

Максим

Как стать Аватаром

или

Пробуждение для «чайников»

Проект «Новый Человек»

<http://nuomo.ru/>

Оглавление:

От Автора.....	3
Часть 1. «Пробуждение для чайников».	
Глава 1. В поисках чудесного.....	7
Глава 2. Элементарные «теории» и «практики» Пробуждения.....	10
Глава 3. Война с мыслями.....	14
Глава 4. Тело и дело.....	17
Глава 5. Возрождение сердца.....	19
Глава 6. «Сдвиг по фазе» или смена масштаба восприятия.....	24
Глава 7. Игра в жизнь.....	27
Резюме «Пробуждения для «чайников»».....	32
Часть 2. Метод «Аватар»	
Сон о Королевстве (вместо предисловия).....	36
Глава 1. Дом, который строится с крыши.....	38
Глава 2. Подготовительный Метод, шаг 1: Как поставить цель.....	45
Глава 3. Подготовительный Метод, шаг 2: Как сделать цель более важной, чем отвлечения.....	55
Глава 4. Подготовительный Метод, шаг 3: Как разрешить бессознательные Конфликты.....	60
Глава 5. Процесс Отслеживания.....	67
Глава 6. Метод «Аватар».....	69
Глава 7. Как наладить связь с Высшими Силами.....	75
Глава 8. Как достичь невозможного.....	84
Глава 9. Как общаться с Вашим бессознательным.....	96
Глава 10. Метод «Аватар», шаг третий: как разрешить саморазрушительные привычки навсегда.....	104
Глава 11. Только практика может гарантировать успех.....	118
Притча о Волшебнике (вместо послесловия).....	127

«Учение само по себе не может преследовать какую-либо цель. Оно может только показать людям наилучший путь к достижению тех целей, которые у них есть».

Г. И. Гурджиев

От автора.

Мои друзья не раз болезненно морщились, слыша название этой книги – оно посягало на самое святое для них, если учесть, что 99% моих друзей заняты саморазвитием. И все же оно как нельзя лучше отражало суть книги, поэтому пришлось оставить его, как есть. Почему наилучшим образом?

Во-первых, потому что эта книга не обещает Вам ни здоровья, ни любви, ни богатства, ни известности. Она сфокусирована только на достижении состояния Пробуждения и то, каким образом сложится Ваша жизнь после этого, скажу прямо, интересного и важного события – это уже Ваших рук дело. Кем Вы еще станете, кроме как Аватаром: духовным наставником или главой компании или поваром – мастером своего дела или удалитесь от мира в монастырь – решать только Вам.

Во-вторых, «для чайников» вовсе не значит без труда. Как раз наоборот. Метод, представленный в этой книге, настолько практичен и прост, что следовать ему порой чрезвычайно сложно, поскольку в нем нет места для теоретизирования, философствования или «эзотерической романтики» в стиле нью-эйдж. Это метод “do or die”, как говорят американцы, «делай, или умри». Правда, язык книги действительно можно описать как для «чайников», в смысле: попробовали – убедились, на своей собственной шкуре.

В чем же здесь секрет, спросите Вы? Чем этот метод или Путь отличается от многих и многих других, древних и новых путей к Пробуждению, которыми переполнен сейчас наш мир? Ничем – если говорить с точки зрения того, куда приводят все реальные Пути. Вершина всех Путей (ведущих к вершине) – одна и та же. Это вершина Вашего собственного развития в заверщенного Человека.

Если говорить о подходах, используемых на этом Пути, то они тоже не новы. Знание, которое представлено в этой книге, не придумано автором и, по сути, ему не принадлежит. Не взято оно и из книг, хотя некоторые книги и помогли облечь его в более доступные формулировки. Также, материал данной книги – больше, чем просто результат двенадцати лет обучения, проб и ошибок, взлетов и падений, разрушения и созидания, безрассудных экспериментов и кропотливого собирания опыта по крупицам в целое.

Уникальность этой книги только лишь в том, что то же самое объективное знание (или лучше сказать – влияние) выражено теперь через еще одного, данного конкретного человека (автора), и несет на себе отпечаток его субъективного восприятия. Естественно, это значит, что далеко не каждому этот Путь подойдет. Однако, если Вы, используя его, сумеете построить свой собственный Путь – в этом будет реализовано его наивысшее предназначение.

Если все же попробовать отнести метод, представленный в этой книге, к какой-либо категории, чтобы уважаемый читатель, сколько-нибудь «сведущий в эзотерике», смог бы сразу же на основе этой характеристики решить, что данный путь ему однозначно не подходит – то он с наибольшей вероятностью попадет в категорию «Четвертый Путь». То есть, согласно классификации Г. И. Гурджиева, в категорию Путей, не имеющих какой-либо складывающейся веками внешней формы и не связанных ни с какими общественными или религиозными структурами. Эта категория Путей изменчивых, как сама жизнь, и проходящих во все времена в самой гуще обычной жизни под носом у ничего не подозревающих соотечественников.

В то время, как последователи различных религиозных течений, народных традиций или духовных школ следуют установленным обрядам и правилам, человек на Четвертом Пути следует по нему, в каких бы внешних условиях он ни находился, будь то рынок, церковь или та же школа саморазвития.

Потому и не дает метод, описанный в данной книге, никаких гарантий конкретных внешних достижений – поскольку условия, в которых будет пролегать Четвертый Путь для данного конкретного человека, это его личное дело. Равно как не дает эта книга вообще никаких гарантий – ни относительно внешнего, ни относительно внутреннего результата. Какой тогда в ней толк? Такой же, как и во всех других книгах. В самих по себе – почти ни какого. Можно использовать ее для гербариев или подложить под ножку шатающегося стола. Реальный толк может быть только от практического применения информации в ней содержащейся.

Метод, описанный в ней – всего лишь инструмент, но кто может гарантировать, что Вы будете его использовать? Никто. Никто, кроме Вас, дорогой читатель, не может гарантировать, что Вы будете его использовать в точности согласно предложенной инструкции, но с надлежащей гибкостью ума. Никто не будет проверять, как в детстве домашнее задание, насколько упорно Вы сегодня работали над собой. Не у кого будет подглядывать результат. Только Вы сами будете знать, что правильно и когда Вам хватит. И только Вы сами будете принимать у себя экзамен, когда придет пора подводить итог этой жизни.

Эта книга оставляет Вас наедине с самим собой на Пути, на котором Вам будет сложно, хотя и возможно помочь, если Вы того пожелаете. Зато уж помешать Вам не сможет никто, кроме, естественно, Вас самих.

На этой радостной ноте оставляю Вас. Счастливого Пути и до встречи на вершине!

Максим.

PS Книга включает в себя:

- *Прописные истины о человеке.* Не верьте им, но и не отрицайте – проверяйте для себя на практике.

- *Практический опыт.* Здесь он представлен с точки зрения «расширенных состояний сознания». Ваш личный опыт будет, скорее всего, отличаться от опыта автора – не смотрите на форму, ищите суть.

- *Методы работы.* Любая система работает, когда Вы ее используете. Даже если что-либо покажется Вам знакомым – читайте это, как в первый раз и используйте так, как если бы от этого зависела Ваша жизнь. Вступив на Путь, пройдите его до конца.

В *Части 1* (Пробуждение для «чайников») содержится все, что необходимо, чтобы начать работу над собой «с нуля», получить новый опыт и накопить достаточное количество проверок и наблюдений, необходимых для дальнейшей работы над собой.

Часть 2 включает в себя два метода дальнейшей Работы над собой: Подготовительный Метод (для работы с устойчивыми препятствиями на пути) и Метод «Аватар» (для осознанной организации своей Работы и роли в целом).

Благодарности:

Моему Учителю, оказавшему на меня свое сознательное влияние.

П. Д. Успенскому, ангелу, который ведет меня по этой жизни.

Моим попутчикам здесь. Вместе мы сильнее.

Часть 1

Пробуждение для «чайников»»

Глава 1. В поисках чудесного.

Через гнев, утраты, честолюбье, невежество, скуку твое Я пробивает свой путь.

Уолт Уитмен

Начало не было многообещающим: 90-е в провинциальном городе, рок-музыка, алкоголь и наркотики – вместе и по отдельности они тогда вводили многих из нас в состояние расширенного сознания. На фоне происходящего это выглядело далеко не самым худшим вариантом. Книги Карлоса Кастанеды ходили по рукам, как священные писания, и все мы много мечтали тогда.

Моя мечта состояла в расширенном состоянии сознания, и чтобы само это состояние расширенного сознания было лишено побочных эффектов. И еще чтобы научиться жить, не выпадая из этого состояния, или, по крайней мере, возвращаться в него в любое время по собственному желанию без использования искусственных «расширителей сознания».

Да, естественно, человеческий организм и так уже является мощнейшей химической фабрикой, способной произвести любые субстанции и без побочных эффектов, и тому, кто нашел путь к кнопкам управления своим состоянием, никогда уже не соскучиться в этой жизни. Да, конечно, все духовные Учителя в один голос утверждают, что всего этого можно и нужно достичь своими собственными силами, но...

Как?

Знакомое с детства состояние, в котором все всегда просто и ново, естественно и необычно. Летний день, когда начинается дождь и в воздухе запах пыли... Осенний лес... Или зимой неподалеку звонят колокола... Первая любовь...

Как вернуть эти мгновения Реальной Жизни, как продлить их на всю жизнь? Эта дверь, которая вдруг открывалась сама по себе для того, чтобы вновь захлопнуться на долгие, долгие дни, оставляя после себя лишь поиск. Поиск двери обратно в иное. В Реальность.

Как выяснилось впоследствии, дверь, которую я искал, оказалась внутренней лестницей, по которой надо еще подняться. Сделать это было... нетрудно, если учесть, что выбора не было. Труднее было найти первую ступень по одной причине: способы глубокого изменения сознания на некоторое время и в особых условиях – одни (медитация, дыхательные техники, мантры и молитвы, йога, психотропные средства и т. д.), а для становления расширенным сознанием потребовался совершенно иной подход, с первым напрямую не связанный.

Стремясь попасть в расширенное состояние сознания любой ценой и сразу, человек перескакивает через несколько ступеней внутренней лестницы, но, не пройдя эти ступени восприятия одну за другой, он снова и снова падает обратно в свое обыденное состояние, подобно «колоссу на глиняных ногах». Тому, кто хочет обладать всем придется начать с нуля, с того малого, что он действительно может делать для развития сознания прямо *сейчас и всегда*, каким бы малым это ни было. Пройдя лестницу и пробуждаясь, человек

обретает Себя и свой Путь. На этом месте сказки, являющиеся формой передачи объективного знания, заканчиваются словами «жили они долго и счастливо».

Когда человек пробуждается и вступает на свой Путь, все теории и практики прекращают свое существование, становясь неотъемлемой частью полноценной жизни Человека. Но все же, во время прохождения лестницы человеку требуется некоторое количество «теорий» и «практик».

В данной книге представлен лишь минимальный объем знаний, требующий не столько изучения, сколько применения, а из множества существующих практик представлены лишь те, которые применимы в повседневной жизни. Они смогут стать впоследствии ее естественной частью, хорошей привычкой, оставляя выбор внешних условий на волю самого человека.

Итак, с чего было начать простому рокеру, тому, который с детства недолюбливает любого рода физические упражнения, не имеет склонности к здоровому образу жизни и который вообще получил атеистическое воспитание?

Однажды я зашел в гости к своему другу, у которого иногда покупал траву. Я спросил, нет ли у него чего-нибудь интересного почитать, и он достал с полки книгу, увидев имя автора которой я вначале внутренне брезгливо поморщился. *П. Д. Успенский*. Что мог русский сказать после индейцев яки? Только благодаря настоятельным рекомендациям моего друга я взял ее почитать. Тогда я еще не знал, что этот случай изменит всю мою дальнейшую жизнь.

Книга называлась «В поисках чудесного» и рассказывала о человеке, о его настоящем положении и возможностях развития, изобиловала необычными схемами и не слишком приятными характеристиками современного человека. Но зато (что было самым главным на тот момент) выяснилось, что простая и доступная практика – разделенное внимание – поистине является психоделиком третьего тысячелетия. Вспоминание себя обещало удивительные состояния и поистине чудесные и неожиданные перемены восприятия. Оказывалось, что развитие сознания – это отнюдь не только и не столько тяжелый труд. Но все по порядку.

Для начала, вот как описывает свой опыт в 1914 году сам П. Д. Успенский – журналист, путешественник и философ: *«Позднее, когда я начал учиться разделению внимания, я увидел, что вспоминание себя даёт удивительные ощущения, которые естественным путём, сами по себе, приходят очень редко и в исключительных условиях.*

Так, например, в то время мне нравилось бродить вечерами по Петербургу и «ощущать» его дома и улицы. Петербург полон странных ощущений. Дома, особенно старые, совершенно живые; я только что не мог разговаривать с ними. В этом не было ничего от «воображения». Я просто ходил, стараясь вспоминать себя, и глядел вокруг; ощущения приходили сами собой» (из книги «В поисках чудесного»).

«Разговаривать с ними»! Слова эти, прочитанные мною в 1997 году, совсем не утратили своей магической силы – так запросто добиться состояния расширенного сознания «своими руками» – это звучало очень заманчиво. А если еще и научиться жить в нем постоянно! В общем, это было той приманкой, благодаря которой я, простой смертный, попал на путь саморазвития.

С самого начала стало ясно, что путь был выбран верно. Несмотря на кажущуюся простоту практики разделенного внимания результат первого месяца «вспоминания себя» полностью соответствовал описанию самого П. Д. Успенского: *«Вспоминание себя не дало никаких результатов, кроме одного: оно показало мне, что в действительности мы никогда себя не помним».*

Глава 2. Элементарные «теории» и «практики» Пробуждения.

Что произошло вчера? Ничего.

Что произойдет завтра? Ничего.

Все происходит сейчас. Вечное СЕЙЧАС, от безначального начала до бесконечного конца.

Мехер Баба.

Не буду вдаваться в тонкости и детали мироустройства, поскольку, выраженные словами на языке этой книги они практически бессмысленны. С переменной в сознании, которая произойдет благодаря использованию материала данной книги, откроются и новые возможности восприятия, необходимые для прямого их восприятия – на другом языке и в других книгах. А пока – только общий план.

Устройство человека. Человеческий организм обладает многими чудесными способностями, недоступными только по причине его незнания и невнимательности к нему. Можно сказать, что у человека в распоряжении космический корабль, который он использует как обычный автомобиль, подрабатывая таксистом, а то и вообще становясь автопилотом.

Для их обретения нужно осветить вниманием свой внутренний мир. При этом, зная свое внутреннее устройство в начале в теории, человеку будет легче осознать его в реальности и, тем самым, пройти все ступени восприятия, не задерживаясь на них дольше, чем это необходимо – до обретения целостности.

Для практических целей расширения сознания сейчас достаточно знать, что *внутренний мир человека состоит из разума тела, сердца (эмоционального центра), сознательного ума (интеллекта) и высших центров (Высшего эмоционального и Высшего интеллектуального)*. Каждая из этих частей по-своему разумна, обладает своим мировосприятием, все они сосуществуют вместе в одном человеке.

Высшие функции обладают целостностью восприятия и связаны с расширенными состояниями сознания и Высшими телами (когда они построены в процессе работы над собой). В обычном состоянии у человека с ними нет связи. Можно сказать, что Пробуждение – это установление связи с Высшими центрами.

Реальность – это материя вибраций. Структура реальности связана с устройством человека и его «мировосприятия». Уже, наверное, ни для кого не секрет, что реальность состоит из вибраций. Уровни вибраций, являющиеся материализованными реальностями различного уровня, подобны нотам музыкальной гаммы и отделены друг от друга интервалами «пустоты».

Все эти уровни существуют одновременно здесь и сейчас, взаимопроникая друг в друга. Нечто подобное можно наблюдать в колеблющейся струне музыкального инструмента – помимо основного колебания струны существуют возрастающие по частоте обертоны.

Восприятие человеком того или иного уровня реальности зависит от уровня сознания настолько, что различия в восприятии одного и того же человека в разных состояниях сознания больше, чем у двух разных людей в одном и том же состоянии. В процессе Пробуждения сознание человека проходит через все ступени восприятия, низшие и Высшие центры, возвращаясь к своей сути – целостному Я Есть.

Настоящий момент. Существует только настоящий момент реальности, здесь и сейчас. Прошлое и будущее являются иллюзией человеческого ума. Дети до возраста в 2-3 года не понимают, что такое «завтра», «на следующей неделе», они еще знают эту простую истину. «Завтра» и «вчера» существуют только в человеческом уме. Прошлое, до того, как стать им, прошло через момент настоящего. Будущее, когда наступит, станет моментом сейчас.

И это сейчас существует только здесь. В мыслях можно оказаться где угодно, но реальность всегда возвращает человека туда, где он есть. Можно отправиться в путешествие, но, и уехав за тридевять земель, человек для самого себя всегда находится здесь. Меняются времена и пространства, но человек всегда словно находится в начале координат – где и когда бы ни жил, человек для себя самого всегда живет здесь и всегда сейчас. Момент настоящего и есть вечная реальность. Все последующее путешествие человека будет направлено в настоящий момент.

Основная «практика» перед первой ступенью. Практика, которой необходимо пользоваться перед вступлением на первую ступень внутренней лестницы, является несложной, но самой важной, поскольку без нее все дальнейшие достижения человека будут смешаны с иллюзиями. Со временем эти иллюзии станут непреодолимым препятствием, и человеку, как бы высоко он ни поднялся, придется вернуться и начать все с начала. Эта практика состоит в *обращении внимания на свое непосредственное окружение* настолько часто и полно, насколько возможно.

Это же естественно, скажете Вы. Хорошо, тем лучше для Вас. Просто оставайтесь осведомленным о том, что происходит вокруг Вас прямо сейчас. И сейчас. И снова сейчас.

Все, чем обладает человек, существует только здесь и сейчас. Поэтому человеку, прежде всего, стоит обратить внимание на свои владения – увидеть, услышать, почувствовать, осознать то, что у него, в буквальном смысле этого слова, есть. Настоящий момент полон впечатлений: солнце, дождь, звуки, запахи, вещи, люди, ощущения...

Стоп. А это кто? Так это я? Вот я – сижу, читаю эту книгу. И еще осознаю при этом... Себя!

Самовоспоминание. Обращая внимание на свое окружение, человек может внезапно заметить того, кого обычно почти никогда не замечал – самого себя. Сам человек кажется себе настолько само собой разумеющимся, что ему и в голову не приходит намеренно замечать себя в своем мире. Центр своей вселенной, начало отсчета системы координат своего мира – человек сам замечает себя лишь изредка, в необычных или экстремальных ситуациях. Довольно часто это еще происходит в детстве, дети до определенного возраста даже называют себя по имени, а не «я», словно наблюдая себя со стороны.

То главное, что человек может заметить в настоящем моменте, то, чем он *может* обладать всегда, то бесценное сокровище, уникальный инструмент и лестница – это он сам. С того момента, как человек заметил себя в своем мире, начинается его самое увлекательное путешествие – воспоминание Себя.

Тот, кто заметил себя в своем мире, вступает на первую ступень лестницы. Это самый существенный момент в жизни человека, все последующее путешествие может быть обозначено одним единственным словом: самовоспоминание. Это и усилие, и состояние, и сам Человек. Восприятие, меняясь по форме от ступени к ступени, никогда не меняет своей сути – более и более глубокого осознания Себя.

Важнее всего помнить себя сейчас и всегда.

Постоянство маленьких усилий. В практической работе по Пробуждению важно, прежде всего, постоянство усилий. И подобное постоянство достигается, только если сами усилия будут достаточно маленькими, чтобы вписаться в момент настоящего, в одно дыхание. Каждый человек готов совершить подвиг, но когда речь идет о достижении нового уровня существования, важным становится именно постоянство маленьких усилий прямо сейчас и всегда.

Кстати, относительно способа наибо́льшего обретения любого качества или способности один мудрец сказал: *«Если ты имитируешь хорошую привычку в течение сорока дней, Бог сделает ее частью твоей природы»*. Это может показаться шуткой, но всего сорок дней интенсивных маленьких усилий отделяют человека от реального внутреннего изменения. Сорок из отпущенных каждому тысяч дней!

«Где у него кнопка?» В этом отношении вся моя ситуация с первых дней напоминала попытки укунить яблоко на нитке – зацепиться было не за что! Мало того, что вообще не удавалось осознать себя, наблюдать мысли или движения тела (не говоря уже об эмоциях – они просто отсутствовали) – хуже всего было обнаружить, что внимание постоянно захвачено всем подряд без какой-либо возможности остановиться и разделить его даже титаническим усилием! Гурджиев в той же книге «В поисках чудесного» называл это «отождествлением», но легче от этого не становилось.

Помню, как сижу в комнате на диване, рядом тикает будильник, а на кухне играет магнитофон – и я все никак не могу услышать их одновременно. Внимание скачет от одного звука к другому, но разделить его не удается. Или другой абсурдный случай, когда мне все никак не удавалось увидеть телевизор и столик под ним – внимание полностью захватывалось изображением на экране... Бред какой-то!

Стало ясно, какая пропасть отделяет мое нормальное состояние от «расширенного», и это «нормальное» состояние ни к черту не годится. Положение было действительно незавидное, тогда помогло только сильное отчаяние и упражнение Кастанеды «смотреть краешками глаз» (осознавать боковые поля зрения), которое я вспомнил, безуспешно стараясь увидеть одновременно два пятна на потолке.

И вот началось. Была зима 1997/1998, оттепель. Я шел по улице изо всех сил стараясь разделять внимание. И вот совершенно неожиданно и каким-то подозрительно знакомым образом углубились цвета стен домов, а деревья из земли вдруг стали торчать стволами и ветвями во все стороны. Все было «как надо» – только что не было ползающих узоров.

Это продолжалось до тех пор, пока я не вернулся домой. Там практически сразу спецэффекты ушли, уступив место обычному восприятию «серых будней». Но свершилось! Самая важная кнопка была нащупана – кнопка свободы восприятия. С тех пор каждый выход на улицу превращался в удивительную компьютерную игру – с человеком в центре, вокруг которого вращался немножко странный и «очень 3D» мир.

Помню, как восторженно поделился опытом с одним из своих друзей (который тоже мечтал в свое время запомнить путь в измененное состояние сознания, а затем возвращаться туда по своему желанию): «Путь найден! Теперь можно попадать в состояние своими силами!». К моему разочарованию, он никак этой новостью не вдохновился – похоже, необходимость трудиться является лучшей проверкой истинности любой цели.

Дальше – больше. Появление «своего человека» в 3D-мире было впечатляющим спецэффектом, сопровождавшимся особой внутренней отстраненностью и легкой улыбкой, однако поддерживать это состояние удавалось далеко не всегда, и вскоре выяснилась следующее главное препятствие – мысли, а точнее, мое постоянное становление ими.

Глава 3. Война с мыслями.

*Пробудись. Будь свидетелем своих мыслей.
Ты – то, что наблюдает, а не то, что ты наблюдаешь.
Будда.*

Реальность ума. Реальность, в которой обычный взрослый человек живет под грузом «проблем», в мыслях о будущем и в воспоминаниях о прошлом, очень низкой частоты (соответствуют очень низкому уровню сознания). Период «одного колебания» равняется примерно трем секундам, одному дыханию. Каждое дыхание приносит новую мысль, и сознание человека, живущего в реальности этой частоты, захватывается ею.

Этот мир двухмерен, как само логическое мышление. Вместо реальных вещей в нем названия, вместо реальных людей – имена, вместо реальных событий – мечты или воспоминания, вместо реальных действий – планы, надежды и опасения, вместо самого человека – мнения, личность. Именно поэтому человек, живущий в основном на этом уровне реальности, особенно «тверд» в своих взглядах – это то, чем он действительно является. Любая попытка изменить мнение такого человека воспринимается им как вполне реальное покушение на свою жизнь.

Разделенное внимание. Основная форма вспоминания себя на первых ступенях это *разделенное внимание*. Разделение внимания является простым ключом к пребыванию в настоящем моменте. Это форма активной медитации: человек осведомлен о том, что он наблюдает и о себе, наблюдающем, одновременно. Видит цветок и себя, смотрящего на цветок. Говорит и слышит свой голос. Разделять внимание можно всегда, вне зависимости от обстоятельств. После недолгой практики это становится естественным. Человек просто одновременно осознает себя и окружающий мир. Разделенное внимание – это первое практическое усилие по расширению сознания. Все остальные практики строятся на его основе.

Наблюдение мыслей. Неопытное сознание имеет дурную привычку становиться всем подряд, в том числе и мыслями, теряя себя в них. Главный принцип при наблюдении: «Я – не то, что я наблюдаю. Я тот, кто наблюдает». То, что человек может наблюдать, не является его Истинным Я. Таким образом, происходит «вычитание» себя посредством наблюдения до тех пор, пока Истинное Я не осознает само себя в независимости от того, что оно наблюдает.

Самый быстрый и радикальный метод освобождения сознания из плена мыслей состоит в многократном повторении короткой фразы при одновременном разделении внимания (обращении внимания на окружающие впечатления, развивая периферийное зрение и слух). Сама фраза может быть любой. Подойдет любая молитва, мантра (для этого, отчасти, они изначально и применялись) или любая фраза из газеты. Главное, чтобы при ее произнесении одна часть внимания была направлена на окружающие впечатления, другая – на повторяющуюся фразу, и третья на себя, наблюдающего.

Такое повторение не является, естественно, самоцелью. Вставлять палки в колеса ума нужно лишь для того, чтобы стать отдельным от него. Сами мысли останутся с человеком навсегда – избавиться от них можно только вместе с головой. Но в человеке, прошедшем первую ступень и отделенном от своих мыслей, они приходят и уходят, проплывая подобно облакам по небу, а сам человек присутствует в настоящем моменте, осознавая, что Я – не мои мысли.

Ловушка первой ступени: «Я мыслю, следовательно, я существую». Процесс мышления изменяет свое качество под воздействием внимания, он освобождается от ассоциаций, у человека появляется возможность выбора направления хода мыслей. Это дает человеку ощущение своей реальности: «я мыслю, следовательно, я существую». Человек может начать размышлять или писать толстые книги, объединяющие различные теории, никогда не применяемые на практике лично. Бывает сложно пожертвовать глубоким пониманием ради того, чтобы просто пребывать в настоящем моменте. Наше *существование* слишком просто для понимания ума...

Прошедший эту ловушку, сможет обнаружить, что большинство ситуаций в течение дня вообще не требуют участия мысли – существуют намного более эффективные методы восприятия. В подавляющем большинстве случаев достаточно просто *постоянно видеть, слышать и осознавать себя* – это и становится повседневной и естественной практикой для отделения сознания от мыслей.

Другая сторона повседневной практики отделения от мыслей состоит в уменьшении количества бесцельных разговоров. Если же сказать что-то все же необходимо, можно помнить себя, говорить и слышать свой голос одновременно.

«Знала бы мама, чем ты тут занимаешься». Каким бы желанным ни было мое новое 3D-состояние, приходила любая мысль и, словно волна, накрывала внимание «с головой». Могло пройти от нескольких секунд до нескольких часов барахтанья в полном беспамятстве или в безрезультатной битве за состояние, прежде чем приходил долгожданный результат.

Успенский обнадеживал, как всегда – приятно было, что не у одного тебя все так плохо: *«Через два часа я пробудился на Таврической, т.е. далеко от первоначального места. Я ехал на извозчике в типографию. Ощущение Пробуждения было необыкновенно живым. Могу почти утверждать, что я пришёл в себя! Я сразу вспомнил всё: как шёл по Надеждинской, как вспомнил себя, как подумал о папиросах, как при этой мысли будто бы сразу упал и погрузился в глубокий сон.*

В то же время, погруженный в сон, я продолжал выполнять какие-то обычные и намеренные действия. Вышел из табачной лавки, зашёл в свою квартиру на Литейном, позвонил по телефону в типографию. Написал два письма. Опять покинул дом, дошёл до Гостиного двора по левой стороне Невского, собираясь идти на Офицерскую, но потом передумал, так как становилось уже поздно. Взял извозчика и отправился на Кавалергардскую, в типографию. По пути, пока ехал по Таврической, я начал ощущать какую-то странную неловкость, будто что-то забыл. И внезапно вспомнил, что забыл вспоминать себя» (из «В поисках чудесного»).

Отступать было некуда и «Остапа понесло». В ход пошло упражнение Гурджиева на счет, хотя его и пришлось сильно упростить, учитывая сложность моей ситуации – а именно явную задержку развития. В результате появилось упражнение «я не хочу ни о чем думать». Заключалось оно в непрерывном повторении про себя фразы «я не хочу ни о чем думать»!

Непрерывным, конечно, это повторение можно было назвать весьма условно, однако дней на десять оно воистину «стало Богом» для меня. Дома, на работе, в троллейбусе – при любом воспоминании повторялась эта фраза – в дополнение к разделенному вниманию.

Как в том анекдоте «знала бы мама, чем ты тут занимаешься»!

Результат? Как ни странно, в психушку я не угодил. Просто стало еще более очевидно, из какого глубокого сна я начинал выбираться. Зато после этого грубого запихивания палок в колеса ума волшебное состояние самовоспоминания удалось сохранять намного дольше. Мысли больше не накрывали с головой, хотя все еще, стоило только открыть рот самому, я вновь словно погружался глубоко под воду и не мог даже услышать свой собственный голос.

Глава 4. Тело и дело.

Избегай обучения, результат которого умирает вместе с учеником.

Леонардо да Винчи.

Реальность 3D: материальный мир. Следующая по частоте реальность, в которую попадает вырвавшееся из плена мыслей сознание – это реальность тела, мир ощущений и деятельности. В нем человек считает себя своим телом и живет ощущениями, которые поступают в него непрерывным потоком всегда (поток этот прерывается только для осознания, когда человек переходит на более низкий уровень вибраций и вместо богатства восприятия трехмерного мира попадает в мир мысли – человек «задумывается», уходит в воображение).

Этот мир уже намного более живой, состоящий из более реальных впечатлений и потому более привлекательный. Он широко рекламируется в средствах массовой информации, как нечто ценное. По сути дела, без вспоминания себя человек живет только в двух этих реальностях, эпизодически попадая на следующий уровень вибраций – в мир эмоций, сердца человека.

Наблюдение тела. Для того чтобы пройти любую ступень, нужно ее осознать. Сейчас эта ступень – тело. Существует множество способов привлечь внимание к своему телу и его деятельности: йога, тай-цзи, боевые искусства, танцы и т. д. (оздоровительное влияние на тело в данном случае не рассматривается). Но нас интересует только та практика, которая применима в любой момент повседневной жизни для расширения сознания, поскольку эффективность любой практики, во-первых, зависит от ее постоянства.

Как и в случае с мыслями, сами практики и даже внимательность к своему телу не являются осознанием себя. Занятия, скажем, йогой могут вначале помочь отделить осознание себя от тела, однако, если человек продолжает заниматься йогой длительное время, то только потому, что ему это нравится или держит его тело в хорошей физической форме.

Цель осознания чего-либо – в отделении наблюдателя от наблюдаемого, поэтому любая практика (как и любое мгновение нашей жизни) имеет ценность, только когда сопровождается вспоминанием себя.

Вначале самый простой способ обнаружить свое тело может состоять в совершении своих обычных движений чуть быстрее, чуть медленнее или немного иначе, чем обычно. Совершение действий непривычным способом уже требует внимательности, человеку останется только добавить осознание себя, присутствующего и наблюдающего.

Со временем, когда сознание узнает себя достаточно, чтобы не смешиваться с ощущениями и действиями, практика меняется так, чтобы стать неотъемлемой частью жизни. Универсальная практика, пронизывающая всю жизнь человека состоит в том, чтобы *заниматься одним делом за один раз и завершать это дело, прежде чем взяться за новое.*

Это относится, в особенности, к малым повседневным вещам: таким, как закрыть дверь за ручку, задвинуть ящик стола до самого конца, вымыть посуду после еды и вытереть ее, дослушать фразу говорящего, не обдумывая свою, посмотрев – увидеть, услышав – понять и т. д.

