



**интегральное  
восприятие  
реальности**

[www.evgeny-yakushev.ru](http://www.evgeny-yakushev.ru)

## **Предисловие**

Все, что есть - является частью нечто большего.

Яблоко - часть яблони, яблоня - часть леса, лес - часть экосистемы, экосистема - часть единой живой системы планеты. Планета - часть солнечной системы, солнечная система - часть галактики и так до бесконечности. То же самое касается и любого другого явления, предмета или процесса во Вселенной. Даже мы с вами не раздельны, а являемся частью общества, частью единого коллективного сознания. И только через группу, через общество, мы можем целостно увидеть, какую функцию и задачу каждый из нас несет.

Однако, интегральный или системный подход включает в себя все, наблюдаемое нами в природе без исключений и с полным пониманием тех или иных функций и задач.

Вы научитесь видеть во всем целостность и единство и понимать, что движет любым процессом или явлением в нашем мире.

Вы обнаружите, что все, что есть – это и есть вы сами!

### **Для кого эта книга и что она вам даст**

Книга, которую вы прямо сейчас держите в руках, или читаете с монитора своего компьютера, внешне ничем не отличается от любой другой книги или просто текста. Практически, все книги содержат печатный текст и, возможно, иллюстрации. Эта книга не исключение. Здесь также все это есть.

Однако, главная цель моей книги – это научить вас видеть и понимать не только текст, иллюстрации и упражнения, но и источник всего этого. То есть то поле или пространство, на котором все, что есть в нашей жизни, проявляется.

Не слишком уж понятно, не так ли?

Перефразируя предыдущий абзац, скажу, что главная цель данной книги – помочь вам раскрыть в себе источник всех состояний, которые проявляются в вашей жизни и жизни других людей.

Это значит, что благодаря осознанию себя и своей природы вы сможете мгновенно освободиться от множества проблем и воспринимать реальность целостно, а не через призму предрассудков, страхов и различных фрустраций.

Эта книга предназначена, прежде всего, для тех, кто уже начал задумываться о своем предназначении, о том, как можно самостоятельно изменить свою жизнь, о том, что такое счастье и как его можно достичь.

Если вы устали от всевозможных учений, гуру, психологических тренингов, философии, духовных практик, потому что не получили настоящего наполнения от этих знаний; если вы реально хотите освободиться от всевозможных психологических проблем; если вы хотите привести в свою жизнь покой, радость и безмятежность - то это книга для ВАС.

Эта книга поможет вам иначе взглянуть на жизнь и все, что в ней происходит.

Вам не надо будет ни во что верить. Все данные в книге являются научным фактом и многие «неизвестные» состояния вы будете проживать на опыте с помощью специальных упражнений, которые будут описываться здесь же.

Книга «Всё Само» - это практическое руководство, которое будет вашим помощником на пути к внутренней радости и свободе.

Эта книга проведет вас через уникальное путешествие... Путешествие внутрь себя, внутрь своего ума и сознания.

Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- ✓ Механизм восприятия реальности
- ✓ Как появляются психологические проблемы
- ✓ Как появляются мысли, установки, убеждения
- ✓ В чем основная причина всех страданий, конфликтов и непониманий
- ✓ Как можно освободиться от ограничивающих установок и убеждений
- ✓ Как разрешить ту или иную проблему, изменив лишь подход к ней
- ✓ Свое предназначение и таланты
- ✓ Приемы и техники работы со своим умом для расширения осознанности
- ✓ Почему объективного времени не существует

Кроме того, вы на практике сможете:

- ✓ Раскрыть свои врожденные таланты и особенности
- ✓ Мгновенно освобождаться груза проблем и страданий
- ✓ Освобождаться от страхов, комплексов, обид и других эмоциональных переживаний
- ✓ Научиться мыслить масштабно
- ✓ Приблизиться к пониманию того, кто же ваше «Я» и где оно находится?
- ✓ Научиться жить одним мигом, то есть в настоящем моменте
- ✓ Научиться хорошо понимать других людей на глубинном уровне
- ✓ Лучше понимать себя и природу своих желаний

Несмотря на то, что книга затрагивает глубинные экзистенциальные вопросы, никакого отношения к философии, новым концепциям мироздания, мистики и религии она не имеет.

Более того, я даже буду просить вас не верить моим словам, потому что главное в познании себя – это опыт, а не слепая вера.

Это реальное практическое руководство со специальными психологическими упражнениями, которые помогут вам на опыте заметить, как меняется ваше мышление и состояние сознания.

Вы сможете выйти за рамки привычного эгоистического мышления и научитесь воспринимать реальность целостно, интегрально, как единую систему, где все взаимосвязано со всем.

Продельвая упражнения, которые описаны в этой книге, вы сможете раскрыть в себе бесконечное пространство, в котором любая ваша проблема будет блекнуть и исчезать, а ситуация разрешаться сама собой, поскольку ваше восприятие и мышление станет целостным, а не дискретным, как оно есть сейчас.

Вся сила настоящего момента станет для вас самым близким другом. Вы заметите, что все, что вы наблюдаете и воспринимаете, не отделены от вас, а значит больше и не являются вашими врагами.

## Как лучше читать эту книгу

Поскольку это, скорее не книга, а карманное руководство по пространственному или целостному восприятию реальности, то лучше ее читать не выборочно, а от начала и до конца.

В противном случае, многие вещи вам будут не понятны.

Хочу также предупредить вас, что эту книгу следует читать несколько раз. Несмотря на то, что она написана в легком и непринужденном стиле, информация, которая здесь содержится, поначалу будет восприниматься вами через призму ваших знаний и системы ценностей.

А это значит, что информация может быть воспринята искаженно и неверно. Поэтому рекомендую вам прочитать эту книгу по меньшей мере два раза с некоторым промежутком во времени, прежде чем сказать себе, что она вам пригодилась или не пригодилась.

Старайтесь проделывать все упражнения очень серьезно и осознанно. Иначе вся информация так и останется на поверхностном уровне. А наша задача – это пережить на опыте состояние полного единства с настоящим моментом и освободиться от навязчивых мыслей и состояний.

Ну как, вы готовы?

Тогда, пожалуй, начнем. Присядьте поудобнее, отключите телефон и выйдете из «Вконтакте».

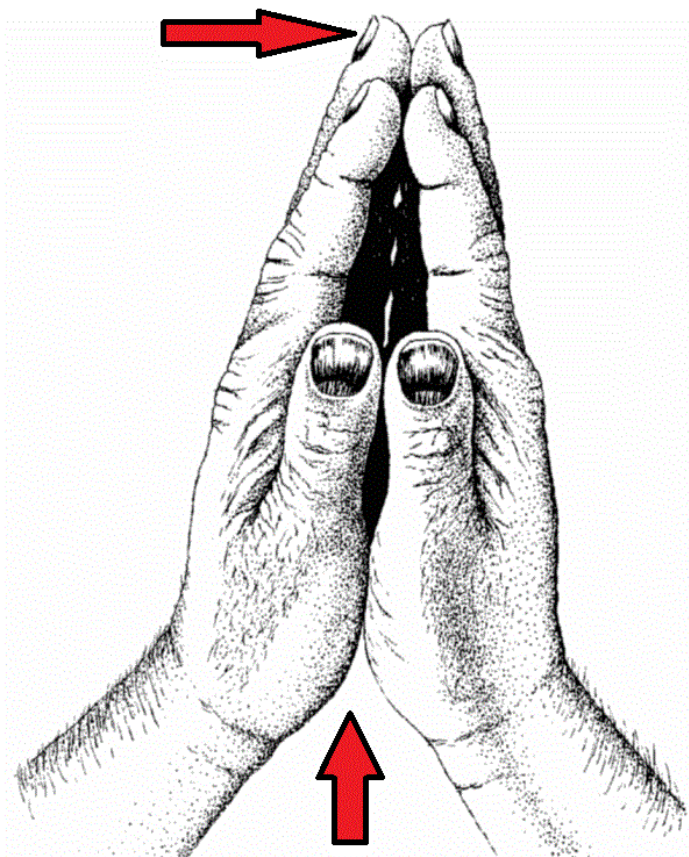
Приготовьтесь, путешествие, действительно, будет уникальным.

## Упражнение «Растущий палец»

Это упражнение я предлагаю вам проделать прямо сейчас, поскольку оно покажет вам, что даже такие вещи, как удлинение пальца возможны без всяких усилий с вашей стороны. Палец вырастит сам. Все, что вам потребуется – это научиться концентрировать свое внимание.

Итак, поверните ваши ладони к глазам и посмотрите на складки, что на запястьях ваших рук.

Приложите ладони друг к другу так, чтобы складки на обеих руках были синхронны. Проще говоря, сделайте, так называемую, молитвенную позу.



Как показано на картинке стрелочками.

Посмотрите на ваши средние пальцы и выберите тот, который вы согласны удлинить. Точно замерьте, как ваши ладони соприкасаются между собой и, выбрав один из средних пальцев, положите ладони на колени.

Теперь просто держите у себя такое намерение: - Этот палец сейчас станет длиннее.

Верить в это намерение даже не обязательно. Просто держите его в сознании.

А сейчас всё свое внимание направьте на выбранный вами палец. Просто держите ваше внимание, не перескакивая на мысли и другие вещи в течение двух минут. Просто максимально концентрируйте ваше внимание на этом пальце и все, больше ничего делать не нужно.

А теперь заново соедините ваши ладони, как и в первый раз, и посмотрите, что произошло.

Ну как, вы удивлены?

Как вообще такое возможно? Вероятно, этот вопрос не покидает вас. Тогда просто читайте эту книгу и вы раскроете в себе более полную природу того, кем вы всегда являлись.

**Кто еще хочет «свежее дыхание» и радость в жизни, обеспечиваемые «открытыми мыслями» в вашей голове**

Задайте себе вопрос: Когда впервые вы приняли решение страдать, быть несчастным и пребывать в беспокойстве?



Нет, я не спрашиваю вас, когда вы впервые столкнулись со сложной ситуацией или пребывали в страхе или печали. Ответьте, когда вы приняли решение проживать те состояния, которые мы все называем негативные?

К ним можно отнести страх, злость, гнев, печаль, обиду, ненависть, жадность, зависть и т.п.

По правде же сказать, вы никогда не принимали решения страдать и пребывать в этих состояниях. Вы просто плыли по течению и неосознанно реагировали на те или иные раздражители, верно?

Обратите внимание на то, как быстро меняются все ощущения в теле и состояния сознания. Если вы прямо сейчас представите себе что-то ужасное и смертельное, то ваше состояние сознания и даже биохимия мозга и все телесные реакции изменятся, и только из-за этого вы уже начнете страдать.

Замечали ли вы, как бывает сложно остановить внутренний диалог или избавиться от навязчивых мыслей?

Возможно, у вас есть какие-то страхи. Тогда представьте себе ситуацию, в которой этот страх возникает и, заметьте, как все ваше состояние будет более напряженным и дискомфортным.

Теперь представьте, что это состояние никогда не уйдет. Оно всегда останется с вами и будет вас мучить.

Стало ли вам еще дискомфортнее?

А теперь представьте, вы уже свободны от всех ваших проблем, комплексов, сомнений и вы уже находитесь в осознанном состоянии умиротворения и радости, что бы ни происходило вокруг.

Каково ваше состояние прямо сейчас? Изменилось ли оно или осталось прежним?

Заметили ли вы, как меняется ваше состояние только от того, какие мысли к вам приходят? Насколько полярными могут быть переживания, если просто подумать о чем-то другом. При этом, «снаружи», общим счетом, ничего не поменяется.

Вероятно, вы подумали, что суть этой книги научить вас выбирать нужные мысли и, таким образом, менять свое состояние сознания.

На самом деле, это не совсем так. Скорее даже совсем не так.

Мы знаем много различных философских течений. Большинство из них это сухая теория и выбор всегда между чем-то.

Мы же пойдем за границы выбора и границы всех полярностей. Вам больше не нужно будет совершать тот или иной выбор. Любое ваше действие или мысль будет для вас новым опытом, новой мудростью, которая обогатит вашу жизнь.

В мире, где существует дуальность или противоположность, очень сложно всегда держаться за то, что нравится и что приносит тебе какие-то выгоды.

Так или иначе, мы стареем и умираем, близкие уходят, кто-то всегда не согласен с нами, нам всегда не хватает средств на что-то и всегда, чего-то да не хватает.

Отчасти поэтому, практически все психологические тренинги по развитию личности оказывают лишь кратковременный WAW-эффект. Потом состояние человека меняется на противоположное. Вспомните, возможно и у вас такое было, когда после очередного тренинга вы словно летали и чувствовали себя при этом великолепно, но уже через недели две вас, как подменили.

Об этом я слышу уже очень давно от своих клиентов и моих коллег.

Почему это возникает? Почему, чем бы мы не занимались, как бы не совершенствовались, нам всегда чего-то не хватает и наше счастье так быстро исчезает?

Совсем скоро вы узнаете, что ваше счастье не зависит ни от чего внешнего. Это лишь ваше внутреннее состояние. Это ваша суть, которая не обусловлена ничем.

Именно об этом и пишется в этой короткой книжке. Я решил убрать всю воду и сухую теорию. Вся более глубокую научную теорию вы сможете найти сами в интернете. Я же не хочу вас грузить терминами и заумными фразами.

У меня нет также никаких амбиций по поводу того, каким я буду выглядеть в ваших глазах: умным гуру или обычным шарлатаном.

Я могу сказать, что для меня действительно важно. Для меня важно только одно – показать вам реальные преимущества интегрального, пространственного восприятия.

Никакой мистики и философии, никаких умников лекторов, только практика и теория выхода из проблемного мышления.

Под «проблемным мышлением» я понимаю наше обычное мышление, то есть- эгоистическое, где есть «Я» и мои интересы, привязанности и цели, и есть другие, те, кто на «моем» пути.

На страницах этой книги вы узнаете, что именно такое мышление и то, на чем оно основано, является главным камнем преткновения расширения нашего сознания и освобождения от груза проблем, и ,поэтому, делает нас несчастными, озлобленными, жадными, трусливыми, фанатичными и заставляет страдать.

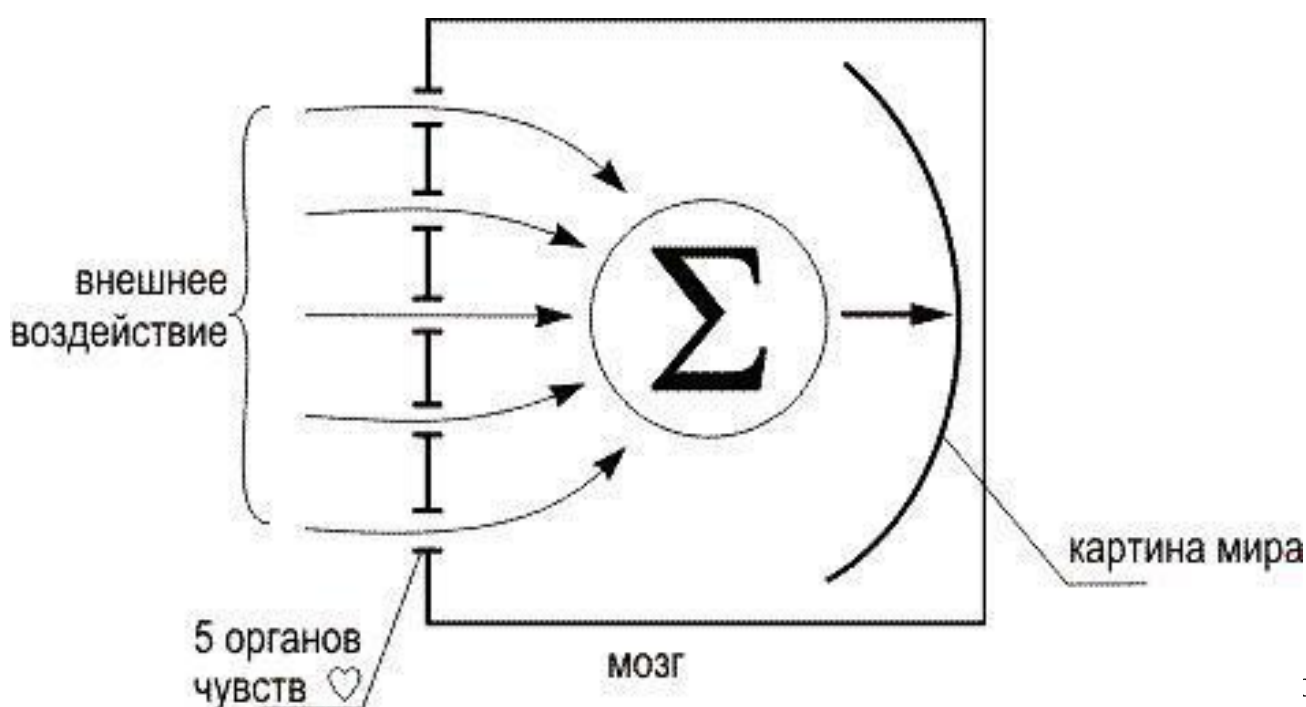
Однако, нам не надо будет ни с чем бороться, подавлять наши мысли или внушать себе что-то. Дело обстоит совершенно иначе. Вы просто измените сам принцип восприятия тех или иных ситуаций. И, скорее всего, вам это понравится.

Я даже в этом уверен! ☺

Но для того, чтобы нам понять, в чем же причина всех наших страданий и несчастий и как эту причину можно устранить, давайте вначале разберемся в общем механизме восприятия реальности, которым все мы наделены.

# Механизм восприятия реальности

Перейдем сразу к делу. Посмотрите на рисунок ниже: здесь представлена классическая упрощенная схема восприятия реальности человеком.



эна в

полной мере. Мы лишь описываем реальность только путем нашего восприятия. И наш мир рисуется нам таким, каким мы все его видим.

Почему, смотря на один и тот же объект, **2**  
**человека видят его по-разному?**



И правда, вы когда-нибудь задумывались, почему так сложно найти человека полностью похожего на вас. Человека, который видит мир полностью так же, как и вы.

На самом деле, это невозможно. И сейчас вы узнаете, почему.

Чтобы нагляднее это понять, позвольте мне рассказать одну притчу о менеджере по маркетингу. После чего, мы сможем глубже раскрыть все особенности нашего эгоистического мышления.

### **Правда ли, что мы видим только то, что хотим увидеть? Притча о менеджере по маркетингу**



**Как-то**, молодой менеджер по маркетингу пришёл к своему мудрому седовласому учителю в гости. Учитель, как всегда, медитировал на новый логотип, но все-таки нашёл время, чтобы пообщаться со своим учеником.

- **Здравствуй, маркетолог** – поприветствовал нашего менеджера учитель.

**- Что на этот раз тебя привело ко мне?**

Молодой и перспективный менеджер по маркетингу немного засмутился и, нацепив на себя маску прожженного пиарщика, посмотрел своему учителю в глаза.

**- Скажи учитель, правда ли, что мы видим только то, что хотим увидеть? Может это лишь какой-то шаблон восприятия?**

**- А почему тебя волнует этот вопрос? – спросил в ответ гуру бизнес-психологии**

**- Я знаю, что продажи будут увеличены, но я хотел бы научиться лучше понимать свою целевую аудиторию. Ведь это же люди – смущённо произнес маркетолог.**

**- Пожалуйста, хорошенько осмотри эту комнату и попытайся отметить в ней все, что имеет красный цвет – посоветовал учитель.**





Менеджер по маркетингу огляделся. В комнате было много красных предметов: красный диван, красные босоножки на высоких шпильках (видимо, принимавшей душ любовницы учителя), шторы, книжные переплеты и еще множество разных мелочей.

- А теперь закрой глаза и перечисли все предметы ... голубого цвета, - попросил учитель.

Молодой человек растерялся:

- **Но я ничего не заметил!**

Тогда учитель сказал:

- **Открой глаза. Посмотри только, какое здесь множество голубых вещей.**

Это было правдой: голубая ваза, голубая мозаика на окнах, голубой сервиз, голубая рубашка старого учителя. И учитель сказал:

- **Посмотри же на все эти упущенные предметы!**

Менеджер по маркетингу ответил:

**- Но это же уловка! Ведь я по вашей указке искал красные, а не голубые предметы.**

Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся:

**- Именно это я и хотел тебе показать. Ты искал и находил только красный цвет. Так же происходит с твоей целевой аудиторией в жизни. Они ищут только то, что может принести им радость и наслаждение. Такова их внутренняя программа. Все мы жаждем наслаждения. Ты лишь ставишь акцент на своём продукте и показываешь им то, что они хотят увидеть. Но стоит им на секунду отказаться от своих эгоистических желаний и они увидят весь спектр цветов и объектов.**

**P.S.** Задумайтесь над этим. Возможно, Вы вспомните себя на месте этого менеджера по маркетингу. А если так, то Вы не одиноки.



Ни одна **мысль** не  
отображает **реальность**

[evgeny-yakushev.ru](http://evgeny-yakushev.ru)

А теперь давайте рассмотрим механизм восприятия более подробно. Почему же мы всегда видим мир иначе, нежели другие люди и животные?

По сути, каждый из нас цепляется за то, что как-то оказывает на нас влияние. Так мы воспринимаем окружающую действительность через различные призмы и «настройки» нашего индивидуального восприятия.

Но как оно формируется? И есть ли у нас свобода выбора в этом?

## Мы — это наши желания

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему вы всегда стремитесь получить удовольствие и, напротив, избежать страдания?

Когда вы голодны, вы хотите не просто утолить голод, но и получить наслаждение от этого. Когда вы насыщены, у вас раскрываются новые желания: например, сохранить безопасность, улучшить качество жизни, получить новые знания, а может и власть... Или, к примеру, постичь загадки Вселенной.

Даже прямо сейчас вы сидите перед компьютером в наиболее удобном положении, не так ли? Вам нравится получать удовольствие от всего. Это и есть ваши желания.

Но кто управляет этими желаниями? Есть ли у них хозяин? И если есть, то почему у каждого из нас свои желания, которые отличаются от желаний других людей?

Как вы уже знаете, все наши мысли и действия обусловлены только нашими желаниями. Желания первичны, мысли и действия вторичны. Если нет желаний, то нет ни мыслей, ни действий. И даже отсутствие всяких желаний — также можно расценивать, как своеобразное желание.

Возможно, это звучит как-то запутано, я вас понимаю. Но сейчас мы рассмотрим это более подробно.

Все процессы и явления во Вселенной состоят из неживой, растительной, животной и человеческой природы. Кто-то называет это разными уровнями сознания, кто-то вообще никак это не связывает между собой, а кто-то видит в этом глубинную взаимосвязь всего, что есть.

Рассмотрим эти «уровни» подробнее.

**Неживая природа** проявлена во всем, что существует во Вселенной. Даже растения, животные и мы с вами также состоим из неживой природы. Это не только атомы и молекулы, это и минералы и различные химические соединения в нашем теле, это и электромагнитные поля, которые излучает наш организм. В частности, головной мозг.

Для примера, представим себе камень. Обычный такой булыжник. На первый взгляд, может показаться, что это что-то мертвое, что-то, что не имеет никаких желаний.

