



Крылья совершенства.
Свободное сознание

МЫСЛЬ
СОЗДАЁТ
ВСЁ

Алина Кузнецова

Введение
В ДУХОВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

16+

Алина Кузнецова
Введение в духовную
ПСИХОЛОГИЮ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63413578

SelfPub; 2022

Аннотация

Перед вами необычная книга по психологии. Написал ее человек с очень интересной судьбой, который всю свою сознательную жизнь (а это уже более 30 лет) посвятил своему духовному развитию, и не понаслышке знает, что значит «работать над собой». Автору удалось простым языком передать глубокие духовные знания. Эта книга является азбукой нового направления в психологии – духовной психологии. Книга помогает увидеть, что наши мысли материальны и влекут за собой прямые следствия, что наши состояния имеют реальную силу и воздействуют как на наш внутренний мир, так и на окружающий, вследствие чего мы ответственны за все наши мысли и поступки. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Содержание

От автора	6
Введение	11
Часть I. Путешествие по Себе	13
1. С высоты «птичьего полёта»	15
2. Осознанность	18
2.1. Наблюдатель и Внутренняя Честность	20
2.2. Объём Внимания	22
2.3. Призма Восприятия	26
2.4. Ответственность	29
Начинающему духовному Альпинисту посвящается	32
3. Учимся понимать себя	34
3.1. Агрессия и Раздражительность	34
3.2. А вот и Зависть	38
3.3. Система Ценностей	42
3.4. Встреча следующая – Обида	44
3.5. Ревность	48
3.6. Жалость	50
3.7. Осуждение и оценка	52
3.8. Гордыня	54
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Алина Кузнецова

Введение в духовную ПСИХОЛОГИЮ

Эта книга – благодарность Богословскому Георгию Леонидовичу за те знания, которые я получила в процессе многолетнего обучения в его школе. Часть их представлена в этой книге в форме доступной для широкого круга читателей.



Каждый из нас – Альпинист и в течение жизни совершает самое сложное для самого себя Восхождение. В пути нас часто настигают отчаяние, болезни, испытания. Не всем удаётся дойти до Вершины. Снова и снова человек пускается в Путь в поисках Самого Себя.



photo: Serge ScheripH, [flic.kr/p/2k9FxsSc](https://www.flickr.com/photos/2k9FxsSc/)

От автора

*Я был вчера в огромном городе,
Где совершенно нет людей.
И в каждом доме вместо окон
Я видел только зеркала.*

*Когда я просто улыбался,
То улыбался мне весь город.
И если я кивал кому-то,
То все кивали мне в ответ.*

*Иногда казалось мне, что город жив
И что вокруг миллион людей.
И вновь, и вновь не мог поверить я, что я один
И что вокруг лишь зеркала.*

– А. Макаревич. *Хрустальный город*

Эта книга посвящена началам **Духовной Психологии**. Их желательно знать каждому. И не даром в эпиграфе к книге каждый человек сравнивается с альпинистом. Вся наша жизнь – это Великое Восхождение. Мы пришли в неё, чтобы научиться. Чему? Каждый своему. У каждого своя задача. Каждый проходит свой неповторимый путь. *Спасибо всем трудностям, которые встречаются на нашем пути.* Именно они показывают нам то, с чем необходимо работать, что надо в себе изменить, в чём мы гармоничны, а в чём нет. *Все*

события, происходящие с нами, ЗЕРКАЛО НАШЕЙ ДУШИ.

Почему мы избрали темой книги Духовную Психологию? Потому что психология – это не метод приспособления к сложившимся условиям жизни, а внутреннее совершенствование, работа над собой, путь к гармонии внешней и внутренней, способ осознания, почему возникли именно такие условия и что нужно изменить в себе, чтобы негативные обстоятельства больше не повторялись.

К сожалению, обращение за помощью к психологу чаще всего продиктовано желанием человека в кратчайшие сроки устранить то, что ему мешает. Например, неуверенность в себе, никак не складывающееся семейное счастье, частые продолжительные депрессии, недостаточно быстрое и уверенное продвижение по служебной лестнице и т. д. Образ счастливой жизни в большинстве случаев определяется социальным благополучием. При этом упускается из виду, что человек является частью многогранного мира, который гораздо богаче, чем созданная обществом социальная схема. Поэтому к трудностям и страданиям надо относиться не как к помехам в создании социального образа счастливой жизни, а как к подсказкам: над чем в себе надо работать.

Ваши сложности – это ваше богатство на пути познания себя и окружающего мира.



За последние 20 лет наша жизнь очень изменилась, требования к человеку со стороны окружающего нас мира возросли. Уже многие понимают, что жить, как мы жили раньше, стало невозможно. Настала пора становиться сознательными Творцами реальности. Всё чаще и чаще в общении людей (особенно это прослеживается у молодого поколения, среди людей от 18 до 30 лет) звучат слова: «Хочу совершенствоваться. Хочу знать, зачем живу; не могу жить так, как живут мои родители; хочу жить по-другому, но пока не знаю как» и т. д. Многие почувствовали, что чего-то в общепринятом сценарии бытия им не хватает. Интуитивно идёт поиск осознанной жизни. Хочется проснуться.

Очень мало тех, у кого открыто «внутреннее зрение», кто живёт осознанно, т.е. умеет видеть себя, мотивы своих поступков, управлять своими внутренними состояниями и отслеживать причины их возникновения, воспринимать всё происходящее в жизни как отражение самого себя и как подсказку, над чем в себе надо поработать. Очень мало людей, понимающих, что жизнь в теле конечна и что нет ничего более ценного, чем опыт, полученный в результате той или иной деятельности, преодоления разного рода неблагоприятных жизненных ситуаций.

Люди в большинстве своём «спят»:

– совершают действия, не понимая «зачем?», – так учили, так жили мои мама, папа, бабушка, дедушка и т.д.;

– не умеют самим себе признаваться в истинных мотивах своих поступков, отслеживая лишь поверхностные порывы к тому или иному действию;

– расстраиваются, оттого что у них в жизни не всё получается так, как им хочется, и совсем не воспринимают болезни, неудачи, проблемы как сигналы о том, что надо срочно что-то в себе изменить;

– а самое главное, мало кто понимает, что все события своей жизни мы притягиваем к себе сами, что наши мысли, состояния имеют реальную силу, что всё вокруг сразу реагирует на все наши помыслы, действия, состояния и мы отвечаем за всё, что делаем, о чём думаем. Иными словами, жизнь окружающего нас мира и жизнь каждого из нас подчинены одним и тем же законам:

– МЫСЛЬ МАТЕРИАЛЬНА.

– ВСЁ ВОКРУГ ЖИВОЕ.

– Я ОТВЕЧАЮ ЗА ВСЁ.

Знание и понимание этих законов может послужить мощным толчком к пробуждению. Осознание того, что всё в этом мире делается мыслью, не позволило бы нам думать

негативно, завидовать, ревновать, злиться, обижаться, предаваться гордыне и т. д. Мы бы понимали, как мы сами себя закрываем (т. е. препятствуем своему дальнейшему духовному развитию), портим себе жизнь и мешаем другим. Прекратили бы существование многие проблемы, с которыми люди обращаются к психологам. Знание этих законов и следование им перевернет всю жизнь людей.

