувствовал в себе стороннего наблюдателя, и то, что происходит, стало для меня всего лишь очередным упражнением вроде тренировки с Учителем по преодолению боли. Если мне удавалось переносить сильнейшую физическую боль, разве могли меня испугать кирпичики тяжелых воспоминаний?

Мое сознание сконцентрировалось, превратившись в нож или стрелу, и это острие сознания вонзилось в темную массу шара, давящего меня изнутри.

Что-то взорвалось во мне, и я увидел себя раздвоившимся. Одной моей частью был сторонний наблюдатель, а другой - я сам, отождествившийся с тем самым кирпичиком моей личности. Мое второе "я" не очень-то нравилось мне.

- Женщины - проклятые лгуны, им нельзя доверять, - сказал я неприятным, искаженным от ненависти голосом.

- Это установка, - спокойно сказала Лин. - Иди дальше.

- Они агрессивны. Они навязываются тебе, чтобы затем причинить боль и посмеяться над тобой. Если я снова свяжусь с женщиной, она опять причинит мне боль. Я не должен этого допустить.

- Это уже убеждение, - сказала корейка. - Теперь обратись к своим чувствам.

- Мне больно, - сказал я. - Я не заслужил этого. Я любил ее. Я не сделал ей ничего плохого. Она не имела права так поступать со мной. Я обижен, разочарован и зол.



- Твоя реакция?

- Мне хочется плакать, но я знаю, что я не должен плакать, потому что я мужчина. Было бы унижительно проливать слезы из-за обманувшей меня девицы.

- И как ты справляешься с болью?

- У меня достаточно сильная воля, чтобы контролировать себя. Это было тяжело, но все должно уйти в прошлое. Я забуду о Тане и забуду о боли, которую испытал по ее вине. В жизни есть слишком много приятных вещей, которые стоят моего внимания и которые позволят мне забыть о своей душевной травме.

- Какие ты делаешь выводы?

- Я извлек из истории с Таней хороший урок. Я больше никогда не позволю женщине причинить мне страдания. Я не допущу, чтобы мои чувства к женщине стали настолько сильны, чтобы ее поведение смогло травмировать меня.

- Теперь выйди из этого кирпичика твоей модели мира, который мы условно назовем "первым кирпичиком Тани" в позицию стороннего наблюдателя, - предложила кореянка.

Я знал, какую технику нужно было использовать для подобного перехода. Учитель не раз демонстрировал ее в упражнениях по расширению, сужению и разделению сознания.

На миг у меня перед глазами потемнело, и я почувствовал, как мое тело и сознание темным бесплотным вихрем скользнули в какую-то иную позицию. Теперь я был отрешенным наблюдателем, изучающим "первый кирпичик Тани" со стороны.

- Что ты можешь сказать по поводу того, что пережил, находясь в этом "кирпичике"? - спросила Лин.

- Странно, - сказал я. - Я ведь прекрасно знаю, что Таня не собиралась меня обмануть, что она ни в чем не виновата, но продолжаю реагировать так, как если бы она меня действительно обманула. Это же абсурд. Такого просто не должно быть.

- В этом и заключается ловушка человеческого сознания и восприятия, - объяснила корейка, - Построение модели мира подчиняется не логике и здравому смыслу, а совсем иным законам. Ее формируют чувства, а не разум, и убеждения, возникающие в первую очередь на основе личного чувственного опыта, а не на логических заключениях.

Для твоей модели мира не важно - была виновата Таня или нет. Главным было то, что женщина причинила тебе боль, и в твою модель мира заложились кирпичик опыта, предназначенный для защиты тебя от подобной боли любой ценой, даже если эта защита обойдется тебе гораздо дороже, чем возможные страдания, которые могла бы тебе причинить другая женщина. Чувства не способны рассчитывать и рассуждать. У них иное предназначение. Чувственный опыт позволяет человеку на инстинктивном уровне понять, что для него хорошо, а что плохо, что нужно для его выживания и преуспевания, а что может раздавить и уничтожить его. Механизм чувств - великолепный механизм, но, к сожалению, он не совершенен.

Если ребенок сунет руку в огонь, он ощутит боль. Этот опыт заложит в его модель мира крошечный кирпичик рефлексов и убеждений, который впредь заставит ребенка остерегаться огня не только на сознательном, но и на подсознательном уровне. В данном случае механизм чувственного формирования кирпичиков модели мира оказывает ребенку услугу.

В твоём опыте с Таней ты испытал гораздо более сильную боль, чем боль от ожога. Было бы логично сделать заключение, что доверять Тане опасно, ведь это именно она причинила тебе боль, а не какая-то другая женщина. Но механизм действия кирпичиков модели мира заключается именно в обобщении опыта и, в соответствии с этим обобщением, к выработке защитного механизма. Если бы опыт не

обобщался, то ребенок мог бы заключить, что опасно совать руку именно в этот, конкретный костер, но можно безбоязненно трогать пламя свечи или газовой горелки.

Несовершенство чувственного формирования кирпичиков модели мира заключается как раз в невозможности избежать обобщений, которые иногда оказываются с точки зрения разума даже более, чем абсурдными, и, в результате, могут причинить человеку гораздо больше страданий, чем само событие, послужившее толчком к формированию убеждения, которое легло в основу очередного кирпичика модели мира.

- У моих друзей есть собака, - сказал я, - которую когда-то ударил метлой дворник, одетый в телогрейку. С тех пор она ненавидит всех людей, которые носят телогрейки или которые держат в руках метлу. Завидев подобного человека, она лает, как безумная, на всякий случай находясь на безопасном расстоянии и поближе к хозяину.

- В своих реакциях люди недалеко ушли от животных, - сказала Лин. - Хотя наиболее разумные из них и пытаются погасить подобные реакции, основанные на сделанных когда-то неправильных обобщениях, им, как в твоём случае общения с женщинами, удастся лишь подавлять свои защитные рефлексy и до поры до времени игнорировать их, но сам внутренний конфликт от этого не исчезает, и огромное количество энергии расходуется впустую, подтачивая организм и постепенно разрушая здоровье человека. А теперь давай посмотрим, как негативный опыт с Таней повлиял на твою первую встречу с Вероникой. Оставь позицию стороннего наблюдателя, и вернись в медитации воспоминаний на нить твоей жизни к моменту разочарования от предательства Тани.

Я выполнил это, и чувство боли, обиды и злости снова захватили меня, правда, теперь уже с меньшей силой, чем когда я находился непосредственно в "первом кирпичике Тани".

- Не старайся подавить эти чувства и избавиться от них, - услышал я голос возлюбленной. - Не повторяй ошибку, которую ты когда-то совершил. Двигайся вперед по нити жизни к моменту, когда голая Вероника набросилась на тебя.

Я сделал то, что она просила. Неясные образы и ощущения проносились мимо и исчезали где-то позади, пока я двигался сквозь время. Потом я очутился в комнате Вероники, ожидая, пока странная девушка объяснит мне, какие проблемы связаны с моей матерью.

- В нужный момент останови время, - сказала корейнка. - Это даст тебе возможность увидеть скрытые мотивы твоего поведения и вспомнить детали, которые сознание стерло из твоей памяти, чтобы защитить тебя от угрызений совести и внутренних конфликтов.

Я увидел, как Вероника оказалась в комнате, и через мгновение она бросилась на меня, целуя и шаря руками по моему телу.

Я остановил, вернее, замедлил время, так как полностью остановить его мне не удалось, как раз в тот момент, когда я оторвал девушку от себя и ударил ее. Теперь я точно знал, что я именно ударил ее, а не только оттолкнул.

- Что ты чувствуешь? - откуда-то издалека донесся до меня голос корейнки.

- Это ужасная женщина, - изменившимся до неузнаваемости голосом пробормотал я. - Она еще хуже и агрессивней, чем Таня. Она обманом заманила меня сюда, и она набросилась на меня, даже не интересуясь моими желаниями. Она отвратительна и опасна. Она хочет причинить мне вред. Я ненавижу ее и боюсь. Я ненавижу ее еще больше за тот страх и отвращение, которые она мне внушает. Я должен защищаться. Я должен выбраться отсюда любой ценой.

- Сдвинься чуть-чуть дальше по линии времени, - сказала Лин. - Что ты видишь и чувствуешь сейчас?

- Она лежит на кровати. Какой кошмар, похоже она без сознания. Неужели это я ее ударил? Я бы никогда не смог ударить женщину. Зачем она все это сделала? Мне страшно, противно и страшно. Противно от ее поведения и от себя самого. Я не хотел ее бить. Я всегда относился к женщинам с уважением. Она лишила меня этого уважения. Мне отвратителен сам факт, что женщина может быть такой.

- А теперь ты должен увидеть еще один кирпичик твоей модели мира, который мы назовем "первым кирпичиком Вероники". Какое убеждение и какое обобщение заключены в нем?

Я прислушался к своим ощущениям и снова почувствовал, как очередной кирпичик убеждений увеличивающимся в размерах шаром наливается тяжестью внутри меня. Все во мне протестовало, не желая принимать, не желая признавать его, отказываясь видеть то, что заключалось под его оболочкой.

- Войди в него, - мягко сказала Лин. - Пока это лишь темная часть тебя самого, и естественно, что тебе неприятно заглядывать в то, что ты не хотел бы признавать, но, поверь, когда мы закончим упражнения, все изменится. Ты сможешь смотреть на эту часть здания твоей модели мира без боли и отвращения.

Отвращение было, пожалуй, слишком мягким словом для того, чтобы описать мои ощущения, когда я вошел в "первый кирпичик Вероники". Она довершила дело, начатое Таней, разрушив с детства укоренившееся в моей душе прекрасное, пусть и чересчур идеализированное представление о женщине и возлюбленной.

Жизнь с моей матерью, и, особенно, сестрой, научила меня тому, что женщины могут быть сварливыми, капризными, нетерпимыми и скандальными, но в то же время все их отрицательные качества компенсировались в моем воображении добрым и щедрым сердцем, благородством души и глубоким чувством собственного достоинства. В том, чтобы заманить в дом совершенно незнакомого школьника и броситься на него, раздевшись догола, было, по моему первому ощущению, нечто столь унижительное и

отвратительное для всего женского рода, что меня чуть не стошнило от обиды, разочарования и отвращения.

- Мне противна Вероника, противна до тошноты, - сказал я. - Меня пугает до безумия сама ситуация, когда я оказался запертым в комнате с голой, находящейся в бессознательном состоянии девушкой.