Однако, это не так.

По каким-то причинам, атомы, что составляют массу этого камня, соединились в конкретную форму, обладающую определенными качествами и свойствами.

Проще говоря, камень является ничем иным, как желанием быть камнем. Желания камня очень простые – это просто быть и сохранить свою форму. Именно поэтому камень не распадается на атомы и субатомные частицы и сохраняет свою форму и массу. Хотя процесс распада происходит во всем. В том числе и в нашем булыжнике. Тоже самое относится и ко всем другим объектам и процессам в неживой природе.

Далее, мы переходим с вами к **растительной природе**. Это уже совершенно иной уровень развития желаний.

Если желания неживого уровня природы заключается в том, чтобы просто быть и не потерять свою форму, то на растительном уровне сохраняются все желания предыдущего порядка (неживой природы) и добавляются новые желания – это желания к взаимодействию.

Посмотрите на любое дерево или цветок. Да, что там, цветок, посмотрите хотя бы на травинку и вы увидите, что она уже совершенна, она уникальна в своей форме и образе, и она взаимодействует с окружающей средой (что нет у того же камня, который не отделяет себя от окружающего мира).

Взаимодействие растительной природы очень хорошо наблюдается. Обратите внимание, как растения реагируют на солнечный свет, как они поворачивают свои листья к свету, как взаимодействуют с водой и микроэлементами земли.

Поэтому, главным желанием на растительном уровне является желание к взаимодействию. И это не у растения такое желание. Это скорее само желание проявлено в виде конкретного растения на уровне растительной природы.

У желаний растительного уровня есть стремления не просто сохранить свою форму и выделиться, но и взаимодействовать с окружающим миром и тем ландшафтом, на котором живет растение. Растение проживает себя во времени и это заметно по ее жизненному циклу.

Все растения разные и ни одна травинка не повторяется в своей внешней форме. Однако общее желание всех растений проявляется именно во взаимодействии с окружающим миром.

**Животная природа.** Это совершенно иной уровень желаний. Стоит посмотреть на животных и насекомых, то мы можем наблюдать такое явление, как движение.

Желания на животном уровне намного шире. Они включают в себя желания неживой, растительной и животной природы одновременно. Также, животный уровень желаний проявляет себя активно не только в квартеле времени, но и в пространстве. Если растения всю свою жизнь проживают только на одном месте, то животные могут перемещаться в пространстве. И это выражено именно животным желанием к движению. Поэтому взаимодействие у животных отличаются от взаимодействия у растений.

Животные взаимодействуют с окружающим миром с помощью органов чувств и поедания пищи растительного уровня, а также животной пищи.

Проще говоря, животные желания заключаются в том, чтобы сохранить себя и продолжить свой род во что бы то ни стало. Есть, пить, спать, дышать, и размножаться – это вся суть животных.

**Человеческие желания.** Как и в случае с неживой и растительной природой, человек включает в себя сразу все предыдущие формы желаний: от просто «быть», до человеческих – желание быть счастливым, желание к знаниям, богатству, власти и до самого глубинного желания – постичь самого себя или Вселенную, что на самом деле, одно и то же.

Именно в человеческой форме желания и находится самая большая концентрация эгоизма. То есть желания получить счастье.

Человеческий уровень желания, как ни странно, очень похож на желания неживой природы. Вспомним, что камень или любой другой объект неживой природы просто есть и он никак себя не отделяет от остальной части

природы – это единое целое. Можно сказать, что у неживой природы есть только одно желание – быть.

На человеческом уровне развития желания происходит нечто похожее, только с другой стороны. Пройдя все стадии развития желаний, человек приходит к тому, что его желание выросло настолько, что оно включает в себя желания всех и вся.

В чем это может проявляться? Что означает «включить в себя желания всех»?

Если мы посмотрим еще раз на стадии развития желания, то мы увидим эту взаимосвязь. Вначале было желание просто быть. Это то, что есть в неживой природе. Затем, это желание увеличилось до уровня взаимодействия. Уже не просто быть, но и как-то взаимодействовать с окружающей средой.

Проще говоря, уже есть не просто я, но и мое окружение, мои близкие, моя семья, мой род, мой клан, моя крепость... Остальных же, в свое я никогда не включал.

На животном уровне развития эгоизма или желания, я уже могу не только взаимодействовать с теми, кто рядом, но и двигаться, как физически, так и психически. Это означает, что я включаю желания не только предыдущих уровней, но и сам выбираю себе направление движения и уже включаю в свои желания интересы того пространства, в котором я нахожусь и куда я двигаюсь.

Здесь для моего «я» уже важно использовать окружающий мир так, чтобы постоянно испытывать наслаждение. Поэтому, я максимально использую окружающую среду для создания комфорта ради получения удовольствия.

И, наконец, человеческий уровень развития желаний. Включая одновременно желания всех уровней, я начинаю осознавать, что истинным моим желанием является то, чтобы не только я, как индивид был счастлив и богат, но и все, что меня окружает и все, что существует во Вселенной. Потому что, больше я не разделяю себя с тем, что есть, с реальностью. Я и есть эта реальность, которую я наблюдаю.

Тогда напрашивается вопрос: - Почему у всех людей желания разные? Почему у каждого человека представление о счастье свое?

Это очень хороший вопрос. Он показывает нам, что общество, в целом, пока еще находится на животном уровне развития. Этот уровень характерен наиболее сильному эгоистическому желанию, из всех, что были ранее.

И поскольку все люди разные, эта разность проявляется, прежде всего, во врожденных появлениях их желаний. Можно сказать, что мы – это и есть желания. Желания не наши, мы сами и все вокруг – это просто желания, которые являются одним большим желанием...

Именно отсюда и начинается общее понимание через единую систему. А для того, чтобы увидеть взаимосвязь всего, что есть, нам нужна некая общая система или системный подход, через который это можно раскрыть.

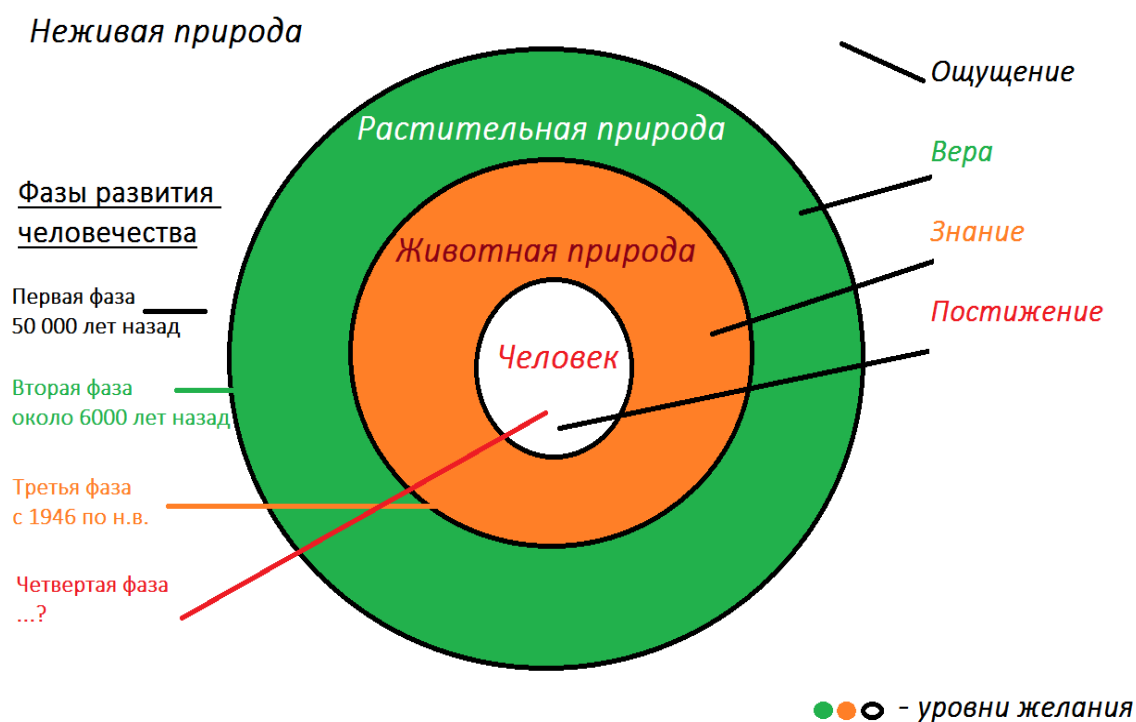
Однако вернемся к желаниям.

**Вся Вселенная состоит из 4-х уровней: неживая, растительная, животная и человеческая природа.** Все, что есть - относится к этим четырем уровням. И самое интересное заключается в том, что человечество также проходит эти четыре этапа в своем развитии, внутри своего вектора: от неживой до человеческой природы.

На картинке ниже видно, как проходило развитие человечества поэтапно от



первобытной стаи, где было лишь ощущение единства и неосознанная, инстинктивная жизнь с примитивным уровнем мышления. Затем мы вошли во вторую фазу развития (прим. 6 тыс. лет назад), в которой образовались все религии, культура, искусство, традиции. Это фаза веры, когда на первое место ставилась твоя принадлежность к той или иной религии. Проще говоря, там, где я родился, там и пригнулся. (Растительный уровень желаний).



evgeny-yakushev.ru | Интегральное восприятие реальности

Следом мы вошли в третью фазу развития. Эта фаза соответствует животному уровню развития. Это фаза движения, фаст-фуда, фаза высоких технологий и фаза потребления... Это фаза знаний. Теперь мы все больше и больше знаем о Земле и мире в целом. Но все наши знания пока не сделали нас счастливыми полностью. Пока еще у нас нет цельной единой картины мира, которая бы объяснила нам все, где не надо было бы верить во что-то или тратить свою жизнь на ее изучение.

И тогда мы входим в следующую, четвертую фазу, фазу "Человек". Если посмотреть на человеческое тело, то мы одновременно состоим из неживой природы (атомы, молекулы), растительной (ногти, волосы), животной природы (тело), человеческой (сознание человека).

Как и в случае со всеми другими элементами в природе, которые и создали наш мир... К примеру, атомы соединились вместе и образовали молекулы, молекулы, объединяясь, создали клетки, клетки, объединяясь создали все живое на Земле.

Теперь приходит новая фаза - человеческая. Это фаза объединения всех "составных частей" Вселенной в осознанное понимание всего, как единого организма.

## Принцип системности

Представьте, что перед вами раскрыта вся структура Вселенной. Причем, не в сложных математических формулах, а в неких общих принципах и структуре, которая проявляется и наглядно видна в каждом объекте или явлении, с которым вы встречаетесь.

Звучит довольно дерзко и, возможно, не правдоподобно. Однако, это правда и верить вам ни во что не придется.

Чтобы хоть как-то понять, о чем идет речь, давайте вначале разберем, а что же такое система и что такое «системное мышление»?

Эта тема настолько многогранна, что о ней можно говорить бесконечно. Системное мышление - это то, что включает в себя все, что нас окружает: неживую, растительную, животную природу и человека. В природе - это то, что есть. И все это находится в единой системе.

Чтобы понять, почему мы все разные и в чем эта разность проявляется нужно увидеть всю систему целиком. Представьте себе красивую огромную вазу,

которая случайно разбилась. Осколки подмели, но один закатился под кресло. Приходит человек и случайно обнаруживает этот осколок.

- Что это? - спрашивает он. А ему отвечают, что это осколок вазы.

Но у этого человека нет целостного понимания. Он все равно видит осколок и не знает, какую роль он играет в целой вазе. Это горлышко, доньшко, ребрышко... или еще что-нибудь?

Непонятно.

Однако, если мы возьмем все части вазы до единой, то мы сможем собрать ее, как конструктор Лего, и все станет на свои места.

Тоже самое касается всего во вселенной, в том числе и человека. Мы все разные - это факт. И по системному мышлению можно обнаружить свои врожденные свойства и предназначение. Системное мышление открывает огромный потенциал для осознания себя:

- Кто я? Какой я? Какова моя роль в мире? Какова моя функция в этой системе? Каковы мои свойства и особенности и почему я думаю, взаимодействую, веду и развиваюсь именно так, а не иначе? и т.п.

Системно можно увидеть все переживания, страдания и целые жизненные сценарии с высочайшей точностью.

С чего же следует начать изучать системное мышление?

Начать с сути системного мышления. Тогда вы сможете еще глубже осознавать все процессы в мире, понимать глубинные смыслы происходящего на всех уровнях. Вы не только сможете определять свойства и желания других людей и свои, но и будете видеть, кто в каком состоянии и почему; у кого какие особенности, желания, страхи. Почему эти люди думают именно таким способом, что для них важно и неважно, что они, на самом деле имеют в виду, когда разговаривают с вами. Это будет для вас очевидно чуть ли ни с первого взгляда.

И это только самый мизер того, что вы можете в себе раскрыть.

Далее, вы сможете осознать на самом глубочайшем уровне любые проявления в природе и какую роль они в себе несут. Вы сможете стать более счастливыми только лишь из-за того, что вы полностью понимаете свою роль в жизни, как с тем осколочком или клеткой в теле.

Поэтому, системное мышление – это методика раскрытия полного единства всего со всем в мире.

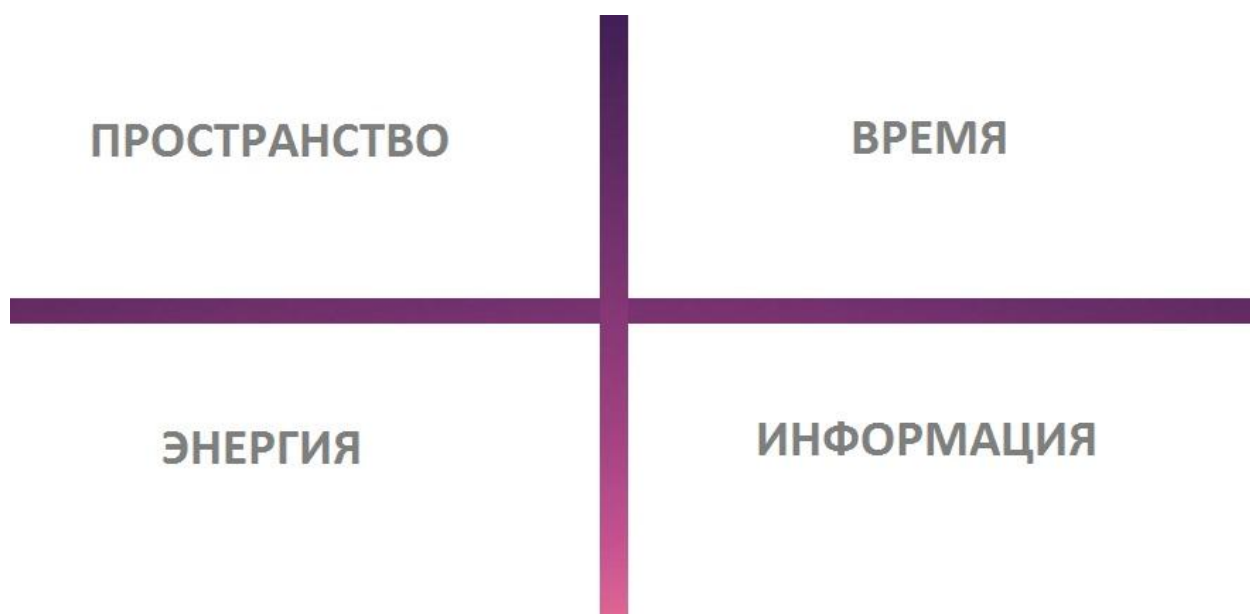
Теперь о самой сути.

Все, что существует во вселенной, проявлено через восемь мер. Это все, что можно потрогать, понюхать, съесть, ощутить, познать, подумать и т.п.

ВооОооОбще все.

Но вначале мы рассмотрим только 4 категории. Это и есть все, что существует во вселенной на всех уровнях. Нет ничего кроме этих категорий или, как их еще называют "квартелей".

Пространство, время, энергия и информация.



В свою очередь, каждая четверть из этих четырех делится на внешнюю и внутреннюю части.

Например, пространство выражено собственно самой материей (материал) - это внутренняя часть и формой - это внешняя часть.

Время выражено прошлым и будущим, где прошлое - это внутренняя часть, а будущая - внешняя. (Кстати, настоящий момент ко времени вообще не относится).

Энергия проявлена в виде ранжирования или конкретной функции (внутренняя часть), а слияние или объединение - это внешняя часть.



Вот и все. Кроме этого во вселенной ничего больше нет. Все, абсолютно всё в мире относится к этим восьми мерам. Именно через эти восемь мер проявлено все в природе: от неживого уровня, до человеческого.

Проще говоря, все есть одно, а одно есть все. Нет ничего отдельного. Есть только разные задачи и функции у всего, что есть, также, как и у органов и клеток в теле.

Если в двух словах рассмотреть вектора через эту систему, то можно увидеть абсолютную взаимосвязь.

Виктор Толкачев и доктор психологических наук Владимир Ганзен, как авторы этого знания, обнаружили, что каждый человек имеет определенные чувствительные зоны в теле и то, как это влияет на характер, желания, мышление, взаимодействие, движение и развитие человека. Они обнаружили восемь зон в теле человека, которые отражают желания, мышление, поведение и развитие человека.

Что это за чувствительные зоны?

Это мышцы, желудочно-кишечный тракт (наиболее чувствительная зона - анальное отверстие), кожа, уретральный канал, оральное отверстие, обоняние, зрение и слух.

У всех есть кожа, но есть люди, чья кожа более чувствительна, более эластична и гибка. Методом наблюдения они обнаружили, что люди с более чувствительной кожей имеют определенные свойства психики: от мышления до развития. Они увидели, что такие люди обладают врожденным логическим мышлением. Их взгляд на мир количественный, они всегда ведут счет и расчет и все воспринимают через призму польза-выгода.

То есть они в прямом смысле ведут себя, как кожа в обществе, если представить себе группу людей, как единый орган.. Они задают форму социуму на всех уровнях: от внутреннего самоограничения до международных законов. Как кожа в теле делит мир, как бы на внешний и внутренний, так и эти люди выполняют задачу контроля и ограничения социума, разделяя пространство и ограничивая законами наши желания.

И поскольку такие люди очень гибки не только телом, но и своей психикой, они очень хорошо адаптируются в мире, в пространстве.... это прирожденные спортсмены, менеджеры среднего и высшего звена, бизнесмены, торговцы и т.п.

Поэтому их можно отнести к квартели пространства. Внешней ее части. Это их функция, видовая роль.

Второй вектор в квартеле пространства - это мышечный. Это внутренняя ее часть. Это собственно масса общества. Мышцы для мышечника - это его

главная эрогенная зона. Будучи ведомыми по отношению ко всем остальным, мышечники играют очень важную роль в обществе и в мире - они являются настоящим фундаментом на живом и человеческом уровне.

Итак, в квартеле времени - анальный вектор - это прошлое (внутренняя часть), а уретральный вектор - будущее (внешняя часть). Это означает, что все желания, свойства и особенности анального, например, вектора будут всегда нести в себе основную его задачу - быть прошлым временем.

Их свойства таковы, что анальный человек рожден для того, чтобы передавать информацию из прошлого в будущее. Неподвижный, в меру упрямый, обладатель аналитического ума всегда пытается разложить все по полочкам. Это великолепные историки, преподаватели, ученые и профессионалы своего дела. Это те, кто знает все цитаты наизусть, кто всегда помнит больше, чем другие, поскольку его свойства говорят за него. Это те, для которых первый опыт является самым главным, для которых главное в системе ценностей это семья, уют, воспитание детей, традиции, религия, родители и т.п.

А уретральный вектор - это вектор будущего. Это всегда харизматичные бесстрашные люди, которые ведут всю стаю в новое состояние - в будущее. И их свойства психики совершенно другие. Это моментальная реакция на происходящее и открытие новых горизонтов. Уретральник всегда ведет группу только вперед.

Квартель энергии также содержит в себе два вектора - это обонятельный и оральный.

Обонятельный отвечает за ранжирование и управление в группе, в обществе. Это всегда очень скрытные люди. В прошлом, это шаманы племени и советники вождя, сейчас это больше какие-нибудь олигархи. В общем те, кто дергает за ниточки и тихо управляют массами. Эдакие серые кардиналы. И делают это они, как ни странно через свой врожденный интуитивный интеллект. Они, как бы по запаху определяют состояние того или иного человека или всей группы и уже манипулируют ей так, как того требует их желание. Из известных обонятельников - это Сталин, Берия, Гоголь, кардинал

Ришелье, Березовский, Абрамович и т.п.

Оральный вектор - это вербальный интеллект. Это прирожденные ораторы, ведущие мероприятий, профессора и т.п. Это те, кто по своей натуре призваны объединять людей и передавать им информацию о происходящем сейчас. Из известных людей - это Жириновский, Джордж Карлин, Ургант, весь комеди клуб и т.д.

Идем далее. Квартель информации у нас выражена еще двумя векторами: зрительный (внешняя часть) и звуковой (внутренняя часть).

Люди со зрительным вектором очень чувствительны. Их главная эрогенная зона - глаза. Обладатели врожденного образного интеллекта, они очень чутко воспринимают настроение и эмоции других людей. Они способны отличить несколько оттенков одного цвета, когда, как другие и пару не разглядят в том же черном. Поскольку зрители очень чувствительны не только к цветам, но и ко всему, они обладают очень высокой эмоциональной амплитудой. Это те, кто очень любят животных, любят жизнь и вообще, любовь для них является главной ценностью.

Профессии, как правило, выбирают такие, где можно проявить свои чувства и эмоции. И в зависимости от уровня развития и других составляющих они тянутся к искусству, актерскому мастерству, сопереживанию, помогающим профессиям, индустрии красоты.

Они всегда замечают детали. Какого цвета были босоножки и Джессики Альбы, какое настроение было у соседа по лестничной площадке и т.д. Это их видовая роль - быть лицом, культурой и эмоциями общества.

Звуковой вектор (внутренняя часть квартели информации). В отличие от всех других векторов, звуковой вектор - это путь от частного к общему. Это абстрактный интеллект.

С самого детства люди с абстрактным интеллектом задаются вопросами: - Кто я? Каков смысл жизни? Ради чего я живу? Что будет после смерти? Что



нас всех объединяет?

Это те, чей взгляд всегда направлен внутрь себя. Все материальное отходит на второй план, поскольку главным их желанием остается познание себя и мира вокруг. Такой человек может сидеть по ночам до утра и что-то думать и изучать. Его всегда будет интересовать суть всего, что есть. Именно поэтому, такие люди и тянутся к таким профессиям, как физика, астрономия, философия, поэзия, программирование. Кстати, абсолютное большинство программистов - это обладатели именно абстрактного интеллекта. Видовая роль звуковика - быть носителем идей, которые будут полезны обществу.

Помните, что нет ничего отдельного, есть только меры, которые проявлены во всем: от неживой природы до человека.