Надо хорошо усвоить, что человек может свою жизнь сделать такой, какой захочет. Подобное притягивается к подобному. Нам необходимо понять, чего же мы хотим, и начать притягивать это, привносить в свою жизнь.

Основная причина того, что люди не живут в радости, в лёгкости, заключается в том, что они «спят».

Задача этой книги – показать путь к Пробуждению.

Введение

Человеку всегда, в том числе и в наше время, хотелось и хочется жить хорошо. В понимании большинства людей это значит, что должны сбываться мечты, успешно складываться личная жизнь. Все хотят, чтобы их как можно меньше преследовали неудачи, негативные события. Но что это за счастливая жизнь, к которой каждый из нас стремится? В чём она заключается? Ответить на этот вопрос пока не смог никто из тех, с кем мне пришлось беседовать. Когда вместе с собеседником пытаешься сформулировать, что же за образ счастья возникает перед ним, получается, что счастье – это когда:

- нет войны,
- достаток в доме,
- семья: муж, жена, ребёнок,
- рядом любящий и любимый человек,
- достойный социальный имидж: уважение на работе, хорошая зарплата, материальное благополучие и уверенность в завтрашнем дне, модная одежда, востребованность окружающими, удобное и уютное жильё, личный транспорт и т.д.

Когда всё это перечислено, далее обычно следует нечто невнятное. Звучит примерно так: «Хочу состояться как личность, совершенствоваться». Что конкретно это означает, не говорит никто. Всё заканчивается невыразительными же-

стами и несвязными словами. Окружающий нас мир богат примерами, когда у людей появлялось всё, что перечислено выше (кроме общего заключительного пожелания), а счастливой жизни не получилось. Отсюда напрашивается предположение, что то, о чём все начинают говорить в самом конце, при этом таинственно жестикулируя, невнятно произнося абстрактные фразы, то, что получается самым туманным, неоформленным и до конца не осознанным в образе счастливой жизни, является самым главным и даже определяющим. Другими словами: самое главное в жизни остается пока за гранью осознанного. Вот туда-то мы и постараемся заглянуть, чтобы подробнее познакомиться с тем, что действительно может служить источником счастья.

Часть I. Путешествие по Себе



фото: Георгий Богословский, «Покой»

Кто может с уверенностью сказать, что он знает и понима-

ет самого себя? Кто умеет управлять своими состояниями, вовремя разобраться в своих переживаниях, определить, что явилось причиной той или иной неудачи, почему преследуют болезни, как сохранить семейное счастье и т. д.? Скорее всего, этим могут похвастаться немногие. Большинство из нас даже не пыталось озадачить себя этими вопросами. «Зачем понимать себя? Живёшь себе и живёшь. Что тут непонятного? Везучий человек или невезучий – это уж как кому на роду написано».

По мнению многих, удачи и неудачи – это лотерея. Посмотрим внимательно на эту «лотерею».

Беседуя с людьми, часто можно услышать повторяющееся в разных вариантах желание: «Хочу, чтобы у меня всё было не хуже, чем у других». Иными словами, хочется быть успешным в личной жизни, в финансовой и деловой сферах и т. д. Набор желаний и проблем довольно однообразен. Откуда у такого большого количества разных людей однотипные проблемы и желания?

1. С высоты «птичьего полёта»

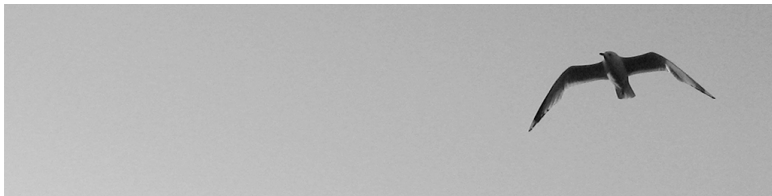


фото Serge ScheripH, [flic.kr/p/2k9Fafc](https://www.flic.kr/p/2k9Fafc)

Предлагаю осуществить умозрительный полет над жизнью людей и, конечно, над своей собственной.

Человек родился. Бурный жизненный поток подхватывает его с первых мгновений появления в этом мире. Его окружают родители, бабушки, дедушки. Все ревностно следят, чтобы дитя было сухим и сытым. Молодые мамы всё время взвешивают малыша до кормления и после, чтобы узнать, по норме он ест или нет. «Хорошо покушать» появляется с первых дней. Ребенок растёт. Все занимаются его воспитанием и всё время учат его тому, «что хорошо, а что плохо». Появилось деление на плохо и хорошо, и стала вырисовываться общепринятая Система Ценностей. И опять часто звучит: «Кушай как следует, а то плохо расти будешь, слабым вырастешь», «Одевайся теплее, а то простудишься».

Под нажимом взрослых ребёнок ест не всегда, когда хочет, и с неохотой надевает всё, что ему велено, хотя ему совсем не холодно (ещё терморегуляция не нарушилась, как у взрослых). Дальше школа. «Учись хорошо, а то в институт не поступишь». Чем же опасно не поступить в вуз? Не будет престижной профессии, не будет достойного заработка. Появляется представление о положении в обществе. Вот и вуз, студенческие годы, приобретение знаний, выбор профессионального пути. Влюблённость. Ход всей окружающей жизни подсказывает, что пора и семью заводить, детей растить. Учёба позади, семья есть, дети растут. Хочется хорошо зарабатывать, ведь всё вокруг опять подсказывает, что существует понятие благополучия. К этому времени человек уже имеет представление о том, что значит жить благополучно: определённый финансовый уровень, должность, учёное звание, квартира, машина, отдых за границей, стильная одежда и т.д. Зрелость сменяется старостью. Дети выросли, уже внуки вокруг бегают. Большая часть жизни позади. Здоровье даёт о себе знать, пошаливает всё чаще и чаще. Нередко возникает мысль: «Вот и жизнь к концу подходит. Неужели человек рождается ради всего этого?».

Заканчиваем наш «птичий полёт» над жизненным пространством людей. Вы обратили внимание, что существует некий *общий сценарий* для всех нас? А если ещё более конкретно, то существует *общий стиль мышления*, и это наше первое очень важное наблюдение. Пока не будем решать во-

прос о том, плохо это или хорошо, а просто отметим этот факт.

Может быть, и хорошо, что существует некоторая заданность. Но нам надо научиться к ней подходить **Осознанно**.

— — — Наблюдение — — —

У современных людей существует общий стиль мышления, одинаковый набор мыслей, установок, ценностей.

— — — — —

2. Осознанность

Осознанность = Наблюдатель + Внутренняя Честность + Объём Внимания + Призма Восприятия + Ответственность + Знание Фундаментальных Природных Законов

Для лучшего понимания рассмотрим пример из жизни.

Мне довелось разговаривать с группой молодых людей, которые только что вернулись с прогулки по городу в кабриолете. Они показывали мне фотографии, которые сделали во время поездки по Москве. Приведу выдержки из их комментариев:

– Такая клёвая была тусовка, – говорит один из них.

– Тачка – что надо! Все обращали на нас внимание! – продолжает второй.

– Дорогая машина, да ещё турбированная. Приятно ощущаешь себя в такой машине! – восхищается третий.

