

ПРАКТИКА ДУХОВНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ



РАБОТА НАД СВОЙСТВАМИ
ЛИЧНОСТИ

Селим Айссель



Школа Психоантропологии

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

Текст предоставлен издательством

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

Практика духовного освобождения. Работа над свойствами личности:

Амрита; Москва; 2014

ISBN 978-5-413-01152-2

Аннотация

<p id="_GoBack">Селим Айссель – основатель Школы Психоантропологии, расположенной на востоке Франции и организованной по модели Школ Четвертого Пути, а также автор более 50 книг, в которых методы ряда духовных учений синтезированы и дополнены исследованиями современной психологии. Данная книга представляет практический подход, который одновременно является психологическим и духовным. В ней изучаются пять главных негативных свойств человеческой природы: самолюбие, ложь, жадность, страх и злоупотребление сексуальной энергией. Основная цель практических занятий – постепенная трансформация всех негативных свойств и

достижение человеком единственного полностью позитивного состояния: сознательной Любви. Учение Селима Айсселя предполагает регулярное применение методов его Школы в повседневной жизни, поскольку именно практика позволяет человеку развиваться.

Содержание

Вступительное слово к французскому изданию	6
Вступительное слово к русскому изданию	7
Предисловие. Психология и духовность[1]	9
Введение. Новая духовная психология	12
Главные свойства	16
Откройте двери богам! (История Бавкиды и Филемона)	19
Бедные, но принимающие свою бедность	20
Вслед за богами на вершину горы	22
Смотрители храма	25
Путь к духовному	27
Работа, направленная против низшего в себе	27
Работа, ведущая к потаенному золоту	31
Работа, без которой остальные усилия не принесут плодов	37
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Селим Айссель
Практика духовного
освобождения. Работа
над свойствами личности

© Селим Айссель, 2010

© Оформление. ООО «Амрита», 2014

Вступительное слово к французскому изданию

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

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

Франсуаза Зиммер
(*Françoise Zimmer*)

Вступительное слово к русскому изданию

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

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

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

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

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

Школа – место, где Мастер передает ученикам знания, где

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

Русские ученики

Школы Психоантропологии

Предисловие.

Психология и духовность¹

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

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

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

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

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

Сегодня на Западе нет таких людей, которые искали бы и то и другое. Поэтому я решил преподнести все, чему на-

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

учился, в двух разных формах: для первого типа людей – в форме дара здоровья и благополучия, а для второго – в виде внутренней Работы, требующей строгой дисциплины.

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

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

религии – нетерпимость фанатизма и догмы.

Введение. Новая духовная психология

Разорвать цепи эго

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

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

Трансформировать свой собственный «вид»

Излечиться от негативных свойств гораздо сложнее, чем

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

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

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

Наши негативные свойства – наша тюрьма

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

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

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

Больше и больше моментов любви

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

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

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

Главные свойства

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

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

Видел я и другие свойства, которые решил назвать второстепенными.

Семнадцать свойств человека

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

Итак, помимо пяти основных свойств (самолюбие, страх, ложь, жадность и злоупотребление сексуальной энергией),

другие свойства, которые могут доминировать в определенный момент, делятся на три группы:

- желание доминировать (властность);
- эгоцентризм;
- стремление контролировать внешний и внутренний мир;
- упрямство;
- лень;
- неэффективность;
- «лунатизм»;
- «бродяжничество»;

(о двух последних смотри ниже)

- чувство собственной неполноценности;
- зависимость;
- наивность.

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

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

Человек, в принципе, может очистить себя от всего негативного, присущего всем этим свойствам. Путь ведет к этому и завершается кульминацией в семнадцатом свойстве, Люб-

ви. Наступает день, и вы обретаете это свойство. Работа состоит в том, чтобы пройти через все прочие для достижения этого одного. Это относительно просто, потому что оно у нас, как и все остальные свойства, уже есть. И даже еще проще, потому что мы родились в нем, это наши истоки, достаточно просто желания вернуться к ним.

* * *

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

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

Откройте двери богам!

(История Бавкиды и Филемона)

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

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

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

Бедные, но принимающие свою бедность

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

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

Сначала старики очень испугались, а затем ощутили огромное чувство долга. «Что мы можем сделать для таких замечательных гостей?» – спрашивали они себя. Они извинились за такое жалкое угощение. Обратите внимание, Ови-

дий утверждает: когда Бавкида приветствовала двух посетителей, ее первые слова были о том, что они бедны. Он явно хочет подчеркнуть: хотя они были бедны, они принимали свою бедность. Овидий не говорит нам, была ли это внешняя нищета, или это было состояние внутренней бедности, состояние смирения и принятие себя такими, какие они есть. Сообщив о своем положении, старики сделали все, что могли, предложив гостям то небольшое, что у них было. Овидий не вдается в такие подробности, но мы, тем не менее, это понимаем.

