



# Квантовое сознание

Как увидеть  
свою истинную  
сущность

научиться  
управлять  
сознанием

и многогранно  
улучшить  
жизнь

Марина  
Кейлина

## ПРОБУЖДЕНИЕ КВАНТОВОГО СОЗНАНИЯ



ЭГО  
=  
Я

О пути самопознания, преображающем жизни!

**Марина Кейлина**  
**Пробуждение квантового**  
**сознания. Эго не равно Я**  
**Серия «Квантовое сознание»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68797452](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68797452)*

*М. Кейлина. Пробуждение квантового сознания. Эго не равно Я:*

*Амрита-Русь; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-413-02644-1*

### **Аннотация**

Книга «Эго не равно Я» является первым томом серии «Квантовое сознание». Данная книга – это инструкция, способствующая расширению сознания на каждом уровне развития эго по спирали. Так, проходя шаг за шагом, человек способен выйти за все рамки внутренних ограничений и раздвинуть свои горизонты, научиться созидательно строить свою жизнь, развить свои таланты и открыть неограниченный внутренний потенциал.

Это максимально практическая книга, собравшая в себе огромное количество рекомендаций, упражнений и практик, способствующих расширению сознания на каждом этапе развития эго и быстрейшему переходу по уровням его созревания. Также в ней вы познакомитесь с поистине невероятными

инструментами по работе с собственным подсознанием, научитесь различать негатив, отделять его от себя и очищаться. А также обретете инструменты по перепрограммированию своего мышления, что раскроет перед вами неограниченные возможности самотрансформации и самореализации.

Для широкого круга читателей, идущих путем духовного развития и интересующихся психологией.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	6
Как работать с книгой	12
Глава 1. Эго не равно Я	17
Становление Эго-ума	21
Фильтры восприятия	25
Эго-типичное мышление	32
Ограничивающие рамки сознания	42
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Марина Кейлина**

## **Пробуждение квантового сознания. Эго не равно Я**

© Кейлина М., 2021

© Оформление. Амрита-Русь, 2022

\* \* \*

# Введение

Каждый день любого из нас окружает огромное количество возможностей, которые мы можем просто не видеть и не замечать, так как вся поступающая информация проходит фильтрацию через человеческое восприятие. Та малая доля, которая все-таки просачивается через серию фильтров восприятия, воспринимается ментальной конструкцией норм и научения, которую называют ЭГО человека. Согласно заложенных в эго программ оно реагирует строго определенным образом на поступающую информацию и выдает действие, реализуемое во внешней среде. Большинство данных программ работают в фоновом режиме, и многие реакции происходят сами по себе – неосознанно. Таким образом, с человеком случается жизнь, сами по себе происходят какие-то события и реализуются не всегда благоприятные ситуации. А так ли это все случайно на самом деле?

Вы держите в руках первую книгу серии «Квантовое сознание». Эта серия посвящена поэтапному раскрытию все более глубинных слоёв человеческого существа. Данная книга посвящена интереснейшей теме, в частности работе сознания и подсознания человека. Именно сознание определяет ту реальность, в которой мы существуем. Некоторые люди создают личины, много личностей, актеров, играющих свои роли на сцене бытия. Так работает эго, конструи-

ируя внутренние образы и отождествляя себя с теми или иными качествами, предметами, ситуациями. Все это создает автоматизмы, которые разворачивают заложенный сценарий жизни. Эти сценарии могут быть взяты из родительских шаблонов либо социокультурных, а иногда из коллективного бессознательного. Так человек проживает определённую запрограммированную жизнь, часто погружается в уныние и разочарование, связанное с житьем под копирку и невозможность полноценной самореализации при создании своего уникального мира.

Эта книга имеет четкую определенную цель, а именно расширение вашего сознания, что поможет получить больше информации, построить свою личную детальную многоуровневую парадигму мира, найти автоматизмы своей жизни и увидеть игры собственного эго. Все это ведет к повышению осознанности, ответственности за то, что с вами происходит, и возможности сознательного выбора способа построения жизни своей мечты.

Каждый из нас имеет неограниченный потенциал и множество возможностей реализовать себя, но, чтобы уметь схватить их и направить в созидательное русло, необходимо быть к этому готовым. Эта книга – про путь трансформации от сознания уровня животного (полного отождествления с телом) до высот Бога-Человека – Сотворца Вселенной. Это не конечная точка, а путь длиною в жизнь, и на этой дороге приходится сталкиваться с необходимостью самопознания и

самоосознания. И тогда возникают вопросы, множество вопросов, ответы на которые ведут к пониманию себя и своего места в мироздании.

Кто я? Или, может, кто Я? Только ли это физическое тело и эти мысли, вихрем проносящиеся в голове? А может, есть что-то ещё? И как мое Я зависит от этих мыслей? Что привело меня сюда? И для чего я здесь?

Эти и очень многие другие подобные вопросы все чаще будоражат умы и сердца искателей себя в новое время. Мы живем в уникальную эпоху, когда жизнь человеческого общества, не смотря на все его недостатки, стала легче, чем кого-либо в истории. Большинство из нас живет в комфорте, не нуждается в добыче пищи и защите от окружающих хищников. Все это привело к появлению большого количества свободного времени, которое человек проводит в иллюзиях своей мыслительной деятельности или праздности. Для чего нынешняя эпоха даёт нам этот огромный объем времени? Может для того, чтобы мы могли найти себя, познать, наконец, кто мы есть и для чего живем?

Серия книг «Квантовое сознание» посвящена всем искателям истины. Она открывает завесу общественной амнезии и массовых иллюзий, которые являются особенностями жизни на Земле. Есть множество техник и способов, которые помогут вам вспомнить, кто вы есть на самом деле, почувствовать себя, полюбить себя и начать строить жизнь своей мечты. Вы готовы к такому удивительному путешествию? Ко-



нечно, на этом пути возникнет множество трудностей, препятствий, чудовищных монстров. Но, именно каждый из нас – герой своей жизни, который должен отправиться в путь, не смотря на любые преграды, найти ту единственную дорогу, которая приведет к дарам мудрости.