- Какие выводы ты делаешь из этой ситуации?

- Женщины отвратительны и опасны. Я должен быть достаточно умен, чтобы больше не позволять им заманить меня в ловушку и обмануть меня. Я не позволю им пользоваться мной. Я никогда не буду пешкой в их игре.

- Хорошо, - сказала корейка. - А теперь переместись в позицию стороннего наблюдателя.

Я помассировал онемевшую от напряжения шею. Тело казалось неуклюжим и одеревеневшим, как после долгого вынужденного сидения в неудобной позе. На смену эмоциональному напряжению пришло безразличие усталости.

- А это занятие прилично выматывает, - пожаловался я. - Не очень-то приятно сталкиваться лицом к лицу с правдой о своих убеждениях и скрытых мотивах своего поведения.

- Твои искаженные кирпичики модели мира - это еще цветочки, - ободряюще улыбнулась Лин. - Если бы ты знал, какие сюрпризы можно обнаружить в модели мира обычного среднего европейца, ты бы действительно ужаснулся. В негармоничных моделях мира, как и в болезни, мало привлекательности, но болезни можно лечить, а модели мира можно исправлять, так что к подобным вещам нужно относиться с мудростью и пониманием. Ложись на кровать, Я сделаю тебе массаж, и мы продолжим наши игры.

Я обнял возлюбленную, притягивая ее к себе, и мы оба опрокинулись на кровать. Ощущение ее сильного, горячего тела немедленно пробудило во мне вихрь оргазмических ощущений, оживляющих меня и наполняющих новой силой и энергией. Юношеские травмы ушли куда-то далеко, и сейчас мне казалось невероятным, что я был способен испытывать к женщинам такой впечатляющий спектр негативных чувств.

- Когда ты рядом, все женщины мира кажутся мне прекрасными, - сказал я.

- Ты опять обобщаешь, - рассмеялась корейка. - Похоже, ты жить не можешь без этого.

После непродолжительного, но окончательно взбодрившего меня массажа, мы вновь приступили к занятиям.

- Мы на время отложим исследование новых искаженных кирпичиков твоей модели мира и попробуем привести в состояние, приближающееся к норме, уже известные нам, - сказала Лин. - Начнем с "первого кирпичика Тани".

- Что ты имеешь в виду под приведением в норму? - спросил я. - Разве для кирпичиков модели мира существует какая-то универсальная норма?

- В данном случае это такая же норма, как и норма в состоянии здоровья. Если каждый орган, каждая клеточка функционируют исправно, не нарушая общую картину здоровья человеческого организма, то говорят, что сами органы и организм в целом находятся в норме, то есть здоровы.

Кирпичики модели мира - это своеобразные клеточки психического организма человека. Если каждая такая клеточка функционирует нормально, то психический организм человека способен хорошо адаптироваться к внешним условиям и возникающим ситуациям, и человек может действовать адекватно обстоятельствам, выбирая наиболее оптимальные варианты поведения. Но если убеждения и программы,

записанные в кирпичиках модели мира, мешают человеку адекватно реагировать на ситуацию, приспособливаться к ней и действовать наилучшим образом, это значит, что эти кирпичики отклоняются от нормы, и для их восстановления необходимо соответствующее "лечение".

- В чем оно заключается? - спросил я.

- Самая трудная вещь - это отыскивать искаженные кирпичики и формирующие их убеждения. Обычно возникновение таких кирпичиков связано с травмирующими ситуациями, которые за счет защитной реакции психики вытесняются в подсознание, и человек оказывается просто неспособен их осознать и принять, как часть самого себя.

Если искаженных кирпичиков мало, то человек может казаться вполне благополучным, уравновешенным и гармоничным. В случае же, когда значительная часть здания модели мира подвержена искажениям, личность человека как бы разделяется на "светлую" - принимаемую и осознаваемую сторону и "темную" сторону, проявления которой человек не может не замечать, но наличие которой как части своей личности он категорически отвергает. В подобном случае он может произносить фразы типа: "что-то заставило меня сделать это" или "что-то заставляет меня испытывать отчаяние" или "я хочу радоваться жизни, но какая-то тяжесть в моей душе не позволяет мне испытывать радость". О наличии "темной" стороны всегда свидетельствуют высказывания о чем-то в самом человеке, но не являющимся этим человеком.

Встречаются ситуации, когда человек пытается отрицать даже не часть своей личности, а какие-то части или функции своего организма, как бы отделяя их от себя самого. Например, девушка впервые приходит в ресторан с понравившимся ей молодым человеком, они мило беседуют, и тут ей нестерпимо хочется пойти в туалет, но она по каким-то причинам стесняется сделать это. Вполне возможно, что она подумает что-то вроде: "ну почему этот проклятый мочевого пузырь подводит меня в самый



неподходящий момент, хотя обычно он ведет себя вполне нормально? Я хочу быть с моим другом и выглядеть в лучшем свете. Почему это должно было случиться со мной?"

В подобном внутреннем монологе девушка отделяет свой мочевой пузырь от себя самой, воспринимая его, как самостоятельный и чуть ли не враждебно настроенный орган, который собирается испортить ей свидание. Если бы в соответствующих кирпичиках ее модели мира все было в порядке, она бы спокойно и с пониманием отнеслась к потребностям собственного организма, считая вполне естественным, что если бы ее спутнику понадобилось облегчиться, он бы сделал это, не опасаясь произвести на нее плохое впечатление.

В случае, если наша воображаемая девушка все-таки пойдет в туалет, и молодой человек отреагирует насмешкой или ей покажется, что он так реагирует, стереотип отделения себя от вредного мочевого пузыря может закрепиться, и один из кирпичиков ее модели мира способен настолько исказиться, что у нее возникнет невроз, при котором в присутствии симпатичных ей молодых людей у нее будет регулярно возникать желание пойти в туалет.

- То, что ты сказала, напомнило мне историю, которую я услышал от одной своей подруги, - перебил я кореянку. - Она говорила, что в подростковом возрасте страшно стеснялась при посторонних людях ходить в туалет. И вот однажды на день рождения ее подруги пришел исключительно красивый молодой человек, который прямо с порога, ничуть не смущаясь, с милой улыбкой попросил прощения и сказал, что ему срочно нужно пойти в туалет.

Тот факт, что ему самому, хозяевам и гостям это показалось совершенно естественным, и никто даже не обратил на это внимания, раз и навсегда убедил мою подругу в том, что в отпращивании естественных потребностей нет ничего постыдного, и она перестала стесняться ходить в туалет при посторонних.

- Фактически, она объяснила тебе, как у нее сформировался правильный кирпичик модели мира, - прокомментировала Лин. - Обрати внимание, что он образовался именно за счет чувств, а не рассудка. Если бы молодой человек не произвел на твою подругу такого сильного впечатления своей красотой и обаянием, для нее не стал бы значимым тот факт, нужно или не нужно ему в туалет.

В данном случае наблюдалось наложение волны оргазмических ощущений, вызванных понравившимся объектом мужского пола, на волну оргазмических ощущений смущения и замешательства, возникших у твоей подруги, когда он попросил позволения сходить в туалет, потому что она в этот момент на какое-то время отождествила его с собой. Это положительно окрашенное эмоциональное отождествление, подкрепленное нормальной реакцией на его поведение окружающих, закрепилось, и с нужным обобщением записалось в нормальный кирпичик модели мира, создав убеждение, что ходить в туалет в присутствии других людей ни капельки не стыдно.

- Но ведь это же случайность, - воскликнул я, пораженный пришедшей мне в голову мыслью. - И это же такая мелочь! Ты хочешь сказать, что на каждую деталь поведения существует свой определяющий кирпичик модели мира, который сформировался скорее по воле случая, чем при направленном участии сознания? Сколько же тогда подобных кирпичиков заложено в здание модели мира?

- Не знаю, сколько, но их действительно огромное количество, - подтвердила корейнка.

- Но в таком случае моя личность - это результат наложения множества случайностей, и если принять, что хотя бы один процент кирпичиков модели мира искажен, то сколько же времени и сил нужно потратить на то, чтобы модель мира стала гармоничной?

Похоже, что в моем голосе прозвучало столь безнадежное разочарование, что Лин звонко расхохоталась.

- Не драматизируй, - успокоила меня она. - Я понимаю, что для европейца немного унижительно признать, что его бесценная и уникальная личность - всего лишь плод наложения случайных воздействий и событий, но ведь и твое появление на свет - тоже не главное происшествие во Вселенной, что не мешает тебе, однако, быть счастливым и радоваться жизни.

С моделью мира дела тоже обстоят не так страшно, как можно было бы вообразить. Конечно, лучше всего, когда правильная и гармоничная модель мира формируется с детства, в клане подготовленных особым образом людей, и, когда малейшие искажения в мироосознании ребенка легко и безболезненно исправляются и устраняются. Но и для тебя еще не все потеряно.

Учитель уже рассказывал тебе, что учение о воинах, городах и крепостях, которое используется для укрепления и лечения тела, справедливо и для гармонизации модели мира, для восстановления ее искаженных кирпичиков.

Отдельный составляющий элемент кирпичика модели мира можно сравнить с клеткой человеческого организма. Если ты будешь думать о том, как вылечить каждую отдельную клетку, ты сойдешь с ума, но, как клетки организма образуют отдельные специфические зоны или "города", так и кирпичики модели мира тоже по определенным признакам объединяются в зоны или "города", "поселки" и "крепости" модели мира.

Как и болезненные зоны тела, искаженные зоны модели мира откликаются на воздействие на них особыми, отличающимися от нормы реакциями. Восстановление и гармонизация модели мира происходят точно так же, как и лечение и оздоровление человеческого тела, отличаясь лишь методами воздействия.

- Наверное, ты права, - сказал я, немного успокаиваясь. - Учитель действительно упоминал об этом. Странно, что мне самому не пришло это в голову. Похоже, я просто запаниковал, представив, что мне

придется пройти через множество травмирующих воспоминаний, связанных с искаженными кирпичиками моей модели мира. Для меня неприятна даже память о Тане и Веронике, и мне не хотелось бы провести остаток своих дней, копаясь в собственных душевных травмах.

- Не забывай, что Спокойные предпочитают огибать препятствия и решать свои проблемы с наименьшими затратами энергии, - сказала Лин. - Поверь, все совсем не так страшно, как ты думаешь.

- Это просто с непривычки, - сказал я. - Сейчас, когда ты все объяснила, я действительно вижу значительное количество аналогий с методами, которые Учитель применял в отношении человеческого тела.