На фотографиях отражены сюжеты их путешествия: де-

вушки в шляпах и открытых платьях; юноши, вольготно сидящие в машине, с бутылкой пива, улыбающиеся и довольные.

Если бы юноши, которые делились со мной впечатлениями о поездке и показывали фотографии, делали всё Осознанно, то скорее всего они рассказали бы следующее:

– Делать нам было нечего, и решили мы прокатиться на модной машине, привлечь к себе внимание окружающих, или, другими словами, «выпендриться», хотя бы на время почувствовать себя «крутыми», приобщиться к элите и перед девчонками себя показать, чтобы видели, что мы сильные. Для образа мужественности мы решили выбрать такие детали, как кабриолет (большая скорость, мощность, стоимость), привольная поза, бутылка пива, престижный автомобиль... Конечно, мы осознаем, что это ложный имидж мужчины, но другого мы не знаем и стараемся пока себе в этом не признаваться. Ещё мы понимаем, что всякое действие влечет за собой определенные последствия. Возможно, это будет состояние пустоты, которое чаще всего возникает спустя некоторое время после таких развлечений.

Конечно, это утрированный пример. Зато теперь будет легче ощутить, что такое **Осознанность**.

Осознанность – это когда я знаю:

- Что я делаю, зачем я это делаю, что мною движет.
- Любой мой помысел, любое моё действие вызовет отклик со стороны окружающего меня мира.

– За все свои намерения и действия я несу ответственность.

Теперь обо всём этом подробнее.

2.1. Наблюдатель и Внутренняя Честность

Наблюдатель и Внутренняя Честность – неотъемлемые части нас самих. Вы, наверное, замечали, что в некоторых ситуациях вас не покидало чувство внутреннего дискомфорта. Вы уже всем объяснили причину своего поступка, а причастность к последствиям, которые он повлеч за собой, вас не отпускает. Вы либо в мыслях сами с собой вступаете в диалог по поводу происшедшего, либо ещё и ещё раз возвращаетесь к случившемуся в разговорах с друзьями, знакомыми, сослуживцами. Это первый признак того, что вы сразу не захотели до конца признаться себе в истинной причине своего поступка, а поспешили выставить на показ перед собой и другими что-то второстепенное или совсем к делу не относящееся. А что-то внутри ноет и ноет. Нередко неосознанная вина доводит до того, что человек становится склочным, ворчливым, раздражительным, ему всё время хочется доказывать другим, что он хороший. Внутренняя Честность не даёт ему покоя.

Наблюдатель и Внутренняя Честность – наши спутники на протяжении всей жизни, они неразлучны, не существуют

отдельно друг от друга, их голоса постоянно звучат в нас, но мы далеко не всегда прислушиваемся к тому, что они говорят. Вот пример того, как всё происходит:

– Я люблю тебя, – говорит молодой человек девушке.

– Обман, – констатирует Наблюдатель.

– Я хочу её, – признаётся Внутренняя Честность.

Но чаще всего охваченный сексуальным влечением молодой человек не слышит этих лаконичных тихих и правдивых сигналов и спешит сделать девушке предложение, не отдавая себе отчета в истинности своих чувств. Проходит «медовый месяц» и наступает душевная пустота.

Итак, вы всегда знаете, что и почему вы делаете. Наблюдатель и Внутренняя Честность не покидают вас ни на минуту. В приведённом примере молодой человек обманывает и девушку, и себя, он просто добивается сексуального контакта, но не привыкший слушать самого себя (своих Наблюдателя и Внутреннюю Честность) впадает в неосознанный самообман: ему кажется, что он любит.

Происходящие вследствие этого расставания нередко сопровождаются душевными драмами, особенно если девушка, кроме сексуального влечения, ещё испытывала и чувства к юноше.

Наблюдатель и Внутренняя Честность – это ваши «внутреннее зрение» и «внутренний голос». Научиться видеть и слышать себя – задача непростая, но реальная. Надо по-настоящему этого захотеть и взять на себя Ответственность:

ведь вы знаете о наличии у себя способности видеть и слышать истинные мотивы своих действий.

Предлагаем вам упражнение, с помощью которого можно проверить, работают ли у вас «внутреннее зрение» и «внутренний голос». Раз вы взяли в руки эту книгу, значит у вас есть какая-то заинтересованность в психологии. Надо ответить на вопрос: что же вы с её помощью хотите сделать?

1. Что-то изменить в себе, наработать новые качества.
2. Получить рецепт, как в кратчайшие сроки добиться душевного комфорта, уверенности в себе, продвижения по служебной лестнице и т. д.
3. Просто полюбопытствовать.
4. Что-то ещё...

Наша задача приучиться осознавать себя в виде триединства: того, кто делает что-то; того, кто наблюдает за этим действием; того, кто оценивает, что же на самом деле происходит, т. е. не даёт нам соврать. Большинство проблем в жизни возникает, оттого что, производя какое-либо конкретное действие, мы не отдаём себе отчета в истинных мотивах, побудивших нас к нему, и поэтому впадаем в самообман.

2.2. Объём Внимания

Следующий очень важный элемент нашей **Осознанной** жизни – **Объём Внимания**. Многие из нас неоднократно на улице или в метро сталкивались с тем, как сложно быва-

ет обойти идущего впереди человека. То он внезапно пойдёт вправо, а когда вы его захотите обойти слева, вдруг резко начинает двигаться влево, а потом может непредсказуемо остановиться и, к примеру, начать завязывать шнурки на ботинках. Здесь чаще всего наше терпение не выдерживает, и мы раздражённо вслух или про себя что-нибудь скажем в его адрес. А он как ни в чем не бывало продолжает свой путь.

Другой пример. Вещевой рынок. Между рядами стоит женщина и очень эмоционально доказывает своему мужу, что именно эти шторы наиболее удачно подходят для их комнаты. Ей и невдомёк, что она перегородила проход и её невозможно обойти...

Подобных примеров можно привести множество, и все они показывают, как глубоко люди включаются, погружаются во что-то своё, в то, что их лично затрагивает в этот момент, и их совершенно не волнует, что они могут кому-то помешать, что вокруг течёт жизнь, что надо как-то сочетать с ней свои интересы, вливаться в неё и по возможности гармонично.

Итак, **Объём Внимания = количество параметров, которое способен отследить человек в окружающем и своём собственном мире.**



Так, женщина на рынке могла бы обратить внимание на то, что расстояние между рядами невелико, что её расставленные в стороны локти не дают прохода окружающим людям, что она слишком громко говорит о своих личных житейских проблемах, которые никого, кроме неё, не интересуют. Таким образом, она заняла собой не только физическое пространство, но и эмоциональное. Все вокруг вынуждены слушать то, что она говорит, и искать способы её обойти. Окружающие люди, кто вслух, а кто про себя, выражают недовольство этой ситуацией. Из-за этого большое количество негативных эмоций направлено на нашу героиню, которая будет удивляться, почему после посещения рынка она почувствует себя очень уставшей, или у неё разболится голова, или ещё что-нибудь произойдёт. Кроме того, если рассмотреть взаимоотношения её и мужа, то тоже вырисовывается неутешительная картина. Она давит на него своим мнением, настаивая на том, что именно эти шторы будут хороши, и по тому, как она это делает, видно, что подобные взаимоотношения между ними не разовый эпизод, а норма. С годами в таких семьях накапливается, мягко говоря, усталость, так как один человек (в данном случае жена) занял собой большую часть эмоционального пространства, заставив

подчиниться мужа, а может быть, и остальных членов семьи. Скорее всего эта женщина ежедневно получает от окружающих немалое количество негативных откликов. Вспомните Третий закон Ньютона: «Сила действия равна силе противодействия». Он работает безотказно и в межличностных отношениях. Неудивительно, что, получая отрицательные отклики из внешней среды, люди с годами начинают болеть.

