

ПРАКТИКА ДУХОВНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ



РАБОТА НАД СВОЙСТВАМИ
ЛИЧНОСТИ



Школа Психоантропологии

Селим Айсель

Селим Айссель
Практика духовного освобождения.
Работа над свойствами личности
Серия «Школа психоантропологии»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17134686

Практика духовного освобождения. Работа над свойствами личности: Амрита; Москва; 2014

ISBN 978-5-413-01152-2

Аннотация

Селим Айссель – основатель Школы Психоантропологии, расположенной на востоке Франции и организованной по модели Школ Четвертого Пути, а также автор более 50 книг, в которых методы ряда духовных учений синтезированы и дополнены исследованиями современной психологии.

Данная книга представляет практический подход, который одновременно является психологическим и духовным. В ней изучаются пять главных негативных свойств человеческой натуры: самолюбие, ложь, жадность, страх и злоупотребление сексуальной энергией. Основная цель практических занятий – постепенная трансформация всех негативных свойств и достижение человеком единственного полностью позитивного состояния: сознательной Любви.

Учение Селима Айсселя предполагает регулярное применение методов его Школы в повседневной жизни, поскольку именно практика позволяет человеку развиваться.

Содержание

Вступительное слово к французскому изданию	5
Вступительное слово к русскому изданию	6
Предисловие. Психология и духовность[1]	7
Введение. Новая духовная психология	8
Главные свойства	10
Откройте двери богам! (История Бавкиды и Филемона)	12
Бедные, но принимающие свою бедность	13
Вслед за богами на вершину горы	14
Смотрители храма	15
Путь к духовному	16
Работа, направленная против низшего в себе	16
Работа, ведущая к потаенному золоту	18
Работа, без которой остальные усилия не принесут плодов	21
Борьба с доминирующими свойствами (четыре этапа Работы)	27
Злоупотребление сексуальной энергией	30
Самолюбие	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Селим Айссель
Практика духовного освобождения.
Работа над свойствами личности

© Селим Айссель, 2010

© Оформление. ООО «Амрита», 2014

Вступительное слово к французскому изданию

В этот том вошли выступления Селима Айсселя на конференциях. Отсюда разговорный стиль бесед, которые записаны как можно точнее, чтобы сохранить живость языка. Этим объясняются некоторые повторы и фразы, характерные для разговорного языка.

Это учение, данное живым наставником, основывается на принципах психоантропологии, на учениях великих духовных мастеров прошлого: Г. И. Гурджиева, П. Д. Успенского, П. К. Анкари.

Франсуаза Зиммер
(*Françoise Zimmer*)

Вступительное слово к русскому изданию

Конференции Мастера Четвертого Пути Селима Айсселя, приведенные в этой книге, проходили в его Школе Психоантропологии, расположенной в Эльзасе, на востоке Франции.

В здании Школы проживает сам Селим Айссель и несколько учеников, которые поддерживают жизнедеятельность дома.

Остальные ученики (слушатели) приезжают из Франции и других стран и живут здесь определенное время. В 1996 году в Школу приехала первая русская группа, состоящая из людей, долгое время занимавшихся движениями Гурджиева, и с тех пор русские ученики посещают Школу регулярно.

День в Школе строится по определенному распорядку. Утро начинается с медитации, затем – завтрак, во время которого Мастер отвечает на вопросы учеников. После этого время работы (по дому, на кухне, в саду и т. п.). Перед обедом – снова медитация, затем «школьники» занимаются двигательными практиками. И после небольшого отдыха (для тех, кто не участвует в приготовлении пищи) – ужин.

После ужина проходят занятия рабочих групп (обсуждение различных заданных тем), либо ученики отдыхают.

Школа – место, где Мастер передает ученикам знания, где ученики работают, учатся, где всегда можно получить дружескую поддержку. Сам Селим Айссель подчеркивает важность коллективной Работы. В своей книге «Сила намерения» он говорит: «Если вы собираетесь вместе с другими людьми во имя поиска истины, вы соединяетесь именно с движением истины, с движением вперед, с эволюционным течением человечества, и именно оно начинает присутствовать в вас. Иначе говоря, вместе вам гораздо проще идти к истине. Когда вы объединяетесь во имя чего-то высшего, именно этот дух будет присутствовать в вас, он будет дышать в вас».

*Русские ученики
Школы Психоантропологии*

Предисловие. Психология и духовность¹

На духовных или псевдодуховных «просторах» есть два типа людей:

1) наиболее распространенный – те, кто стремится к физическому здоровью и психологическому благополучию, или к тому, что называется «личностным» развитием.

2) реже – те, кто вовлечен в духовный поиск, ищущие Истину или Мудрость.

Первые часто оказываются жертвами иллюзии, что они находятся на том же пути, что и вторые. Это не так, даже если личностное развитие может порой привести к духовному пути.

В прежние времена (в некоторых местах на Востоке и по сей день) оба устремления шли рука об руку: было известно, что поиски Истины и Мудрости обуславливают поиски здоровья и благополучия, которые считались даром или божественным вознаграждением. Когда случались болезни или перемены в судьбе, их рассматривали как испытания, преодоление которых свидетельствовало об истинности поиска.

Сегодня на Западе нет таких людей, которые искали бы и то и другое. Поэтому я решил преподнести все, чему научился, в двух разных формах: для первого типа людей – в форме дара здоровья и благополучия, а для второго – в виде внутренней Работы, требующей строгой дисциплины.

Кроме того, существует духовный закон, который гласит: «Чтобы поиск Мудрости и Истины стал возможен, за него должно заплатить». Оплата представляет собой дарение техник по оздоровлению и приобретению благополучия (а иногда по искусству и культуре) тем, кто не входит в число ищущих. Дело в том, что люди, которые не ищут Истины и Мудрости и не обладают ни здоровьем, ни благополучием, становятся настолько негативными, агрессивными, завистливыми и злобными, что начинают преследовать всех подряд, и особенно тех, кто обладает неким внутренним покоем, а именно искателей Истины.

Это, кстати, происходит во многих современных обществах: большинство настолько внутренне не удовлетворено, что преследует любого алчного бизнесмена, любого коррумпированного политика, любого религиозного фанатика, и, руководимое своими страхами и желаниями, оно готово присоединиться к любой кампании протеста, особенно против духовного. Вот почему духовность должна быть всегда готова предложить благополучие в качестве дара людям, которых не интересует духовность, демонстрируя через это огромную терпимость и сострадание. Иначе политики предлагают большинству площадные развлечения и войны, предприниматели – увеличение потребления и так называемый рост, а религии – нетерпимость фанатизма и догмы.

¹ Выдержки из еще книги С. Айсселя «Nec Plus Ultra».

Введение. Новая духовная психология

Разорвать цепи эго

Все ваши трудности – это трудности эго. Поэтому задача заключается в том, чтобы отодвинуть эго на задний план, и достаточно одного шага. Шага, который позволит выйти за пределы себя. Но это должен быть правильный шаг, а правильный шаг приходит со временем из правильного понимания и правильных взаимоотношений с другими... Один шаг за пределы эго – и мир открывается, все приходит. Пока из-за негативных свойств, таких как страх, жадность, самолюбие, вы не можете сделать этот первый шаг. Пока вы заперты внутри своего эго, жизнь может приносить вам хорошее или плохое (позитивная или негативная карма), но все это остается связанным с вашим эго.

Большинство упражнений, предлагаемых на нашем духовном пути, имеют своей целью помочь вам разорвать цепи эго. Да, Путь не предлагает улучшать свое эго; настоящая духовная эволюция ставит эго на службу вашему истинному бытию, вашей сущности.

Трансформировать свой собственный «вид»

Излечиться от негативных свойств гораздо сложнее, чем от негативных эмоций, поскольку они являются глубинной частью животной природы человека. Поэтому вам придется трансформировать свой собственный «вид», а это, конечно, требует огромного времени, многих лет. С негативными эмоциями, напротив, можно справиться сразу. Сразу, а не через десять лет. В этом разница между негативными эмоциями и негативными свойствами, для преодоления которых, с одной стороны, требуется время, а с другой – понимание необходимости этого времени.

Негативные свойства преодолеваются постепенно. Например, жадность. Жадность существует потому, что вы можете стать обладателем вещей. Но причины стремления владеть ими могут быть разными – чтобы поделиться ими с другими или оставить все себе, для своего собственного удовольствия. Отсюда вопрос: «Что вы делаете с тем, чем вы владеете, с тем, что делает вас жадными?» Наблюдайте, что происходит внутри вас, даже когда вы просто берете кусок хлеба! Как вы его берете? Вы берете его для того, чтобы питать свое тело или чтобы питать свою жадность? Мысль животного ограничивается тем фактом, что кусок хлеба хорош для выживания. Мысль истинного человека поднимается до уровня поделиться этим хлебом с кем-то еще, кто голоден.

Так учатся преодолевать негативные свойства: смотрите, какой аспект свойства связан с необходимостью воплощения и выживания; затем делайте с этим что-то хорошее, что-то истинно человеческое.

Наши негативные свойства – наша тюрьма

Вам всегда есть что защищать – свое достоинство, свой образ, претензии и требования, негативные свойства. Вы просто не можете быть свободны! Но вы не видите главного: то, что вы пытаетесь защищать, – это ваша тюрьма!

Свободными вас делает работа над собой, так как она показывает вам, что ваше эго – ничто, она дает вам возможность отпустить себя, и у вас уже не остается ничего, что нужно защищать. Настоящий ученик свободен, как ветер, он отпускает все. В сущности, когда вы больше ни к чему не привязаны – все есть, все перед вами и все хорошо. Но это возможно только в том случае, если вы находитесь в живом контакте с человеком, который пробудился, который говорит вам, куда смотреть. Без такой помощи вы постоянно в плену у своих свойств, а они намного умнее вас. Вот почему эволюция так трудна!

Однако решение есть: техники Пути, и особенно ритм работы, дисциплина, достойная позиция, высшая цель, которую вы поставили перед собой и ради которой вы трудитесь. Без этих средств, без этой внешней структуры, которая формирует вас внутри, вы можете утонуть, сломаться. Если вы не напоминаете себе каждый день, утром и вечером, о принципах Пути, вы можете лишь бесцельно дрейфовать или спать – органическая жизнь слишком сильна, она несет вас, она вас сметает.

Больше и больше моментов любви

В каждом человеке существует позитивная и негативная сила. Негативная сила очень крепка, иначе все эволюционировали бы очень легко и мгновенно... Какую выберете вы? Главное различие состоит в базовой позиции. Не «мне, мне, мне, чего мне ждать для себя?», а скорее «что я могу сегодня сделать для тех, кто вокруг меня?». Как только «мне» берет верх, проявляется эго, говорит негативное свойство. Другими словами, любви больше нет.

Любовь начинает свое существование в тот момент, когда вы перестаете руководствоваться только своими личными мотивами. Любовь присутствует тогда, когда в вас есть место для другого, для других. Любой человек может испытывать моменты любви, потому что любовь – это та субстанция, из которой состоит наша сущность. Не забывайте об этом и учитесь наполнять свою жизнь моментами любви. Если вы чувствуете, что в вас нет любви, остановитесь и напомните себе: «Любовь – это то, что дает мне жизнь, то, к чему я стремлюсь, так почему же я отказываюсь от нее, почему я убиваю ее?»

Пока вы игрушка своих негативных свойств, в вас нет любви, но как только вы находите в себе любовь – все меняется, потому что любовь сметает все негативные свойства.

Главные свойства

... Я сел и стал наблюдать за входящими людьми, и каждый раз записывал то, что видел, те свойства, которые проявлялись в людях. Я видел пять основных свойств:

- самолюбие;
- страх;
- ложь;
- жадность;
- злоупотребление сексуальной энергией.

Видел я и другие свойства, которые решил назвать второстепенными.