Слышите ли вы внутренний голос, который зовет в неизвестные дали? Когда вы понимаете, что живете не свою жизнь, воплощаете не свои желания, это приносит глубочайшее страдание и бессмысленность происходящего. А где ваша истина? Как ее найти? Ответы есть внутри, стоит обратить взгляд внутрь и вглубь, в акте самопознания, позволив подняться этим тайнам из глубин истинного внутреннего существа.

Меня зовут Марина Кейлина, и я благодарю весь мир за эту прекрасную и удивительную возможность стать вашим проводником на пути самопознания. Но вы должны понимать, что даже, если проводник знает дорогу на Эверест, то не каждый и не с первого раза способен покориться столь значительной вершине. Возможно, кому-то надо сначала оглядеть местность с ближайшего холма. А кто-то должен подготовить свой организм регулярными тренировками для этого восхождения. В любом случае, я рада Вас приветствовать в вашем намерении к многомерному улучшению всех граней вашего путешествия по мерностям бытия и раскрытию внутренней сути, ради вашего высшего блага.

Для меня написание данной работы является актом само-

реализации, помогающим мне лучше узнать себя и окружающих людей. Это та работа, которая приносит мне воодушевление и разжигает огромный интерес и творческий потенциал. Я уверена в том, что тексты и техники, содержащиеся на данных страницах способны запустить ряд удивительных чудесных метаморфозов в человеческом сознании. В этом я убедилась как на собственном опыте, так и в моей частной практике при работе с людьми на разных уровнях с сознанием и подсознанием. Я искренне верю в то, что абсолютно каждый человек способен открыть удивительные возможности собственно существа, вспомнить смысл своей жизни и пойти путем радости, наполняя каждый свой день удовольствием от возможности жить и реализовывать себя.

Книги серии «Квантовое сознание» полны различных знаний из самых разных областей на гранях квантовой физики, нейробиологии, психологии, мистики, религии и эзотерики. Настало время расширения границ сознания и выхода из клетки узких предубеждений и догм, которые раньше ограничивали вас в вашем истинном проявлении себя. Это и есть пробуждение, к которому призывает внутренний голос. Время настало, в путь!

А от чего собственно нужно пробуждаться? Об этом мы будем говорить много и основательно и, возможно, вы станете замечать, когда спите, погружаясь в иллюзорность мировосприятия, а когда просыпаетесь к своей истинной сущности. Это действительно очень занято и интересно, особенно

когда ловишь эти переходы впервые. Готовы? Поехали!

# Как работать с книгой

Данная книга содержит в себе множество техник, которые могут дать результаты по расширению сознания на определенном уровне развития эго-ума. Это прогрессирующее рабочее пособие по самотрансформации, поэтому, возможно, вам не раз придется снова и снова возвращаться к определённым главам. В первый раз рекомендую прочитать ее последовательно, так как информация в ней изложена по соответствующим уровням. Если вы встречаете непонятное по смыслу слово, рекомендуется обратиться к толковому словарю и полностью прояснить для себя его значение, дабы в дальнейшем не упустить смысл повествования.

Во время чтения вы можете пробовать выполнять предложенные упражнения. После последовательного прочтения рекомендуется определить слой реальности, на котором застряло ваше сознание, найти его в книге, проработать рекомендуемые упражнения, либо вникнуть в суть заложенных смыслов. Во время работы над расширением сознания, обращайтесь к инструментам перепрограммирования эго-ума, которые описаны в третьей главе. Именно с помощью них вы сможете быстро избавиться от всех встречающихся на вашем пути ментальных преград и шагать дальше, раскрывая свой потенциал.

Каждый раз полученные знания старайтесь проверять на

практике. Выполнив упражнение, используйте его в повседневной жизни и отмечайте для себя перемены, которые начинают происходить в окружающем вас мире. Для этого можно завести дневник, в который вы по дням будете записывать, какие техники используете и какие результаты – внешние и внутренние – это приносит. Станьте для себя ученым, исследователем, наблюдателем проявления своего эго и действия вашего сознания. Фиксируйте все малейшие положительные изменения. Такая сознательная сосредоточенность на положительных результатах очень быстро настроит ваше мышление на оптимистический лад.

Некоторым читателям идеи и концепции, описываемые в книге, будут очень знакомы, и они весьма быстро будут способны реализовать их в своей жизни. Другим же данные мысли могут быть непонятны, и придётся затратить некоторые усилия. Если вам неясен следующий уровень развития сознания, вернитесь на ступеньку назад, вникните в суть и развивайте предложенные принципы, расширяя свое сознание. Помните, сознание каждого из нас включает одновременно все уровни, просто некоторые могут быть пока что ещё не открыты. И зависание возможно одновременно на нескольких разных ступеньках по той или иной причине. Обнаружьте данные причины и проработайте их. В любом случае, всю информацию, содержащуюся в данной книге, стоит пробовать интегрировать в жизнь и максимально использовать.

Эта книга первая из серии «Квантовое сознание». Она содержит информацию о работе сознания и подсознания, об устройстве эго-ума и его поведении. Последовательная модель расширения сознания, предложенная в данной книге, доступна для изучения и внедрения в повседневную жизнь при желании и намерении сделать это. Это поможет многогранно улучшить различные сферы жизни: здоровье, отношения, материальное благополучие, а главное развивает веру в свои собственные силы, возвращает внутренний стержень и формирует сознания человека-Творца.

Помните, что вам стоит построить свое собственное видение мира, опираясь на внутренние ощущения. Доверяйте себе. Не стоит цепляться за предложенную модель, она не является панацеей от всех бед. Сколько людей – столько и путей. Расширяя свое сознание, мудро используйте полученную информацию для построения своего собственного мира, который будет максимально гармоничен именно для вас. И пусть данная книга будет лишь трамплином на вашем пути раскрытия собственного потенциала. Когда вы поймете, что полностью изучили всю предложенную информацию и интегрировали необходимое в свою жизнь, продолжайте свое развитие. Самосовершенствование – это путь длиною в жизнь, а не конечная точка.