Теперь понятно, как важна такая составляющая **Осознанности** как **Объём Внимания**. Вернёмся к ситуации с женщиной на рынке. Было бы хорошо, если бы она обратила внимание на следующее:

– Сколько я занимаю места?

– Не мешаю ли я проходить окружающим?

– Не слишком ли громко я разговариваю?

– Не навязываю ли я своё мнение мужу?

– Что я делаю: советуюсь с ним или хочу подчинить его взгляды своим?

– Почему у меня столько эмоций при выборе штор? Здесь что-то не то.

– Как я выгляжу?

– Какая у меня поза?

– Какое у меня эмоциональное состояние (раздражена я или нет)?

Хотя бы это. Уже было бы лучше. Чем больше параметров своего и внешнего пространства человек способен отследить, тем больше у него шансов наиболее гармонично взаи-

модействовать с окружающим миром и самим собой.

Важно подметить, как мы только что видели, что своими состояниями, мыслями, желаниями, эмоциями мы воздействуем на всё окружающее (невключённость ни во что – это тоже состояние, отражающее глубокое погружение человека в своё Эго). Значит наши мысли и состояния – реальная сила. Сейчас мы первый раз коснулись очень важной темы – материальности мысли. К ней мы ещё не раз вернёмся, но уже сейчас задумаемся над этим.

Для того чтобы начать разговор о понимании самого себя, необходимо познакомиться с ещё одним параметром нашего сознания – с **Призмой Восприятия**.

2.3. Призма Восприятия

Для знакомства с ней опять воспользуемся примером. Женщина обратилась за помощью к психологу по поводу того, что она не может найти себе достойного спутника жизни. Все попытки осуществить эту мечту закончились неудачно. Вот что она рассказала о себе: «Нас у родителей было 8 человек. Жили трудно, почти впроголодь. Помню, что всегда хотелось есть, украдкой таскала сахар – очень сладкого хотелось. Родители целыми днями на работе, а мы предоставлены себе. Приходилось смотреть за младшими. Мама приходила с работы уставшая, часто ругала нас. Родители нередко скандалили, папа, случалось, бил маму, и нам попадало.

Я чувствовала себя никому ненужной. Соседка у нас была очень добрая. Я ходила к ней в гости, чай пить. Очень не хватало тепла».

Далее ребёнок воспринимал мир через призму своего одиночества и ненужности. Женщина сама отмечала, что была обидчива, требовательна к окружающим, часто несправедливо трактуя слова и поступки других людей. В процессе беседы она пришла к выводу, что замуж поторопилась, чтобы быстрее уйти из дома. Затем стало понятно, почему она не раз ошибалась в своём выборе: искала компенсацию своей душевной боли. Очень хотелось тепла и заботы. Пока мужчины ухаживали за ней, добиваясь «руки и сердца», у неё возникало обманчивое представление, что так будет всегда. От её внимания ускользали те качества их характера, мириться с которыми в повседневной семейной жизни очень сложно.

Важно вовремя отследить и осознать, что определяет наш взгляд на мир, на окружающих людей, иными словами, что собой представляет призма нашего восприятия. Это поможет более реально воспринимать происходящие события и избежать ошибочных действий.

Другой пример. К психологу обратилась женщина с жалобой на накопившуюся внутреннюю усталость: «Мне ещё нет 50, а уже очень хочется уйти с работы, жаль, что до пенсии ещё далеко». В ходе беседы выяснилось, что они с мужем всю жизнь положили на то, чтобы накопить деньги, «со-

здать капитал» и достичь престижного образа жизни. Жили они в посёлке. Все соседи выстроили себе новые дома, а им удалось сделать это только недавно. Женщина начала очень эмоционально рассказывать о поведении соседей, когда её новый дом был готов. «Одни наши соседи всё время громко говорят по мобильным телефонам и громко включают музыку. Это они демонстрируют нам, что у них есть деньги. Раньше они этого не делали, потому что у нас был старый дом, мы жили хуже их, а теперь они всем видом показывают, что не хотят нас воспринимать как равных себе. Другие соседи сразу стали возводить пристройку к своему дому, чтобы не оказаться хуже нас. Меня всё это так раздражает!».

Потребовалось немало времени, чтобы женщина смогла разобраться в своих переживаниях и увидеть причину усталости. Очень сильная концентрация на деньгах и престижности заставляла её расценивать поведение соседей именно таким образом. Конечно, искажение восприятия действительности может быть вызвано (так чаще всего и бывает) не одной причиной, а несколькими.

— — — Наблюдение — — —

Призма Восприятия – это наши комплексы, обиды, страхи, иными словами – наши слабые места. Она мешает нам адекватно воспринимать окружающий мир и происходящие



2.4. Ответственность

Чтобы наше Путешествие по Себе было эффективным, надо взять на себя Ответственность. Приняв решение изменить себя, вы всё время включены на отслеживание своего поведения, своих состояний. Вы учитесь слышать свою Внутреннюю Честность и стараетесь как можно более правдиво признаваться себе в том, зачем вы делаете или собираетесь делать что-либо; насколько объективно воспринимаете ситуации, людей, каждый раз фиксируя, не искажено ли сейчас ваше видение вашими же комплексами, обидами и т.д. (т.е. вашей Призмой Восприятия). Конечно, это ваша ответственность только перед самим собой, ни перед кем больше. И ещё, ваша Внутренняя Честность и Ответственность должны вам помочь понять, что в одиночку, без помощи со стороны, изменять себя трудно, а в некоторых случаях невозможно, потому что не всё вы сами способны в себе увидеть. Для того чтобы грамотно общаться с самим собой, требуются навыки.



Примите на себя ответственность за свою жизнь.

Вы – Творец всего происходящего в ней.

Не надейтесь, что вашу жизнь устроит кто-то другой.

Истинное ваше богатство – это ваши изменения.

Одно из ваших ведущих состояний в жизни – состояние

Осознанности.



Мы намеренно выделили **Наблюдателя, Внутреннюю Честность, Объём Внимания, Призму Восприятия и Ответственность** в качестве самостоятельных составляющих **Осознанности**. Они не существуют отдельно друг от друга, а образуют единое состояние, которого очень не хватает современному человеку. Первое время надо специально приучать себя к наблюдению, честности, тренировать себя на внимательное отношение ко всему окружающему и отделять свои привычные схемы восприятия от реально происходящих событий. Тот, кто включается в эту работу, со временем (это могут быть годы) приходит к состоянию Осознанности.