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

Вслед за богами на вершину горы

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

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

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

Первый атрибут Божественного: милосердие

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

Второй атрибут Божественного: милость

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

Для остальных: не наказание, но коррекция судьбы

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

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

Смотрители храма

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

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

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

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

Слушатель: Они как бы остановились в своей эволюции,

превратились в деревья. Это как-то строго...

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

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

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

А сейчас давайте перейдем к более серьезным вещам...

Путь к духовному

Работа, направленная против низшего в себе

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

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

Лучшие методы: пост (диета), мантра

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

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

Руководство к медитации: запомните, что всегда очень важно сохранять прямое положение тела: ваш позвоночник

прямой, шея прямая. Правильно медитировать легче, если вы умеренно питаетесь. Принцип легкой диеты дает преимущество не только в жизни, но и на Пути.

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

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

Но я хотел поговорить с вами о медитации.

Прямое положение тела и полная неподвижность

Прямое положение тела и максимально возможная неподвижность. Не так, как некоторые из вас это делают – шевелят руками и ногами, моргают, почесываются, меняют положение тела, усаживаясь поудобнее на стуле... Нет! Оставаться неподвижным – значит никаких движений вообще, кроме дыхания. Ни единого движения на протяжении всей медитации – вот наилучшие условия. Многим это долго не удастся, но придет день, и в результате всех этих тренировок у вас получится. Во время пения также лучше оставаться неподвижным. На встречах и конференциях это несколько труднее, так как они долго длятся.

Концентрация на точке между бровями

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

Есть еще вопросы?

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

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

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

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

Работа, ведущая к потаенному золоту

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

Пять основных свойств, каждое из которых имеет несколько аспектов

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

Одиннадцать второстепенных свойств

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

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

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

Главное свойство часто маскируется под другое

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

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

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

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

– Сегодня работа будет относительно поверхностной. Достаточно будет, если вы просто отметите самое очевидное. Уверен, что о большинстве своих знакомых вы можете сказать: «У него такое-то главное свойство, а вот у того – другое». Для начала можно исходить из этого и использовать как основу для работы.

То, что скрыто внутри, очень ценно

Работу над свойствами приходится начинать с простого. В дальнейшем мы дойдем до дна, до самой глубины нашей ложной личности. И когда мы избавимся от своей ложной личности, проявится истинная природа нашего бытия. На этом Пути мы возьмем за принцип следующее: то, что скрыто за нашим главным свойством, – всегда очень ценно, иначе

мы не пошли бы в этом направлении. Даже если вы не лучше самых заурядных людей – то, что мы называем вашим магнетическим центром или сущностью, не привело бы вас на этот Путь, если бы не имело определенной ценности. К сожалению, ваши свойства до сих пор это скрывают, у некоторых полностью, у других – немного меньше.

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

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

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

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

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

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

– Мы поговорим об этом позже. Старайтесь не сваливать

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

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

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

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

– Нет, поскольку у человека есть все свойства, но в разных пропорциях. Не забывайте, что вы множественны. Вот почему у вас может быть одно свойство в одном из ваших «я» и совершенно иное – в другом «я». Некоторые из вас, например, могут быть очень эффективны в интеллектуальном плане и совершенно неэффективны в эмоциональной сфере. Таким образом, каждый человек множественен в себе самом. И различие между тем, каковы вы на сегодня, и тем, какими вы можете стать, заключается в следующем: в тот день, когда вы обретете единство, эффективность, которой вы обладаете сегодня, – одни из вас в физическом плане, другие в ин-

теллектуальной или эмоциональной сфере – распространится на все уровни. Потому что вы соедините в себе положительные стороны всех свойств. На данном этапе мы изучаем негативные стороны свойств, для того чтобы хорошо понять их. Но они также имеют и положительные стороны, которые, будучи однажды интегрированы во всех центрах, соединятся в едином «я».

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

Работа, без которой остальные усилия не принесут плодов

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

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

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

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

«Лунатизм», «бродяжничество»

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

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

рикатаура на свойство «лунатика».

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

Теперь «бродяга». Почему он так называется?

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

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

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

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

Коринн: Существует ли тенденция идеализировать наив-

ность?

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

Коринн: Идеализация человека, например...

– Отсутствие проницательности.

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

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

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

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

– Все это для вас просто теория. Возбужденность относится к проблеме неверно направленной сексуальной энергии.

Теперь вы знаете, что эта энергия проявляется чаще, чем вы думаете. Вот все, что вы должны запомнить.

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

Наше знание других людей: очень поверхностное

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

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

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

Когда мы начинаем видеть свойства везде, мы обманываем себя

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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