В первой главе книги представлено описание ментальной эго-структуры, а также виды эго-типического поведения, основанного на отождествлении. Это важно для того, чтобы вы

научились самостоятельно замечать работу своего эго, и видеть когда, и каким образом оно реагирует на определенные внешние воздействия. Так вы сможете узреть собственные ограничивающие рамки сознания, в которые заключили себя и свою суть. Понимание и признание ограничения уже есть шаг в сторону выхода из этого замкнутого круга эго-мышления.

Во второй главе представлена последовательная модель развития эго-ума и расширения сознания на каждом уровне. Мы формируем свою реальность, которая соответствует способу нашего мышления, так вы сможете ознакомиться и почувствовать что свойственно миру на каждом этапе расширения сознания. Так же здесь предложены основные принципы и техники, которые могут стать причиной перехода по пластам реальности.

В третьей главе дано подробное описание взаимодействия эго-ума, сознания, подсознания и тела. Описаны основные негативные программы, которые широко распространены в человеческом обществе, зараженной властью эго-мышления. А также предоставлен рабочий и очень эффективный метод самостоятельной практики по перепрограммированию своего эго-ума. Дано описание инструментов для трансформационной работы и знания о том, как развить и усилить данные навыки.

Это мощнейший инструмент по работе над собой. Его использование допускается только людям со здоровой психи-

кой, которые способны принять созидательные решения. Относитесь к книге как к инструменту, способному помочь вам на пути становления вашего истинного существа. Всю информацию максимально используйте в жизни и проверяйте. Заведите себе специальную тетрадь для письменных упражнений, которые рекомендуется делать для получения максимального эффекта от работы с книгой. Это будет ваш «дневник осознанности», он поможет вам различать и модифицировать свои проявления. Отмечайте для себя, что из упражнений вам подходит больше, что работает хорошо, а что не очень. Никто не сможет лучше вас разобраться в ваших проблемах и препятствиях. Но, я полностью уверена, что, используя предложенный материал, вы сможете наладить свою жизнь и многогранно ее улучшить. Я желаю вам успехов на пути самопознания и раскрытия своей сущности!



# Глава 1. Эго не равно Я

*Эго – подлинное место тревоги.*  
*Зигмунд Фрейд*

Поговорим про эго. Что это вообще такое, как появилось и какой цели служит?

Мы множество раз слышали про эго, но понимаем ли до конца, что именно это такое, как оно себя ведет, какими принципами руководствуется?

Эго – обретенная в ходе жизнедеятельности ментальная конструкция, которая живет в ментальном поле человека, то есть в области мыслей и сознания. Эго создано для обеспечения выживания человеческого тела возможными, заложенными в его структуру способами, желательно максимально комфортными, но при этом при минимальных трудозатратах и рисках. В целом, в изначальном своем стремлении, эго несет эту позитивную функцию, направленную на осуществление существования в материальном мире.

Поведенческие ответы эго выдает соответственно схемы стимул-реакция. Это происходит согласно заложенных в эго шаблонов поведения, которые программируются в первичных ситуациях, с которыми сталкивается индивид в жизненном процессе. Именно тогда реакция на происходящее записывается как единственно возможный вариант ответа

на схожие события. Также шаблоны поведения неосознанно списываются с окружающего общества, минуя необходимость личностного проживания. Так мы обретаем социальные, классовые, кастовые, профессиональные, родовые паттерны поведения, согласно которых затем автоматически реагируем на схожие стимулы.

Эго создано из мыслеобразов отождествления. Когда человек появляется на свет в этом мире в своем физическом теле, он начинает познавать мир, погружаясь в пространство образов и предметов. Сначала весь мир для маленького человечка есть он сам, нет различий, что есть Я, а что есть не-Я. Но со временем появляется это самое Я, что это? Чтобы придать этому Я некий вес, эго начинает отождествлять понятие Я с чем-то из не-Я, таким образом, наполняя Я неким смыслом. Так появляется Моё, то есть что-то принадлежащее этому Я. И это мое становится частью меня, уподобляясь со мной, чтобы это самое Я как-то было проявлено в материальном мире и с чем-то связано. Так ребенок действительно считает частью себя свою любимую игрушку и испытывает неподдельные страдания, когда кто-то отбирает ее в песочнице, как будто забирает часть Я.

Со временем Эго-Я растет, и растут потребности, игрушки становятся все больше и больше. Появляются отождествления с полом, расой, телом и его органами чувств, религией, имуществом, профессией и т. д. Эго расширяется и желает овладевать все большими вариантами идентификации,

уже не только в материи, но и в отношениях, самореализации и прочем. Так появляется моя машина, моя квартира, моя жена, моя работа, моя профессия и т. д. Так же происходят отождествления с ролями, например, муж/жена, отец/мать, начальник/подчиненный и др. Все, с чем Эго может отождествиться и при этом выразить что я – это не пустое место. Эго так же идентифицируется с эмоциями и с другими ментальными конструкциями – идеями, желаниями, симпатиями, антипатиями, накопленными знаниями, прошлым опытом и т. п. Кстати, со страданиями Эго так же может очень успешно уподобиться, вызывая к себе жалость, сострадание, вину и прочее, этим придавая себе вес. Так Эго создает все более нарастающее самоощущение Я и жизни этого Я, являющейся неотъемлемой частью. По сути, все это лишь мыслительные конструкции, которые вы имеете в своей голове и на основании которых принимаете жизненные решения.

Так Эго обрастает зоной комфорта, где это Я обладает некоторым весом, заполнив себя своими отождествлениями. У каждого человека зона комфорта может быть разная, и не обязательно она должна быть связана с этим самым комфортом в обычном понимании. Эго всячески держится за внутренние рамки, ведь уже удовлетворены основные потребности, тело живет или выживает, и Эго будет всячески бороться за эту знакомую область, при возможности добавляя в неё всё новые моё. По сути, когда вы говорите или думаете о своей личности и Я, в этот момент власть над вами берет опре-

деленный конструкт вашего эго, отвечающий за подразумеваемую область жизнедеятельности.