- Тогда нам пора приступить к делу, - улыбнулась моя возлюбленная. - Сейчас тебе предстоит вновь вернуться в состояние, когда сформировался "первый кирпичик Тани", и завершить то, что ты тогда не завершил.

- Что именно я должен сделать? - спросил я, поскольку Лин ненадолго замолчала.

- Ты должен вернуться в прошлое и исчерпать свои чувства, перестроив ситуацию таким образом, чтобы вместе с ними изменился и кирпичик, который лег в здание твоей модели мира.

- Что значит перестроить ситуацию? - спросил я. - Я должен изменить события прошлого, представив, что все происходило не так?

- Нет, этого не требуется, хотя в некоторых случаях для гармонизации модели мира действительно используются техника "плетения нити", то есть изменения прошедших событий иди добавления к своему прошлому новых, реально не имевших место воспоминаний. Эта техника во многом близка к медитациям "воспоминаний о том, чего не было", но сейчас нам не нужно изменять обстоятельства твоей жизни. Тебе будет достаточно пересмотреть их уже не глазами романтического и наивного школьника, а с точки зрения

человека, следующего по пути воинов жизни. Так ты изменишь содержание кирпичика, убрав из него вредное для тебя обобщение о лживости и опасности женщин. Войди в состояние "первого кирпичика Тани".

Со вздохом я подчинился. Пережитые ощущения были слишком неприятны, и что-то во мне (наверное, моя "темная" сторона) отказывалось возвращаться в прошлое. Но, видимо, массаж, так умело выполненный моей подругой, вселил в меня новые силы, и я, войдя в медитацию воспоминаний, спустился по нити жизни и вновь проник в пространство нужного кирпичика. Боль, обида и разочарование, обрушившиеся на меня, были так сильны, что я не сразу вспомнил, зачем здесь нахожусь и что я должен делать.

- Проживи свои чувства и приведи их к логическому завершению, - услышал я голос Лин.

- Как это сделать? - хотел я спросить, но голос меня не слушался, и, боясь, что слова выведут меня из нужного состояния, я так и не смог произнести свой вопрос.

Словно отвечая на мои мысли, корейка заговорила ровным монотонным голосом, в особой манере Учителя.

- Душевная боль бывает сильнее боли физической, - говорила Лин. - Ты знаешь, что воин жизни не пытается бороться с физической болью, не отрицает ее и не делает вид, что ее не было и больше не будет. Если воин жизни испытывает физическую боль, он принимает ее, как должное, зная, что он способен контролировать ее и управлять ею до тех пор, пока она не исчезнет, полностью изжив себя и не оставив следа. Точно так же ты должен поступить со своей душевной болью.

Несколько лет назад ты столкнулся с тем, что ты считал обманом со стороны девушки, которую любил. Неопытный школьник, каким ты был в то время, мог найти лишь один способ справиться с болью

- забыть о ней, превратив в опыт, из которого он извлек ложное заключение, что женщины опасны, потому что они причиняют боль.

Теперь ты - даос, и ты знаешь, что в мире нет однозначных решений, и сейчас ты, вернувшись к прошлой боли, должен избрать другой способ справиться с ней и извлечь из нее иные выводы. Какие - решать тебе самому.

Я пытался последовать совету Лин, но что-то мне мешало. Хотя я действительно был иным, мне казалось, что, вернувшись в прошлое, я обрел свое прежнее мироосознание. Мой нынешний опыт относился, скорее, к личности стороннего наблюдателя, но он находился вне ситуации.

- Не пытайся думать, - вновь заговорила корейка. - Я уже объясняла тебе, что кирпичики модели мира формируются на основе чувств, а не мыслей. Размышляя, ты не можешь изменить свои чувства. Их могут изменить лишь воля и осознание.

В моей душе словно рухнула какая-то плотина.

- Мужчина не станет плакать из-за обманувшей его девицы, - услышал я откуда-то издалека свой собственный, более молодой, звенящий от напряжения голос.

Я понимал, что эти слова отражают очередную неверную установку, принадлежащую еще одному искаженному кирпичику моей модели мира. Я был свободен в своем выборе. Теперь я знал, что нет ничего унижительного в том, чтобы плакать от душевной боли.

Слезы градом полились у меня из глаз. Судорожно всхлипывая и буквально сотрясаясь от рыданий, я оплакивал свою первую несостоявшуюся любовь и свое первое огромное разочарование. Незаметно для себя я сдвинулся вперед по нити жизни, переместившись в связанный с предыдущим новый искаженный кирпичик моей модели мира, который Лин назвала бы "вторым кирпичиком Тани".

В нем я вновь испытал уже иную боль, узнав, что Таня погибла мучительной насильственной смертью. На сей раз это была боль отчаяния и бессилия, боль раскаяния и жгучего стыда. Я понял, какие обобщения содержались в этом втором кирпичике. Хотя Таня была ни в чем передо мной не виновата, она, даже мертвая, ухитрилась причинить мне еще более сильные страдания. Если раньше в моем опыте женщина могла лишь обмануть меня, то теперь я знал, что она может еще и умереть, навсегда лишив меня возможности увидеть ее еще раз, испытать облегчение, попросив прощения за свои ошибки. Танина смерть была необратимым завершением всего, что между нами было. Она ранила меня еще сильнее, чем ее воображаемый обман. Тогда я тоже не плакал. Я не хотел плакать из-за женщин. Я больше не хотел страдать из-за них,

Слезы лились, опустошая мою душу, и вместе с ними меня оставляли боль и печаль. Что-то, что я мог бы, хотя и не совсем точно, назвать волей, стержнем самоосознания, сформированного во мне учением Спокойных, заполняло образовавшуюся пустоту новой интерпретацией происшедшего.

Хотя это казалось мне ужасным, я был счастлив. Мои отношения с Таней представились в новом свете. Теперь я помнил не боль, а радость наших первых встреч, волнение от первых поцелуев, нестерпимое желание, охватывающее меня от ее смелых ласк.

Мне повезло встретить удивительную и прекрасную девушку. Она действительно любила меня и не хотела меня предавать. Нас разлучили обстоятельства, но в этом не было нашей вины, и сейчас, будучи воином жизни, я знал, как бороться с обстоятельствами и как терпеть душевную боль. Горечь разлучи ничего не значила по сравнению со счастьем наших встреч, с радостью, которую мы оба доставляли друг другу. Нам было хорошо вместе, и это было главное. Все остальное я смогу пережить.

Я буквально физически чувствовал, как меняется кирпичик моей жизни. Он менял свою форму и содержание, приобретая гармоничные и жизнеутверждающие черты. Теперь я знал, что женщины, как и

сама жизнь, могут дарить и радость, и боль, но лишь моим выбором было, что предпочесть, что черпать из окружающего мира - удовольствие или печаль, наслаждение или отчаяние и страх.

Я вытер слезы, и, как мне показалось, с блаженной улыбкой идиота взглянул на мою возлюбленную.

- Ты не поверишь, но я счастлив, - сказал я.

- Так и должно быть, - улыбнулась Лин."

Техника восстановления деформированных кирпичиков модели мира, приведенная в этом отрывке, слишком сложна для тех, кто только начинает накапливать опыт в упражнениях с нитью жизни. На первых порах вы тоже будете выправлять некоторые вредные для вас стереотипы отрицательного реагирования, но выраженные в достаточно мягкой форме, то есть не связанные с очень болезненными и травмирующими воспоминаниями.

В жизни многих из нас встречались весьма болезненные моменты, но если в самом начале упражнений по глубинному перемещению внутри нити жизни вы будете вновь во всех подробностях проходить через них, это принесет больше вреда, чем пользы, заставив вас снова пережить страдания, но не имея достаточно сил и умения для того, чтобы навсегда изжить эти страдания, заменив их другими чувствами.

Поэтому, как и в работе с эмоциями, в первую очередь вы должны уделять внимание работе с воспоминаниями, вызывающими положительный эмоциональный настрой, укрепляя нервную систему и создавая глубокое и устойчивое чувство радости от того, что вы родились и от того, что судьба подарила вам множество прекрасных воспоминаний. Особенно это важно для людей, которым в жизни приходилось много страдать, для людей, склонных к пессимизму и для тех, кто считает, что в жизни больше печали, чем радости. Итак, перейдем к упражнениям.

## УПРАЖНЕНИЕ 1.



Составьте список того, как вы проводили свои дни рождения, начиная от последнего дня рождения и кончая первым, который вы сможете вспомнить. Запишите в краткой форме, где это происходило, с кем вы встречали дни рождения, какие подарки получали, что ели, какую музыку слушали и т.д.

Составив список, выполните упражнение "внутренняя улыбка", расслабьтесь и приступите к медитации осознания нити жизни. Создав ключевой мыслеобраз своей нити жизни, поместите себя внутрь ее, в настоящий момент, и переместитесь в прошлое, к своему ближайшему дню рождения. Постарайтесь как можно более подробно воспроизвести все сопутствующие ему события, то, что вы видели, слышали, свои чувства, мысли и ощущения. Затем создайте ключевой мыслеобраз этого дня рождения, вставив в него самую радостную квинтэссенцию событий и чувств. Естественно, если какой-то из дней рождения был для вас печален и оставил тягостные воспоминания, не задерживайтесь на отрицательных чувствах, и, лишь формально припомнив его основные события, перемещайтесь вниз по нити жизни, к следующему, более приятному празднику, и так до своего самого первого запомнившегося вам дня рождения.

## УПРАЖНЕНИЕ 2.

Выполните то же самое, что в предыдущем упражнении, но вместо дней рождения вы должны вспомнить все праздники Нового года. Перемещаясь вниз по нити жизни, воспроизведите их атмосферу и создайте ключевой мыслеобраз каждого праздника, конечно, только в том случае, если эти праздники оставили у вас ощущение радости.

Мне доводилось встречать немало людей, которые не любят свои дни рождения и празднование Нового года.

Для этого бывают разные причины. У кого-то это было связано с плохими отношениями в семье, кому-то праздники напоминают о неотвратимом беге времени и о неумолимо приближающейся

старости.

В любом случае, если эти праздники для вас ассоциируются с чем-то пусть четко не определенным, но явно негативным, это является свидетельством неприятной деформации некоторых кирпичиков вашей модели мира. В подобной ситуации вам рекомендуется выполнить следующие два упражнения.