Современный человек торопится жить – и потому никогда не живет в реальности настоящего момента. Однако все обретает реальную ценность в случае осознания себя прямо сейчас. В противном случае не важно, какой программе следует биоробот.

«Будильники» - это еще один универсальный способ просыпаться. Будильники – это те маленькие и незаметные для других людей упражнения, которые Вы берете сами для себя, и которые служат только одной цели: напоминать Вам возвращаться к самовоспоминанию.

Наши привычки являются неиссякаемым источником таких будильников: любое Ваше привычное слово, жест или действие может начать Вас будить, если Вы решите больше его не использовать. Тогда, всякий раз, когда скажете это слово или сделаете это привычное действие, Вы поймете, что проспали его – и опомнитесь. А со временем научитесь успевать просыпаться раньше привычки. А потом приобретете новую привычку – тогда этот будильник перестанет работать.

Работа в группе. Описываемый здесь способ элементарно прост, кроме одного «но»: труднее всего помнить его использовать. Вначале между моментами вспоминания себя может пройти несколько часов, проведенных во сне наяву. И хотя результаты зависят, в основном, от самого человека, большую помощь может оказать работа в группе, когда несколько человек договариваются не делать определенных движений или не произносить определенных слов и помогают друг другу напоминаниями – ведь вначале другой человек виднее. В обстановке напоминания скорейшим образом вырабатывается собственная привычка помнить себя.

Ловушки второй ступени. Тому, кто начинает работать над телом, открывается мир энергий и воли. Секс, сила, влияние, харизма – все это на долгие годы может стать центром внимания и «работы над собой». Согласно принципу «низшее не может видеть высшее» каждый следующий уровень развития приходится вначале принимать на веру и лишь потом подтверждать для себя практической проверкой. В этом главная трудность: все то, чем уже обладаешь – так ощутимо и ярко, что, кажется, некуда дальше идти.

Однако, для прохождения этой ступени, пожизненным развитием силы и энергетики придется пожертвовать. Прохождение данной ловушки том, чтобы сместить фокус внимания на работу с чувствительностью сердца.

Глава 5. Возрождение сердца.

Поставь при своем сердце сильного доверенного стража, который не проглядит ничего и не позволит ничему войти без тщательного исследования.
Эльред из Риво.

Реальность сердца – впечатления. Богатство мира чувств не идет ни в какое сравнение с мирами мысли и тела (потому каждый, кто был влюблен, помнит это время как «наполненное жизнью»). Реальность сердца состоит не из самих объектов, но из впечатлений, которые они производят – в ней уже совсем необязательно физически обладать самим объектом (такое сознание соответствует миру более низких вибраций), достаточно получать от него впечатления. Впечатлений хватает на всех, сами объекты, являющиеся их носителями, от восприятия не убывают.

Сердце является мостом, связывающим видимый и невидимый миры, но тем мостом, который еще нужно построить. Фокус работы на данном этапе смещается в эмоции, однако первые ступени никуда не исчезают: «чтобы стоять, я должен держаться корней». Без пребывания в самом «обычном» повседневном настоящем моменте, без постоянного осознания того, что видишь и слышишь, все (в том числе и работа над собой) происходит лишь в воображении. Практическая работа над сердцем ведется по трем основным направлениям: *увеличение потока восприятия, повышение чувствительности и устранение утечек энергии.*

Увеличение потока восприятия. Увеличение потока эмоциональных впечатлений происходит в результате вспоминания себя. Разделяя внимание, человек получает уже не одно впечатление, а сразу два. Одно – от того, что он видит, другое – от того, как он это видит. Поток эмоционального восприятия возрастает в два раза, что делает эмоциональный мир более проявленным. Миры мнений и дел при этом бледнеют сами собой, и становятся намного менее реальными.

Повышение чувствительности. Часто сердце человека еще в детском возрасте благодаря воспитанию попадает в оковы личности и останавливается в развитии. Таким образом, у физиологически взрослого человека эмоции могут находиться на уровне развития шестилетнего ребенка.

Освобождая сердце от личности через разделение внимания, человек может столкнуться с проблемой «огрубения сердца», нечувствительности к тонким вибрациям. Теперь человеку придется самому *обучать свое сердце, развивая его чувствительность красотой* до уровня, на котором оно сможет воспринять высшие состояния сознания.

Подобно пище и воздуху для тела, впечатления являются пищей для сердца и к ним надо относиться еще более избирательно, чем к остальным видам пищи. Без еды человек может прожить больше месяца, без воздуха – несколько минут. Без впечатлений человек не живет ни секунды, он всегда получает впечатления. Сами впечатления при этом могут сильно различаться по качеству и оказывать на эмоции человека широкий спектр воздействия – от разрушительного и дисгармонизирующего до возвышающего и развивающего.

Осознанный выбор качественных впечатлений жизненно необходим для развития чувствительности сердца. Что еще нужно человеку, кроме самого себя, верных друзей и подруг, любимого дела в родном Доме, да нескольких глубоких мыслей? В сравнении с этим большая часть ежедневного информационного потока выглядит весьма деструктивно, а большая часть современной «культуры» – надуманно. Короче говоря, про 99% телевидения, радио и прессы стоит забыть с большой пользой для себя.

Для начала самым простым мерилom качества впечатлений может быть проверка временем. В большинстве случаев (хотя и далеко не всегда) ста лет достаточно, чтобы отделить содержательное искусство с качественными впечатлениями от всего остального. Так что вначале при выборе впечатлений можно смело ориентироваться на «классику».

Еще одна особенность питания сердца в том, что должным образом впечатления усваиваются, только если человек осознает себя. Хотя человеческий организм постоянно получает массу впечатлений, только осознание себя при их получении позволяет им полностью усваиваться и питать эмоциональный центр. Только тогда, когда человек видит цветок, осознает производимое им впечатление и себя, наблюдающего, когда слышит музыку, осознает производимое ею впечатление и себя, наблюдающего – лишь тогда впечатление глубоко и полностью проникает в него и становится строительным материалом Высших тел.

Устранение утечек и трансформация эмоциональной энергии. Каждый, кто пытался намеренно удерживать внимание на чем-либо, мог заметить, что внимание легко ускользает и отправляется в мир мыслей, воображения. Какое-то воспоминание, образ или мысль захватывает внимание, и в этот момент человек перестает слышать и видеть, осознавать тело, осознавать окружающий мир впечатлений и себя в нем. Воображение состоит из уже усвоенных человеком впечатлений, а они не несут в себе новой энергии. При этом, когда человек полностью находится в воображении, он перестает осознавать себя и поступающие впечатления и их усвоения не происходит. Сердце человека попадает на голодный паек.

Пребывать в воображении, это все равно, что сидеть в маленькой комнатке с плотно закрытыми дверями и окнами – рано или поздно начнешь задыхаться. Если пребывание в воображении вместо осознания себя, своего внутреннего мира и внешнего окружения входит в привычку, со временем сердце теряет (обратимо, к счастью) свою чувствительность к высшим мирам и свою способность узнавать их в настоящем, и человеку может понадобиться длительный период осознания себя, чтобы эту чувствительность восстановить.

Восприятие любого впечатления окружающего мира более благотворно для эмоций, чем самое прекрасное воображение. Помимо того, что пребывание в воображении отрезает человека от свежей энергии и высших миров, оно еще и само требует энергии. Человек, смотрящий у себя в голове кино, должен платить и за электричество, и киномеханику за работу, и за прокат самого фильма. Можно без преувеличения сказать, что воображение – это одна из двух главных причин низкого энергетического уровня и эмоциональной нечувствительности человека.

Вторая причина и самый разрушительный вид утечки энергии – это выражение негативных эмоций. Самое удивительное, что негативные эмоции – такие, как злость, ревность, уныние, скука, апатия, самосожаление, самоуничужение, раздражение и многие другие – даже не принадлежат человеку от рождения, а всего лишь выучиваются в детском возрасте от взрослых. Это не более чем вредная привычка, веками передающаяся из поколения в поколение.

То, что скрывается под расхожим термином «негативная эмоция» (а часто и под тем, что человек считает в себе эмоциями) – это двойная эмоция, вызывающая более или менее сильную судорогу эмоционального центра. Запрограммированная воспитанием реакция эмоционального центра, производимая одновременно с его естественной реакцией на стимул.

Требуется очень сильное отождествление и вся доступная энергия, чтобы заставить эмоциональный центр производить одновременно две реакции (выученную и естественную), зачастую совершенно несовпадающие. Эмоциональный центр взрослого человека постоянно производит реакции на собственные реакции, как внутренняя «мама». Выученный круг эмоциональных реакций определяет «я» и «не я». Напряжение, возникающее между реакцией на стимул и одновременной реакцией на реакцию, ошибочно называется эмоция.

Таким образом, вся «работа с негативными эмоциями» окажется впоследствии просто иллюзией, поскольку *негативных эмоций не существует*. Однако пока они у Вас еще есть и порой кажутся Вам реальными, мы вынуждены будем пользоваться этим термином и работать, по крайней мере, с остановкой их выражения и трансформацией.

Выражение негативных эмоций является не только самым разрушительным и дисгармонизирующим впечатлением, но и огромной потерей энергии, иначе бы направленной на осознание высокочастотных вибраций реальности. В действительности оно является лишь проявлением слабости нашего детского неразвитого сердца. Человек может не только не выражать негативные эмоции внешне, но и не иметь их внутренне. *Отсутствие негативных эмоций является нормальным состоянием человека.*

Внимание в эмоциях. В свете сказанного о разделенном внимании, важной практикой становится постоянное обращение части внимания на центр груди – область расположения эмоционального центра. Что там происходит и происходит ли вообще? Вначале может ничего и не происходить. Затем бодрствовать разделенным вниманием в своих эмоциях постепенно войдет в привычку. Ничего иного делать не требуется – само разделенное внимание, направляемое в область эмоционального центра постоянно, подобно солнечному свету растопит в сердце лед, а затем окружит его атмосферой, защищающей от негативных влияний.

Когда пребывание разделенным вниманием в сердце становится частым, человек познает трансформацию негативных эмоций в самовоспоминание. Существует два момента, когда энергия негативной эмоции может быть трансформирована. В первом из них решающей является скорость, во втором – созидательность и конструктивность. Вспоминание себя,

пребывание в настоящем, бодрствование вниманием в эмоциональном центре *в момент зарождения негативной эмоции* во многих случаях само по себе производит трансформацию энергии в более высокие вибрации.

Если же негативная эмоция основана на неправильном мышлении (например, что люди или события могут быть другими, чем они есть сейчас), на изменение мышления потребуется время. Однако и в этом случае трансформация эмоций в сознание, во-первых, основывается на вспоминании себя в момент появления энергии в сердце – *«если бы ведал хозяин дома, в какую стражу придет вор, то бодрствовал бы»* (работа с таким типом негативных эмоций подробно рассматривается в Методе «Аватар»).

Если этот момент пропущен, и негативная эмоция уже выразилась внутри, то бесполезно ее подавлять – она неизбежно будет выражаться и внешне через слова или жесты. Здесь появляется вторая возможность трансформации энергии в более высокие вибрации – для этого потребуется смириться с ней, позволить ей быть и на ее энергии заняться созидательной деятельностью. Это позволит энергии, по крайней мере, сменить полярность на позитивную.

Освоивший трансформацию эмоций получает в свое распоряжение неиссякаемый «фонтан вечной молодости», как еще называют самовоспоминание. Вместо того чтобы беспомощно барахтаться в своих чувствах или тонуть в глубинах воображения, человек начинает заниматься серфингом по волнам эмоций. Поначалу, стоит только ему отвлечься и забыть себя, первая же волна накрывает его с головой. А там уже ждут «важные дела», увлекающие неопытного серфингиста на самое дно воображения, где живут «проблемы». К счастью, со временем человек учится, как опомниться раньше, чем заснуть глубоко, а потом – как просто не засыпать.

Ловушка совершенства. Главная ошибка на любой ступени – принять средство за цель. Важно помнить, что проработка любой ступени нужна лишь для того, чтобы перейти на следующую. Основа всех ловушек на пути – совершенство. Любую из ступеней развития можно совершенствовать до бесконечности. Истинное же совершенство проработки любого уровня – переход на следующий. Любое достижение закрепляется именно тогда, когда становится средством дальнейшего развития.

Чудеса продолжают. С начала моей работы над собой прошло несколько месяцев переменного успеха. И вот однажды вторая основная кнопка включения «расширенного сознания» попала в мои руки. Ею оказалось, как и предсказывал Петр Демьянович Успенский, трансформация негативных эмоций. Одним полнолунным вечером мы шли с женой по мосту над железнодорожными путями и, как естественно бывает в такие дни, все меня очень раздражало. Ни о каком состоянии «дзенской измененки» и речи быть не могло, не смотря на все мои усилия – оставалось только хотя бы внешне не выражать толпящиеся внутри негативные эмоции и изо всех сил оставаться наяву.

И вдруг (как всегда) произошло маленькое чудо: внезапно внутренняя тьма обратилась в свет. Каждое приходящее раздражение на лету стало превращаться в легкую эмоциональную энергию, наполнявшую становящийся уже привычным отстраненный 3D-

мир глубиной живого смысла. Состояние длилось часа два и дало в распоряжение внутренний источник энергии для новых состояний – опыт трансформации негативности. С тех пор мир навсегда изменился и из цветного и объемного, но холодного, превратился в живой и наполненный целой гаммой чувств.

Вершиной же расширенного сознания того времени стал один случай. Снова была зима, год 1999/2000, я тогда жил в Питере. По странному стечению обстоятельств мне пришлось провести ночь в беседах с одним стариком, которого я упорно не понимал, не смотря на все свои искренние старания. Всякий раз, когда я пытался своими словами выразить то, что, как я понимал, он мне пытается сказать, ответ его был «нет, не то!». Оставаться позитивным тогда стоило немалых усилий. Под утро я окончательно вымотался и пошел в Эрмитаж восстанавливаться.

Я только успел раздеться и купить билет, как вдруг меня начало «взламывать изнутри». Крыша стала куда-то уезжать и я, вспомнив из Ницше «падающего – подтолкни» приложил к этому и свои усилия разделенного внимания. Благо два года были потрачены, в том числе, и на освобождение от мыслей о том, «как я выгляжу» и «что обо мне подумают» – теперь это очень пригодилось и позволило прилюдно внутренне «сойти с ума». За пару минут крыша уехала полностью, и от меня не осталось ничего, только живущее восприятие.

Так Я ЕСТЬ жило и наблюдало много интересного вокруг (меня тогда занесло в залы римской скульптуры). Было очевидно, что отреставрировано и насколько эти части соответствуют истине, что значит сама скульптура, если автору вообще что-либо удалось в нее вложить и многое другое. Ясность восприятия была поразительная, ведь кроме него никого не существовало! Присутствие людей вокруг вызывало к жизни растворившееся эго, и оно пыталось материализоваться и стать «я», однако легкими усилиями деления внимания несколько часов мне все же удавалось оставаться одним живущим восприятием.

Функционировать адекватно в этом состоянии в условиях повседневной жизни было бы поначалу весьма трудно – хорошо, что я тогда был в музее, условия задачи были упрощенными, и ни с кем не приходилось общаться. Освоиться в нем заняло несколько месяцев, а на то, чтобы научиться жить и действовать из него, ушло несколько лет, за которые возможность новых и совершенно неизвестных состояний почти забылась...

Пока снова не началось в 2007 с еще большей неожиданностью, когда начал открываться дальнейший путь, впоследствии получивший название Метод «Аватар». Когда совсем новое, наконец, пришло, я сразу вспомнил, что именно так и воспринимал все, когда был новорожденным младенцем. Ничто еще не имело ни имен, ни значения и почти пугающе наваливалось на мое беззащитное восприятие своим очевидным существованием. А самый интересный опыт посмеялся надо всем – его описать можно как «полный выход». Оказалось, что, как и обещали разные пророки, вся моя жизнь на Земле – всего лишь сон, обычно принимаемый слишком серьезно. Игра: стань кем-нибудь, а потом вспоминай, что ты не кто-нибудь, а ВСЕГДА. И жизнь здесь – это лишь мысль, мелькнувшая в задремавшем Космическом Разуме. Но тссс! Играем так, словно все по-настоящему.

Глава 6. «Сдвиг по фазе» или смена масштаба восприятия.

Аллаха можно достичь только через дверь смерти себя.

Ад-Даркави.

Индивидуальность и чувство себя. Присутствуя в настоящем, вспоминая себя, наблюдая свой внутренний мир, освобождая свое сердце от негативности, развивая его красотой, человек становится более осознанным и гармоничным. Это одно из мест в пути, где можно остановиться – ложное оставляет человека, жизнь становится прекрасной.

Теперь он может по большей части проживать свою жизнь в высоких вибрациях эмоциональной реальности, что уже само по себе является достижением. Однако моей изначальной мечтой была жизнь в расширенном сознании, сравнимом с состоянием глубокой медитации, поэтому надо было продолжать подъем.

Как оказалось, для стабильного перехода на следующую ступень, еще называемую самосознание, необходимо сменить масштаб восприятия. Теперь, когда человек научился жить в высокочастотной реальности эмоций, наступает момент перехода в реальность третьего глаза, действительно расширенное состояние сознания. Разделение внимания дает человеку опыт этого состояния, однако он не является постоянным.

До этого момента все изменения в человеке еще не закреплены. Только смена масштаба восприятия закрепляет эти изменения и проводит человека через дверь в иную реальность. Пройдя ее, человек уже не может потерять обретенное самосознание.

Вплоть до этого времени существование человека, прошедшего первые ступени, является «сиюмоментным», как у ребенка, а опыт высоких состояний сознания все еще далеко не полностью проявлен во внешних действиях. Вначале в развитии сердца было освобождение сознания от мысли и деятельности, но теперь этот путь приходит в тупик. Теперь уже сама индивидуальность*, даже та, что стоит за усилиями по расширению сознания, становится препятствием к переходу на другую ступень.

(*под индивидуальностью здесь имеется в виду *чувство себя, эмоциональное отношение к себе, эго*)

Типы врожденных индивидуальностей. Надо сказать несколько слов о возможных «чувствах себя». Существует очень ограниченный набор элементарных врожденных индивидуальностей человека, характеров, которые, комбинируясь друг с другом, образуют все многообразие личностей взрослого.

Один человек рождается упорным, другой – добрым, третий – сообразительным, четвертый – дальновидным, пятый – деятельным, а шестой – щедрым. И вдобавок к этому каждый еще может быть тщеславным и/или наивным.

При рождении каждому человеку достаются только две – три из этих черт, которые потом становятся основой отношения к себе, чувством себя. Именно это чувство человек часто

неосознанно полагает собой и часто даже указывает на грудь, говоря «я». Это «я» очень интересуется саморазвитием и обретением различных способностей, но когда его собственное существование ставится под угрозу, именно оно сильнее всего сопротивляется росту сознания и активно защищает себя.

И нет необходимости сейчас заниматься «самокопанием» – это всего лишь еще один способ усилить чувство себя. Сейчас достаточно знать, что *Истинное Я человека не имеет ничего общего с чувством себя*. Истинное Я – Есть.

Ловушки понимания и творчества. Чувство себя является основой выражения негативных эмоций – это самый очевидный способ, которым оно препятствует трансформации энергии в расширенное сознание. Оскорбленное достоинство, благородный гнев, борьба за справедливость, правда в глаза – все это не более чем оправданные чувством собственной важности утечки тонких энергий. Однако самые хитрые ловушки дальнейшего пути – это понимание и творчество.

Сердце человека, использующее тонкие энергии, обладает впечатляющей глубиной восприятия и понимания. Человек, вырвавшийся из мира мыслей и вещей, бывает ошеломлен этой своей способностью. На что бы он ни обратил свое внимание – все, кажется, раскрывает перед ним свою суть. И тогда он начинает творить, то есть выражать «себя».

Говоря технически, вся самая тонкая энергия человека выражается через самые глубокие и благородные эмоции (это в лучшем случае), не достигая третьего глаза и не откладываясь в Высшие тела. Человек стремится творить, выражать себя, еще не став Истинным Собой. Это «себя» не достигло еще всех возможностей своего развития. Прежде, чем творить что-либо, нужно научиться творить себя и свою жизнь.

Можно сказать, что чувство себя, особенно выражение «себя» через негативные эмоции, понимание и творчество – это главное препятствие для продвижения энергии в высшие состояния сознания на данном этапе внутренней лестницы. Препятствие это настолько всеобъемлющее, что его невозможно преодолеть «в лоб» – ведь чувство собственной важности оказывается одним из главных стимулов даже в работе по саморазвитию. Чтобы найти дальнейший путь, нужно расширить масштаб восприятия.

Новый масштаб восприятия. Почему масштаб? Дело в том, что сердце человека (в развитом состоянии) воспринимает ту же реальность, что и третий глаз – отличие состоит в индивидуальности. Сердце все еще заперто чувством себя как «я», а Истинное Я испытывает себя как единое со всем сущим. Развитое сердце необходимо, однако его развитию можно посвятить всю жизнь, сделать его суперчувствительным, но так и не переступить иллюзию индивидуальности.

Природа освобождения – в переходе восприятия на больший масштаб. В масштабе восприятия сердца единицей измерения является человек. В масштабе восприятия Истинного Я единицей измерения является человеческая жизнь. Это и есть новый масштаб восприятия, и начинаться он должен в мышлении.

Все в жизни человека остается неопределенным, однако момент смерти физического тела остается самой незыблемой точкой отсчета. Именно длину жизни человек разумный может использовать в своем мышлении для расширения масштаба восприятия.

Тогда вместо сиюмоментного присутствия сознанию открывается мир причин и следствий, намерений и возможностей – мир продленного присутствия, осознания судьбы. Для того чтобы это осуществить практически, следует, во-первых, дать уму знание правил Игры в жизнь.

Глава 7. Игра в жизнь.

«Не скажете ли Вы мне, пожалуйста, какой дорогой мне следует идти отсюда?» – спросила Алиса.

«Это зависит по большей части от того, куда ты хочешь попасть» – сказал Кот.

«Мне не так важно куда» – сказала Алиса.

«Тогда не важно, какой дорогой идти» – сказал Кот.

«Только бы попасть куда-нибудь» – добавила Алиса в объяснение.

«О, куда-нибудь ты обязательно попадешь» – сказал Кот, «если будешь идти достаточно долго».

Льюис Кэрролл.

Не важно, насколько Вы уже преуспели в жизни на настоящий момент. Правила игры в жизнь человек зачастую интуитивно чувствует и может использовать, даже не осознавая. В действительности, каждый всегда и живет по ним, поскольку других нет. Поэтому неважно, изменит Вашу жизнь осознание правил игры или нет – смысл осознания в самом осознании и отделении себя, наблюдающего. Более того, использовать знания этих правил только для реализации целей тела, ума и эмоций – это все равно, что палить из пушки по воробьям: безусловно, это сработает, но можно выбрать и иные цели, максимально использующие всю силу этого знания.

Осознание правил игры в жизнь – это то самое таинственное «освобождение от кармы» и ключ к двери в дальнейшие уровни расширенного состояния сознания. Эти правила были положены в основу игры в шахматы и действуют всегда, независимо от того, знает их человек или нет.

Правила игры в жизнь:

- 1. Игра в жизнь длится сейчас в среднем 75 лет.**
- 2. Земля – это театр всех возможностей.** Мир представляет собой поле всех возможных вариантов развития всех возможных событий, существующих одновременно в Едином Космическом Сознании, Вселенной или Боге. Человек является частицей той же Вселенной, Игроком. С другой стороны, воплощенный на Земле человек является пешкой, в том смысле, что жизненный путь человека – это линия событий на игровом поле жизни.

Внешний и внутренний миры человека суть одно, единая Вселенная. Влияние человека на внешний мир непосредственно, даже используя технические изобретения, весьма ограничено. Намного большим влиянием человек обладает на свой внутренний мир, являющийся единым с внешним. Потому, влияя на внутренний мир, человек создает свою внешнюю реальность, причем на службу ему приходят силы, намного превосходящие его самое смелое воображение. Эти силы не связаны законами движения пешки и способны создавать в человеческой жизни события, необъяснимые логическим умом.

3. **Фигуры должны ходить.** Все события развиваются сами по себе. Рост – свойство этого игрового поля. Как пешка на шахматной доске, человек все время ходит – и ходит вперед. Он не может ни остановиться, ни повернуть вспять, ни ускорить ход событий. Все, чем обладает человек – это настоящий момент, в котором все и происходит всегда, и в котором лежат неприметные начала всех малых и великих достижений, причины всех последствий. Именно в настоящем моменте находится ключ к управлению своей жизнью – выбор.
4. **Свобода выбора.** Если Эволюционные силы Вселенной помогают человеку развиваться всегда по определению, то остается надеяться только на себя. Кто же еще выбирает, *чему* помогать? Развитие событий происходит постоянно и независимо от человека, но направление движения осознанно или неосознанно человек всегда выбирает сам из этого бесконечного множества неограниченных возможностей, получая в точности то, что выбрал.

Что значит «выбрать»? Выбрать что-либо – это значит быть к этому равнодушным. Сердце испытывает «тягу» – человек устремляется навстречу своей судьбе.

То, к чему человек долгое время эмоционально равнодушен, является его выбором и становится реальностью. Этот простой закон, если человек о нем не знает, оборачивается против него: желание подтверждает отсутствие, нежелание подтверждает существование. Движимый своими желаниями сделать как лучше, своими «лучшими намерениями», человек подтверждает – «сейчас плохо», это становится реальностью и... «Благими намерениями устлана дорога в ад».

Если человек не хочет проблем, это означает, что сейчас они у него есть. Пытаясь предотвратить их появление в будущем, человек создает проблемы в настоящем. И на службу ему приходят те самые силы, намного превосходящие его самое смелое воображение, прямо сейчас создавая проблемы. А ведь есть только сейчас.

Но, точно так же, то, за что человек благодарен прямо сейчас, также становится реальностью. Благодарным можно быть только за то, что имеешь, поэтому благодарность обязывает к существованию. Во-первых, конечно, надо начать с благодарности за то, что видишь. После можно научиться создавать свою судьбу с помощью благодарности за то, что имеешь, но чего еще *не* видишь. Вначале может потребоваться элемент веры, но первые проверки того, что это работает, устранят все сомнения. Тогда благодарность станет неотъемлемой частью жизни.

Так, стремясь к светлому будущему или стараясь избежать темного будущего, цепляясь за прошлое или сопротивляясь ему, надеясь на лучшее, опасаясь неприятностей человек во всех случаях, тем самым подтверждает темное и проблемное настоящее, в котором и живет все время. Или же благодаря за все, что есть и будет, человек обретает мир всех возможностей, шестое измерение.

5. ***Мир состоит из дорог и перекрестков.*** Развитие событий в человеческой жизни не происходит непрерывно. Существуют периоды, когда в жизни все словно движется по прямой, затем происходит резкое изменение, за которым снова следует период затишья. Возможность какого-либо изменения в человеческой жизни существует только на перекрестке, в то время как между ними жизнь человека движется по прямой линии, словно он – фигура, стоящая внутри клетки, белой или черной.

Логический ум человека способен адекватно просчитывать ситуацию только в пределах данной клетки, поскольку в момент прохождения перекрестка в действие вступают силы намного большего масштаба и меняют ситуацию непредсказуемым для человеческого ума образом. После перекрестка уму не остается ничего, кроме как переосмыслить свое положение исходя из условий новой клетки. До следующего перекрестка...

Появление перекрестков непредсказуемо, их нельзя рассчитать или предугадать, но можно осознать, что находишься на перекрестке – словно богатырь из русской сказки, перед которым лежат три дороги. Для этого необходимо помнить себя всегда и везде.

Выбор направления движения на перекрестке зависит от цели. Если отсутствует постоянная цель жизни, направление движения меняется хаотически, под влиянием «обстоятельств». Если цель жизни существует, она сама создает обстоятельства. При этом сам путь к любой цели может проходить и только по белым клеткам или только по черным. Миф же о черных и белых полосах жизни был создан теми, кто не знает, что на перекрестках можно сворачивать.

6. ***Время – это фактор.*** Еще одно обманчивое свойство игрового поля – время. Поскольку физический мир – это мир очень медленных вибраций, изменения в нем не происходят сразу, «занимают время». Неосведомленный об этом свойстве мира ум, скорее всего, посчитает, что реальность не поддается влиянию.

В то самое время, как человек приближается к перекрестку, который направит его ближе к желанной цели, ум начинает сомневаться и, в конце концов, решает: цель недостижима. С этим выбором человек и попадает на перекресток, сворачивая прочь от своей цели в сторону разочарования, попадая на очередную черную клетку своей жизни.

Есть все же один верный признак приближающегося перекрестка – это полное разочарование в успехе, а иногда и в самой цели. Можно сказать в общем о прохождении перекрестков: если цель перестала вести, значит она практически достигнута.

7. **Заменители свободного выбора: судьба и воспитание.** Во вселенной не существует пустот. Если человек сам не занимается сознательным созданием своей жизни, в силу вступают законы, подменяющие свободный выбор человека – это так называемая «судьба» (врожденная программа) и воспитание (приобретенная программа).

«Судьба» определяется типом тела человека и связанным с ним чувством себя, доставшимся при рождении. Но программирование в детском возрасте, происходящее случайным образом, зависящим от множества непредсказуемых влияний, зачастую становится в человеке основным влиянием на его выбор. Мир, в котором живет человек, создается образом его мыслей, а образ мыслей человека создается в детском возрасте случайным набором влияний, далеким даже от его врожденной «судьбы». Вырастая, такой человек ошибочно полагает этот образ мыслей неизменным, "собой". При этом сознательный выбор своей жизни, образа мышления, способа мировосприятия всегда остается для человека его законным правом.

8. **Игры.** Всего существует девять Игр, в которые может играть человек на поле жизни. Это: **Богатство, Известность, Власть, «Вне игры», Домохозяин, Искусство, Наука, Религия и Пробуждение.** Коротко, их целями являются соответственно:

Богатство. Цель – создание и приобретение материальных благ.

Известность. Цель – энергия внимания людей.

Власть. Цель – объединение действий людей к одной цели, управление.

Состояние **«Вне игры»** – игра, которая происходит из неспособности ярковыраженно ценить что-либо, неспособности иметь выраженную цель в жизни и, соответственно, обладать каким-либо постоянным и созидательным направлением движения. Человеку все равно.

Домохозяин. Цель – создание семьи, продолжение рода.

Искусство. Цель – создание красоты.

Наука. Цель – познание законов мира.

Религия отражает стремление к Богу и является набором ритуалов, внешним символом внутренней работы.

Цель игры **Пробуждение** – становление расширенным сознанием, слияние пешки и Игрока в Космическом Сознании.

Человек обычно играет сразу в несколько Игр, одна из которых является основной. Играя в них, человек всегда получает только то, что выбирает. Свободный выбор как раз и состоит в выборе Игр, достойных себя – и пешки и Игрока.

Поскольку игра ***Пробуждение***, представленная здесь Методом «Аватар», относится к Четвертому Пути, то есть, она не связана жестко с какой-либо из восьми Игр – только от Вас зависит, в какую из земных Игр Вы будете играть параллельно с Пробуждением.

Главное – помните слова древней истины: «Только освобождение ведет к освобождению».

Ни какая Игра, кроме Пробуждения, к Пробуждению не ведет.

Резюме «Пробуждения для «чайников»».

Теперь мы можем, наконец, перейти к описанию *метода*, который даст Вам ключи от всех дверей и пути к реализации всех потенциалов. К чему тогда был весь предыдущий разговор, спросите Вы? Не нужно ли было сразу перейти к описанию метода? Ответ на этот вопрос в известном выражении: «Огласите весь список, пожалуйста!».

Человек чаще всего основывает свои жизненные устремления на опыте. И если опыт работы Высших функций практически отсутствует (а он обычно составляет 0-0-очень небольшую часть бытия современного человека), то его и практически невозможно выбрать в качестве цели. Именно поэтому у многих людей, ставших Аватарами, в жизни был опыт клинической смерти.