Это самое распространенное слово, Я, несет в себе одновременно и величайшую истину, и главную иллюзию мыслительной деятельности. Кем именно это Я является? Своей изначальной ли непостижимой сущностью или теми ярлыками и образами, которые были приняты эго как личностные отождествления? Именно это иллюзорное эго-я, становясь основой всех последующих искажений реальности, взаимодействий, отношений, являет собой главное препятствие на пути познания Я Истинного. Но если вы разовьёте в себе способность замечать иллюзию, это ведет к хорошему последствию, а именно иллюзорность рассеивается. Эго живет и реализует свое действие на вас, только пока вы не замечаете подмены, живете в мираже и полностью себя с ним идентифицируете, ошибочно принимая заблуждения за реальность.

# Становление Эго-ума

Младенец, недавно появившийся на свет, не имеет эго, он не знает собственного Я, не отличает происходящее с ним от того, что случается во внешнем мире. Для малыша нет различий между собственным телом и тем, что происходит вокруг. Например, ребенок не понимает разницы между движением собственной руки и вороной, которая сидит за окном на ветке дерева. И то и другое для него просто происходит, случается, а развивающееся сознание лишь наблюдает за происходящим. Младенец не делает никаких оценок, не имеет ни малейшего ожидания, он лишь существует здесь и сейчас, пристально наблюдая за всем происходящим вокруг и внутри, впитывая происходящее как губка.

Функции сравнения, отождествления, ожидания – это уже навыки эго, которое начинает формироваться вскоре после рождения под влиянием множества внешних факторов, окружения, воспитания. Эго можно сравнить с биокомпьютером, который загружает в себя все больше и больше различных программ. Это в дальнейшем помогает с обработкой поступающей информации, и, в силу своих кодов, провоцирует реакции на происходящие ситуации. Не все программы, которые встраиваются в структуру эго исключительно позитивные.

Множество ментальных программ могут быть мусорны-

ми или нести негативный опыт, либо, даже являться вредоносными, словно компьютерный вирус поражающими операционную систему человека. В дальнейшем это сказывается на качестве жизни, психическом здоровье и многих других факторах в жизнедеятельности индивидуума. Программы зачастую загружаются автоматически при соприкосновении с ними, без разбора позитивного или негативного влияния. Именно поэтому дети так часто просто «списывают» поведение своих родителей и близких родственников, но потом слышат фразы «мы этому не учили». Даже бессознательные программы, разворачивающиеся в окружении ребенка, загружаются в его быстро растущий и жаждущий новых поведенческих сценариев биокомпьютер. Затем уже в своей собственной жизни дети частенько идут по стопам своих предков, разыгрывая все те же сцены в театре жизни на Земле.

Очень часто люди проживают жизнь на автоматизме, исполняя сценарии, заложенные в код ментальных программ, которые становятся структурой эго. Так люди живут изо дня в день, выполняя одни и те же действия, играя одни и те же роли, думая одни и те же мысли, все больше погружаясь в этот сценарий, полностью отождествляясь с программой эго. Они начинают говорить: «Это я», «Это моя жизнь», «Это моя личность» и т. п. Многие так и проживают на автоматизме, когда заложенные обществом определенные критерии «успешной жизни» разворачивает ментальная эго-структура. Рождение – детский сад – школа – институт – работа –

женитьба – рождение потомства – достижения материальных благ – смерть. Общий сценарий выглядит примерно так для большинства населения планеты. Но вот вопрос состоит в том, будет ли что-то между данными этапами, творчество, любовь, радость, развитие, или это просто будет обязанностью «человеческой» жизни «как у всех», «чтобы не упасть в грязь лицом», которые надо будет исполнять наперекор собственным желаниям «ведь все так живут, чем мы хуже»? Почувствовали созвучие установок?

Речь в данной книге совсем не о том, чтобы избавиться от эго, умертвить его или что там ещё призывают с ним делать? Ведь эго – это тот механизм, который в изначальном своем стремлении имеет благие намерения: счастье, выживание и безопасность индивидуума. Это орудие, которое предоставлено в руки человеку, как мощнейший инструмент для разворачивания собственных истинных устремлений. Здесь вопрос о том, чтобы подчищать все негативные, разрушающие программы в структуре эго, которые затемняют истинную природу человека и сознательно наполнять свой биокомпьютер именно теми созидательными установками, которые будут способствовать дальнейшему развитию. Необходимо вывести взаимодействие между Наблюдателем и Эго-умом на новый уровень совместной работы, который развернется в максимально продуктивной, счастливой, наполненной радостью, творчеством и смыслом существования жизни.

Очень важно все-таки понять, как именно это все работа-

ет, как это играет с нашим разумом, подчиняясь установленным программам, удерживая человека в этой пресловутой «зоне комфорта», не позволяя ему раскрыть истинную внутреннюю суть и полностью окунуться в многогранное проживание своей жизни. Как строятся эти механизмы, как их менять?

Человек обладает неопиcуемой силой и волей, он способен создать жизнь своей мечты и сформировать свой ум, который будет всячески способствовать более гармоничной и интересной жизни. Но это все можно сделать только изнутри, проведя разноплановую кропотливую работу, которая называется осознание. Здесь нет «волшебных пилюль» или «доброй феи». Только настоящие Я способны сделать это самостоятельно, когда почувствуют, что дальше уже просто нет сил и срочно необходимо что-то менять. Я желаю каждому из вас набраться храбрости и вступить на эту дорогу по преобразованию себя в поистине могущественное, божественное существо, интегрируя каждую часть себя, объединяясь с собой во многих планах ради вашего высшего блага.