Сейчас мы подошли к необходимости дополнить общий

мысленный фон – привычный набор мыслей – новыми: «Я знаю, что могу отдавать себе отчет в том, насколько я честен сам с собой»; «Я знаю, что моё восприятие искажено моими комплексами, стереотипами, качествами характера»; «Я хочу жить осознанно»; «Я хочу быть гармоничным»; «Я хочу меняться» и т.д. И теперь становится понятным: чтобы достичь состояния Осознанности, необходимо оформить мыслью желание этого. Если мыслью не будет сформировано это намерение, то ни о каком состоянии Осознанности не может быть и речи.

— — — *Наблюдение* — — —

Для того чтобы достичь чего-либо или сделать что-либо, необходимо это сначала оформить мыслью.
Всё в этом мире делается мыслью.

— — — — —

Начинающему духовному Альпинисту посвящается



фото Serge ScheripH, [flic.kr/p/2k9FAKM](https://www.flic.kr/p/2k9FAKM)

С каждым днём вы всё лучше и лучше слышите и понимаете себя.

С каждым днём вы всё лучше и лучше чувствуете, когда вы себя обманываете, а когда вы искренни с собой и с окружающими.

Вы всё меньше и меньше замыкаетесь на себе и на своих желаниях.

Вы всё больше и больше открываетесь многообразию проявлений окружающего мира.

Ваша чувствительность с каждым днем становится всё тонченнее. Вы чувствуете место, в котором вы находитесь, людей, которые вас окружают, свои желания, свои настроения.

Вы внимательны и корректны.

Ваши действия никому не мешают и не наносят вреда.



3. Учимся понимать себя

Вам, наверное, удалось подметить, что вы всё время находитесь в разных состояниях: то радуетесь, то охвачены гневом, ревностью, завистью, то опять воодушевлены, уверены в себе, то снова вас одолевают сомнения, а то вы погружаетесь в состояние одиночества, жалости к себе и т.д. Вы когда-нибудь заглядывали внутрь себя?

Сам человек, рассказывая о себе, часто говорит «во мне» или «внутри меня». Например, внутри меня живёт обида, или зависть гложет меня изнутри, или во мне вдруг вспыхнула ярость, или всё во мне заполнилось любовью, спокойствием, радостью и т. д. Но, хотя в теле находятся внутренние органы, говоря о своих состояниях, человек имеет в виду совсем другое – свой *внутренний мир*. Человек не ограничивается только телом. Нам предстоит путешествие в этот внутренний мир. Мы познакомимся с наиболее часто встречающимися его обитателями. С Осознанностью и с одним из её важных проявлений – Внутренней Честностью – мы уже знакомы. Путешествие продолжается.

3.1. Агрессия и Раздражительность

Мало кто свободен и от Агрессии, и от Раздражительности. Состояния, отравляющие человеку жизнь. Почему же

они так распространены? Давайте вместе искать источник их появления (при этом, естественно, не забывая про Наблюдателя и Внутреннюю Честность, а то не найдем ни за что). Начнём, как обычно, с примера. Молодая мама кричит на своего трёхлетнего ребёнка: «Замолчи, гад, дай поговорить! Уйди от меня!» И всё это со злобой и ненавистью. А дело-то в том, что к ней в гости зашла подруга, женщинам захотелось посудачить, а сын, как всегда, не вовремя, требует внимания, не даёт душу отвести. Как видите, **Агрессия** и **Раздражительность** не заставили себя долго ждать. Что происходит с молодой мамой? Ребёнок мешает ей пожить для себя, получить «свежую информацию» от подруги. Конечно, при наличии малыша «пожить для себя» трудно, на какое-то время приходится жертвовать собственными интересами. Что творится у этой мамы в душе, утверждать не берёмся. По тому, с какой быстротой и силой ребёнок был отброшен в сторону, можно предположить, что подобные отношения уже вошли в привычку, то есть наверняка имеются и другие причины, сделавшие эту маму такой раздражительной.

Тема раздражения, направленного на детей, довольно обширна. Часто на детях срывается то, что супруги не решились высказать друг другу. Далеко не всегда ребёнок в семье желанный. Из рассказов молодых мам узнаём, например, что беременность была случайной, побоялись делать первый аборт и решили, что лучше родить; или что женщина хотела

подарить мужу ребёнка; или нужен был ещё один ребенок, чтобы муж не ушёл к другой и т. д. Причин для появления детей много, только ни одна из вышеприведённых не соответствует тому, чем должны руководствоваться будущие мама и папа. Ни одна из них не свидетельствует о сознательном решении стать матерью и отцом и тем более взять на себя ответственность за этот шаг перед будущим ребёнком. Причины появления детей чаще всего остаются неосознанными. Молодые супруги не заостряют внимания на таких «мелочах». Но именно эти «мелочи» и дают больше всего о себе знать впоследствии. Ведь они, если внимательно слушать Внутреннюю Честность, являются причинами появления детей, а причинно-следственные связи, как мы видели ранее, определяют результат того или иного действия. В первом случае мама боялась больше всего за себя, а не за то, что она может убить живое существо; во втором – подарок оказался требующим значительно большего внимания, чем предполагалось; в третьем – муж не изменил поведения, продолжает гулять. Во всех приведённых примерах мамам не удалось достичь того результата, который им мнился. Подсознательно каждая из них прекрасно это чувствует, но, к сожалению, редко кто в этом открыто себе признается. Вот и растёт раздражение на саму себя, а изливается оно на кого? Конечно, на того, кто не может ответить, – на ребёнка. И возникает у этого ребёнка чувство собственной ненужности.

— — — Наблюдение — — —

Происходит Агрессия из недовольства самим собой.

— — — — —

Ещё один пример, близкий и понятный многим. Как хочется иметь изящную фигуру! С понедельника планируете начать новую жизнь: мало есть, соблюдать диету, делать зарядку по утрам. Понедельник наступил. Пора вставать, но как же хочется спать, полежать ещё хотя бы 10 минут! Просыпаетесь, но... уже целый час прошёл! Успеть бы умыться, одеться и бежать на работу. А там, как на зло, у начальника день рождения, застолье. Результат – зарядка не сделана и опять объелась. Домой вернулась раздражённой. А дома ребёнок уроки не сделал, квартира не убрана, посуда не вымыта, муж интересуется, где ужин, а вы на еду смотреть не можете, но готовить надо. Раздражение у вас растёт. Не удивительно, если муж от вас услышит: «Сам что ли не мог приготовить и с ребёнком уроки сделать?» Наблюдатель и Внутренняя Честность в этот момент должны вам помочь, обратив ваше внимание на то, что Раздражительность вызвана недовольством собой: вы не выполнили то, что себе

пообещали.

— — — Золотое правило — — —

Если вы на кого-то раздражены, ищите с помощью Наблюдателя и Внутренней Честности то, за что вы сердитесь на себя.

— — — — —

У вас уже, наверное, возникло предположение, насколько меньше глупостей в своей жизни делали бы люди, если бы умели наблюдать за собой, своими действиями и оценивать их.

Почаще спрашивайте себя:

– ЧТО Я ДЕЛАЮ?

– ЗАЧЕМ Я ЭТО ДЕЛАЮ?

– ЧТО МНОЮ ДВИЖЕТ?

3.2. А вот и Зависть

Нам сейчас очень понадобятся Наблюдатель и Внутренняя Честность, чтобы увидеть действие Зависти в себе.