То, что я здесь написал - это даже не оглавление. Это только первая буква "О" в книге о системном мышлении. Это очень увлекательно, точно и местами довольно просто)))

Главное помнить, что нами управляют наши желания, наши врожденные свойства. Именно от них зависит, как мы мыслим, как взаимодействуем в паре, группе, обществе, как движемся и развиваемся. В общем, это знание дается всем, если есть искреннее желание разобраться в себе и других.

# Иллюзия свободы выбора

Вполне возможно, вы убеждены, что любое ваше действие, мысль, чувство и ощущение являются полностью вашими и основаны на вашем выборе. Прямо сейчас я предлагаю вам проделать один маленький опыт.

Но вначале я хотел бы вам рассказать о научно-доказанном факте: как происходят те или иные решения в нашем мозге.

Немецкие нейрофизиологи научились предсказывать свободный выбор человека ещё до того, как тот его осознанно сделает.

Понятие свободной воли, произвольного выбора в последний момент, похоже, всё-таки иллюзорно. Предсказать выбор и момент, в который этот выбор будет сделан, можно заранее. Как показала команда европейских учёных под руководством Джона-Дилана Хэйнеса из берлинского Центра нейрофизиологии имени Бернштайна, ещё за 10 секунд до, казалось бы, спонтанного решения в двух регионах мозга начинаются очень специфические процессы, которые можно зарегистрировать с помощью магнитно-резонансной томографии.

Понятие свободной воли выходит далеко за рамки нейрофизиологии и имеет не только научную – подчас весьма неожиданную, как в квантовой механике, но и общекультурную, и даже религиозную составляющие. Немецкие учёные не пытаются обобщать свои результаты на эти стороны человеческой жизни, однако отмечают, что их **результаты**, принятые к публикации в одном из ближайших номеров Nature Neuroscience, определённо ставят понятие свободной воли под сомнение.

Учёные нашли два участка мозга, перестройка активности которых наблюдалась за 7 секунд до принятия 14 добровольцами – участниками эксперимента - решения нажать ту или иную кнопку.

Поскольку полное время сканирования мозга составляет около двух секунд, учёные полагают, что с лучшими по временному разрешению сканерами время предсказания можно будет довести примерно до десяти секунд.

Ещё в первой половине 1980-х годов удалось показать, что за несколько десятых долей секунды до «спонтанного» решения нажать на кнопку понижается потенциал двух симметрично расположенных участков мозга – особенно в правом его полушарии.

Проще говоря, ваш мозг уже сделал тот или иной выбор, прежде чем вы осознали его. И это происходит аж за 7 секунд до нашего «осознанного принятия решения».

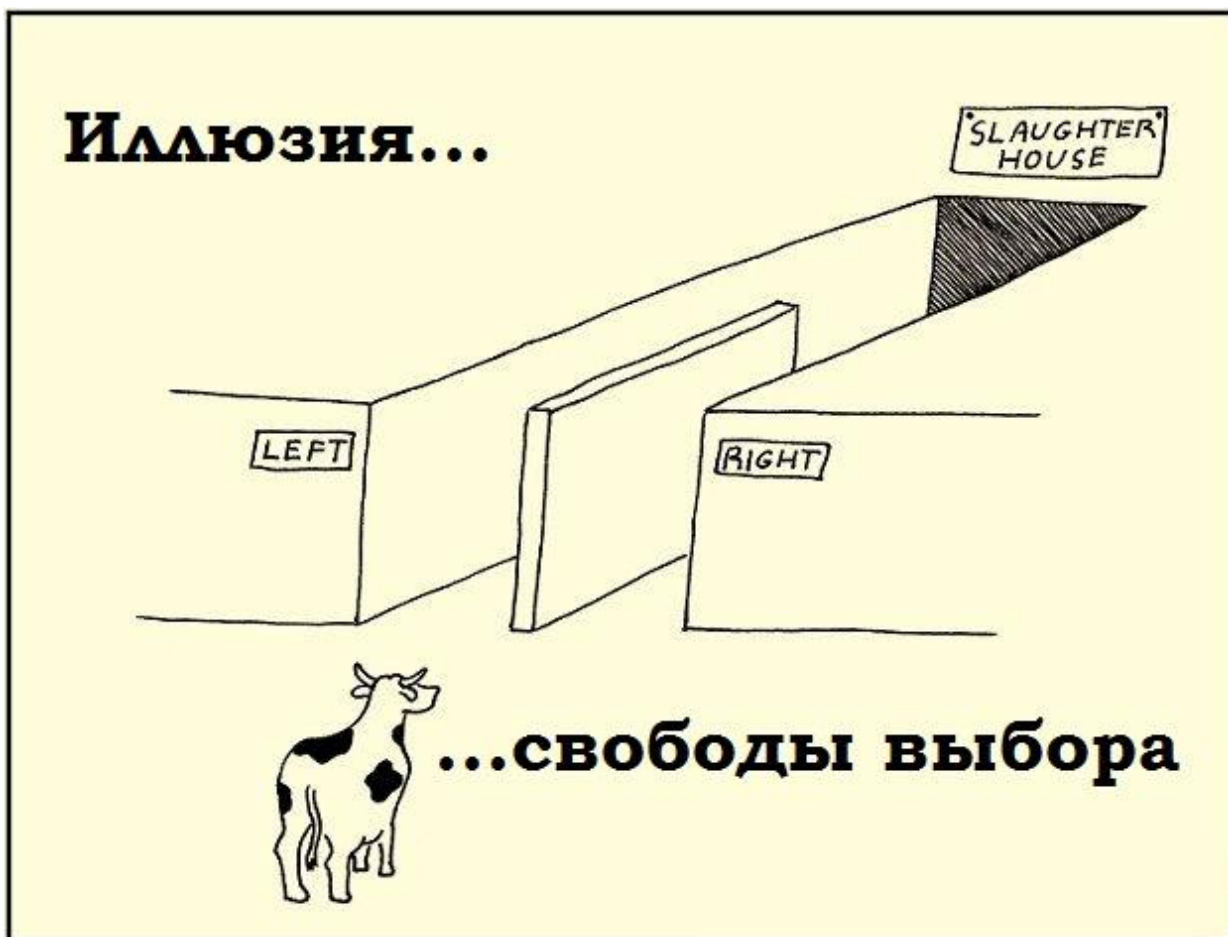
Этот открытие напрямую показывает, что наше подсознание полностью опирается на наши «настройки» - врожденные и приобретенные особенности восприятия окружающего мира.

Мы, как бы запаздываем на несколько секунд за тем, что уже принято без нашей свободной воли.

Давайте на опыте проверим и ответим на вопрос: Почему в полной мере невозможна свобода выбора?

**Это «смелое» заявление сделано не просто так. Вы поймете это сами из дальнейшего текста**

Чтобы ответить на этот, несомненно, глубинный вопрос, давайте вначале спросим себя : «**А кто задает его?**».



Безусловно, это не ваши волосы его задают, не ваши ноги и руки и даже не нервные окончания в центральной нервной системе.

**Тогда кто или что задается вопросом о свободе воли и другими насущными вопросами? И где этот «я» во всем этом костюме из мяса, жира, воды и костей?**

Чтобы не уходить в длительные и ненужные философские рассуждения, давайте посмотрим, что стоит за всеми нашими желаниями, мыслями, эмоциями и действиями.

В психологии появление и развитие, так называемого «я» рассматривается на основе двух факторов: генетики и обусловленностей.

## **Генетика**

Никто из нас никогда не выбирал, в какой семье родиться, какую страну выбрать, какими врожденными свойствами и талантами себя наделить. Все это без нашего ведома уже заложено в нашей «программе» жизни.

Особенности нашего тела и типа мышления также не зависят от нашего выбора. Все это генетически обусловлено нашими пра-предками.

Стоит ли говорить о том, что это каким-либо образом зависит от нас?

Разумеется, нет. Все эти свойства и особенности создают те или иные «настройки» нашего восприятия реальности. В данном случае, ни о какой свободе воли даже не приходится говорить.

## **Обусловленности**

Под этим, довольно «размытым» словом мы будем рассматривать следующее:

Как никто из нас не выбирал, в какой семье родиться и какой национальностью себя наделить, так и никто из нас не выбирал первоначальное воспитание, язык, традиции и убеждения, которые так или иначе нам были навязаны обществом.

**Любые** установки, убеждения и верования приходят к нам из окружения, которое мы также не выбирали. Школа, институт, работа, СМИ, реклама и т.п. влияют на нас и изменяют наш ум, формируя его «под себя».

**Тогда возникает вопрос: если в детстве у нас нет никакой свободы выбора, то может она есть во взрослой жизни, когда мы можем изменить свое окружение, свои убеждения и тем самым, свое «я»?**

Секрет тут заключается в том, что само желание и мысли изменить себя и чего-то делать приходят также за нас.

Для этого, попробуйте прямо сейчас вспомнить какое-то конкретное действие, которое, как вам кажется, сделано вами. Не торопитесь. Выпейте чашечку чая или кофе, расслабьтесь и просто начните вспоминать. Это может быть абсолютно любое действие. Не ограничивайте себя ни чем. Главное, чтобы вы искренне считали, что его сделали именно вы.

**Допустим**, это действие - поход в туалет по-маленькому. Вам может показаться, что это действие совершили именно вы. Однако, давайте посмотрим, так ли это.

**Подумайте сами, был ли у вас выбор и свобода воли не идти по-маленькому? Если не считать отсрочки на пятнадцать-двадцать минут, то выбора, как такового у вас не было, верно?**

И даже если вы думаете, что сама отсрочка этого действия – это сугубо ваш выбор, то здесь тоже есть некая хитрость. По какой-то причине вы были обусловлены терпеть, а значит, что здесь также нет никакой свободы воли. Подумайте об этом.

Если вы вспомните вашу успешную финансовую сделку, в которой вы заработали приличную сумму денег, и вы считаете, что это благодаря вашей смекалке и интеллекту было достигнуто, то давайте и тут рассмотрим, так ли это?



Здесь все упирается в ваш врожденный тип мышления, который не зависит от вашей «свободной» воли и обстоятельства, которые также вам неподвластны. Для этого не нужно мне верить на слово, просто понаблюдайте за своими действиями и вы заметите, что все устроено без вашего выбора. Существует лишь иллюзия того, что кто-то что-то делает.

И тут появляется вполне логический вопрос: **Так кто же этот деятель и есть ли он вообще?**

На этот вопрос довольно сложно ответить как-то однозначно. С религиями все понятно, у них на это один ответ – это Всевышний.

**Но что стоит за любыми границами, формами, суждениями и верованиями?**

Если посмотреть на это при помощи когнитивной психологии, то действительно, мы не находим во всем индивидуального деятеля. То есть личности, которая что-то реально за всех делает. Никто за нас не дышит, дыхание происходит само по себе, сердцебиение также происходит само без нашего согласия. И обстоятельства в жизни происходят таким образом, что

мы лишь можем их наблюдать и вовлекаться в них, при этом, безусловно, зависим от этих самых обстоятельств.

**Что же дает понимание того, что не существует никакой свободы воли?**

**Прежде всего**, это колоссальные преимущества в восприятии наблюдаемой нами реальности. Если нет индивидуального деятеля, то значит не существует и ошибок, из-за которых мы так часто себя виним и страдаем поэтому.

Вы можете увидеть, что вся наша жизнь – это лишь некий опыт, причем он также находится за рамками позитивного и негативного опыта. Есть просто опыт и он вне рамок любых полярностей. Потому что, когда меняются обстоятельства, мы вдруг понимаем, что тот негативный опыт, который мы приобрели, к примеру, год назад, становится для нас положительным. Сам опыт не изменился, изменилось лишь восприятие этого опыта.

Кроме того, осознание того, что все едино и взаимосвязанно, дает возможность нам освободиться от многих недопониманий и конфликтов. Ведь, если принять факт, что никто ничего не делает, а есть лишь обстоятельства жизни, то значит никто отдельно ни в чем не виноват, не так ли?

Для закона, религии и морали – это невысказано. Но поскольку психология находится за рамками всего этого и изучает психические особенности человека, то мы будем смотреть немножко глубже.

Возможно, сейчас вы задались себе таким вопросом:

**А если так, то теперь можно делать все, что угодно и не нести за это ответственности? Например, убивать, грабить, насилловать и т.п.**

Однако, и это суждение будет неверным, поскольку дело обстоит абсолютно противоположным способом. И вот почему.

Посмотрите сами, когда вы осознаете, что все кругом взаимосвязанно и не существует никакого разделения в пространстве восприятия происходящего, то возникает ли хоть какое-то желание причинить вред другому человеку? Ответьте себе на этот вопрос сейчас.

**Теперь вы знаете**, что ни человек «плохой» или «хороший», а это ваше восприятие его, а также обусловленности или, как я еще это называю, настройки ума. делают вас и его таким, какой он есть. И если вы посмотрите, что стоит за этими настройками и разделением, то обнаружите там полное единство и взаимосвязь всего со всем в нашем мире.

Понимание этого меняет многое.

**Во-первых**, вам легче принимать себя такими, какие вы есть и также легко принимать все вокруг, таким, какое оно есть в природе. Это не просто согласие и терпимость - это понимание сути происходящих вещей.

**Во-вторых**, вы освобождаетесь от многих ненужных переживаний, надуманных вашим умом. Чувство вины и обиды просто исчезает, поскольку нет индивидуальных решений и действий.

**В-третьих**, многие вещи вам становятся понятными. А это значит, что восприятие вашей реальности расширяется и вы становитесь более осознанным человеком.

**И самое главное** - уходят внутриличностные конфликты. Поскольку нет той самой личности, которая все решает, то нет и других личностей. Все «личности» объединены в единую систему под названием наша жизнь. И внутри этой жизни есть все: и разделение, и убеждения и конфликты и любые другие обусловленности.

Понаблюдайте сами за вашими действиями, мыслями и желаниями и вы сможете прямо сейчас это обнаружить в своей жизни. Продолжайте делать то, что вы считаете нужным сделать и не стоит себя винить в этом. И также помните, что никакое действие в природе не останется незамеченным.



# Причины психологических проблем

Как вы думаете, кто виноват в вашем состоянии, когда вас оскорбляют, унижают или обманывают?

Ответ, вроде как, очевиден, не так ли?

Ну конечно же, человек, который совершает с нами такое, виноват и в нашем нынешнем состоянии.

А так ли это на самом деле?

Есть еще вариант и в том, что мы сами виноваты в нашем состоянии сознания в настоящий момент, а не внешние факторы. Но и тут, это лишь тоже концепция, не более того.

А что если нам иначе взглянуть на вопрос и выйти за рамки полярностей? И тогда вполне возможно, что никто никогда не был ни в чем виноват.



В основе любой психологической проблемы всегда лежит некая мысль, ставшая **убеждением**. Однако все убеждения базируются всегда на глубинных **желаниях** получить удовольствие.

## **Полярность мышления – прямой путь к страданиям**



**Так уж получилось, что все в наблюдаемой нами природе дуально. На что бы мы не посмотрели, потрогали, попробовали на вкус или услышали - мы во всем видим полярность. Женщина-мужчина, твердое-газообразное, хорошо-плохо, право-лево, верх-низ, свет-тьма и т.д.**

Поэтому, наше мышление невольно начинает работать в системе этих координат, то есть становится полярным, или, как еще его называют в психологии – дихотомическим мышлением.

Мы выделяем из общей картины отдельные элементы, интерпретируем их и затем раскладываем «по нужным местам». Проще говоря, мы сами создаем полярности в нашей жизни, благодаря собственному мышлению.

**Но причем тут страдания? - спросите вы. И как привычное нам мышление делает нас несчастными?**

Для этого давайте обратимся к данной картинке.

**ПЛОХО**

**ХОРОШО**

---

На рисунке мы видим отрезок с двумя концами «Плохо» - «Хорошо». И один и второй конец являются частью единого целого. Но поскольку мы отождествлены с полярным мышлением, то, разумеется, скорее выберем сторону с названием «Хорошо». Но вся суть заключается в том, что мы не можем избавиться от второго конца. Что бы мы не делали, как бы не укорачивали этот отрезок всегда останется еще один конец, который будет некой противоположностью нашего конца. А это значит, что рядом с «Хорошо» всегда будет «Плохо» и ничего с этим поделать вроде нельзя, верно?

**Приведу еще один пример.** Допустим, я считаю себя умным. Я настолько отождествился с этой мыслью, что она стала моим убеждением. Иными словами, я поверил в собственную мысль. Я стал соответственно одеваться, говорить умными словами, использовать непонятную терминологию и всячески демонстрировать свой интеллект.

Но тут мне говорят, что я дурак. Что, всё мое напускное поведение – это просто маска, а сам я ничего из себя не представляю...

### **Что происходит в моем уме?**

Поскольку я создал полярность, отождествившись с мыслью о своем «превосходном» интеллекте, я просто не мог принять противоположное в себе. А значит те, кто сомневается в том, что я умный, автоматически вызывают во мне напряжение. Это происходит по большей части неосознанно. В итоге, я начинаю страдать даже не потому, что мне сказали то, чего я не хотел слышать, а потому, что схватился за противоположную мысль, ставшую моим убеждением.

Похожие ситуации, возможно, вы замечали и за собой и за вашими близкими. Например, часто приходится слышать, что «если я выйду замуж и рожу детей, то буду счастлива...» или «когда у меня будет свой дом и миллион евро, то тогда уж я могу сказать, что счастье пришло...».

Все эти установки и мысли невольно создают полярность и поэтому, даже тогда, когда человек чего-то достигает, он не может полностью почувствовать себя счастливым.

Проблема тут даже не в самих мыслях, а именно в идентификации с ними. То есть вера в эти убеждения и мысль о том, что «я и есть то, о чем я думаю».

**Но ведь когда-то у вас не было таких мыслей и убеждений, а вы при этом существовали, верно?**

Это значит, что ваши мысли – это не вы сами. Вы тот, кто воспринимает их. Мысли – это лишь продукт нашего мозга. Они приходят к нам из прошлого опыта и знаний. Наш ум и мысли – это лишь инструмент, который помогает нам развиваться и познавать себя. И наши мысли, как вы теперь знаете, всегда описывают только наши желания.

Однако отождествление с мыслями создает в нашей жизни огромное количество проблем, стрессов, конфликтов и даже психологических расстройств. В основе любой психологической проблемы всегда лежит мысль, ставшая убеждением. А это значит, что все не соответствующее этому убеждению будет вызывать в нашем уме серьезное напряжение и переживание.

А теперь давайте посмотрим, можем ли мы реально изменить свой образ мышления и, как следствие, меньше страдать и больше наслаждаться жизнью?

**Такой способ действительно есть.** И это не новое учение или концепция, в которую надо верить. Это как раз свобода от тех идей, убеждений и концепций, из-за которых мы так часто страдаем, пытаясь защитить их.

Что я имею в виду?



Когда мы во что-то верим или придерживаемся какого-то определенного мнения, то неосознанно мы сопротивляемся и не принимаем противоположное нашим убеждениям. При этом противоположное мнение существует в природе, а следовательно, как бы мы не ограничивали себя своими мыслями наше мышление всегда будет полярным и невольно будет происходить внутренний или межличностный конфликт.

Поэтому, если вы всерьез задумались решить ту или иную проблему, которая вас беспокоит, вы уже на правильном пути. Отнеситесь к этому способу серьезно.

Итак, что же это за такой способ, который позволит вам без помощи психолога или другого специалиста освободиться от психологических страданий?

**Этот способ называется «осознание единства».**

Для того, чтобы понять, как он действует и насколько он эффективен нам надо будет выйти за рамки привычного мышления. То есть выйти за рамки любых полярностей.

Помните, что любые противоположности и дуальности – это лишь части единого целого. Поэтому, нам, прежде всего, стоит не просто принимать все подряд, а научиться «видеть», а точнее осознавать единое.

**Что значит «единое целое»?**

Как левая и правая руки, почки, глаза, уши, ноздри и полушария головного мозга находятся в едином организме, так и любые суждения, концепции, мысли, верования находятся в едином поле (пространстве) нашего сознания.

И цель данной статьи – это помочь вам научиться «видеть» это поле или пространство. Здесь нет никакой мистики, в которую надо верить. Чистая психология.

Любая мысль или эмоция появляются в нашем сознании, как некий образ или ощущение. Теперь вы уже знаете, что мысли и эмоции – это не есть вы сами. Это лишь состояния, которые вы переживаете.

### **Но тогда кто есть ВЫ? И где это наше «я» находится?**

На этот вопрос психология не дает ответа. Считается, что наше истинное «я» - это наше сознание. То есть то пространство или поле, в котором все, что мы воспринимаем, проявляется. Потому что все внутри нас меняется: интеллект, память, образ мышления, убеждения, эмоции, ощущения и даже тело.

Но что неизменно и всегда присутствует в нас?

Это восприятие этих изменений. То есть «тот», кто все воспринимает и «его» мы называем сознанием. У сознания нет каких-то определенных форм, местоположения в пространстве, направления движения и т.п. Но мы точно знаем, что оно есть, потому что все, что мы воспринимаем, как-то нами осознается, не так ли?

**Поэтому**, если вы обратите ваше внимание на сознание, как источник восприятия всего, что вы наблюдаете, то вы сможете заметить, что какие бы полярности в уме не присутствовали бы, само поле (сознание) никогда ничем не затрагивается. Иными словами говоря, наше сознание – это и есть «единая конструкция», в которой проявляются любые дуальности и противоположности.

А это значит, что сознанию необязательно во что-либо верить или бороться с какой-либо мыслью или эмоцией. Оно все принимает и ни с чем не борется.

**Для примера**, представьте себе здание огромного театра. Ежедневно в этом театре проходят новые спектакли, обновляются декорации, приходят и уходят зрители. Неизменно только пространство самого театра. Это пространство безоценочно относится к любым спектаклям, к игре актеров, декорациям и поведению зрителей. И что бы не происходило внутри театра,

это пространство просто есть и оно позволяет всему происходить внутри себя.

Наше сознание можно сравнить в этом театром. Только пространство нашего сознания неизмеримо больше. Его трудно куда-либо поместить. Потому что, если мы его поместим, к примеру, в руку, то, что осознает, что сознание находится в руке? То есть нам надо будет выйти за рамки, чтобы увидеть наше сознание. Поэтому можем предположить, что наше сознание вне пределов чего-либо.

Вспомните любое событие, переживание или навязчивую мысль. Обратите внимание, что у любой ситуации, мысли или переживания есть границы, начало и конец. Они появляются в вашем пространстве, создают какие-то действия и исчезают в нем. Неизменно остается только пространство вашего восприятия. То есть, это «единое целое», в котором все происходит.

**Чтобы научиться выходить за рамки собственных «полярных» мыслей и убеждений просто посмотрите, кто воспринимает эти убеждения? Где находятся эти мысли? Откуда они приходят и куда уходят?**

Ответьте себе на эти вопросы и заметьте, что это поле или пространство и есть вы сами. Вы и есть это единство.

Давайте сейчас представим себе какое-нибудь состояние, которое интерпретируется вашим умом, как проблема. Это может быть злость, ревность, страх, тревога и т.п.