Семнадцать свойств человека

Идея заключается в следующем: у каждого из нас есть главное свойство, одно из пяти упомянутых. Кроме того, у каждого из нас отчетливо присутствуют и остальные четыре. И к этому главному и четырем прочим основным свойствам примыкает целая серия второстепенных, каждое из которых в отдельно взятый момент может быть наиболее заметным. С того дня – а это было несколько дней назад – я наблюдал за вами, и, как мне кажется, на этот раз мне удалось составить полный перечень.

Итак, помимо пяти основных свойств (самолюбие, страх, ложь, жадность и злоупотребление сексуальной энергией), другие свойства, которые могут доминировать в определенный момент, делятся на три группы:

- желание доминировать (властность);
 - эгоцентризм;
 - стремление контролировать внешний и внутренний мир;
 - упрямство;
 - лень;
 - неэффективность;
 - «лунатизм»;
 - «бродяжничество»;
- (о двух последних смотри ниже)
- чувство собственной неполноценности;
 - зависимость;
 - наивность.

Всего шестнадцать свойств. *Семнадцатое, кульминация работы над всеми остальными, – Любовь.* Это единственное свойство, которое полностью позитивно.

Мы все обладаем полным набором этих свойств: одно из них является главным, вокруг этой оси концентрируются и укрепляют ее четыре других, и наконец, временами проявляются множественные аспекты прочих свойств, менее заметных.

Человек, в принципе, может очистить себя от всего негативного, присущего всем этим свойствам. Путь ведет к этому и завершается кульминацией в семнадцатом свойстве, Любви. Наступает день, и вы обретаете это свойство. Работа состоит в том, чтобы пройти через все прочие для достижения этого одного. Это относительно просто, потому что оно у нас, как и все остальные свойства, уже есть. И даже еще проще, потому что мы родились в нем, это наши истоки, достаточно просто желания вернуться к ним.

* * *

В данной книге исследуются пять основных свойств. Вторая книга посвящена изучению одиннадцати второстепенных свойств, работа с которыми обретает кульминацию в семнадцатом свойстве – Любви².

² Эта книга готовится к изданию на русском языке. – *Прим. ред.*

Откройте двери богам! (История Бавкиды и Филемона)

Для того чтобы мы постепенно прониклись атмосферой курса, вот вам история от Овидия. Я расскажу ее так, как помню.

Однажды Юпитер спустился с небес в сопровождении Меркурия – оба под видом людей. Они пришли в деревню. Было холодно, и они были голодны. Они постучались в дверь первого дома. Никто не открыл. Они постучались во второй дом, также напрасно. В третьем доме кто-то открыл дверь, но только для того, чтобы снова с грохотом захлопнуть ее, хотя они всего лишь попросили пустить их погреться и дать немного еды, как это обычно делают усталые путники. Они стучались во все двери деревни: им либо не открывали, либо двери открывались и тут же снова закрывались.

Они дошли до последнего дома в деревне, ветхой маленькой лачуги. Постучали. Дверь открыла старуха с добрым лицом, она пригласила их войти, обогреться немного и разделить с хозяевами их скудную пищу. «Мы с мужем живем бедно», – объяснила она им.

Бедные, но принимающие свою бедность

Это был дом Бавкиды и Филемона. Как повествует Овидий, они выросли в одной деревне, потом поженились и состарились вместе.

Приняв незнакомцев за простых странников, они предложили им сесть и начали готовить еду. У них было немного хлеба и овощей. Они помыли и почистили овощи, начали готовить, подложили немного дров в печь, чтобы стало теплее, и наконец уселись за скромную трапезу. Я опускаю подробности их разговора, но в какой-то момент Филемон заметил, что кувшин с вином – а хозяева подали гостям молодое вино – никак не пустеет. То же самое было и с кувшином с водой. Они наливали из него, сколько хотели, но он оставался полон. Спустя какое-то время, заинтригованные и испытывающие даже некоторую неловкость, супруги отошли к огню и шепотом поделились друг с другом своими общими удивлением и страхами. Потом, повернувшись к двум гостям, они узнали в них Юпитера и Меркурия, двух богов, спустившихся в мир людей.

Сначала старики очень испугались, а затем ощутили огромное чувство долга. «Что мы можем сделать для таких замечательных гостей?» – спрашивали они себя. Они извинились за такое жалкое угощение. Обратите внимание, Овидий утверждает: когда Бавкида приветствовала двух посетителей, ее первые слова были о том, что они бедны. Он явно хочет подчеркнуть: хотя они были бедны, они принимали свою бедность. Овидий не говорит нам, была ли это внешняя нищета, или это было состояние внутренней бедности, состояние смирения и принятие себя такими, какие они есть. Сообщив о своем положении, старики сделали все, что могли, предложив гостям то немного, что у них было. Овидий не вдается в такие подробности, но мы, тем не менее, это понимаем.

Когда хозяева поняли, кто у них в гостях, они вознамерились приготовить более основательный ужин. У них был гусь, живший с ними много лет. По существу, он был у них вместо сторожевого пса – такое свойство, знаете, часто бывает присуще гусям. Старики отправились ловить его. Они бы долго гонялись за ним – гусь словно понял, что может произойти, уворачивался и наконец спрятался под стульями богов, которые тут же запротестовали: «Пусть гусь живет! Умереть предстоит жителям деревни».

Вслед за богами на вершину горы

Итак, боги повели Бавкиду и Филемона к горе и вместе отправились по тропе, ведущей к вершине.

Мы понимаем, что они вели их к высшему уровню. И можем представить себе картину: боги особенно Меркурий, который, как говорят, был легок на ногу, – легко шли впереди стариков, те следовали за ними, поднимаясь с трудом, но все же шли. Через какое-то время они оглянулись назад и посмотрели на долину внизу – ее затопила вода. Деревня исчезла, не осталось и следа жизни...

Возмездие богов людям, которые их не приняли? Можно это интерпретировать так. Кстати, история о Потопе обычно так и интерпретируется. Но в действительности все совершенно по-другому: боги спустились на землю, чтобы спасти людей от потопа! Они стучались в их двери, но никто им не открыл...

Первый атрибут Божественного: милосердие

Таким образом, первый атрибут Божественного – милосердие. Помните об этом, милосердие – первый атрибут Божественного. Это означает, что Бог милосерден к человеку, даже если тот в этом не нуждается, милосердие Бога предшествует потребности человека в нем.

Второй атрибут Божественного: милость

Здесь мы подходим ко второму атрибуту Бога, который называется милостью. Милосердие Бога, или Абсолюта, простирается на все Творение. Это просто факт, мусульмане говорят: «Бог милосерден!» – как об абсолютном свойстве относительно всех и вся. Второй атрибут, однако, проявляется не для всех, а лишь для «праведных» – по сути, тех, кто выбирает богов, кто открывает им двери. Эти люди испытывают на себе Божественную милость, и это возвышает их. Так произошло в Содоме и Гоморре: Бог позволил покинуть города лишь двум праведным, тем, кто выбрал следовать высшим принципам, другими словами, целям, задачам Бога, тем, кто открыл ему двери. Здесь Бавкида и Филемон сделали то же самое: они открыли дверь, теперь они могут следовать за богами.

Для остальных: не наказание, но коррекция судьбы

Вы должны понять, что для остальных это не вопрос наказания, а вмешательство корректирующих сил – можно называть их Бог, судьба или карма. Вначале существует милосердие в форме корректирующей судьбы для всех и вся. Затем есть милость, которая, как говорят суфии, «распространяется на верующих». Милосердие для всех, а для верующих – милость. Верующий – это человек, который совершает 10 процентов, то есть самую необходимую работу над собой, с тем чтобы получить в дар остальные 90 процентов.

Но вернемся к нашей истории. Поднявшись на вершину горы и взглянув вниз во второй раз, старики увидели, что вода уже схлынула, но все исчезло. От деревни не осталось и следа, кроме одного дома, их маленькой хижины... Но это была уже не хижина: там были мраморные колонны, двери из золота, позолоченные изразцы – их дом превратился в величественный храм во славу Юпитера.

Смотрители храма

Затем Юпитер велел Меркурию спросить у стариков, чего они хотят. Чего бы они ни пожелали, все им будет даровано.

После того как Меркурий задал супругам вопрос, они отошли в сторонку, чтобы обсудить это между собой. О чем они могли попросить бога? Давайте попробуем представить их: сгорбленные, усталые, они шепотом делятся друг с другом своими сомнениями... Старики вернулись к Меркурию и сказали ему: «Мы хотим, чтобы Юпитер позволил нам стариться и умереть вместе». А когда Меркурий спросил, чем они собираются заниматься все это время, они просто ответили: «Мы бы хотели быть смотрителями храма».

Они стали смотрителями храма и прожили еще очень долго – до того дня, когда, как рассказывается, они оба подметали перед дверями храма, и вдруг Филемон заметил, что Бавкида покрывается ветвями и листьями, а Бавкида взглянула на Филемона и увидела, что и он тоже покрывается ветвями и листьями. И они оба превратились в деревья, переплетаясь друг с другом. И умерли в тот момент, когда последний лист закрыл им глаза.

Вот на этом обычно история заканчивается, потому что люди не читают Овидия до конца. Какие чувства оставляет в нас эта история?

Слушатель: Они как бы остановились в своей эволюции, превратились в деревья. Это как-то строго...

– Да, что-то вроде того. Похоже, эта история заканчивается не так, как заканчивается большинство легенд и сказок: «И после этого они всегда жили счастливо».

На самом деле Овидий заключает свой рассказ следующим образом. Когда люди любят богов, говорит он, боги любят людей, и после смерти эти люди становятся богами, оставляя свое физическое тело. Но даже физическое тело не костенеет и умирает, а становится чем-то живым для Земли, оно питает землю, оно участвует в жизни биосферы. Что же касается духа, он становится божественным духом. Правда, авторы, которые впоследствии использовали эту историю, не смогли понять данного аспекта.

Я наверняка пропустил много важных, интересных мест в этой истории, но вы можете прочитать ее сами. Теперь у вас есть некоторые ключи для ее понимания.

А сейчас давайте перейдем к более серьезным вещам...

Путь к духовному

Работа, направленная против низшего в себе

Вопрос такой: что такое духовный путь? Духовный путь – это просто путь к Духовному, которое человеческий дух после воплощения утратил, по крайней мере частично. Путь – это борьба с целью победить все низменное, негативное, материальное в человеке и поставить это низшее на службу Высшему. Путь – это борьба, вот почему в Четвертом Пути он называется не просто Путь, но гораздо более прагматично – Работа.

Мы все находимся в той же ситуации, что и Бавкида с Филемоном, – в долине жизни. И когда боги постучатся в нашу дверь, мы можем не открыть им. Мы знаем, что рано или поздно исчезнем, не только наше физическое тело, но и сама Земля. И если Бог не придет и не постучится в нашу дверь, а особенно если мы не ответим ему, если не откроем ему дверь и не ступим на путь, следуя за ним, от нас ничего не останется.

Лучшие методы: пост (диета), мантра

Два лучших метода, имеющиеся у нас для того, чтобы успешно продвигаться по Пути, – это пост, или специальная диета, и мантра во время медитации. Я уже предлагал вам использовать мантры, или стансы, на протяжении всего курса – естественно, во время медитации, но также и в те минуты, когда ваш ум не сосредоточен на чем-то, что требует внимания. Использование мантр имеет большое преимущество: это позволяет бороться с одним из низменных свойств: негативным (ассоциативным, механическим) мышлением. Это означает, что на протяжении вашего пребывания здесь вы можете вступить на Путь, просто повторяя про себя стансы. Лучше, если вы будете их петь. Петь всегда лучше, чем произносить вслух или про себя. Пойте про себя. И еще, это относится к некоторым из вас, если вы будете петь про себя, вы не будете мешать другим... *(смех)*

Безусловно, предпочтительнее, чтобы вы сосредоточивались на смысле станса, а не повторяли его механически, но все же лучше механически повторять слова, чем дать волю вашему механическому мышлению. Можно также чередовать стансы, начинать с одного, а спустя какое-то время переходить к другому. Каждый волен выбирать свой способ. Лучший и самый быстрый метод достичь спокойствия и внутреннего мира – использование мантры. Не рассуждать о ней, не мечтать о ней, а использовать ее!