Весь предыдущий материал, прежде всего, призван помочь Вам просто и практически расширить список возможных жизненных устремлений на целую новую область – область Высших состояний сознания.

Я рекомендую Вам остановиться здесь и потратить, по меньшей мере, 2-3 месяца (или больше) своего драгоценного времени на практику вспоминания себя, самонаблюдения и работу с негативными эмоциями и только затем переходить к изучению Метода «Аватар». Не спешите, потратьте лучше больше времени и сил – все результаты будут только Ваши. И еще мой совет: не работайте над собой в одиночку. Работайте группой – так Вы в намного большей степени будете застрахованы от непостоянства, самообмана и воображаемых результатов.

А напоследок – слова Г. И. Гурджиева из книги «В поисках чудесного», которые лучше всего описывают связь предыдущей работы с Методом «Аватар».

«Изучение работы человеческого организма как химической фабрики выявляет три стадии в эволюции человеческой машины. Первая стадия соответствует работе человеческого организма в том виде, в каком он был создан природой».

«Вторая стадия соответствует работе человеческого организма, когда человек вызывает сознательный, волевой «толчок». Что же подразумевается под этим «искусственным толчком»? Он связан с моментом получения впечатлений. «Искусственный толчок» в этом пункте означает некоторый род усилия, совершаемый в момент получения впечатления. В условиях обычной жизни мы не помним себя, т. е. не чувствуем, не осознаём себя в момент восприятия, эмоции, мысли или действия.

Если человек понимает это и старается вспомнить себя в момент восприятия, каждое впечатление, которое он получает в такой момент вспоминания себя, будет, так сказать, удвоено. В обычном психическом состоянии я просто гляжу на улицу. Но если при этом я вспоминаю себя, я не просто гляжу на улицу, а чувствую, что смотрю. Вместо одного впечатления улицы существуют два: одно — впечатление улицы, а другое — впечатление меня самого, смотрящего на неё. Это второе впечатление, производимое фактом моего вспоминания себя, и есть «добавочный толчок»».

«Третья стадия работы над человеческим организмом начинается тогда, когда человек совершает второй сознательный волевой «толчок». Природу этого «толчка» невозможно описать так же просто, как природу первого волевого «толчка». С точки зрения работы машины в целом можно утверждать, что это усилие связано с эмоциональной жизнью, что оно представляет собой особого рода влияние на эмоции человека. Но что такое это усилие на самом деле, как его можно произвести — всё это мы сумеем объяснить лишь в связи с общим описанием работы человеческой фабрики, или человеческой машины.

Практика невыражения неприятных эмоций, «неотождествления», «отсутствия внутренней мнительности» — это и есть подготовка к этому второму усилию. Усилие, которое создаёт этот «толчок», должно быть связано с работой над эмоциями, с их преобразованием и трансмутацией. Без такой трансмутации невозможен никакой серьёзный рост, никакой рост высших тел внутри организма. Если это преобразование происходило, можно было сказать, что человек достиг того, к чему стремился; в противном случае все достигнутые результаты могли быть утрачены, потому что не закреплялись в человеке и, кроме того, оказывались достижениями только в сфере мыслей и эмоций. Второй волевой «толчок» и трансмутация становятся физически возможны только после долгой практики в первом волевом «толчке», который зависит от вспоминания себя и от наблюдения за получаемыми впечатлениями».

Метод «Аватар» – это и есть второй сознательный толчок Гурджиева.

Предыдущий материал – это способ приблизиться к новой жизни, почувствовать ее «вкус».

Метод «Аватар» – это Ваш пропуск на новый уровень бытия.

Памятка об основных моментах «Пробуждения для «чайников»»:

- 1. Старайтесь помнить себя сейчас и всегда. Я Есть – это реальность.**
- 2. Разделяйте внимание, не становитесь тем, что наблюдаете (не отождествляйте себя ни с чем, кроме состояния Я Есть).**
- 3. Занимайтесь одним делом.**
- 4. Будьте в настоящем. Обращайте (разделенное) внимание на то, что окружает Вас – внутри и снаружи.**
- 5. Наблюдайте за собой, как за незнакомцем, без суждений.**
- 6. Старайтесь не выражать негативных эмоций, ни внешне, ни внутренне.**
- 7. Делайте небольшие усилия. Чем незаметней Ваша работа, тем она успешнее.**
- 8. Используйте «будильники».**
- 9. Лучше делать прямо сейчас то, что можешь и так, как можешь, чем вообще не делать ничего.**
- 10. Наблюдайте появление в Вашей жизни ситуаций, которые нельзя объяснить простой случайностью или совпадением.**

Применяя эти несложные практики, Вы соберете достаточно наблюдений за своей жизнью. На их основе Вы сможете в дальнейшем поставить перед собой ясные цели необходимых внутренних изменений, в которых Вам и помогут Подготовительный Метод и Метод «Аватар». При этом, каким бы ни был Ваш дальнейший путь, не переставайте практиковать то, что уже изучили в первой части книги.

В этой Работе нет «пройденных этапов». Конечно, с годами фокус усилий переходит на другие области жизни, но это приводит лишь к тому, что практика предыдущих уровней становится более осознанной и потому более естественной, становясь неотъемлемой частью Вашей жизни. Так что будьте бдительны: любой «пройденный этап», с которым «я больше не работаю», скорее всего, означает, что Вы отклонились от цели полного Пробуждения – поскольку «не держитесь корней».

Удачи Вам на дальнейшем Пути!

Часть 2

Метод «АВАТАР»

Сон о Королевстве (вместо предисловия).

Я видел сон.

Толпы недовольных шли к высоким серым городским стенам, крича, поднимая камни и куски красной глины и бросая их в сторону города. Это окрестные жители, их единственное оружие – недовольство. Я – один из них.

За стенами на городских улицах пусто и тихо, все жители на своих местах, готовые защищать свой город. Группа атакующих, у которых еще остался здравый смысл, смогла договориться с кем-то из жителей города. Понимая бессмысленность ярости, они нашли способ с большими трудностями переправить в город посланника. Он должен добраться до Короля и все рассказать ему о том, как плохо живет народ. Король – настоящий, он сможет все исправить. И этот посланник – я.

Замок Короля с огромной башней-небоскребом, на вершине которой он и живет. Времени мало. Я вхожу в лифт и нажимаю последний этаж, но лифт поднимается несколько этажей, останавливается и возвращается обратно. Выхожу из лифта и смотрю вверх на лестницу: чтобы подняться по ней, потребуется не меньше недели, без еды и питья. Ясно! Это слуги Короля все устроили так, чтобы никто не смог до него добраться и рассказать ему всю правду. Что же делать?

И вдруг я понял. Король – настоящий, Волшебный. Но он уже стар и желает только одного – жить в своем Высшем Волшебном мире, не занимаясь больше делами земными, как он делал всю свою долгую жизнь.

И однажды он повел себя так, что слуги поняли, будто он стар и слаб, нуждается в заботе и спокойствии. И они сломали лифт к Королю и оградил его от всяких, с их точки зрения, неприятных известий, окружив заботой и пытаясь решить все земные дела своими силами. И они в этом, как им казалось, преуспели, поскольку больше ни одна дурная новость не доходила до Короля.

Но Король-то был Волшебный. Мало того, что он все знал, он еще и сам все так устроил, поскольку цель его была высокой. И доберись я до вершины башни, обойдя хитростью надежную охрану, и предстань перед Королем со словом о тяжелой жизни народа – ничего бы не изменилось. Король бы внимательно выслушал меня, поблагодарил и попросил бы помочь его слугам решить проблемы страдающего народа. И так бы я стал одним из слуг Короля, одним из тех, кто угнетает народ.

И вот я стоял у подножия башни. Я не мог вернуться обратно к пославшим меня, поскольку не выполнил задание и мои объяснения не имели бы смысла для них. Я не мог оставаться в городе, потому что был для городских жителей одним из нападавших, врагом. Я не мог подняться на башню, потому что это сделало бы меня предателем моих друзей.

И вдруг я все понял.

Мне не нужно возвращаться. И оставаться не нужно. И не нужно идти к Волшебнику.

Я стоял у подножия башни Королевского дворца.

Сам.

И в этот миг я проснулся.

(Сон в 2006 году).

Решение загадки:

Я стоял у подножия башни Королевского дворца. Пора было возвращаться обратно.

Я едва успел благополучно выбраться из города через подготовленный для меня выход. Друзья, ждавшие меня под городскими стенами, не торопили с рассказом, хотя по лицам их было видно, что они сгорают от нетерпения – ведь от моих слов зависел весь ход дальнейших событий.

Когда мы добрались до нашего лагеря, где уже ждали, собравшись, все восставшие, я рассказал им, как все было. О том, как мне удалось незамеченным пробраться к башне Короля, подняться наверх и, минуя охрану, предстать перед Королем. О том, как он остановил подоспевших слуг и выслушал меня. И передал его слова: «Я знаю обо всем, и это знание тяжелым бременем лежит у меня на сердце. Окончание наших испытаний близко. Спасибо Вам за ваше терпение».

Миссия была выполнена. Завтра осада города будет снята. Еще через несколько дней откроются городские ворота и все вернутся к нормальной мирной жизни, а от нее произойдет и обещанное благоденствие. Я все это начал, я и закончил. Свершилось.

Король, естественно, знал обо всем этом. Ведь он был настоящий – Волшебный.

Теперь можно идти своим путем.

Глава 1. Дом, который строится с крыши.

Это вдруг произошло. Было около двух ночи, и я, как обычно в последнее время, сидел с гитарой за компьютером, изобретая новые звуки. Вновь привычно обнаружил себя отождествленным, привычно пропустил досаду, что опять не помнил себя уже пол часа, сделал привычное усилие разделять внимание, лишь чтобы избежать самоосуждения...

Вдруг, как будто семя было опущено в мою голову – и пришли принятие и любовь. Любовь к этому человеку, который за девять лет работы над собой потерял цель Пробуждения, который старается помнить себя больше по привычке, который борется с собой, потому что надо делать усилия... Перемена была одновременно неприметной и явной. Я выключил компьютер и лег спать. Это произошло в январе 2007, в Аполло, Калифорния.

В конце января я вернулся в Петербург, привезя свою студию и все еще продолжая заниматься музыкой. И, сидя за компьютером, снова пропадал в отождествлении. И затем наступил перекресток.

Наконец, видимо, мне стало совсем невыносимо. Эта любимая идея последних лет о том, чтобы «делать то, что нравится и помнить себя» терпела полное поражение. Снова и снова отождествление с тем, что делаешь, подтверждало простой факт: такой подход является самообманом уже в начальной расстановке приоритетов, если целью является именно развитие сознания, а не что-то еще.

Все это привело к глобальному жизненному перекрестку. 1 марта совершенно неожиданно я поверил в Чудо (видимо, не во что было больше) и ухватился, как утопающий за соломинку. То самое: а что, если это – правда? Что если человек действительно получает только то, что хочет? Деваться было просто некуда: я уже девять лет работал над собой и за это время растерял всю веру в возможность Пробуждения и был на краю ухода с головой в обычную жизнь. И за последние несколько лет мне не встречалось ничего более невероятного и, одновременно, столь простого и доступного для практической проверки на моем уровне. Это был последний шанс.

Во-первых, сразу стало ясно, что если я не сделаю практических шагов прямо сегодня, сейчас же – возможность будет упущена навсегда в этой жизни. И даже попытка вначале проверить этот подход на чем-то «более реальном», будет лишь подтверждением неверия в Чудо. Надо было начинать с цели жизни – и жизни, проведенной в Работе над собой. Из ума пришел готовый ответ в стиле «да», «есть» и «так точно»: «моя цель – Пробуждение, становление сознательным человеком».

Здесь и произошло одно из самых, пожалуй, удивительных открытий в Работе. Оказалось, что этой цели нет, и не просто нет! Не просто вместо нее обнаружилось много разнообразных маленьких целей (заниматься музыкой, путешествовать, любить и. т. д.), среди которых было и «присутствие в настоящем» – нет! Сама мысль о становлении сознательным, человеком, о создании Высших тел, бессмертии – вызывала в эмоциональном центре реакцию из смеси насмешки, смущения, неверия, самоуничтожения и сарказма.

Оказалось, что внутри «меня» жило, по меньшей мере, два человека, никогда раньше не встречавшихся. Один усердно и бескорыстно делал усилия быть в настоящем моменте, помнить себя, не выражать негативные эмоции. Другой – давно молчаливо согласился на провал в Работе и потому сосредоточился на более «реальных» и достижимых целях жизни.

Стало ясно, почему усилия по Пробуждению не приводят к цели – потому что они бесцельны. Сформированная во сне «рабочая» личность под маской благородного смирения давно определила провал в Работе. Теперь совесть дала возможность это увидеть. Проливая свет внимания и краснея от «стыда» пришлось начать соглашаться с неизбежностью своего Пробуждения, начать с благодарностью и радостью принимать свою сознательную судьбу.

Второй удар по сформированному «эго саморазвития» пришел, когда надо было ставить срок Пробуждения. Сколько? День? Хороший срок, чтобы подорвать волю и с облегчением решить, что ничего не получилось, чудес на свете нет. Год? Совесть и тут отреагировала: хитрый трюк, за это время забудется любая цель. Ответ пришел: месяц (продленный до сорока дней).

Срок, достаточно долгий, чтобы преуспеть (после девяти лет подготовительной Работы), и достаточно короткий, чтобы не забыть про ожидаемый результат. Очень неприятный срок. Вдобавок пришлось записать цель и взять упражнение каждый вечер записывать любые подтверждения происходящих изменений, регистрировать высокие состояния, как свой нормальный и законный уровень бытия.

Третий и самый неприятный удар пришел неожиданно. Основным условием всего подхода было не иметь сомнений, то есть, действовать так, словно неизбежно достигнешь, даже уже достиг цели, уже этим обладаешь. Тут совесть сказала: если будешь держать эксперимент в секрете – значит, полностью в себе не уверен. Так, если не получится – никто не узнает. Значит, если никто не узнает – не получится. Так открылась еще одна сторона сопротивления Пробуждению. Пришлось говорить, хоть что-то, хоть как-то, сквозь ураганный ветер внутреннего сопротивления (ни каких обсуждений результатов с кем-либо).

Итак, гитара была убрана в чехол, а цель записана в утвердительной форме. Теперь все время дня должно было быть посвящено усилиям – вспоминанию себя, работе для Школы и друзей, чтению соответствующей литературы, но самое главное – вере, от момента пробуждения утром и до засыпания вечером. Месяц, всего лишь месяц, один раз в жизни я смог бы так. А если уж не сработает и это – не сработает уже ничего.

Удивительные перемены начали происходить на третий день, а через неделю не осталось сомнений, что это сработало.

Попытка выбрать или осознать цель своей, посвященной развитию сознания, жизни, может показать ее отсутствие и дать ясное понимание слов Гурджиева об отсутствии у человека единства, понимание о своей «воле», как результирующей многих мелких желаний.

Человек, прошедший и это испытание, естественным образом приходит к тому факту, что цель жизни и Работы лежит далеко за пределами Пробуждения и психологической смерти своего «я», связанного с саморазвитием. С уровня обычной психологии Работа, наконец, переходит в сферу Чудесного, и дух захватывает от того, на что мы замахнулись.

Ваш черед. Теперь, после проведенной предварительной работы над собой по методу «Пробуждения для «чайников»», Вы наверняка увидели в себе много внутренних возможностей, которые Вам хотелось бы реализовать в этой жизни – прежде всего это Высокие состояния сознания. И, может быть, Вы хотите навсегда освободиться от негативности? Или жить в настоящем все время? Или стать полностью пробужденным Мастером, господином самого себя?

В любом случае, Вы уже примерно представляете себе, чего Вы хотите от работы над собой. Почему у Вас этого еще нет? Почему Вы еще не достигли Ваших целей? Ответ в Вашем уме. Не в мыслях. Препятствие лежит глубже, в неосознанном. Если Вы пытаетесь достичь Пробуждения и не достигаете, скорее всего, ваше бессознательное (разумы тела и эмоций) имеет какие-то противоположные устремления.

Другими словами, Вы хотите, а оно – нет.

Если Вы обычный человек, Вы постоянно даете себе противоречивые инструкции. Спустя годы подобных противоречивых указаний ваше неосознанное сдается и перестает обращать внимание на то, чего Вы осознанно желаете, и Вы теряете внутреннюю связь.

Другими словами, Вы даете и неосознанно отменяете свои собственные требования. Вы говорите: «Я хочу Пробуждения», и тут же говорите (или думаете): «Я к этому еще не готов» или «У меня не получится» или еще какое-либо ограничивающее убеждение – или просто точно так же говорите «Я хочу» чего-то другого.

В результате Вы, обычно, не получаете того, к чему стремитесь во внутренней работе.

Скоро Вы изучите два простых подхода, которые положат конец этому само-вредительству. Вы научитесь восстанавливать разорванные внутренние связи с бессознательными частями и показывать им то, чего Вы сознательно желаете.

Но! Как Вы уже могли убедиться, «просто» не значит «легко». Ничего не будет происходить автоматически, просто благодаря чтению книги и красивым мечтам. Это не волшебство и не фокусы. Есть только метод. Хотя он и может быть назван чудесным, Вам придется *прочсть, понять и применить* его.

Итак, как это работает? Метод «Аватар» дает возможность Вашему уму использовать одно успешное достижение в любой области и превратить его в твердое основание для успеха в любой другой области. Если Вы уже знаете, как сделать хотя бы одну вещь хорошо – если Вам сопутствовал успех в спорте, в изучении чего-либо, в бизнесе – в чем угодно, как только Вы сможете распознать и понять успех в одной этой области, тогда Вы сможете добиться успеха в любой другой, в том числе и во внутренней работе.

Метод «Аватар» работает быстрее и эффективнее других духовных путей, поскольку он основан на технике гармонизации мозга, как целого. Гармонизация мозга, как целого, синхронизирует между собой четыре главные части нашего мозга:

- левое полушарие (слова, логика)
- правое полушарие (схемы, символы)
- средний отдел (эмоции)
- мозговой ствол (физические стимулы).

И хотя систематические усилия по вспоминанию себя и дают свои результаты, напрямую приводя к переживаниям работы Высших центров (в особенности Высшего эмоционального), именно конфликт, дисгармония, противостоящие программы различных частей ума удерживают Вас от полного Пробуждения.

Метод «Аватар» систематизировано и эффективно направляет в одну сторону все четыре части мозга так, что все они начинают работать над одной задачей: как быть основой для стабильной работы Высших центров, для Высших состояний сознания.

Метод «Аватар» позволяет стать господином самого себя, благодаря:

- созданию эффективных связей между осознанным и неосознанными умами;
- осознанному переложению умений и навыков из любой части Вашей жизни в область внутреннего развития;
- разрешению само-вредительских привычек в те привычки, которые будут поддерживать Вас в Работе;
- созданию эффективной сознательной связи с Истинным Я.

Время от времени я буду просить Вас сверяться с Вашими интуитивными ощущениями и оценивать их на шкале от 1 до 10. Это позволит Вам выйти из многомиллионных рядов людей с нарушенными внутренними связями. Когда Вы усилите свою связь с бессознательными умами, Вы обретете внутреннее единство.

Итак, как Вы оцените Вашу заинтересованность Методом «Аватар»?

Пока Вы изучаете этот Метод, Ваше бессознательное будет экспериментировать. Каждый раз, когда оно пробует что-либо, задача Вашего сознательного ума будет состоять в том, чтобы дать ему понять, насколько то, что оно предлагает, соответствует тому, что Вы осознанно хотите. Если соответствие недостаточное, тогда оно попытается дать Вам что-нибудь другое. Со временем, методом проб и ошибок, Вы научите обе Ваши части работать вместе.

Что Вам нужно будет измерять на шкале от 1 до 10?

Желательность – «1» означает «совершенно нежелательно» и «10» означает «полностью желательно».

Трудность – «1» означает «почти автоматически» и «10» означает «почти невозможно, если основываться на логике и опыте».

Сейчас, как Вы оцениваете Ваше желание изучить Метод «Аватар»? На 10, то есть очень сильное, или ниже?

Если у Вас нет 10 прямо сейчас, то, скорее всего, у Вас есть убеждение типа «Это невозможно» или «Я уже это знаю».

Какая бы ни была оценка – пусть остается такой. Не важно, что Вы сейчас думаете – к тому времени, когда Вы закончите работу с книгой, Вы точно будете знать, как использовать силы Вашего разума для достижения пределов Ваших человеческих возможностей.

Три шага к Пробуждению. Скоро Вы научитесь проверенному процессу, который преобразует Вас и Ваш мир.

Прежде всего, ознакомьтесь с тремя его главными шагами:

1. **Создайте Цель**, которая определяет то, чего Вы хотите в Работе, и которая была бы ясно понята всеми аспектами Вашего бессознательного ума.
2. **Приоритизируйте вашу цель** – пометьте ее так, чтобы оставаться бессознательно сфокусированным на ней, пока занимаетесь обычными делами повседневной жизни. Сделайте цель более важной, чем отвлечения.
3. **Разрешите (найдите решение) любые само-вредительские привычки**, которые препятствуют достижению Вашей цели.

Ваши бессознательные привычки обычно управляют Вашими действиями. Это наиболее удобный способ продвигаться по жизни, делая все автоматически – только если Вы не хотите пробудиться. Другими словами, Вам придется очистить себя от несознательных действий, чтобы быть способным Пробудиться.

Большая часть того, что мы делаем, не требует от нас какого-либо осознанного внимания. Мы ходим, водим машину, слушаем радио, разговариваем по телефону и т. д. Мы не обращаем внимания на бесчисленные действия, которые совершаем в моменте и практически никогда не осознаем себя.

А теперь вспомните, как Вы учились водить. Каждая мелочь требовала от Вас сознательного выбора. Теперь же через повторение Вы создали бессознательные

привычки, которые работают сами по себе, облегчая жизнь. Эти бессознательные привычки остаются практически навсегда, мы их уже никогда не забываем.

Но вождение машины – это простой пример. А как насчет реорганизации всей своей жизни в соответствии с Пробуждением? Что мешает этому?

Многие из Ваших устойчивых бессознательных привычек не работают Вам на пользу. Они могут автоматически блокировать Ваше внутреннее развитие. Они, скорее всего, работают прямо сейчас.

Для того, чтобы преуспеть в том, что кажется невозможным, придется сознательно изменить все эти неподходящие бессознательные привычки на новые, которые усиливают Вашу способность быть сознательным человеком. Это и называется «разрешение бессознательных привычек» – очистка бессознательного от того, что тормозит Вас в Пробуждении.

Вот это и есть три главных шага Метода «Аватар». Просто?

Сейчас мы перейдем к описанию так называемого Подготовительного Метода. Если Вы росли и воспитывались в «нормальной» семье, учились в общеобразовательной школе – то, скорее всего, Ваши внутренние связи порядком нарушены. Подготовительный Метод поможет Вам начать с освоения простого подхода к внутренней работе, который, к тому же, пригодится Вам в дальнейшем при изучении Метода «Аватар».

Подготовительный Метод позволяет решать простые и умеренно сложные задачи, выявленные в процессе работы с самовоспоминанием, самонаблюдением и невыражением негативных эмоций. В основном это задачи, связанные с какой-либо небольшой конкретной областью жизни, в которой Вам особенно трудно оставаться в состоянии самовоспоминания (например, в офисе за компьютером или во время общения).

Какие дополнительные навыки Вам потребуется для Подготовительного Метода? Вам потребуется уметь читать, писать и редактировать написанное. А также еще две важные способности: разделять вещи в логические группы и быть осведомленным о том, что для Вас интуитивно хорошо, а что нет.

Все.

И последнее. Вам не нужно верить в то, что это сработает. Более того, Вас наверняка есть сомнения.

Просто помните следующее:

- 1. Если Ваши запросы на внутренние изменения умеренны (*конкретное внутреннее изменение в одной небольшой области жизни*), Вы можете использовать Подготовительный Метод, о котором говорилось выше.**
- 2. Если Вы беретесь за то, что кажется невозможным (реорганизация всей жизни для достижения состояния объективного сознания), Вам следует использовать Метод «Аватар».**

Но в любом случае, мог же знаменитый барон Мюнхгаузен сам вытащить себя из болота за волосы, да еще вместе с лошадей!

Сможете и Вы.

Глава 2. Подготовительный Метод, шаг 1: Как поставить цель.

Как поставить цель. Почему у Вас внутри есть части, которые могут быть не согласны с тем, чего, как Вам кажется, Вы хотите на пути внутреннего развития? Другими словами, почему Вы сами вредите своим же искренним усилиям по Пробуждению?

Потому что работа Вашего мозга поделена между четырьмя системами. Обычно эти части тянут в разных направлениях, поскольку говорят на разных языках:

- речь правого мозга состоит из схем, планов, ритмов, мелодий.
- язык левого мозга создан из слов и логики.
- средний мозг взаимодействует эмоциями.
- язык мозгового ствола состоит из физических стимулов-ответов.

Каждый человек испытывал, что значит, когда все эти части работают вместе в гармонии и когда они конфликтуют, борясь друг с другом.

Этот пример поможет Вам лучше понять, что к чему: Представьте, что Вы решили больше не выражать негативных эмоций (слова и логика).

Но когда в автобусе кто-то Вам наступил на ногу (физический стимул – боль), Вы обругали того человека (реакция – эмоции), не успев даже вспомнить о своем решении не выражать негативность (слова и логика).

Возможно, Вы после разозлились на себя (эмоции) за то, что не имеете воли, и снова поставили перед собой задачу не выражать негативность (слова и логика).

Тут Вы начинаете чувствовать себя неловко за то, что накричали на человека (мораль, привычка, созданная в Вас воспитанием), и извиняетесь за грубость (слова и логика).

Человек в ответ посылает Вас со своими извинениями подальше, Вы снова оскорблены и уже готовите новый выпад (эмоции).

Понимаете, что происходит? Видите внутренние противоречия? Не удивительно, что так это не работает. Но есть другой путь.

Плохие новости. До тех пор, пока Вы не сможете уговорить все четыре части Вашего мозга преследовать одну цель Пробуждения, вы, скорее всего, ее не достигнете. Это называется метод проб и ошибок, опыт, знакомый подавляющему большинству.

Хорошие новости. Подготовительный метод призван сгармонизировать четыре части Вашего мозга так, чтобы Вы в намного большей степени стали хозяином самого себя. Метод «Аватар» сгармонизирует части мозга с эффективностью, которая позволит Вам достичь того, что сейчас кажется невозможным. Но и в том и в другом случае Вам предстоит объединить все Ваши части в одно целое, в команду, работающую на Вас.

Как сонастроить умы. Вас удивит, насколько просто заставить различные части умов работать вместе. Наилучший способ сгармонизировать различные части разума – это начать с опыта их гармоничной работы, который Вы помните и переписать его так, чтобы он описывал в точности то, чего Вы хотите сейчас. Другими словами, используйте Ваше намеренное творческое воображение для того чтобы переписать «идеальное» воспоминание в совершенный образ настоящего.

У каждого человека среди множества разнообразных воспоминаний есть также воспоминания моментов Пробуждения. Многие из них Вы помните из детства, из экстремальных жизненных ситуаций, другие уже создали сами, благодаря практике самовоспоминания. Ваши воспоминания о Пробуждении уже существуют на всех четырех языках, которыми «говорит» Ваш мозг.

Когда Вы модифицируете эти воспоминания таким образом, что слова и логика, ритмы и планы, эмоциональные отклики и воображаемые физические действия полностью совпадают с тем, что Вы хотите от настоящего момента, тогда Вы соединяете сознательный и бессознательный умы в гармонии, поддерживающей Высшие состояния сознания. Вы сонастраиваете энергии.

Например, я возьму одну ситуацию, которая повторялась в прошлом много раз. С одной стороны, она была связана с одним из наилучших опытов моей жизни, с другой – указывала на отсутствие четкой системы «наблюдение – вывод – работа – обратная связь» в работе над собой.

Я вспоминаю, как шел по Петербургу. Высший эмоциональный центр работал, собирая опыт в вечный момент сейчас. Я встретился со своими друзьями в кафе. Это больше походило на сказочный мир. За нашими разговорами я постепенно утратил фокус внимания, и энергия опустилась до уровня эмоций. Я заметил, что уже давно не осознаю тело. Из происходящего как будто исчез какой-то элемент. Ах, да! Это же я сам исчез. Высший эмоциональный центр опомнился. Продолжающийся разговор снова увлек меня в эмоции, и энергия снова понизилась. Через некоторое время я вышел из кафе – свежие впечатления нахлынули и вновь Высший эмоциональный центр опомнился, собирая настоящий момент за пределами мыслей, ощущений и эмоций. Некоторое время пришлось работать с эмоцией осуждения себя за потраченное в полусне время. Закат был прекрасен и наполнен Присутствием.

Как я оценю эту ситуацию? Несмотря на начальный позитивный опыт уровня 8-9, привычная потеря осознания себя за разговорами понижает мою общую оценку ситуации до 3.

Если я хочу построить «идеальную» картину внутренней работы, основываясь на этом воспоминании, мне придется его отредактировать.

Высший эмоциональный центр работает, собирая опыт в вечный момент сейчас. Я со своими друзьями в кафе. Это больше походит на сказочный мир. За нашими разговорами я постоянно осведомлен о себе и своем окружении. Высший эмоциональный центр

присутствует, не исчезая в продолжающемся разговоре. Через некоторое время я выхожу из кафе – свежие впечатления нахлынули, и присутствие Высшего эмоционального центра ярко собрало настоящий момент за пределами мыслей, ощущений и эмоций. Закат прекрасен и наполнен Присутствием.

Этому воспоминанию я дам 10. Эта 10 указывает, что все мои четыре части мозга работают в гармонии. Это – то, что я хочу. Изменял я что-нибудь в моем фактическом прошлом, изменяя воспоминание? Конечно, нет.

Но если я хочу сказать моему бессознательному, что я хочу получать в подобных ситуациях в настоящем и в будущем, то получу ли я лучшие результаты с оригинальной памятью или с моей измененной, воображаемой сценой? Очевидно, с измененной.

В Подготовительном Методе Вы используете совершенное, измененное воспоминание, как инструкцию для Вашего бессознательного. Так Вы показываете Вашему бессознательному, куда Вы хотите попасть.

Вы начинаете с подходящего, но не обязательно 100% идеального опыта, который у Вас был. Затем сознательно модифицируете его в «совершенную» картину настоящего момента, в воображаемый опыт, который покажет Вашему бессознательному, что Вы хотите. Поскольку ваше бессознательное не отличает реальное событие от воображаемого, оно зафиксировывает то, что Вы только что записали, как реальное. Это называется переписать воспоминание в Свершение. Свершение – строительный блок как техники Подготовительного Метода, так и техники Метода «Аватар».

Когда все четыре части Вашего мозга находятся в гармонии и сосредоточились на Вашей цели, Вы направляетесь прямо к ней. Это похоже на настройку автопилота в самолете. Принимая во внимание, что системы управления самолета подчиняются автопилоту, и нет никаких гор на пути, автопилот доставит Вас прямо к Вашему пункту назначения.

Далее Вы узнаете, как заставить ваше бессознательное обращать внимание на вашу цель, как ее Приоритизировать. А затем Вы будете учиться пролетать над горами (признаками внутреннего конфликта), которые могли бы помешать Вам.

А сейчас вспомните какой-нибудь момент из Вашей жизни, когда Вы были более Пробуждены.

Есть образ? Теперь, действительно ли опыт был на 100% идеальным для Вас? Было ли что-нибудь в нем, что Вы могли бы назвать отрицательным?

Хорошо. Да, я сказал «хорошо». Все, что Вы вспомнили, будет полезным материалом.

Теперь возьмите тот опыт и перепишите его так, чтобы там больше не было отрицательных сторон. Так же, как я сделал с моим собственным опытом ранее: я переписал его в то, что я называю Свершение – идеальная версия того, что действительно имело место.