Сами по себе эти состояния не плохие и не хорошие. Это свойства нашего ума и тела реагировать на внешние обстоятельства. Нет людей, которые бы никогда не испытывали этих эмоций и мыслей.

Поэтому, первое, что следует сделать – это полностью принять то, что вы испытываете, потому что эти чувства и мысли уже есть в вашем сознании. Проблема возникает как раз тогда, когда вы не принимаете ваши состояния.

После того, как вы приняли без всякого сопротивления то, что вызывало у вас негатив, попробуйте переключить ваше внимание на того, кто воспринимает эти состояния. Возможно, здесь появится некое замешательство, но это очень важно для того, чтобы определить полярности и нейтрализовать недавнюю проблему.

**Для наглядности вы можете проделать следующее упражнение.**

Допустим, вы выбрали ревность. Долгое время она мучила вас и вы не знали, что с ней сделать, чтобы она вас отпустила. Поэтому, прямо сейчас расслабьтесь и просто примите то, что сейчас испытываете, то есть ревность.

Вспомните ситуацию, когда ревность становилась наиболее яркой и сильной. Посмотрите на всплывающие картинки и образы, которые появляются в вашем уме. Посмотрите, какие телесные ощущения вызывают у вас эти картинки и также примите их без сопротивления.

**А теперь** переключите ваше внимание с картинки на телесное ощущение и уберите всякое суждение, что это ревность. Просто наблюдайте телесное напряжение. Заметьте, что само по себе это напряжение в теле не неприятное. Оно просто есть. Неприятным его делает именно мысль о том, что это ревность. Посмотрите, что происходит с этим напряжением. Оно постепенно исчезает, не так ли?

Теперь опять вернитесь к картинке и наблюдайте ее на фоне пустоты, как будто вы держите фотографию на расстоянии вытянутой руки. Заметьте, что эта картинка состоит из того же самого материала, что и вся пустота вокруг нее. Потому что пустота и эта картинка находится внутри вашего сознания. Обратите внимание, что происходит с картинкой. Она начинает размываться, верно?

А сейчас посмотрите, кто все это проделал. Только что вы испытали ревность в виде образа и телесного ощущения. И простым наблюдением вы смогли изменить ваше собственное состояние.

**Куда ушло напряжение и картинка?**

Они растворились в «пустоте» вашего сознания, в его пространстве. Это наглядный пример того, что все, что вы воспринимаете находится внутри вашего сознания. Именно об этом стоит помнить всегда, когда вы чувствуете, что какая-то мысль, эмоция или ситуация не дает вам покоя. Старайтесь всегда видеть «единое целое» и тогда любые страдания, вызываемые вашим умом будут нейтрализованы.

Итак, резюмируя «двумя словами»: причина всех наших несчастий - это наше двойственное эгоистическое мышление, в котором присутствует влечение к приятным ощущениям и отвращение к неприятным.



Но весь секрет заключается в том, что ни мысли, ни чувства, ни ощущения мы не выбираем. Мы лишь наблюдаем их в момент их появления в теле или сознании.

## Как появляются мысли, убеждения, установки



Довольно интересный вопрос, на который еще никто не дал конкретного ответа. Мы знаем, что есть мысли, которые способны изменять наше

состояние сознания, придавать тонус или напряжение телу, менять наше поведение и совершать конкретные действия.

Но, как появляются мысли? Являемся ли мы авторами своих мыслей и кто думает их?

Как я и обещал, не буду грузить вас длинными философскими разговорами на эту тему и сразу перейду к делу.

Если говорить своими словами, то мысль можно определить, как некое описание чего-либо.

Например, вы смотрите на лампочку и у вас в голове сразу же появляется ее описание.

Во-первых, что это лампочка, во-вторых, такого-то размера, цвета, мощности и т.д. и т.п..

И чем больше вы знаете о предмете, тем больше мыслей появляется в вашем сознании. И наоборот, чем меньше вы знаете, тем меньше разнообразных мыслей вас посещает.

Проще говоря, мысль – это все, что мы наблюдаем и можем хоть как-то описать.

В психологии считается, что мысль- это продукт работы головного мозга. Мысль появляется и исчезает в сознании и фиксируется в виде электрических

сигналов в коре головного мозга. Мы же знаем, что мысль – это не просто продукт мозга, это внешняя оболочка наших желаний. Мысли всегда описывают только то, в чем мы чувствуем нехватку.

Мысль всегда проявляет себя в виде мыслеформы. Это может быть идея, концепция, утверждение, гипотеза, установка, убеждение, вера.

Все это, ни что иное, как просто мысль.

Когда вы думаете о том, а не съесть ли мне сейчас чего-нибудь вкусненького, при этом, представляя себе ваше любимое блюдо, то вы можете заметить, как слюны у вас во рту тут же станет больше и даже возможно, у вас увеличатся зрачки.

Наши мысли всегда описывают нам то, что мы наблюдаем. И делают они это, зачастую, очень конкретно и детализировано.

Поэтому, любая форма, которую мы видим в окружающем мире также представляется нами в виде мысли об этом.

Но как формируется мыслеформа? Как появляются в нашей жизни установки, убеждения, ценности и вера?

Как вы думаете, рождаются ли дети жадными, завистливыми, националистами, верующими во что-нибудь, интеллигентными, тщеславными и т.д.?

К счастью, мы не наблюдаем это. Все дети рождаются разными от природы. Все они несут в себе определенный генотип, особенности восприятия, тип нервной системы, темперамент и врожденные таланты.

Но установки (мысли), которые перерастают в убеждения и формируют систему ценностей, возникают чуть позже.

И главное тут – это среда воспитания.

Ни один ребенок не рождается националистом или религиозным фанатиком.

Ни один ребенок не рождается тщеславным или с высокими амбициями.

Ни один ребенок не рождается озлобленным на весь мир.

Всему этому его учат взрослые, школа, институт и окружение.

А это значит, что практически, вся поведенческая программа человека основана на том, как он мыслит и какие у него желания в настоящий момент.

Уже с самого младенчества нам промывают мозги о том, что есть хорошие люди, животные и ситуации, а есть плохие. С самого детства нам впаривают про зло и добро и мы пребываем в этой дуальности.

Когда ребенок спрашивает на любой ответ родителей: «А почему это так?»

Родители, что-то пытаются ответить на основе своих знаний. Тогда ребенок задает следующий вопрос: «А почему вот это так...»?

И в какой-то момент ответы заканчиваются, не так ли?

Ребенок так и не узнал суть всех вещей во вселенной, зато уже приобрел новые знания, которые будут теперь проявляться, как мысли, действия, поступки и образ восприятия реальности.

У вас не было желания ограничить мышление ребенка, вы просто полагались на свой опыт и знания, верно?

На этой простой схеме мы видим, как появляются мысли, которые в последствии становятся вектором нашего мышления и поведения.

Однако мысли – это лишь внешняя оболочка нашего поведения и действий.

На более глубоком уровне нашего индивидуального ума являются желания.

Уровень желаний у всех нас разный. Кто-то хочет денег и высокого статуса, кто-то желает больше знаний, кто-то просто хочет спокойной жизни, чтобы его не трогали. А кто-то хочет, чтобы все были счастливы и тогда и он тоже будет счастлив.

Как вы думаете, что объединяет всех этих людей?

Правильно, все они чего-то хотят. И хотят они, прежде всего, для себя. Чтобы именно им было хорошо. Такова природа человеческого эгоизма.

Под эгоизмом я понимаю, не патологическое желание грести все под себя, а немного другое. А именно, чувство разделения и влечение к приятным ощущениям.

Эгоизм не является чем-то неестественным. Наоборот, эгоизм отчасти, помог нам выжить в нашем эволюционном пути. Но на этом его полезная роль и заканчивается.

Я не предлагаю сейчас подавлять или что-то делать с нашим эгоизмом. Я предлагаю вам осознать, что ваш эгоизм – это еще не вы. Это лишь та призма желаний, которые постоянно в нас генерируются и делают любого человека очень несчастным.

## Как появляются добавочные желания

Все наши желания можно поделить на телесные и общественные.

К телесным я отношу все наши потребности в пище, воде, сне, сексе, безопасности. Эти желания являются инстинктивными. Они даются нам с рождения и помогают выжить.

Общественные желания всем нам известны. Это желание стать богатым, известным, всезнающим, высокодуховным и т.п.

Все эти желания более поверхностны и рождаются лишь тогда, когда каждый предыдущий уровень желаний уже заполнен. Более наглядно это показано на схеме Абрахама Маслоу



Знакомая картинка, не правда ли?

На самом деле, все, что выше потребности в безопасности – уже не потребности, а желания. Потому что, потребность – это то, без чего невозможно жить.

Во всех же прочих случаях мы можем жить, причем даже не думаю, что нам чего-то не хватает.

Например, представьте себе человека, который живет в джунглях. Уровень желаний этого человека будет соответствовать норме, которая принята в его обществе.

Машина, яхта, квартира ему не придут даже в голову, но будет их суррогат в виде собственной хижины и других побрякушек.

Здесь очень важно понять, как наше окружение формирует у нас желания. Когда нам с самого детства говорят, что для того, чтобы быть успешными, счастливыми и радостными, нам надо иметь больше денег, расти по карьерной лестнице, иметь больше вещей, обозначающих этот самый успех, - у нас формируются новые желания на основе тех установок и убеждений, которые у нас возникли.

Мы отождествляем себя с вещами и пытаемся найти себя в них. Однако, все, что мы получаем, тут же становится для нас неинтересным.

Почему это происходит? Почему, как бы мы не удовлетворяли наши желания, мы не становимся более счастливыми?

Дело в том, что счастье – это наше внутреннее состояние. Но, наделяя властью какой-то предмет, божество, человека или ситуацию мы становимся зависимы от этого. Проще говоря, мы зависим от привязанности к собственной мысли, что нам это что-то дает.

А сама мысль опирается только на ощущение.

Секрет в том, что все, от чего мы зависим это даже не мысли и чувства, а ощущения.

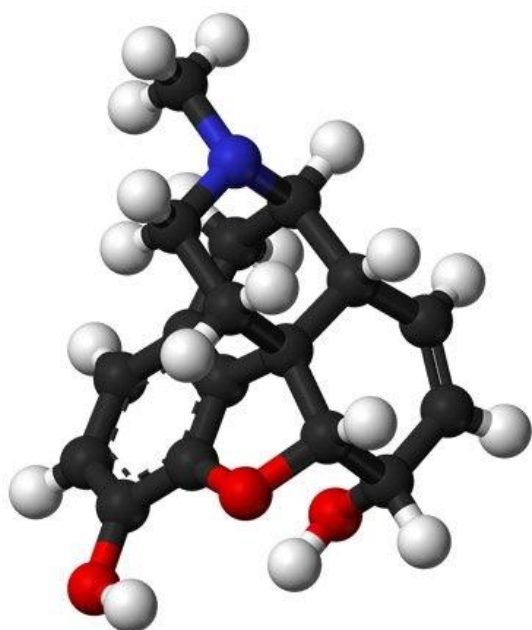


Посмотрите глубже и вы заметите, что все, что вы делаете в жизни, все к чему стремитесь – это лишь для того, чтобы получить приятные ощущения и избавиться от неприятных ощущений.

И больше ничего. Это индикатор всего в нашей жизни.

Все наши мысли, убеждения, установки, вера и действия лишь обсуживают наши желания получить приятные ощущения в теле.

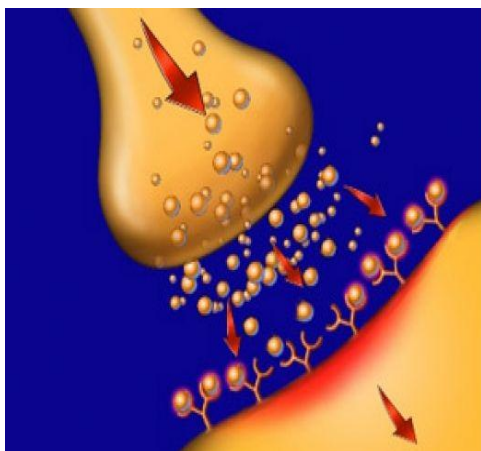
Мы как будто становимся роботами-наркоманами, стремясь получить все больше денег, знаний, власти, чтобы просто повысить уровень эндорфина, серотонина и дофамина в центральной нервной системе.



**Эндорфины —  
это всё, что  
нужно человеку  
для счастья.**

Я бы не хотел сейчас уделять внимание этим биохимическим процессам, поскольку наша книга больше о психологических явлениях, но понимать механизм появления тех или иных состояний, которые возникают в теле, все-таки будет нам полезен.

Так, например, влияет на наше состояние нехватка тех или иных гормонов.



#### Нейротрансмиттеры

##### Серотонин

- нарушение аппетита
- Снижение либидо
- Суицидальные мысли
- Агрессивное поведение
- Нарушение сна
- Тревога

##### Норадреналин

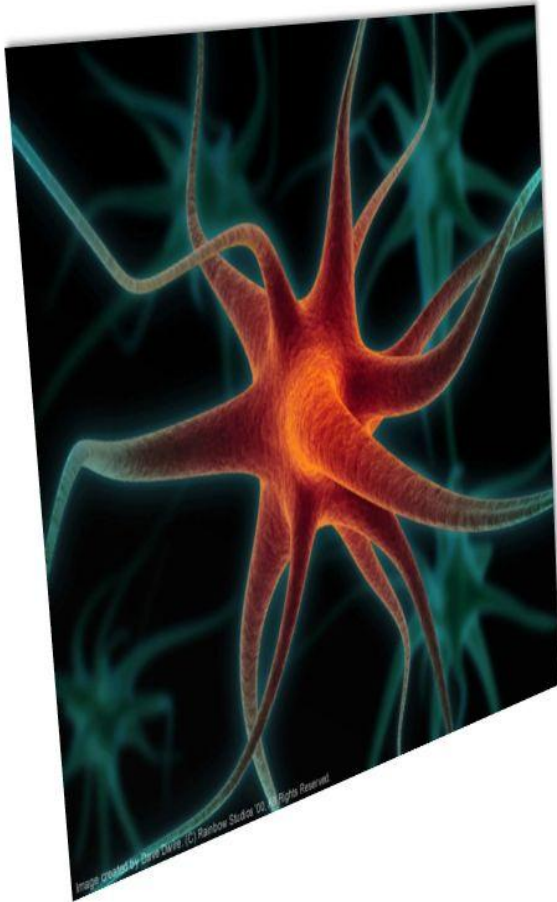
- Утомляемость
- Снижение концентрации внимания
- Апатия
- Снижение тонуса

##### Дофамин

- Неудовлетворенность
- Снижение мотивации, желаний
- Заторможенность мышления
- Апатия
- ~

Итак, в нашем организме есть гормоны, которые повышают нам настроение (серотонин), повышают удовольствие (дофамин) и, так называемые, гормоны счастья – эндорфины.

Более подробно об этом вы можете прочитать в интернете. Здесь же, я хочу показать вам, что все, что мы называем счастьем – это лишь восстановление баланса биохимии головного мозга. И ничего более.



Наши мысли, убеждения и установки напрямую изменяют биохимию головного мозга.

**Именно этим объясняется эффект Плацебо.**

Все приятные ощущения сопровождаются выбросом дофамина и серотонина, которые предшествуют выработке эндорфина, который и создает ощущение счастья.

Именно от этого и зависит каждый человек на Земле. Все остальное – это лишь предлог, чтобы получить желаемое.

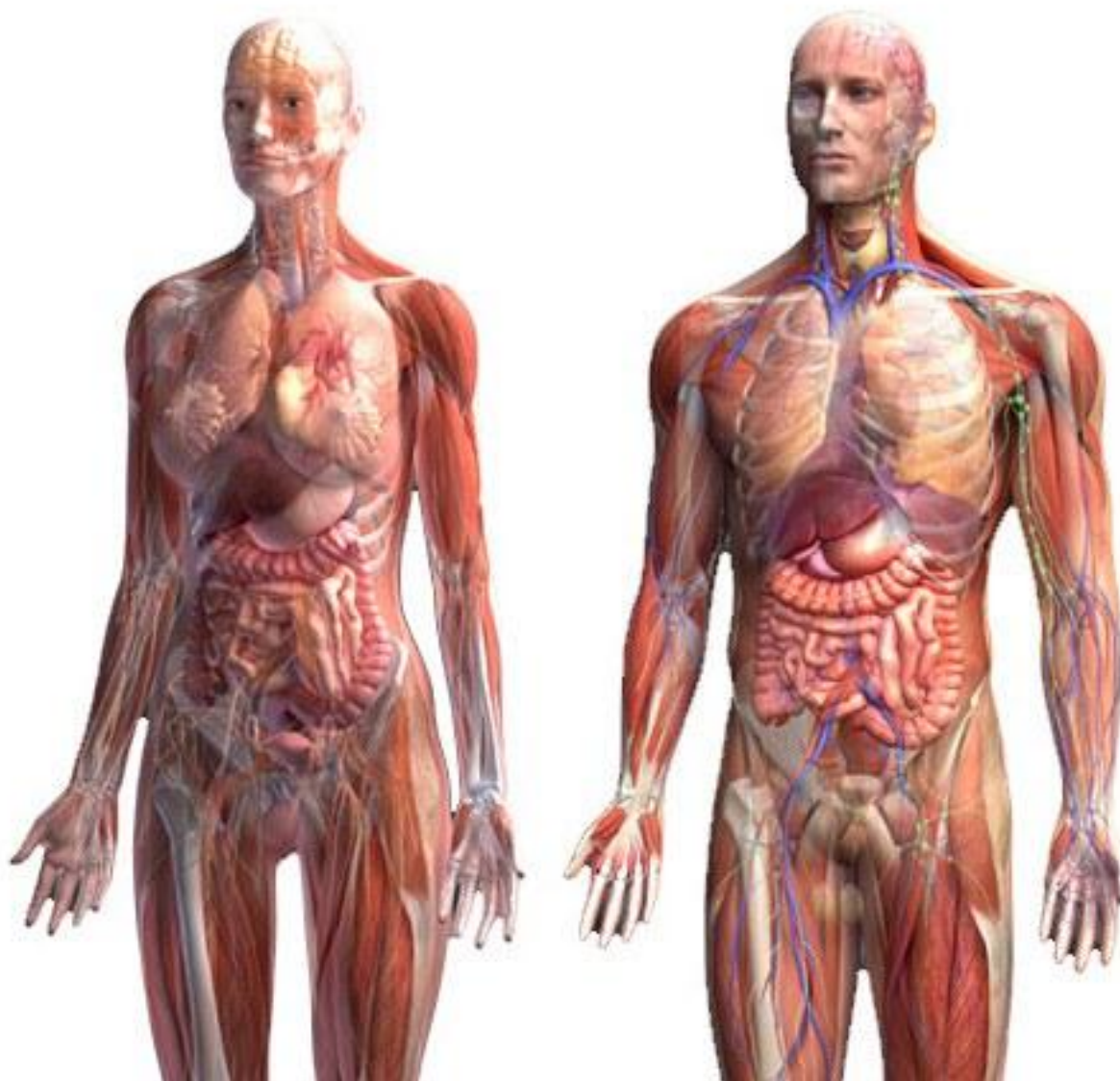
Однако, не все так просто. Именно поэтому, даже занятия спортом, наркотики, еда и другие внешние вещи не делают нас абсолютно счастливыми.

Все равно мы страдаем.

Главная привязанность, из-за которой приходят все проблемы и страдания – это привязанность к собственному «Я». Когда есть «Я», «мое», «мне», «меня» и т.п.

И об этом мы поговорим прямо сейчас. А пока постарайтесь понять, что наши мысли обслуживают наши желания и всегда идут только из прошлого опыта, на который мы неосознанно опираемся.

## Где же во всем этом «Я»?



В американском аэропорту Кеннеди журналист проводил опрос на тему:

"Что, по вашему мнению, является самым отвратительным на свете?"

Люди отвечали разное: война, бедность, предательство, болезни.. В это время в зале находился дзэнский монах Сунг Сан. Журналист, увидев буддийское одеяние, задал вопрос монаху. А монах задал встречный вопрос:

- Кто вы?
- Я, Джон Смит.
- Нет, это имя, но кто Вы?
- Я телерепортёр такой-то компании..
- Нет. Это профессия, но кто Вы?
- Я человек, в конце концов!..
- Нет, это Ваш биологический вид, но кто вы?..

Репортёр наконец понял, что имел в виду монах и застыл с открытым ртом, так как ничего не мог сказать. Монах заметил:

« Вот это и есть самое отвратительное на свете - не знать, кто ты есть».

Не бойтесь, мы не станем сейчас учить курс анатомии и пытаться найти там собственное «я». Однако, поиском «я» мы все-таки займемся, потому что без этого нам будет очень сложно понять многие вещи, происходящие в нашей жизни.

Здесь я не стану говорить вам, кто вы и где ваше «я» находится. Не надо будет вам ни во что верить, потому что все ответы содержатся у вас.

Главное, что мы сейчас сделаем, это попробуем разотождествиться со всеми представлениями о себе. Потому что все наши представления о себе - это не мы. Это лишь наши мысли о себе. Но о себе мы вообще ничего не знаем.

Ну что, вы готовы отправиться в путешествие внутрь себя? Готовы ли вы посмотреть иллюзии в глаза? Готовы ли вы напрямую увидеть и осознать, что все, что вы думали о себе, в полной мере вами- то и не является?

Тогда отнеситесь к этому опыту очень серьезно. Возможно, этот опыт изменит всю вашу жизнь, а возможно, не изменит ничего.

Итак, приступим.

Посмотрите сейчас на вашу одежду. Как вы думаете, ваша одежда это вы или не вы?

Ответ очевиден, не так ли?

Ок, давайте заглянем под одежду. Ваша кожа и кровь, это вы или не вы?

Как вы знаете, клетки кожи постоянно делятся, умирают и рождаются (регенерируются), при этом мы не чувствуем, что мы исчезли и опять появились, верно?

Кроме того, часто при ожогах и ранении трансплантируют кожу другого человека и переливают кровь. При этом, мы не чувствуем, что теперь вместо нас живет другой человек. Значит моя кожа и кровь – это не я. Это лишь часть меня.

В принципе, все то же самое можно отнести и ко всему телу. Каждые семь лет наше тело полностью меняется. А это значит, что если вы попадете в прошлое на семь лет назад, то ни одного атома вашего тела там не будет. Но ведь вы знаете, что вы там были?

Тогда, кто был и где это ваше «я» обитает?

Сейчас ученые уже подошли к тому, что наш мозг, это не источник всего, что мы осознаем в нашей жизни, а лишь приемник информации. Мы так и не нашли нигде наше «я». Мы все говорим «я», но нигде его не находим. Но, ведь, мы же знаем, что оно есть. Мы же существуем, верно

Многие считают, что наше «я» - это наши мысли, чувства, эмоции и ощущения. Проще говоря, электромагнитные импульсы и биохимические процессы в теле и сознании.

Давайте сейчас вместе посмотрим, так ли это?