Руководство к медитации: запомните, что всегда очень важно сохранять прямое положение тела: ваш позвоночник прямой, шея прямая. Правильно медитировать легче, если вы умеренно питаетесь. Принцип легкой диеты дает преимущество не только в жизни, но и на Пути.

Есть и другие вещи, которые помогают на Пути, – например, красивая музыка. При одном условии: не делайте ничего во время слушания. Включать музыку в то время, когда вы заняты чем-то, значит разбрасываться; одно «я» делает свою работу, а другое слегка слушает музыку. Так мы делим себя на фрагменты, на части – к сожалению, в сегодняшней жизни люди любят делать именно это...

Еще одно средство – читать книги о жизни и учениях мудрецов.

Но я хотел поговорить с вами о медитации.

Прямое положение тела и полная неподвижность

Прямое положение тела и максимально возможная неподвижность. Не так, как некоторые из вас это делают – шевелят руками и ногами, моргают, почесываются, меняют положение

ние тела, усаживаясь поудобнее на стуле... Нет! Остаться неподвижным – значит никаких движений вообще, кроме дыхания. Ни единого движения на протяжении всей медитации – вот наилучшие условия. Многим это долго не удастся, но придет день, и в результате всех этих тренировок у вас получится. Во время пения также лучше оставаться неподвижным. На встречах и конференциях это несколько труднее, так как они долго длятся.

Концентрация на точке между бровями

Во время медитации те, кому сложно концентрироваться, могут попробовать следующий метод: убедитесь, что вы абсолютно неподвижны; поместите кончик языка между зубами и небом, без напряжения; рот закрыт, дышите через нос; закрыв глаза, сфокусируйте «взгляд» на точке между бровями. Если вы усвоите эту привычку, то заметите, что со временем будет происходить странная вещь: ваши глаза сами смогут легко занимать это положение, и мало-помалу они начнут подниматься выше, к макушке. Но не следует ничего форсировать.

Есть еще вопросы?

С.: А когда простуда и из носа течет?..

– Пусть течет... Не надо постоянно шмыгать носом! Когда вы медитируете, пусть течет из носа. Наденьте слюнявчик... *(смех)*

С.: Сегодня утром во время медитации я не мог справиться с зевотой...

– Заранее открывайте окно и делайте несколько глубоких вдохов. Перед началом неплохо получить хорошую порцию кислорода, освежиться.

Работа, ведущая к потаенному золоту

Сегодняшняя групповая работа касается свойств. Мы начали говорить о них вчера. Краткое определение главного свойства: личностная черта, наиболее характерная и самая заметная. Это простое определение, вы можете сами подумать над его смыслом. Если говорить более сложным языком, свойства, взятые как единое целое, представляют собой характерные и видимые психологические механизмы и отношение человека к самому себе, а во взаимоотношениях с другими людьми – к этим людям и к ситуациям.

Пять основных свойств, каждое из которых имеет несколько аспектов

Вчера я разъяснял, что существуют пять основных свойств и дополнительные второстепенные свойства. Вы знаете эти пять основных свойств: жадность, страх, злоупотребление сексуальной энергией, самолюбие и ложь. Все они у нас есть, но одно из них является нашим главным свойством, а другие организуются вокруг него. Кроме того, каждое из этих свойств имеет по крайней мере семь различных аспектов. Так, например, у страха один аспект связан с жадностью, другой – с нашим образом и т. д. Аналогично одним из аспектов жадности является страх, другим – самолюбие и т. д.

Одиннадцать второстепенных свойств

Помимо этих пяти свойств существуют три группы второстепенных свойств. Эгоцентризм, желание доминировать, стремление к контролю и порядку, упрямство – первая группа. Вторая группа – «лунатизм» (безумные или невротичные люди), «бродяжничество», неэффективность и лень. И наконец, третья группа – чувство неполноценности, зависимость и наивность.

У вас было время, чтобы узнать себя во всех этих новых аспектах. Попросите каждого в своей группе дать вам определение. Затем спросите, какие свойства примыкают к вашему главному свойству. Или к тому, которое вы считаете главным, или к тому, которое считают главным другие. Осознавайте при этом, что другие обладают истиной в этом вопросе не больше, чем вы сами, но их точка зрения может представлять для вас интерес и повысить вашу способность к Работе.

Ваше главное свойство – это ось, вокруг которой организуется вся ваша ложная личность, и даже положительная часть вашей личности. Мы посмотрим, какие шаги следует предпринять, чтобы освободиться от этого кошмара, нашего главного свойства.

Главное свойство часто маскируется под другое

С.: Каждое свойство имеет аспекты других свойств. Означает ли это, что каждое свойство соотносится с главным свойством?

– Да, иногда у вас может складываться впечатление, что проявляется другое свойство, в то время как на самом деле за ним скрывается главное свойство. Например, страх не иметь чего-либо – что это, страх или жадность? Что здесь свойство и что аспект? Для одного человека свойством будет страх, а аспектом жадность, для другого – наоборот.

Но вам еще предстоит проделать большую работу, прежде чем вы научитесь определять, что есть аспекты, а что свойство. Кроме того, самостоятельно вы вообще никогда не сможете это определить.

С.: Как нам работать в группе? Главное свойство человека не всегда так уж очевидно...

– Сегодня работа будет относительно поверхностной. Достаточно будет, если вы просто отметите самое очевидное. Уверен, что о большинстве своих знакомых вы можете ска-

зять: «У него такое-то главное свойство, а вот у того – другое». Для начала можно исходить из этого и использовать как основу для работы.

То, что скрыто внутри, очень ценно

Работу над свойствами приходится начинать с простого. В дальнейшем мы дойдем до дна, до самой глубины нашей ложной личности. И когда мы избавимся от своей ложной личности, проявится истинная природа нашего бытия. На этом Пути мы возьмем за принцип следующее: то, что скрыто за нашим главным свойством, – всегда очень ценно, иначе мы не пошли бы в этом направлении. Даже если вы не лучше самых заурядных людей – то, что мы называем вашим магнетическим центром или сущностью, не привело бы вас на этот Путь, если бы не имело определенной ценности. К сожалению, ваши свойства до сих пор это скрывают, у некоторых полностью, у других – немного меньше.

Именно поэтому не стоит бояться такой работы, как это иногда случается. Она ведет к потаенному золоту, просто чтобы добраться до этого золота, необходимо откопать его, очистить самого себя.

С.: Бывает ли, что второстепенное свойство занимает место главного?

– Оно может выскочить на первый план, но очень ненадолго.

С.: Так значит, второстепенные свойства можно рассматривать на том же уровне, что и пять основных?

– В вашей работе по изучению себя и наблюдению за остальными – да. Кого-то можно охарактеризовать как неэффективного, он никогда ничего не доводит до конца. Для кого-то главное свойство – наивность, со всеми вытекающими отсюда последствиями, а еще для кого-то это эгоцентризм и т. д. Все эти особенности заметны, надо только присмотреться, раскрыть пошире глаза, напрячь слух...

С.: Похоже, что большинство второстепенных свойств связано с пятью главными...

– Мы поговорим об этом позже. Старайтесь не сваливать все в одну кучу, начните с четких определений, а потом вы сможете устанавливать связи. Что вы обычно делаете? Вы все смешиваете и проводите связь там, где ее нет. Сначала выстраивайте общую картину, а потом уже будете углубляться в детали и определять реальные связи.

С.: Вы ведь говорили, что желание доминировать – это одно из проявлений злоупотребления сексуальной энергией.

– Для примера, да. Но это также и аспект самолюбия и жадности. Такие связи возможны. Но не делайте поспешных выводов, я далеко не все еще вам объяснил, работа лишь начинается.

С.: Если ты оказываешься более или менее в одной из трех групп второстепенных свойств, означает ли это, что у тебя нет или в незначительной мере присутствуют свойства двух других групп?

– Нет, поскольку у человека есть все свойства, но в разных пропорциях. Не забывайте, что вы множественны. Вот почему у вас может быть одно свойство в одном из ваших «я» и совершенно иное – в другом «я». Некоторые из вас, например, могут быть очень эффективны в интеллектуальном плане и совершенно неэффективны в эмоциональной сфере. Таким образом, каждый человек множественен в себе самом. И различие между тем, каковы вы на сегодня, и тем, какими вы можете стать, заключается в следующем: в тот день, когда вы обретете единство, эффективность, которой вы обладаете сегодня, – одни из вас в физическом плане, другие в интеллектуальной или эмоциональной сфере – распространится на все уровни. Потому что вы соедините в себе положительные стороны всех свойств. На данном этапе мы изучаем негативные стороны свойств, для того чтобы хорошо понять их. Но они также имеют и положительные стороны, которые, будучи однажды интегрированы во всех центрах, соединятся в едином «я».

Но, пожалуйста, не торопитесь с выводами. На данном этапе важно не усложнять вещи. Не думайте обо всем сразу. Наблюдайте за собой, смотрите на других людей, постарайтесь понять, какие из шестнадцати свойств соответствуют друг другу. Отнеситесь к этому как к игре. Может быть даже, вы найдете у кого-то семнадцатое свойство, кто знает... Некоторые из вас так слепы, что видят то, чего не существует... Тем не менее иногда, в определенных ситуациях, некоторые из вас действительно уже действуют на этом уровне: во многих сферах своей жизни вы уже обладаете Любовью. Поэтому вы можете время от времени наблюдать ее проявления в отдельных людях, но не воображайте, что она уже стала их главным свойством! Чтобы достичь такого уровня, предстоит пройти длинный путь. Однако не будем пока говорить об этом свойстве. Мы в середине трапезы, оставим десерт напоследок...

Работа, без которой остальные усилия не принесут плодов

– Каждый раз, сталкиваясь с ситуацией, которая нам не нравится, мы реагируем из главного или второстепенного свойства.

Очень часто ложная личность говорит о свойствах с улыбкой, с юмором.

Анна: Мы старались найти свойства каждого из членов группы. Относительно двух человек мы были единогласны: страх у Терезы и самолюбие у Лилы.

– Хорошо, оба неверны. Это образ, который они для себя создали, поэтому это то, что наиболее заметно вам.

«Лунатизм», «бродяжничество»

Анна: Мы попытались определить свойства «лунатика» и «бродяги». «Лунатик» не способен сфокусировать свое внимание, он обманывает себя, это эмоциональный тип, он придумывает свои собственные ценности...

– Более удачное определение свойств «лунатика»: это своего рода безумие. Безумные люди, заключенные в психиатрические клиники, – это «суперлунатики», они ценят иллюзорные вещи. Например, для сумасшедшего, который решил, что он Наполеон, действительно ценно быть Наполеоном, но он не Наполеон. Это преувеличенное сравнение, карикатура на свойство «лунатика».

Пять главных свойств	Одиннадцать второстепенных свойств		
	Первая группа	Вторая группа	Третья группа
жадность	эгоцентризм	«лунатизм»	чувство неполноценности
страх	желание доминировать	«бродяжничество»	зависимость
злоупотребление сексуальной энергией	стремление к контролю	неэффективность	наивность
самолюбие	упрямство	лень	
ложь			

Теперь «бродяга». Почему он так называется?

Анна: Потому что он перескакивает с одной идеи на другую, у него нет цели...

– Да, но это не самый существенный аспект. Кто такой бродяга? Тот, кто утратил ощущение ценности. Он бродит по улицам, и для него ничто не имеет ценности, он не знает, что некоторые вещи более ценны, чем другие.

Коринн: Часто трудно определить, какое свойство движущее. Ты видишь страх, например, но за ним может быть самолюбие...