Поскольку ваше бессознательное не может различить между реальным или воображаемым событием, оно регистрирует то, что Вы только что написали, как реальное. В конце концов, что оно знает? Оно заставляет Вас смеяться и плакать в кино, хотя Вы знаете, что ничто «действительно» не случается! Оно заставляет Вас просыпаться в холодном поту из-за дурного сна, который не был «реальностью»!

Свершения – любопытный и мощный способ переписать ваше настоящее и дать Вашему разуму новые инструкции, тем самым меняя и будущее. Так *моменты* прошлых опытов Высоких состояний сознания постепенно станут Вашим *уровнем бытия*.

Когда Вы приоритезируете созданное Свершение, Вы превращаете его в цель, которую ваше бессознательное будет стараться достигнуть (но мы доберемся до этого позже).

В примере изменения моего изначального воспоминания в Свершение уровня 10, я автоматически согласовывал четыре части моих сознательных и бессознательных умов. Делая это, я высвобождал энергию из конфликта и направлял в созидательное сотрудничество, а также ясно и эффективно определял, какого состояния сознательно хотел достигнуть.

Как создать Сверхшение, которое будет целью. Давайте предположим, что Вы уже выяснили то, что Вы хотите в конкретной области на данном этапе внутренней работы. Вы определили вашу цель и выбрали результат. Затем Вы создаете Сверхшение, которое соединяет вместе все четыре части Вашего разума в гармонии с Вашей целью.

Вот – пример моей цели, связанной с предыдущим воспоминанием:

Я хочу помнить себя всегда во время общения.

Теперь запишите свою собственную цель прямо сейчас, таким образом Вы сможете следовать за мной.

1. Пока Вы думаете о Вашей близлежащей цели, наблюдайте то, что приходит на ум, и записывайте.

Я записал:

Я иду по Петербургу. Высший эмоциональный центр работает, собирая опыт в вечный момент сейчас. Я встретился со своими друзьями в кафе.

Когда Вы сосредоточитесь на том, что Вы хотите, Ваши воспоминания начнут разворачиваться. Продолжайте записывать сопутствующие чувства, мысли и воспоминания, которые к Вам приходят.

Это больше походило на сказочный мир. За нашими разговорами я постепенно утратил фокус внимания, и энергия опустилась до уровня эмоций. Я заметил, что уже давно не осознаю тело. Из происходящего как будто исчез какой-то элемент. Ах, да! Это же я сам исчез. Высший эмоциональный центр опомнился. Продолжающийся разговор снова увлек эмоции, и энергия снова понизилась. Через некоторое время я вышел из кафе – свежие впечатления нахлынули и вновь Высший эмоциональный центр опомнился, собирая настоящий момент за пределами мыслей, ощущений и эмоций. Некоторое время пришлось работать с эмоцией осуждения себя за потраченное в полусне время. Закат был прекрасен и наполнен Присутствием.

2. Оцените уровень идеальности Вашего воспоминания, используя шкалу Желательности от 1 до 10.

Например, моя оценка:

Я удовлетворен начальным уровнем самовоспоминания, но общение каждый раз понижает состояние. Если бы это случилось один раз, я дал бы этому опыту оценку 8, но так это лишь 3.

3. Если Вы оценили вашу Сверхспособность меньше чем «10» по Желательности, обратитесь к Вашему творческому воображению, пусть оно создаст воображаемую версию той же самой сцены на «идеальную 10».

Чтобы сделать это, остановитесь сначала на том, что действительно беспокоит Вас в воспоминании. Затем измените это! Начните с того, что обведите или подчеркните слова или фразы, которые описывают отрицательные стороны Вашего опыта, которые создают внутренний конфликт.

Я иду по Петербургу. Высший эмоциональный центр работает, собирая опыт в вечный момент сейчас. Я встретился со своими друзьями в кафе. Это больше походило на сказочный мир. За нашими разговорами я постепенно утратил фокус внимания, и энергия опустилась до уровня эмоций. Я заметил, что уже давно не осознаю тело. Из происходящего как будто исчез какой-то элемент. Ах, да! Это же я сам исчез. Высший эмоциональный центр опомнился. Продолжающийся разговор снова увлек эмоции, и энергия снова понизилась. Через некоторое время я вышел из кафе – свежие впечатления нахлынули и вновь Высший эмоциональный центр опомнился, собирая настоящий момент за пределами мыслей, ощущений и эмоций. Некоторое время пришлось работать с эмоцией осуждения себя за потраченное в полусне время. Закат был прекрасен и наполнен Присутствием.

Продолжайте обводить, подчеркивать и переписывать столько раз, сколько потребуется для того, чтобы Ваша цель достигла отметки «10» на шкале Желательности.

Высший эмоциональный центр работает, собирая опыт в вечный момент сейчас. Я со своими друзьями в кафе. Это больше походит на сказочный мир. За нашими разговорами я постоянно осведомлен о себе и своем окружении. Высший эмоциональный центр присутствует, не исчезая в продолжающемся разговоре. Через некоторое время я выхожу из кафе – свежие впечатления нахлынули, и присутствие Высшего эмоционального центра ярко собрало настоящий момент за пределами мыслей, ощущений и эмоций. Закат прекрасен и наполнен Присутствием.

Вот это 10. Она и становится теперь моей целью. А как дела у Вас?

Хотели бы Вы стать пробужденным Мастером? Было бы заманчиво стать полностью Пробужденным, служить Высшим Силам Космического Разума, Земле и человечеству, не так ли? Или нет? Имеете ли Вы хоть какое-нибудь представление о том, на что это похоже?

Как Вы оцените эту возможность для себя, как 1 или как 10? Действительно ли это для Вас? Кажется ли это реальным *для Вас* или это *для Вас* – сцена из кино или книги?

Будьте осторожны, если Вы сказали «10».

Ложные «10» – это воображаемые события, которые Вы оцениваете как идеальные «10», и которые кажутся невероятно замечательными, на самом деле – *слишком* замечательными, чтобы стать реальностью.

Когда Вы действительно взглянете на то, что Вы относительно них чувствуете, то Вы увидите, что они не имеют к Вам непосредственного отношения. Они или слишком фантастические или Вы не чувствуете себя связанными с ними или Вы не в состоянии как-либо проявить их в реальность на простом повседневном уровне.

Следующий пример, касающийся более «ощутимой» вещи – денег – все прояснит:

Например, если Вы сейчас зарабатываете 30000 в месяц, а придумываете Свершение, в котором Вы внезапно начинаете получать 1000000.

Вы, вероятно, не имеете никакого реального представления относительно того, на что это похоже – получать 1000000 в месяц. Легко представить все то хорошее, что такой доход принесет Вам, но Вы, вероятно, не представляете себе все отрицательные стороны этого, равно как и то, что Вы должны будете сделать, чтобы зарабатывать 1000000. Или, как бы Вы управляли такой суммой денег, если бы Вы действительно ее получили (например, многие, выигравшие в лотерею остаются на том же уровне доходов, что и до выигрыша).

Другими словами, Вы, вероятнее всего, не соединяетесь с действительностью получения 1000000 в месяц. Или у Вас есть ноющее чувство того, что что-то не правильно, улавливаете признак внутреннего конфликта. Или это просто приятные мечты.

Но если Вы измените Ваше Свершение на удвоение или утроение Вашего текущего дохода, то будет намного легче вообразить, что действительно практического нужно будет сделать и на что тогда будет похожа Ваша жизнь. Удвоение или утроение Вашего дохода, вероятно, было бы подходящим «идеальным» Свершением, но зарабатывать 1000000 ежемесячно, вероятно, не достаточно реалистично для Вас – пока что.

Если же Вы действительно хотите зарабатывать 1000000 в месяц, Вы, скорее всего, сможете добиться этого с помощью меньших шагов. Каждый из этих шагов сам по себе будет чрезвычайно честолюбив, но, все же, еще реален. Хотя, когда Вы посмотрите на то, что Вы потеряете, меняя ваш образ жизни так радикально, Вы можете решить, что не очень-то этого и хотите.

Как понять, соответствует ли Вы Вашим желаниям? Вы твердо стоите на ногах, пока все части цели, кажущиеся невозможными, включают в себя интуитивное чувство, что они каким-то образом являются реальными и соответствующими Вам.

Человек, так или иначе столкнувшийся в своей жизни с темой внутреннего развития, очень часто начинает считать себя завершенным венцом творения и идентичным «образом и подобием Бога». Он начинает думать о помощи Ангелам, о спасении Земли и человечества, в то время как сам с трудом может сдерживать раздражение в общении с близкими, забывает о своем существовании за компьютером или не может контролировать болтовню всякий раз, когда его переполняют эмоции. Увы, для такого человека даже уровень работы, описанный в первой части книги, может оказаться слишком сложным, а групповая работа – просто невозможной.

Но помните и о другом. Если все же цель полного Пробуждения кажется абсолютно необходимой для Вас, то не отступайте от нее только потому, что Вы прежде никогда не достигали этого результата. В конце концов, возможно, Вы и есть потенциальный Пробужденный Мастер. Не мне об этом судить. Только помните, что любая цель, подобная *постоянному* осознанию себя хотя бы в одной из небольших областей Вашей жизни, уже почти наверняка потребует использования Метода «Аватар» для ее достижения.

Хорошие новости – Свершение – это основной базовый блок, как Подготовительного Метода, так и Метода «Аватар». Таким образом, Вы изучаете инструмент, который Вам впоследствии пригодится для достижения любых результатов.

Теперь пришло время создать Вашу цель Подготовительного Метода.

Насколько трудно, Вы думаете, будет достигнуть Вашей цели? Подготовительный Метод очень хорошо срабатывает при достижении умеренно трудных целей.

На шкале 1 до 10, где 10 – это «невозможно, основываясь на логике и опыте», а 1 – это почти «само собой разумеется», эта цель должна быть не выше 5. Или, если Вам легче думать в терминах проблем, которые надо решить – эта проблема не должна быть труднее 5 на той же самой шкале от «1» до «10».

Это обычно – близлежащие цели весьма определенных внутренних изменений в одной из областей Вашей жизни. Эти цели, возникают из наблюдения за тем, что в течение дня Ваш уровень сознания не одинаков, и Вы решаете «подтянуть» самые слабые области – то есть те повторяющиеся изо дня в день ситуации, в которых Вы «спите наяву» глубже обычного.

Готовы создать Вашу цель прямо сейчас?

Давайте начнем:

1. **Напишите вашу цель на листе бумаги.** Эта цель должна описывать конечный результат, к которому Вы стремитесь. Например:

Я способен помнить себя во время разговора.

2. **Отреагируйте на то, что Вы написали.** Заметьте, какие воспоминания или воображаемые сцены подошли Вам на ум. Каковы Ваши чувства, идеи, предчувствия?
3. **Опишите это воспоминание или воображаемую сцену.** Подкорректируйте воспоминание до уровня идеальной 10. Это может походить на сценарий. Вообразите и опишите себя, выполняющего задачу и достигающего результатов, которые Вы хотите.
4. **Проверьте, что это требует только Ваших собственных действий.** Убедитесь в том, что Вы описали, касается только Ваших собственных действий! Если Ваша цель не сосредотачивается только на Ваших действиях, подчеркните или обведите то, что вовлекает действия других. Затем перепишите то, что Вы отметили так, чтобы это условие было соблюдено.

Например, «*присутствие моих друзей напоминает мне о воспоминании себя*» лучше будет заменить на «*во время общения с друзьями я помню наблюдать за нашим общением со стороны*».

5. **Оцените, насколько желательно для Вас воспоминание или воображаемая сцена.** Не «мудрствуйте». Прислушивайтесь к чувствам, используйте интуицию.

Если оценка желательности меньше чем 10, прочтите ваше описание и пометьте любые слова или группы слов, которые занижают уровень желательности. Перепишите то, что Вы отметили, пока цель не станет «10» по желательности.

6. **Проверьте на ложную «10».** Да, Вы нарисовали идеальную картину, идеальную задачу. Но если у Вас есть ноющее чувство, что то, что Вы описали, нереалистично или слишком хорошо, чтобы быть правдой, если Вы признаете, что на некотором уровне у Вас есть ноющее чувство, что что-то неправильно, что это Вам не соответствует – вернитесь и перечитайте ваше описание. Отметьте любое слово или группы слов, которые мешают Вам достичь истинной «10» по желательности. Затем перепишите то, что Вы отметили, пока ощущения ложной «10» не исчезнут. Продолжайте до тех пор, пока не останется ни малейшего сомнения.
7. **Оцените на шкале от 1 до 10, насколько трудно** для Вас естественным образом произвести этот результат, где 1 – «само собой, автоматически», а 10 – «невозможно».

Если Ваша оценка трудности – больше 5, измените вашу цель таким образом, что она останется 10 по желательности, спадая до 5 или меньше по трудности. Это может потребовать удаления части цели.

Если изменение Вашей цели разрушает ее, то пока просто ее отложите. (Она может стать прекрасной отправной точкой для Метода «Аватар»).

- 8. Не забудьте подстраховаться.** Пока Вы только начинаете налаживать сознательную связь с бессознательным умом, очень мудрым решением будет принять меры предосторожности, чтобы не дать бессознательному неверное направление по невнимательности и неопытности. Добавления следующей фразы в конце описания цели достаточно, чтобы придерживаться той части, которая знает, что для Вас правильно, придерживаться Вашего источника единства – Истинного Я:

«Пусть это произойдет путями высшего блага для меня и для всех, участвующих в этом».

При использовании этой фразы Вы обращаетесь к Вашему центру целостности и источнику Вашего внутреннего знания того, что является правильным и надлежащим для Вас. Это – очень мощный, позитивный и эффективный способ заботиться о себе.

Сделайте это прямо сейчас! Прямо сейчас, добавьте это предложение к Вашему описанию цели Подготовительного Метода:

Пусть это произойдет путями высшего блага для меня и для всех, участвующих в этом.

Если Вы хотите, вот другой вариант того же самого:

Пусть это или что-то лучшее произойдет путями высшего блага для меня и для всех, кто в этом участвует. Да будет так!

Сейчас у Вас в руках должна быть записанная цель – далее Вы будете учиться приоритизировать ее. Вам необходимо, чтобы ваше бессознательное считало вашу цель более важной, чем все те другие вещи, которых Вы хотите. И тогда цель начнет становиться живой действительностью!

Глава 3. Подготовительный Метод, шаг 2: Как сделать цель более важной, чем отвлечения.

«Я хочу стать более осознанным» – заявляет кто – то.

А затем торопится на важную встречу, забывая даже выключить утюг.

«Я хочу быть менее тщеславным!» – говорит другой.

Но затем весь вечер рассказывает о том, как надо работать над собой.

«Я не буду выражать негативность!» – говорит третий.

Но затем и сам не замечает, как судит о низком уровне развития других.

Что случилось с их целями? Отвлечения могут отнять у Вас все – если только Вы не знаете, как сделать вашу цель более важной, чем они! В этой главе Вы узнаете, как приоритизировать вашу цель Подготовительного Метода таким образом, чтобы ваше бессознательное оставалось сосредоточенным на ее достижении. Оно больше не будет отвлекаться.

Вы можете вообразить, насколько мощные результаты это одно произведет в Вашей жизни. Почему? Потому что ваше бессознательное не будет иметь противоположного желания, работающего против Вас.

Сначала – проверка на трудность. Цель, которую Вы записали – насколько трудно ее достичь? Помните, что Подготовительный Метод работает хорошо с достижением умеренно трудных целей, не выше 5 на шкале трудности от 1 – 10, где 1 – «почти автоматически», а 10 – «невозможно, основываясь на логике и опыте». Помня об этом, проверьте снова, чтобы убедиться, что Ваша Цель – не больше 5 по трудности (например, помнить себя за компьютером все время будет целью уровня очень трудной 5, а для многих может потребовать и Метода «Аватар»).

Если она выше, чем 5, у Вас есть выбор:

- Во-первых, Вы можете изменить и переписать ее, пока это не станет 5 или меньше, и затем продолжить.

- Или, если изменение Цели уменьшит ее желательность ниже совершенной «10», отложите ее, пока Вы не готовы к Методу «Аватар». Если так произошло, возвратитесь к предыдущей главе, и выберите менее трудную цель.

Выбор слишком больших целей – одно из характерных препятствий на пути внутреннего развития. Учитесь работать с маленькими целями – это самое сложное, поскольку требует немедленных практических действий. Со временем Вы придете к уровню работы «увидел – сделал», а сейчас, по возможности, уменьшите вашу цель, сохраняя ее желательность на «10».

Зачем приоритизировать цель? Довольно очевидно, что если Вы хотите достигнуть чего-либо, Вы должны оставаться сосредоточенным на этом. Поставленная Вами цель – должна стать «зеницей ока».

Однако сознательному уму очень трудно оставаться сосредоточенным. Исследователи нашли, что почти никто не может остаться сознательно сосредоточенным на чем-либо больше, чем пять секунд, не отвлекаясь хотя бы немного. Вы и сами уже смогли это проверить, когда пытались помнить себя. Если Вы нормальны и полностью честны, то, вероятно, не могли протянуть дольше нескольких секунд. Было неожиданно, не так ли?

Что же теперь делать? Ответ, в действительности, довольно прост. Все, что вторгается в область Вашего сознательного внимания, приходит из Вашего же бессознательного. Поэтому решение в том, чтобы заставить ваше бессознательное придать высокий приоритет Вашей цели, в то время как ваш сознательный разум продолжит делать то, что он обычно делает. Этим и занимается Метод «Аватар» (и Подготовительный Метод, как его часть). Он поможет Вам приручить ваше бессознательное.

Как приоритизировать Вашу Цель. Самый эффективный способ приоритизации цели Подготовительного Метода – это повторение. Повторение работает, многократно посылая одно и то же сообщение Вашему бессознательному до тех пор, пока до всех частей не дойдет его суть.

То же самое происходило, когда Вы учили наизусть стихи, слова песни или текст роли в постановке. Почти наверняка, Вы повторяли и повторяли слова, пока они не начинали литься легко, почти автоматически.

Точно так же, теперь Вы можете начать просматривать вашу записанную цель, ваше Свершение каждый день. Просто для того, чтобы привыкнуть к ней. Чем больше Вы читаете ее, тем больше ваше бессознательное обращает на нее внимание. Достаточно просто, не так ли?

Но это еще не все, что Вам придется делать ...

Ваша цель – 4 или ниже по трудности. Вот способ, которым приоритизируют более легкие цели Подготовительного Метода.

1. **Сядьте с Вашей записанной на листе целью.** Выберите время, когда Вас никто не будет отвлекать.

Например: *Мой Высший эмоциональный центр работает, собирая опыт в вечный момент сейчас. Я встречаюсь со своими друзьями – это напоминает сказочный мир, наполненный любовью. За нашими разговорами я был постоянно осведомлен о себе и своем окружении. Высший эмоциональный центр присутствует, не исчезая в продолжающемся разговоре. Параллельно я собираю интересные наблюдения за собой и за типами взаимодействия между нами. Во время общения я использую одно небольшое упражнение (будильник), чтобы подстраховаться на случай потери*

осознанности. Свежие впечатления от общения в настоящем моменте за пределами мыслей, ощущений и эмоций – что может быть лучше наполненности Присутствием! Пусть это или что-то лучшее произойдет путями высшего блага для меня и для всех, кто в этом участвует.

2. **Представляйте и испытывайте** то, что описывает Ваша Цель, когда читаете. Не спешите, полностью вживайтесь в суть написанного каждый раз.
3. **Прочтите ваше целевое утверждение 100 раз.** Делайте это вслух или про себя – как лучше для Вас. Однако если Вы читаете вслух, удостоверьтесь, что никто Вас не слышит. Иначе их отрицательные комментарии или отношения могут помешать Вам донести сообщение до Вашего бессознательного и, в конечном счете, помешать достижению Вашей цели.

Ведите подсчет: после каждого прочтения ставьте галочку на отдельном листе бумаги.

Работайте с вдохновением: если во время прочтения Вы внезапно поймете, что можете сделать ваше целевое утверждение еще более точным и всеобъемлющим, то подождите, пока изменения не прояснятся полностью в Вашем уме, прежде чем останавливаться, чтобы внести их. Затем быстро отредактируйте ваше начальное утверждение Цели и возвратитесь чтению. Чем реже и короче перерывы в процессе чтения, тем лучше.

Работайте с конфликтом: если Вы замечаете признаки внутреннего конфликта, которые мешают Вам завершить этот процесс, опишите их на отдельном листе бумаги и продолжайте чтение. Наиболее вероятные признаки внутреннего конфликта:

- я устал.
- мне не надо продолжать. Я уже все понял.
- Это глупость. С меня довольно.
- Это слишком трудно. Я, в действительности, и не хотел достигать этой цели.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ЭТОМУ ОСТАНОВИТЬ ВАС!

Это те же самые привычки, которые препятствуют Вашему Пробуждению. Далее Вы узнаете, как иметь с ними дело. А пока не обращайтесь внимания, только отметьте их и продолжайте.

Приоритизация более трудных целей Подготовительного Метода. Ваша цель была на «5»? Для приоритизации более трудных целей Подготовительного Метода – от 4 до 5 на шкале трудности – повторите вышеупомянутый процесс, но с одним важным различием. На сей раз Вам нужно будет записать ваше целевое утверждение 100 раз. Точно так же, как Вы делали в школе. Это работало тогда – это все еще работает и теперь! Это достаточно легко, не так ли?

Что? Вы не хотите это делать? Вы ведь, не останавливаясь, писали или читали ваше утверждение 100 раз, не так ли?

Почему нет?

Действительно, почему нет?

Найдите минуту, кратко запишите ваш ответ. Почему Вы не стали читать или записывать вашу цель 100 раз?

То, что Вы только что ответили – это ваш внутренний конфликт. Позже Вы узнаете, как разрешить его. Пока только отметьте, почему Вы не сделали работу.

Вы посчитали, что это слишком большое усилие? Если Вы считаете, что это слишком большое усилие – написать или прочитать утверждение 100 раз, то Вы выбрали не достаточно желательную цель. Она действительно не является 10, потому что, если бы это было так, то час или два требуемые для приоритизации, не имели бы для Вас значения. Так?

В конце концов, если Вы действительно хотели чего-либо, разве не стали бы Вы к этому стремиться?

В одной притче ученик пришел к Учителю и спросил: «Учитель! Почему так мало людей Пробужденных?» На это Учитель сказал: «Пойди по соседним деревням и спроси у людей, чего они хотят». Когда ученик вернулся, он сказал: «Учитель! Одни хотят богатства, другие – счастья, третьи – власти». «Теперь ты понял?» - спросил Учитель. «Никто из них просто не желает Пробуждения».

Теперь, если Вы все же настаиваете, что Ваша цель – действительно 10 для Вас, но Вы все еще не сделали вышеупомянутого упражнения, признайте, что Вы сталкиваетесь с признаком внутреннего конфликта – бессознательной привычкой, которая блокирует Ваше Пробуждение.

Не игнорируйте звонок телефона. Когда ваш телефон звонит, Вы игнорируете его? Может быть, но разве Вы не проверите сообщение, чтобы узнать, в чем дело?

Ваше сопротивление (если оно существует) – это звонок. Это – ваше бессознательное звонит Вам.

Блоки (включая признаки внутреннего конфликта) нам настолько знакомы с раннего детства, что большинство людей принимает их всерьез. Но это все равно, что думать, будто звук телефонного звонка и является сообщением. Это не так, конечно. Вы должны поднять трубку и принять звонок, чтобы получить сообщение. Конечно, если Вы боитесь, что это – налоговый инспектор, ваш страх не позволит Вам снять трубку и узнать, что это ваш(а) возлюбленный(ая) звонит.

Так Вы хотите проснуться или нет? Или Вы считаете, что уже полностью Пробуждены? Если это так (возможности чего я ни в коем случае не буду оспаривать), то просто закройте эту книгу и подарите ее тому, кто в ней, по Вашему мнению, нуждается. А если Вы осознаете, что еще не являетесь совершенным С собой, то давайте продолжим дальше вместе.

Если Ваша цель – «10» для Вас, Вы должны будете стараться сделать все, что требуется, чтобы достигнуть ее. Если она не «10», то перепишите ее, пока она не станет такой. Сделайте это прямо сейчас.

В следующей главе Вы узнаете, как разрешить любые признаки внутреннего конфликта между Вашим сознательным и бессознательными умами, которые могут остановить Вас на пути Пробуждения.

Глава 4. Подготовительный Метод, шаг 3: Как разрешить бессознательные Конфликты.

Здесь начинается освобождение себя от цепей прошлого: от детского воспитания, от национального программирования, от воображаемой картины самого себя и прочего внутреннего хлама.

Что говорит Ваша обратная связь? Посмотрите на цель, которую Вы записали в последней главе. Что Вы чувствуете относительно нее? Она все еще «10» по желательности для Вас? Или у Вас есть «ноющее чувство» или растущее безразличие? Все, что Вы получаете, когда просматриваете вашу текущую Цель – обратная связь от Вашего бессознательного. Это важно. От этого зависит, получите Вы желаемое, или нет.

Ваш бессознательный разум сотрудничает гладко с Вашим сознательным разумом, только когда он понимает и соглашается с тем, что Вы сознательно хотите. Он постоянно дает сигналы обратной связи Вашему сознательному разуму, которые указывают на гармонию или конфликт.

Если Вы испытываете признаки внутреннего конфликта, значит идет «перетягивание каната» между различными частями Вашего ума. Это сигналы, идущие из Вашего бытия, о том, что есть дисгармония внутри Вас. Вы не целостны, а значит Ваше осознание себя, как целостного существа, все еще похоже на отражение в разбитом зеркале.

Когда Вы испытываете признаки внутреннего конфликта, Ваша энергия расходуется на них, вместо того, чтобы идти в Высшие центры. Проверьте список признаков конфликта ниже, и Вы поймете, как часто это может происходить. Прежде, чем Вы сможете достичь трудных и даже очевидно невозможных целей, Вам придется разрешить эти конфликты и соединить ваше сознательное и бессознательное в гармонии. Эта глава покажет Вам начать.

Есть ли у Вас какие-либо из этих признаков конфликта? Конфликт между различными частями Ваших сознательных и бессознательных умов случается настолько часто, что большинство из нас испытывало эти знакомые сигналы:

- Напряжение в теле.
- Усталость, вялость, сонливость.
- Гнев, страх, недовольство, безразличие и все прочие негативные эмоции.
- Спутанность, трудности с пониманием.
- Трудности с концентрацией и фокусировкой, неконтролируемые мечты.
- Ноющее чувство того, что что-то не так.
- Захваченность внимания чем-либо.
- Невнимательность к происходящему снаружи и внутри.

Все вышеупомянутое – признаки конфликта внутри Вас. Вы, возможно, всегда считали их просто нормой. Правда в том, что это – сигналы от Вашего бессознательного.

Есть у Вас эти признаки сотрудничества? Сотрудничество между вашими сознательным и бессознательными умами менее обычно, но также знакомо:

- Чувство благосостояния, удовлетворения.
- Пыл, энтузиазм, бдительность, высокая энергия.
- Радость, любовь, счастье.
- Ясность, понимание.
- Продленное самосознание.
- Пребывание в настоящем моменте.
- Отсутствие негативности.

Вы, возможно, считали подобное состояние просто «удачным днем». Но правда в том, что это точно также были сигналы от Вашего бессознательного.

Почему в Вас возникает конфликт? Конфликт появляется, когда Вы сознательно хотите того, что не укладывается в то, что диктуют Ваши бессознательные привычки.

Бессознательная привычка, которая лежит в основе практически всех внутренних конфликтов, очень сильна. Фактически, она – самая сильная: выживание. Во многих людях бессознательное путает любые перемены с угрозой для жизни (это было выучено еще в младенчестве). Очень сложно сознательно превозмогать такую сильную привычку поведения. И даже если Вы преодолагаете ее на какое-то время сознательной силой воли, то она обычно возвращается, когда Вы не наблюдаете.

Именно поэтому большинство людей продолжает откладывать в долгий ящик те вещи, которые их бессознательное считает угрозой для выживания, в том числе систематизированные и целенаправленные усилия внутреннего развития. Что же Вы можете сделать?

Старые способы работы с внутренним конфликтом. Люди – возможно даже Вы – работали с внутренним конфликтом разными путями, не все они идеальны. Самые очевидные способы иметь дело с таким конфликтом состоят в том, чтобы позволить сознательному или бессознательному разуму взять верх.

Например, когда мы пьем алкоголь, мы «отключаем» наши сознательные умы. Алкоголики часто пьют столько, что они полностью отключают их сознательные умы, создавая «затмения». Затмение – это когда не остается никакой сознательной памяти о том, что случилось, потому что сознательный разум не был вовлечен в происходящее.

Таким образом, один способ иметь дело с конфликтом между сознательным и бессознательными умами состоит в отключении одного из умов – сознательного ума – посредством алкоголя или наркотиков. Но я бы его не рекомендовал, поскольку сам внутренний конфликт никуда не исчезает, а еще одна привычка приобретается.

С другой стороны, когда мы «продавливаем» ситуацию через силу сознательной воли, независимо от того, насколько это некомфортно, наш сознательный ум временно

побеждает. Это, по крайней мере, лучше, чем потратить эту жизнь впустую предыдущим способом.

Однако очень трудно поддерживать постоянное состояние сознательного контроля. Помните ваш опыт с самовоспоминанием?

Как превратить конфликт в сотрудничество. В чем секрет превращения тех внутренних сражений во внутреннюю силу, работающую для Вашей наивысшей цели?

Это не так трудно, как Вы думаете. Процесс объединения относительно прост. Вы уже знакомы с Вашей сознательной точкой зрения. Это – то, чего Вы хотите добиться на данном этапе работы над собой.

Ваша бессознательная привычка также Вам знакома. Это – то, что Вы обычно получаете в этой ситуации.

Что еще более важно для этого процесса, признаки конфликта между Вашей сознательной точкой зрения и Вашей бессознательной привычкой – также знакомы: все негативные явления, описанные выше. Какими бы ужасными ни были эти признаки конфликта, они чрезвычайно ценны. Они Вам на руку. Вы будете использовать их, чтобы определить, где существуют проблемы.

И вот как:

- Сфокусируйтесь сознательно на том, что Вы хотите.
- Отслеживайте в себе неприятные признаки конфликта.
- Используйте их, чтобы найти проблемные места Вашей цели.
- Разрешайте проблемы.

Как? Экспериментируйте и модифицируйте то, чего Вы осознанно хотите, сохраняя при этом высокий уровень желательности. Другими словами, переписывайте вашу цель, пока она не выразит то, что Вы хотите, не вызывая при этом ни каких признаков конфликта.

Обязательно записывайте все, с чем Вы работаете! Иначе через несколько дней Вы забудете все, к чему стремились, и вспомните об этом через несколько месяцев, когда в своем внутреннем круговороте вернетесь в ту же самую точку, повторяя все те же жизненные ошибки.

Записывая, Вы достаточно быстро придете к версии Цели, которая удовлетворяет нуждам бессознательного, то есть не создает признаков конфликта. Другими словами, как только эти сигналы конфликта обнаружатся в Вас, начните переписывать вашу Цель так, чтобы разрешить их. Это легче, чем Вы думаете.

В чем секрет лавирования между этими внутренними конфликтами? Он прост. Это – процесс Очистки Подготовительного Метода. Используйте этот процесс, чтобы разрешить те незначительные конфликты между тем, что Вы сознательно хотите и вашими бессознательными привычками.

Вот как это работает:

1. **Сосредотачивайтесь на том, что Вы сознательно хотите, записывая.** Это явно определяет ваше сознательное намерение.
2. **Пока читаете и думаете о том, чего Вы хотите, будьте осведомлены о любых неприятных ощущениях, любых признаках конфликта.** Если какие-либо из них появляются, это явно определяет признаки конфликта.