«Я» мы ощущаем, как что-то неизменное и одновременно меняющееся. Каждое мгновение меняются наши ощущения, мысли, эмоции, состояния, но само глубинное ощущение и осознание «я» никуда не девается, верно?

А это значит, что все, что приходит и уходит не может быть мною, потому что я наблюдаю любую свою мысль, эмоцию и ощущение, как они рождаются и исчезают. То есть «я» - тот, кто за этим наблюдает и воспринимает это, не так ли?

На все, что я могу сказать «моё» - это уже не я. Например, мы говорим: мои мысли, мои чувства, мои сны, мои мечты, моя печень, мои деньги, мои нервы, мое сердце и т.п.

Все это «моё», но кто же «я»?

Психология нам говорит о том, что наше «я» - это сознание. То есть это то пространство, в котором проявляется все в нашей жизни: мысли, чувства,



реакции, тело, взаимоотношения и все, что мы наблюдаем. Проще говоря, все, что мы хоть как-то воспринимаем находится внутри нашего сознания. А это значит, что тело – это скорее наш инструмент, нежели мы сами. Мы познаем мир через пять органов чувств, которые несомненно находятся в теле. Тело, скорее датчик, через который мы воспринимаем окружающую действительность и осознаем ее.

А сейчас я предлагаю вам проделать одно упражнение, которое поможет вам на опыте осознать то, что я описал выше.

Эта техника применяется многими психотерапевтами и помогает разрешить глубинные проблемы через самостоятельную психотерапевтическую работу.

Начните эту практику прямо сейчас, а затем возвращайтесь к чтению. Я подожду вас.

Стадия 1 - 15 мин.

Сидя удобно, смотрите на кого-нибудь или на что-нибудь, на любой объект - стену, цветок, книгу. Помните, что вы смотрите через свои глаза. Ваши глаза - просто окна. Вы внутри, смотрящий наружу через глаза. Держите свое внимание на том, кто находится за глазами.

Стадия 2 - 15 мин.

Закройте глаза. Слушайте музыку и помните что уши - это просто приемники. Звук путешествует кольцами по направлению к каждому из нас. Вы всегда в центре звука. Вы слышите звук из своего безмолвного центра.

Стадия 3 - 15 мин.

Оставаясь с закрытыми глазами, дотроньтесь до любой поверхности или предмета. Дотрагиваясь, просто дотрагивайтесь с помощью своей руки и помните того внутри, кто спрятан за ней, чувствует касание. Будьте восприимчивым, чувствуйте различные текстуры и помните, все ваши ощущения - это просто двери, принимающие станции, инструменты, рецепторы. Вы спрятаны за ними.

Стадия 4 - 15 мин.

Не открывая глаз, лягте на спину. Будьте спокойны, расслаблены и молчаливы

Обратили ли вы внимание, что у вас не было возможности взглянуть себе в глаза, а точнее, увидеть, кто так за глазами прячется, или прячется за всеми нервными окончаниями?

Действительно, многим приходит полное понимание, что «я», как такового и нет. Это лишь некая идея, что оно существует. Но идея ли это?

По большому счету, у нас есть лишь одно доказательство нас самих перед нами самими – это ощущения нас.

Получился какой-то каламбур. Самому смешно стало.

Посмотрите сами, что все, что вы знаете о себе (не о вашем теле и интеллекте) – это лишь ощущение вас самих. Вы просто знаете, что вы есть, вы ощущаете себя как-то, верно?

Но кто ощущает эти ощущения? Еще никто не дал нам объективный ответ, который бы устроил всех. Поэтому, все верования пытаются тянуть одеяло на себя в этом вопросе.

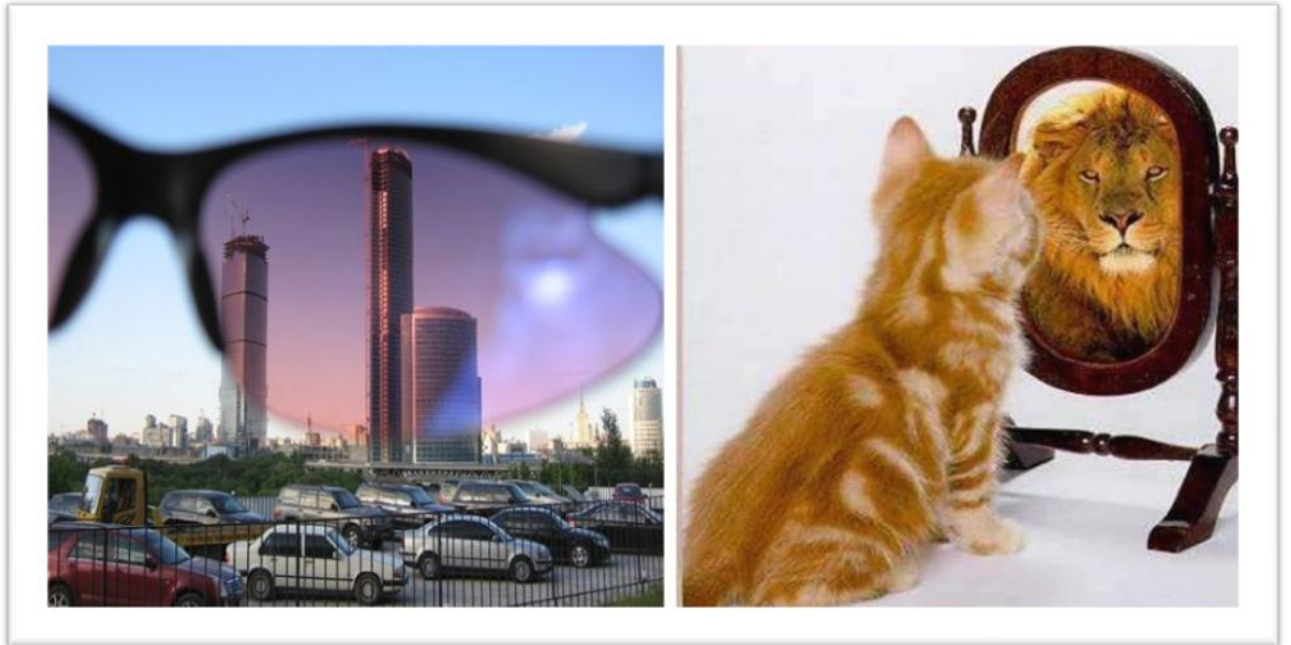
Однако, все мысли, чувства и ощущения находятся в каком-то пространстве. Иначе мы бы их не осознавали и не регистрировали бы. И в психологии это пространство называют сознание.

Это единственное научное объяснение нашего истинного «Я», а не представления о себе.

Каждый из нас имеет эти представления о себе, что «я» - дочь своих родителей, жена своего мужа, богатый бизнесмен, писатель и т.п.

Все это обычные ярлыки, которые как приходят, так и уходят, но самое ощущение «я» всегда с нами.

## Ментальные призмы (ловушки)



Что ни говори, но все-таки, самая сильная привязанность у человека к своему «я» и к своему «моё».

Никто не страдает, если сгорел дорогой дом, разбились дорогие часы или потерялись деньги.

Зато все переживают, когда сгорел их дом, разбились их часы и потерялись их деньги.

«Их», то есть их «моё» вызывает огромное напряжение и стремление защищать все свое до последнего. Отсюда большинство конфликтов, когда кто-то задел мое представление о себе, а мне его очень уж нужно защитить.

Я не говорю сейчас об инстинкте самосохранения. Я говорю о тех призмах и ментальных ловушках, в которых все мы, так или иначе, пребываем.

Мы придумали себе образ мира и себя, в котором пытаемся выстроить свое счастье. Но это невозможно. Если бы это было возможно, мы бы могли живьем видеть всех политиков и бизнесменов очень счастливыми. Однако, по различным наблюдениям, это одни из самых несчастных людей. Каждый день им приходится пребывать в стрессе, сражаться с собой и конкурентами, чтобы как-то возвысить свое эго.

Я не говорю обо всех, разумеется. Но уровень страдающих депрессией и пребывающих в стрессе людей среди бизнесменов, карьеристов и политиков гораздо выше, нежели у других людей. Это факт.

Есть лишь единицы предпринимателей, для которых деньги, власть и прочие вещи – лишь игра и инструмент, с помощью которого они стараются сделать жизнь лучше, прежде всего, другим, а затем себе.

Именно такой подход может быстро избавить человека от огромного напряжения и сделать свою деятельность более продуктивной.

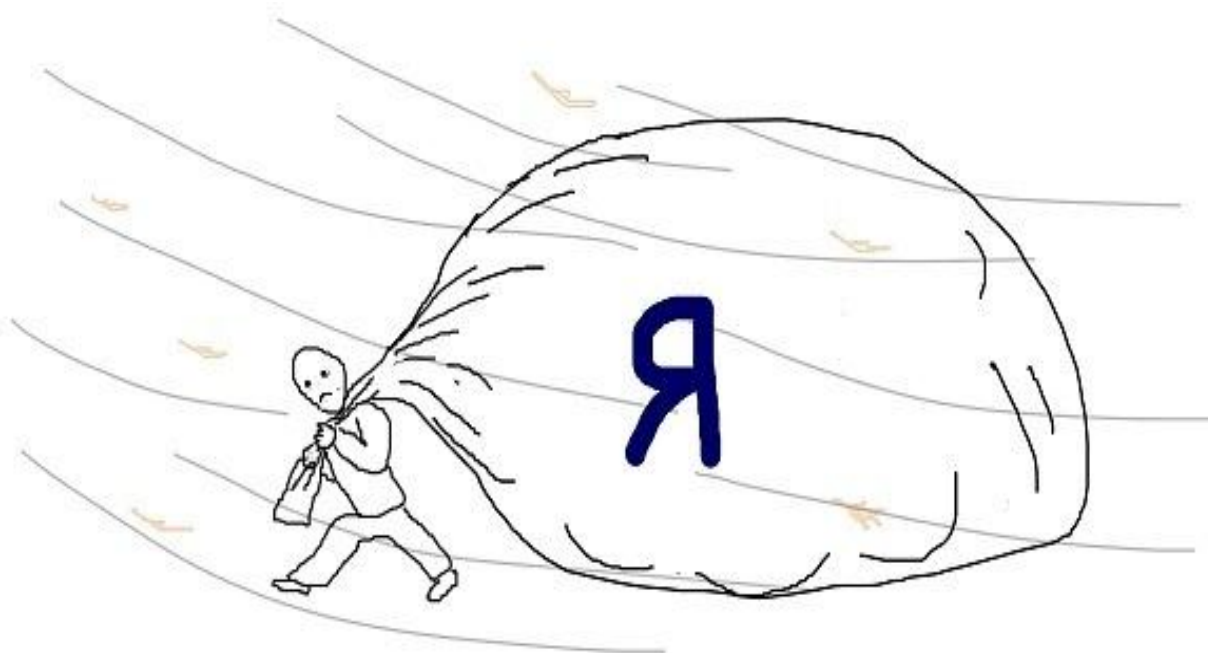
Но вернемся к делу.

Возьмите сейчас ручку и напишите все, что вы о себе думаете, только искренне. Напишите все свои качества, плюсы и минусы и прочитайте.

Написали?

А теперь возьмите этот листок и просто порвите его в клочья и представьте, что всего этого больше нет. Чувствуете ли вы себя сидящим и читающим этот текст? Разве вы исчезли? Испарились? Вроде все на месте.

Единственное, чего нет – это листка с вашим представлением о себе. Обратите внимание, что ваше представление о себе и о том, как все должно быть – это огромный груз, который вы носите каждое мгновение. И всего лишь для того, чтобы показать себе свое эго.



И это культивируется с самого детства. То есть, с самого детства мы находимся в полном разделении и дуальности со всем, что есть в мире. И в этом есть огромная проблема.

Жил был кондитер, который делал леденцы в виде животных и птиц разных цветов и размеров. Дети покупали у него леденцы и начинали спорить друг с другом:

- Мой кролик больше твоего тигра...

- Моя белка, может быть и меньше твоего слона, но зато вкуснее..

А кондитер подумал о взрослых и улыбнулся. Они были не менее невежественны, чем дети, считая, что один человек может быть лучше другого.

Нас разделяет только наша культура и предрассудки, а не наша истинная природа.

Представьте себе на секунду, что вы ненавидите синий цвет. Как вы будете себя чувствовать на море или при виде девушки в синем платье?

Ваше состояние, действительно, может сильно измениться только из-за того, как вы воспринимаете происходящее вокруг.

Наш ум привык оценивать, сравнивать и описывать происходящее на основе своих представлений о том, как должно быть, чтобы было хорошо.

Разумеется, «хорошо» для нас.

Но мы также страдаем из-за того, какие установки в себе храним и за какие убеждения держимся.

Эти установки и убеждения создают нам и представление о себе. Мы больше не принимаем себя такими, какие есть. Мы хотим быть кем-то другим.

Некоторые считают себя недостойными, уродливыми, толстыми, худыми, успешными, неудачниками и т.п.



Но это все лишь клише.

Отсюда куча проблем, причем не только психологических, но и вполне серьезных медицинских.

Большинство наших проблем усиливается из-за несбалансированной работы мозга, когда мы воспринимаем ту или иную информацию, опираясь лишь на наши убеждения и установки (левое полушарие) и при этом, полностью игнорируя целостное восприятие реальности (функция правого полушария и одновременная работа двух полушарий).

Объедините работу вашего мозга в единый рабочий процесс и заметьте, как изменится ваша реальность.



Подробнее об этом будет в практической части нашей книги, а пока давайте сделаем первый шаг на пути к свободе от всех ограничивающих убеждений и ментальных ловушек.

Отбросьте их, они вам больше не нужны.

Все основные проблемы и конфликты основаны на всевозможных убеждениях и установках. Тот же расизм, шовинизм, статусное превосходство и т.п.

А национализм – это, вообще, самая глупая и неразумная идея человечества. Цепляясь за иллюзорное разделение, человек просто неспособен увидеть единое целое, и кем он на самом деле является. Поэтому, живя в одном пространстве, на одной планете, мы, как в детской песочнице, видим только то, к чему привыкли и во что поверили. Но выйти из иллюзии просто. Надо только изменить свой угол зрения

Именно этому мы и будем учиться на практике во второй части этой книги.

# Почему время для всех проходит по-разному

## Психологическое время

Ввиду того, что мы говорим о психологическом времени, а не о механическом его проявлении, то и определение времени у нас также будет свое.

Психологическое время – это изменение состояний, которое регистрирует мозг в настоящий момент.

Проще говоря, мы движемся по оси состояний из прошлого в будущее, но всегда находясь в настоящем моменте, который, на самом деле, ко времени не относится. Потому что настоящий момент – это скорее пространство, поле, в котором происходят всевозможные процессы. Это пространство бесконечно само по себе, а все процессы, что внутри этого пространства – конечны и изменяемы. Относительно настоящего момента времени вообще не существует, а относительно времени – не существует настоящего момента.

Вот такой вот парадокс.

Отсюда следует, что даже восприятие времени напрямую зависит от наших желаний, интересов, убеждений, типа мышления, особенностей нервной системы и даже возраста.

Ну а поскольку мы на все смотрим интегрально, целостно, где каждый отдельный элемент единой системы несет определенную функцию, то это значит, что для того, чтобы выполнить свою природную задачу, нужно, как минимум, иметь вполне конкретный набор свойств, желаний, типа мышления и физических данных.

Таким образом, мы можем увидеть, как каждый человек воспринимает время и от чего это зависит.

## Логическое мышление

**Например**, люди с развитым логическим типом мышления всегда будут замечать, что время стремительно исчезает. Это те люди, которые ставят знак

равенства между временем и деньгами. В основе их желаний лежат материальные ценности, деньги и здоровье.

Почему?

Все дело в том, что в основе любого типа мышления лежит желание или корень, как мы его еще называем. Так каков же корень людей с логическим мышлением?

Это форма и ограничение в пространстве. Например, если представить себе все общество, как единое тело, то люди с корнем формы будут выполнять функцию кожи, как ограничителя в пространстве.

Что это значит?

А все тоже самое. Как кожа в теле выполняет функцию ограничения, адаптируя все тело к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды, так и люди с функцией «кожи» (формы) легко и быстро приспосабливаются к любым изменениям в пространстве.

Это значит, что для выполнения данной функции, такому человеку нужно иметь определенный набор врожденных качеств. Таких, например, как логическое мышление, которое позволит ему мыслить в формате счет и расчет через призму польза-выгода и легко адаптировать себя и группу людей к изменяющимся условиям.

Это прирожденные бизнесмены, менеджеры среднего и высшего звена, карьеристы, инженеры, спортсмены, пикаперы. В соц. Сетях таких людей можно обнаружить по всяким бизнес-мотиваторам, полезной информации о тайм-менеджменте, заработке, повышению личной эффективности и т.п.

«Как достичь успеха за пять дней», «Как поиметь мир, не отдавая ничего взамен», «Стань круче других, будь лидером», «10 правил эффективных продаж», «Как попасть в список Форбс», ну и т.д.

Логический интеллект мыслит цифрами и списками. Его интересует количество, а не качество. «Сколько и когда» – эти вопросы имеют для обладателя такого мышления наибольшее значение. Они всегда пунктуальны и не терпят, когда кто-то опаздывает на встречу.

Обладая логическим мышлением, эти люди часто ставят себе конкретные цели и стараются достичь их к определенной дате. При этом, не всегда замечая, как проходит их жизнь.

Это те, кто говорят, «время-деньги, у меня нет времени, я слишком занят, какая мне выгода с этого?, чем ты можешь мне быть полезен?..». Это количественный взгляд на мир. Такой человек считает калории на этикетках, считает время до окончания рабочего дня, постоянно сравнивает себя с другими: «кто круче: я или мой сосед».

Если мой сосед миллионер, то я налаживаю с ним полезные связи, если же мой сосед обанкротился, то для меня он лузер я больше не вижу смысла с ним общаться. Такие люди меряют успех в статусе, количестве денег, проектов и полезных связей.

Они легко переключаются на разные виды деятельности, изучая их быстро и поверхностно, словно, нащупывая что-то полезное для себя. И в зависимости от их уровня развития и степени реализации, такие люди могут проявлять себя в разных областях и формах.

Так вот, если говорить о восприятии времени людей с логическим типом мышления, то можно заметить, что такие люди привязаны к механическому объективному времени, обращая внимание на настоящий момент, а не на прошлое или будущее. Именно то, что происходит сейчас играет для обладателя логического мышления наибольшее значение.

### **Люди с аналитическим мышлением**

Все знания, которые накопило человечество, все традиции, религии, история прошлых времен, - все это сохранилось благодаря особым людям, - обладателям врожденного аналитического мышления.

Чтобы происходило развитие, необходимо уметь фиксировать накопленный опыт, сохранить его и передать следующему поколению. Иначе, нам приходилось бы каждый раз заново изобретать копьё, колесо, порох и другие вещи.

Однако, есть люди, чья природная функция как раз и заключается в накоплении, сохранении и передачи информации во времени, следующим поколениям.

Это прирожденные учителя, преподаватели, ученые разных областей, специалисты своего дела, знатоки, энциклопедисты, «люди – золотые руки».

Это те, для которых прошлое – всегда слаще и прекраснее настоящего и тем более, будущего. Для такого человека всегда то, что было раньше – будет приятнее того, что есть сейчас. Для них всегда отец умнее сына, а дед мудрее

отца. Традиции, знания прошлого, верность своей нации, религии, своей семье имеют для этих людей особое значение.

И огромную роль здесь играет, как раз их врожденное аналитическое мышление.

Но что такое аналитическое мышление, давайте посмотрим.

Аналитическое мышление – это определенная способность человека дробить общее на составные части и создавать из них структуру.

Если бы мы могли попасть в психическое такого человека, то мы бы обнаружили его ум в форме клеточек или квадратиков, где любое явление, ситуация, мысль заносилась бы в отдельную клеточку, на которую бы навешивался определенный ярлык.

Вот клеточка «мама». Здесь храниться все прекрасное или болезненное, связанное с мамой. А вот клеточка «я». Тут все представления о себе и о том, каким я был и каким должен быть. Таких клеточек у обладателя аналитического мышления может быть очень много. Количество клеточек зависит от уровня развития такого человека. Чем меньше клеточек, тем более грубым и недалеким кажется такой человек.

Для него, словно, существует только черное и белое. «Все мужики – козлы», «все бабы – дуры», «мужик должен быть мужиком», «наша нация лучше вашей», «наш бог правильный, а ваш – ложный»...

Однако, чем больше такой человек получает знаний, тем больше клеточек появляется в его уме и тем образованнее и умнее он выглядит.

Почему прошлый опыт имеет такое важное значение для обладателя аналитического мышления?

Дело в том, что природный корень и функция такого человека в природе – как раз прошлое время. Именно эти люди ответственны за передачу знаний из прошлого в будущее, новым поколениям. Поэтому, чтобы выполнять эту функцию качественно, нужно обладать определенным типом мышления, особенностями психики, таких например, как аккуратность, бережливость, способность к длительному монотонному труду, а также определенным набором желаний и свойств.

Поскольку прошлое время неизменно само по себе и несдвигаемо, то и психика такого человека также будет тяжелой и местами даже неповоротливой. Часто, все новое воспринимается такими людьми в штыки. Их коронная фраза – «все новое – это хорошо забытое старое».

Система ценностей людей с аналитическим мышлением также основана на неизменных качественных категориях. Это семья, дети, уважение, принадлежность к определенной религии, традициям, нации, стране.

Вообще, патриотизм, уважение к старшим, ненависть к другим нациям, причастность к различным ассоциациям, обществам, партиям, движениям, - это все о людях с аналитическим типом мышления.

А теперь давайте посмотрим, как же протекает время через восприятие такого человека?

Как вы уже поняли, именно прошлое время является корнем аналитического мышления. Это качественный взгляд, в отличие от логического мышления, которое характеризуется, количественным взглядом на мир.

И поскольку внимание таких людей направлено в прошлое, то и участие в общем движении группы у них будет отличаться. Они как бы на шаг позади всей группы. Группа перешла в новое состояние, а человек с аналитическим умом не спешит, ему некуда спешить, он анализирует то, что уже было.

Поэтому, восприятие времени у обладателя аналитического ума очень своеобразна. Он довольно сложно ощущает настоящий момент, а точнее, практически, его не воспринимает вообще. Его реальность – это прошлое. Поэтому ему тяжело приходить в назначенное время. Такой человек обязательно опоздает или придет намного раньше и будет ждать.

Ни в коем случае, не торопите человека с ярко выраженным аналитическим мышлением. Он все равно не сможет двигаться и мыслить быстрее, зато он легко может занести вас в клеточку в своем уме под названием «люди, вводящие меня в стресс» и даже обидеться.

Я думаю, что вы поняли суть людей с врожденным аналитическим мышлением. Ведь во всем мире, по неподтвержденным данным, их примерно, 20%. А это значит, что многие из те, кто вас окружает, имеют в своем наборе и аналитическое мышление.