– На первом этапе придерживайтесь того, что видимо, и не анализируйте.

Коринн: Существует ли тенденция идеализировать наивность?

– Нет, существует наивный, глупый идеализм и позитивный идеализм, который движет миром.

Коринн: Идеализация человека, например...

– Отсутствие проницательности.

Чувство неполноценности, страх, зависимость: три свойства, вытекающие одно из другого

Коринн: Моя группа увидела зависимость в страхе принять на себя ответственность, так как это предполагает необходимость спрашивать мнение других людей. Это также связано с чувством неполноценности – вы становитесь зависимыми от кого-то еще.

– Чувство неполноценности, которое удерживает вас от каких-либо действий из страха сделать это плохо, делает вас зависимым. Три свойства, которые связаны друг с другом: чувство неполноценности, страх и зависимость. Чаще всего существуют группы из трех взаимосвязанных свойств, иногда их число больше.

Коринн: Поскольку возбужденность определили как характеристику злоупотребления сексуальной энергией, некоторые формы поведения, которые до этого приписывались самолюбию, вошли в эту категорию, например стремление к убеждению.

– Все это для вас просто теория. Возбужденность относится к проблеме неверно направленной сексуальной энергии. Теперь вы знаете, что эта энергия проявляется чаще, чем вы думаете. Вот все, что вы должны запомнить.

Хуберт: Меня поразила мой недостаток знания людей и наблюдательности. Я знаю многих из них на протяжении двух-трех лет, и кроме нескольких человек, с которыми я близок, которые мне более симпатичны, я практически не знаю их совсем. Даже если я подмечаю что-то, вероятность моей ошибки – 50 процентов. Это дело случая... И мне очень неуютно оттого, что мое понимание себя, несомненно, не намного глубже...

Наше знание других людей: очень поверхностное

– Да, но это нормально. Человек может знать других людей лишь поверхностно, поскольку он сам всегда живет поверхностно. Только когда он сам становится глубже, он начинает различать, что в других людях является лишь внешне видимым, а что находится глубоко внутри и в действительности движет их поступками. Но нельзя стать глубже мгновенно. Вы становитесь глубже, когда выполняете Работу, которая идет вглубь, а это требует истинного знания себя.

Коринн: Одна женщина считает, что ее главное свойство – ложь, так как она никогда не показывает себя такой, какая она есть, по ее словам. Она всегда создает образ, и впечатление, которое она производит, полностью расходится с тем, что происходит внутри нее. Но если это действительно так, у нас у всех есть это главное свойство...

– Это принцип Гурджиева: «Люди могут только лгать». Но это ничего не говорит о ее главном свойстве, потому что человек может лгать из страха, из самолюбия – по очень многим причинам.

Когда мы начинаем видеть свойства везде, мы обманываем себя

Когда кто-то из вас считает, что открыл свое главное свойство, и начинает видеть его везде, можете быть уверены – он себя обманывает. Это все оттого, что он начал осознавать существование или важность этого свойства в себе. Он заикнулся на нем и не может видеть остальных свойств. И он, конечно, не видит связи между разными свойствами.

Что же касается вас, как только вы почувствуете, что вы одержимы одним свойством, скажите себе, что вы ошиблись. Вы просто осознали это свойство, вот и все.

Филипп: Когда кто-то считает, что открыл свое главное свойство, другие, как правило, видят иное и часто стараются убедить его в том, что он ошибается.

Свойства: всегда связаны с глубоким страданием **Возможность развить в себе сострадание...**

– Наши усилия привели нас, по крайней мере, к очень позитивному заключению: мы вынуждены воздерживаться от оценки других людей мы не знаем, мы не знаем ничего. Мы видим только поверхностное, и, что самое важное, мы не знаем внутренних страданий других людей. Свойства всегда связаны с глубоким страданием, которое некоторые люди осознают, а большинство, к счастью для них, – нет. Для нас это возможность развивать в себе сострадание, нашу любовь к другим людям, поскольку мы знаем, что все находимся в этой ситуации.

Только поистине развившийся человек, который достиг того самого свойства под названием Любовь, перешагнул пределы внутреннего страдания. И когда он страдает, причины его страданий иные: он больше не страдает о себе – он страдает от несчастий этого мира. У него есть сострадание, форма любви, и природа этого страдания иная, в ней больше нет негативного.

Но вы только начали, и короткая работа, сделанная вами сегодня, должна научить вас терпимости к другим людям, к принятию очевидных различий между внешними проявлениями и пониманием того, что внутри у нас работают одни и те же силы.

Каждое свойство: рана в сердце

С.: Вы сказали, что свойства связаны с глубокими страданиями. Кто страдает?

– Каждое свойство – это удар по вашей сущности, и от каждого негативного свойства сущность вашего сердца кровоточит.

Каждое свойство – это рана на сердце. Только когда раны заживут, когда вы выйдете за пределы свойства, сможет существовать ваше сердце, сможет существовать Любовь. Вам это хорошо знакомо: если вы прищемили палец дверью, вы продолжаете жить со своей рукой? С чем вы живете? Со своим страданием. Это страдание управляет вашими движениями, оно направляет вашу руку или делает вас нетрудоспособным. Таково ваше состояние сейчас, если мы говорим о сердце: множество ран, и, к счастью, поскольку у вас большое сердце, оно продолжает работать несмотря ни на что.

Мы сказали, что главное свойство – это ось, вокруг которой организуется вся ложная личность, а также и часть личности. Вы начали видеть, что все свойства организуются вокруг друг друга. Когда-нибудь вы увидите, что все они собраны вокруг главного свойства, или вокруг свойства, которое доминирует в данный момент, чтобы обеспечить ему всевозможные оправдания, всевозможные основания для его существования и для создания всех его буферов. Как вы понимаете, в этом заключается роль буферов: они что-то закрывают от вас.

Буферы: психологический механизм самоуспокоения...

Остановимся на этой теме. Кто может дать определение буфера? Краткое определение.

С.: Механизм самоуспокоения...

– Это определение, а как вы определите механизм самоуспокоения? Здесь уже два момента: это механистично, то есть функционирует, и это вас успокаивает.

С.: Буфер позволяет двум противоречивым частям сосуществовать в нас...

– Да. Нечто ложное на поверхности, и что-то еще внутри.

...не позволяющий нам видеть ситуацию такой, какой она на самом деле является

Мое определение: буфер – это психологический механизм, который не дает нам увидеть или прожить ситуацию такой, какая она есть, и, следовательно, сопровождает ее разного рода оправданиями.

Мишель, расскажи нам свою утреннюю историю...

Мишель: Я припарковала свою машину на тротуаре, по-моему, очень хорошо, оставив достаточно места для пешеходов. У входа Раймондо сказал мне, что я должна припарковаться поближе к стене. Начиналась медитация, и я сказала, что сделаю это позже. Я пошла на медитацию, а после медитации переставила машину.

Пример оправдания своего эгоизма: «Уважительная причина...»

– Что мы здесь видим? Кто может проанализировать ситуацию? Сначала я расскажу вам, что произошло после этого. Я спустился вниз, выглянул из окна, увидел плохо припаркованную машину. Обычно я бы сделал выговор Раймондо или Паскалю, поскольку они ответственны за то, чтобы машины были хорошо припаркованы. Но вместо этого я сказал Раймондо: «Мишель подойдет к тебе сегодня днем, так как она сегодня работает в твоей квартире, так вот: запри дверь и, когда она придет за ключом, скажи ей: «Чуть позже, сейчас я занят».

Но в жизни все происходит по-другому: Раймондо в конце концов оставил дверь незапертой.

Кто может коротко проанализировать то, что произошло утром?

С.: Опоздание на медитацию явилось оправданием для внутреннего учитывания Мишель. Она считала, что у нее есть полное право сделать это, у нее было оправдание...

– С одной стороны, она хотела прийти в дождь вовремя, а с другой – она плохо припарковалась. Это позволило ей оставить машину плохо припаркованной и не дало кому-то другому выполнить работу, которая была ему поручена. И следовательно, она поставила свое эго на первое место. У нее были самые веские в мире основания: она шла на медитацию... Уважительная причина! Более того, она не должна была опаздывать. А кроме того, ее машина была не так уж плохо припаркована!.. Она забыла только об одном: она поставила свое эго на первое место и помешала другому человеку выполнить порученную ему работу.

Какой в этой ситуации должна была быть нормальная позиция, коль скоро мы понимаем то, что я сейчас объяснил? Простая позиция... Она встречает Раймондо или Паскаля, который говорит ей, что ее машина плохо припаркована, она переставляет машину, затем делает то, что должна делать, без каких-либо внутренних учитываний.

Теперь можно и подумать, какие свойства проявились в этой истории, совершенно механически, и привели к ее внутреннему учитыванию, или даже проще – к мыслям.

Механизм, который мешает нам видеть себя такими, какие мы есть...

Буфер определяется как психологический механизм, который не дает нам увидеть или прожить ситуацию такой, какая она есть. В случае, который мы обсуждаем, Мишель встала в оппозицию и поставила свой эгоизм впереди всего остального. Этот механизм также не дает нам увидеть, в какой степени мы сами механистичны и обусловлены ситуацией, другими словами – увидеть себя такими, какие мы есть. Он изобретает самые уважительные причины для того, чтобы делать не то, что нужно.

...и создает у нас ложный образ самих себя

Кроме того, этот механизм обеспечивает нам постоянство ложного, или вымышленного образа нас самих. На этом примере (для наглядности я сейчас немного утрирую выводы) мы рассматриваем образ человека, который делает нечто хорошее, медитирует, который не опаздывает, контролирует ситуацию, делает то, что должно быть сделано, и т. д.

Мишель делает то, что должно быть сделано, не так ли: она хочет успеть на медитацию... На самом деле она забывает о том, что должно быть сделано в первую очередь! Буфер позволяет нам поддерживать образ самих себя, который мы сами считаем хорошим, но который всегда ложный и вымышленный. Это механизм, в первую очередь защищающий нашу ложную личность и наш образ самих себя.

Обусловленные свойствами: то, как мы воспринимаем себя и мир

Давайте вернемся к свойствам. Свойство обуславливает наше восприятие мира. Мы воспринимаем мир сквозь призму нашего главного свойства, и мы воспринимаем себя через это свойство.

Вот почему у нас такое неверное представление о своих потребностях. Мы гонимся за тысячей вещей, веря в то, что получим удовлетворение, как только обретем их, но когда мы их получаем, удовлетворение не приходит, а приходят новые желания. Наше главное свойство вместе с другими доминирующими свойствами влияют на все наши действия, на нашу деятельность. Подумайте над тем, за чем вы гоняетесь, и вы сможете назвать то свойство, которое стоит за этим. Одно из шестнадцати, не семнадцатое, имя которому – Любовь... Это свойство нельзя попросить, его можно только дарить и принимать. За Любовью гоняться невозможно. А за всеми другими... Вот чем занимается человечество.

Работа, без которой все остальные усилия не принесут плодов

Если вы начали понимать, хотя бы чуть-чуть, важность свойств, и особенно вашего главного свойства или того, которое доминирует в настоящее время, вы в состоянии понять, как необходимо человеку на Пути начать поиски своего главного свойства и вступить в настоящую борьбу с тем, что он обнаружил. Без этого вы обрекаете себя на постоянное пребывание на периферии Пути, на поверхности, вы не сможете двигаться вглубь. Это значит, что настоящей работы не произойдет. Если вы нашли доминирующее свойство в себе, это место должно стать приоритетным в вашей борьбе. Если вы не боретесь, вся остальная работа окажется бесплодной. Она не принесет плодов до тех пор, пока вы не начнете настоящую борьбу.

Мишель: Тем не менее в моей сегодняшней ситуации у меня было впечатление, что я делаю то, что должна делать...