# Фильтры восприятия

*Реальность не имеет ничего общего со словами,  
которые ты используешь, чтобы описать её.*

*Карлос Кастанеда*

Человек воспринимает реальность на двух уровнях: сознательном и бессознательном. Большая часть информации, получаемой через ранний опыт, уходит именно на уровень бессознательного и начинает формировать там основу эго – фильтры восприятия, согласно которым затем индивидуум будет фильтровать поступающий к нему поток данных из окружающего мира. Фильтрация позволяет не утонуть в огромных объемах сведений, а сфокусировать внимание на только той части реальности, которая важна, соответствует внутренней парадигме человека, для которой эго вырабатало рабочие схемы и программы выживания. Все остальное выбрасывается из мозга как ненужный хлам, белый шум, не воспринимаемый конкретным сознанием.

В возрасте до 2, иногда до 3 лет происходит активная миелинизация нервных волокон головного мозга (изоляция нервных волокон специальным веществом – миелином). Создаются устойчивые нейронные связи, которые отвечают за формирование общей картины мира и последующие реакции на те, или иные ситуации в жизни. Нейронные связи соединяют между собой причины и следствия, создают креп-

кие сети, по которым будут легко бегать электрические импульсы, закладывается основа восприятия и реакции на раздражители. Так формируется основа Эго – ментального механизма, обеспечивающего выживание человека, в большинстве случаев на основе механических неосознанных реакций.

Молодой мозг, словно губка, впитывает в себя все происходящее, пропуская огромные потоки данных через первый фильтр восприятия, который присущ нам с рождения. Это нейрофизиологический фильтр – способ телесного восприятия, т. е. наши чувства: зрение, вкус, обоняние, осязание, слух. Все это помогает принимать входящую информацию, закладывая основу представлений о мире. Этот фильтр полностью формируется в возрасте 2–3 лет.

Младенец видит множество различных световых пятен, воспринимает звуковые волны, и другие ощущения, наблюдает за ними, затем родители начинают обучать свое дитя, дают название тем или иным предметам и явлениям. Так закладываются нейронные связи, связывающие образы с их звуковым эквивалентом (названием), а так же ощущениями от взаимодействия с данным предметом, дитя начинает узнавать знакомые объекты. Начинают формироваться ощущения собственного тела, появляются понятия «Я» и «не Я». Так же создается понятие «моё» на основе отождествления со знакомыми предметами, которые доставляют уже известные ожидаемые переживания. В раннем возрасте дети пол-

ностью отождествляются с объектами, которые они могут называть «моё», чувствуя их как часть себя, словно набор сенсорных внутренних ощущений, связанных с этими вещами. Так они как бы наполняют свое существо воспринимаемым предметом, делая его частью себя. Именно поэтому детям доставляет настоящее страдание, когда у них забирают соску или любимую игрушку, ведь эти вещи связаны с внутренними переживаниями, что являются основой самоидентификации.

Второй фильтр восприятия социальный – это общество, семья, религия, семейные традиции и устои, национальность и т. п. То есть те факторы, которые окружают человека с рождения, формируя особенную среду, прививая свои нормы и правила выживания в данном сообществе. Этот фильтр обычно заканчивает свое построение к концу полового созревания, когда активизируется второй этап формирования новых устойчивых миелиновых нейронных связей в мозге. Ребенок списывает сценарии поведения своих родственников в тех или иных жизненных обстоятельствах, так формируются родовые сценарии, которые уходят глубоко на уровень бессознательного. Нет ещё критичного мышления, все, что происходит вокруг, принимается как единственно возможные варианты поведения, без анализа. Затем зачастую данные сценарии автоматически раскрывают себя в дальнейшем поведении уже повзрослевшего человека при соприкосновении с похожими проблемами. Через этот фильтр закла-

дывается огромное количество ментальных установок, т. е. предписаний о том, как надо реагировать и каким способом относиться к тому или иному событию и явлению.

Установки закладываются окружающим обществом, словно программы, в молодой мозг, которые активируются при подходящем случае. Надо понимать, что ещё не полностью сформирована личность, которая может критично оценить поступающие внушения и даже заметить их. Вследствие чего нет механизма, позволяющего разделить негативные и позитивные установки, те, которые будут мешать или помогать активной и продуктивной, полной радости жизни. Так на подсознательный уровень уходит все, что молодой человек услышит и увидит из своего социума, которому он доверяет и к которому причисляет себя.

Третий фильтр индивидуальный – этот фильтр является самым пластичным, он образуется постепенно с момента рождения и продолжает свое формирование на протяжении всей жизни. Этот фильтр включает в себя собственные мысли, чувства, эмоции, убеждения, черты характера, симпатии и антипатии, наше отношение к себе, близким, окружающим и миру в целом и т. п.

Все наши переживания и собственные выводы складываются в единую программу, которая помогает адаптироваться в жизни. Развивается критическое мышление, крепчает эго личности, представления о своем месте в мире. Именно с данным фильтром проще всего работать. Если мы хотим пе-

ремен в жизни, стоит изменить, перепрограммировать собственные убеждения по тому или иному поводу и построить новые. Индивидуальные предписания – самая доступная часть программного обеспечения человека, которую можно достаточно легко перестроить.

Все эти три фильтра составляют основу ментальной конструкции эго. Нейрофизиологический аппарат, социальные и личностные предписания являются той самой подсознательным фундаментом, отлаженным с годами механизмом, который формирует уникальную для каждого человека личную реальность. Так и получается, что своим выборочным восприятием именно сам человек избирает, что для него реально, а что нет, а так же выбирает способы реагирования из тех записанных установок и предписаний, которые удалось накопить за жизнь. Так человек воспринимает только малую долю настоящей реальности, которой удалось просочиться через все эти фильтры. Следовательно, каждый из нас живет в своей собственной изменённой реальности, которую он способен воспринять, а именно – во фрагментарной иллюзии, созданной нашим эго.



Рис. 1. – восприятие образа через фильтры восприятия

Мы сами создаем тот мир, в котором живем, используя силу своего сознания. Стоит попробовать понять это и взять на себя ответственность за ту обстановку, которую мы имеем. Между реальностью и нашим миром (отфильтрованным фрагментом) неизбежно существует огромная разница. Эти модели мира у каждого индивидуальны, не существует одинакового восприятия, другими словами, каждый живет в своей собственной особенной и уникальной реальности. Раз мы сами создаем этот мир, следовательно, именно мы самостоятельно можем его изменить. Если что-то сильно не

устраивает в жизни, следует погрузиться внутрь подсознания и найти те самые программы, которые в ответе за формирование той или иной ситуации. Мы можем силой своего разума выявить их и устранить корневые причины, создавая что-то новое, что способно принести больше счастья и радости каждому, решившемуся на эту реконструкцию.