### **УПРАЖНЕНИЕ 3.**

Это упражнение - медитация осознания источника вашего негативного отношения к праздникам, в случае, если вы не можете совершенно точно определить, с чем это связано.

Выполнив "внутреннюю улыбку" и медитацию осознания нити жизни, поместите себя внутрь нити жизни в настоящий момент, и от него с остановками в нужных местах переместитесь вниз по линии жизни через несколько дней рождений или празднований Нового года, вызывавших у вас негативные чувства. Сформируйте для себя некий обобщенный ключевой мыслеобраз этих неприятных чувств, а затем, переместившись в позицию стороннего наблюдателя, отключитесь от поглощенности этим мыслеобразом и взгляните на него спокойно и непредвзято.

Сконцентрируйтесь лишь на этом мыслеобразе, а затем, без напряжения и излишних волевых усилий попросите этот мыслеобраз отвести вас туда, откуда он возник. Не стоит воспринимать слова "попросите" буквально. Конечно, вы можете про себя проговорить этот вопрос для того, чтобы облегчить себе задачу, но суть не в том, чтобы сказать слова, а в том, чтобы создать живой и эмоционально окрашенный мыслеобраз вашего вопроса, вашего намерения относительно того, что вы собираетесь сделать. Необходимость именно образной формулировки вопроса связана со спецификой устройства головного мозга.

Мозг разделен на два полушария - левое и правое, каждое из которых выполняет определенные функции. Левое полушарие отвечает за такие виды деятельности, как чтение, письмо, речь, решение задач, требующих применения логики. В его ведении находится рациональное аналитическое мышление.

К области правого полушария относится образное мышление, интуиция, "целостное" восприятие действительности.

Воспитание и образование, обеспечиваемое западной культурой в первую очередь способствуют развитию левого, "логического" полушария, в то время, как качества, относящиеся к деятельности правого полушария и необходимые для хорошего выполнения психотехник - способность к образному мышлению, интуитивному пониманию себя и окружающей действительности, способность использовать подсознание не находят должного развития.

Просто задать себе словесный вопрос - означает задействовать лишь левое полушарие, и это не поможет вам подключиться к подсознанию для получения ответа на него. Задать себе вопрос на уровне эмоционально окрашенного образа - это уже действие правого полушария, дающее вам шанс на получение ответа.

Уникальное свойство медитации, в частности медитации осознания, заключается в том, что в процессе выполнения медитации деятельность обоих полушарий уравнивается за счет снижения активности левого полушария. Это позволяет не только извлечь из подсознания образный ответ на поставленный вопрос, но и при помощи левого полушария облечь этот ответ в доступную для сознания словесную формулировку.

Итак, выполнив медитацию осознания нити жизни, переместившись вниз по нити жизни через неприятные для вас праздники и вычленив ключевой мыслеобраз негативного отношения к ним, вы перемещаетесь в позицию стороннего наблюдателя, и затем вы создаете образ эмоционально окрашенной

просьбы, направленной к этому ключевому мыслеобразу - отвести вас в то место на нити жизни, где он возник и сформировался. Если вы все выполните правильно, то вновь переместитесь из позиции стороннего наблюдателя в то место на нити жизни, где вы впервые получили толчок к формированию негативного отношения к праздникам.

Если причина негативного отношения к праздникам относится к "теневой" стороне вашей личности, то есть достаточно надежно вытеснена в подсознание, возможно, что прежде, чем получить ответ, вам придется перейти барьер некоторого внутреннего сопротивления, выражаемого в активном нежелании "копаться в себе", в подсознательной лжи самому себе в виде не имеющих никакого отношения к делу гипотез, но при желании и настойчивости вы в конце концов узнаете, как образовалась подобная деформация соответствующего кирпичика вашей модели мира.

Причины этого могут быть самыми разными. Нередко бывает, что, когда подлинная причина становится ясна, человек испытывает неподдельное изумление от того, что в основе его устойчивых автоматических негативных реакций лежит какое-то несущественное происшествие или просто совершенная ерунда.

Вполне возможно, что когда-то в детстве вы услышали эмоционально произнесенную и по какой-то причине поразившую вас сентенцию типа: "Каждый Новый год - это шаг к смерти" или "жизнь - дерьмо, и только дураки празднуют свое появление на свет". В детстве нередко произнесенные на гребне сильной эмоции или просто по какой-то причине произведшие на ребенка впечатление высказывания накрепко впечатываются в его модель мира, без критического осмысления или опробования на опыте.

Нечто подобное произошло со мной по отношению к послеобеденному сну. Когда, уже будучи взрослой, я начала иногда ложиться в постель, чтобы отдохнуть после обеда, я отметила чрезвычайно удивившую меня реакцию: как только я пыталась заснуть, меня охватывало состояние тоскливой и беспокойной тревожности и возбуждения. Это повторялось каждый раз, мешая мне спать, и, поскольку с

ночным сном у меня проблем не возникало, я решила понять причину подобных странных чувств, и проделала упражнение медитации осознания, подобное предложенному выше. Войдя в измененное состояние сознания, я услышала, как какой-то голос говорит мне, что если я засыпаю днем, то я "теряю жизнь", поскольку часы, потраченные на дневной сон, проходят мимо меня.

На рациональном уровне эта идея показалась мне полной глупостью, потому что для моего сознания послеобеденный сон был просто полезным отдыхом, никак не связанным с "потерей жизни", но на эмоциональном уровне все оставалось по-прежнему, и, когда я старалась заснуть, я не только продолжала испытывать тоскливое беспокойство, но снова как бы слышала голос, говорящий мне, что я теряю жизнь и испытывала нечто, похожее на муки совести от того, что я собиралась бесцельно проводить время, которое могла бы с пользой потратить на какие-то дела.

Если учесть, что я никогда не была трудоголиком, и в бодрствующем состоянии не слишком много времени посвящала активной трудовой деятельности, подобные нравственные терзания по поводу часа полуденного сна были явно следствием какой-то давней детской негативной установки. Теперь мне предстояло заменить негативную установку на позитивную. Для этого я выполнила медитацию осознания положительного эффекта полуденного сна, сначала сформулировав его преимущества на левополушарном, логическом уровне, а затем переведя их на язык правого полушария - язык эмоционально окрашенных мыслеобразов.

Я объяснила себе, что короткий дневной сон - это прекрасно, что это момент восхитительного освежающего расслабления, в котором я могу смотреть приятные сны, и после которого я с новыми силами смогу приняться за выполнение необходимых дел, так что я совсем не "теряю жизнь", а наоборот, придаю ей новое качество.

Войдя в измененное состояние сознания, в котором я услышала голос, говорящий мне, что если я засыпаю днем, то "теряю жизнь", я, с помощью созданного мной положительного ключевого мыслеобраза,

связанного с полуденным сном, объяснила этому голосу и самой себе, что то, что он говорит - ошибка, и что на самом деле в полуденном сне нет ничего вредного или опасного, и что он никоим образом не "отнимает жизнь". Голос умолк. Мое подсознание приняло новое объяснение, и с тех пор я засыпала днем с удовольствием, зная, что когда я проснусь, у меня будут новые силы для активной и интересной деятельности. Таким образом я выполнила следующее упражнение - упражнение 4, предназначенное для замены негативных установок на позитивные.

### УПРАЖНЕНИЕ 4.

Предположим, что вы уже освоили упражнение 3, и, перенесясь в соответствующий пункт нити жизни, выяснили что именно являлось толчком вашей негативной подсознательной реакции на праздники.

Хорошенько запомните соответствующий ему ключевой мыслеобраз, чтобы, вызвав его, вы в любой момент могли вернуться в этот пункт нити жизни.

Четко сформулируйте на логическом уровне, что именно делает праздники - дни рождения или Новый год прекрасными и волнующими событиями, даже если эти логические формулировки будут казаться вам глупыми, примитивными или инфантильными.

Тут вы можете вспомнить и глубокие традиции празднования Нового года, и пряный аромат свежесрубленной елки, и предвкушение подарков и вкусного ужина, веселья и шуток родственников и друзей и т.д. и т.п. Даже если в вашей жизни на самом деле не было елки, подарков и шумной компании друзей, вы все равно должны понять, что празднование Нового года или дня рождения - еще один повод сделать вашу жизнь более яркой, волнующей и интересной, и если вы лишаете себя подобного удовольствия, то вы обкрадываете самого себя, лишая той радости, которую могли бы получить.

Одна моя знакомая настолько любила праздники, что она праздновала все подряд - христианское рождество и Новый год, еврейский Новый год, китайский Новый год, советские праздники, какие-то индийские праздники. Ее мама, которая жила в Одессе, зная эту слабость дочери, к каждому празднику с проводником поезда посылала ей корзину домашней снеди, и мы, собираясь дома у подруги, радовались очередному индийскому, христианскому или еврейскому празднику.

Создайте для себя ключевой мыслеобраз всего того прекрасного, что представляет собой праздник, а затем вернитесь к тому моменту нити жизни, где у вас сформировалось негативное отношение к праздникам, и замените негативную установку новым положительным ключевым мыслеобразом.

В данном случае техника замещения отрицательных автоматических реакций на положительные объяснялась применительно к негативному отношению к праздникам, но очевидно, что подобную технику можно использовать и в случае других негативных установок и отрицательных эмоциональных реакций.

## **УПРАЖНЕНИЕ 5.**

Предположим, что у вас не было связано с днями рождения и празднованием Нового года никаких отрицательных эмоциональных реакций, так что вы ограничились выполнением упражнений 1 и 2, составив краткие списки того, как вы проводили свои дни рождения и праздники Нового года, а также для каждого праздника создали свой обобщающий положительный ключевой мыслеобраз.

Теперь вы начнете составлять третий список, постоянно дополняя его новыми воспоминаниями - воспоминаниями о моментах, когда вы переживали длительные или интенсивные положительные эмоции. Сюда вы можете вносить все - и воспоминания о дружбе, о каких-то своих победах и свершениях, о полученных подарках, о путешествиях, об интересных книгах и фильмах и т.д.

Каждое воспоминание вы должны детально воспроизвести внутри соответствующего отрезка нити жизни, создав для него обобщающий ключевой мыслеобраз.