Мой Высший эмоциональный центр работает, собирая опыт в вечный момент сейчас. Я встречаюсь со своими друзьями – это напоминает сказочный мир, наполненный любовью. За нашими разговорами я был постоянно осведомлен о себе и своем окружении. Высший эмоциональный центр присутствует, не исчезая в продолжающемся разговоре. Параллельно я собираю интересные наблюдения за собой и за типами взаимодействия между нами. Во время общения я использую одно небольшое упражнение (будильник), чтобы подстраховаться на случай потери осознанности. Свежие впечатления от общения в настоящем моменте за пределами мыслей, ощущений и эмоций – что может быть лучше наполненности Присутствием! Пусть это или что-то лучшее произойдет путями высшего блага для меня и для всех, кто в этом участвует.

3. **Находите все слова или фразы, которые вызывают эти признаки конфликта.**
4. **Помечайте эти слова и фразы.** Это явно определяет то, что вызывает конфликт.
5. **Переписывайте слова и фразы, которые Вы поместили, до тех пор, пока не разрешите конфликт.** Это говорит бессознательному, что Вы знаете, что создает конфликт. По мере работы ваше бессознательное будет продолжать подыскивать более подходящие альтернативы, заполняя пробел между тем, что Вы сознательно желаете и бессознательными привычками поведения.

В данном случае цель показалась мне слишком «сладкой» и оторванной от реальной жизни и я заменил фразы, вызывающие конфликт: *Мой Высший эмоциональный центр работает, собирая опыт в вечный момент сейчас. Я встречаюсь со своими друзьями, осознавая свою и их пользу в этом, стараясь своим присутствием вносить больше осознанности в ситуацию. За нашими разговорами я был постоянно осведомлен о себе и своем окружении. Высший эмоциональный центр присутствует, не исчезая в продолжающемся разговоре. Параллельно я собираю интересные наблюдения за собой и за типами взаимодействия между нами. Во время общения я использую одно небольшое упражнение (будильник),*

чтобы подстраховаться на случай потери осознанности. Свежие впечатления от общения в настоящем моменте за пределами мыслей, ощущений и эмоций – что может быть лучше наполненности Присутствием! Пусть это или что-то лучшее произойдет путями высшего блага для меня и для всех, кто в этом участвует.

Когда Вы достигаете точки, где и Ваши сознательные и бессознательные потребности встречаются, признаки конфликта исчезают.

Давайте решать это вместе. Снова, посмотрите на вашу Цель, которую Вы записали. Находили ли Вы какие-нибудь признаки конфликта, приоритезируя вашу Цель? Если Вы обычный человек, то, скорее всего, да.

Вот пошаговая инструкция того, как разрешать умеренные конфликты между Вашим сознательным и бессознательными умами:

1. **Определите один из признаков конфликта, который казался особенно сильным.** Если нет никаких, прочитайте ваше целевое утверждение снова, чтобы проверить как следует. Будьте особенно осведомлены о том, что с Вами происходит.

Например, я не мог сосредоточиться, когда приоритезировал цель для Подготовительного Метода, описанную ранее. Я думал, что моя цель была четкой «10», когда выбирал ее, но, возможно, я был неправ. Давайте также отметим, что эти ощущения были довольно сильны. Эта невнимательность была бы признаком внутреннего конфликта.

2. **Прочтите вашу Цель еще раз, стараясь точно определить место, где появляются признаки конфликта.** Обведите или подчеркните слова или фразы, вызывающие напряжение.
3. **Редактируйте слова или фразы, которые Вы отметили, пока не почувствуете что признаки конфликта исчезли.**

В моем случае, я просто заменил те слова, которые беспокоили меня – и сделал цель намного менее «романтической», зато более практической и зависящей от моих действий.

Прочтите вашу отредактированную версию, чтобы проверить, остались ли еще какие-нибудь признаки конфликта. Если да, то продолжайте переписывать вашу Цель, пока они не исчезнут. Повторяйте эти шаги, пока не устранили все признаки конфликта. Когда нет никаких признаков конфликта, переходите к следующему шагу.

Если Вы внесли существенные изменения в вашу Цель, повторно приоритезируйте ее, пока ваше бессознательное не даст Вам интуитивную обратную связь, что оно получило сообщение. В большинстве случаев, потребуется от 20 до 50 повторений.

ВАЖНО: Этот процесс Очистки Подготовительного Метода призван разрешить любые умеренные признаки конфликта между Вашим сознательным и бессознательными умами.

Что, если этого не происходит?

Тогда Вы нуждаетесь в процессе Реструктуризации или в Переговорах ролей, описанных в Методе «Аватар». Используйте их для того, чтобы разрешить интенсивные конфликты между Вашим сознательным и бессознательными умами.

Как узнать, что Вы на верном пути? Мы рассмотрели негативные признаки, указывающие на преграды. Теперь, давайте проверим некоторые положительные сигналы обратной связи, которые сообщают, что Вы находитесь на верном пути:

- Если ваше целевое утверждение включает все аспекты того состояния сознания, которое Вам нужно на данном этапе развития, Вы будете испытывать радость и возрастающую осознанность даже просто представляя себя достигающим цели.

- Если Вы достаточно приоритизировали вашу цель, Вы будете испытывать энтузиазм всякий раз, когда думаете о ней.

- Если Ваша цель вызывает радость, энтузиазм и рост осведомленности, когда Вы думаете о ней, и если Вы разрешили все основные конфликты между сознательным и бессознательным умами, Вы будете чувствовать абсолютную уверенность в том, что достигнете своей цели.

Эти сигналы обратной связи говорят, что Вы на верном пути.

Резюме Подготовительного Метода.

Подготовительный Метод состоит из следующих шагов.

- 1. Читайте вашу цель.**
- 2. Будьте осведомлены о любых неприятных ощущениях, любых признаках конфликта.**
- 3. Находите все слова или фразы, которые вызывают эти признаки конфликта.**
- 4. Помечайте эти слова и фразы.**
- 5. Переписывайте слова и фразы, которые Вы пометили, до тех пор, пока не разрешите конфликт.**

Хорошо, теперь Вы на верном пути. Но так ли это? Обучаясь тому, как доводить Ваши цели до бессознательного разума, слушая и отвечая на его обратную связь, Вы будете пробовать и ошибаться. Вашему бессознательному потребуется Ваша сознательная обратная связь. Вам придется научиться тому, как наблюдать и отвечать на то, что происходит.

Этот процесс называется Отслеживанием. Отслеживание и разрешение любых новых признаков конфликта – непрерывный процесс на пути Пробуждения.

Глава 5. Процесс Отслеживания.

Есть новость хорошая и новость плохая.

Хорошая новость: теперь, когда Вы имеете ясную внутреннюю цель на данном этапе саморазвития и разрешили все проявившиеся внутренние конфликты, Вы, скорее всего, направитесь прямо к ее реализации.

Новость плохая: Я сказал «скорее всего» направитесь к ее реализации.

Поскольку Вы еще плохо знаете этот процесс, Вам придется активно присматривать за Вашим бессознательным. Когда Вы полностью справитесь с Методом «Аватар», все будет работать надежнее благодаря структуре. Это то, что происходит с очень удачливыми людьми.

Теперь, однако, это – новый процесс для Вас. Ваш бессознательный разум проходит через сложный процесс обучения. Необходимо давать ему довольно частую обратную связь о том, как у него получается двигаться к Вашей цели. Этот процесс наблюдения обратной связи и называется Отслеживанием.

Почему Отслеживание необходимо. Осознанные мысли большинства людей обычно противоречивы. Например, вечером Вы можете решить встать пораньше, а утром решить «еще немного поспать» до одиннадцати. Эти мысли являются противоречащими и Вам они знакомы, не так ли?

Подобные противоречивые сообщения большинство из нас дает своим бессознательным умам большую часть времени. В результате, Ваше бессознательное с трудом понимает, чего Вы осознанно хотите. Фактически, еще в начале жизни оно начинает относиться к Вашему осознанному мышлению, как к потоку шума, и убавляет громкость.

Очевидно, что чем больше трудностей у Вашего бессознательного с пониманием того, что Вы сознательно хотите, тем менее вероятно, что Вы это достигнете. Потому теперь Вы приступаете к изучению процесса, который резко улучшит вашу сознательную связь с бессознательным умом.

Помните, еще в первой части книги я просил Вас наблюдать, что Вы видите, слышите и чувствуете в Вашей жизни.

Как только Вы ясно донесли до Вашего бессознательного, что Вы хотите (используя Подготовительный Метод), ваше бессознательное постарается дать Вам то, что, как оно полагает, Вы хотите. Ваша сознательная работа в том, чтобы ясно дать ему понять, как у него это получается.

Отслеживание Подготовительного Метода состоит из пяти шагов:

- 1. Ежедневно читайте вашу Цель, представляя и испытывая то, что она описывает.**
- 2. На отдельном листе записывайте все, что Вы сделали в этот день, чтобы быть ближе к достижению Цели, каким бы малым это ни было.**
- 3. Оценивайте свой прогресс в достижении Цели по шкале от 1 до 10. «1» означает «никакого прогресса», «10» означает достижение цели.**
- 4. Если нарастают признаки конфликта, во время прочтения цели или во время оценки прогресса ее достижения, отметьте и разрешите их, используя процесс Очистки Подготовительного Метода.**
- 5. Проверяйте наличие трех сигналов обратной связи – радость, энтузиазм и уверенность в достижении. Если какой-либо из них отсутствует, повторите предыдущие шаги.**

Вот теперь Вы действительно на верном пути! Как и в прошлый раз, я рекомендую Вам потратить, по меньшей мере, два-три месяца своего драгоценного времени на работу с Подготовительным Методом, прежде чем переходить к Методу «Аватар». Если Вы «подтянете» с его помощью самые слабые области самосознания и разовьете навыки работы с ним уже сейчас, Вам не придется останавливаться и заново проходить их, замедляя и без того более сложный процесс изучения Метода «Аватар».

Это также даст Вам понимание «что почему» и более ясное осознание Ваших реальных нужд и возможностей.

Глава 6. Метод «Аватар».

Есть ли что-нибудь «действительно невозможное»?

Только не с тем, что Вы будете изучать в остальной части этой книги. С Методом «Аватар», который Вы узнаете, даже те цели, которые можно назвать «очевидно неосуществимыми», будут в пределах Вашей досягаемости.

Подумайте об этом: то, чего Вы хотели достичь в своем внутреннем развитии, теперь возможно для Вас! Это то, чем занимается Метод «Аватар»: становление Аватаром, Пробужденным Мастером, достижение объективного состояния сознания.

После того, как Вы начнете использовать этот удивительный процесс, люди начнут называть Вас «удачливым». Вы не станете удачливым, Вы просто станете Человеком.

С Вами будут великие Силы. Метод «Аватар» намного мощнее, чем Подготовительный Метод и сложнее. В то время как Подготовительный Метод в значительной степени позволяет Вам жить как обычно, Метод «Аватар» может потребовать от Вас обучения и перемен в образе жизни. Но результаты при этом будут фантастические.

Вкратце, Метод «Аватар» использует ту же самую структуру из трех шагов: создание цели, приоритизация и разрешение всего, что Вас тормозит.

Но есть три важных отличия:

- 1. Он использует большое количество детальной визуализации.**
- 2. Он развивает способность напрямую задействовать части мозга, которые способны удерживать продленный бессознательный фокус, в качестве мощнейшего дополнительного способа приоритизации Вашей цели.**
- 3. Он позволяет навсегда изменить само-вредительские бессознательные привычки (блоки) в те, что будут поддерживать Вашу цель.**

Каждое из этих различий объясняется в следующих частях.

Тренировка по детальной визуализации настоящего. Первое главное различие между Подготовительным Методом и Методом «Аватар» это детальная визуализация. Чтобы понимать это, Вы должны понять кое-что об используемом здесь термине «визуализация».

Метод «Аватар» зачастую включает в себя создание и модифицирование опыта настоящего момента – процесс в чем-то схожий с визуализацией. Но визуализация как термин может запутать, поскольку сам термин обычно применяется только к зрительным образам. Для того чтобы быть полным, опыт должен включать в себя:

- зрение
- осязание
- ощущение
- движение
- слух
- обоняние
- вкус
- эмоции
- мысли
- интуицию

Вы, скорее всего, умеете воссоздавать воображаемый опыт. Более того, эта Ваша способность, вышедшая из под сознательного контроля, является одним из главных препятствий на пути к Пробуждению Истинного Я. Далее описан метод тренировки, который впоследствии поможет Вам создавать свой опыт реальности.

Ключи к созданию новых опытов. Начните с какого-нибудь знакомого объекта (например, стола или стакана) и задайтесь примерно следующим списком вопросов:

- что это?
- какой цели служит?
- из чего это сделано?
- какие его основные характеристики?
- какова история происхождения?
- где и кем это сделано?
- каково мое отношение к этому?
- каковы возможности этого?
- какова дальнейшая судьба?
- в чем суть этого?

Подобным способом, Вы впоследствии сможете построить, по сути, опыт любой вещи или события. Если обычная визуализация обычно касается создания зрительных образов, то детальная визуализация настоящего вовлекает все Ваши чувства.

Теперь пришел Ваш черед. После сравните этот опыт с тем, как Вы обычно воспринимаете вещи и события. Разница больше, чем между фотографией и 3D-фильмом, не так ли? Тренируйтесь подобным образом чаще, чтобы расширить свой опыт Реальности и развить необходимые Вам управляемые творческие способности.

Секрет фокуса. Пока что мы говорили только о первом главном различии между Подготовительным Методом и Методом «Аватар» – об использовании детальной визуализации настоящего.

Теперь давайте исследуем второе различие, мощный дополнительный способ приоритизации Вашей цели. Второе главное различие между Подготовительным Методом и Методом «Аватар» – это процесс удержания продленного бессознательного фокуса.

Есть особые отделы мозга (фронтальные), которые обладают способностью удерживать Вас бессознательно сфокусированными на чем-то, в то самое время, как Вы сознательно занимаетесь совершенно другими вещами (как вести машину, думая при этом о работе, планах на выходные и т. д.)

Это то, что я подразумеваю под сознательным сосредоточением на одной вещи (размышление обо всех тех делах) и бессознательным сосредоточением на чем – то еще (вождение автомобиля). Но это – простой пример. Пойдем глубже.

Как бессознательное «замедляет время». Осознаете ли Вы себя и то, что происходит внутри и вокруг Вас прямо сейчас? Если да, то Вам крупно повезло.

Ваш бессознательный ум обычно сфокусирован на громадном количестве вещей, начиная с поддержания сердцебиения и дыхания, до рассмотрения миллионов альтернатив, с тем, чтобы Вы потом внезапно получили в Вашем уме ключ к решению мучившей Вас проблемы.

Однако в ситуациях, опасных для жизни (или в тех, которые бессознательное считает опасными для жизни), практически вся сила Вашего бессознательного сфокусирована на очень небольшом количестве вещей, и, осознанно, Вам кажется, что время замедлилось.

Причина, по которой я говорю Вам об этом в том, что обычно Вы знаете, как использовать эту особую способность фокусироваться только в ситуациях, когда сама жизнь поставлена на карту. Но дальше Вы увидите, как использовать эту замечательную и уже существующую способность в помощь при достижении целей, кажушихся «невозможными».

Вы когда-либо проделывали большой объем работы в кратчайшие сроки?

Вы когда-либо роняли чашку и наблюдали, как она медленно падает и разбивается?

Вы когда-либо были в аварии, когда время, казалось, остановилось?

В следующей главе Вы изучите, как сознательно включать эту часть мозга, разработав так называемую Точку Связи с Высшими Силами, с которой Вы будете соединять те опыты, которые захотите высоко приоритизировать.

Давайте сверимся:

Первое различие – детальная визуализация.

Второе различие – поддержание продленного фокуса внимания.

Что является третьим?

Третье – это обучение процессу безвозвратного изменения пагубных бессознательных привычек в благоприятные. Чтобы сделать это, Вам потребуется процесс Реструктуризации.

В процессе Реструктуризации, Вы будете использовать вашу способность ощутить то, что происходит с Вашим телом, для того, чтобы отыскать пагубные бессознательные привычки.

Затем Вы будете использовать ваш уже развитый навык превращения воспоминаний в «идеальные» цели для скорейшего и безвозвратного превращения само-разрушительных бессознательных привычек благоприятные.

Как только Вы закончите Реструктуризацию, ваше бессознательное сможет обращаться с ситуациями, которые раньше активировали пагубные привычки, новым способом, который Вы определили в соответствии с вашими целями.

Я объясню все это позднее. Пока просто запомните, что третье главное различие между Подготовительным Методом и Методом «Аватар» это глубокая чистка привычек. Вы научитесь тому, как ваше тело пытается посылать Вам сообщения о них – сообщения, которые имеют вид ощущений в теле.

Почему ощущения тела? Ощущения тела – это самый обычный способ, каким бессознательное связывается с сознательным, если другим способом связаться не может. Другими словами, большая часть сообщений, которые бессознательное пытается послать сознательному уму, блокированы.

Вы сейчас как будто говорите по телефону. Ваше бессознательное пробует дозвониться до Вас, но Ваша линия занята. Поскольку оно не может добиться Вашего внимания, то посылает Вам невербальный сигнал – через ваше тело.

Когда ваше бессознательное не может передать сообщение непосредственно Вашему сознательному разуму, оно прибегает к непрямым сигналам – в этом случае, изменяя различные вещи в Вашем теле.

При Реструктуризации в Методе «Аватар», Вам нужно будет использовать вашу способность быть осведомленным об ощущениях Вашего тела, чтобы отыскать источник пагубной привычки и услышать то, что они стараются сказать Вам.

Теперь давайте рассмотрим другое понятие, которое может быть совершенно новым для Вас. Обычно нас учат, что когда Вы хотите достигнуть трудной цели, Вы вначале разрабатываете детальный план того, как это сделать, а затем осуществляете ваш план. Так?

Но это не так, когда Вы используете Метод «Аватар». Здесь правило: не пытайтесь выяснить, как достичь Вашей Цели.

Это не значит, что если Вы поставили Цель, Вам не нужно думать о том, как ее достичь, если Вы обычно думаете. На самом деле, как только Вы создадите бессознательный фокус посредством создания Цели, ваше бессознательное забросает ваш сознательный ум мыслями о том, что и как сделать. Это нормально. Хорошо завести блокнот и записывать приходящие идеи.

Но! НЕ пытайтесь выяснить, **как** Вы **достигнете** своей Цели.

Если ваше бессознательное захочет помочь Вам чем-нибудь в достижении цели, Вы или просто сделаете это или Вам будут даны осознанные причины, мотивирующие определенные действия. Конечно, позже Вы, вполне возможно, поймете, что эти причины могут не иметь ничего общего с тем, что в действительности происходит.

Да, конечно, действуйте согласно идеям, которые происходят к Вам и кажутся правильными, но не волнуйтесь, не планируйте жестко и не настаивайте на осуществлении всего по Вашему плану. Так что просто расслабьтесь и позвольте себе быть удачливым. Это еще одно различие между Методом «Аватар» и обычным подходом к достижению целей.

Чудеса ли все это? Когда Вы отпускаете сознательный контроль над ситуацией и позволяете Вашему бессознательному разуму приносить Вам результаты, Вы можете почувствовать, словно начинают происходить чудеса.

Это то, что я имел в виду, говоря «казаться удачливым» – Вы позволяете Вашему бессознательному работать. Когда бессознательное работает, сознательный ум не знает о том, что приводит к намеченным результатам. Они происходят естественно. Тогда и кажется, что есть «удача».

Что делать, если на пути появляются препятствия. Все это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, не так ли? Эта самая мысль может быть «блоком», препятствием в Вашем продвижении.

В дальнейшем Вы узнаете, как разрешить все блоки, но сейчас давайте просто взглянем на эту идею препятствий на пути. По мере продвижения в Методе «Аватар», Вы можете столкнуться с некоторыми препятствиями. Это нормально и естественно.

Может случиться следующее:

- Вы можете почувствовать, что застряли, устали, потеряли мотивацию или запутались.
- Вы можете подумать на полпути, что уже достаточно (помните – Вам необходимо закончить то, что Вы намеревались).
- Вы можете пронаблюдать, что не выполняете некоторую часть работы, например, Отслеживание, говоря: «у меня нет времени на это».

Когда это случается, используйте технику, которую Вы уже изучили и которая может провести Вас через все эти препятствия легко, быстро и со 100% надежностью.

Эта техника – тот самый Подготовительный Метод, который Вы изучили в предыдущих главах. Просто проделайте его шаги для того, чтобы пройти через любые конкретные препятствия на пути.

Видите, даже притом, что Вы, возможно, достигли некоторых результатов с помощью Подготовительного Метода, это не было главной причиной для включения этого метода в книгу. Это – способ самонастройки для того, чтобы лучше справиться с Методом «Аватар».

Подготовительный Метод – только одна часть Ваших ресурсов. Вот – полная программа самонастройки и самоорганизации внутренней работы:

- 1. Читайте каждую из глав Метода «Аватар», одну главу за один раз.** Делайте сразу все, что предлагается, глава за главой. Не ждите, пока прочтете всю книгу, чтобы начать. Если почувствовали трудности с выполнением вышесказанного, проделайте Подготовительный Метод по легкому и эффективному завершению изучения Метода «Аватар».
- 2. Если чувствуете, что слегка застряли или чувствуете признаки конфликта, пройдите с этими ощущениями процесс Очистки из Подготовительного Метода.**
- 3. Ведите список Успехов/Неудач для отслеживания прогресса в изучении Метода «Аватар».**

Список Успехов и Неудач. Замечательный способ отслеживать свое путешествие это список Успехов и Неудач. Каждый день берите чистый лист бумаги, делите его на две колонки, пишите сверху левой «Успехи», а сверху правой «Неудачи». Внизу ставьте дату.

Под «Успехами» каждый день кратко записывайте все успехи в изучении и применении Метода «Аватар». Они могут быть маленькие или большие. Читайте ваш полученный список успехов. После прочтения каждого «успеха» помните испытывать все, что он описывает и осознавать: «это успех, я хочу больше такого же».

Затем читайте список неудач. После каждой «неудачи» осознавайте: «это неудача, я больше их не хочу».

Вскоре Вы заметите, что ваш список успехов растет, а список неудач уменьшается просто потому, что Вы осознанно сказали Вашему бессознательному уму, что Вы подразумеваете под «успехом» и «неудачей» и проинструктировали его фокусироваться на увеличении первого и уменьшении последнего.

Помните: то, на чем Вы фокусируетесь, увеличивается. То, на чем Вы фокусируетесь, это инструкция для бессознательного. Хотите больше успеха – фокусируйтесь на успехе.

Просто, не правда ли?

Глава 7. Как наладить связь с Высшими Силами.

Вспомните время, когда у Вас было много работы, которую нужно было сделать в очень короткий срок. Так или иначе, Вы сумели все завершить, выполнили работу в срок и, возможно, даже выкроили немного свободного времени. Как это случалось?

Ответ в том, что Вы сконцентрировали большинство Ваших внутренних ресурсов на одной единственной задаче. В этой главе Вы узнаете как сознательно достигать того же самого с помощью Метода «Аватар».

Когда Вы сделаете это, ваш бессознательный разум действительно начнет работать, помогая Вам.

Ключ в том, чтобы заставить механизмы приоритизации Вашего мозга сосредотачиваться на том, что Вы осознанно хотите, а не на том, на чем они обычно сосредоточены.

Обычно, наше бессознательное выучивается игнорировать нашу осознанную информацию. Оно просто не обращает внимания. Найдя Точку Связи, Вы выработаете очень эффективный способ привлечь и удерживать внимание Вашего бессознательного.

Как Вы обычно приоритизируете:

- через повторение.
- в ситуациях, связанных с выживанием.

Как показал Подготовительный Метод, повторение работает. После того, как Вы активизировали механизм приоритизации Вашего мозга через повторение Вашей цели, Вы естественным образом начинаете работать над ее достижением.

Но искусственно моделируемые опасные для жизни ситуации – еще мощнее стимулируют наш механизм приоритизации, потому что обеспечение нашего выживания – работа номер один для мозга.

Вот ОЧЕНЬ важный пункт:

Наши бессознательные умы обычно не различают между фактическими и воображаемыми ситуациями. Таким образом, наш механизм приоритизации может стимулироваться даже таким очевидно безопасным способом, как 3D-кино. Именно поэтому люди и кричат в кино.

К тому же, можно научиться сознательно включать механизмы приоритизации нашего мозга – и это один из подходов Метода «Аватар». Он называется Точкой Связи с Сознательными Влияниями. Соединив Точку Связи с повторением, Вы сможете создать мощный бессознательный фокус на достижении любой цели.

Точка Связи с Сознательными силами. Ваша запрограммированная потребность в выживании может фактически помочь Вам достичь всего, чего Вы хотите на духовном пути. Если опыт самовоспоминания дает человеку осознанную связь с работой Высшего эмоционального центра (самосознание), то ситуации, связанные с выживанием, стимулируют работу Высшего интеллектуального центра, являющегося центром объективного понимания и осознанной связью с силами Космического Разума (что очень отличается от романтического эмоционального переживания «единства с Богом»).

Чтобы создать пусковой механизм подобной биологической обратной связи, я проведу Вас через воображаемый опыт, который запускает ваш естественный механизм выживания, выделяет этот опыт, концентрирует его в сознательно доступный пусковой механизм и называет его Вашей Точкой Связи.

После этого, всякий раз, если Вы соедините что-либо воображаемое или реальное с Точкой Связи, ваш бессознательный ум придаст этому очень высокий и продленный приоритет. Так Вы свяжете вашу цель с тем, что ваше бессознательное считает важным. А когда Вы используете повторение, чтобы увеличить эту приоритизацию, Вы создадите в себе сильнейший импульс к достижению Вашей цели.

С Вашей бессознательной системой, настолько сосредоточенной на Вашей цели, Вы будете продвигаться очень быстро, если только не вмешаются бессознательные привычки – но не волнуйтесь, если какие-нибудь блоки проявятся. Когда Вы разрешите вмешивающиеся бессознательные привычки через процесс Реструктуризации, Вы будете беспрепятственно продвигаться к достижению Вашей Цели.

Уровни опыта. Что Вы испытываете, когда ваше бессознательное приоритизирует вашу жизнь? Когда механизм приоритизации Вашего бессознательного работает, Вы испытываете это на многих уровнях:

- физическом
- эмоциональном
- ментальном
- внутреннем

Физический опыт включает зрение, слух, осязание, ощущение, вкус и запах.

Эмоции обычно испытываются через перемены в теле. Потому мы называем их чувствами, поскольку можем почувствовать их только телом, но не умом.

Ментальный опыт включает мысли, названия, описания, логику и выводы среди прочего.

Внутренний опыт ассоциируется с прямым интуитивным знанием. Он включает в себя Присутствие, осведомленность об Истинном Я. Когда говорят «быть верным самому себе», то речь в идеале идет именно об этом состоянии Я Есть.

Для того чтобы эффективно выделить опыт работы механизма приоритизации, Вам нужно стать осведомленными о нем на всех четырех уровнях. Чтобы сделать это, я активизирую ваш бессознательный механизм приоритизации и помогу Вам осознать его на всех этих уровнях во время процесса Локализации Точки Связи. Для этого от Вас потребуется создание определенного воображаемого опыта.

Как найти Точку Связи. Готовы? Процесс локализации Точки Связи обычно занимает примерно сорок минут – час и связан с проживанием ситуации, которая стимулирует все уровни опыта. Он является обязательным, если Вы хотите приоритизировать все уровни Вашей Цели. Иначе, Вы, возможно, достигните умственного или эмоционального результата без физического или внутреннего (Истинного Я) – то есть просто будете *воображать* себя Пробужденным.

ЕДИНСТВЕННАЯ ситуация, в которой наше бессознательное надежно активизирует все уровни опыта надлежащим образом – это когда наша жизнь находится под угрозой.

Именно поэтому Вы будете представлять время незадолго до Вашей смерти. Поскольку ваше бессознательное не различает воображаемые и «реальные» ситуации, оно будет реагировать на этот воображаемый опыт, вызывая реакции, связанные с выживанием.

Не беспокойтесь. Это не более реально, чем современное 3D-кино, где ваше бессознательное порой реально считает, будто Ваша жизнь находится под угрозой. Но когда мы определим местонахождение Точки Связи, удостоверьтесь, что ваше бессознательное принимает ее за реальность.

Эта воображаемая ситуация особенно хорошо работает для стимулирования внутреннего уровня (Истинного Я, которое без самовоспоминания вообще не приметно), поскольку только в подобной ситуации люди обычно и уходят в самосозерцание.

Ощущения, мысли и эмоции, которые Вы испытываете тогда, всегда основаны на любви, которая возникает из внутреннего уровня и выше. Однако, отрицательные ощущения, мысли и эмоции низших уровней часто примешиваются к положительным.

Поскольку это не было бы очень продуктивным стимулировать такие отрицательные стороны, когда Вы приоритизируете вашу цель Пробуждения, процесс локализации Точки Связи включает в себя необходимые меры предосторожности. Так что расслабьтесь. Это – безопасный процесс. Просто следуйте инструкциям. Процесс этот не трудный, потому что бессознательный ум практически любого человека имеет опыт этих энергий.

Итак, Вы будете представлять, что движетесь все ближе и ближе к моменту Вашей смерти, сосредотачиваясь одновременно на делах внешнего мира и на внутреннем мире, который включает в себя эмоции, мысли и интуитивное знание.

По мере того, как Вы приближаетесь к воображаемой смерти, Вы ощутите мощные многоуровневые энергии, наполняющие Вас. Затем Вы сольете их в едином фокусе. Этот единый фокус физических, эмоциональных, умственных и внутренних энергий и есть Ваша

Точка Связи с Высшими Силами, опыт работы Высшего интеллектуального центра (хотя бы потенциально).

Я знаю, что это может показаться Вам странным. Это нормально. Пусть кажется странным. Скоро Вы испытаете одно из самых замечательных переживаний в Вашей жизни – то, которое даст Вам путь к созданию Себя.

Локализация Точки Связи. Найдите тихое место, где Вас никто не потревожит. В процессе локализации Точки Входа часть времени Вы будете писать, так что возьмите несколько листов бумаги и ручку. Затем расслабьтесь и примите открытое положение тела.

Давайте начнем ...

1. Расслабьтесь и опомнитесь, будьте в настоящем, сфокусируйтесь на дыхании.

Скажите себе мысленно: «Пусть этот процесс, пройдет путями наивысшего блага для меня и всех его участников».

Осознайте себя и свое окружение. Побудьте некоторое время в тишине.

2. Начните представлять, каково бы это было, если бы Вам осталось жить 30 дней. Представьте, что через 30 дней Вы перестанете существовать на этой планете.

Каково это – последний месяц жизни?

Осознайте:

- где вы?
- что Вы видите вокруг вас?
- какие звуки Вы слышите?
- слышите тишину?
- Вы двигаетесь или неподвижны?
- что чувствует ваше тело, которому осталось жить только 30 дней?
- почувствуйте сердцебиение и дыхание, которые не будете чувствовать через 30 дней.
- есть ли запахи?
- или вкус?
- какие они?

И есть ли чувство того, что Вы ближе к тому, кто Вы на самом деле есть?

Истинный вы? Вы, который выше Вашего тела, эмоций и ума?

3. Теперь, всего с 30 днями жизни, всего с 720 часами оставшейся жизни, вспомните о 3-5 самых важных вещах, которые Вы хотите сделать, и запишите их на листе бумаги под заголовком «30 дней».

4. Теперь отложите ручку, расслабьтесь и переместитесь в воображаемом настоящем в точку, когда Вам останется жить только 7 дней, только 168 часов.

Представьте, что через 7 дней Вы перестанете существовать на этой планете. Не увидите больше Ваших любимых мест.

Каково это – последних 7 дней жизни?

Осознайте:

- где вы?
- что Вы видите вокруг вас?
- какие звуки Вы слышите?
- слышите тишину?
- Вы двигаетесь или неподвижны?
- что чувствует ваше тело, которому осталось жить только 7 дней?
- почувствуйте сердцебиение и дыхание, которые не будете чувствовать через 7 дней.
- есть ли запахи?
- или вкус?
- какие они?

И есть ли чувство того, что Вы ближе к тому, кто Вы на самом деле есть?

Истинный вы? Вы, который выше Вашего тела, эмоций и ума?