# Эго-типичное мышление

*Всякая усиленная привязанность ко всему  
земному – страдание.*

*Будда Шакьямуни*

Большинство людей полностью или частично соотносят себя с постоянным потоком мыслительной деятельности – мнений, мыслей, ярлыков, которые регулярно прокручиваются в голове, зачастую обретая навязчивый характер, без конца повторяя об одном и том же. Это неосознанный процесс бесцельного думания, практически одержимость закорюченными убеждениями, полное отождествление с ними, невозможность увидеть действия эго-типичного поведения. Истинные проблески осознанности могут быть поистине удивительными для тех, кто впервые их испытал, перестав олицетворять себя с мыслями в голове, обретая свободу от этой бесконечной гонки думания. Это может ощущаться как прилив спокойствия и радости, несущий качественный сдвиг в самовосприятии.

Ум эго полностью обусловлен личностным прошлым и самоидентификацией, основанной на отождествлении с чем-то. Самым простым примером является идентификация с материальными вещами. Потребность укреплять свою самость через ассоциации с теми или иными предметами является базовым функционалом эго-мышления. Так, обретая



что-то материальное, человек наделяет это собственными самоощущениями. Следовательно, обретенный предмет, через продуцируемые в связи с ним чувства, становится частью личности. Об этом очень хорошо знают рекламные маркетологи, говоря о том, что вы якобы обретете особые новые качества, если обзаведетесь их продуктом и тем самым улучшите свое самоощущение. Но это лишь обман: обретая материю, вы гонитесь лишь за усилением самовосприятия ради создания иллюзии особенности, почетности, важности, уникальности своей персоны.

Как не парадоксально, но общество потребления существует, благодаря тому, что, обретая все новые и новые блага и ценности, невозможно получить внутреннее расширение, целостное удовлетворение и познать себя, свою суть. Удовольствие, которое испытывает эго при покупке или достижении желаемого носит весьма кратковременный характер. И гонка продолжается снова за все более возрастающими потребностями. Так человек погрязает в бесконечном достижательстве и жажде обретения с печальным итогом глубокого разочарования и чувством бессмысленности происходящего.

Конечно, материальные вещи и обеспечение своих физических нужд – неотъемлемая и важная часть нашей жизни. Но это всего лишь необходимость организации жизнедеятельности физического организма. Есть место и для красивых и удивительных вещей, восхищающих нас и разжи-

гающих творческие способности. Мы должны относиться к материальному миру с должным почтением, а не использовать его, выжимая все соки из окружающего пространства. Неумная тяга к потреблению и обретению чрезмерно большого является дисфункцией и подобна росту раковых клеток в живом организме. Свойства эго к отождествлению создает привязанности и одержимость предметами идентификации. Когда человек перестает чувствовать жизненность, частью которой является каждый из нас, он пытается заполнить эту внутреннюю дыру вещами. Это тупиковый путь, ведущий в никуда, все больше отдаляющий вас от человеческой сути и смысла жизненного пути.

Вы можете прямо сейчас проверить себя на наличие избыточных привязанностей. Часто это связано со словом «моё». Итак, наблюдайте свои отношения с миром окружающих вас предметов и явлений, которые вы называете «моё». Вызывают ли у вас некоторые ваши вещи чувство превосходства над другими или, наоборот, ущемлённости? Упоминаете ли вы о каких-то обладаемых вещах, чтобы почувствовать свою значимость, ощутить себя лучше? Испытываете ли вы гнев, обиду, разочарование, зависть, когда кто-то имеет больше, чем вы? Смогли рассмотреть эго-отождествления? А теперь подумайте, каким именно образом на самом деле наличие или отсутствие того или иного предмета оказывает влияние на вашу истинную внутреннюю суть?

**Упражнение 1: определяем избыточные привязан-**

## **ности.**

В свой дневник осознанности в столбик выпишите всё то, к чему вы способны применить слово «моё». Особенно обратите внимание на те привязанности, которые вызывают сильные эмоции. Как вы чувствуете себя, обладая тем, что вы называете «моё»? Как вы будете себя ощущать, если это исчезнет из вашей жизни? Что станет тогда с вами и с вашей личностью? Напишите об этом рассказ.

Здесь можно сказать ещё об одном базовом отождествлении, а именно об олицетворении со своим телом, его формой и чувственными физиологическими переживаниями. Человек соотносит себя со своим полом, состоянием тела, возрастом, силой/слабостью, красотой/уродливостью, болезнями, эмоциями, состояниями и прочим. Многие страдают от ментальных ограничений, связанных с особенностями их тела, оно может казаться несовершенным, недостаточно красивым, больным или каким-то ещё не таким, как хотелось бы. Часто бывает, что представление о теле не соответствует действительности. Так привлекательная девушка может считать себя некрасивой и ограничивать себя в общении, стройная считает себя толстой и морит свой организм очередной диетой и т. п. Это говорит об искаженном восприятии, основанном на эго-отождествлении. Те, кто олицетворяет себя с молодостью, физической силой, привлекательностью, начинают мучить себя тогда, когда их тело стареет и угасает. Некоторые неосознанно отождествляют себя с болезнями,

таким образом, создавая особенный образ больного, и стараются его удержать для получения определённых благ и внимания. Все эти олицетворения себя с формой, которой рано или поздно суждено состариться и умереть непременно приводят к страданиям.

## **Упражнение 2: отождествления с телом.**

Теперь выпишите все те ассоциации, чувства, эмоции, мысли, что связаны у вас с вашим телом. Ответьте на ряд вопросов. Как вы чувствуете себя в этом теле, как вы к нему относитесь? Насколько вы привязаны к тому или иному состоянию вашего тела? Останавливает ли ваша физическая форма вас от каких-то действий и проявлений себя в мире? Как это происходит? Что станет с вами и вашей личностью, если ваше тело изменится в лучшую или худшую сторону?