Затем все три списка вам нужно объединить в один хронологический список дней рождений, праздников Нового Года и всевозможных приятных событий вашей жизни, и на сей раз совершать глубинное перемещение внутри нити жизни, проходя по списку через все события, но не вспоминая их в деталях, а лишь мгновенно воспроизводя ключевой мыслеобраз каждого события и тут же переходя к следующему. При определенной практике и по мере того, как вы запомните события списка и научитесь легко переходить от одного ключевого мыслеобраза к другому, это упражнение станет занимать у вас от силы 10-15 минут, его выполнение станет легким для вас и будет доставлять вам несказанное наслаждение. Вам будет казаться, что вы парите, проносясь вдоль своей нити жизни и плавно переходя от наслаждения одним восхитительным мыслеобразом к получению удовольствия от другого.

Если вы плохо себя чувствуете или просто находитесь в подавленном настроении, выполнение этого упражнения вернет вам радость жизни, поскольку положительные эмоции - самое целительное лекарство от проблем, грусти и недугов.

## **УПРАЖНЕНИЕ 6.**

Это упражнение по созданию ресурсов, то есть положительных ключевых мыслеобразов, которые впоследствии вы сможете использовать для снятия стресса, для совершения успешных целенаправленных действий или для замены на них впечатанных в вашу модель мира отрицательных или неблагоприятных для вас стереотипов реагирования.

Вы помните, как в упражнении 4 мы формировали положительный ключевой мыслеобраз праздников для того, чтобы заменить на него негативный стереотип реагирования.



Сейчас мы будем учиться делать нечто подобное, но не по отношению к каким-то внешним объектам или событиям, а по отношению к нашей стереотипной оценке | пределов собственных возможностей.

Самооценка человека крайне редко бывает адекватной. Обычно она или завышена или занижена. И в том и в другом случае последствия неадекватности самооценки обычно выражаются в формировании отрицательных стереотипов реагирования. В случае заниженной самооценки это неуверенность в собственных силах или ощущение себя слабым и ничтожным, в случае завышенной самооценки это обычно проблемы в межличностных контактах, проявляющиеся в ощущении, что другие вас "не понимают" или "недостаточно ценят", страдания из-за несоответствия уровня притязаний тому, что человек получает в жизни и страдания, связанные с неудачами, вызванными переоценкой своих возможностей в достижении цели.

Это упражнение может быть полезно в случае, когда вы сталкиваетесь с трудностями в повседневной жизни, не находя в себе сил или не чувствуя уверенности для разрешения каких-то проблем. Вообще тема преодоления обстоятельств и выработки навыков успешных действий, позволяющих достигать намеченных целей - обширнейшая тема среди психотехник Шоу-дао, относящихся к объективной, бытийной составляющей счастья, тщательно и детально разработанная, и упражнение по созданию ресурсов в том виде, как оно будет приведено здесь - лишь самая начальная и упрощенная техника из комплекса психотехник, предназначенных для развития "внутреннего контроля", управления собственной судьбой и обстоятельствами.

Итак, допустим, что в силу заниженной самооценки, для разрешения какой-то проблемы или достижения поставленной цели вам недостает уверенности в себе, или вы считаете, что вам не хватает каких-то качеств - воли, ума, упорства, трудоспособности или чего-либо еще.

Первое, что вам нужно - это, вспомнив о срединном пути, понять, действительно ли вы хотите достичь поставленной цели и "стоит ли игра свеч", возможно ли найти какое-то более простое в выполнении и

дающее подобные результаты решение. Часто бывает, что, следуя неадекватным программам, записанным в модели мира, человек преследует цели, которые на самом деле в итоге не приносят ему реальной пользы.

Представьте себе как можно более образно, что вы достигли поставленной, цели, и как это повлияет на вашу дальнейшую жизнь. Здесь важно вообразить не только кратковременный триумф от победы, но именно долговременные последствия достижения цели. Подобные медитации представления своего будущего с учетом разных факторов относятся к разделу "моделирования будущего" или "глубинного перемещения внутри нити жизни вперед от настоящего момента". Пока мы не будем углубляться в детали подобных упражнений, поскольку они имеют слишком много нюансов, влияющих на личность и судьбу человека, и выполнять их надо лишь после того, как будут устранены основные деформации кирпичиков модели мира, внутренние конфликты и неадекватные программы, поскольку автоматическое перенесение их в моделируемое будущее может нанести значительный вред, еще больше укрепив искажения модели мира.

Иногда случается, что простое образное представление достижения поставленной цели и его последствий полностью излечивает человека от желания двигаться к намеченной цели, особенно если желание достижения данной цели основывается на жажде, вызванной отсутствием удовлетворения каких-то основных потребностей. Еще одно условие - цель, которую вы ставите перед собой должна быть реальной - то есть такой, которую действительно мог бы достичь человек, обладающий данными, близкими к тем, что имеете вы. Например цель значительно улучшить свое здоровье, физическое состояние и внешнюю привлекательность - цель, хотя и требующая способности планировать свою деятельность, трудолюбия и упорства - она вполне достижима для среднего человека, но если пятидесятилетняя женщина хочет выглядеть в точности как двадцатилетняя девушка и стать победительницей на конкурсе красоты - эта цель нереальная или настолько малореальная, что стремление к ее достижению во-первых, отнимет слишком много энергии, и, во-вторых, в конце концов приведет к разочарованию.

Но, предположим, что ваше сердце уверенно говорит вам, что вы хотите чего-то добиться, но некие психологические барьеры создают устойчивое представление о том, что вам не хватает каких-то качеств или ресурсов. Допустим, что вы хотите укрепить свое здоровье и улучшить внешний вид, но у вас недостаточно силы воли, устойчивости мотивации, терпения и настойчивости.

В данном случае сила воли, устойчивость мотивации, терпение и настойчивость - это те самые ресурсы, которых вам не хватает в данный момент. Для того, чтобы обрести эти ресурсы, вам придется прибегнуть к глубинному перемещению внутри нити жизни.

Составьте список всех ситуаций, в которых вам случалось проявлять одно из этих четырех качеств, и применение которых принесло вам хорошие плоды. Старайтесь отыскивать побольше связанных с проявлением этих качеств положительных воспоминаний детства, поскольку тогда триумф от каждой маленькой личной победы воспринимался гораздо ярче и эмоциональнее.

Примером устойчивой мотивации возможно для вас станет длительный и интенсивный накал чувств первой влюбленности, примером проявления силы воли - поход в горы, или детский переход с родителями через лесные дебри, в котором вы преодолели физическую усталость и, не жалуясь, дошли до финиша, примером терпения может стать изготовление какой-либо затейливой самоделки, которую вы в семь лет преподнесли в подарок бабушке, примером настойчивости - каждодневные занятия футболом во дворе с целью стать лучшим нападающим команды.

Итак, составьте список всех положительно окрашенных событий, в которых вы проявляли одно из четырех перечисленных качеств или ресурсов, и пометьте события, имеющие отношение к проявлению каждого из качеств своим знаком, например, силу воли - крестиком, терпение - галочкой и т.д.

Теперь вы начнете создавать на основе собственного опыта ключевой мислеобраз каждого из ресурсов. Начать вы можете, например, с силы воли. Подобно тому, как вы это делали в упражнении 3,

переместитесь внутри нити жизни к каждому отрезку времени, соответствующему проявлению этого качества и постарайтесь детально воспроизвести все события, особенно концентрируясь на внутреннем ощущении того, что такое сила воли, и на радости победы, основанной на использовании этого ресурса.

В каждом конкретном случае создавайте для ситуации обобщающий ключевой мыслеобраз, воспроизведение которого поможет вам мгновенно возвращаться к соответствующему отрезку нити жизни.

После того, как вы создадите ключевые мыслеобразы всех случаев, когда использование силы воли привело вас к успеху, начните глубинное перемещение внутри нити жизни, проходя в хронологическом порядке от настоящего момента через все ситуации проявления силы воли, записанные в вашем списке. Многократно перемещаясь внутри нити жизни туда и обратно, дополните упражнение медитацией осознания того, что представляет из себя сила воли, и создайте ее ключевой мыслеобраз, дополнив его интенсивным потоком оргазмических ощущений, базирующихся на ключевом образе радости от того, что ваши волевые усилия неизменно приносят успех и укрепляют вашу уверенность в себе. Точно также сформируйте подобные ключевые мыслеобразы, подкрепляющиеся оргазмическими ощущениями для остальных трех ресурсов.

Затем, когда ключевые мыслеобразы проявления необходимых качеств твердо объединятся в вашем сознании с наслаждением оргазмических ощущений и уверенностью в себе, представьте себе цель, которую вы поставили перед собой, и, как только вас вновь одолеют сомнения или вы начнете испытывать неуверенность в собственных силах, перейдите в позицию стороннего наблюдателя, отрешившись от желания достичь цели, и вообразите, что вы собираетесь отправиться в путь к достижению цели, но целью является не сама цель, а наслаждение путем, ведущим к ней, путем, на котором вы сможете испытать наслаждение от своей силы воли, наслаждение от своего терпения, наслаждение от устойчивости своей мотивации и наслаждение от своей настойчивости.

Есть поговорка: дорогу осилит идущий. Если вы будете видеть лишь цель, но не увидите путь и не сможете насладиться им, вы напрасно потратите время и энергию. Но если вы медитацией осознания усилите ключевые мыслеобразы собственных ресурсов до такой степени, чтобы с наслаждением двигаться вперед, но не истощать себя излишними усилиями, и привнесете эти мыслеобразы в нынешнюю ситуацию, требующую данных качеств для достижения цели, вы не только будете получать наслаждение от своей деятельности, но рано или поздно придете к тому, чего вы хотели достичь.

Поскольку наша предполагаемая цель была - укрепление здоровья и улучшение внешнего вида, следует продумать, какие действия мы должны предпринять, чтобы выполнить намеченную задачу.

Составьте план того, что вы должны делать, чтобы этого добиться - сколько минут в день посвятить упражнениям, сколько - массажу и косметическим процедурам и т.д. Не стоит поддаваться излишнему энтузиазму и ставить перед собой сверхзадачи, например, каждый день тратить на занятия два часа. Лучше начните с пятнадцати минут каждый день, по предваряя каждое занятие медитациями привнесения в настоящий момент четырех ресурсов через их ключевые мыслеобразы, дополненные оргазмическими ощущениями. В какой-то момент вы почувствуете, что занятия стали для вас легкими и приятными, что ваши волевые и прочие ресурсы укрепляются, и что вам хочется слегка увеличить время или интенсивность занятий, чтобы добиться еще больших успехов. Так, постепенно и с удовольствием вы без излишних жертв и страданий со своей стороны придете к неуклонному устойчивому улучшению своего физического состояния.

Аналогичным образом вы можете выработать тактику и стратегию достижения любой другой цели.