– Стоп! Точно так! Вы слышали, что она сказала? У нее было впечатление, что она делает то, что должна делать. Поскольку она видит мир сквозь призму того, кто она есть, сквозь свое свойство. Другой человек мог бы поступить совершенно иначе, и у него сложилось бы такое же впечатление, что и у вас. И **кто** прав? Но для вас нормально сохранять впечатление, что вы, с вашей точки зрения, поступаете правильно.

Мишель: Чтобы не ставить свое эго на первое место, самым простым было бы взять за правило – делать то, о чем просит другой человек...

– В этом случае – да. Но вам нужно учиться различать. Пока же вы не обладаете настоящей пронизательностью, действуйте таким образом. Каждый раз, когда ситуация проста и у вас есть выбор: поступить так, как вы хотите, или так, как хочет другой человек, – выбирайте то, что хочет другой. Разумеется, речь не идет о невыполнимых вещах, выбирайте этот подход в простых ситуациях. Так вы начнете настоящую работу. И одновременно наблюдайте, что происходит внутри, и начинайте подмечать, как вы обычно думаете и поступаете. Тогда вы постепенно начнете действовать слегка по-другому – как правило, немного лучше. В любом случае вы привьете себе способность поступать иначе, не испытывая при этом дискомфорта. Не сразу, конечно, потому что придется немного побороться.

Злоупотребление сексуальной энергией или желание доминировать?

С.: У меня сложности с определением свойства «злоупотребление сексуальной энергией». Жадность, самолюбие, страх – от этих вещей хотелось бы избавиться. Но если определять одно из проявлений свойства «сексуальности» как социальную игру между полами, то я не вижу в этом ничего такого, что должно быть преодолено любой ценой, кроме аспекта «доминирования».

– Здесь уже присутствует желание соблазнять. Вы видите ту степень, в которой мы используем секс не ради самого секса, что не является проблемой, а для чего-то другого. Это отклонение. В жизни вами часто манипулируют посредством этого, и вы манипулируете другими, хотя редко осознаете это. Я уже не говорю об извращениях, о гораздо более серьезных отклонениях, подобных тем, о которых недавно говорилось в СМИ, например насиливание детей взрослыми.

С.: Я хотел сказать: это настолько присуще природе человека...

– Так же как и самолюбие, и ложь, и жадность. Не больше, и не меньше, чем другие свойства. Единственное различие в том, что здесь несколько больше табу, люди не решаются много говорить об этом. Вот и все.

С.: Я не понимаю, как в этой сфере можно бороться...

– Вы пока не можете бороться. Вы еще не поняли по-настоящему, что это означает. Так с чем вы собираетесь бороться?

С.: С желанием угождать, быть оцененным, с потребностью соблазнять...

– Вы говорите о злоупотреблении сексуальной энергией? Я не уверен. Подумайте об этом. Это также может быть желание доминировать над другими людьми.

Любое свойство не хуже и не лучше другого

Вы должны понять, что любое свойство не хуже и не лучше другого. Впрочем, ваше восприятие сильно зависит от общества, от обусловленности, в которой вы живете. Если вы живете среди алчных людей (бизнесменов, банкиров), жадность станет для вас чем-то обычным, вам даже будет непонятно, как можно жить иначе. Если вы окружены соблазнами, которые тратят большую часть своего времени на соблазнение, вам это будет казаться нормальным. Если вы живете в окружении, в котором вы должны быть первым, лучшим и доказывать это другим – некоторым из вас знаком этот опыт по школе, – для вас дух соревнования, самолюбия, заботы о своем образе будет совершенно нормальным. Давайте посмотрим на все эти свойства под этим углом. Вам всегда будет казаться, что то, что делают люди вокруг вас, – это нормально, а то, что делается где-то еще, – ненормально. Хотя то, что происходит в вашей ситуации или вашем окружении, не хуже и не лучше того, что происходит в другом месте.

Единственное, что лучше, – гармония Ничего лишнего, все на своих местах

Вот что мы должны понять. Мы стараемся, чтобы вы поняли гармонию, и ничто не хуже и не лучше другого. Лучше только гармония, или Любовь, все прочее одинаково. Лжец не хуже, чем самолюб, жадный человек не хуже и не лучше того и другого, у них одна и та же ценность. И невозможно войти в Царствие Небесное с любыми из этих свойств, потому что они толстые, а ворота узкие...

С.: У них одинаковая ценность потому, что они все механистичны...

– Можно сказать и так. Они все появились из обусловленностей этой жизни или предыдущей, и все они механистичны.

Борьба с доминирующими свойствами (четыре этапа Работы)

С.: Я недавно заметил в себе склонность к игре в соблазнение, и в то же время не увидел в этом ничего неправильного. Вы тогда сказали мне: «Никто не говорил, что в этом есть что-то неправильное, важно наблюдать».

– Верно, но позже вы увидите, в какой части это правильно, а в какой – неправильно.

С.: Неправильным это становится, когда есть лишнее...

– Ничего лишнего. Все на своих местах. С момента нашего воплощения всему есть свое собственное место. Вы можете проживать все – и соблазн, и самолюбие, и жадность, и даже ложь, – но все на своем месте. Важно наблюдать, видеть их.

Один из способов наблюдения за свойствами: «фотографирование»

Важнее всего наблюдать. Но есть особый способ наблюдения за свойствами – я когда-то назвал его «фотографированием». Фотографируйте себя в ситуации, где проявляются ваши свойства, наблюдайте, как вы действуете, как вы себя ведете, когда вы находитесь под влиянием вашего свойства. Запоминайте. Старайтесь напомнить себе – после наблюдения, конечно, – какова была ваша позиция, когда вы находились под влиянием жадности или самолюбия, как вы вели себя, когда вы лгали... Смотрите, наблюдайте, а затем постарайтесь вспомнить, что вы видели. Смотрите на себя, как вы просматриваете фотографии или короткометражный фильм. Так вы начнете узнавать себя, кто вы есть в реальности, а не в теории. Когда кто-то говорит вам, что у него есть самолюбие, это ни о чем не говорит. Но если он фотографирует себя в тот момент, когда проявляет свое самолюбие, тогда он начинает узнавать себя. И это знание изменяет его, позитивно.

Несмотря на то что вы знаете (или верите, что знаете) или кто-то сказал вам, что вы такой или иной, – это ничего не стоит, поистине ничего. Единственный эффективный способ работы над собой – открывать что-то самому. Наша работа в Школе показывает направление, помогает вам увидеть ситуации, а дальше вы сами делаете выводы. Для вас важно видеть, какую роль вы играете в определенных, конкретных, особых ситуациях. Если вы считаете, что у вас есть некое доминирующее или главное свойство, то вы должны суметь тут же, подумав, закрыв на мгновение глаза, найти как минимум одну ситуацию, в которой вы видите себя под влиянием этого свойства. Если вы не будете этого делать, ваша работа никогда не будет конкретной.

С.: Когда я наблюдаю себя, то всегда прихожу к одному и тому же выводу: я в плену и не могу вырваться оттуда...

– Да, на данный момент. Поэтому в следующий раз сфотографируйте еще, посмотрите на фото как следует и постарайтесь определить, как можно действовать лучше для себя и для других. Вот и все. Поначалу вы не сможете сделать ничего другого. А если не получится определить самому, поговорите об этом в своей группе (лучше, если в группе есть достаточно умный человек, который поможет вам понять). В противном случае всегда есть выход – поговорить со мной об этом, в ходе курса или на семинарах в выходные дни.

Выбирать достойную позицию

Очень важный принцип

Когда вы определили, какое свойство или какой аспект является активным и степень вашей зависимости от этого свойства (ведь длительное время вы не осознавали, что это тюрьма, вы даже считали, что это нечто позитивное), выберите некую достойную позицию, чтобы заместить его. Мишель, сегодня утром какой могла быть достойная позиция? Ведь

это касалось не только тебя, у тебя возникли противоречия с человеком, который сказал вам: «Твоя машина припаркована плохо, переставь ее»... Какая позиция была бы возможна? Ты должна четко понимать, что дело не в повиновении другому человеку, а в выборе позиции. Это нечто, идущее изнутри, потому что мы поняли ситуацию. Например, мы могли бы поблагодарить этого человека за то, что сообщил нам о нашей ошибке и таким образом дал нам возможность ее исправить. Для некоторых людей, которым нужно учиться говорить «спасибо», это само по себе могло бы стать возможностью. Что еще мы могли бы сделать? Развивать покорность. Если вы знаете, что в вас есть самолюбие и вы склонны не принимать в расчет то, что вам предлагают другие, вы можете сказать себе: «Сейчас я выбираю достойную позицию, я выбираю добровольное смирение». Не покорность человека с комплексом неполноценности, а добровольное смирение, покорность, которую вы выбираете намеренно.

В любом случае каждый раз, когда вы открываете свойство, вам нужно найти достойную позицию на замену ему.

Здесь мы подошли к всеобщему принципу: когда вы выполняете работу над одним из ваших негативных свойств, над слабостью, негативной эмоцией, вы всегда должны заменить его чем-то. Никогда не забывайте этот принцип, это очень важно. Если вы поститесь, чтобы поработать над жадностью, например, но ничего не отдаете другим, вы не замещаете жадность ничем, вы, постясь, становитесь даже еще более жадными... В Библии приводится рассказ об этом. Проведена определенная работа: дом убран, он в полном порядке, демон изгнан, дом пуст. И поскольку ничего не было сделано, чтобы заполнить пустое пространство, демон пошел и нашел еще шестерых демонов, и все семеро вернулись в дом. Теперь дела еще хуже, чем прежде...

В любой работе над собой, когда вы избавляетесь от чего-то негативного, замените его позитивным, найдите достойную позицию. Много вариантов можно найти в стансах. То же самое с мыслями. На данный момент для вас было бы опасно пытаться избавиться от механистических или ассоциативных мыслей, потому что неизвестно, какие мысли возникнут в этой пустоте. Но вы можете заполнить это пространство чем-то стоящим: сосредоточиться на своем теле, дыхании, или еще лучше сконцентрироваться на мантре или стансе. Добавляйте что-то, чтобы заместить то, от чего вы избавляетесь, или уж не избавляйтесь от этого вообще. Но никогда не опустошайте себя, потому что вместо одного демона вы получите семь... Природа не терпит пустоты.

Выбор достойной позиции, фотографирование, работа над пониманием и внутренней борьба: четыре этапа работы

Таким образом, увидев свойство, первое, что вы должны сделать, – это поменять данное свойство на достойную позицию, соответствующую ситуации; второе – сделать один или несколько снимков себя, о чем мы только что говорили.

Третий шаг в работе – понимание. Это то, чем мы будем заниматься в ходе курса на этой неделе, то, что вы уже начали делать в группах. Попробуйте связать все воедино, чтобы лучше понять, что это за свойство. Что оно предполагает; действительно ли это то, за что вы его принимаете. Откуда оно взялось, чем оно полезно, какой от него вред.

Наконец, четвертое: внутренняя борьба. Вы не можете избавиться от чего-то негативного или низкого в себе без борьбы.

С.: Позиция, которую мы пытаемся применить, – это уже часть борьбы?

– Это важная часть борьбы: позиция, которую вы выбираете, а затем практикуете. Борьба начинается уже тогда, когда вы увидели что-то. Затем идет ваш выбор позиции и желание следовать этому до конца, не позволять себе отклоняться, прибегая ко всякого рода оправданиям, интеллектуальным и эмоциональным, когда у вас пропадает интерес и вам не хочется это делать... Конечно, это не развлечение, иначе вы бы не начали борьбу. Иногда

я слышу жалобы на то, что вам приходится бороться... Но ведь совершенно очевидно: для того чтобы измениться, вам нужно бороться! И так же очевидно, что борьба не может приносить удовольствие! Вы вынуждены бороться. Но можно это делать со слезами, а можно чуть веселее.

С.: Когда вы решаете поститься, какое действие одновременно с этим вы решаете принять как дар?