Рассмотрим пример. Вы молоды и мечтаете о семье, о де-

тях. Но что-то не ладится. А у вашей подруги всё хорошо. Сразу после школы вышла замуж, уже родила, муж хозяйственный, хороший семьянин. А у вас годы идут, а семьи нет и нет. И что-то начинает глодать изнутри, когда вы смотрите на подругу. Что-то тягучее и тяжёлое постоянно твердит: «Вот, у неё есть, а у меня нет». Посмотрите, что происходит с вами? Мир вокруг суживается, вы оказываетесь в каком-то обособленном пространстве. Зависть делает своё чёрное дело. Она ограничила вас, поселила в душе неуверенность. Вы с каждым днём теряете надежду, что вообще когда-нибудь выйдете замуж и у вас будет семья. Если ваши верные друзья Наблюдатель и Внутренняя Честность заметили, что в вас поселилась Зависть, гоните её! Посмотрите внимательно: всё, что нужно вам в этот период жизни, у вас есть. Может быть, вам сейчас надо делать что-то другое (например, учиться или открыть своё дело), и для этого имеются все условия, а вы теряете время и, заиклившись на создании семьи, упускаете шанс. А занявшись сейчас тем, чем надо, и отпустив ненужные переживания о семье, глядишь, через некоторое время, когда до неё очередь дойдёт в вашей жизни, вы и семью создадите. Но не всегда просто отпустить назойливую завистливую мысль, освободиться от неё. А почему? Потому что есть ещё Система Ценностей. Она-то и заставляет нас часто стремиться к тому, что, может быть, нам совершенно не нужно. Система Ценностей гласит, например, что желательно выйти замуж до 25 лет. Пока молодые, пока

вы учитесь легче встретить «свою половинку», а когда работать начнёте, возможностей будет меньше.

Вернёмся к зависти. Вы ловили себя на том, что зависть заставляет вас желать другим неудач, чтобы они не смогли вас ни в чём опередить? Когда у кого-то случается несчастье, зависть начинает радоваться, нашёптывать злорадные слова. Она делает человека бездушным, бесчувственным, озабоченным только удовлетворением своих желаний.

Зависть...

Она гложет тебя изнутри.

Она заставляет тебя печалиться, когда радость приходит к другим людям.

Она принуждает заботиться о благе лишь для себя.

Она закрывает тебе движение вперёд.

• • •

Не давай зависти ограничивать тебя.

Не стремись соответствовать ложным представлениям и установкам.

Не поддавайся зависти – всё необходимое для полноценной жизни у тебя есть.



Φomo Serge ScheripH, [flic.kr/p/2k9LW4q](https://www.flic.kr/p/2k9LW4q)



3.3. Система Ценностей

Личная, индивидуальная Система Ценностей – это понятие, включающее в себя действия, потребности, ощущения, которые имеют лично для вас первостепенное значение. Ценности – это то, в чём человек нуждается для удовлетворения своих потребностей, как материальных, так и духовных. Ценности определяют и направляют наше поведение.

Общественная Система Ценностей складывается из чётко определённых главных ценностей, с которыми подавляющее число членов этого общества согласны. Система Ценностей любого общества соответствует уровню его культуры. Например, Система Ценностей в современном обществе требует уделять внимание всему, что касается социального имиджа, т.е. внешнему виду, социальному статусу, уровню жизни (надо иметь квартиру, машину, отдыхать за границей и т.д.), посещать фитнес-центры, рестораны, казино, стадионы, бассейны. Но пока ещё не котируется стремление заниматься своим внутренним миром, т. е. меньше лгать, не злиться, не завидовать, учиться уважать себя и окружающих и т.д. Вовсе отсутствует в общественной Системе Ценностей понимание того, что жизнь человека конечна и в то же время для чего-то нам дана. Недостаточное отражение в этой Системе Ценностей нашла «природная» Мораль или другими словами отсутствует ценность стремления к гармо-

ничной жизни. О «природной» Морали более подробно будет рассказано в III части этой книги. Мораль, выработанная в обществе, другая. Фактором её формирования является общественный образ жизни человека. Она призвана регулировать отношения людей в обществе. А вот «природная» мораль, гармонизирующая отношения человека не только с обществом, но и с самим собой, с окружающим миром, не нашла пока активного распространения.

Общественная Система Ценностей пытается навести порядок в жизни каждого из нас. К ней нас с детства приучают мамы и папы, а им она досталась от их родителей. В основе своей она передаётся из поколения в поколение.

Сейчас ценно иметь:

- образование, учёную степень,
- достойный финансовый уровень,
- недвижимост, личный транспорт,
- семью, детей, любовника(цу),
- модно одеваться,
- обладать престижной профессией и положением в обществе,
- быть востребованным окружающими,
- хорошо питаться и т.д.

Многие мужчины и женщины в возрасте от 24 до 27 лет страдают от отсутствия семьи, а общественной системой ценностей предусмотрено, что именно в этом возрасте, а то поздно будет, надо заводить семью. Вы уверены, что желание

иметь семью, детей – ваше желание? А может быть, это страх не соответствовать тому эталону, который принят в обществе?

Но мы-то с вами решили жить Осознанно. Вы можете следовать общественной системе ценностей, но осознанно, понимая, что вы делаете это по собственному желанию, а Наблюдатель и Внутренняя Честность пусть зафиксируют это ваше решение, и от них вы должны услышать правдивый отклик. Внутренняя Честность вам обязательно сообщит, действительно ли вы этого хотите или что-то вас заставляет так поступать.

Более подробно о Системе Ценностей мы поговорим, когда будем рассматривать тему смерти.

3.4. Встреча следующая – Обида

Если Обида поселилась в вас, то отделаться от неё сложно. Наверное, всем она знакома. Кто обижен на государство, кто на судьбу, кто на мужчин или женщин, кто на детей, кто на родителей...

Посмотрим на неё внимательно. Опять слушайте своего Наблюдателя, свою Внутреннюю Честность. Рассмотрим пример из жизни. Девушка рассказывает о своей неудавшейся любви: «Я очень любила одного молодого человека. Мы встречались с ним продолжительное время. Я была на всё для него готова. Всегда был приготовлен обед, всё постирано

и убрано. Я думала, что мы поженимся, а он однажды сказал мне, что любит другую. С тех пор я никому не верю, в душу никого не пускаю. Он предал меня. Как я пережила всё это, не помню. Были даже мысли покончить с собой».

Случай не простой. Обида очень сильная, к тому же сопровождавшаяся мыслями об уходе из жизни. Девушка думает, что она хотела любви. А так ли это? Желание заботиться, отдавать себя полностью любимому человеку моментально перерастает в обиду, в отторжение, когда становится понятно, что не будет так, как ей хотелось. Можно смело предположить, что до любви в этом случае далеко. Для чего-то он ей был нужен, что-то она с его помощью в своей жизни хотела решить. Довольно распространённый самообман: манипулирование друг другом выдавалось за любовь. А теперь сердце девушки захлопнулось. Она никого в свою душу пускать не хочет, всех держит на расстоянии. Свой дальнейший жизненный путь она осуществляет с мыслью, что мужчинам доверять нельзя. В ходе дальнейшей беседы выяснилось, что ей только казалось, будто она его любит. В то время ей хотелось как можно скорее уйти от родителей (которые с детства её не любили, лишали тепла и ласки), что и помешало ей в выборе спутника жизни и в понимании самой себя, своих чувств.