## **УПРАЖНЕНИЕ 7.**

После того, как вы укрепите свою психику за счет предыдущих упражнений и в достаточной мере насытите ее положительными эмоциями, для того, чтобы позитивный взгляд на жизнь стал основой

вашего мироощущения, вы сможете перейти к работе с отрицательными эмоциями и искажениями в модели мира, как всегда очень плавно и постепенно увеличивая интенсивность отрицательных эмоций и травмирующих воспоминаний, с которыми вам придется иметь дело.

Для начала вы выполните упражнение, аналогичное тому, что было описано в разделе "Подготовительные упражнения к перемещению по нити жизни", то есть будете перемещаться на самом легком для воспроизведения участке нити жизни - сегодняшнем или вчерашнем дне. Но если раньше, перемещаясь внутри нити жизни вдоль временного отрезка прошедшего дня, мы уделяли внимание лишь положительно окрашенным событиям, предпочитая воспроизводить неприятные моменты лишь в позиции стороннего наблюдателя, то теперь мы начнем проходить в нашем коротком путешествии в прошлое через все события дня, обращая особое внимание на все мелкие и крупные происшествия, послужившие для вас источником отрицательных эмоций.

Если вы уделите достаточно внимания этому упражнению, то вскоре сможете заметить, что для вас характерны специфические автоматические стереотипы отрицательного реагирования на некоторые вещи. Все они связаны с негативными программами, заложенными в вашу модель мира, и даже если ваши отрицательные эмоции не слишком интенсивны и относительно быстро сменяются хорошим настроением, тем не менее они вносят свой вклад в нарушение гармонии вашей личности и в бессмысленную растрату энергии. Внимательно проанализируйте, что именно вас раздражает. Это могут быть какие-то стереотипы поведения других людей, или их манера одеваться, их черты характера, их высказывания какой-то специфической направленности, или то, как они на вас смотрят. Это могут быть выступления политиков или грязь на улицах, или бытовые проблемы и т.д.

Стереотипы негативного реагирования бывают очень любопытными, поскольку люди, отождествляя себя с ними и считая свои личные убеждения чем-то сверхценным, нередко декларируют их с той же гордостью и убежденностью, с какой пророк Магомет поверял мусульманам слова, продиктованные ему Аллахом.

Так, один мой знакомый, купаясь в самолюбовании, провозглашал перлы типа: "ненавижу спокойных людей, все они сволочи" или "я ненавижу, когда произносят слово "уют". Его ненависть к уюту проявлялась в том, что его квартира напоминала казарму и была лишена каких бы то ни было признаков домашнего очага. Если кто-либо из гостей неосмотрительно говорил, что было бы неплохо поставить в комнату хотя бы диван, хозяин раздражался гневной тирадой, обличающей диваны, как признаки ненавистного уюта. Спокойные люди вызывали его ненависть потому, что обладая истерическим складом характера, мой знакомый всегда жаждал быть в центре внимания, а поскольку человек со спокойным складом характера обычно не склонен проявлять интенсивные эмоции без веского предлога, то получить от него сильный эмоциональный отклик было не так-то просто.

Александра Авенировна, мама Александра Медведева, о которой часто упоминалось в книгах серии "Путь Шоу-Дао", также любила говорить, что она ненавидит спокойных людей. Правда в этом случае причина для подобной ненависти была другая. Александра Авенировна ассоциировала спокойствие с равнодушием, а поскольку ее деятельная натура не позволяла пребывать в бездействии, она активно вмешивалась в жизнь даже совершенно посторонних людей, руководствуясь исключительно благими намерениями. Часто ее вмешательство оказывалось очень полезным, но у некоторых людей, которые придерживались установки, что "никто не имеет права совать нос в чужую личную жизнь", ее деятельность вызывала очень негативную реакцию.

Так что наши стереотипы отрицательного реагирования могут быть самыми разными. Мы можем "ненавидеть уют" и "ненавидеть отсутствие порядка", "ненавидеть спокойных людей" и "ненавидеть придурков", ненавидеть политиков и ненавидеть священников, ненавидеть лягушек и ненавидеть средства массовой информации.

Конечно, говоря о ненависти, я немножко утрирую. Автоматические отрицательные реакции могут иметь самую разную эмоциональную окраску и интенсивность, включая в свой спектр и страх, и тревожность, и чувство неуверенности и т.д.

Тщательный просмотр своих эмоциональных реакций за прошедший день поможет вам обнаружить многие вещи, о которых вы раньше никогда не задумывались, считая их само собой разумеющимися. Главное, что характерно для стереотипных эмоциональных реакций - это их обобщающий характер. Бывает ситуация, в которой проявление излишнего спокойствия с чьей-то стороны действительно оказывается неуместным, например, когда врач с безразличием относится к страданиям пациента, не стараясь их облегчить, и в аналогичной ситуации отрицательные эмоции с вашей стороны можно считать оправданными, но если любой спокойный человек вызывает у вас состояние неприятия, это говорит уже об искажении в каком-то кирпичике модели мира, который желательно устранить.

Это можно сделать несколькими способами. Во-первых, вы можете отыскать человека, для которого то, что вызывает у вас неприязнь, служит источником положительных чувств, и "списать" его эмоции так, как об этом рассказывалось выше, а также постараться прочувствовать, осознать и "списать" его программу, дающую на подобные качества положительный отклик.

Второй вариант - воспользоваться многозначным мышлением, и, используя воображение, представить, как бы еще вы могли отреагировать, исходя из принципиально иных оценок данного качества, и отыскать пять-десять иных способов реагирования, а затем обобщить опыт, придерживаясь "срединного пути". Создав ключевой мыслеобраз этого "срединного" способа реагирования на конкретную ситуацию, избегая обобщения, через медитацию осознания внесите новую программу в вашу модель мира.

Третий вариант в чем-то аналогичен упражнениям 3 и 4 - обнаружив стереотип отрицательного реагирования, отыщите на нити жизни момент, когда этот обобщающий стереотип сформировался (упражнение 3), а затем замените его новым "срединным" или, если хотите, положительным ключевым мыслеобразом, (упражнение 4).

## **УПРАЖНЕНИЕ 8.**



Это упражнение аналогично упражнению 7, но отрезок путешествия внутри нити жизни увеличивается - вместо прошедшего дня вы вспоминаете события прошедшей недели, месяца, года и т.д., уделяя внимание стереотипам отрицательного реагирования, но в то же время не забывая и о получении достаточного количества положительных эмоций, чтобы компенсировать негативные воспоминания.

## УПРАЖНЕНИЕ 9.

Это упражнение "поиска болевых точек". Если раньше в своем путешествии по нити жизни вы отыскивали стереотипные отрицательные эмоциональные реакции, связанные с установками и убеждениями, то теперь вы будете отслеживать автоматические негативные эмоциональные реакции, связанные с прошлым травмирующим опытом и с внутренними противоречиями. Ни в коем случае нельзя начинать с перемещения внутри нити жизни к моментам очень интенсивных психических травм - случаев типа изнасилования, автокатастрофы, смерти близкого человека и т.д., особенно если подробности инцидента почти стерлись из памяти. Для избавления от последствий сильных психических травм существуют свои методики, и начинающим, особенно людям с не слишком устойчивой нервной системой, категорически не рекомендуется без особой необходимости возвращаться в своих воспоминаниях к детальному воспроизведению травмирующего опыта.

Выполняя упражнение 5, вы должны были составить хронологический список приятных событий вашей жизни. Теперь дополните этот список воспоминаниями нейтральными или не слишком приятными. Создавая ключевой мыслеобраз каждого нового воспоминания, вы должны будете тщательно воспроизвести внутри соответствующего отрезка нити жизни все его детали, заостряя свое внимание на моментах, когда ваши чувства без всякой видимой или понятной для вас причины приобретали отрицательную окраску тревожности, тоски, беспокойства или неприязни (подобные моменты вы сможете встретить и в упражнении воспоминания прошедшего дня, и вы должны научиться отличать их от стереотипов отрицательного эмоционального реагирования, основанных на установках и убеждениях, хотя иногда между ними бывает непросто провести границу).

Выбрав из своего воспоминания момент возникновения по неопределенной причине отрицательной эмоции, например, тревожности, сосредоточьтесь на ней, входя в медитативное состояние, в котором вы даете себе установку проникнуть в суть проблемы. Отключившись от всего, помимо чувства тревожности, почувствуйте, как оно растет, формируясь в виде увеличивающегося в размере шарообразного образования внутри вашего тела а затем представьте, что ответ на ваш вопрос находится внутри этого шара. Сформулируйте свой вопрос "почему я чувствую это?" не только в словесной форме, но и в форме яркого и четкого мыслеобраза, а потом, сконцентрировав свою волю на намерении получить ответ на этот вопрос, заставьте какую-то часть себя самого (этот мыслеобраз для каждого индивидуален, и вы должны сформировать его на основе собственной интуиции), мягко и плавно войти внутрь шара, проникая в его центр и там постигая, на основе какого травмирующего опыта базируется это смутное неприятное чувство. Мыслеобраз того, как вы будете проникать внутрь шара, тоже во многом зависит вашей индивидуальности, от склонности и темперамента. Возможно, вы не склонны к проявлению мягкости, и вы пронзите шар своим намерением, как стрела поражает цель, или представите себя молотом, разбивающим его оболочку. Главное - не сам мыслеобраз, он - всего лишь инструмент, важно - войти в достаточно глубокое измененное состояние сознания, в котором вы наладите прямую связь с подсознанием для получения у него ответов на поставленные вопросы.

Если в основе неприятного чувства лежит внутренний конфликт, то, выполняя ту же самую технику, вы сможете осознать борьбу противоположных установок и прекратить ее, используя медитации осознания срединного пути или иные методы.

Одна моя знакомая, Нина обратила внимание на то, что каждый раз, когда человек, с которым у нее было назначено свидание, не являлся на него, у нее возникало ужасно тягостное чувство тоски, смешанной с болью, растерянностью и отчаянием. Это ее крайне удивляло, потому что это происходило, даже если люди, с которыми она встречалась, не были для нее эмоционально значимы, и было очевидно, что они не являлись на свидания по независящим от них обстоятельствам.

Выполнив предложенную мной медитацию нити жизни, она сумела увидеть корень проблемы - в детстве ее бросил отец, с которым она очень хорошо ладила, оставив "на растерзание" нервной и скандальной матери. Она примирилась с потерей, вытеснив из памяти воспоминания об отце, но последствия травмы сказались через много лет, приняв такую причудливую форму.