– У вас есть право подумать об этом самому.

Цель: взрастить в себе подлинную Любовь

Понимаете, все должно вести к тому, что буддисты называют состраданием, христиане – Любовью. Любовь не существует в вас сама по себе, вы должны что-то сделать, чтобы она могла родиться. Вам знакома инстинктивная любовь, когда вас физически влечет к кому-то, или эмоциональная любовь – безумие, которое вас иногда охватывает... Но вам не знакома подлинная любовь, осознанная Любовь. Это должно родиться в вас через работу, которая начинается с внешней направленности на других людей, с терпимости к их неприятным порой проявлениям и с желания служить. Служение – безусловно, одно из ключевых слов, служение – это работа, которая непременно приведет к Любви.

Ключевое слово: служение

Каждая религия и большое духовное направление имеет свое определение любви. В индуизме любовь – это всегда служение: служение ученику, или Мастеру, или Учению. Для христианина любовь – это самопожертвование, это смерть во имя кого-то, это смерть Христа на кресте во имя спасения человечества. В иудаизме это прежде всего любовь к Богу; для исламских суфиев это безусловная любовь к шейху и к Богу. Но везде вы встречаетесь с этой направленностью любви на других. И любовь к другим – это не данность, любовь к другим нужно практиковать, она требует усилий.

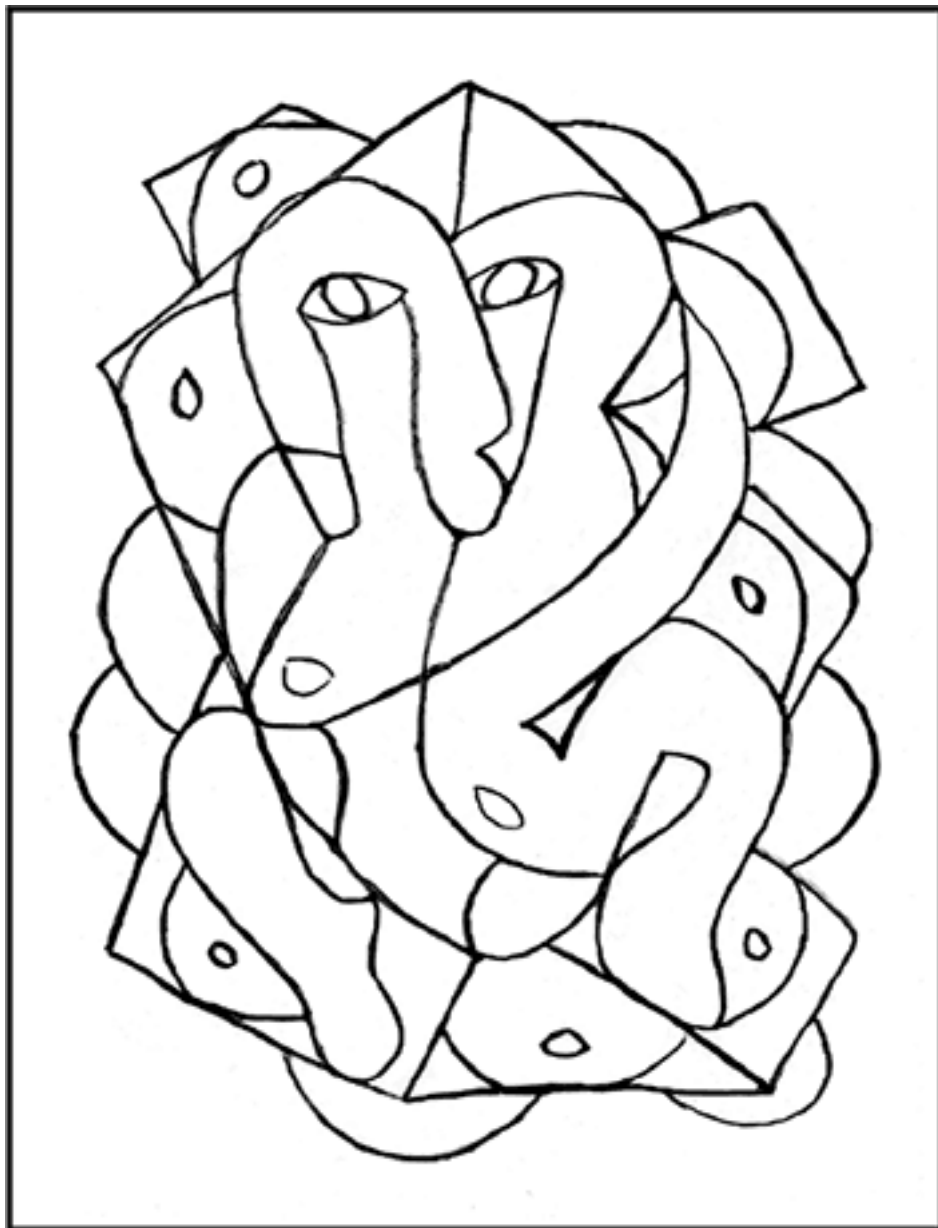
Любовь, в которой другой человек не отличается от нас самих

В нашем обществе любовь и сексуальность, как правило, смешиваются. Существует любовь к детям, но это, естественно, несколько иное. Нам не знакома любовь к индусам, к истинным христианам, или к евреям, или к суфиям. Что же касается любви к Богу, об этом больше не говорят, или говорят очень редко, мы обычно говорим о любви к себе.

Когда вы начинаете осознавать, что такое Путь, вы вместе с этим начинаете понимать, что лучший способ реализовать даже свой эгоизм – а другими словами, любовь к самому себе – это служение. Потому что служение очень склонно к метаморфозам, и от любви к себе оно мало-помалу ведет к объективной Любви, в которой уже больше нет различий между вами и другим человеком.

Недавно я рассказывал кому-то короткую суфийскую историю, в которой ученик возвращается к своему возлюбленному мастеру и стучится в его дверь. Мастер за дверью спрашивает: «Кто там?», и ученик радостно отвечает: «Это я». Мастер говорит: «Меня нет, уходи». Ученик уходит и возвращается на следующий день. Он снова стучится в дверь. Мастер спрашивает: «Кто там?» «Это я», – говорит ученик. «Уходи», – снова отвечает мастер. На третий день ученик возвращается и стучится в дверь чуть сильнее, и повторяется то же самое. Через несколько дней он возвращается снова и очень тихо стучится в дверь, он почти гладит ее. Мастер спрашивает: «Кто там?» Ученик отвечает: «Ты». И дверь открывается. Вот что такое Любовь для суфия.

Злоупотребление сексуальной энергией



Возбужденность, раздражительность – знак упущенной возможности Работы

Давайте подробнее поговорим о свойстве, которое называется «сексуальность». Каждый понимает, что сексуальная энергия в первую очередь служит для обеспечения продолжения человеческого рода, и когда она не используется для этого, у обычного человека, да и у того, кто находится на Пути, но не полностью понял или применил Учение, она обязательно приводит к агрессии или по крайней мере к негативности.

Поэтому человек на Пути решает использовать излишек своей сексуальной энергии для Работы на Пути. Другими словами, он будет работать еще более сознательно, намеренно и легче сможет принять все формы добровольного страдания. При условии, что его сексуальная энергия правильно используется в сексуальном, инстинктивном, двигательном, эмоциональном и интеллектуальном центрах, он будет употреблять ее излишек для работы над собой, а не для того, чтобы питать свои внутренние мнения, негативные эмоции или все виды

бесцельных физических действий. В противном случае это приведет к своего рода гипер-активности, характеризующейся особой возбужденностью, иными словами – к агрессии и раздражительности во всех их формах.

Так что когда вы чувствуете, что становитесь возбужденными, раздражительными, это означает, что ваша сексуальная энергия не используется правильно, что есть Работа, которую вы не делаете. Вот что это значит: вы упускаете возможность Работы. У вас есть энергия, которую можно применить для работы над собой, а вы позволяете ей проявляться в вашей раздражительности. Конечно, когда вы проявляете ее внешне, а не когда вы работаете над ней внутренне.

С.: Свойство называется «сексуальность» или «злоупотребление сексуальной энергией»?

– Злоупотребление сексуальной энергией, иначе говоря, неправильное употребление сексуальной энергии, – это отрицательное проявление свойства «сексуальность».

С.: Возбужденность и раздражительность – единственные его проявления?

– Это две характеристики, другие мы обнаружим в процессе нашей учебы – они сейчас являются материалом для наблюдения. Я даю вам основы, а вы можете наблюдать и обнаруживать, как проявляются детали. Этим утром я рассказывал вам о человеке, который думал, что находится под влиянием своего эгоцентризма, хотя на самом деле это был секс.

С.: Может ли возбужденность проистекать также из самолюбия?

– Нет. Самолюбие становится возбужденным, когда к нему примешивается сексуальное свойство. Это то, что я называю аспектами свойства. Если бы оно проявлялось в чистой форме, вы легко бы его узнавали. Именно оттого, что примешиваются другие свойства, становится сложно распознать их. Агрессия или возбужденность всегда связаны с избытком неправильно использованной где-то сексуальной энергии. Самолюбие не обязательно агрессивно, существуют даже люди, чье самолюбие проявляется так, что никогда не бывает агрессивным. Но когда включается свойство, связанное с агрессивностью, самолюбие становится агрессивным в своих проявлениях.

Я знаю самолюбивых людей, которые всю жизнь только и делали, что убегали, не проявляя ничего. Знаю и других людей с самолюбием, которые не убегали, но и не проявляли этого свойства, однако достигали великих целей. В мире множество разных людей.

Если у вас есть самолюбие, то стремитесь к великим достижениям, стараясь не проявлять агрессию, не убегать, – действуйте. А после я объясню, как превратить самолюбие в еще более полезный инструмент на вашем Пути. Но, по крайней мере, используйте положительные аспекты свойств.

С.: Вы сказали, что если появляется возбужденность, это потому, что не делается Работа. Какая именно Работа?

– Работа по непроявлению свойства, а затем, немного позже, по обдумыванию ситуации. Плоха или хороша внешняя ситуация, если вы раздражены, это означает, что в вас что-то не так. А значит, впоследствии вы должны подумать об этом.

С.: Разве возбужденность не может быть внутренней?

– Я сейчас говорю о возбужденности, которая проявляется. Существует внутренняя форма, это подавленная возбужденность. В этом случае мы обычно говорим о «внутреннем бунте». Но обычно возбужденность проявляет себя вовне.

С.: Связано ли подавление возбужденности с желанием контролировать себя?

– Оно происходит из стремления контролировать себя и мир, желания, чтобы все располагалось в таком порядке, в котором хочется человеку. Именно это свойство примешивается в таком случае. Вам не удалось устроить мир по собственному вкусу, и более того, вы не смогли контролировать себя, сохранить порядок в себе. Поэтому вы подавляете раздражение, закрываетесь, отказываетесь от усилий. Какая другая черта здесь проявляется?

Неэффективность. Вы становитесь неэффективными, неспособными, убегаете от ситуации, и больше ничего не делается.

С.: Я не могу уловить разницу между свойством «доминирования» и «желанием контролировать»...

Доминирование и желание контролировать

– Желание контролировать – это стремление контролировать себя, быть внутренне в порядке и в то же время устроить мир по собственному вкусу. Доминирование же направлено на других людей. Есть люди, которые хотят, чтобы все было организовано согласно их желанию либо соответствовало их ограничениям или их способу функционирования, но у них нет абсолютно никакого желания доминировать над другими людьми. Это совершенно различные способы поведения. Люди второго типа управляют, командуют всеми и убегают, когда не могут управлять, люди же первого типа постоянно пребывают в плохом настроении, если дела идут не так, как им хочется. Иногда они тоже спасаются бегством. Очевидно, что в обоих случаях не обходится без самолюбия, но в способах поведения существует большая разница.