5. Теперь, всего с 7 днями жизни, всего с 168 часами оставшейся жизни, вспомните о 3-5 самых важных вещах, которые Вы хотите сделать, и запишите их на листе бумаги под заголовком «7 дней».

6. Теперь отложите ручку, расслабьтесь и переместитесь в воображаемом настоящем в точку, когда Вам останется жить только 1 день, только 24 часа.

Представьте, что через 24 часа Вы перестанете существовать на этой планете. Не будет с Вами больше Ваших друзей. Они продолжают жить, а Вы уйдете.

Каково это, когда остается жить только 24 часа?

Осознайте:

- где вы?
- что Вы видите вокруг вас?
- какие звуки Вы слышите?
- слышите тишину?
- Вы двигаетесь или неподвижны?
- что чувствует ваше тело, которому осталось жить только 24 часа?
- почувствуйте сердцебиение и дыхание, которые не будете чувствовать через 24 часа.

- есть ли запахи?
- или вкус?
- какие они?

И есть ли чувство того, что Вы ближе к тому, кто Вы на самом деле есть?
Истинный вы? Вы, который выше Вашего тела, эмоций и ума?

7. Теперь, всего с 24 часами жизни, всего с 1440 минутами оставшейся жизни, осознайте 3-5 самых важных вещей, которые Вы хотите сделать, и запишите их на листе бумаги под заголовком «1 день».

Теперь ощутите физические, эмоциональные и ментальные энергии, которые Вы испытываете... и внутренние энергии того, кто Вы есть и были всю эту жизнь. Насколько силен этот опыт? Насколько ясен? Почувствуйте все те могущественные энергии, циркулирующие в вас...

Теперь запишите их описание на бумаге.

8. Теперь отложите ручку, расслабьтесь и переместитесь через воображаемое время в точку, когда Вам останется жить только 1 час, всего 60 минут.

Только это короткое время Вы просуществуете в теле, эмоциях и уме, которые Вы носили через эту жизнь со всеми ее радостями и испытаниями.

Через 60 минут Вы просто прекратите свое существование на этой планете. Вы уже можете почувствовать уход. Ваши любимые продолжают жить, а Вы уйдете. Не будет для Вас больше закатов и рассветов, ни голосов Ваших любимых, ни Вашего собственного голоса, ни тела. Те, что с Вами сейчас, останутся здесь без Вас...

Каково это – последний час жизни?

Осознайте:

- где вы?
- что Вы видите вокруг вас?
- какие звуки Вы слышите?
- слышите тишину?
- Вы двигаетесь или неподвижны?
- что чувствует ваше тело, которому осталось жить только 1 час?
- почувствуйте сердцебиение и дыхание, которые не будете чувствовать через 1 час.
- есть ли запахи?
- или вкус?
- какие они?

И есть ли чувство того, что Вы ближе к тому, кто Вы на самом деле есть?
Истинный вы? Вы, который выше Вашего тела, эмоций и ума?
Вы, который источник Вашего единства?

Заметьте, как силен внутренний опыт – Ваши физические, эмоциональные и ментальные энергии, которые Вы испытываете. И насколько сильны внутренние энергии того, кто Вы истинно Есть и были всю эту жизнь, Истинного Я.

Насколько силен опыт?

Насколько чист?

Насколько полон?

Что это за опыт, настолько близкий к концу Вашего времени на Земле?

9. Почувствуйте все эти энергии, циркулирующие через Вас и фокусирующиеся на одной единственной точке на вершине.

Испытывайте эту точку. Возможно, это знакомый, но более сильный опыт. Пусть эта точка наберет интенсивность.

10. Теперь представьте, что окружаете эту точку сферой внимания. Осознайте, что Вы не одни и за Вашей жизнью и переходом наблюдают Высшие Сознательные Силы.

Они ответственны за выполнение плана, о котором Вы даже не подозреваете и масштаба которого не можете понять. Но то, что Вы понять можете – это то, что Они реально существуют в Вашей жизни.

11. Донесите этот опыт до Ваших чувств, живущих в центре Вашей груди. Испытайте, как он становится частью вас.

Когда Вы это делаете, скажите себе, беззвучно говоря в ту же точку в центре груди: «Это то, что я называю моей Точкой Связи с Высшими Силами». «Это то, что я называю моей Точкой Связи». «Это то, что я называю моей Точкой Связи». Теперь вдохните все это и сделайте частью себя.

12. А теперь снова, в Вашем воображении, донесите это осознание со всеми теми энергиями внутри до центра Вашей груди, до эмоционального центра.

Когда Вы это делаете, скажите себе, беззвучно говоря в ту же точку в центре груди: «Это то, что я называю моей Точкой Связи с Высшими Силами». «Это то, что я называю моей Точкой Связи». «Это то, что я называю моей Точкой Связи». Теперь вдохните все это и сделайте частью себя.

13. Теперь сфокусируйтесь на этой точке, где все физические, эмоциональные, ментальные и внутренние энергии сконцентрированы, на Вашей Точке Связи.

Теперь представьте, что окружаете вашу Точку Связи сферой внимания. Когда делаете это, скажите внутренне, обращаясь к Вашему бессознательному: «Это моя Точка Связи с Высшими Силами. Пусть все, что я соединяю с ней, будет иметь

очень высокий и продленный приоритет. И пусть это будет для моего наивысшего блага и наивысшего блага всех, участвующих в этом». Теперь вдохните и сделайте это частью вас.

14. Теперь снова представьте, что окружаете вашу Точку Связи сферой внимания.

Когда делаете это, скажите внутренне, обращаясь к Вашему бессознательному: «Это моя Точка Связи с Высшими Силами. Пусть все, что я соединяю с ней, будет иметь очень высокий и продленный приоритет. И пусть это будет для моего наивысшего блага и наивысшего блага всех, участвующих в этом». Теперь вдохните и сделайте это частью вас.

15. Теперь создайте Аффирмацию, записав детальное описание Вашей Точки Связи и Вашего опыта ее на листе с заголовком «Точка Связи с Высшими Силами».

Отметьте, где она находится, физический опыт, эмоции, мысли и интуитивное познание себя, как сознательного проводника Космического Разума и его конструктивных сил добра.

16. Воссоздайте ваше переживание Точки Связи. Теперь позвольте визуальному символу, представляющему ее, появиться в Вашем уме. Примите все, что появилось.

17. Зарисуйте его на листе, озаглавленном «Символ Точки Связи». Не важно, если он получится не совсем аккуратным.

18. Теперь сфокусируйтесь на Точке Связи. Когда опыт будет ясным, соедините символ и Точку Связи в единое неделимое целое.

Сфокусируйтесь Точке Связи и символу, соединенном с ней. Окружите их сферой внимания и скажите мысленно в Точку Связи: «Это моя Точка Связи и, совмещенный с ней, мой символ, который представляет мою Точку Связи».

«Пусть, когда я думаю или говорю себе о Точке Связи и когда я представляю или смотрю на рисунок Точки Связи, я буду испытывать очень четкий и мгновенный сознательный и бессознательный опыт моей Точки Связи. Пусть это будет происходить путями наивысшего блага для меня и всех участников». Вкладывайте в слова энергию и глубину переживания. Вдохните и сделайте все это частью себя.

19. Теперь представьте символ, воссоздайте ваш опыт Точки Связи и скажите мысленно: «Это моя Точка Связи. Пусть все, что я связываю с ней, будет иметь очень высокий и продленный приоритет. И пусть это будет для моего наивысшего блага и наивысшего блага всех, участвующих в этом». Теперь вдохните и сделайте это частью вас.

20. Теперь сфокусируйтесь внутри Вашей Точки Связи и наблюдайте.

Есть ли физический, эмоциональный или умственный опыт, соединенный с ней, который связан с грустью, разочарованием или чувством потери? Если так, то потоком внимания, идущего в вашу Точку Связи, смойте весь нежелательный опыт. Делайте это до тех пор, пока негативный опыт не будет смыт или заменен на позитивный полностью, пока только радость, любовь и гармония не останутся.

21. Очень постепенно и мягко, медленно, с Вашей скоростью, соединяйте этот опыт с Вашим обычным уровнем осознанности.

Не торопитесь, разворачивая ваш внутренний опыт на внешний. Подождите некоторое время, прежде чем общаться с другими. Будьте бережны с собой.

Что если Вы не смогли найти свою Точку Связи? Если Вы нашли нечто, что могло бы быть Точкой Связи, это наверняка она. Видите ли, Ваша Точка Связи:

- не обязательно такая, как Вы ожидаете;
- редко очень впечатляющая или очень очевидна.

Когда Вы просите ваше бессознательное дать Вам нечто, оно обязательно что-то дает. Часто это нечто знакомое. Трюк в том, чтобы быть сознательно чувствительным к тому, что бессознательное дает вам, уделяя внимание тому, что дано, даже если это знакомо. Как сказал один человек: «Боги всегда здесь, это мы ищем их где-то в другом месте».

Как использовать Точку Связи? Теперь, когда Вы локализовали Вашу Точку Связи, что с ней делать? Обыкновенно, использование Точки Связи включает в себя создание опыта того, что Вы собираетесь достигнуть, и связывание его с Вашей Точкой Связи. Очень важно всегда завершать процесс с инструкцией «наивысшей добродетели».

Вначале легче всего будет обнаруживать Точку Связи, читая ее описание или глядя на ее символ и фокусируясь на ней. Не волнуйтесь, если воссоздание опыта будет поначалу требовать времени – практика создает совершенство. Осознание связи с Сознательными Силами еще никому не вредило – фактически это самое большое чудо в Вашей жизни после вспоминания Себя. Человек одновременно один из нас, живущих здесь, на Земле, и один из Них, тех, что за завесой.

Глава 8. Как достичь невозможного.

Для того чтобы выстрелить, еще не достаточно иметь лук и стрелу. Для выстрела нужна цель. В этой главе Вы узнаете секреты первого шага в создании ясных целей, которые приведут Вас прямо к тому, к чему стремится ваше сердце.

Вообще говоря, цели – это простые утверждения того, чего Вы хотите достичь. Действительно эффективные цели, во-первых, очень ясно определены и, во-вторых, сфокусированы на том, что Вы действительно хотите. Вы узнаете больше об этих аспектах целей, для начала научившись тому, как определять возможные цели, а затем – как структурировать их так, чтобы они работали.

Небольшой пример

1. вещь не имеет смысла для нас, если она не разграничена. Что значит разграничена? Текст легко прочесть, когда он разграничен в группы букв, называемых «словами» и группы слов, называемых «предложениями». Чтобы помочь Вам прочесть написанное, мне пришлось разграничить его так, чтобы это наконец имело для Вас смысл
2. Вещи не имеют смысла для нас, если они не разграничены. Что значит «разграничены»? Текст легко прочесть, когда он разграничен в группы букв, называемых «словами» и группы слов, называемых «предложениями». Чтобы помочь Вам прочесть написанное, мне пришлось «разграничить» его так, чтобы это, наконец, имело для Вас смысл.

Второе было намного легче прочесть, не так ли?

Итак, разграничение – это процесс разделения вещей в логические элементы. «Логические элементы» письменного языка – это слова, фразы, предложения и абзацы и т. д. и т. п.

При создании эффективных целей важно *разграничить* то, что Вы хотите точно, включая все, что Вы хотите и исключая все, что Вы не хотите.

Как «10» поможет Вам стать Пробужденным. Прямо сейчас я хочу, чтобы Вы начали думать о действительно невероятном опыте, который был у Вас в жизни – о настоящей 10 Вашей жизни на шкале от 1 до 10, о том, что Вы любите вспоминать. Эти опыт на 10 будет позже служить контрольной точкой для Вас.

Мой опыт – это тот уже описанный мною «полный выход». *Внезапно окружающая меня реальность словно исчезла или, лучше сказать, свернулась вместе со всей Землей и окружающим ее пространством в ускользающую мысль и Я–Космос очнулся ото сна.*

Теперь позвольте Вашему воспоминанию войти в ваше осознание, что-то, что Вы любите и чем наслаждаетесь, когда Вы вновь переживаете это в Вашем воображении. Это должно быть совершенной 10. Ничто меньшее не сработает. Найдите, по крайней мере, один опыт на «10» и *разграничьте* его, описав на бумаге.

Чувствуйте его. Насладитесь им. И опишите его. Ваше описание – это ваше *разграничение* опыта. Займитесь этим прямо сейчас.

Что если Вы не можете найти «10»? Вряд ли. Однако если кто-то не смог, я бы им сказал, что единственный способ, которым они могли узнать, что у них не было опыта на 10, это *иметь* внутреннюю точку отсчета того, что такое эта 10 есть. В противном случае у них не было бы шанса сказать, что что-то ниже 10. Не так ли?

Так что, поскольку у них есть эта внутренняя точка отсчета, им следует развить ее описание, затем преобразовать его в воображаемый опыт и уже его использовать как точку отсчета. В любом случае, 10 есть внутри каждого надо только ее различить.

Выполните все выше описанное, прежде чем двигаться дальше.

Как сделать все Ваши цели реальностью. Итак, в чем смысл выполнения этого упражнения? Вам необходимо иметь опыт нахождения «10» в Вашей жизни. Зачем? Тогда Вы сможете использовать его для того, чтобы *разграничить* вашу цель самым мощным возможным способом.

Так, чтобы, когда Вы создаете Сверхшение, Вы знали, что оно действительно совершенно для Вас. Так, чтобы, когда Вы изменяете в памяти неприятный опыт в прекрасный, Вы знали, что он действительно совершенен для Вас. Вы будете знать это, потому что у Вас будет контрольная точка отсчета.

Следующее – это процесс создания образа цели.

Мощный образ цели создается посредством:

1. Решения, что Вы хотите от этой жизни.
2. Записыванием воспоминаний, связанных с тем, что Вы хотите.
3. Переписыванием этих воспоминаний в Сверхшения.

Как создать Ваш собственный образ цели. Прежде всего, на этом этапе нужно сформулировать свое основное желание, освободив мышление от ограничений. Возможно ВСЕ, только сам человек решает, когда с него хватит. Стоит посвятить процессу формирования образа цели достаточно времени и сил, учитывая, что именно этого и достигнешь. Главное – цель должна быть ясной, практичной, конструктивной, созидательной, не приносящей вреда другим, приносящим пользу и другим, помимо себя самого, ограниченной по времени исполнения, не ограниченной в путях осуществления, включающей в себя все аспекты Вашей жизни.

Цель должна концентрироваться на том, кем или чем Вы хотите быть или что делать, а не на том, что хотите иметь. Не «как получить то, что хочешь», а как использовать то, что получаешь. Не следует формировать желание чего-либо, если нет сильного и глубокого интереса в использовании этого.

Еще раз напомним о том, что следует придерживаться сформированного образа себя как сознательного посредника Космического Разума и его конструктивных сил Добра, а затем с этой точки зрения спрашивать себя: что вы, как часть Вселенной хотите иметь в виде сил и способностей, радости и счастья?

Этот образ нужно сделать совершенной «10» и записать. Не следует формировать специфических деталей в начале. Пусть лучше позади цели будет сознательная любовь Человека и Бога. Все силы Вселенной приходят на службу человеку, служащему Сознательным Силам Вселенной, создавая сознательную гармонию в человеке и в человечестве.

Затем возьмите чистый лист бумаги и запишите по возможности все Ваши воспоминания, которые так или иначе связаны с различными аспектами Вашей цели, по следующей схеме, которую Вы уже научились использовать из Подготовительного Метода:

Воспоминание (найдите какой-либо возможно не 100% идеальный опыт из Вашей жизни, который описывает конкретный аспект Вашего образа цели).

Рейтинг (оцените уровень идеальности Вашего воспоминания по шкале от 1 до 10).

Свершение (переписывайте Ваше несовершенное воспоминание до тех пор, пока оно не станет «10» по желательности).

Рейтинг (оцените вашу новую версию воспоминания – Свершение – на шкале от 1 до 10).

Например, поскольку мой изначальный образ себя, как проводника Сознательных Сил был слишком обширный, чтобы быть практичным на моем нынешнем уровне, я взял для начала только *одну* из его областей, связанную с *построением системы и передачей знания об эффективных и практических подходах во внутренней работе*. Область эта изначально была оценена на 3 и при этом была самой реально поправимой из всех областей моего бытия на данный момент.

С систематизацией знаний и написанием книг у меня были связаны следующие основные воспоминания:

1. **Воспоминание:** Я сижу допоздна, собирая материал, стараясь вспомнить все относящееся к теме. Нарастает внутреннее напряжение.

Рейтинг: 5

Свершение: Поскольку я теперь все время ношу с собой блокнот, то записываю все приходящие в течение дня мысли. Благодаря тому, что мое бессознательное сфокусировано на этой задаче, понимания и идеи приходят сами собой.

Рейтинг: 10

2. **Воспоминание:** Редактирование и набор материала на компьютере утомителен. После 3-4 редакций появляются новые понимания и детали, которые хочется внести, так что приходится практически собирать весь материал заново.

Рейтинг: 3

Свершение: Я ежедневно набираю на компьютере накопившийся за день материал, так что это требует не больше часа. Перед началом этой работы я применил Подготовительный Метод для того, чтобы осознавать себя, когда работаю за компьютером и нашел несколько эффективных «будильников». Также, вместо того чтобы редактировать материал сразу, я составил план будущей книги и если новые материалы появляются, я просто вношу их в план. Потому редактировать пришлось только на стадии, когда весь материал был уже собран.

Рейтинг: 10

3. **Воспоминание:** Заняло месяца два напряженного труда, чтобы выдать более-менее читабельную версию книги, но по объему она тянула только на большую статью. На наполнение ее «водой» уже не хватило сил, и материал был заброшен.

Рейтинг: 1

Свершение: Собрав материал в предварительную черновую версию, я сделал недельный перерыв и занялся чтением книг похожей тематики. Это дало мне много аналогий, иллюстрирующих истории и притч. Благодаря проведенному в начале Подготовительному Методу, мое бессознательное продолжало работать в «фоновом режиме». Когда я приступил к окончательному редактированию, у меня в голове вырисовался четкий план соединения частей в целое, поэтому процесс шел быстро. Несмотря на большой объем работы, энергия переполняла меня, и я мог работать без усталости часами и выполнил работу за две недели. Собранные в результате изучения источников материалы дополнили написанное до объема брошюры.

Рейтинг: 10

Результатом создания такого образа цели стало почти «ураганное» написание этой книги. Отличие реальности от созданного образа было в использовании и собирании воедино, помимо всего прочего, и материала всех моих статей прошлых лет. Лучшего и придумать было нельзя.

Как использовать ваш список Свершений. Удостоверьтесь, что Вы создали образ Вашей цели, покрывающий все аспекты Вашей жизни. Теперь посмотрите на связанные с ним воспоминания, которые Вы изначально оценили от 1 до 4 на шкале «идеальности».

Видите их? Это слабые звенья. Эти области тянут вниз всю остальную жизнь. Это может проявиться как усталость, чрезмерная активность, раздражительность, неспособность сделать что-либо практическое и конкретное в направлении Пробуждения. Понимаете, что я имею в виду? Это то, что еще отделяет Вас от становления сознательным посредником Космического Разума и его конструктивных сил добра на практике в больших и малых ежедневных вещах.

Если таких областей несколько, я бы посоветовал Вам отложить Ваш сформированный образ цели (как сделал и я) и для начала сфокусироваться только на одной из областей Вашей жизни, которую Вы изначально оценили от 1 до 4. И затем сделать новый список свершений, касающихся только этой одной области Вашей жизни. Это для того, чтобы удостовериться, что Вы действительно «подтянули» слабую область и покрыли все важные аспекты этой части Вашей жизни.

Теперь Ваша очередь! Создайте Ваш образ цели!

Вы видите, как это может преобразовать вашу жизнь, когда те слабые звенья в Вашей жизни станут крепкими? Когда Вы скажете Вашему бессознательному сделать эти воображаемые события реальностью, так и произойдет. Надо только научиться последовательно разбивать свою большую цель Пробуждения на маленькие практические шаги.

Например:

- ***Точка Связи с Высшими Силами***
- ***образ себя, как проводника Высших Сил***
- ***образ цели***
- ***одна конкретная область цели***
- ***конкретная задача***
- ***сегодня***
- ***сейчас.***

Как создавать сознательные и определенные цели, которые работают. Большинство людей ставит перед собой слишком невнятные цели. К сожалению, беспорядок в Вашей цели производит к беспорядку в результатах. Очень важно, чтобы Ваша цель была очень ясной и определенной. Именно поэтому Метод «Аватар» дает очень определенный критерий приемлемости цели. Давайте рассмотрим этот аспект прямо сейчас...

Критерии образа цели Метода «Аватар». Сейчас у Вас уже, вероятно, есть образ цели Пробуждения. Возможно это даже взвешенное утверждение, оформленное в конкретных Сверхениях. Если так, то это еще лучше. Теперь давайте уточним его еще больше.

Для того чтобы жить Методом «Аватар», Ваша цель Пробуждения должна:

1. Быть крайне желательной.

Наполняет ли Вас мысль о достижении результата радостью и энтузиазмом? Если Вы испытываете счастье, энтузиазм и возрастающую осознанность, когда думаете о достижении Пробуждения, Вы просите ощущения счастья, энтузиазма и возросшей осознанности от достижения цели. Таким образом, требуется переписывать и редактировать Вашу цель до тех пор, пока она не достигнет уровня 10 по желательности.

Посмотрите на Вашу цель: действительно ли Вы хотите достичь ее? Если это не так – перепишите ее.

2. Быть соответствующе трудной.

Чувствуете ли вы, что цель Ваша легко достижима? Тогда зачем палить из пушки по воробьям? Если Вы можете достичь какой-либо цели без использования Метода «Аватар», зачем тогда его использовать? Метод «Аватар» для целей, которые кажутся невозможными.

Так что второй критерий состоит в том, что Ваша цель должна быть между 8 и 10 по шкале трудности от 1 до 10, где 1 – почти автоматически, а 10 – невозможно, основываясь на опыте и логике, но сопровождается внутренним знанием того, что это, каким-то образом, возможно для вас.

Помните, что цели, кажущиеся невозможными и не сопровождающиеся этим внутренним знанием обычно не срабатывают!

Посмотрите на Вашу цель: легко ли ее достичь? Если так, то перепишите ее в более трудную. В то, чего Вы действительно желаете по максимуму от этой жизни.

3. Быть ограниченной времени и измеримой по достижению.

К несчастью, многие люди столь легкомысленны при постановке целей для себя, что порой принимают недостижимые путеводные звезды за достижимые цели.

Путеводные звезды как цели просто не работают и приводят лишь к занижению самооценки. Вы обещаете себе вещи, которые не можете достичь и медленно разрушаете веру в них.

Как не ошибиться здесь? Поставьте дату достижения цели!

Это очевидно. Представьте себе осла с морковкой, которая болтается перед ним на палке. А палка эта – в руках у погонщика, что сидит на нем верхом. Вы хотите, чтобы Ваша цель была такой морковкой или чем-то достижимым? Последнее требует, чтобы Вы выбрали и записали дату достижения цели, чтобы все Ваши части точно знали, к чему Вы стремитесь.

Чтобы проверить, верную ли Вы выбрали дату, можно представить себя достигнувшим Пробуждения к указанной дате и затем осознать свои чувства.

Если Вы испытываете чувство уверенности того, что каким-то образом можете достичь Пробуждения к этой дате, очень вероятно, что дата верна. Если нет, то используйте Процесс Очистки, чтобы разрешить эти признаки конфликта в более подходящую дату.

Взгляните на Вашу цель: есть ли у нее дата достижения? Если нет, добавьте сейчас.

4. Быть детальной и всеобъемлющей.

Представьте себе маленькую точку в центре круга.

Точка представляет собой то, что Вы действительно хотите, а большой круг представляет собой то, что Ваше бессознательное может дать Вам в ответ на Вашу изначальную размытую картину Пробуждения.

По мере того, как Вы продвигаетесь в процессе уточнения, прояснения и совершенствования описания Вашего Пробуждения и связанных с ним целей, большой круг будет сжиматься до размеров точки. Это происходит, когда Вы ясно описываете Вашу цель.

Однако Ваше описание должно быть не только детальным, но и всеобъемлющим. Это палка о двух концах. Этот Метод почти наверняка даст Вам то, что Вы просите, но он зачастую не даст Вам то, что, как Вы полагаете, там будет, но этого не просите.

Не дайте этому случиться с вами! Просите – и дано Вам будет.

Включите в вашу цель все, что Вам необходимо как Пробужденному Мастеру. Для Вашей же безопасности включите такие условия, как: «Это произойдет таким образом, что мое здоровье, счастье, финансовые условия останутся неизменными или улучшаться по достижении цели». Или просто используйте «критерий высшего блага».

Посмотрите на Вашу цель и добавьте к ней все вышеупомянутое.

5. Устанавливать низший, но не высший предел успешности.

Как это ни покажется странно, но многие люди бессознательно настолько боятся Пробудиться, что все время ставят цели, ограничивающие свои возможные достижения.

Посмотрите на Вашу цель: записана ли она так, что позволяет Вам добиться чего-то лучшего, чем то, что Вы просите? Поставьте цель с пометкой «по меньшей мере».

6. Конкретно и измеримо определять количество того, что Вы хотите достичь.

Если Вы не определяете вашу цель количественно, конкретно и измеримо, велик шанс, что Вы получите то, чего *не* хотите.

Это аналогично увеличению круга возможностей, после того, как Вы так старательно сжимали его. И это очень похоже на создание путеводной звезды, в то время как Вас интересуют конкретные результаты.

Есть два ключа к количественному определению целей:

- Использовать обычные формы измерения – дни, минуты, действия и т. д.

– Преобразовать Ваши интуитивные внутренние ценности в количественно измеримые.

Например: *«Я буду находиться в состоянии самосознания на уровне от 8 до 10, где 10 – это когда нашел свою Точку Связи, менее шести часов в день».*

Это работает, тогда как *«Я буду становиться более осознанным каждый день»* – нет.

Посмотрите на Ваше Пробуждение: измеримо ли оно для Вас? Если нет – перепишите.

7. Иметь дело только с вашими действиями и достижениями.

Вы единственный человек, который может достичь Пробуждения, используя Метод «Аватар».

Посмотрите на Вашу цель: похожа она на то, что Вы можете достичь? Либо Вы уже делали что-то подобное, либо кто-то другой – и это откликнулось в Вас, или Вы можете представить себя делающим это так, что это резонирует. Если этого нет, то перепишите Вашу цель или разбейте ее на меньшие составляющие и займитесь ими последовательно.

8. Быть ясно и подробно описана.

Когда Вы записываете Сверхшения, Вы вначале умственно переводите интуитивные сигналы, созданные Вашим бессознательным, в слова и затем интуитивно сверяете, подходят ли слова, которые Вы выбрали к значению сигналов. Если подходят, то записываете эти слова.

Когда Вы пишете, Вы посылаете визуальные, слуховые и тактильные отклики различным частям Вашего бессознательного. Если эти бессознательные части не согласны с тем, что Вы пишете, у Вас будут интуитивные чувства несоответствия.

Это продолжается до тех пор, пока Вы не будете получать только позитивные сигналы о написанном. В этой точке все главные части Вашего бессознательного находятся, по крайней мере, в предварительном согласии, и Вы осознанно согласны с тем, что написали.

Похожим образом, когда Вы ясно и подробно распишете ваше Пробуждение так, что оно удовлетворяет всем критериям Метода «Аватар», все Ваши основные сознательные и бессознательные части будут достаточно сгармонизированы, чтобы перейти к следующему шагу.

9. Быть сформулирована в позитивных терминах.

Если Вы говорите Вашему бессознательному «не делай этого», то это все равно, что сказать «делай все остальное». Это ни детально, ни всеобъемлюще.

Всегда находите позитивный аспект того, что Вы хотите и включайте только его в вашу цель, даже если при формулировании Вам проще начать с того что Вы не хотите.

Посмотрите на Вашу цель: сформулирована ли она в позитивных терминах? Если нет, перепишите ее.

10. Должна включать «страховочный фактор» высшего блага.

Страховочный фактор – это пограничное условие для Вашего бессознательного для того, чтобы избежать разрушительных действий в отношении себя или других людей в процессе достижения цели.

Пожалуйста, помните его использовать!

Посмотрите на Вашу цель: есть ли в ней «страховой фактор»? Если нет, добавьте сейчас: «Пусть это произойдет путями наивысшего блага для меня и для всех, кто в этом участвует».

И последнее: НИКОГДА не используйте слова «Я хочу» в Вашей цели, а иначе в результате получите только Ваше хотение. Правильной формулировкой будет: «Я сделаю все, что необходимо для того, чтобы...»

Теперь Ваша Очередь.

Теперь пришло время Вам взять черновик цели и довести его до совершенства!

1. **Посмотрите на то, что Вы хотите достичь.** Если Вы сразу проделывали всю предложенную работу, то большинство, если не все пункты цели, уже переведены в Свершения. Вам следует теперь записать лишь столько из каждого Свершения, чтобы это надежно напоминало Вам тот пункт, который Вы хотите включить. Так, если Вы берете Ваши пункты из списка Свершений, Вы придумываете заголовки для каждого Свершения и записываете его рядом с ним.
2. **Оцените насколько сильно Вы хотите достичь то, что сейчас записали.** Если рейтинг меньше 10, то модифицируйте или расширяйте заголовки, пока не получите 10.
3. **Перечислите и запишите под заголовками характеристики, которые укажут Вам на то, что Пробуждение свершилось.** Для того чтобы Ваше Пробуждение было достижимо – один из критериев правильной цели – Вам нужно быть способным определить, когда Вы его достигли, соотнесите его с какими-нибудь внешними или внутренними мерами, количествами. Это могут быть обычные единицы измерения (действия, время, деньги) или единицы измерения Ваших интуитивных ценностей, которые были переведены в численные меры.
4. **Спросите свое бессознательное, какой будет подходящий срок для достижения Пробуждения.** Для этого, сфокусируйтесь на Вашей Точке Связи с вопросом: «Какой подходящий срок для достижения Пробуждения, характеристики которого я только что перечислил?»

Ваш бессознательный ум может ответить несколькими способами:

- срок появится в уме.
- появится чувство, что эта дата совпадает с какой-то важной для Вас датой (например, с днем рождения).
- у Вас есть воображаемый опыт достижения Пробуждения, но временной интервал неясен.
- есть некое размытое интуитивное чувство, но Вы не можете его определить.

Если ответ не ясен, снова сфокусируйтесь на Точке Связи и спрашивайте о временных рамках. Повторяйте процесс до их появления. Затем осведомитесь: «Правильно ли я интерпретировал то, что было передано?»

Получите ответ «да» (например, в виде чувства уверенности).

- 5. Если Вас не удовлетворяет срок, который дает Вам ваше бессознательное, сфокусируйтесь на Точке Связи и спросите, возможно ли достичь то, что Вы описали в пунктах 1 и 3 раньше.**

Ваше бессознательное ответит в том же виде, который был описан выше. Если ответ будет «да», то предположите подходящую дату и спросите у бессознательного, подходит ли она, или попросите Ваше бессознательное предложить Вам более короткий срок.

Проверьте ответ так же, как в предыдущем пункте.

- 6. Запишите календарную дату достижения Пробуждения как Конечную Дату.** Затем возьмите календарь и разделите временной интервал между сегодняшним днем и Конечной Датой на четыре примерно равные части и отметьте Дату 1, Дату 2 и Дату 3.

- 7. Оцените трудность достижения всего, что Вы описали в пунктах 1 и 3.** Это покажет, насколько трудно будет этого достичь, используя нормальные умения и ресурсы. 1 – почти автоматически, 10 – кажется невозможным, если основываться на логике и опыте.

Если рейтинг больше или меньше 10, попросите бессознательное модифицировать цель так, чтобы она была менее или более трудной, но при этом все еще желательной на 10.

Если Вы сделали изменения, запишите их на Вашем листе.