Я порекомендовала Нине, как избавиться от тревожащих ее чувств. Ее невольной ошибкой в детстве было то, что вместо того, чтобы "переболеть" своими чувствами от разлуки с отцом или попытаться объясниться с ним, она решила подавить свои чувства к нему, и в результате ситуация осталась незавершенной, а подавленные чувства боли и отчаяния не нашли разрядки, спрятавшись в подсознании и, при соответствующих обстоятельствах, время от времени вырываясь оттуда.

Нина в медитации нити жизни вернулась в детство, и, пережив разлуку с отцом, встретила с ним в "медитации воспоминаний о том, чего не было". Там она выразила ему всю свою боль от того, что он бросил ее и от того, что она из-за этого была вынуждена остаться один на один с матерью.

Нина заранее сформировала положительный ключевой мыслеобраз, отражающий отношение ее отца к ней, и использовала его в своей медитации. Отец обнял и утешил ее, объяснив, что он не хотел бросать ее, а просто ушел от ее матери, потому что жизнь его была невыносимой, и попросил прощения за свой уход. Затем он сказал Нине, что если человек не приходит на встречу, это не значит, что кто-то снова ее предаст, как не был предательством и его собственный уход из семьи, а просто что-то не сложилось, и нужно отнестись к этому спокойно и с пониманием.

С тех пор у Нины перестало возникать тревожное чувство, если ее знакомые опаздывали или не приходили на свидание. На первых порах у нее появлялась легкая нервозность, но было достаточно вызвать мыслеобраз ее отца, говорящего ей, что все в порядке, и она должна успокоиться, чтобы ее эмоциональное состояние пришло в норму.

Тема выправления искаженных кирпичиков модели мира крайне обширна, поскольку существует огромное количество типов искажений, и для каждого из них разработаны свои разновидности медитаций, но общий принцип действий вы, надеюсь, уже поняли, и, импровизируя и экспериментируя, сможете приступить к первым фазам занятий.

## **СРЕДИННЫЙ ПУТЬ И ЖЕМЧУЖНЫЕ МНОГОУГОЛЬНИКИ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ**

В этом, заключительном разделе, вы встретитесь с новым, более усложненным взглядом на срединный путь и искусство выбора своей судьбы. Спокойные говорили, что прежде, чем ученик сможет приступить к изучению истинных знаний, он неоднократно проходит по кругам ложных знаний.

Не стоит понимать слова "ложные знания", как что-то неправильное или как информацию, предназначенную для намеренного введения человека в заблуждение. Ложные знания - это скорее упрощенные до различных уровней схемы, понятия, стратегии поведения и мировоззренческие теории.

Находясь на определенном уровне развития, человек может получать лишь тот вид знаний, который он способен усвоить. Трудность в усвоении даосских знаний в первую очередь состоит в том, что они предназначены не столько для логического, сколько для образного мышления, не столько для левого полушария мозга, сколько для правого полушария. К сожалению, основной способ коммуникации людей - это слова, и даосы облачают свои идеи словесными описаниями, сначала простыми, но ведущими к первому этапу осознания, к начальной фазе развития образного мышления. Затем дается более сложное словесное описание, выводящее человека на второй круг образного мышления и т.д.

Концепция срединного пути, как нахождения равновесия среди двух противоположных сторон медали, была самой простой схемой его объяснения, описание жемчужного треугольника жизни и пути нахождения в нем равновесия - усложненная схема, описание других многоугольников

противоположностей - схемы еще более сложные, постепенно приближающие человека к формированию нужных ключевых мыслеобразов срединного пути, поиска равновесия в бушующем жизненном море и, в конце концов, приближающие нас к глубинному осознанию того, что такое Дао, поскольку Дао - это путь, универсальный путь среди бесконечного числа уравниваемых противоположностей.

В приведенном ниже отрывке из книги "Обучение у воды" вы сможете прочитать о том, как Ли учил Александра Медведева интуитивно отыскивать точку равновесия в "жемчужном треугольнике жизни".

"Процесс "осознания судьбы" во многом облегчила беседа с Учителем, в которой он рассказал мне о "жемчужном треугольнике противоположностей".

- Как ты думаешь, сколько противоположностей может существовать? - как-то спросил он меня.

- Две, - не задумываясь ответил я. - Инь и ян, черное и белое, зло и добро.

По недовольной mine, которую скорчил Ли, я понял, что, поспешив, снова попал впросак.

- А как ты определяешь, что такое противоположности? - спросил он.

- Вероятно, это вещи одной и той же природы, но принципиально различных характеристик, обычно взаимоисключающих.

- Это довольно сомнительное определение, - сказал Учитель. - Вот ты говоришь, что черное и белое - это противоположности, а как тогда охарактеризовать пары белое и красное или черное и красное? Согласно твоему определению, эти пары тоже являются противоположностями, но тогда можно считать, что черное, белое и красное представляют собой три противоположности, а если могут существовать три противоположности, то, значит, их может быть и бесконечное количество. Что ты думаешь по этому поводу?

- Если так рассуждать, то, наверное, ты прав. Я никогда раньше не задумывался об этом. С детства я привык считать, что если вещи противоположны, то их должно быть две.

- В этом и заключается сила и слабость слов. С одной стороны ими можно объяснить все, что угодно, а с другой стороны, чем больше ты объясняешь и говоришь, тем больше все запутывается. Слова, которые я произношу, предназначены не для того, чтобы дать тебе застывшие определения каких-то понятий и вещей, а чтобы пробудить в тебе интуитивное осознание их. Поэтому не задумываясь больше о том, как можно или нужно определять противоположности или противоречия, ты будешь учиться выделять, осознавать и уравнивать жемчужные многоугольники противоположностей. Мы начнем с самого простого многоугольника - с жемчужного треугольника, который играет огромную роль в осознании и выборе собственной судьбы.

- Я уже привык думать, что искусство выбора судьбы заключается в нахождении равновесия среди двух противоположностей, двух сторон медали, - сказал я. - Похоже, теперь ты заявишь, что каждая медаль имеет множество сторон.

- Так и есть, - улыбнулся Ли. - Ты всегда это знал, но был слишком ленив для того, чтобы углубляться в подобные дебри. Толкование срединного пути, как пребывания в равновесии среди двух крайностей - всего лишь самое простое представление о нем. Теперь ты понимаешь, что срединный путь - это нахождение равновесия среди бесчисленного множества противоположностей. Но прежде, чем отыскивать равновесие, нужно знать, какие части себя или окружающего мира ты хочешь уравновесить. Многоугольники противоположностей описывают противоборствующие начала в природе, обществе и человеческом поведении. Осознавая их, ты избавишься от многих проблем и внутренних конфликтов в принятии решений. Затруднения, которые возникли у тебя в проявлении естественной жестокости, связаны с нарушением равновесия в жемчужном треугольнике противоположностей.

Ли замолчал, с насмешливым видом ожидая моего вопроса. Пожираемый любопытством, я не стал затягивать паузу и спросил:

- А какие противоположности входят в жемчужный треугольник?

- Существует несколько жемчужных треугольников противоположностей, - с важностью произнес Учитель, явно потешаясь над моим нетерпением. - Сегодня мы поговорим о жемчужном треугольнике жизни. В него входят три основные и противоположные человеческие стремления - это слияние с жизнью, противодействие жизни и уход от жизни. Традиционные, но менее удобные для использования названия вершин треугольника жизни в переводе звучат, как "ехать на спине Большого Дракона" - слияние с жизнью, "сражаться с Большим Драконом" - противодействие жизни и "спасаться от Большого Дракона" - уход от жизни.

В слиянии с жизнью находит свое отражение инстинктивная потребность в обществе себе подобных, в налаживании добрых и доверительных отношений с другими людьми и с окружающей средой.

Противодействие жизни - это агрессивность и потребность в доминировании, исключительно важная и необходимая для выживания.

Уход от жизни предполагает самодостаточность и избегание как близости, так и прямой конфронтации с людьми и природой.

Три вершины треугольника присутствуют в каждом человеке. Обычно люди их не сознают, слепо следуя непредсказуемым эмоциональным порывам, именно поэтому они и остаются противоположностями. "Спокойные" понимают и принимают их не как конфликтующие противоположности, затрудняющие принятие решения, но как отдельные и независимые пути, на

которые можно вступить в нужный момент и с которых можно так же легко и осознанно вернуться в центр треугольника - в точку равновесия.

Если рассматривать жемчужный треугольник жизни с точки зрения учения об инь и ян, то вершина "спасаться от Большого Дракона" соответствует инь, "сражаться с Большим Драконом" соответствует ян, а третья вершина - "ехать на Большом Драконе" представляет для тебя новую сущность - слияние инь и ян, сущность, которая не является ни инь, ни ян, и потому противоположна каждому из них.

Каждая точка внутри жемчужного треугольника противоположностей отражает тип индивидуальной реакции человека на возникающие ситуации. Обычный человек почти никогда не находится в центре треугольника. Он всегда тяготеет к одной из его вершин, а в некоторых случаях сознательно выбирает для себя какую-нибудь вершину, с отвращением отвергая и отрицая остальные. Так, человек, выбравший для себя в качестве ведущего направления слияние с жизнью, будет с отвращением относиться к агрессии и насилию, к подавлению гуманных человеческих чувств ради стремления побеждать. Он не сможет принять эти качества не только в других, но и в самом себе, а поскольку невозможно полностью избавиться от естественно присущих человеку агрессивных инстинктов, даже старательно отрицая их и закрывая на них глаза, он не сможет быть самим собой, а значит не достигнет гармонии. В ситуациях, требующих демонстрации силы и жестокости, такой человек не сумеет их проявить, и это может стоить ему жизни.

Противодействующий жизни имеет натуру бескомпромиссного бойца и победителя. Он сражается с жизнью, с окружающими людьми и с собственными слабостями. Проявления сентиментальности, мягкости и глубоких чувств - не для него. Это непростительная слабость, которая лишает его силы. Такой человек с избытком одарен естественной жестокостью и зачастую жестокостью, выходящей за границы естественности. У него душа воина, но он никогда не станет мудрецом.

Тот, кто уходит от жизни, отрицает как агрессию и жестокость, так и слабость и излишнюю сентиментальность. Не путай мировоззрение воинов жизни, избегающих излишней эмоциональной



зависимости от внешнего окружения, с позицией людей, для которых уход от жизни означает спасительную гавань, где они могут укрыться от пугающих их отношений и эмоциональных шквалов.