Это уже прямое свидетельство того, что человек думал в своей жизни решить какие-то вопросы за счёт другого. Вот если бы она вовремя обратила внимание на то, что ей её

Внутренняя Честность говорила, то увидела бы, что у неё было огромное желание скорее выйти замуж, только бы уйти от родителей.

Ещё один, к сожалению, нередко встречающийся пример – обида на судьбу. Она часто встречается у тяжелобольных, понимающих, что их жизнь уже исчисляется днями и даже часами. В этих случаях обида дополнительно окрашивается завистью к здоровым и жалостью к себе. Часто звучит фраза: «И без того вся жизнь была тяжёлая, а тут ещё такие мучения! За что мне участь такая? Так радости и не увидела». Это очень тяжёлое состояние. В подобных ситуациях человек отгораживает себя обидой не от какой-то части окружающей жизни, а ото всей жизни целиком. Его жизненное пространство сжимается до минимума, человек уходит в себя и нередко в таком состоянии умирает.

Почему же люди обижаются сами и обижают других? Наверное, вы за собой замечали, что иногда даже хочется кого-нибудь задеть, обидеть? Вы задумывались, почему? Проиллюстрирую на примере. Многие женщины побывали в подобной ситуации. Муж не пришёл вовремя с работы. Вы приготовили ужин, но не приступаете к еде, ждёте его. Когда муж пришёл, выяснилось, что он уже где-то поел и ужинать не будет. Обидно, ведь он знал, что вы обычно ждёте его к ужину, но даже не позвонил. Скорее всего, вы забеспокоитесь, где и с кем он был. Почему же становится обидно? Ожидая мужа к ужину, вы готовились, старались. Обычно

в основе этого стремления лежит желание лишний раз показать мужу, что она у него хорошая, заботливая, любящая, лишний раз услышать в свой адрес одобрение, ещё и ещё раз подтвердить самой себе, что семья крепкая, надёжная. Если в случае подобного сбоя вам становится больно и обидно, то вы очень зависимы от постоянного подтверждения, что у вас в семье всё хорошо, что муж любит только вас, и каждый раз одним из доказательств этого для вас служит совместный ужин. Эта зависимость скорее всего произошла от вашей неуверенности в себе либо как женщины, либо как личности, от вашей заниженной самооценки. Вы чем-то недовольны в себе, а муж, сам того не желая и, возможно, даже не подозревая о последствиях, задел вас за живое своим поздним приходом. Скорее всего, вы в этот же вечер или на следующий день заденете его либо словом, либо делом, потому что это поможет вам поднять себя в своих глазах. Так обычно все неосознанно борются за сохранение собственного имиджа.

Случается, что обиды приводят к самоубийству. «Раз ты меня не любишь, я покончу с собой!» или «Я никому не нужен, никто меня не любит, поэтому я не хочу больше жить».

Чтобы обида не смогла вами овладеть и погубить вас, вспомните про Осознанность. Прислушайтесь к себе. Вы где-то допустили ошибку, вы чем-то в себе недовольны. Постарайтесь отодвинуть обиду и разобраться в себе.

Мы обижаемся или обижаем кого-то, потому что чувствуем, что в чём-то не соответствуем, до чего-то не дотягиваем. Другими словами – мы недовольны собой.

— — — — —

3.5. Ревность

Ревность, словно крыса, грызёт нас изнутри. Вам знакомо это чувство? Вся душа в язвах, часто в кровоточащих. Весь многогранный окружающий мир сжимается в жалкий комочек. Жизнь превращается в ад. Нет ничего, кроме этой ревности. Она туманит взор, делает человека раздражительным. В голове однотипные мысли: «Он опять сейчас с ней. А как же я?». Всё отходит на второй план: работа, учёба, дети... Перед глазами сцены, которые ревнующий сам себе нарисовал и чаще всего на одну и ту же тему: он(она) с ней(с ним), им хорошо вдвоём, он ей делает подарки (а мне уже давно ничего не дарил), я ему не нужна, я жалкая, одинокая. Нет! Я достойная, сильная женщина! Я отомщу! Пойду к «бабке» – закажу приворот, а ей пусть наслёт несчастье, чтобы не повадно было мужей из семьи уводить!». Вот ка-

ким становится ревнивый человек: сторбленная спина, потупленный взор, измождённое лицо. Пространство ада!

Именно в таком состоянии находилась женщина, у которой после 15 лет совместной жизни загулял муж. Лицо её было искажено до неузнаваемости, взгляд безумный. Она очень боялась остаться одна, если муж уйдёт к другой. Её беспокоило то, что будет нарушен привычный образ жизни, не станет стабильности (муж неплохо зарабатывал). Кому она теперь может быть нужна? Её очень оскорблял тот факт, что её предали, плюнули ей в душу, не оценили её заботу и верность.

Что происходит, когда нами овладевает Ревность? Кто-то (как нам кажется) оказался лучше нас. «Я недостойна (недостойн)», – бьётся мысль в голове. Многие жалуются на то, что их унизили. Иными словами, падает самооценка, растёт страх за себя. Почему-то в подавляющем большинстве случаев изменой считается секс на стороне. Как только появляется подозрение, что у мужа или жены подобные отношения возможны ещё с кем-то, тут же появляется ревность.

Пошатнулась стабильность, стало меньше гарантий. Я могу остаться один (одна). Страшно. Обидно.

Не кажется ли вам, что опять причиной этих переживаний и страданий является очень сильная неуверенность в себе? Получается, что в большинстве случаев люди не воспринимают себя в качестве самостоятельных личностей. Муж или жена служат компенсацией какого-то недостатка в жизни друг друга или опорой для другого, которую сложно най-

ти в себе самом (самой). Кроме всего прочего, откуда-то пошло смешение понятий «секс» и «любовь».

Что же делать? Обидно и больно. Как быть? Прежде всего, постарайтесь успокоиться, вслушайтесь в себя и в мужа (жену). Внутренняя Честность не даст вам соврать и подскажет, что же вас так напугало и почему вы себя недооцениваете. В спокойном состоянии вам будет проще понять мужа (жену). Что случилось? Может быть, он любит вас всем сердцем, просто разнообразия в сексе захотелось. А если почувствуете, что разлюбил, тут уж ничего не поделаешь – сердцу не прикажешь. Пожелайте ему счастья. Можете, конечно, поплакать ночью в подушку, но недолго. А если легко отпустить не получается, Внутренняя Честность вам подскажет, какой изъян в себе вы закрывали с помощью мужа (жены). Например, некоторые женщины не хотят работать и находят себе состоятельных мужей. При распаде семьи такие женщины очень переживают за себя (как же теперь они жить будут?!). Собственная несостоятельность порождает ревность, злобу, желание отомстить. Причин появления Ревности много, а корень один – чего-то в каждом из нас не хватает.

3.6. Жалость

Всем известно, как она проявляется:

- Как же мне его жалко, он так мучается!
- Жалко мне себя, не везёт мне в жизни.