### **Наглядно-действенное мышление**

Несмотря на то, что такой тип мышления есть в наборе, практически, у любого человека на Земле, мы будем говорить о тех, кто является носителем

только одного - наглядно-действенного типа мышления. Вы узнаете, какую функцию выполняет данный тип мышления и как человек с таким мышлением воспринимает мир и время.

Сегодня в среднем, в больших городах, люди имеют 3 – 5 типов интеллекта и мышления. А вообще, от одного до восьми. Конечно, тех, у кого только один тип мышления осталось в природе осталось не так много, но поскольку данный тип мышления является базовым для всех, то не затронуть его, будет серьезной ошибкой.

На всякий случай напомню вам, что любой тип мышления или интеллекта выполняет функцию наполнения врожденных желаний, талантов и других врожденных свойств психики. Именно благодаря типу интеллекта или типу мышления мы определенным образом смотрим на мир, воспринимаем происходящее и наполняем свои желания. Такую же функцию выполняет и наглядно-действенное мышление.

Каждый из нас несет в себе такое мышление, хотя оно может быть и незаметно, потому что этот тип восприятия удовлетворяет самые основные базовые потребности человека: питаться, спать, размножаться. Такой же тип мышления наблюдается у многих млекопитающих.

Наглядно-действенное мышление характеризуется тем, что решение задачи осуществляется с помощью реального, физического преобразования ситуации и опробования свойств объектов. Проще говоря, такое мышление подразумевает именно конкретное физическое действие, например, выкопать яму два на два или спустить рояль с двенадцатого этажа по лестнице.

Удивительно и то, что люди, имеющие только один этот вид мышления, воспринимают мир больше через ощущения, нежели через мысли. Иными словами, все мысли такого человека обусловлены его базовыми потребностями: есть пить, спать и дышать и глубоким ощущением материального мира.

Такой человек не видит разделения между природой и собой. Можно сказать, у него нет своего «я», есть только общее «мы», а отождествление происходит только с ощущением тела и его потребностей.

Элементарные формы н.-д. мышления, наблюдаемые у высших животных, изучались И.П. Павловым, В. Келером, Н.Н. Ладыгиной-Котс и другими учеными. У ребенка, например, такой тип мышления образует первую степень развития мышления в целом.

Если спросить такого человека: - Вань, что ты думаешь на счет социальной политики нашей страны?

То, вероятным ответом будет: - Не знаю, спроси мужиков. Что я? Я, как все.

С позиции других типов мышления или интеллекта, наглядно-действенное мышление довольно примитивно и не способно решить более сложные задачи. Однако, если мы посмотрим на общество, как на единое тело, то людей с наглядно-действенным типом мышления можно отнести к мышцам общества. Именно эту функцию они выполняют в мире.

Это рабочие, комбайнеры, доярки, пастухи, водители маршруток, строители, рядовые и сержанты в армии и так далее.

Это те, на чем строится любое общество, любая социальная система. Это наш генофонд и стержень. В больших городах людей с одним только наглядно-действенным типом мышления вы не встретите, поскольку такому человеку будет очень сложно реализовать свои свойства. Потребуется гораздо больше знаний и желаний, чтобы реализовать себя в городе. А на природе такой человек ощущает себя, как рыба в воде. Он никогда не заблудится в лесу, его иммунная система, как правило, крепче и выносливее, чем у других людей, а физической силы больше. Это связано с его главной чувствительной зоне в теле – мышцы. Именно через физические ощущения и физических труд такой человек ощущает жизнь.

Если посмотреть на восприятие времени людей с наглядно-действенным мышлением, то можно обнаружить, что время протекает в их сознании на основе биологического ритма их тела. То есть в ногу с самой природой.

Наступило четыре утра и с первыми петухами встал наш Ваня. Он пошел в сарай за косой, а его жена Маня, пошла доить коров.

А с наступлением вечера, после продолжительной физической работы их уже клонит в сон.

Когда говорят о долгожителях, проживших в горах по 120 лет, при этом, не умевших читать и писать, но ни разу не болевших, то, как правило, показывают людей именно с одним наглядно-действенным типом мышления. Для них вся жизнь проходит, как один день. Не в смысле скорости, а в смысле изменения внутренних состояний. Иногда это похоже на день сурка, когда каждый последующий день ничем не отличается от предыдущего и так в течение всей жизни.

Это связано еще и с тем, что наглядно-действенное мышление не подразумевает эмоционального восприятия реальности. Нельзя сказать, что у таких людей нет эмоций вообще. В основном, их сознание пребывает в двух



состояниях. Это состояние покоя и монотонии и состояние ярости, когда задеты базовые потребности такого человека или произошло покушение на общую территорию.

### **Синтез-мышление или мышление «вождя» или мышление человека с функцией будущего**

Я понимаю, что эти слова звучат как-то заумно и слишком концептуально. «Люди, с функцией будущего» – смешно. Ведь вы уже знаете, что никакого будущего, как и прошлого не существует. Есть только мысли о будущем.

Да и отдельных, самостоятельных и независимых личностей тоже не существует. Есть только природа, проявленная в разных формах существования.

Однако мы говорим о типах мышления, своеобразных, настройках ума. И если вы помните нашу беседу про людей с функцией прошлого, то есть, беседу про аналитическое мышление, то синтез-мышление – это будет, как бы, полной противоположностью аналитическому мышлению.

Аналитическое мышление – это разделение целого на детали и занесения каждого явления в определенную категорию, клеточку у себя в уме. Человек с аналитическим мышлением легко может разобрать целое на части, но собрать из раздельных частей целое бывает тяжело даже тому, кто всю свою жизнь развивал свое аналитическое мышление.

Синтез-мышление или мышление будущего – это определенная способность индивида мгновенно считывать информацию, складывая воедино желания, свойства, интеллектуальные способности всей группы, где реализован человек с этим типом мышления.

Но пока это все слова, заумная болтовня и ничего более.

Давайте посмотрим на психологический портрет человека с синтез-мышлением.

Если вы помните, мы говорили о том, что всю реальность, образно можно назвать живым организмом. Где любая часть организма, будто клеточка или отдельный орган или подсистема – выполняют определенные функции, свойственные только им.

Вся природа устроена именно таким образом, любая ее часть выполняет только присущую ей природную функцию.

По большому счету, не существует ничего отдельного и обособленного, есть разные функции одной природы. Как, например, руки трогают, ноги ходят, глаза смотрят, уши слушают, желудок переваривает и т.д.

И тоже самое относится и к интеллекту или типу мышления.

Так какую же функцию несет человек с синтез-мышлением?

Я уже упоминал – это функция будущего. Что это значит?

Это врожденная способность вести группу людей вперед, в новые состояния, брать ответственность за всю группу, где такой человек реализован и жить интересами всей группы, а не мелкими личностными интересами.

Такого человека называют прирожденным вождем. Смелым, храбрым, бесстрашным, готовым всегда идти только вперед и которого трудности и преграды еще сильнее подзадоривают и возбуждают.

Такой человек воспринимает группу, как единый организм, как самого себя. Группа – это и есть его «я». В других людях он видит потенциал для группы и поэтому, ко всем относится в равной степени.

Главное в синтез-мышлении – это развитие. А развитие возможно лишь тогда, когда ты свободен от предрассудков прошлого и ожиданий будущего, и в тоже самое время, когда ты учитываешь весь потенциал своей группы, с которой и происходит движение в новое состояние, которые мы называем, будущее.

Функция вождя в природе очевидна. Как и у стайных животных есть свой вожак, так и у людей, которые, в принципе, такие же животные, есть свой вождь, который собирает и ведет группу (страну, шайку, войско, бизнес-структуру) в новое состояние.

Вектор такого мышления всегда направлен в будущее. Такие люди свободны от большинства установок прошлого. Они не держатся, ни за прошлое, ни за то, что есть. Главное для них – это их группа и движение вперед.

Он не обращает внимания на мелочи и детали. Для него они не имеют особого значения. Его взгляд более масштабный, чем у любого другого типа мышления.

Когда выбрано направление, то такой человек движется очень страстно, реактивно, энергично. Принятие решений происходит, практически, спонтанно, но не безрассудно.

Единственное, за что такой человек может держаться – это за свой природный ранг, ранг вождя. Поэтому, тот, кто поставит под сомнение способность человека с функцией будущего быть вождем, может грозить смертельная опасность, поскольку именно такое поведение вызывает у «вождя» настоящий гнев. А в гневе, такой человек не контролирует свое поведение, поскольку его ничто не держит, ни мораль, ни ценности, ни страх.

Однако, мышлению вождя свойственны и такие качества, как щедрость, справедливость, самоотверженность и милосердие.

### **Как же происходит восприятие времени у людей с синтез-мышлением или с мышлением вождя?**

Синтез-мышление – это не просто инструмент масштабного восприятия, но и взгляд в будущее, прежде всего. Такой человек никак не привязан к устоям прошлого, его не держат большинство ограничивающих убеждений, которые есть у других типов мышления. Он парит над ситуацией и во многих случаях может даже не учитывать сложившуюся обстановку, а создает ее сам.

Если прошлое, практически, никак не воспринимается такими людьми, а настоящее воспринимается, как некий плацдарм, ресурс и потенциал к новым завоеваниям, новым победам и новым состояниям, то текущее время, не ощущается ими в полной мере. Люди с мышлением вождя, как бы, впереди времени идут. Причем, они не просто думают о будущем, а живут им.

Представителей синтез-мышления насчитывается не более 5% от всего населения Земли. Часто, это настоящие революционеры своего времени.

Среди известных людей, имевших в своем наборе синтез-мышление, были: Ленин, Петр I, Жанна Д'Арк, Иван Грозный, Мадонна, Чингиз Хан, Ельцин, Чегивара, Фидель Кастро, полковник Каддафи, Высоцкий, маршал Жуков, Пугачева, Земфира, Виктор Цой, Ричард Бренсон и др.

Если вы вспомните всех этих персонажей, проследите за их жизненной историей, то обнаружите там много общего, - настоящее мышление вождя, революционера и сподвижника.

## **Эмоциональный или образный интеллект**

Перед тем, как мы рассмотрим образный интеллект, вначале давайте разберём само понятие «интеллект» и чем интеллект отличается от типа мышления.

По большому счету, отличий здесь мало, но они, все-таки, есть.

Мышление – это не просто процесс представления окружающей среды и себя в ней, но и определенный способ наполнения желаний. В зависимости от природной функции, которая заложена в человеке, у каждого этот способ наполнения свой. Поэтому, тип мышления можно еще рассматривать, как силу желания и способность это желание удовлетворить.

И поскольку мышление всегда находится во времени (в прошлом или будущем), то тип мышления еще характеризуется определенным средством психического и физического движения в пространстве.

Но если с типом мышления мы разобрались, мы узнали, что это сила и скорость движения в пространстве и времени, то интеллект мы рассматриваем, как направление этого движения.

Например, если мы возьмем логическое мышление, как определенное желание и способность его наполнения с помощью сравнения, оценки, счета и расчета и взгляд на мир через призму «польза-выгода», то можно обнаружить, что основная система ценностей и желаний такого человека всегда будет направлена на материальные блага, деньги, карьеру и здоровье.

Такому человеку все равно, в каком направлении использовать логическое мышление, главное, чтобы это направление приносило деньги и здоровье.

Но если в одном теле будут одинаково развиты логическое мышление + эмоциональный интеллект, о котором сейчас пойдет речь, то желания такого человека изменятся. В дополнение к логическому мышлению появятся желания эмоционального интеллекта к состраданию, к стремлению показать свою яркость, красоту, уникальность...

Поэтому, пробовать себя и свои свойства такой человек будет уже не продавая щебень, например, а скорее, будет пытаться реализовать себя в области красоты, здоровья, актерского мастерства, дизайна и т.п.

Но давайте вначале посмотрим на основные характеристики и настройки эмоционального интеллекта.

Во-первых, эмоциональный или образный интеллект – это определенная способность считывать информацию через призму эмоций, чувств, образов и яркого воображения.

Такие люди могут увидеть даже то, чего нет. Наиболее темпераментные обладатели эмоционального интеллекта развивают его даже до сверхспособности чувствовать эмоции других людей и предугадывать события, опираясь на свои чувства.

Во-вторых, образный интеллект обладает собственной системой ценностей. Прежде всего, это любовь, жизнь, приятные эмоции, красота, отношения, мир во всем мире, благотворительность, помощь животным...

Часто такие люди отказываются от животной пищи в пользу сыроедения и веганства.

В-третьих, эмоциональный интеллект несет очень важную функцию в природе. Это функция частного, то есть способность во всем видеть частность, уникальность и яркость.

Например, человек с абстрактным интеллектом, смотря в космос будет видеть космическое пространство, прежде всего, а человек с образным интеллектом, обратит внимание на облачко, на отдельную звезду, планету, а глядя на человека заметит его настроение, в чем он был одет, какого цвета были туфли и т.д.

В обществе эта функция проявляется, как культура и воспитание.

Когда эмоциональный интеллект подавлен и не развит в следствии воспитания, например, то его обладатель чаще всего, страдает всевозможными фобиями, страхами, повышенной тревожностью и мнительностью.

Здесь следует осознать, что страх показывает на само желание, которое не наполнено. Поэтому, свои страхи и фобии очень важно принимать и проживать, поскольку именно то, чего боится человек, может принести ему настоящее удовольствие и наслаждение. Ведь страх – это обратная сторона желания и врожденных талантов.

**Как же протекает время через настройку образного интеллекта?**

**Творческие же люди** с образным типом мышления проживают жизнь очень ярко, в эмоциях и переживаниях. Поэтому, каждая секунда жизни для

них может проходить, как час, а день - как одна минута. Время для них приобретает совершенно иной характер. Оно скорее исчисляется продолжительностью их эмоций и переживаний. Отождествляясь со своими мыслями и чувствами, люди с образным интеллектом проживают свою жизнь в огромном спектре ощущений и глубинных эмоциональных состояний. В зависимости от их внутренних состояний, время такие люди могут ощущать, и как бесконечно быстро протекающее и как что-то очень медленное, длящееся целую вечность.

### **Интуитивный интеллект**

Звучит, конечно, очень загадочно и местами, даже мистически, однако никакой мистики здесь нет. В подкасте про интегральное восприятие реальности мы говорили о том, что всю реальность можно описать категориями времени, пространства, энергии и информации, которые в свою очередь делятся на внутреннюю и внешнюю части. И все, что существует выполняет и относится к этим мерам.

Поскольку мы говорим об интуитивном интеллекте, то в данной системе он выполняет функцию внутренней части категории энергии. В обществе эта функция проявляется, как желание и способность к ранжированию или власти и управлению.

В природе носителей интуитивного интеллекта насчитывается не более 1-2%. Именно поэтому, таких людей не часто встретишь в соседнем дворе, на работе, в школе и даже по телевизору.

Обладателя интуитивного интеллекта можно описать, как человека закрытого, интроверта, немного странного и даже опасного. Многие подсознательно испытывают страх перед носителем интуитивного интеллекта. Это связано с его природной функцией – управлению и власти. Интуитивный интеллект мыслит глубинными ощущениями не только своих желаний, но и желаний других людей, их текущих и следующих состояний и состояний природы в целом.

В древности, такие люди были советниками вождя, шаманами племени, колдунами. Она решали, кому жить, кому умереть, кто опасен для стаи, а кто может принести пользу. Ощущая внутренние состояния других людей, шаман мог спокойно манипулировать умами всего коллектива.

Затем зона их деятельности переместилась в области религии. Это связано, прежде всего, с новым этапом развития, когда начали появляться основные религии, культуры и традиции. А это, как вы понимаете, огромная власть, которая не несет никакой ответственности, но при этом, имеет колоссальный вес в обществе.

Поэтому, патриархами церквей, папами римскими, другими религиозными деятелями становились именно люди с интуитивным интеллектом.

Наглядным примером можно назвать таких исторических персонажей, как кардинал Решелье, Папа Иоанн Павел Второй, Далай Лама и др.

С помощью духовной власти они оказывали влияние на политику, законы, экономику и социальную жизнь.

С переходом в следующую фазу развития, так называемую, животную фазу, если говорить через призму интегрального восприятия реальности, носители интуитивного интеллекта направили свой взор в сторону экономики и финансов.

Сейчас это крупные банкиры, некоторые олигархи, министры финансов, владельцы корпораций и даже президенты стран. Уровень влияния такого человека зависит, прежде всего, от темперамента, то есть силы желания и уровня развития интуитивного интеллекта.

Это те, кто решает, в какой стране будет переворот, где и когда начнется кризис, какого президента поставить в ту или иную страну, и как за счет всего этого не только обогатиться, но и закрепить свою власть и способность дергать за ниточки.

Среди известных личностей в этом направлении можно отметить бывшего министра финансов РФ Кудрина, крупный экономист Натаниэль Ротшильд, Березовский, Абрамович, Ходорковский, Джордж Сорос, Алан Гринспен и другие крупные финансисты и владельцы корпораций. А также, Сталин, Берия, Андропов, Зигмунд Фрейд, Ванга, Путин, Бехтерев и др.

Еще с детства, человек с интуитивным интеллектом, нащупав свои уникальные способности, начинает плести интриги со своими близкими, знакомыми, часто даже сталкивая их лбами друг с другом. Ябедничая втихую, в школе о том, как Маша и Петя курили за школой.

Но не стоит воспринимать интуитивный интеллект, как нечто негативное. Это не так. Как раз наоборот, именно благодаря интуитивному интеллекту, группа может выжить в тяжелых условиях.

Такой человек бессознательно ощущает опасность. Это напоминает собаку, которая ощущает ваш страх, даже если вы внешне улыбаетесь и жестами показываете, что не боитесь ее.

Каким образом собака или любое другое животное ощущает ваше внутреннее состояние?

Ученые говорят, что благодаря особым железам, которые находятся в области носа, животные ощущают сигнал опасности задолго до того, как опасность наступила. Например, во время цунами в Юго-Восточной Азии в 2003 году погибло свыше 200 тысяч человек и ни одно дикое животное не было найдено мертвым.

Можно уверенно предположить, что животные ощущают запах страха, например ил грусти или радости, которое людьми воспринимается, только как эмоция и внешнее поведение.

Однако, есть люди, которые не утратили эту способность, поскольку такова их природная функция – власти и ранжирования. Именно они отвечают за безопасность и выживание всей группы.

Бытует мнение, что интуиция как-то связана с ясновидением. И поэтому, люди с образным интеллектом, про который мы говорили ранее, как бы присвоили понятие «интуиция» себе. Хотя это в корне не верно. То, что в образном интеллекте воспринимается, как способность к очень глубинному сопереживанию, способностью чувствовать эмоции других людей и на этом строить и развивать свои способности к так называемому, ясновидению.

А интуитивное восприятие – это способность ощущать желания, текущие и следующие состояния не только других людей, но и природных явлений в целом.

Поэтому, если будет на дороге яма без ограждения, то человек с аналитическим мышлением может ее не заметить и попасть. Будет долго ворчать, искать виновных, подаст в суд и будет восстанавливать справедливость.

Человек с логическим мышлением, скорее всего, успеет обойти яму, легким движением и даже если упадет, то быстро отряхнется и пойдет дальше.

Человек с синтез-мышлением или мышлением будущего, просто перепрыгнет ее, даже не заметив.

Человек с образным интеллектом, упав в яму получит очень большой эмоциональный шок, может заплакать даже не из-за того, что больно, но то, что так некрасиво произошло, испачкалась одежда, да просто страшно. Ведь раньше такого не было.

А человек с интуитивным интеллектом даже не пойдет по этой дороге. Его нос скажет, что ему лучше пойти другой дорогой. Причем, это может даже никак не осознаваться. Просто ощущение некой опасности.



## **Вербальный интеллект**

Наверняка, вы замечали, что среди ваших знакомых, родственников или более широкого окружения, есть люди, про которых говорят: «язык без костей».

И это не просто любители поговорить, это те, для которых общение является жизненно важным средством наполнения своих желаний.

Таких людей медом не корми, дай поговорить. И говорят они, зачастую, очень ярко, выразительно, используя свое природное мастерство говорения, и даже вкусно. Именно это слово является для них ключевым во многих моментах. Вкусно. Но об этом, чуть позже.

А пока давайте посмотрим, что же такое вербальный интеллект и какую функцию он несет в природе, и в частности, в обществе?

Вербальный интеллект – это врожденная способность мыслить в процессе говорения, бессознательно ощущая, при этом, желания других людей.

При этом, данная способность выражена желанием и стремлением к общению с другими людьми.

Развитый вербальный интеллект позволяет его носителю стать превосходным оратором, диктором, ведущим, первоклассным рассказчиком историй, и даже великолепным вокалистом.

Кстати, именно выдающиеся ораторы, дикторы, комики, артисты театра и кино, чаще всего, являются носителями вербального интеллекта в своем наборе психических свойств.

Еще с детства такой ребенок разговаривает с игрушками, часто что-то напевает, постоянно проговаривает то, что видит или чувствует. Когда родители не осознают, что постоянный шум и болтовня – это проявление врожденного вербального интеллекта, то часто делают всевозможные замечания и даже бьют по губам.

«Сколько можно болтать? Ты хоть когда-нибудь рот закрываешь?».

Однако такое воспитание может подавить развитие вербального интеллекта, что может проявиться в виде страха общения, заикания, шепелявости и даже невротических состояний.

Поэтому, очень важно позволить ребенку естественным образом развивать свой вербальный интеллект, проговаривая свои чужие желания.

Одно из любимых занятий вербального интеллекта, помимо самого говорения, это большой стол с едой и выпивкой. И главное, чтобы было весело и вкусно.

Тут же за столом такой человек рассказывает байки, веселит, одновременно перепробовав все блюда со стола. Дело в том, что наиболее чувствительной зоной в теле человека с вербальным интеллектом является рот. Именно через вкусовые ощущения наш герой получает наибольшее удовольствие и очень хорошо считывает информацию через этот орган чувств.

Таких индивидов часто называют «люди без плохого настроения». И, действительно, как ни посмотришь на «вербальника» (назовем его так), он всегда веселый, радостный, постоянно хохмит, имитирует звуки, придумывает какие-то байки. Как будто у таких людей не бывает проблем.

Дело в том, что вербальный интеллект не имеет самостоятельного мышления. Его мышление ограничено желаниями других типов мышления. Поэтому, несмотря на внешнюю эмоциональность и яркую мимику, вербальный интеллект абсолютно монотонен. Наиболее наблюдательные даже замечают, что когда смотришь в глаза такому человеку, в момент его говорения, то замечаешь, что внутри полная пустота, никакого процесса мышления. Само говорение и является проявлением вербального интеллекта.

Но когда мы смотрим на любое явление целостно, то мы видим, что все вокруг несет свою определенную функцию и выполняет те или иные природные задачи.

Так какова же функция вербального интеллекта?

Если вы хоть немного знакомы с методикой интегрального восприятия реальности или с социальной психологией, то вы уже знаете, что функция вербального интеллекта – это объединение или слияние.

В самой методике эти природные функции очень наглядно описаны.

Что значит, функция объединения и как она проявляется?

Для этого, давайте вспомним любое мероприятие, будь то свадьба, корпорат или вечеринку в клубе. Помните ведущего на том мероприятии?