Оказавшись на смертном одре, каждый человек осознает то, что никакая вещь никогда не была показателем того, кем он является на самом деле. Перед лицом смерти любая собственность становится лишь условной бессмысленной фикцией. А на самом деле человек всю жизнь стремился лишь к более полному самоощущению. Этот факт является причиной многих практик аскетизма в древних духовных учениях как Востока, так и Запада. Но одного лишь отказа от собственности недостаточно. Ведь это способно отождествлять себя с различными концепциями и нематериальными конструктами. Так эго аскета, идущего условно «духовным путем» может быть многократно более раздутым, нежели у

миллионера, олицетворяя себя с понятиями избранности, особенности, уникальности, просвещённости и т. п. Жесткое антипотребительство – ещё одна ловушка эго, способная заменить собой идентификацию с предметами. Это изощренный способ доказать свою правоту и тем самым возвеличить свою персону.

Привязанности могут быть не только к материальным существенным предметам, но и к более тонким конструкциям, например, к мыслеформам и эмоциональным состояниям. Когда вы сливаетесь в одно целое с потоком мыслей в голове, полностью растворяясь в них и эмоциях, которые они вызывают, – в этот момент вы находитесь в полной власти вашего эго. Зацикленность свойственна эго-типическому мышлению. Так снова и снова прокручиваются одни и те же мыслительные конструкции, все больше возникает убежденность в их правоте, человек наделяет их собственным мироощущением через поднимающийся эмоциональный фон, сопровождающий эти циклические потоки мыслей. Вследствие чего мы самостоятельно загоняем себя в порочную петлю безвыходного однотипного думания, часто ведущего к нарастанию общего фоновому напряжению и раздражения, что выливается в хронические стрессы и состояния подавленности, обесчеловеченности. Это состояние можно назвать забвением. То есть человеческое существо полностью забывает свою суть, утопая в бесконечных мыслях и эмоциональных состояниях, начиная искренне верить в реальность этой менталь-

ной иллюзии, считая, что именно это положение и есть ощущение я.

### **Упражнение 3: привязанности к мыслям.**

Данное упражнение посвящено тем мыслям, которые вы о себе думаете. Выпишите самые часто появляющиеся убеждения о себе, своём положении, своей жизни. Какие эмоции вызывают такие думы? Позитивные или негативные? Вы желаете оставаться дальше в подобном эмоциональном фоне и продолжать так мыслить?

Как отказаться от привязанности к вещественным объектам и тонкоматериальным конструкциям мира мысли и эмоций? Лучше даже не стоит предпринимать попыток бороться с этим олицетворением эго-ума, это способно только упрочнить власть эго через разделение на правильно/неправильно. Стоит просто осознать и научиться замечать эти проявления, что автоматически способно привести к расширению сознания. Признание отождествления является уже растворением этой связи, а, следовательно, началом трансформации. Если наличие или отсутствие чего-то вас сильно беспокоит и тревожит, просто исследуйте эту привязанность.

Итак, разделение на хорошо и плохо, правых и неправых, истину и ложь, добро и зло является ещё одним отличительным аспектом эго-типичного поведения. Любое противопоставление – это внутренняя борьба, а, значит, раздувание своей важности и особой значимости. Это одна из форм

неосознанности и погружения в иллюзии мыслительной деятельности мира дуальности (двойственности). Так эго личности отождествляет себя с одной из противоборствующих сторон, создавая фантом правоты и праведности. Одним из наиболее ярких и ужасающих примеров такого эго-типического поведения являются войны за «благое дело», например, европейские крестовые походы.

#### **Упражнение 4: что такое хорошо, а что такое плохо?**

А теперь посмотрим на дуальности, что живут в вашей голове. Выписывайте в дневник все противопоставления, которые вы когда-либо делали. Каким человеком хорошо быть, а каким плохо? Какие люди правы, а какие нет? Кто виноват, а кто нет? И прочее.

Эго видит во всем личное и весьма шатко и ранимо. Вследствие постоянного противопоставления и разделения мироздания на противоборствующие стороны возникает регулярная необходимость в противостоянии и защите собственных интересов и границ. Так нарастает сопротивление и даже агрессия по отношению ко всем, кто является отличным от наполнения эго конкретного человека. В этом случае вы защищаете не себя, а свою иллюзию, в которой погрязло ваше сознание. То есть эго создает видимость сражения и само же борется с эфемерной опасностью ради усиления собственного могущества. Эго – мастер выборочного восприятия, пропускает только информацию, подходящую под

созданные фильтры. Вследствие чего все остальное отвергается и противопоставляется. Иногда, конечно, может возникнуть реальная необходимость самозащиты, но вы должны её ясно осознавать и отличать от опасности мнимой. Внимательно следите за тем, чтобы «борьба с силами зла» не стала вашей миссией, это путь глубочайшего заблуждения и укрепления эго-типического мышления.

Эго несет в себе большую неудержимую потребность в превосходстве, и ещё одним отличительным проявлением эго-типического мышления является жажда обладания большим, гложущая внутренняя недостаточность. Мы уже поняли, что найти себя через олицетворение и мнимое обладание невозможно. Под этой маской скрывается более мощная движущая сила, название которой жажда, или хотение. Для эго жажда большего даже является более важной, нежели простое обладание. Эта психологическая маниакальная потребность хотеть иметь больше очень пагубна и оказывает сильное негативное влияние. Зачастую желания эго противоречивы. Сегодня оно хочет одного, завтра другого, затем чего-то ещё, не знаю чего, но не того, что есть. Итак, хотение всегда ждет чего-то иного, отличного от того, что мы уже имеем. В этом коренится проблема большинства эго-типических шаблонов поведения, которым свойственны такие чувства, как растерянность, печаль, скука, недовольство, беспокойство, осуждение.