- 8. Теперь скомбинируйте заголовки, перечисленные в пункте 1 и единицы измерения, перечисленные в пункте 3, в соответствующе сформулированную цель. Используйте полные предложения.**

ВАЖНО: Помните, что ВСЕ, что Вы полагаете само собой разумеющимся, но не включаете в описание Вашего Пробуждения, будет, скорее всего, отсутствовать в конечном результате. НЕ ПРЕДПОЛАГАЙТЕ!

- 9. Формулируйте слова и фразы Вашего описания так, чтобы они касались, прежде всего, ТОЛЬКО Ваших ДЕЙСТВИЙ.**

Это ОЧЕНЬ важно.

10. Теперь вновь проверьте определенность, завершенность, измеримость, желательность, достаточную трудность, позитивность терминов, насколько достижение Пробуждения касается Ваших собственных действий, что говорит ваше бессознательное о временном интервале достижения и включен ли «фактор безопасности».

Тщательно наблюдайте признаки конфликта в процессе просмотра цели. Если есть любые признаки конфликта, то это ваше бессознательное говорит вам, что что-то не так с Вашей целью. Оформите в описании все слова и фразы, вызывающие признаки конфликта, и модифицируйте вашу цель до их полного исчезновения.

Когда не останется никаких признаков конфликта при просматривании цели Пробуждения, подпишите форму, создавая контракт между сознательным и бессознательным умами.

Что у Вас должно быть сейчас. Вы держите в руках ясно сформулированный образ цели полного Пробуждения (или одной из его областей, в случае, если работа непосредственно над полным Пробуждением сейчас не является практической), который Вы скоро научитесь переводить на язык бессознательного.

Вот мой пример: *За не более чем четыре недели я собрал в своем ежедневнике основные простые и практические понимания девяти лет Работы над собой, чувствуя удовлетворение от проделанной работы на уровне минимум 9, где 10 – полностью удовлетворен. Параллельно этому я набрал материал на компьютере, находясь в осознанном состоянии на уровне минимум 8, где 10 – это состояние осознанности, в котором я обычно пребываю во время прогулок в Царицыно. Затем я сделал все, что необходимо, чтобы за неделю отпуска найти материалы по похожей теме в объеме не меньшем 1/5 от объема моего материала и сделать соответствующие пометки. Благодаря созданию ясного плана, окончательное редактирование займет не больше двух недель работы с интенсивностью, осознанностью и удовлетворенностью результатом на уровне 10 (как было, когда мы завершали один из садов в Аполло). Пусть это или что-то лучшее произойдет путями моего наивысшего блага и наивысшего блага всех, участвующих в этом.*

Вначале у Вас была некая ясная Вам цель. Затем Вы сформулировали ее так, что она удовлетворяет десяти пунктам цели Метода «Аватар». Теперь у Вас в руках самый мощный из когда либо созданных инструментов. Но это еще не все.

Глава 9. Как общаться с Вашим бессознательным.

Одних лишь слов недостаточно, чтобы заставить работать двигатель бессознательного по Методу «Аватар». Пора превратить слова в живые дела. В этой главе Вы научитесь тому, как переводить Ваши записанные цели в бессознательные задания и затем приоритизировать их.

Как говорить с Вашим бессознательным. Посмотрите на вашу цель. Она сформулирована в словах. Для бессознательного это проблема. Слова наполнены значением для бессознательного только если связаны с опытом. В лучшем случае слова – только символы опыта. Фразы, то есть группы слов, являются более точными символами, они полнее связаны с опытом, но отдельные слова зачастую непонятны для Вашего бессознательного.

Давайте рассмотрим фразу, которая довольно ясно определена в бессознательном большинства людей:

Вспомните аромат свежесваренного кофе.

Это легко, не так ли? Внезапно Вы чувствуете сильный аромат. Это потому, что эта фраза прочно связана бессознательным опытом. А теперь попробуйте описать аромат свежесваренного кофе, используя слова!

Чтобы удостовериться, что Вы действительно описываете только запах, не пользуйтесь словами или синонимами кофе или описанием, где и когда его можно найти, или как кофе, кофейники, кофейные бобы или кофейные чашки выглядят!

Сделайте это прямо сейчас.

Если Вы действительно пробовали сделать это, то, скорее всего, обнаружили, что это очень трудно. Фактически, никто не способен описать словами запах свежесваренного кофе так, чтобы, по крайней мере, 5 из 10 прочитавших его догадались, о чем идет речь. Почему?

Поскольку это два очень отличающихся друг от друга языка – слова и опыт – и, обычно, словаря для перевода с одного на другой нет! В лучшем случае слова – только символы опыта. И мы обычно очень различаемся в нашем бессознательном выборе внутренних опытов, которые используем для определения наших слов.

Как Вы изучаете слова.

Например, опишите зеленый цвет.

Мы учим значение слов наблюдением и ассоциацией. То, что я наблюдал, будучи ребенком, очень отличается от того, что видели вы. А существует около 1000 различных оттенков зеленого. Какой из них «зеленый»? Зеленый цвет недавно появляющегося листа? Зеленый цвет горошины? Зеленый цвет иголок Новогодней елки? Зеленый цвет хамелеона?

Зеленый цвет светофора? Зеленый цвет ковра в комнате, где Вы жили в детстве? Зеленый цвет новенькой долларовой купюры? Зеленый цвет четырехлистного клевера, которые я нашел, когда я блуждал по полям?

Какой бы оттенок зеленого Вы ни наблюдали, когда ваше бессознательное было готово и Ваша мать, отец или брат сказали, что «это зеленый», он, вероятно, и является Вашей точкой отсчета. Если Вы и я можем распознать 1 000 оттенков зеленого, то, статистически, есть 1 шанс из 1 000, что мы имеем в виду одно и то же, когда говорим слово «зеленый». И «зеленый» – это довольно определенное слово.

Что же тогда значит слово «любовь»? Или «тяжелый»? Видите, к чему я веду?

Слова имеют различное значение для различных людей. И они имеют на удивление разнообразное значение для Вашего бессознательного. Теперь Вы начинаете понимать, зачем нужно учиться говорить так, чтобы бессознательное понимало Вас?

Как Вы называете опыты. Вот еще одна важная проблема со словами. Что Вы видите ниже?

3

Держу пари, что Вы сказали «три» – что означает три вещи – и, если это так, то Вы только что обнаружили эту проблему.

То, что изображено выше – только символ, название которого – «три». А символ, названный «три», не идентичен с опытом трех вещей.

Посмотрите на то, что находится ниже, и Вы сможете испытать три вещи. Это реальный опыт «три».



Если сознательное слово «три» не связано в Вас с бессознательным опытом трех вещей, символ «3» не будет значить для Вас ничего.

Именно из-за этого у некоторых из нас проблемы с математикой. Она непонятна, потому что не основана на конкретном опыте, абстрактна.

Ключ к тому, как говорить с Вашим бессознательным. Снова, вспомните аромат свежесваренного кофе. Потребуется, возможно, 10 тысяч слов, чтобы создать адекватное его описание. Не замечательно ли, что всего лишь 4 слова адекватно описывают опыт из 10 тысяч слов?

Вы можете просто сказать «вспомните аромат свежесваренного кофе», и большинство из нас получит опыт. Это работает, потому что этот ярлык и опыт для большинства из нас очень близко связаны.

Создавая Ваши собственные глубоко личные внутренние связи между ключевыми элементами Вашего образа цели Пробуждения – пунктами, которые должны быть достигнуты в точности – и тем, что они интуитивно из себя представляют, Вы сможете легко и эффективно переводить ваш образ цели на языки невербальных частей ума.

Еще раз перечитайте эту фразу перед тем, как продолжать дальше.

Несколько комментариев о проработке цели. Переводили ли Вы когда-нибудь текст с одного языка на другой? Это – в значительной степени совпадает с тем, как Вы будете работать с Вашим бессознательным разумом.

Когда Вы выделяете ключевой элемент образа цели и находите связанное воспоминание, приближенное к тому, что этот ключевой элемент интуитивно означает для Вас, Вы неоднократно (и, вероятно, без полного сознательного понимания), сравниваете различные комбинации слов с различными воспоминаниями, пока не придумываете комбинацию слов и воспоминаний, которые хорошо подходят друг к другу.

Когда Вы изменяете воспоминание, пока оно не станет «точно» соответствовать тому, что Вы интуитивно подразумеваете связанным с ним ключевым элементом Вашей цели, Вы фактически проходите через сложный процесс перевода между различными языками Вашего мозга.

Это подобно переводу важных документов, например, с Русского на Английский. Вначале документ переводится с Русского на Английский. Затем результат переводится с Английского обратно на Русский и сверяется с оригиналом. Так делается до тех пор, пока они не становятся идентичны.

Это самое Вы и делаете: переводите воспоминания между всеми четырьмя языками Вашего разума. А когда Вы связываете воображаемый опыт, который включает в себя все четыре основных языка Ваших умов – слова, символы (структуры, ритмы), эмоции и физические стимулы в гармоничном соглашении – с Точкой Связи, то и само соглашение и его содержание становятся высоко приоритетны.

Когда Вы инструктируете ваше подсознательное осуществлять то, что Вы связали (произнося в воображении слова в Точку Связи), Вы создаете чрезвычайно мощную комбинацию.

И когда Вы далее приоритезируете вашу Цель через повторение, ваше подсознательное уже в работе над тем, чтобы дать Вам все, что Вы указали.

Теперь настала пора заговорить на языке, который ваше бессознательное понимает. Перевод Вашего словесного образа цели на язык бессознательного – довольно простой процесс. Вот он:

1. **Подчеркните ключевые элементы Вашего образа цели Пробуждения, которые хотите, чтобы бессознательное поняло точно.** Ключевой элемент – это то, что для Вас важно и при этом приближенно описывается неким опытом, который Вы ясно помните.

Вот как это делал я: За не более чем четыре недели я собрал в своем ежедневнике основные простые и практические понимания девяти лет Работы над собой, чувствуя удовлетворение от проделанной работы на уровне минимум 9, где 10 – полностью удовлетворен. Параллельно этому я набрал материал на компьютере, находясь в осознанном состоянии на уровне минимум 8, где 10 – это состояние осознанности, в котором я обычно пребываю во время прогулок в Царицыно. Затем я сделал все, что необходимо, чтобы за неделю отпуска найти материалы по похожей теме в объеме не меньшем 1/5 от объема моего материала и сделать соответствующие пометки. Благодаря созданию ясного плана, окончательное редактирование займет не больше двух недель работы с интенсивностью, осознанностью и удовлетворенностью результатом на уровне 10 (как было, когда мы завершали один из садов в Аполло). Пусть это или что-то лучшее произойдет путями моего наивысшего блага и наивысшего блага всех, участвующих в этом.

2. **Скопируйте каждый из ключевых элементов на чистый лист.** Затем вызовите воспоминания, которые приблизительно схожи с тем, что Вы интуитивно имеете в виду под этими словами и опишите эти воспоминания так, чтобы Вы потом могли по этим словам с легкостью вызвать эти воспоминания.
3. **Используя воображение, модифицируйте воспоминание, связанное с первым ключевым элементом, до тех пор, пока оно не станет в точности тем, что Вы имеете в виду под словами.**
4. **Свяжите комбинацию слов и модифицированное воспоминание с Вашей Точкой Связи (окружив сферой внимания) и скажите Вашему бессознательному, что этот воображаемый опыт определяет, зачитывая в точности слова связанного с ним ключевого элемента.**
5. **Повторите эти шаги для каждого ключевого элемента Вашей записанной цели Пробуждения.**
6. **Сфокусируйтесь на Точке Связи и прочтите полностью вашу цель.** Затем скажите Вашему бессознательному соединить Ваши определения (слова ключевых элементов и связанные с ними воображаемые опыты) с Вашей написанной целью для того, чтобы создать воображаемый опыт Вашей *только что достигнутой цели*. Представьте, как это происходит. Вы Пробудились.

Видите?

Результат – это очень ясное бессознательное задание, которое полностью совпадает с тем, что Вы интуитивно имеете в виду под записанной целью.

И это полностью соответствует первому требованию достижения невозможного, используя Метод «Аватар»: созданию очень ясной бессознательной задачи, которая совпадает с сознательным намерением.

7. **Наблюдайте этот новый воображаемый опыт и модифицируйте, как требуется для достижения уровня 10 – опыт того, как Вы только что успешно достигли Вашего Пробуждения.** Удостоверьтесь, что он включает в себя чувство успешности, радости, энтузиазма, чувство удовлетворения. Также удостоверьтесь, что он включает в себя все уровни опыта – физический, эмоциональный, ментальный и внутренний.

Может потребоваться добавить цвет, звук, запахи, вкус, осязание, движение, мысли, и/или эмоции, добавить или исключить другие элементы Вашего воображаемого опыта (ориентируйтесь на полноту восприятия, которой Вы достигали, когда Вы учились детально визуализировать настоящее).

Чтобы сделать это, выделите то, что нужно изменить, сфокусируйтесь на Точке Связи и спросите о необходимых переменах.

Возможно, придется делать это несколько раз. Также, скорее всего, придется записывать необходимые перемены на лист бумаги, для того, чтобы адекватно определить их для Вашего бессознательного. В любом случае, доведите ваш воображаемый опыт Вашей только что достигнутого Пробуждения до 10.

8. **Окружите этот воображаемый опыт (опыт уровня истинной 10 того, как Вы успешно достигли Пробуждения), сферой внимания.** Затем свяжите эту сферу, содержащую ваш воображаемый опыт с Вашей Точкой Связи.

Пока делаете это, попросите ваше бессознательное о том, чтобы это произошло в назначенную дату или раньше, путями наивысшего блага для Вас и для всех участников.

Повторите это связывание несколько раз, настраивая ваш воображаемый опыт успешного достижения цели всякий раз.

9. **Запишите детальное описание воображаемого опыта того, как Вы только что успешно достигли цели Пробуждения.**

10. **Читайте его 10 минут, редактируя, пока оно не будет в точности правильным для Вас.** Полученный результат называется *Аффирмация*.

Краткое резюме всего процесса создания Аффирмации:

- Локализация Точки Связи и связанного с ее переживанием истинного образа себя, как посредника Сознательных Сил.
- Создание изначальной цели, перевод ее на язык воспоминаний, корректировка воспоминаний до уровня 10 в Свершения, определение количественных мер достижения Пробуждения.
- Выделение сути Свершений в их заголовки, составление образа цели Пробуждения из заголовков и количественных мер достижения.
- Выделение основных ключевых элементов из образа цели, перевод каждого из них на язык воспоминаний, корректировка воспоминаний до уровня 10.
- Соединение ключевых элементов и связанных с ними откорректированных воспоминаний в опыт только что достигнутого Пробуждения. Составление его детального описания – Аффирмации.

Не ходите по кругу. Когда Вы нашли воспоминания (в процессе создания образа Пробуждения), Вы определили то, где Вы сейчас. А когда Вы установили цель (в виде откорректированных Свершений) и дважды перевели ее между Вашими внутренними языками, Вы определили то, куда хотите идти.

Обе точки совершенно ясны. Но путь из одной в другую может состоять из кругов, возвращений или просто быть слишком длинным, поскольку Вы дали Вашему бессознательному неограниченные полномочия в выборе пути.

Довольно легко избежать большого количества ненужной работы, зафиксировав путь отсюда к Пробуждению в нескольких точках.

Вот как это делается:

1. **Вы уже разделили время между сейчас и назначенной датой достижения цели на четыре примерно равных сегмента.** Начало первого сегмента – сейчас, а окончание последнего – это дата, когда Вы планируете достичь Пробуждения, Конечная Дата.
2. **Воссоздайте воображаемый опыт успешного достижения Вашей цели, как записано в Вашей Аффирмации.** Подкорректируйте этот воображаемый опыт до 10 и соедините с Точкой Связи. Когда Вы это делаете, дайте Вашему бессознательному инструкцию, что это будет достигнуто раньше или в назначенную Конечную Дату, путями наивысшего блага для Вас и для всех, участвующих в этом.
3. **Представьте себе сцену в начале четвертого сегмента, что бы ни пришло на ум на Дату 3.** То, что придет, может не иметь очевидной связи с Вашей целью, но это то, с чем ваш бессознательный ум хочет, чтобы Вы поработали. Так что примите то, что получите и работайте с этим. Это очень важно!

Ваша работа в том, чтобы довести это до истинной 10 и соединить с Точкой Связи вместе с инструкцией: «Это пример того положения вещей, которое я желаю иметь на Дату 3. Пусть это произойдет путями наивысшего блага для меня и для всех, участвующих в этом».

4. **Повторите предыдущий шаг для двух других дат, в начале третьего сегмента (Дата 2) и в начале второго (Дата 1).**
5. **Затем повторите процесс настройки и связывания образа Конечной Даты, того, как Вы только что достигли Пробуждения, как описано в Аффирмации.**
6. **Прочтите вашу Аффирмацию, чтобы определить, действительно ли она все еще точно описывает ваш образ успеха в Конечной Точке. Если нет, отредактируйте соответственно.**

- 7. Еще раз приоритизируйте вашу цель Пробуждения, записав Аффирмацию 25 раз, уточняя, если требуется разрешить признаки конфликта, в точности так, как Вы делали в Подготовительном Методе.**

Теперь посмотрите на то, что у Вас в руках. Результат – это очень ясная, высоко приоритетная сознательная и бессознательная цель Пробуждения, удовлетворяющая всем требованиям успешного достижения по Методу «Аватар».

Сейчас Вы завершили два из трех его шагов: создание и приоритизацию цели.

Глава 10. Метод «Аватар», шаг третий: как разрешить саморазрушительные привычки навсегда.

В этой главе Вы узнаете, как навсегда разрешить бессознательные привычки (которые называются блоками) в те, что поддерживают Вас в достижении того, что Вы хотите. Когда Ваши блоки разрешены, Вы свободно достигаете истинных желаний Вашего сердца!

Блок – любая бессознательная привычка, которая пробует помешать Вам достигнуть Вашей цели. Блок – это то в Вас, что мешает Вам быть Пробужденным Мастером прямо сейчас. Блоки обычно настолько знакомы, что мы не имеем ни малейшего понимания о них большую часть времени. Но они – есть!

Вы знаете, какие блоки работают в Вас прямо сейчас, когда Вы изучаете Метод «Аватар»? Вот некоторые типичные блоки:

- У меня плохо получается.
- Это не имеет смысла.
- Это безумие.
- Это невозможно.
- Я устал и ни чего не понимаю.
- Нет никакого решения.
- Я забыл, что должен делать.
- Я сделаю это, как только будет время.
- Я мог бы сделать это с легкостью, если бы только прошел соответствующее обучение.
- Я не могу.

Видите то, что я имею в виду? К настоящему времени, Ваши блоки, вероятно, стали настолько знакомы, что Вы относитесь к ним серьезно. Они кажутся Вам реальными. Это увеличивает их блокирующую силу. Это – порочный круг, который может быть разорван только осведомленностью.

Например:

- приведенный выше список состоит из убеждений – ярлыков, которые мы наклеили на интуитивные чувства, а они, в свою очередь, являются всего лишь изменениями в нашем теле, ощущениями в теле. Каждое из этих изменений отражает попытку части Вашего бессознательного привлечь ваше осознанное внимание.

- эти бессознательные части хотят для Вас самого лучшего, но многие из них появились на ранних стадиях Вашей жизни и все еще видят жизнь с точки зрения ребенка. Им требуется Ваша сознательная помощь в собственном развитии. Другими словами, большинство из нас все еще позволяют нашей шестилетней сущности управлять нашими жизнями.

- эти части вас, могут с легкостью поменять свою тактику и начать помогать Вам таким способом, который согласуется с тем, что Вы сейчас хотите в жизни. Но они не знают как.

Есть две мощные техники для безвозвратного изменения способа, которым Ваши блокирующие внутренние части (назовем их роли) работают.

Эти два подхода:

1. Реструктуризация.

- оформляя и приоритизируя *ощущения тела*, связанные с блоком, Вы открываете возможность легко проследить эти ощущения тела к точке их формирования или близко к ней. Обычно это какая-то пугающая ситуация из Вашего детства.
- если Вы создадите новый воображаемый опыт этой ситуации на истинную 10, который покажет, как бы Вы сейчас хотели, чтобы все произошло, и соедините его с Вашей Точкой Связи с соответствующими инструкциями, Вы сможете изменить вещи.
- там, где раньше блокирующая роль выдавала блокирующий ответ, она сейчас будет выдавать Вам новую версию.

Это суть процесса Реструктуризации, хотя сам процесс намного детальнее, чем это описание.

2. Переговоры ролей.

- имя человеку – легион. Он состоит из множества различных «я», которые объединены в группы (называемые ролями), которые человек ошибочно полагает собой.

Персонализируя блок как некое существо, Вы можете начать дискуссию с ролью, в ходе которой Вы найдете, что она пытается сделать и совпадает ли это с вашими осознанными желаниями.

Если нет, Вы сможете помочь роли открыть ее наиболее глубокую причину, по которой она так поступает.

- когда она найдет свое основное предназначение, роль будет согласна с готовностью взяться за новую работу, которую Вы ей дадите, и которая совпадает с ее предназначением.

Основные предназначения ролей (то, в чем они жизненно нуждаются) обычно включают в себя вариации на следующие темы:

- переживание вместо размышления.
- создание внутреннего мира, радости, любви.
- чувство оцененности по достоинству.
- ощущение связи с единством всех вещей.
- быть верным самому себе, тому, кто Вы в действительности есть.

- Часто роль будет нуждаться в поддержке других ролей в своей новой работе. Таким образом, процесс вскоре переходит в стадию построения внутренней команды и создает группу поддержки в помощь Вашим достижениям на пути внутреннего развития.

Также здесь представлена вариация на тему Переговоров ролей, которая называется процессом Очистки Метода «Аватар». Этот процесс быстро разрешает блокирующее чувство в серию конкретных альтернативных действий, которые Вы можете совершить для того, чтобы разрешить проблему, запустившую блокирующие чувства.

Как обнаружить блок. Во-первых, не думайте, что Вас нет ни каких блоков. У всех у нас есть. Как себя чувствует ваше тело прямо сейчас? Осознаете ли Вы его вообще? Если да, все ли совершенно в Вашем ощущении тела или что-то Вас беспокоит? Все, что Вас беспокоит, это блокирующее ощущение в теле.

И Реструктуризация и Переговоры ролей начинаются с определения ощущений тела, которые связаны с блоком. Оба этих процесса требуют большого количества писанины. Потому хочу Вам напомнить, что записывание – это мощный инструмент для создания соглашения между вашими сознательными и бессознательными частями.

Вот простое общее правило обнаружения блоков:

Когда Вы испытываете что-либо, кроме внутреннего счастья, любви, гармонии, энтузиазма, высокой энергии, чувства реализации Вашего потенциала, осознания себя и присутствия Высших Сил, Вы столкнулись с блоком.

Инструкция процесса Реструктуризации

- 1. Сфокусируйтесь на Вашей Точке Связи и попросите, чтобы процесс Реструктуризации прошел путем Вашего наивысшего блага и наивысшего блага всех, кого это касается.**
- 2. Оформите письменно телесное ощущение Вашего блока. Чем более ясно оформлено чувство блока, тем легче и эффективнее пройдет весь остальной процесс.**
- 3. Окружите опыт этих ощущений блока сферой внимания и соедините с Вашей Точкой Связи. Это усилит ваш бессознательный фокус на ощущениях блока.**
- 4. Сфокусируйтесь на Вашей Точке Связи и мысленно попросите ощущение блока взять Вас назад в любое более раннее воспоминание, где присутствовало подобное же чувство. Возьмите воспоминание, которое придет, даже если это не то, что Вы ожидаете. Запишите воспоминание.**

Если воспоминание неясно или Вам кажется, что ваше бессознательное не дает Вам воспоминаний, повторите предыдущие пункты. Продолжайте до тех пор, пока не получите ясного воспоминания.

Сначала, воспоминание может быть незначительным. У Вас может быть только проблеск чего-то. Если так, опишите то, что есть. Затем повторите инструкции выше. Продолжайте записывать то, что Вы получаете и просите ваше бессознательное давать Вам воспоминания, пока они не станут ясными.

- 5. Повторите предыдущий шаг, прося блок взять Вас в еще более раннее воспоминание. Найти каждое следующее воспоминание будет легче, если Вы ясно оформили предыдущее, добавив детали того, как все выглядело, звучало, ощущалось, пахло, наряду с вашими интуитивными ощущениями, мыслями, эмоциями и осознанием себя.**
- 6. Повторите этот шаг еще раз, прося блок взять Вас в более раннее время.**
- 7. Повторите этот шаг еще раз, прося блок взять Вас в намного более раннее время.**
- 8. Повторите этот шаг четвертый раз, прося блок взять Вас в самое раннее время, которое возможно и когда он присутствовал, для Вашего наивысшего блага.**

- 9. Создайте новую версию того самого раннего воспоминания – такую, которая была бы наполнена любовью, радостью, гармонией и удовлетворенностью. Модифицируйте этот воображаемый опыт до тех пор, пока он не станет совершенной 10.**

Помните, Вы *не меняете ничего из внешней ситуации воспоминания*. Вы просто создаете новое внутреннее наполнение внутри той же ситуации, инструктируя ваше бессознательное на его собственном языке.

Улучшайте этот воображаемый опыт до тех пор, пока он не станет совершенной 10.

- 10. Окружите эту новую версию «на истинную 10» сферой внимания и соедините с Вашей Точкой Связи, одновременно фокусируясь на Точке Связи и обращаясь к Вашему бессознательному: «Это пример того, как я предпочитаю всегда воспринимать, испытывать, создавать и иметь дело подобным типом ситуаций. Пусть это происходит в соответствующее время и путями моего наивысшего блага и наивысшего блага всех участвующих в этом». Затем дышите глубоко, пока не почувствуете, что то, что Вы соединяете, стало частью вас.**

- 11. Повторите два предыдущих шага для каждого из воспоминаний, записанных Вами «на пути назад».**

- 12. Повторите эти два шага для ситуации, в которой Вы изначально нашли ощущение блока и, может быть, для каких-то ситуаций в будущем, в которых Вы предполагаете возможность его появления.**

- 13. В Вашем воображении совместите все эти новые версии истинных 10, выделив то, что для всех них является общим. Когда Вы доберетесь до сути этого набора новых реакций, сделайте необходимые модификации, чтобы довести ее до истинной 10.**

Окружите этот опыт истинной 10 сферой внимания и соедините его с Вашей Точкой Связи, одновременно фокусируясь на Точке Связи и обращаясь к Вашему бессознательному: «Это пример того, как я предпочитаю всегда воспринимать, испытывать, создавать и иметь дело подобным типом ситуаций. Пусть это происходит в подходящее время и путями моего наивысшего блага и наивысшего блага всех участвующих в этом». Затем дышите глубоко, пока не почувствуете, что то, что Вы соединили, становится частью вас.

- 14. Вы сейчас можете находиться в очень глубоком и мягком состоянии, так что не спешите. Подождите 10-15 минут до того, как общаться с людьми. Просто расслабьтесь и если очень хотите чем-то заняться – лучше сфокусируйтесь на дыхании.**

Подсказки для облегчения процесса Реструктуризации:

1. Чем более ясно определены ощущения блока, тем легче и эффективней пройдет остальной процесс Реструктуризации.

Один из способов увеличивать ясность ощущений блока состоит в следующем:

- Оцените интенсивность Вашей осведомленности об этих физических ощущениях блока на шкале от 1 до 10, где 10 – столь же конкретный опыт, как держать в руках эту книгу и 1 -интеллектуальная абстракция без физического опыта вообще.

- Если Ваша оценка ниже 8, сосредоточьтесь на том, что интуитивно отсутствует или должно быть изменено, чтобы сделать это намного более конкретным опытом (запишите на бумаге, если необходимо), сосредоточьтесь на Вашей Точке Связи и попросите, чтобы ваше бессознательное внесло эти изменения путями наивысшей добродетели для Вас и для всех, кого это касается.

- Повторяйте этот процесс до тех пор, пока Вы не получите уровень ощущения блока по крайней мере 8.

2. С ясно оформленным набором ощущений блока Вы будете в состоянии найти первое воспоминание довольно легко, при условии, что Вы будете принимать то, что Вам дается, а не то, что Вы ожидаете.

Если Вы не знаете, почему Вам дается определенное воспоминание, и чувствуете, что Вам важно это понять, сосредоточьтесь на Вашей Точке Связи и попросите ваше бессознательное взять Вас к месту в том воспоминании, где блок проявлялся. Повторяйте это, пока Вы ясно не поймете, почему именно это воспоминание было выбрано.

3. Обнаружить следующее воспоминание обычно намного легче, если Вы ясно определили предшествующее, описав его на Вашей форме, добавив детали того, как вещи выглядели, звучали, ощущались, какого были вкуса и как пахли, а так же добавив интуитивные ощущения, мысли, эмоции, и осознание себя. Развивайте это описание до тех пор, пока Вы не почувствуете интуитивно, что, что Вы создали ясное описание.

4. Если Вам трудно изменить воспоминание до уровня 10, имейте в виду следующее:

Вы не изменяете прошлое, Вы только придумываете новое внутреннее наполнение. При этом Вы создаете ваше собственное кино, где Вы – и автор, и директор, и режиссер, и т. д. Другими словами, дайте себе полную свободу, придумывая то, что Вам действительно подходит – внутри.

Если Вы все еще испытываете трудности, определите, что не так в Вашем воображаемом опыте, одну вещь за один раз. Если необходимо – делайте это письменно.

Опишите это очень конкретно, так, чтобы ваше бессознательное знало точно, что Вы хотите изменить. Затем сосредоточьтесь на Вашей Точке Связи и многократно просите о тех изменениях, пока они не проявятся в Вашем сознании (обычно это происходит очень быстро). Повторяйте этот процесс с каждой «несовершенной» частью, пока Вы не получите истинную 10.

- 5. НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ не забывайте использовать инструкцию «высшего блага» где это указано.**

Переговоры ролей. Теперь пришло время перейти к совершенно иному подходу к разрешению блоков. Этот подход может больше понравиться творческим натурам. В любом случае, есть еще два способа эффективно работать с блоками (Переговоры ролей и процесс Очистки), не принимая их самих при этом слишком серьезно – а это уже половина успеха в работе с ними. Детальное описание обоих способов приведено ниже, однако, когда Вы уловите их суть, Вы уже не будете в них особенно нуждаться. Это творческий процесс.

Переговоры ролей – это образный процесс переговоров между Вашим умом и внутренними ролями, которые Вы персонифицируете как людей, животных или других созданий и с которыми Вы можете разговаривать. Это очень похоже на путешествия Алисы Льюиса Кэрролла или приключения героев сказок Андерсена. Оба они, кстати, были Пробужденными. Сюрприз? Когда Вы попробуете эти два метода на себе, их сказки никогда больше не будут для Вас просто детскими историями. Вы начнете видеть в них ключи от внутреннего мира человека.

Итак, обычно, Переговоры ролей начинаются с одной ролью и, в конечном итоге, включают другие, каждая из которых вносит особенную способность или взгляд на решение проблемы. В этом процессе, все эти роли объединяются в команду, цель которой – поддерживать Вас в том, чего Вы сознательно желаете. Как Вы можете себе представить, когда вся Ваша команда пойдет одним направлением, Вы сможете добраться туда гораздо быстрее.

Как выпускать пар. Если Вы хотите пообщаться с недовольной ролью (а некоторые из них определенно будут недовольны), то разумным первым шагом будет выпустить немного пара через свободное письмо.

Это очень просто:

1. Начните, как и в процессе Реструктуризации, с оформления чувства блока и соединения связанного с ним ощущения в теле с Вашей Точкой Связи.
2. Полностью испытывайте эти ощущения, записывайте все, что приходит на ум. Если приходит: «Я не хочу писать» – просто запишите это. Очень скоро слова польются быстро и неистово. Неприличные или бессмысленные мысли могут прийти на ум. Пишите все. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете ощущение спокойствия внутри.
3. Когда поток остановится, разорвите бумаги и выбросьте в мусорное ведро. НЕ ЧИТАЙТЕ ИХ. Чтение, вероятнее всего, спровоцирует новый конфликт.