С.: Желание контролировать себя, внутренне владеть собой – это положительное свойство...

Каждое свойство имеет позитивный аспект, аспект Пути

– Одно из важнейших свойств, приобретаемых на Пути, – овладение собой, без всякого негативного аспекта этого свойства. Работа над овладением собой позволяет вам принимать реальность, ситуацию как она есть. Свойство «желание контролировать вещи и себя» не дает вам принимать реальность, потому что вам хочется, чтобы реальность была такой, как вы себе ее представляете. У каждого свойства есть позитивный аспект, который всегда позволяет вам принимать жизнь, течь как река, в то время как негативный аспект сковывает вас, останавливает жизнь и делают вас несчастными. Если вы развиваете владение собой, если способны заставить свое тело слушаться, вы вовсе не несчастны, не загнаны в угол и не подавлены: вы свободны.

С.: У меня создалось впечатление, что, для того чтобы контролировать, надо доминировать...

– О чем это ты?

С.: О других людях...

– О других людях? Чтобы контролировать, надо доминировать? Я знаю систему, которая тоже работает, она называется Любовь. Любите окружающих вас людей – и вы будете доминировать над всеми. Это идея Бога: он говорит себе, что будет любить всех, а так как он знает, что его любовь вернется к нему же, все работает потрясающе хорошо... Скажите мне, когда вы работаете лучше – когда кто-то вынуждает вас работать или когда вы делаете что-то из любви? Будьте логичны, взгляните на свою жизнь!

С.: Как еще, кроме возбужденности, проявляется свойство «злоупотребление сексуальной энергией»?

Злоупотребление сексуальной энергией: простые проявления

– Возбужденность, фанатизм. Или, например, мужчина все время говорит о сексе; или женщина пытается соблазнить всех и каждого. Вот пример. Я сижу здесь, за столом, Паскаль сидит рядом со мной. Молодая женщина встает с намерением уйти. Я смотрю на Паскаля и вижу, что его глаза прикованы к фигуре женщины (*смех*). Заметьте, я сказал «прикованы»! Не как у меня, когда я бегло взглянул на прелестные ножки. Нет, нет, прикованы. Это начало проявления сексуального свойства и начало злоупотребления. Более того, Паскаль накло-

ется немного вбок, для того чтобы получше рассмотреть... Так это начинается. А в течение вечера я вижу: вместо того чтобы понемногу поговорить с каждым, к кому он подходит? Ко всем своим потенциальным женщинам, он проверяет, оценивает их. Я ни разу не видел, чтобы он разговаривал с мужчиной или с женщиной старше себя!.. Вот как это проявляется. В этом нет ничего особенного. Нет, нет, я не ревную его... *(смех)*

Так что есть простые проявления, безвредные, не имеющие большого значения, а есть более серьезные, которые не всегда имеют непосредственно сексуальный аспект: все формы возбужденности, все формы агрессии.

С.: Ревность тоже...

– Ревность – это типичная форма злоупотребления сексуальной энергией, да.

С.: А желание контролировать ситуацию также вытекает из этого свойства?

– Нет, но доминирование может быть аспектом злоупотребления сексуальной энергией.

С.: Из какого же тогда свойства вытекает желание контролировать ситуацию?

– Оно не вытекает из свойства, оно само и есть свойство. Но вернемся к истории Паскаля. Вопрос, который можно задать по поводу его позиции: что привлекает его? И, выходя за рамки его случая, как вообще привлекается человек? В самый первый момент?

С.: Через молекулы...

– То есть вы привлекаетесь физически, и это физическое влечение происходит всегда в первую очередь. Как мы уже сказали, это первоначальное влечение, на химическом уровне.

Влечение, связанное с сущностью

Но человек вас привлекает не только таким способом, есть другой тип влечения, связанный с сущностью, который является нормальным, потому что ваша сущность не завершена, ей не хватает завершенности. Так что вы можете быть привлечены чьей-то сущностью. Но (это я говорю для оптимистов среди вас) не воображайте, что всякий раз, когда вас привлекает кто-то, причиной служит их сущность!

Эта форма влечения не физическая, она более тонкая. Но этого недостаточно для ее определения...

С.: Более глубокое, более нежное...

– «Нежное» – я могу понять, я могу чувствовать нежность, но я не понимаю «глубокое»...

С.: Необязательно возникает желание переходить к физическому акту, удовольствия находиться рядом с человеком достаточно...

– В общем-то, так. Но главное, что влечение сущностей имеет «вибрационную» природу. Это определяющее слово. Не физическая, не химическая природа, что-то более тонкое, вибрация между двумя людьми. Я не могу дать лучшего определения, может быть, вы сможете найти его. Это означает, что ваши атомы связываются, вы вибрируете в гармонии, и вы можете быть вместе, не прикасаясь друг к другу. Может быть, это главный показатель того, что есть что-то большее, чем простое химическо-физическое влечение. Если есть потребность в прикосновении или физическом акте, это означает, что в отношения входит химический, или физический элемент. Но на деле все немного сложнее.

С.: Бывает ли так, что у сущностей возникает влечение, а у личностей – нет?

– Такое может случиться. Но мы пока оставим эту тему, она слишком все усложнит. Постарайтесь понять то, о чем мы говорили сегодня.

Когда главным, что привлекает нас в человеке, является его сущность, это лучшая ситуация для успешных отношений – поскольку, скорее всего, такое влечение со временем приведет и к физическому, или химическому влечению, но оно все равно останется второстепенным по отношению к первому. У такой пары все будет хорошо. С другой стороны, когда

первым приходит физический, или химический элемент, то если не ведется работа, а именно Работа на Пути, отношения, возможно, прекратятся самым заурядным образом. Этого можно избежать, если оба партнера ведут серьезную Работу по построению реальной, сознательной Любви.

С.: Может ли быть так, что одна сущность испытывает влечение, а другая – нет?

– Да, такое может случиться, такое даже часто случается. Но это относится к категории вопросов, о которых мы не будем сегодня говорить.

Эмоциональная любовь: только для себя...

Мы только что говорили о физической любви и сознательной Любви. Остается еще эмоциональная любовь – она всегда или детская, или патологическая, просто потому, что она думает только о себе. Она говорит, что любит другого человека, но на самом деле она любит другого человека только для себя, она хочет другого человека только для себя – и больше ничего. В случае эмоциональной любви вы хотите другого человека, и поэтому ничто другое не имеет значения, и вы несчастны, если не получаете его или ее. Такая заикленность очевидно патологична. Но все или почти все прошли через это.

На Пути, если вы оказываетесь в подобной ситуации, это возможность для Работы. Работа заключается в понимании реальной ситуации, в осознании того, в чем наша слабость, и в попытке выйти за ее пределы.

Свойство становится источником силы, если поставлено на службу Пути

Но я хотел бы подбодрить всех тех, чье главное свойство – сексуальность... Останься еще ненадолго, Роджер... *(смех)* Не думайте, что я намекаю на что-то, просто заканчиваю эту тему... У данного свойства есть важное преимущество, оно дает человеку большую силу на Пути. С одним условием: что он не отождествляет себя полностью с ее проявлениями и каждый раз использует ее как возможность пробудиться, проснуться – либо не поддаваясь этой склонности, когда она неуместна, либо следуя ей, но в более сознательном состоянии. Главным это свойство является у людей, которые обладают легким доступом к своим запасам сексуальной энергии, и на Пути такие люди могут совершать прогресс быстрее других. Таким образом, именно свойство сексуальности быстрее всего приводит к осознанию, если, вместо того чтобы оставаться его пленником, вы ставите его на службу Пути.

Иди, Роджер... И ты тоже уходишь? Ты уходишь с Роджером? Да ни на что я не намекаю... *(смех)*

Теперь я отвечу на оставшиеся вопросы по теме, если таковые есть.

С.: На каком уровне проявляется эта сила?

– Она может проявляться на любом уровне: физическом, эмоциональном и интеллектуальном, как и все свойства.

С.: Люди с этим свойством обладают большим количеством сексуальной энергии?

– У них огромное количество сексуальной энергии, которая может проявляться сексуально, но ей не нужно проявляться сексуально.

С.: Говорят, что у людей, родившихся под знаком Скорпиона, много сексуальной энергии. Является ли это свойство главным для людей этого знака чаще всего?

– У людей знака Скорпион всегда есть проблема с сексуальностью, это так. Но свойство сексуальности вовсе не обязательно главное для человека этого знака.

С.: Работа по исправлению действия этого свойства заключается в непроявлении?

– Помимо прочего, да. Не проявлять, помнить себя, контролировать себя, следить за внешними учитываниями, а не внутренними и т. д.

То, что мы делаем естественно, – наш уровень бытия

Если вы хотите учитывать внешне, это означает, что ваше бытие уже на этом уровне. Если для этого вам требуется усилие, вы находитесь в Работе. Во всех сферах это так. Все хорошее, что вы естественно делаете, когда помогаете, проявляете доброту, – это то, что вы уже есть. Даже если в вас еще есть темные углы (ну хорошо, не углы, комнаты, множество темных комнат), несмотря на все это, вы – это все то хорошее, что вы делаете, все хорошее, что вы можете сделать. Вы не полностью отвратительны! Но все же еще есть много темных углов во многих местах, а наша Работа состоит в том, чтобы пролить свет на эти тени, вот и все.

С.: Если я целенаправленно хочу найти в других учениках злоупотребление сексуальной энергией...

– Вы хотите увидеть его в других людях?

С.: Да, или в себе, это одно и то же, просто всегда легче увидеть что-либо в других. Как конкретно мне это делать? На что нужно смотреть?

Наблюдение в настоящем

Не надо искать, что наблюдать

– Я думаю, важно не искать что-либо для наблюдения, надо наблюдать в момент присутствия в происходящем. Если вы начинаете искать, вы рискуете перенести на другого человека то, что у вас внутри, и тогда не увидите то, что есть на самом деле. Именно это случилось вчера: когда вы пробовали понаблюдать за другими, а затем рассказывали, что увидели, в большинстве случаев вы не видели их свойств, а переносили на них что-то, что есть в вас, потому что искали что-то для наблюдения. Наблюдение происходит в настоящем. Вы находитесь с кем-то в конкретной ситуации, и неожиданно он становится возбужденным. Вы видите, что здесь проявляется свойство. Или вы сидите во внутреннем дворе, пьете кофе и видите, как ваш сосед флиртует с молодой женщиной. Вот тут вы наблюдаете, как работает свойство.

С.: А с главным свойством так же? Я думала, надо искать что-то для наблюдения...

– Если дело касается вашего собственного главного свойства, вы можете найти его, только фотографируя себя. То же самое с другими людьми: фотографируя их позиции, можно в конце концов увидеть их. Но можно ускорить дело с помощью самовоспоминания – иными словами, присутствуя одновременно в себе и в своем окружении. Этот способ приводит к пониманию гораздо быстрее. Не нужно много анализировать, необходимо интуитивное восприятие, которое позволяет увидеть то, что происходит.

То, что мы видим в других людях, существует в нас самих

Запомните: то, что происходит в другом человеке, заставляет то же самое свойство резонировать в вас, и вы знаете, что именно резонирует в данный момент. Ваш обычный способ – это проецировать вовне то, что у вас внутри, в результате вы видите это в других людях. При самовоспоминании, при настоящем, осознанном наблюдении, происходит противоположное: внезапно кто-то вовне начинает испускать вибрации, и та же часть вас резонирует в ответ, поэтому вы узнаете, что движет другим человеком.

Но если уж найти собственное свойство так сложно, то открыть его в других людях еще сложнее. Хотя вы можете дать им хорошие указания насчет их доминирующего свойства в конкретный момент.

С. (Филипп): Вчера я наблюдал за людьми с целью определить их свойства. Я увидел много вещей, но не мог смотреть на них спокойно, я чувствовал своего рода внутреннюю агрессию. Я спрашивал себя, почему...