К примеру, это была свадьба. Маша и Петя женятся и пригласили десяток другой своих друзей с разных сторон. Естественно все разные, кто-то более общителен, кто-то менее. В общем, все разбрелись по углам или по маленьким кучкам. Постепенно атмосфера праздника теряется и мероприятие, как бы разваливается.

Тогда появляется тамада или ведущий свадьбы, который своими шутками, интерактивными играми, конкурсами и прочими речами объединяет разрозненных людей единой мыслью, единым желанием. Он проговаривает то состояние, которое есть в группе, иногда высмеивает его, если надо и объединяет группу в единое тело. Особенно это заметно на митингах, когда одно-два слова оратора, могут взорвать толпу, вызвать у нее определенную эмоцию и направить ее в то или иное русло.

Если мы посмотрим на само оральное отверстие и на то, какую оно функцию несет в теле, то также будет заметно, что именно через рот больше всего происходит слияние разных элементов, к примеру, пищи с органами в теле.

Я ем грушу. И что же происходит? Груша, объединяясь со мной создает систему другого порядка. Я уже не тот, что был минуту назад. Я чуть более сытый и довольный. Груша становится частью меня. Это и есть волшебство объединения и слияния в природе. Здесь наглядно видно, как все взаимосвязано и по большому счету, все является всем.

Внешне, люди с вербальным интеллектом очень подвижно артикулируют, часто облизывают губы, причмокивают, иногда пускают слюни в прямо смысле этого слова.

Такой человек может сходу придумать любую историю, приукрасить ее и выдать за правду. При этом, его не будут интересовать деньги или другая материальная выгода, которая так интересует людей с логическим мышлением. Помните, «польза-выгода», «деньги, бизнес, карьера, желание быть круче, чем другие?». Это все логическое мышление. Такой человек соврет только ради материальной выгоды.

А вот обладатель вербального интеллекта даже не соврет, а выдумает историю только ради самой истории, чтобы просто ее рассказать. Все, что ему нужно – это только ваши уши. Ведь без слушателя, вербальный интеллект не функционирует.

«Вы из какого города? – спрашивает наш герой другого человека.

- Я из Архангельска.

- О, а я как раз там жил на улице Ленина. Давно это было. Но зато столько впечатлений осталось. Хотите, расскажу историю, вы просто обхохочитесь...». И если вы будете слушать, он будет говорить столько, сколько вы сможете его выдержать. Потому что вербальный интеллект живет говорением.

Примерное количество носителей вербального интеллекта в мире насчитывается около 5% процентов. В больших городах это соотношение другое, примерно 15%, а в маленьких городах – 2-3%.

Из известных обладателей этого интеллекта можно выделить Хрущева, Ленина, Жириновского, Джорджа Карлина, Барак Обама, актёр Джим Керри, все артисты Камеди Клаб и КВН, Мадонна и большинство современных артистов эстрады.

## **Абстрактный интеллект**

Итак, мы подошли к последнему типу интеллекта из нашей классификации типов мышления.

Про абстрактный интеллект можно говорить очень много и все будет по делу. Однако наша задача не детально разобрать данную меру, а всего лишь обнаружить основные его особенности, функцию и свойства, благодаря которым и появится понимание такого явления, как абстрактное мышление.

Чтобы понять, каковы его свойства, давайте вначале посмотрим, какова же функция абстрактного интеллекта в природе и обществе.

Сам по себе абстрактный интеллект относится к категории информации, что означает, что этот тип интеллекта воспринимает мир не через эмоции, ощущения, логику или анализ, а через мыслительные описания, слова, формулы, концепции и идеи.

Еще с детства такого ребенка интересуют вопросы:

- *Кто я?*
- *В чем смысл жизни?*
- *Ради чего мы живем?*
- *Что будет после смерти?*
- *Как устроен мир?*
- *Конечна ли Вселенная?*
- *Существует ли бог?*

- ...

Погруженный в себя с задумчивым взглядом, направленным внутрь своего ума, человек с абстрактным интеллектом ищет во всем смысл. Само слово «смысл» - это его ключевая фраза.

- В чем суть твоего послания? Говори, по сути, только самое главное....

Такие фразы можно очень часто слышать от носителя абстрактного интеллекта.

В школе таких детей часто не понимают и называют их «не от мира сего». И правда, они не похожи на большинство людей. Такие дети редко играют в футбол, не интересуются модными аксессуарами, их не интересуют деньги, здоровье и материальные блага. Это настоящие интроверты. Они любят тишину, одиночество. С детства, такие дети часто находят в себе талант поэта или музыканта. Если это музыкант, то чаще, это исполнитель некоммерческой музыки, альтернативной, электронной или музыки с глубоким смыслом, идеей.

Вообще, все, что их интересует – это идеи. Именно через идеи, человек с абстрактным интеллектом познает себя и мир. Это его главное желание – стремление к самопознанию.

Поэтому и профессии такие люди часто выбирают, связанные с самопознанием или изучением реальности.

Например, философы, программисты, физики, астрономы, психиатры, духовные учителя, идеологи политических систем, революционеры идей и т.д.

Через эти профессии, обладатель абстрактного интеллекта стремится раскрыть суть, обнаружить в ней некую закономерность или систему. На самом же деле, такой человек ищет, прежде всего, себя. Поэтому с самого детства носители этого типа восприятия находятся в поиске себя, своего «я».

Отсюда и своеобразные состояния, которые возникают только у данного типа интеллекта. Например, депрессия, как эндогенная, так и экзогенная (психологи знают, что имеется в виду), чаще свойственна именно людям с абстрактным интеллектом. Это ощущается, как глубинная подавленность, отсутствие желания жить, отсутствие интереса ко всему, что такой человек знал до этого, апатия, и даже суицидальные настроения.

Такие люди могут годами лечиться антидепрессантами, ходить к психиатрам, но никакого сдвига при этом, наблюдаться не будет. Поскольку данные состояния вызваны не нарушением биохимии головного мозга, а скорее неспособностью реализовать свое основное желание – желание осознать себя и мир вокруг. Однако, во многих случаях, даже сами обладатели этого интеллекта не осознают свои желания.

Все материальное воспринимается ими, как фантик, обертка, за которой ничего нет. Поэтому, глядя на такого человека может показаться, что он немного высокомерен и на всех смотрит с высокока. Такое, действительно, часто встречается, ведь человек с абстрактным интеллектом смотрит на вас не просто как на человека, а скорее, как на носителя определенной идеи. И по этой иерархии, он и выбирает себе окружение.

Если вас интересуют деньги, карьера, успех, то ему с вами не по пути. Ваша идея может быть расценена, как примитивная и эгоистическая. Но если ваши ценности совпадают с ценностями носителя абстрактного интеллекта, то вполне возможно, что у вас может появиться настоящая «идеологическая команда».

### **Какова же функция абстрактного интеллекта?**

Помните, мы говорили об эмоциональном или образном интеллекте? Его функцию мы рассматривали, как функцию частного. То есть способность и желание во всем видеть только частное: красоту, уникальность, оттенки цветов, эмоции...

Так вот, абстрактный интеллект – это полная противоположность образному интеллекту.

Основная функция абстрактного интеллекта – это «общее». Именно через абстрагирование и обобщение такие люди пытаются познать себя и мир вокруг себя.

Благодаря таким людям и создаются новые концепции, идеи, изобретения, нанотехнологии.

Когда абстрактный интеллект наиболее развит, то такой человек стремится к просветлению и окончательному осознанию себя. И если мы посмотрим на большинство просветленных, то можем обнаружить некую аналогию с описанием абстрактного интеллекта.

В сочетании с другими типами мышления, обладатель абстрактного интеллекта может создать новую религию, стать выдающимся ученым и даже открыть формулу Пуанкаре.

### **Как же протекает психологическое время в абстрактном интеллекте?**

Человек с таким типом интеллекта воспринимает время, основываясь на своих убеждениях, прежде всего. Это люди идей. Они всегда двигают общество через философские учения, религии и фундаментальную науку. В зависимости от того, во что они сами верят или что сами для себя раскрыли. Но чаще всего, восприятие времени у людей с этим типом мышления находится в будущем. Это они авторы идей о конце света, о различных переходах и расширении сознания человека, о всевозможных теориях мироздания. И, несмотря на свою личностную «закрытость» этих людей, мы довольно часто прислушиваемся к ним и воспринимаем время, также основываясь на наших новых убеждениях.

Считается, что обладателей врожденного абстрактного интеллекта не более 5% от всего населения планеты. И только 1-2% из них, по-настоящему, развивают и реализовывают свой интеллект.

Когда абстрактный интеллект не развит, то он может проявиться, как фанатизм, возводя в идею, ценности других типов мышления.

И тогда мы получаем, к примеру, Гитлера, Брейвика, других фашистов и нацистов. Если мы посмотрим на такую фигуру, как Гитлер, то в его наборе врожденных свойств был и абстрактный интеллект. Однако, из-за невысокой его развитости, абстрактный интеллект взял идею аналитического мышления, которое также было у Гитлера.

А если вы помните, аналитическое мышление характеризуется определенными качественными установками. Это привязанность к прошлому, к традициям, религии, к своей нации и стране. И когда аналитическое мышление также не достаточно развито, то в сочетании с абстрактным интеллектом, мы можем получить настоящего фанатика, считающего свою нацию или свой род выше, чем другие.

Но это уже совершенно другая тема.

Из известных персонажей, носителей абстрактного интеллекта, можно отметить математика Григория Перельмана, Анатолия Вассермана, Владимира Ленина, Троцкого, Ошо, Виктора Цоя, Б.Г., Альберт Эйнштейн, певица Земфира, Мадонна, Мать Тереза, Курт Кобейн, Джон Леннон, президент Ирана Махмуд Ахмадинежад, и т.п.

Однако по известным личностям лучше не сверять, поскольку информация о них, зачастую искажена СМИ, рекламой и слухами.

## **Страдание и время**

*«Проблема людей в том, что они думают, что у них есть время».*  
*Будда.*

Если мы сейчас посмотрим на наши психологические страдания, то можем заметить, что они всегда основаны не только на отсутствии наполнения наших желаний, но и на наших убеждениях и мыслях.

**Мысли (убеждения, вера, идея)** всегда идут из прошлого, даже если они о будущем. Самая важная мысль, которая двигает нас во времени и создает напряжение, это мысль о том, что чего-то не хватает. Какую бы цель в жизни мы бы ни ставили, достигнув ее, мы не получим полного счастья. Удовольствие от достижения цели мгновенно сменится пустотой, которая непременно вызывает страдание.

**Проще говоря**, для страдания нужно время. Без времени не может быть страданий. Когда вы отождествляетесь или боретесь с вашими мыслями, то возникает внутренний конфликт и рождается страдание в виде эмоциональных переживаний, телесного напряжения и даже психосоматических заболеваний. Тут все взаимосвязано.

Так если тут выход и возможно ли освободиться от этого замкнутого круга несчастья?

## **Жить одним мигом**





**Мгновение - это то,  
что мы меньше  
всего ценим.**

**Но именно из  
мгновений и  
состоит наша жизнь.**

**Наверняка**, вы уже слышали много раз эту фразу не только от психологов, но и от многих других людей. Эта фраза, несмотря на свою «попсовость», имеет очень глубинное значение.

**Вспомните ситуацию**, когда вы о чем-то переживали или находились в стрессе. Что происходило в вашем сознании тогда? Насколько сильно вы погружались в свои тревожные и беспокойные мысли? Как долго вспоминали прошедшие ситуации или находились в иллюзиях будущего?

**Секрет** заключается в том, что нет ни прошлого, ни будущего. Прошлое — это просто опыт и знания. А будущего просто не существует. И вчера и год назад и завтра и через год будет только «сейчас».

**Обратите внимание** на то, что происходит прямо сейчас. Вы сидите перед монитором своего компьютера, читаете этот текст, за окном тихо шумит ветер, у вас происходит сердцебиение, дыхание, растут волосы, ногти, делятся клетки...

**Но где находитесь сейчас вы?**

Вспоминаете ли прошлое, отождествившись со своими мыслями, или находитесь в иллюзорном будущем?

Даже если это и так, то все воспоминания и представления всегда происходят прямо сейчас. Только вот очень мало кто замечает это.

Попробуйте осознать, что кроме момента «сейчас» у вас больше ничего нет. Этот момент и есть вы. Это и есть ваша жизнь.

**Для страдания** всегда требуется время, а в моменте «сейчас» нет времени и поэтому не может быть страданий. Просто обратите на это внимание прямо сейчас. Уберите все ваши представления о себе и не держитесь за мысли. Переключите внимание на то, что происходит сейчас и вы увидите, что все страдания исчезают, а есть только вы и ваша жизнь.

В это не надо верить, иначе это будет еще одна идея. Это то, что можно осознать прямо здесь и сейчас. Даже знания для этого не нужны.

**Пребывая в этом моменте всегда**, вы сможете не только освободиться от груза своих тревожных мыслей, но и проживать жизнь осознанно, наполняя каждое мгновение вашей жизни радостью и счастьем. Вы можете также ставить цели и идти к ним, но, уже получая наслаждение от самого процесса, а не от результата, которым вы себя ограничивали.



**Знаете почему  
придумали время?**

**-Чтобы не  
произошло **ВСЕ СРАЗУ.****

[evgeny-yakushev.ru](http://evgeny-yakushev.ru)

Время – это удивительная вещь. Мы наблюдаем его лишь в нашем восприятии, в виде постоянного изменения состояний, в которых пребываем сами и окружающий мир прямо сейчас.

Что бы мы не представили, что бы мы не вспомнили и что бы мы не почувствовали, мы всегда воспринимаем и осознаем это в настоящем моменте.

Вы не можете быть где-то там, вы всегда только здесь и сейчас и больше ничего нет. Даже мысли о будущем или прошлом также прямо сейчас появляются в вашем сознании.

А что это может значить для вас? И почему осознание даже этого факта способно освободить вас от кучи ненужных проблем?

Вы уже знаете, что все проблемы человека только в уме, в мыслях. Все остальное – это просто ситуации, события и происшествия. Проблема же появляется тогда, когда мы начинаем думать о ситуации, как о проблеме.

Мы вспоминаем, как это было и что нужно было сделать, чтобы это предотвратить. И так далее и далее...

Обратите внимание, как ваши мысли уносят вас так далеко от реальности, в которой вы пребываете сейчас. Вы вспоминаете прошлые моменты, мечтаете о будущем, анализируете, как должно быть, а как нет....

Но единственное место, где вы бываете так редко - это ЗДЕСЬ. А ведь, кроме "здесь" ничего больше нет. Тогда для чего тратить свое время на иллюзии?



*Мечтайте о том, чтобы  
читать сейчас эти строки.  
Тогда вы заметите, что ваши  
мечты реально сбываются.*

[evgeny-yakushev.ru](http://evgeny-yakushev.ru)

### **Опыт 1**

*Закройте ваши глаза и сконцентрируйтесь на ощущениях в вашем теле прямо сейчас.*

*Обратите внимание, как происходит дыхание, как ваши стопы касаются пола, как вы ощущаете собственный вес на стуле.*

*Почувствуйте, как одежда касается вашего тела, как напряжены или расслаблены мышцы.*

*Постарайтесь ничего себе не вообразать. Это не нужно. Просто наблюдайте за тем, что есть в вашем теле и сознании.*

*Побудьте в состоянии осознанного наблюдения за ощущениями 15-20 минут.*

Заметили ли вы, что даже это простое упражнение не такое уж и простое. Как уже через несколько секунд ваши мысли унесли вас так далеко от настоящего момента.

Мои клиенты часто мне сообщают, что уже через два-три вдоха и выдоха они погружаются в мысли и уже полностью становятся зависимыми от них. Они даже не замечают, как пребывают в этой мыслительной иллюзии, пока что-то не напомнит им об упражнении.

Помните, что настоящий момент – это то, что происходит сейчас в вашем теле и сознании, а не то, о чем вы думаете.

Поэтому, обращайтесь чаще внимание на ваши ощущения, а не на мысли, которые вам интерпретируют ваши ощущения и рассказывают вам историю об этом. Погружаясь в мыслительную историю, вы не замечаете настоящий момент и, словно находитесь во сне.

Повторите сейчас это упражнение еще раз или два и попробуйте замечать, что ум часто отвлекается на мысли. Не осуждайте себя за это. Просто наблюдайте природу вашего ума – хвататься за всевозможные мысли.



## **Опыт 2**

*Прикройте ваши глаза и наблюдайте ваши мысли без оценки. Просто блуждайте за ними в течение нескольких секунд.*

*А затем, задайте себе вопрос:*

***- Откуда приходит моя следующая мысль?***

*Не представляйте себе специально что-то или кого-то. Просто спросите себя и наблюдайте некий зазор между мыслями.*

*Проделывайте это упражнение в течении 10 минут.*

Заметили ли вы некое пустое пространство между мыслями, когда вы задавали себе этот вопрос?

Многие говорили мне, что от нескольких долей секунды до минуты не наблюдали никаких мыслей и пребывали, при этом, в полной осознанности.

Цель этого упражнения – показать вам, что ваши мысли – это не вы и это еще не та реальность, в которой вы пребываете. Это лишь интерпретация реальности.

Настоящая реальность – это то, что за пределами мыслей.

Это упражнение очень мощное по своей сути. С его помощью многие мои клиенты полностью освободились от навязчивых мыслей и состояний, от тревог, беспокойств и тяжелых воспоминаний.

Попробуйте и вы использовать это очень полезное упражнение, чтобы повысить свой уровень осознанности и освободиться от любых навязчивых мыслей.

Это упражнение используют многие психологи в своей практике. Оно также было описано замечательным специалистом по техникам осознанности – Фрэнком Кинслоу в своей книге «Секрет мгновенного исцеления».

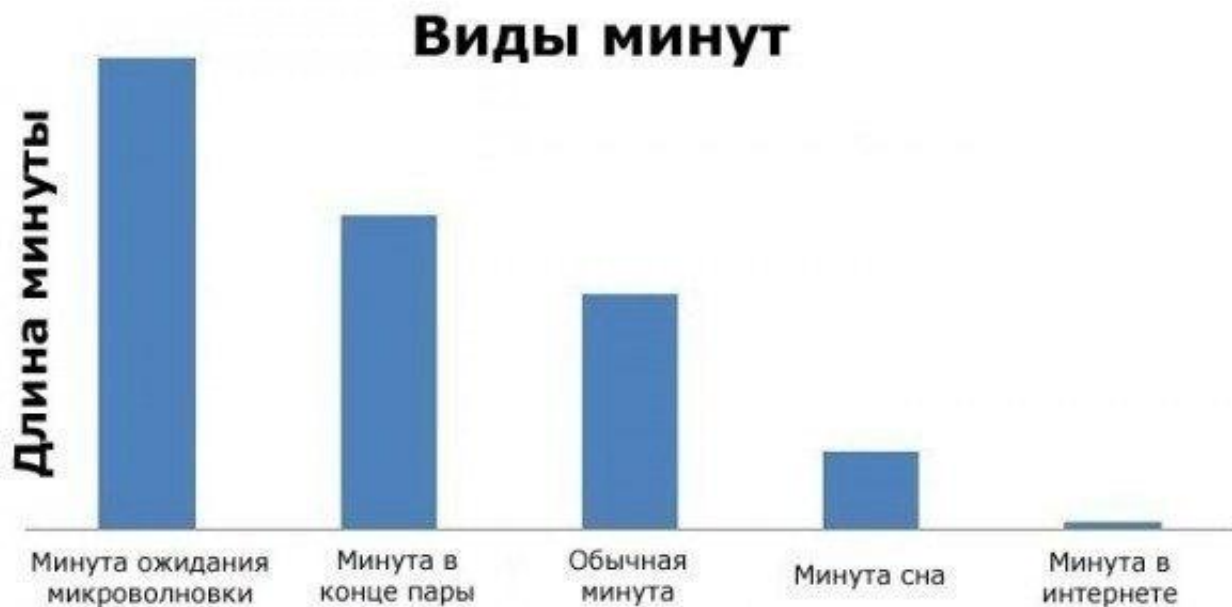
Он рекомендует делать это упражнение каждый час по пять минут.

Проделайте это упражнение еще два или три раза и уже потом продолжайте чтение. Тогда информация будет поступать к вам без лишних примесей в виде проходящих мыслей.

Именно эти «примеси» и создают помехи в восприятии и здесь же и рождается психологическое время.

Психологическое время - это та иллюзия, в которой каждый из нас пребывает, когда отождествляется со своими мыслями... Наблюдайте свои мысли и вы постепенно освободитесь от этой иллюзии.

# Психологическое время



Вы, конечно же, замечали за собой, как быстро проходит время, когда вы увлечены интересной книгой, смотрите фильм или общаетесь с интересным собеседником. И, как медленно движется время, когда вы заняты тем, что не приносит вам никакого удовольствия.

Проблема тут именно в нашем полярном восприятии и мышлении. Когда мы к чему-то привязаны, и получаем от этого удовольствие, то время для нас проходит быстрее, когда мы испытываем дискомфорт, то время, как будто бы замедляется.

Однако, если вы просто измените ваше отношение к настоящему моменту и попробуете просто принимать то, что есть, как ценный и полезный опыт, то восприятие времени у вас также изменится.



Вы будете меньше беспокоиться о нехватке времени, поскольку сможете без всяких усилий больше успевать и делать все действия более качественно. Кстати, именно это мне часто говорят мои клиенты, которые практикуют упражнение с наблюдением за мыслями.

И это только малая часть положительного воздействия данного упражнения.

Более подробно о наблюдении мы поговорим чуть позже, а нам нужно двигаться дальше.

# ЕДИНСТВО И ВЗАИМОСВЯЗЬ ВСЕГО СО ВСЕМ

## О взаимозависимости...



В городок приехал богатый турист.

Оставив в залог \$100 хозяину гостиницы, он поднялся посмотреть комнаты отеля. . .

Хозяин гостиницы, не медля ни минуты, берёт купюру и бежит с ней к мяснику отдать долг.

Мясник, с купюрой в руках, бежит к фермеру и отдаёт ему долг за говядину.

Фермер отдаёт долг владельцу автомастерской.

Владелец мастерской направляется в местный магазин и отдаёт долг за продукты.

Хозяин магазина бегом к местной девочке по сопровождению, которая из-за кризиса

"обслуживала" его в долг. . . Девочка сразу бежит к хозяину гостиницы и отдаёт ему долг за комнаты, которые она снимала для клиентов.

В этот момент обратно спускается турист и говорит, что не нашёл подходящей комнаты, забирает залог и уезжает. . .

Никто ничего не получил - но весь городок теперь живёт без долгов и с радостью проживает настоящий момент. . .

Как вы могли заметить не только по этой метафоре, но и, возможно, из личной жизни, что все очень взаимосвязано. Говорят, что через шесть рукопожатий мы поздоровались со всеми людьми в мире.

Да, вероятно, что это так. Но мы же пойдем еще глубже. Важно осознать не просто взаимосвязь отдельных вещей и состояний, но и то, что ничего отдельного, в принципе, не существует. Что любое разделение – это иллюзия.