– Жалко мне котёнка, выбросили его на улицу. Он голодный, беспомощный, сам себя прокормить не может и т. д.

Снова пример из жизни. Женщина жалуется на депрессию. У неё в жизни сплошные неудачи. Детства почти не было. С 7 лет пришлось нянжкой работать, поскольку семья жила очень бедно. Личная жизнь тоже не сложилась. Муж пил, вынуждена была от него уйти. Сын взрослый, живёт самостоятельно. Ей его жалко, потому что у него жизнь тоже несчастливая, пить начал. Говорит она всё это таким горестным тоном, что сразу понятно: Жалость ею полностью завладела. Человек в результате закрылся, перестал интересоваться жизнью, бороться. Её мысли сосредоточены на одном: «Всё плохо, жизнь – сплошное невезение, я неудачница, радости ждать неоткуда». И эти мысли закрыли её от себя и от других людей, привели к большой потере сил.

Наблюдайте за собой, это очень важно. О мыслях и их силе более подробно поговорим в дальнейшем, а сейчас пора подметить: Злоба, Зависть, Обида, Жалость очень ограничивают возможности человека, его личное пространство резко суживается.



Жалость – неконструктивное состояние. Она лишена деятельности.



3.7. Осуждение и оценка

Осуждение и Оценка – нередкие гости в нашем внутреннем мире. Осуждают нас, осуждаем мы, осуждаем государство, начальство, коллег, соседей, друзей, знакомых и т.д. Зачем мы осуждаем? Вновь зовём на помощь Наблюдателя и Внутреннюю Честность. Проследим на примере, как это происходит. Очень часто в общественном транспорте наблюдаешь такую картину: пожилой человек на весь автобус или троллейбус нелестно высказывается о молодёжи, характеризуя её в целом равнодушной, невоспитанной, нахальной. Эти высказывания содержат не только осуждение, но и общую оценку и унижение.

Действительно, не вся молодёжь уважительно относится к старшим. Почему? Над этим надо задуматься, в том числе и старшему поколению. Много ли мы в своё время уделяли внимания молодёжи, много ли дали ей заботы и любви? Из ранее рассмотренных примеров об отношении родителей к детям следует обратное. Кому-то они мешали устраивать свою личную жизнь, кому-то просто были не нужны, поэтому постоянно ощущали себя лишними и заброшенными. Так что, если кого-то из нас не уважают, то этому «по-

страдавшему» надо позвать на помощь Наблюдателя и Внутреннюю Честность и спросить самого себя: «А я был внимателен к людям?», «Не я ли бил свою жену в присутствии собственных детей?». Всё это непросто.

Один мужчина признался, что когда осуждает кого-либо, то испытывает чувство удовлетворения. А может быть, в этом и содержится ответ? Может быть, когда мы кого-то осуждаем или оцениваем чьи-то поступки, то поднимаемся в своих глазах и глазах окружающих? Стоит понаблюдать. Очень похоже на правду. Что ещё происходит с теми, кто осуждает или осудил кого-либо? Вернёмся к пожилому человеку, поносившему молодёжь в общественном транспорте. В результате оценки в его внутреннем мире возникло большое негативное образование – молодёжь. Волей-неволей он и объект его критики (частные недостатки он перенёс на всю молодёжь) оказались отгороженными друг от друга. Те, для кого Оценка, Осуждение являются нормой поведения, с годами чаще всего становятся одинокими, круг их общения ограничивается несколькими людьми.

А что происходит с тем, кого осуждают или подвергают критике? Вспомните, как вы себя чувствовали, когда сверстники придумывали вам какое-нибудь прозвище? Как вам хотелось освободиться от этого образа, который вам насильно навязали, или избавиться от того мнения, которое вы о себе слышали. Сколько слёз было пролито. А в некоторых случаях люди не могут справиться и гибнут морально, а ино-

гда и физически. «Он убийца!», или «он вор!», или «он предатель!» Не справившись с осуждением, человек начинает мстить и падает ещё глубже. Сколько сломанных судеб из-за, казалось бы, безобидного осуждения (подумаешь, мало ли кто что скажет!).

Чувствуете, ситуация накаляется. Всё больше и больше бросается в глаза тот факт, что наши мысли и состояния имеют реальную силу. Все наши негативные эмоции происходят из недовольства самим собой, а люди и внешние обстоятельства, которые мы критикуем, это всего лишь самообман! Недовольны мы **собой!**

3.8. Гордыня

Как же Гордыня многолика! Говорить и писать о ней можно бесконечно. На сегодняшний день она пронизывает всё и очень любит маскироваться, меняя облик. Например, я «маленький» (то есть не сильный, не способный к действию) по сравнению с Иваном Ивановичем. Вот Иван Иванович «большой», он может, а я – нет. Я «маленький» и я «большой» – два проявления Гордыни. Нам необходимо знать, что гордыня у нас есть, и не давать ей поглощать нас полностью (немного можно, а то как же без неё?).

Что происходит, когда она овладевает нами? Мы становимся «глухими» ко всему, что нас окружает. Как ни странно, Гордыня делает нас закрытыми. Вспомните ситуации, ко-

гда кто-либо делает вам замечание. Что происходит внутри вас? Чаще всего возникает реакция отторжения. Очень не хочется слушать про себя неприятные вещи. Или другой случай: трудно даже себе признаться в собственной неправоте, в дурном поступке. Гордыня закрывает нас от правды и мешает слушать отклики, которые посылает нам окружающий мир.

Гордыня порождает целую вереницу связанных с нею других негативных состояний. Охваченный Гордыней человек ищет похвалу себе, возвышает себя, других презирает, советы не принимает, обижается, не может простить, помнит зло, не способен уступить, признаться в ошибке, хочет быть лучше других, своевольничает и т.п. Таким образом, Гордыня – это не только помеха в развитии человека, но и начало, источник других ненужных и вредных состояний и стереотипов поведения. Очень часто неглупый интеллигентный и образованный человек из-за Гордыни превращается в глупца.

Почему в нас живет Гордыня? Дело в Системе Ценностей: в современном обществе ценится индивидуальное отличие человека от всех других.

В эзотерической литературе Рудольф Штейнер даёт интересные сведения о возникновении Гордыни у жителей нашей планеты. Он писал, что когда-то люди были подобны друг другу, совсем не интересовались отличиями друг от друга. Все они имели неразрывную связь со своей душой, духом и Богом. Этой связью они жили в гораздо большей степени,

чем отражением себя в глазах и мыслях других людей. Потом появились в астрале Земли сущности, названные люциферическими. Они долго и тщательно обрабатывали сознание людей, внедряя в него идею о том, что отличаться от других своими достоинствами – нужное, ценное качество, к которому и надо стремиться. Эти сущности происходят, видимо, из антимира, из другой Вселенной. В конце концов люди поверили их внушениям и стали интересоваться отличиями, причем интересоваться эмоционально. Это даже толкнуло людей на каком-то этапе вперёд в развитии, ускорило их прогресс в ряде областей, но привело к столкновению и различным последствиям, в результате которых мир стал приближаться к его сегодняшнему состоянию. Можно верить этим сведениям, можно не верить, но одно бесспорно – Гордыня заставляет нас тратить много сил на пустые действия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.