Сейчас роль более всего готова работать над позитивным решением. Можно двигаться ко второй части процесса.

Пошаговая инструкция Переговоров ролей:

- 1. Попросите роль назвать свое имя или имя, которым Вы можете к ней обращаться. Запишите его.**
- 2. Спросите, для какой помощи Вам предназначена роль. Также запишите.**

Если ответ не ясен или не имеет смысла, как и при общении с другим человеком (но фокусируясь при этом на Точке Связи) скажите этой роли что-то вроде: «Не понял, не вижу смысла. Пожалуйста, дай мне информацию в той форме, в которой я могу понять». Повторяйте до тех пор, пока не достигнете ясности.

- 3. Снова, фокусируясь на Точке Связи, попросите роль поиграть в игру «что если», сказав, например: «Что если бы я сознательно научился выполнять твою задачу, освободив тебя для более важных задач, какие бы они были?»**

Запишите, что роль ответит.

- 4. Повторяйте предшествующий шаг до тех пор, пока не доберетесь до базового предназначения Вашей роли.**
- 5. Попросите ваше Истинное Я о сотрудничестве с ролью и Вашим сознательным разумом в создании новой работы для роли. Модифицируйте вещи, пока результат не станет истинной 10.**
- 6. Попросите роль назвать одну или больше ролей, чья помощь потребуется для выполнения новой работы.**
- 7. Когда новая роль идентифицирована, вначале спросите ее имя и запишите. Затем спросите, согласна ли роль с происходящим.**

С ролями, которые не ясны, повторяйте предыдущие шаги. Работайте только с одной ролью за раз до завершения этого шага.

Продолжайте до тех пор, пока у всех идентифицированных ролей не останется ни одной дополнительной, в которой бы они нуждались и хотели бы подключить. Обычно требуется не более десяти ролей.

- 8. Когда все роли, Истинное Я и ваш сознательный ум в согласии, интегрируйте их всех, поместив в сферу внимания. По мере того, как она обретает силу, наступает момент, когда все роли внутри сферы растворяются и, таким образом, соединяются друг с другом.**

9. Когда эта интеграция произошла, соедините эту сферу и все, что в ней находится, с Точкой Связи. Пока Вы это делаете, вдыхайте эту интеграцию в себя, чувствуйте, как она заполняет Вас.
10. Теперь сфокусируйтесь на Вашей Точке Связи и скажите: «Пусть эта интеграция и смена деятельности ролей произойдет путями моего наивысшего блага и наивысшего блага всех, участвующих в этом». Затем вдохните и сделайте этот опыт неотъемлемой частью вас.
11. Когда закончите, подождите до тех пор, пока ваш внутренний опыт не подскажет, что интеграция завершилась.

Процесс Очистки Метода «Аватар». Это очень точная техника, как решения внутренних конфликтов, так и для создания эффективных техник, которыми можно дополнить свою практику. Что скрывается под суровым названием «процесс Очистки» – это переговоры, включающие в себя три части вас: блок, сознательный ум и Творческую Часть.

Работа Творческой Части состоит в том, чтобы найти три альтернативных действия для разрешения блока, которые будут 10 по желательности и для блока и для Вашего ординарного мышления. Обычно это требует записывания и исправления, основанного на вкладе всех трех частей.

Когда Вы приходите в точку, где ваш сознательный ум, ваше Истинное Я и блок соглашаются на определенный подход, ощущение блока сменяется внутренней гармонией, а Вы осознанно знаете, что в точности Вам следует делать.

Пошаговая инструкция процесса Очистки:

Найдите место, где Вас не беспокоят. Возьмите ручку и бумагу. Сфокусируйтесь на Вашей Точке Связи и попросите, чтобы этот процесс прошел путем Вашего наивысшего блага и наивысшего блага всех, кого это касается.

Теперь сфокусируйтесь на ощущении блока:

- 1. Опишите ситуацию, в которой ощущение блока появилось. Добавьте детали времени, места, того, что происходило. Запишите все это на листе бумаги.**
- 2. Опишите ощущения тела, связанные с блоком. Опишите ощущения тела, их месторасположение и характер, как в первых шагах процесса Реструктуризации.**

Сфокусируйте осведомленность об этих ощущениях. Оцените, насколько они конкретны на шкале от 1 до 10, где 10 – полностью определены, а 1 – просто интеллектуальная абстракция.

Если они меньше 10 – интуитивно ухватите, почему, вдохните глубоко и задержите дыхание. На выдохе сфокусируйтесь на Точке Связи и попросите о переменах, чтобы получить совершенную 10.

Продолжайте, пока не получите хотя бы «8».

Теперь окружите ощущение блока сферой внимания, соедините его с Точкой Связи и, делая это, скажите мысленно: «Это часть меня, на которой я хочу фокусироваться в первой части этого процесса. Пусть она действует путями наивысшего блага для меня и для всех, участвующих в этом. И пусть весь процесс пройдет путями наивысшего блага для меня и для всех, участвующих в этом. Вдохните и сделайте все это неотъемлемой частью вас.

- 3. Нарисуйте символ, представляющий блок. Возьмите все, что придет. Это произойдет почти немедленно, когда Вы читаете эту инструкцию. Трюк в том, чтобы принять то, что пришло, и зарисовать. Суть в том, чтобы оформить ощущение блока дополнительным образом.**

Представьте себе символ и соедините его вместе с ощущением блока в Точке Связи. Представьте, как совмещаются символ и ощущение, становясь целым, неразделимым.

Теперь скажите мысленно в Точку Связи: «Этот символ представляет ощущение блока, которое я перед этим соединил. Когда я представляю этот символ или говорю себе о нем, дай мне немедленную сознательную осведомленность об ощущении блока, которое он представляет. И пожалуйста, сделай это путями наивысшего блага для всех».

Вдохните и представьте, что все это становится частью вас.

- 4. Представьте, что ощущение блока – это человек, животное или любая другая живая вещь. Заметьте, как выглядит и звучит персонифицированное ощущение блока. Попросите его сказать свое имя или просто придумайте его и спросите, подходит ли оно ему.**

Спросите, как если бы Вы говорили с другим человеком: «Что ты пытаешься мне сказать?» Запишите ответ блока.

Если Вы не слышите или не понимаете ответ блока, скажите: «Я не понял твой ответ. Можешь дать мне его в той форме, в которой я смогу его понять». Как с человеком, продолжайте спрашивать до тех пор, пока не поймете ответ. Когда поймете – запишите его.

Ответ, который Вы получите, может разрешить блок. Блок мог просто пытаться донести сообщение до сознательного ума. Вы узнаете это по тому, что чувство блока исчезнет. Если так произошло – процесс завершен. Если нет – продолжите следующие шаги.

- 5. Если чувство блока все еще остается, нарисуйте простую картинку того, как Вы видите вашу Творческую Часть – часть, которая создает прекрасные вещи.**

Возьмите воображаемый опыт, данный Вам бессознательным, пока Вы читали эту инструкцию и зарисуйте ее. У каждого из нас есть замечательные Творческие Части, очень важные для нас. Осознайте ее, представьте, как она выглядит, звучит, ощущается. Запишите все.

Теперь окружите вашу Творческую Часть сферой внимания и поместите в Точку Связи.

6. Теперь в ту же сферу внимания внутри Вашей Точки Связи поместите также символ Вашего ощущения блока.

Попросите вашу Творческую Часть взаимодействовать с чувством блока и создать три альтернативы, которые сделают ощущение блока счастливым. Три вещи, которые Вы сможете сделать, чтобы удовлетворить чувство блока.

Как только первая альтернатива появится, запишите ее.

Проделайте то же самое со второй и третьей альтернативами.

7. Теперь поиграйте роль чувства блока. Представьте, что Вы – это чувство блока. И с этой перспективы оцените, насколько желательна каждая из трех альтернатив для Вас. Запишите (10 – полностью желательна, 1 – наоборот).

Теперь глубоко вдохните и, как выдыхаете, отпустите чувство блока, которое Вы играли. Вернитесь к нормальной осознанной осведомленности.

Сфокусируйтесь на Вашем Истинном Я, на части Вас, поддерживающей ваше единство. Сыграйте роль Истинного Я и с этой перспективы снова оцените каждую из трех альтернатив. Запишите.

Теперь глубоко вдохните и, как выдыхаете, отпустите роль Истинного Я, которое Вы играли. Вернитесь к нормальной осознанной осведомленности.

С перспективы Вашего нормального сознания, оцените каждую из творческих альтернатив. Используйте ту же самую шкалу от 1 до 10.

8. Теперь проверьте все три альтернативы. Если альтернатива имеет оценку в три 10, то пометьте ее.

Если одна из оценок ниже, то попросите вашу Творческую Часть посоветоваться с блоком, Истинным Я и осознанным умом и создать модификацию данной альтернативы, которая полностью желательна для всех них.

Повторите процесс для каждой альтернативы, оценка которой ниже 10, и запишите новые, полностью желательные альтернативы, которые предложит Ваша Творческая Способность.

Теперь соедините ваше Истинное Я с Вашей Точкой Связи сферой внимания, где уже находится Ваша Творческая Часть и символ, представляющий чувство блока.

Оцените уровень гармонии и согласия между всеми тремя частями вас. Если он ниже 10, то попросите вашу Творческую Часть модифицировать альтернативы до достижения полной гармонии.

Запишите любые модификации, которые внесет Ваша Творческая Способность. Продолжайте работать, пока не достигнете уровня гармонии и согласия 10.

9. Теперь представьте, что окружаете этот опыт полной гармонии и согласия между этими тремя частями сферой внимания.

Представьте, что помещаете эту сферу в Точку Связи и скажите мысленно: «Это уровень гармонии и согласия, который я предпочитаю испытывать во все времена между всеми частями меня. Пусть это произойдет путями моего наивысшего блага и наивысшего блага всех, участвующих в этом».

Вдохните и сделайте все это частью вас.

10. Теперь поблагодарите все части Вас и позвольте им вернуться туда, откуда они пришли, путями наивысшего блага для вас, для них и для всех, кого это касается.

Теперь Вы настроены. Как костоправ выправляет позвоночник, так Вы только что поработали внутри и сонастроили все Ваши внутренние энергии. Ваши роли и ваш сознательный ум выработали три альтернативных техники, которые Вы можете использовать для разрешения ситуаций, раньше вызвавших блок. Начинайте с альтернативы, которая кажется самой легкой, и применяйте ее. Затем одну за другой оставшиеся.

Глава 11. Только практика может гарантировать успех.

Поздравляю! Сейчас Вы должны быть на верном пути к полному Пробуждению.

Но! Что, если Вы так не чувствуете? Что, если Вы все еще думаете, что не достигнете результата? Начать идти в правильном направлении – это не то же самое, что прийти в нужное место. Что, если Вы потерпите неудачу?

Это маловероятно. Далее описаны те единственные пути, которыми Вы сможете провалить Метод «Аватар». Их только четыре. Справьтесь с этими четырьмя вещами, и Вы преуспеете.

1. Вы не следовали аккуратно инструкциям, когда формулировали ваш образ цели.

Пробуждение или вообще по своей сути Вам не нужно в этой жизни или образ его неполон или искажен, поскольку Вы в течение процесса соглашались на воображаемые опыты ниже истинной 10.

Во всех этих случаях у Вас будет интуитивное ощущение, что что-то неправильно.

Всякое интуитивное ощущение того, что что-то не так, должно быть проверено процессом Очистки или разрешено, используя Реструктуризацию или процесс Переговоров ролей.

- Сказать «это лучшее, на что я способен» вместо того, чтобы добиваться совершенства, это главный блок для многих людей.

- Если Вы чувствуете себя «неспособным» создать образы Вашего успеха на пути Пробуждения или сделать их реалистичными – Вы испытываете блок.

- Если Вы чувствуете, что Вашей цели достичь нереально, Вы испытываете блок.

Если их оставить неразрешенными, эти блоки почти наверняка остановят Вас на пути к Пробуждению.

2. Вы не слушали обратный отклик от Вашего бессознательного после постановки цели.

Существует много форм важных откликов обратной связи от бессознательного.

- Некоторые из них связаны с изменением Вашей цели ближе к тому, что для Вас более правильно.

- Другие связаны с проверками и корректировками целей, которые не поставлены ясно.

Оба этих типа откликов обычно принимают форму мыслей типа:

- Вы сделали что-то неправильное (блоки)
- Что-то нужно поменять особым образом (особая инструкция)

Другие формы бессознательного отклика включают в себя блоки, которые передают скрытые сообщения и предположения. Они часто кажутся реалистичными, разумными и знакомыми.

Часто блоки этого типа включают в себя:

- Это слишком легко. Чего тут беспокоиться?
- Я запутался. Я действительно не понимаю, как это сделать.
- Это для меня не работает.
- Я засыпаю всякий раз, когда работаю.
- Моя цель меня больше не интересует – зачем тогда и продолжать.
- Это бессмысленно. Незачем даже пытаться.

Очень важно очистить и разрешить эти блоки и уделить внимание всем типам бессознательного отклика.

3. Вы не практиковали в соответствии с инструкциями.

Метод «Аватар» стимулирует мощные бессознательные навыки, которые вы, скорее всего, сказали Вашему бессознательному «отключить» в различные периоды Вашей жизни.

Если это так, то Вы возможно сейчас в процессе изменения мощных старых бессознательных привычек поведения и это часто стимулирует бессознательное сопротивление.

Это сопротивление может проявляться как ощущение блока или блокирующие мысли, которые стоят на пути практики, такие, как:

- У меня нет достаточно времени для практики.
- Я просто не успел, но обязательно наверстаю.
- Я сделаю это завтра.
- Это занимает слишком много времени.

- Это требует слишком много сил.

– Я слишком устал (подавлен или запуган) для практики.

Если Вы не практикуете после первоначального стимулирования Вашего бессознательного, Вы активно усиливаете старые привычки.

Если это происходит, Вы отвечаете на сомнения и озабоченность Вашего бессознательного ума: «Нет! Я не хочу в действительности стать более сознательным. Нет! Я в действительности не хочу менять свои старые привычки!»

После того, как это произойдет некоторое число раз, ваше бессознательное начнет действовать по линии наименьшего сопротивления и оставит все так, как было до начала процесса Пробуждения – во сне наяву.

4. Вы, сами того не понимая, отменили вашу цель.

Бессознательные умы большинства людей научились соглашаться на намного меньшее, чем возможно, быть удовлетворенными «нормально».

Этот тип бессознательной привычки поведения может проявиться, когда Вы достигли части цели, но еще не всю ее.

У Вас могут появиться мысли:

- Это уже достаточно хорошо.

- Я в действительности не могу рассчитывать на все, о чем просил.

Если Вы принимаете это и соглашаетесь с этой бессознательной привычкой поведения, Вы говорите Вашему бессознательному, что отменяете оставшуюся часть Вашего плана, что Вы в действительности не хотите достигать полного Пробуждения.

Вы можете, сами того не осознавая, заниматься этим, говоря сами с собой, с другими, или посредством Ваших действий. Повторите это пару раз – и ваше бессознательное воспримет это серьезно.

Если Вы когда-либо обнаружите себя говорящими себе или другим или думающим о чем-то, что отменит ваш план, запишите эти слова или мысли, сфокусируйтесь на Точке Связи и скажите: «Отмени то, что я сейчас сказал. Я не имею этого в виду». Повторите несколько раз и **сделайте это немедленно**.

Если Вы поняли, что дали инструкцию отмены Вашему бессознательному, немедленно осознайте то, что сказали, подумали или записали и перепишите так, что теперь это описывает то, что Вы бы действительно хотели сказать, подумать

или сделать, учитывая Вашу цель полного Пробуждения. Подкорректируйте это до 10, окружите сферой внимания, поместите в Точку Связи и скажите Вашему бессознательному отменить предыдущую инструкцию и заменить ее на эту – и сделать это путями наивысшего блага для Вас и для всех, участвующих в этом.

ВАЖНО: НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ВАШУ ЦЕЛЬ НИ С КЕМ ни в какой форме до того как достигли ее. Если Вы расскажете, другие люди, скорее всего, скажут вещи, которые, в лучшем случае, включают в Вас блоки, а в худшем – отменят цель. Так что будьте мудры.

Никогда не обсуждайте вашу цель ни с кем, пока не достигли ее!

Помните, что блоки часто выглядят как реалистичные, разумные и знакомые чувства и мысли.

Они включают в себя:

- Все, что делает Вас не полностью занятым Вашим Пробуждением.
- Все, что стоит на пути полной уверенности в достижении Пробуждения.
- Все, что стоит на пути практики.
- Все, что заставляет Вас чувствовать себя не полностью счастливым, увлеченным и успешным.

С этой информацией Вы вполне сможете стать сознательно осведомленными о блоках. И у Вас есть инструменты для работы с ними.

Это дает Вам выбор: или начать сознательно сотрудничать с Вашим бессознательным в процессе успешной очистки – или сказать бессознательному поступать как всегда. Выбор за вами.

Практика решает все. Изучение Метода «Аватар» подобно обучению езде на велосипеде. Это требует практики, но ваше бессознательное скоро поймет, что Вы хотите, так что время, затрачиваемое на записи, значительно уменьшится. Если Вы хотите добиться успеха в Методе «Аватар», следуйте, по меньшей мере, такому графику:

Первую неделю практикуйте ежедневно.

Вторую неделю – через день.

Третью неделю – каждый третий день.

Начиная с четвертой недели – практикуйте раз в неделю.

Список практических шагов:

- 1. Читайте Аффирмацию и описание Конечной Даты несколько раз.** Воссоздавайте в настоящем воображаемый опыт Вашего полного Пробуждения, доводите его до 10 по уровню желательности, и соединяйте с Точкой Связи вместе с инструкцией, что это должно произойти в указанную Конечную Дату или раньше на благо Вас и всех, участвующих в этом.
- 2. Читайте список ключевых элементов образа цели и оценивайте ваш прогресс в достижении каждого.** Если прогресс какого-либо из них остается низким, просканируйте блоки. Если найдете, то разрешите процессом Очистки, Реструктуризацией или Переговорами ролей. Изменяйте любые ключевые элементы, которые больше не кажутся правильными и прорабатывайте их (как описано ниже).
- 3. Проходите процесс с контрольными Датами.** После прохождения какой-либо из Дат больше с ней не работайте.
- 4. Корректируйте Аффирмацию так, что она всегда находится в согласии с Вашим образом Конечной Даты.**
- 5. Всегда будьте начеку с блоками.** Если нашли любой, немедленно запишите, где и когда блок появился и какие с ним связаны ощущения в теле, затем разрешите его процессом Очистки, Реструктуризацией или Переговорами ролей.

Практика создает совершенство, потому что:

- 1. Выявляет любой недостаток ясности в цели.**
- 2. Упрощает ваш путь к достижению Пробуждения.**
- 3. Дает Вашему бессознательному обратную связь о том, как у него дела, так, что оно с легкостью может сделать поправки. Это экономит время и усилие.**
- 4. Увеличивает приоритетность достижения Пробуждения.**
- 5. Выявляет и разрешает блоки, которые бы обычно не давали Вам достичь желаемых результатов во внутренней работе.**
- 6. Проясняет все процессы, делая их намного более естественными.**
- 7. И, что наиболее важно, существенно увеличивает вероятность достижения полного Пробуждения.**

Давайте Вашему бессознательному обратную связь о том, как у него дела. Чтобы быть хорошим менеджером, надо давать людям обратную связь. Похожим образом, чтобы быть хорошим менеджером самого себя, Вам нужно также поступать с Вашим бессознательным – с частями, которые действительно делают работу.

Так что всякий раз, когда Вы практикуете, давайте Вашему бессознательному отклик, сравнивая каждый из ключевых элементов Вашей цели с тем, где Вы находитесь, и записывайте выводы.

Вот детальное описание процесса:

1. **Всякий раз, когда практикуете, просто сверяйте то, где Вы сейчас, с каждым ключевым элементом Вашего образа цели.**
2. **Записывайте рейтинг от 1 до 10 для каждого, где 1 – ничего не сделано, 10 – все выполнено.**
3. **Сверяйтесь с интуицией: есть ли ощущение, что некоторые ключевые элементы должны быть изменены? Если да, то переходите к следующему шагу.**
4. **Если Вы поняли, что не были достаточно детальны или всеобъемлющи в том, как выразили один или больше ключевых элементов в процессе постановки цели, исправляйте их до получения интуитивного сигнала, что Ваша новая версия полностью соответствует «10».**
5. **Заново проработайте каждый из модифицированных ключевых элементов, как было описано ранее. Начните с проверки того, подходят ли еще Ваши воспоминания, которые были использованы как отправные точки для визуализации. Там, где это не так, найдите более подходящие воспоминания.**
6. **Повторите шаг с 4 по 9 процесса создания образа цели в отношении модифицированных ключевых элементов.**
7. **Если необходимо, измените записанную Аффирмацию.**

Увеличивайте значимость Вашей цели. Повторение увеличивает бессознательный приоритет, подобно запоминанию строк пьесы наизусть. Подобным образом, повторение визуализации и связывание с Точкой Связи воображаемого опыта только что достигнутой цели увеличивает интенсивность Вашего бессознательного фокуса на достижении Вашей цели.

Вдобавок, когда Вы снова и снова связываете образ Конечной Даты с Точкой Связи, Вы усиливаете приоритизацию.

Как находить и разрешать блоки, которые обычно не дают Вам достичь целей.

Блоки бывают двух типов: конкретные барьеры и скрытые сообщения. Некоторые можно разрешить простым процессом Очистки. Когда Вы его освоите, он не потребует больше 1-2 минут. Однако самые постоянные блоки зачастую требуют Реструктуризации или Переговоров ролей для разрешения. Неважно, какой подход Вы выберете, жизненно важно разрешить блоки до того, как они остановят Вас.

Самый сложный и первый шаг – это распознать блок, поскольку он скрывается под маской известности. Если Вы позволите этому остановить Вас, то же самое сделают с Вами и блоки. Вот некоторые знакомые Вам примеры действий блоков:

- Уже достаточно хорошо. Я в действительности не могу стать полностью Пробужденным. Достаточно и относительного пробуждения.

- Я просто не могу представить себя полностью Пробужденным.

- Я не могу это сделать.

- Я в действительности не хочу этого.

- Это легко, к чему этим заниматься? (на полпути к желанной цели)

- Я запутался. Я не представляю, как это сделать (а затем просто игнорируете все предложенные в этой книге инструкции).

- Для кого-то это сработает, но не для меня (это блок «я неполноценный»).

- Я засыпаю всякий раз, когда пытаюсь (Хороший способ работы с этим – это практиковаться стоя).

- У меня сейчас нет времени, я сделаю это позже (спорим, что нет?).

- Я слишком устал (при выборе того, продолжать работать или нет).

Вышеописанное – это только фрагменты миллионов блоков, заполняющих нашу жизнь.

Если Вы испытываете что-либо кроме внутреннего счастья, любви, гармонии, энтузиазма, высокой энергии и чувства реализации Вашего потенциала, Вы сталкиваетесь с блоком!

Это та вершина айсберга, которая позволяет Вам обнаружить блок.

Если Вы должным образом сформулировали и перевели вашу цель, практиковали согласно графику, представленному в этой главе, и разрешали блоки, когда они возникали, то вероятность достижения Вами Пробуждения очень близка к 100%. Другими словами, благодарите за Чудеса!

Дорогой Читатель!

Вот Вы и узнали все, что требуется для реализации всех скрытых потенциалов Вашей сущности.

Что дальше?

Дальше – Ваш путь обучения, проб и ошибок, взлетов и падений, разрушения и созидания, безрассудных экспериментов и кропотливого собирания опыта по крупицам в целое. Могу только пожелать, чтобы он был.

Как и Вы, сейчас и всегда.

Максим

«Возьмите все, что Вы уже знаете, все, что прочли, все, что видели, все, что Вам было показано, - я уверен, что Вы ничего из этого не понимаете. Даже если Вы честно спросите себя, почему два и два четыре, окажется, что даже в этом Вы не уверены. Вы только слышали, как это кто-то говорил, и повторяете услышанное. Вы ничего не понимаете не только в вопросах повседневной жизни, но и в более серьезных вещах. Все, чем Вы обладаете, Вам не принадлежит.

У Вас имеется контейнер для мусора, и до сих пор Вы все туда сваливали. Там лежит много дорогих вещей, которыми Вы могли бы воспользоваться. Есть специалисты, которые выбирают из мусора всевозможные вещи; некоторые из них заработали на этом большие деньги. В Ваших контейнерах содержится достаточно материала для того, чтобы знать все. Нет нужды собирать в мусороприемники что-то еще, в них есть все. Не хватает только понимания - место понимания остается пустым.

У Вас может быть много денег, которые Вам не принадлежат; но лучше иметь гораздо меньше, допустим, сто долларов, которые были бы Вашей собственностью, а не принадлежали бы другим.

Большую идею нужно воспринимать с большим пониманием. Для нас все, что мы способны понять, если нам вообще доступно какое-то понимание, - это мелкие идеи. Но лучше иметь внутри какую-то мелкую вещь, чем нечто крупное вне нас. Делайте дело очень медленно. Можете думать обо всем, что Вам нравится; но только думайте иначе, не так, как привыкли, не так, как думали раньше».

Г. И. Гурджиев (из книги «В поисках чудесного»)

Притча о Волшебнике (вместо послесловия).

Жил-был на свете Старый Волшебник. Он ходил в высоком колпаке и плаще со звездами, а в руках у него была Волшебная Палочка. Когда-то давным-давно, совсем еще юнцом нашел он Настоящую Школу Волшебников, где и учился прилежно всю жизнь. Там было много таких, как он, и все они говорили: *«Мы не Волшебники, мы только учимся»*.

Он был очень несчастлив и уже совсем позабыл, чему учиться. Он очень устал оттого, что люди его с кем-то путали и, когда он появлялся, постоянно требовали исполнения всевозможных пустяковых желаний. А отказать он не мог – ведь он учился в Школе Настоящих Волшебников. Потому со временем он совсем перестал являться людям и о нем почти позабыли.

И вот однажды появился один Юнец. Слишком наивный для пустяков, он обронил в разговоре с друзьями: *«Если бы Волшебник пришел ко мне, я не стал бы просить мелочей. Я бы попросил у него волшебную палочку!»* Все посмеялись над ним, но без злобы – ведь его любили, да и Старый Волшебник уже давно никому не являлся...

И Старый Волшебник явился ему. Не так, как он ожидал, и не там, где он готовился его встретить, но Он явился ему и сказал: *«Говори, я исполню любое твоё желание...»* И быстрее, чем успел подумать, Юноша выпалил: *«Волшебную Палочку»*. И, видя непонятное ему смешение чувств на лице Волшебника, повторил: *«Волшебную Палочку. Я хочу Волшебную Палочку»*. Вдох облегчения вырвался из груди Старого Волшебника, и он отдал Юноше... свою. А после снял колпак и плащ со звездами, посмотрел на Юношу, увлеченно разглядывающего свое сокровище, и тихо исчез.

Когда Юноша вспомнил, наконец, о Старом Волшебнике и хотел поблагодарить его, он увидел только колпак и плащ, лежавшие на земле. *«Чудак»* – подумал он. *«Но пусть его. Ведь у меня теперь есть Волшебная Палочка!!! Надо ее испробовать скорее. Я хочу... Не получается! Мое желание... Хочу... Я... Пойдите, ведь у меня же есть Волшебная Палочка – значит, у меня уже ВСЕ ЕСТЬ! Я ничего не могу пожелать, потому что тогда я променяю ВСЕ на немного... Проклятый колдун! Он обманул меня! У меня есть все – и я ничего не могу иметь! Зачем мне тогда все это нужно?! Потому он был так счастлив отдать мне палку! Но как он посмел не предупредить меня об этом, я же не думал...»*

Долго еще он проклинал и Старого Волшебника, и свою глупость, и ожидающие его колпак с плащом со звездами – ведь, не имея своих желаний, он только и мог, что исполнять те самые, ненавистные ему, мелочные желания других. Он становился Волшебником.

Лицо его уже стало печально, как у всех Волшебников, носящих колпаки и плащи со звездами, когда внезапно удивление появилось в его взгляде. Он остановил руку, потянувшуюся было к колпаку, и пробормотал: *«Пойдите-ка, так это значит, что если...»*

На другой день дети нашли колпак и плащ, весь в звездах, и, отломав сухую ветку, играли в волшебников. А желания их, как всегда, исполнялись.

Полулежа в мягком кожаном кресле у камина, молодой человек в халате размышлял сам с собой: *"Ну, так что же, кем Вы хотите быть? Разве королем на этот раз или, может быть, шейхом, султаном? Слава, богатство, женщины. Так уж повелось – всегда есть потребность в мудрых и справедливых правителях. Лишь только найдется подходящий человек – и его сделают королем даже против его воли. Тут мне даже не нужна будет волшебная палочка, чтобы исполнить желание целого города. Да я вообще с трудом могу припомнить, когда я использовал ее за все это время. Разве что было одно очень сложное дело – починить девочке вдребезги разбитую фарфоровую куклу – ее напрочь отказались взять в мастерскую».*

«Бедняга Старый Волшебник!» – продолжал он. *«Палочка доставила ему столько хлопот и лишь потому, что он пользовался ею по пустякам, где и без нее можно было прекрасно обойтись. Не только одного человека, но и всех людей можно сделать счастливыми, и никакая волшебная палочка тут не нужна! Им нужно только выбрать и всегда помнить свое заветное желание, а Волшебники найдутся... Вот, один уже точно нашелся – остается выбрать людей с подходящими желаниями...»*

Да, так что же, какая роль будет следующей – времени-то у меня вечность. Или попробовать роль станционного смотрителя – я видел вчера объявление на столбе: «Требуется... ответственный... оклад...» А что? Вот задачка для настоящего Волшебника, обходясь без волшебной палочки совершать чудеса – чтобы никто никогда не опаздывал на поезд! Ха-ха-ха! Тут без нее точно не обойдешься, но и это не главное. Самое главное – не носить колпак и плащ со звездами. Бедняга Старый Волшебник! А он-то думал, что он должен...»

Прошло еще несколько дней, лет, а может быть и столетий. И вот, вчера он увидел Ее. Глаза их встретились, и он даже на секунду забыл, что ему нечего желать. Он даже улыбнулся про себя: *«Как это глупо и слепо – желать. Надо просто подойти к ней и представиться – вот и все. Но откуда это смутное беспокойство? Странно. Ее взгляд...»*

«Добрый вечер! Меня зовут...» – и тут он назвал одно из многих своих имен, которое он носил сейчас. *«Я Волшебник»* – он улыбнулся.

Она посмотрела ему в глаза и сказала: *«Я знаю».*

«Тогда какое твое заветное желание?» – не смутился он.

Она тихо и ясно произнесла: *«Мое заветное желание в том, чтобы выполнить твое заветное желание!»*

Город наполнился слухами, около дома известного путешественника с утра толпились люди. *«Странно, совсем еще молодой»*, – глядя из окна на толпу, инспектор полиции пожал плечами. *«Его утром нашла служанка, он лежал на полу у зеркала».*

Так уж случилось, что в этом мире просто нельзя обойтись без Волшебников. И каждый, кто берет на себя эту роль, берет ее тогда, когда не ждет, и там, где не готовится. И освобождение для них также приходит внезапно. Для них – внезапно. Не внезапно оно только для того, кто приходит освобождать их – каждый раз сам, каждый раз в соответствии с Волшебным Планом.

А что же Волшебство? Не может же оно просто исчезнуть с освобождением Волшебника? Ну, конечно же, нет. Оно прямо Сейчас Здесь. Это и есть освобождение и заветное желание Настоящего Волшебника – стать, наконец, Самим Волшебством. А для этого первое правило – выполнять только заветные желания других. Второе – не использовать Волшебную Палочку в пустяковых делах. И третье – не надевать колпак и плащ со звездами.

Но самое главное – быть готовым к внезапному освобождению.

На другой день дети нашли красивую палочку и играли в волшебников. А желания их исполнялись – ведь Волшебные Палочки нужны только для самых сложных случаев.