Бегущий от жизни человек не способен быть ни любящим, ни жестоким. Это всего лишь моллюск, укrywшийся в безопасной раковине убеждений. В отличие от него, война жизни не страшат ни привязанности, ни жестокость. Воин жизни способен на самую сильную нежность и страсть, и в то же время в нужный момент он бывает холоден, жесток и беспощаден. Спокойствие и легкую отстраненность воин жизни выбирает сознательно, как проявление мудрости, а не как бегство от проблем.

Когда в медитациях ты осознаешь и прочувствуешь, все вершины жемчужного треугольника жизни, ты сможешь произвольно выбирать, в каком направлении ты будешь двигаться из центра в каждый момент времени. Научившись мгновенно отождествляться с любой вершиной и с такой же легкостью возвращаться в центр, ты получишь ключ к правильному интуитивному отклику на возникающую ситуацию. Тогда проявляемая тобой жестокость будет такой же естественной, как жестокость ориентированного на противодействие жизни воина, а в случаях, когда ты захочешь завоевать чью-то любовь, ты будешь мягким и понимающим, как человек, стремящийся к слиянию с жизнью.

Умение уходить от жизни даст тебе преимущества наслаждения одиночеством для осознания и преобразования себя. Есть специальное упражнение, предназначенное для проработки вершин треугольника жизни. В некоторой степени оно напоминает упражнение "шаг вперед - зверь, шаг назад - человек". Выполни его.

Я встал на ноги и расслабился, направив снизу вверх приятный ласкающий поток мягких оргазмических ощущений. Другой поток, исходящий от внутренней улыбки, я послал сверху вниз. Отработанный многократными упражнениями мыслеобраз спокойствия и тихой радости, излучающейся в окружающий мир, реализовался почти мгновенно, ассоциативно слившись с настроением "внутреннего облака". Мыслеобраз "внутреннего облака" я учился формировать во время отработки классических

восьмеркообразных облачных движений. Он базировался на ощущении "внутренних" облачных движений, не исчезающих и не прекращающихся даже тогда, когда на физическом плане упражнение не выполняется, и я остаюсь неподвижным или даже занимаюсь какой-то другой деятельностью.

Приглушенные до едва ощутимых, движения "внутреннего облака" порождают целый спектр особых состояний и эмоционально-энергетических переживаний, использующихся в различных целях. Одним из применений мыслеобраза "внутреннего облака" было сочетание его с внутренней улыбкой, приводившее к особому состоянию спокойной, но бодрой готовности, когда за счет повышения тонуса организма возникает чувство полноты жизненных сил. В этом состоянии человек как бы светится изнутри до такой степени, что это становится заметно окружающим, а повышенный тонус организма на фоне радости и спокойствия закладывает основу для мгновенного перехода к действию или к изменению эмоционального состояния.

Я шагнул вперед с коротким, наполненным смертельной яростью криком, воссоздавая мыслеобраз человека-зверя, и тут же вернулся назад, к состоянию спокойствия и тихой радости. Я шагал туда-сюда, и каждый раз оба крайних состояния возникали и углублялись быстрее и с большей силой. Сознание отключилось. Мне казалось, что перед моим внутренним взором мелькают застывшие кадры кинохроники, где я то представал в виде кричащего и беснующегося монстра, разрываемого на части неодолимым напором ярости и агрессии, то без всякого заметного перехода я погружался во всеохватывающее эйфорическое ощущение покоя, радости и удивительной внутренней ясности.

Резкий окрик Учителя заставил меня прервать упражнение.

- Побереги силы, - бросил он. - Сейчас каждый шаг будет перемещать тебя к одной из вершин треугольника.

Ли взял обломок ветки и нарисовал на земле равносторонний треугольник, затем обозначил его центр и соединил его с вершинами.

- Центру соответствует мыслеобраз "человек" упражнения "шаг вперед - зверь, шаг назад - человек", - сказал он. - Мыслеобраз "зверь" соответствует вершине противодействия жизни. Мыслеобраз слияния с жизнью напоминает мягкий податливый пластилин, чутко реагирующий на мысли, чувства и чаяния других людей. Этот пластилин очень уступчив, он наполнен нежностью и любовью, и, соприкасаясь с другими людьми, он обволакивает их, принимая приятную и нужную им форму. Эмоциональная составляющая образа - это насыщающая тебя до краев любовь к окружающему миру и к людям, желание служить им и в ответ принимать их благодарную и радостную любовь.

Уход от жизни - это мыслеобраз отчуждения от всего и от всех, в том числе и от самого себя. Ты словно бы являешься сторонним наблюдателем, рассматривающим под микроскопом холодного любопытства как окружающих людей, так и себя самого, свои желания и чувства. Это наблюдатель беспристрастный, немного циничный и уставший от жизни. Его восприятие мира в некоторой степени тоже приближается к состоянию спокойствия, но спокойствия холодного, мертвого и безрадостного. Если центр треугольника - это-спокойствие жизни, то вершина ухода от жизни - это спокойствие безумия и смерти.

- Ли, а для чего мне может понадобиться мыслеобраз ухода от жизни? - спросил я. - Польза двух других вершин очевидна, но мне трудно представить жизненную ситуацию, в которой потребовалась бы реакция ухода от жизни.

- Этот мыслеобраз может пригодиться во многих ситуациях, - сказал Учитель. - Например, если тебя будут пытаться, и ты захочешь отключиться от своих мучителей и от собственных чувств. Если один из способов справиться с болью - наслаждаться и управлять ею, то уход от жизни - это еще один способ, который в некоторых случаях может оказаться предпочтительнее первого. Когда человек отключается, его обычно перестают пытаться и не наносят больше физических увечий, если же он стойко переносит пытки,

палач входит в азарт и пытается сломить его волю во что бы то ни стало. Другое великолепное применение мыслеобраза ухода от жизни - это ситуация симулирования сумасшествия, что тоже может когда-либо пригодиться. Со временем ты откроешь для себя еще множество полезных сторон вершины ухода от жизни.

Стань в центр треугольника и начни с мыслеобраза "человека". Затем переместись в позицию "зверя" - вершину противодействия жизни, оттуда шагни в вершину ухода от жизни, из нее - к слиянию с жизнью, потом снова вернись в центр и оттуда начни все сначала.

Я встал в центр и с легкостью воспроизвел состояние спокойной радости, из которой перешел в позицию зверя. С мыслеобразом слияния с жизнью трудностей почти не возникало, поскольку подобное состояние было для меня близким и естественным. Сложнее всего поначалу пришлось с уходом от жизни, но имеющийся опыт в формировании мыслеобразов сделал свое дело, и вскоре я без задержек курсировал между вершинами и центром жемчужного треугольника жизни.

- Хватит, - остановил меня Учитель.

Со вздохом облегчения я опустился на землю. По лицу градом катился пот, сердце колотилось, как паровой молот. Выполнение упражненияхватило меня целиком, и изнеможение от эмоционального напряжения оказалось слишком сильным. Ли опустился на корточки рядом со мной и сильными быстрыми движениями начал растирать мне руки, плечи и грудь."

Итак, жизнь человека определяется тремя основными противоборствующими стремлениями - стремлением слияния с жизнью - раскрытием навстречу внешнему миру, стремлением противодействия жизни и стремлением к уходу от жизни.

Каждое из этих стремлений важно для выживания и нормального функционирования человеческой личности. Проблемы возникают лишь в том случае, когда одно из них начинает заметно преобладать в человеческом поведении. Это преобладание легко заметить. Если формулировка этих стремлений кажется вам слишком расплывчатой из-за чересчур широкой возможности трактовать понятие "жизнь", подумайте о том, что во многих случаях слово "жизнь" можно заменить другими словами, например такими, как "люди", "проблема", "общение" и т.д., сделав таким образом проявления стремлений более зримыми и конкретными.

Для человека, работающего в коллективе эти три основные стремления могут формулироваться, как "стремление к сотрудничеству", "стремление к противодействию" или "уход от контактов". Позиция человека по отношению к коллективу может характеризоваться сочетанием этих стремлений, взятых в определенной пропорции, то есть в его поведении стремление к сотрудничеству может превалировать над стремлением к противодействию, и в то же время может наблюдаться некоторое желание отстраниться от деятельности, контактов или ответственности.

Подумайте о том, к какой вершине жемчужного треугольника жизни вы тяготеете. Вы можете составить таблицу, состоящую из трех столбиков, обозначенных словами "слияние", "противодействие" и "уход". Рассмотрите самые разные аспекты своей жизни и деятельности: отношения с семьей, друзьями, коллегами по работе, свое отношение к профессиональной деятельности, свое отношение к познанию мира, к новым межличностным контактам и т.д. Из этой таблицы простым подсчетом вы сможете определить, какие стремления у вас недостаточно развиты, а какие занимают главенствующее положение.

Выполните медитацию осознания по каждой из вершин жемчужного треугольника жизни. Создайте для себя ключевые мыслеобразы того, что представляют из себя слияние с жизнью, противодействие жизни и уход от жизни.

Вспомните несколько ситуаций из вашего прошлого опыта, когда, подчиняясь одному из этих стремлений, вы совершали ошибки, о которых потом жалели. Попробуйте в медитациях "воспоминаний о том, чего не было" несколько раз по-новому "переиграть" эти ситуации, выбирая стратегии, основанные на иных стремлениях, характерных для остальных углов треугольника жизни, на гармоничном сочетании этих стремлений, характеризующимся центром жемчужного треугольника жизни, или характеризующимся какой-то иной внутренней точкой жемчужного треугольника жизни, отражающего сочетание определенной пропорции стремлений. Жемчужный треугольник жизни символизируется равносторонним треугольником, и пропорциональное сочетание стремлений, соответствующих каждой из вершин определяется соотношением расстояний от каждой его внутренней точки до соответствующей вершины треугольника. Подобные медитации моделирования ситуаций развивают способность к многозначности мышления, расширяя и гармонизируя вашу модель мира.

Старайтесь анализировать личности ваших знакомых с точки зрения жемчужного треугольника жизни, определяя, какие стремления в них преобладают. Ваши наблюдения смогут вам впоследствии пригодиться для определения стратегии общения с людьми, потому что каждый тип личности нуждается в собственном подходе к нему для того, чтобы ваши межличностные контакты соответствовали вашим пожеланиям. Но об этом мы еще поговорим. А пока -

**Будьте счастливы!**