– Проблема в том, что он уже два дня выдерживает строгий пост!.. (смех) Может, даже дольше, не знаю... В общем, так проявляется его свойство сексуальности, причем все силь-

нее и сильнее из-за того, что свойства, которые он видит в других людях, существуют также в нем самом. То, что он хочет уничтожить в других людях, – это на самом деле то, что он хотел бы уничтожить в себе.

С.: Является ли агрессивность типичной для свойства сексуальности, или она присутствует в других свойствах? В противном случае, если ты находишь ее в себе, то можешь заключить, что это твое главное свойство...

– Нет, это свойство, которое является активным на данный момент. Со временем мы увидим, присутствует ли агрессивность где-нибудь еще.

С.: Приводит ли овладение этим свойством к желанию творить?

– Когда вы овладели свойством, это уже приводит к внутреннему покою, нет больше внутренней агрессии, нет возбужденности. С другой стороны, если вы контролируете данное свойство, это может привести к творчеству и к отношениям взаимной отдачи между мужчиной и женщиной. На Пути эта энергия используется либо для борьбы, либо (в некоторых духовных традициях) для так называемых тантрических техник – сексуальных тантрических техник, которые позволяют мобилизовать ее.

С.: Каковы темы для обсуждения в рабочей группе?

– О чем мы говорили сегодня утром и днем. Каждый должен рассказать непосредственно об одной из своих ситуаций, в которой проявилось свойство – как я его описал и как вы это поняли. От вас не требуется рассказывать о вашей сексуальной жизни, разговор совсем не об этом. Прodelайте конкретную работу, расскажите, где проявилось или проявляется это свойство в вашей жизни. Вы также можете рассказать, как оно никогда не проявлялось в вашей жизни, тогда мы будем иметь дело с проявлением другого свойства.

С.: Упрямство и непреклонность составляют часть этого свойства?

– Упрямство, неуступчивость – это другое свойство. Но если упрямство, непреклонность и неуступчивость сопровождаются определенной агрессией, то значит, появилось злоупотребление сексуальной энергией. Ведь существуют и спокойные упрямые люди, которые спокойно и непреклонно доводят дело до конца, и другие, глупцы, которые переполняются агрессией и, более того, разрушают мир вокруг себя. Сексуальная энергия всегда приводит к какой-либо форме проявления агрессии, и если она не используется в положительном, творческом, продуктивном ключе, то обязательно становится разрушительной, для самого человека и для других.

Сексуальность, оставшаяся на подростковом уровне

Кто-то спрашивал о значении мастурбации. Во-первых, здесь нет причин испытывать чувство вины, так как это просто значит, что чья-то сексуальность осталась на детском, подростковом уровне. Часто это происходит из-за отсутствия желания или способности найти подходящего партнера; можно сказать, что этим людям немного недостает здоровой сексуальной агрессивности, которая побуждает... как я сказал сегодня утром?... идти на охоту. Это одна из причин, есть много других.

Итак, это форма подростковой сексуальности, и все, и больше тут не о чем говорить.

Филипп: Согласны ли вы с тем, что свойство сексуальности – это что-то животное, почти плотоядное?..

– Флоренс, подойди сюда на минуту, мы тебя осмотрим... Ты не сильно ранена?... (смех)

Филипп: Когда я, например, стою в очереди и кто-то пытается вклиниться вперед меня, или когда кто-то «подрезает» меня на шоссе, появляется агрессия... Я почти чувствую себя членом стада, защищающим свою территорию...

Сексуальность часто становится аспектом другого свойства

С.: Злоупотребление сексуальной энергией означает появление излишка энергии, идущего в неправильном направлении. Можно ли сказать, что для выражения себя эта энергия использует главное свойство? Для разных людей это будет сексуальность, самолюбие, жадность...

– То, что называется злоупотреблением сексуальной энергией, относится к сексуальной энергии, которая не проявляется там, где ей следует, или к ее чрезмерному или ненормальному проявлению. Очевидно, что этот избыток энергии будет проявляться в соответствии с основными свойствами, или главным свойством, и это верно для всех, за исключением людей, которые направляют энергию правильно – используя ее творчески либо в том или другом центре, либо на духовном пути.

С.: Злоупотребление сексуальной энергией проявляется в возбужденности или агрессивности. Таким образом, свойство, в котором проявляется злоупотребление сексуальной энергией, будет характеризоваться агрессивностью?

– Правильно. Вы распознаете чье-либо свойство, когда оно проявляется, и если оно становится агрессивным или возбужденным, это означает, что какая-то часть сексуальной энергии человека попала в это свойство, она становится аспектом этого свойства. Неиспользованная сексуальная энергия приводит к агрессивному проявлению свойства.

С.: Является ли булимия примером жадности, которая становится возбужденной? Или как насчет тех, кто становится агрессивным, когда не получает того, чего хочет?

– Это точно не булимия. Булимия не является возбужденным состоянием. Часто булимик даже прячется в углу. Некоторые из них забираются в холодильник, чтобы есть, есть... или в морозильник... Их находят пятьдесят лет спустя замерзшими... Нет, мы должны правильно использовать слова. Когда я говорю «агрессивность» или «возбужденность», речи не идет о человеке, который тихо сидит в углу. Здесь нет агрессии!

С.: Всегда ли желание доминировать над другими связано с сексуальностью как главным свойством?

– Нет, оно само по себе является полноправным свойством. Если доминирование самоутверждается агрессивно – значит, есть излишек сексуальной энергии, которая не используется правильно и проявляется в этом свойстве.

С.: Эта агрессия направлена всегда только наружу, а не во-внутрь?

– Она может быть направлена и вовнутрь, но это другой психологический феномен, о котором мы поговорим позже, – направление агрессии против себя.

С.: Когда кто-то проявляет свойство агрессивно, будь это самолюбие, жадность или другое свойство, можно ли заключить, что главным свойством этого человека является злоупотребление сексуальной энергией?

– Нет, нет. Сексуальная энергия придает свойству определенную окраску. Представьте, что вы становитесь агрессивными, только когда кто-то забирает что-нибудь с вашей тарелки. Что это означает? Что свойство «жадность» в этот момент приобретает определенный аспект, аспект свойства «сексуальность».

С.: Как этот агрессивный аспект проявляется в самом свойстве «сексуальность»?

– Это любые сексуальные отклонения, любая неумеренность, и очень часто стремление соблазнять, хотя, как мы увидим, оно может происходить от другого свойства.

Нельзя делать вывод от противного

С.: Можно ли сказать, что сексуальная энергия, например, булимика, который тихо сидит в своем углу и поглощает пищу, не проявляя, таким образом, свое свойство возбужденно, направлена верно?

– Нет, нет. Нельзя делать вывод от противного. То, что я говорю, следует в одном направлении, никогда нельзя делать выводы из противоположного направления, так не полу-

чается. К тому же каждый случай надо рассматривать индивидуально. Возможно, у булимика сексуальная энергия идет в совершенно неправильном направлении, но когда он тихо сидит в углу, кушая, он не проявляет это свойство. Это не значит, что это не его свойство, просто вам нужно больше данных, прежде чем вы сможете вынести суждение.

Не забывайте, что все сложно. Сейчас вам достаточно помнить несколько аспектов и понимать их – например, тот факт, что агрессивное проявление любого свойства означает, что сексуальная энергия используется неправильно. Представьте толстую женщину – булимика, сидящую в углу со своей едой. Вы входите в комнату. Она видит, что вы тоже толстый, и боится, что вы заберете ее еду. Что проявляется в ней? Это просто страх. Другая толстая женщина, сидящая в своем углу, когда видит, как кто-то заходит, прячет все. Что у нее за свойство? Это может быть самолюбие: она не хочет, чтобы вы видели, как она ест, – подобно большинству людей, которые немного полны и не хотят, чтобы люди замечали их полноту. Поэтому они носят просторную одежду... которая полнит их еще больше, конечно... Прежде, когда Анна – где она? – была немного полной, она приходила сюда в очень мешковатой одежде. *(смех)* Так как я не замечал, что она набрала вес, я спрашивал себя: «Ну почему она носит такую мешковатую одежду?» Потом Анна объяснила почему. Сейчас она снова носит нормальную одежду. Девушки, вам это все знакомо... Я упомянул Анну, но и у других есть похожие истории... Стелла тоже...

Стелла: Да, это все шоколад перед сном...

– Это оттого, что в твоей жизни нет мужчины? *(смех)* Это ты имела в виду? Кто сейчас остановился в доме Стеллы? Мишель? Точно, он недавно жаловался. Мы вот-вот сделаем двоих людей счастливыми... *(смех)* Должен же этот курс принести хоть какую-то пользу... В итоге мужчина и женщина на Пути... Да, Коринн, ты тоже ищешь кого-то?..

Нет больше вопросов на эту тему? Мы вернемся к этому – из вашей групповой работы я сделал вывод, что вы, похоже, не очень хорошо разобрались в свойстве сексуальности. Ничего удивительного – после 2000 лет табу...

Самолюбие



Сегодня мы собираемся поговорить о другом свойстве: о самолюбии и обо всем, что с ним связано. Мы уже обсуждали самолюбие само по себе, поэтому сегодня я буду говорить больше о его побочных явлениях – о тщеславии, гордости, гордыне, высокомерии и хвастовстве.

Тщеславие. Определяющий принцип: привлечение внимания к собственной персоне

Самолюбие – это форма эгоцентризма, непосредственно связанная с чувством собственной неполноценности или превосходства. Один из его аспектов – тщеславие. Эта форма эгоцентризма основана на том, как другие люди воспринимают нас. Поэтому тщеславному человеку необходимо говорить о себе, показывать себя, он должен быть замечен, и

желательно – именно так, как он решил. Тщеславный человек пытается привлечь внимание к себе, он громко говорит, например. Что еще он делает?

С.: Он громко чихает...

– Он громко чихает.

С.: Он занимает много пространства...

– Он пытается занять побольше пространства – таким образом, чтобы люди смогли заметить его, чтобы они могли видеть его.

С.: Он громко смеется...

– Он громко смеется, он громко плачет – если ему нужно, если это произведет хорошее впечатление. Это зависит от того, где он, с какими людьми – тщеславный человек может прикинуться по-настоящему подавленным, если это подходящий момент.

Тщеславие часто неосознанно. Тщеславные люди обычно не осознают, что они тщеславны, пока им не покажут это, и они не начинают понемногу наблюдать.

Жалость к себе, внутреннее осуждение

В любом случае принцип таков: тщеславный человек пытается привлечь к себе внимание, но спустя некоторое время это обязательно приведет к жалости к себе, так как в моменты своего одиночества или размышлений он осознает, что не является тем, что хочет показать людям, не является таким, каким он хочет, чтобы другие люди считали его. Жалость к себе и внутреннее осуждение; чем больше вы пытаетесь придать себе внешнюю ценность, тем менее достойным вы себе кажетесь в своих собственных глазах. В эти моменты жалости к себе тщеславный человек даже не замечает собственных положительных свойств, он видит все только негативное. Вот что происходит с тщеславным человеком, когда он тратит время на то, чтобы подумать, поразмышлять.

С.: Обязательно ли тщеславен тот, кто самолюбив?

Самолюбие. Когда появляется страх, человек убегает

Иногда (очень редко) встречается скрытое самолюбие – внутреннее самолюбие, которое проявляется очень мало или только в одной форме, а именно в убегании, так как в довершение всего подключается страх. Один самолюбивый человек, который боится, – не тщеславен, тогда как другой самолюбивый человек, который не боится (у него может быть множество других страхов, ведь все мы разные), – он тщеславен. Очень редко можно встретить самолюбивого человека, который не был бы тщеславным. Однако существует немало способов проявления тщеславия: иногда тщеславный человек даже испытывает потребность в публичном самопорицании, чтобы им могли сказать: «Нет, ты совсем не такой плохой». Видели вы такое? Это тоже проявление тщеславия.

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.