**Упражнение 5: моя борьба.**



С чем вы боритесь в своей жизни? Выпишите все в столбик. Вам нравится эта борьба? Что она вам даёт, что вы от неё получаете?

Добросовестно проделав все предложенные упражнения, вы лучше начнете понимать себя и замечать направленность вашей мыслительной деятельности. К какой жизни ведут ваши мысли? Сделайте сравнительный анализ того, о чём вы думаете, что при этом испытываете и какую реальность вокруг себя получаете. Всё ли вас устраивает? Если да, то это прекрасно. Если нет, то пора начать самотрансформационную работу и эта книга готова вам помочь. Просто продолжайте изучать себя.

# Ограничивающие рамки сознания

*В мире существует множество учений, но тому, кто сам заковал себя в кандалы, уже не помогут никакие учения.*

*Будда Шакьямуни*

Многие настолько сильно привязываются к мыслительной деятельности, что можно даже сказать, что эти люди становятся одержимы постоянным думанием. И пока человек не осознает этого процесса, ему может показаться то, что тот, кто думает и является его сутью. Это эгоистический ум, обусловленный прошлым опытом, создавший паттерны поведения и эгоистические шаблоны мышления на основе полученного ранее опыта, а также через воспитание и социокультурное научение. Весь этот багаж, состоящий из схем поведения, повторяющихся мыслей, навязчивых эмоций, прошлых воспоминаний, ролей, которые мы играем, самоопределений по расе, возрасту, полу, профессии и др. и отождествлений, составляет структуру эго. Так же эго включает ваши личностные решения и умозаключения относительно вашей природы, внешнего вида, эмоций, обид, представлений, сравнений с окружающими и возможностей. Все это создает границы дозволенного, того, что ваше эго может вам позволить в условиях олицетворения с теми или иными объектами, формами, особенностями, идеями и т. п.

Данные ограничивающие рамки закладываются на многих уровнях и разных этапах жизни человеческого существа. Чтобы пройти очистительный процесс придется столкнуться со всем этим сознательно, проявив волю раскрытия своего максимального потенциала и истинной сущности. Ограничения формируются так же семейными системами и установками, которые отпечатываются на ментальном и физическом теле, образуя устойчивые нейронные связи, которые создают основу нашей личности. Эти нейроцепи формируют наш характер, особые способы реагирования на происходящее, понимание жизненных процессов.

Эго человека создает особые понятия того, что возможно, а что нет, чего мы достойны, а чего нет. Все эти отождествления создают личностные ограничивающие рамки, определяющие зону, которую способно охватить сознание конкретного человека. Так мы создаем понятия о своих возможностях, определяя рамки дозволенности, и помещаем свое существо в определенную реальность, в которой обычно существуют люди со схожими убеждениями. Именно поэтому зачастую так сложно вырваться из условий обусловленного социального уровня. Недостаточно для этого простого повторения позитивных аффирмаций. Ограничения лежат намного глубже, на подкорке в виде глубинных коренных внушений. Человек, полностью идентифицирующий себя со своим эго, никогда не сможет преодолеть его пределов. И выход только один – расширение сознания, разотождествление

с эго личности, что ведет к прорыву за рамки внутренних ограничений.

Человек изначально в самой своей сути имеет в себе потенциал Творца. Он может создавать целые миры, системы, которые будут потом успешно самостоятельно развиваться. Иногда мечты могут быть настолько большими, что просто выходят за рамки человеческого сознания. И тогда человек даже не понимает, что именно и каким образом он хочет, но точно чувствует некоторую энергию потенциальности внутри своего существа, требующую реализации и творческого применения.

Для создания таких крупных проектов, реализации глобальных мечтаний необходим уже совсем другой объем информации и энергии, также её особые характеристики. Для этого нужно совершить тот самый квантовый скачок в сознании, расширяя собственные горизонты восприятия, растворяя любые рамки ограничений и ложных эго-типических убеждений. То есть, расширяя сознание и усиливая восприятие, мы создаем место для возможности наполнения новым, необходимым для воплощения нашей мечты.

Человек не только тело и эти многослойные ментальные конструкции, сформированные семьей, обществом, многократным повторением одних и тех же переживаемых эмоций. Человек – большее, он способен отделить свою суть от заложенных автоматизмов, посмотреть на себя извне, оценить и сделать выбор своего будущего пути, решить остав-

лять все как есть или же менять систему. И эту трансформацию возможно сделать только изнутри. Никакие внешние обстоятельства не могут привести к изменению окружающей действительности, они могут только подталкивать, показывая проблему со стороны, отзеркаливая внутренний мир человека, прокручивая идентичные сценарии жизни. Все внешнее проявления реальности являются лишь отражением мира внутреннего. Когда мы видим снаружи что-то, что нас не устраивает и раздражает, это верный признак, указывающий на то, что настала пора обратить взор внутрь и вглубь, обнаружить и осознать ту самую причину, ставшую основой этого проявления, которое мы имеем в действительности в настоящий момент.

Да, этот путь может быть болезненным. Любая трансформация – сложное дело. Особенно, если необходимо внести изменения в глубочайшие конструкции, что составляют из себя основу личности человека, созданную в течение длительного периода времени. Но, для сотворения большего, что выходит за рамки сознания сейчас, необходимо использовать внутренний импульс для того, чтобы имеющееся сознание трансформировать и построить новый образ мышления и восприятия действительности, который будет соответствовать большому плану вашего истинного существа. Такое сознание обретает могущество безграничного творчества, выходящего за рамки любых иллюзорных ограничений. Самое важное – творить именно от сердца и души, чувствуя

свои энергии и истинные желания, не оценивая их, как благостные или недостойные. Истинное проявление – это создание именно того мира, которым вы внутри являетесь на самом деле. Главное честно признаться самому себе кто ты есть. Любая дуальность – хорошо или плохо, белое или черное, позитивное или негативное, – является лишь последствием мышления разделения. Сознание Творца включает в себя как Свет, так и Тьму, создавая новые миры в общем порыве взаимодействия всевозможных проявлений Единого.

# 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.