Не пугайтесь. Сейчас мы разберем это подробнее.

Здесь мы не будем подробно изучать квантовую механику и на основе этого доказывать самим себе, что все едино и целостно.

Нет, этого мы делать не будем, поскольку в интернете и так много информации о различных теориях.

Нас же интересует именно практический аспект осознания того, что все едино и не существует никаких противоположностей.

Поэтому, вначале мы воспользуемся логикой и здравым смыслом, а уже после – перейдем к реальному опыту.

В главе про полярность мышления я уже писал о том, что в нашем восприятии существует дуальность во всем.

Мы видим две руки, две ноги, два полушария мозга, свет-тьма, горячо-холодно, прекрасно-ужасно и т.д.

Во всем, что мы наблюдаем в природе – есть противоположность. (Именно в таком восприятии реальности невозможно оставаться счастливым и радостным человеком. Именно такое восприятие и создает разделение и сеет конфликты. )

Однако, давайте посмотрим детальнее, так ли это на самом деле?

Как вы думаете, может ли левая рука одна выжить в природе? Есть ли у нее такие возможности? Ответ очевиден, не так ли?

Каждый орган является частью единого организма. И нельзя сказать, что правая рука\полушарие\почка\ноздря... лучше, чем левая.

А посему, нет в организме чего-то противоположного. Есть только дополнения друг друга.

Это значит, что не существуют чего-то противоположного одного - другому. Есть лишь дополнения к единой картине, которая нам пока не видна.

Мы все дополняем друг друга, как пазлы в единой мозаике.

Также, как отдельные пиксели на экране складываются в единый образ, нейронные взаимодействия проявляют себя как сознание.



Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, что ни один элемент в природе не повторяется.

Каждая снежинка, каждая пылинка и песчинка уникальна по своей сути. Нет ни одного человека и никогда не было и не будет, как вы. Все, что есть в природе – это бесконечное многообразие.

Возможно, это сделано для того, чтобы показать совершенство и величие вселенной. Ведь совершенству незачем ограничивать себя повторениями. Именно в многообразии можно познать единство.

Есть единственный способ узнать, что такое свет – это увидеть что-то противоположное ему, то есть отсутствие света – тьму. И есть единственный способ познать, что такое единство – это разделение на бесконечное множество.

Но прежде, чем мы перейдем к практике, давайте прикоснемся к теории.

## Зеркальные нейроны



Наш мозг – это нейросеть из, примерно, 100 млрд. нейронов

Вы когда-нибудь задумывались почему, когда вы видите зевающего человека, то сами начинаете хотеть зевать?

Почему, когда вы находитесь на большом концерте, стадионе, митинге, то в определенные моменты вы даже не осознаете свои действия и не замечаете этого.

Почему, когда вы видите на морозе легко одетого человека, то сами начинаете мерзнуть?

Часто ли у вас бывало такое, что как только вы вспомнили кого-то или начали говорить о нем, то этот человек появлялся или звонил?

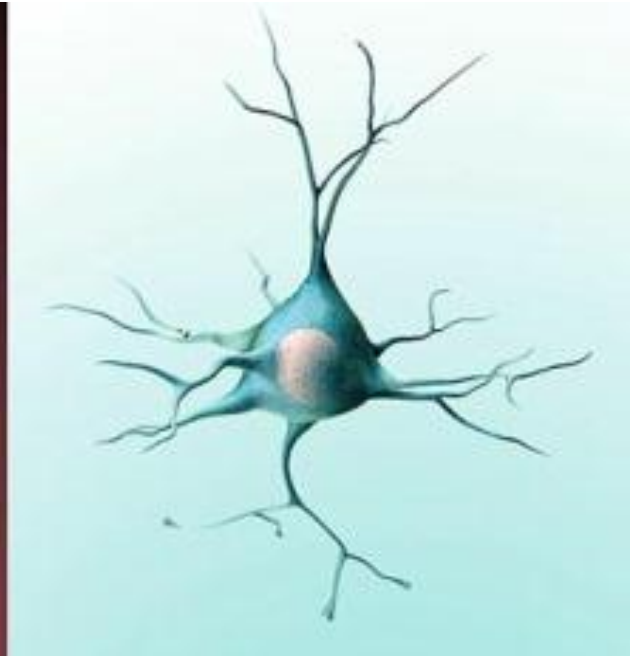
Примеров и историй на эту тему очень много и всему этому есть научные объяснения. Ответ, как говорят, ученые кроется в мозге. А если точнее - в зеркальных нейронах.

Впервые зеркальные нейроны открыли Джакомо Риззолатти, Лучано Фадига, Витторио Галлезе и Леонардо Фогасси в университете города Парма (Италия) в экспериментах на макаках с введением микроэлектродов в зону F5 (лобная кора).

Затем аналогичный тип нейронов был найден и в других областях коры – в ассоциативной теменной (нижняя теменная) и височной (верхняя височная) коре. В связи с этим популярна точка зрения, что активизация зеркальных нейронов происходит не за счёт какого-либо одного нейрона, а как синергетический результат работы нейронной сети.

Позже те самые зеркальные нейроны были открыты у большинства млекопитающих, рыб, птиц.

В чем же особенность работы зеркальных нейронов?



Зеркальные нейроны не делают различия между собой и другими

Зеркальные нейроны, действительно, не делают никаких различий между тем, что вы проживаете, воображаете себе, думаете об этом или наблюдаете, как это делает кто-то еще.

Именно благодаря зеркальным нейронам происходит обучение у детей, когда они наблюдают и повторяют действия взрослых.



Зеркальные нейроны также играют огромную роль в развитии эмпатии (сострадания). Чем выше уровень активности зеркальных нейронов, тем лучше и глубже вы воспринимаете окружающую действительность.

Открытие зеркальных нейронов позволило дать значительно более простое объяснение тому, почему мы так быстро и легко, в большинстве случаев, понимаем действия окружающих.

Предполагается, что, когда мы видим движение другого человека, у нас в мозгу включаются те же нейроны, которые работают, когда мы сами совершаем подобное действие. В результате мы фактически чувствуем, что делает другой человек, и, соответственно, можем предсказывать продолжение его начавшихся действий и их цели, не производя никаких сложных логических вычислений.

Однако, бывает и обратное. Когда нас кто-то раздражает или вызывает необоснованную зависть, осуждение или неприятие, мы, в буквальном смысле, раздражаемся, осуждаем или завидуем себе.

Что это значит?

Дело в том, что наш ум рисует нам определенную историю о человеке или ситуации. Когда мы начинаем верить в эту историю, мы меняем свое отношение и восприятие к происходящему.

Вместо реальной ситуации или человека мы воспринимаем образ ситуации или человека, который возникает в нашем уме. Именно на этот образ мы и злимся, влюбляемся, завидуем, раздражаемся и т.п.

И зеркальные нейроны также участвуют в этом процессе, поскольку не делают разницы между наблюдаемым и воображаемым.

Уникальность зеркальных нейронов состоит еще в том, что благодаря их развитию и эволюции мы постепенно становимся более осознанными в своих действиях и мыслях. Именно этот вид нейронов помогает нам познать целостность окружающего мира через наблюдение.

Долгое время и по сей день, ученые пытаются найти центр сознания. Считается, что сознание не имеет какого-то определенного центра и не управляется каким-то определенным участком мозга.

Но как это возможно?

Мы привыкли видеть, что каждый центр коры головного мозга отвечает за конкретную функцию в организме. Сознание также считалось функцией организма и поэтому ученые так усердно пытались найти центр сознания.

Однако, все больше специалистов приходят к пониманию того, что сознание – это не функция человеческого организма, а скорее то, что объединяет все процессы жизнедеятельности человека.

Проще говоря, это то пространство, в котором и проявляются и осознаются все состояния, в которых пребывает человек.

Именно поэтому, очень сложно дать определение сознанию. Его сложно описать, придать ему форму, цвет, возраст. Сознание просто есть и его восприятие напрямую зависит от работы мозга.

Многие специалисты считают наш мозг и нервную систему скорее приемником сознания, нежели генератором, а само сознание воспринимают

как некую сущность, объект. Однако, такого объекта не наблюдается. Это еще одно заблуждение.

По большому счету, сознания, как чего-то отдельного, не существует. Есть процесс осознания, который происходит каждое мгновение. Ведь прямо сейчас вы сидите, читаете этот текст, осознаете, как получаете новую информацию, осознаете и другие процессы, протекающие в настоящий момент в вашем организме, верно?

Поэтому, под сознанием я понимаю именно процесс осознания, а не некую метафизическую сущность в виде души, духа или чего-то еще.

### **Каковы отличия ума от сознания?**

Довольно щепетильный вопрос, на котором мне все же следует заострить внимание, чтобы не было дальней путаницы в голове.

Для начала, давайте определимся с понятием ум. Что же это такое в парадигме интегрального восприятия реальности?

Под умом я понимаю сложный и глубокий процесс реагирования, анализа, оценки, эмоционального выражения и памяти, основанный на привязке к прошлому, полученному опыту и врожденным «настройкам» центральной нервной системы.

Проще говоря, ум – это инструмент, который сознание использует для решения определенных практических задач.

Ум – это также нечто иное, как мысли, идеи, концепции и верования, которые выражаются через определенные желания, эмоции и чувства.

И, как вы уже знаете, все наши мысли - это продукт прошлого опыта. Мы можем подумать только то, что уже знаем. Поэтому все фантазии, желания и опасения - это лишь реакции прошлого опыта, который навязывает нам определенную программу поведения.

При этом вам не всегда стоит держаться за прошлый опыт. Если вы осознаете, что мысли - это только продукт прошлого, то верить им необязательно. Вы всегда можете действовать спонтанно, исходя из настоящего момента. Таким образом, ваше мышление станет более творческим и свободным.

Но почему же тогда реакции ума у двух разных людей, получивших один и тот же опыт, отличаются друг от друга?

Это связано с врожденными «настройками» нервной системы человека.

Например, такие свойства психики, как тип темперамента и тип интеллекта относятся к врожденным характеристикам человека.

Наверное, вы наблюдали за тем, как даже совсем маленькие дети по-разному, реагируют на одну и ту же ситуацию. У этих детей не было прошлого опыта по отношению к «данному событию», но реагировать они могут совершенно противоположным образом.

Например, человек, для которого материальные ценности, статус и карьерный рост являются наиболее важными характеристиками счастья, чаще всего обладает логическим складом ума. А это врожденная особенность, которая может либо развиваться под давлением общества, либо подавляться.

Поэтому, человек с логическим интеллектом может вырасти выдающимся инженером или мошенником или вором. А это уже зависит, прежде всего, от той среды, в которой этот человек рос. Но врожденные «настройки» неизменны. Тип интеллекта – это врожденная особенность.

Возьмем, к примеру, девушку с врожденным образным интеллектом. Как правило, такие люди с рождения обладают очень чувствительной нервной системой. Поэтому воспринимают окружающий мир через призму чувств, образов и эмоций.

Такие люди очень хорошо визуализируют, фантазируют и имеют великолепное воображение. Они весьма эмоциональны. Поэтому, чаще всего, такие люди выбирают себе творческие профессии, в которых можно все свои эмоции выплеснуть через творчество, наполняя ими других людей.

Однако если такому ребенку запрещать проявлять эмоции, подавляя его желания, или, например, отдать эту девушку на обучение на экономиста или инженера, то если в её врожденных «настройках» нет подходящего типа интеллекта, хорошего специалиста из этого человека не получится. Зато эта девушка будет несчастной, поскольку ее врожденные таланты и особенности подавляются окружением извне.

И, как следствие, следуют появления различных фобий, навязчивых страхов, панических атак и прочие болезненные эмоциональные состояния. Это естественный выход эмоций, которого требует ее нервная система.

Поэтому очень важно открыть в себе свои врожденные качества, таланты и особенности мышления, чтобы вы могли максимально эффективно использовать свои природные ресурсы и помочь вашим детям также их развить.

Так можно расписать о каждом типе мышления. Но для этого потребуется отдельная книга, поскольку это довольно обширная тема.

Сознание же, это скорее «вместилище» для ума. Это то пространство, в котором происходят все возможные процессы бытия.

Именно поэтому, о сознании, практически, ничего нельзя сказать, поскольку это будут лишь некие представления о нём, но не точное описание сознания.

## Интегральное восприятие реальности



**ИНТЕГРАЛЬНОЕ  
ВОСПРИЯТИЕ  
РЕАЛЬНОСТИ**

Вероятно, это самая короткая в истории глава не только в этой книге, но и среди всех других написанных книг.

Почему?

Несмотря на то, что об этом можно рассказывать бесконечно, демонстрируя разные примеры и рассказывая «интегральные байки», все понимание этого целостного пространственного мышления находится за рамками слов.

Поэтому при помощи слов, что являются мыслеформами, практически невозможно передать то, что находится за рамками любого описания.

Как невозможно передать запах розы на словах, так невозможно и рассказать об интегральном восприятии реальности.

Однако, это то, чем вы уже являетесь. Именно поэтому и написана данная книга, чтобы помочь вам взглянуть на мир совершенно под другим углом - с позиции пространства.

Однажды Учитель показал ученикам чистый лист бумаги, где в середине стояла черная точка и спросил: «Что вы видите?»

Первый ученик ответил: «Точку».

Второй:- «Черную точку».

Третий:- «Жирную точку».

Тогда Учитель заметил: «Вы все увидели только точку и никто не заметил большого белого листа!».

**А что на этом листе видите вы?**





Вот так же и мы судим о человеке, ситуации или мире в целом, по его отдельным характеристикам.

Такая интерпретация является нашим обычным эгоистическим восприятием реальности.

Отличие же интегрального восприятия реальности от эгоистического заключается только в переключении внимания со всех внешних форм на источник восприятия. То есть на то, кто вообще все воспринимает.

Как и в случае с точкой на белом листе, который вы также всегда наблюдали, вы можете ощутить пространство, в котором все, что есть во Вселенной, вы наблюдаете прямо сейчас.

Когда я говорю о пространстве, я не имею в виду характеристики физического пространства, как трехмерность + время. Я имею в виду, скорее то «место», где можно вообще, что-то воспринимать.

Однако это пространство открывается не снаружи, а именно внутри нас. Вы можете его раскрыть прямо сейчас, вернувшись к опыту 2, который мы проделывали ранее.

Давайте проделаем это упражнение еще раз. Несмотря на свою простоту, эта техника позволяет раскрыть в себе огромный потенциал для целостного или пространственного восприятия реальности, которое способно очень быстро растворить большинство существующих психологических проблем человека.

Просто направьте все свое внимание на само внимание, то есть на чувство присутствия, на знание и ощущение «я есть». Ничего не представляйте себе, просто присутствуйте там, где вы есть сейчас. Наблюдайте то внутреннее пространство, которым мы все и являемся.

Проделывайте это упражнение ежедневно. Тогда вы сможете замечать все большее и большее пространство, в котором протекает вся реальность бытия.

Со временем, вы будете все больше и чаще замечать взаимосвязь и единство всего, что есть в мире. Это позволит вам быть единым с тем, что есть, без веры в чувство «я», которое и создает разделение и конфликты.

Удивительная новость заключается в том, что для интегрального восприятия реальности не нужно иметь каких-либо знаний. Это восприятие более естественно, нежели эгоистическое, которое навязывается обществом искусственно.

Таким образом, вы увидите, что все формы и процессы в мире являются частью других форм и процессов. Всё взаимопроникает во все в едином проявлении жизни.



Когда мы смотрим на отдельные вещи, нам сложно увидеть между ними взаимосвязь. Нам кажется, что каждая вещь, каждый предмет отделен от всего, что есть. Как будто между ними существует пропасть.

Однако, переключив внимание на пространство, в котором пребывают все предметы и явления, мы видим поистине масштабную картину единства и взаимосвязи всего со всем. Эту картину нельзя увидеть, но ей можно "стать". Потому что пространство - это и есть наша природа.

Именно пространство является источником всего, что в нем есть. И в это не надо верить. Прямо сейчас вы можете обнаружить, что все, что вы воспринимаете, находится в одном месте – здесь.

Меня часто спрашивают: связано ли интегральное восприятие реальности с какими-либо духовными практиками, вегетарианством, медитациями и прочими концепциями?

Ответ - нет. Само понятие "интегральное восприятие" основано на

принципах когнитивной психологии и здравого смысла. Любой человек может научиться интегральному мышлению, просто переключив фокус своего внимания с "внешних объектов" на пространство или точнее на само восприятие этих внешних объектов.

Звучит заумно, но на самом деле, все просто.

Теперь вы знаете, на что следует обращать внимание.

### **Однако, в чем же тогда заключается сама методика интегрального восприятия?**

И здесь я вкратце, опишу общую схему этой методики.

Мы уже как-то говорили о том, что вся реальность, все, что существует в мире можно отнести к четырем уровням единой природы.

Это неживая, растительная, животная и человеческая природа. Где, под человеческой природой понимается, сознание человека.

Мы также говорили о том, что вся природа или жизнь – это единое желание, проявленное в разных формах существования. И это не чье-то желание, поскольку нет ничего отделенного от существования. Это желание быть, взаимодействовать, пребывать в движении и самосознании. И каждое последующее желание включает в себя предыдущие.

Рассмотрим еще раз эти четыре уровня, и то, как они проявлены в сознании человека.

**«Неживое» желание**, если его можно так назвать, это желание просто быть. К нему относится вся неживая природа, газы, камни, магнитные поля, атомы, да и вся Вселенная. Это полное единство всего со всем. На этом уровне нет никакого разделения в восприятии реальности. Это базовый уровень, фундамент всего сущего.

**Неживое желание в сознании человека** – это телесные и тонкие ощущения. На этой стадии развития, примерно 100 000 лет, люди воспринимали полное

единство с природой, пока не вошли в следующую фазу развития – растительную (около 6 тыс. лет назад), когда и появились все религии, культуры, традиции, институт семьи и государства.

У каждого отдельного человека и любого другого существа, неживое желание бессознательно ощущается, как чувство «я есть». Это чувство существования, бытия, самой жизни. Это настоящий фундамент всего сущего.

Это даже не чувство и не ощущение. В сознании человека это чувство осознается, как некое знание, в котором нет ни мыслей, ни представлений о мире или себе.

В повседневной жизни мы не замечаем этого единства со всем, поскольку все внимание сосредоточено на эгоистических желаниях, направленных на получение знаний, денег, приятных эмоций, статуса, власти...

Когда внимание неосознанно, оно бессознательно перетекает туда, где есть ненаполненное желание. Ну, а как вы уже знаете, именно желание является генератором мыслей и стремлений.

Поэтому, естественное ощущение присутствия или чувства «я есть» зашторивается активным процессом мышления и отождествления себя с разными мыслеформами и представлениями.

Но поскольку мы не отделены от природы и сами являемся ею, то всегда можем обнаружить в себе настоящее сокровище, которое само по себе и является счастьем, радостью, блаженством и полной гармонией. И все это наша природа. Это природа единства, которая ощущается всеми существами, как знание «я есть». Чистое присутствие или наблюдатель, который всегда здесь и сейчас.

Когда внимание переключается со всех внешних объектов, мыслей, чувств, ощущений, добавочных желаний, убеждений или воспоминаний на чувство присутствия в настоящем моменте, на «я есть», то происходит раскрытие своей истинной природы через прямое переживание. В этот момент все представления о себе просто рассеиваются, как облака в солнечный день.

Приходит понимание, что «я», как такового не существует. Это лишь мысль, набор слов о себе. *«Я мужчина, я женщина, я хороший человек, а другие – нет, я должен быть таким-то и делать то-то и то-то, чтобы быть счастливым и успешным».*

Это просто слова, идеи, убеждения. Но никакой сущности мы в «я» не видим.

Все эти убеждения основаны на отождествлении с телом, то есть представлении о том, что «я - это тело». Однако, еще никто не видел этого «я». Все видят тело и врожденные настройки ума, но никто никогда не видел наше «я».

Все просто. «Я» не существует. Это просто мысль. Она ничья. Мышление – это просто одна из функций в природе на человеческом уровне.

**Растительное желание** – это желание совершенно иного порядка. Оно включает в себя не просто желание быть, но и желание взаимодействовать. Именно на этом уровне происходит первое разделение между отдельным живым организмом, например, травинкой и окружающей средой. И это желание мы называем способностью к взаимодействию. Травинка также не отделяет себя от окружающего мира, но инстинктивное желание выжить и продлить себя во времени остается.

**В сознании человека** растительное желание воспринимается, как вера в обособленное существование. На этом уровне уже появляется первая мысль «я». Здесь уже есть разделение в восприятии между реальностью и тем, кто ее воспринимает. Это возникает, примерно, с трех лет, когда мама разговаривает с нами и рассказывает, какие мы и что мы должны делать.

Но поскольку у ребенка нет знаний, он берет все на веру. И так возникает вера в отдельное существование, в отдельную душу, в потусторонний мир, деда Мороза и каким он должен быть, чтобы быть счастливым.

**Животное желание** – это гораздо более огромное явление. Оно включает в себя предыдущие два желания + желание к изменению окружающей среды или желание к движению. Если растения не изменяют среду, то насекомые и животные, способны изменить ландшафт и влиять на популяцию других живых существ.

**В сознании человека**, это желание проявляется, как тяга к знаниям и обладанию материальными ресурсами: деньгами, властью, статусом, информацией.

На этом уровне возникает само сильное разделение всего со всем, где в основе представлений о себе лежит уже не просто убеждение в то, какой «я», но и подкрепление своих убеждений, чужими мыслями, доказательствами ученых, образованием, культурой, модой, рекламой, СМИ.

Эпоха знаний, в которую мы живем, также можно характеризовать, как животный уровень развития человека. Мы знаем уже очень много, но ни одно знание, ни одна вера не сделала нас счастливыми.

Войны и конфликты продолжаются, материальные ценности укореняются в человеческом мышлении, стремление обладать большими ресурсами сохраняется и увеличивается, но это не приносит ничего, кроме стрессов, болезней, преждевременных смертей.

И причина всего – непонимание своей природы. Природы единого сознания, а не отдельной иллюзорной личности, которая есть ничто иное, как мысль, представление о себе.

**Человеческое желание** – самое огромное. Это желание к развитию и самопознанию. Несмотря на то, что человек включает в себя все предыдущие уровни природы, ему всегда чего-то не хватает.

На этом уровне желаний, человек приходит к полному пониманию своей природы. Благодаря накопленным знаниям, человек приходит к осознанию того, что ни одно знание не может являться истиной, поскольку это лишь ее описание, мысли о ней, но не сама истина.

А истина – это реальность. Это то, что есть. Именно тогда и происходит полное разотождествление со всеми концепциями, идеями и представлениями о себе. Тогда человек понимает, что никогда не был отделен от природы. Он и есть сама природа и это понимание возможно не благодаря знаниям, а благодаря естественному природному знанию под названием «я есть» и чувство присутствия. Однако на этом уровне чувство «я» пропадает и остается только «есть» с полным набором знаний о том, как это «есть» функционирует.

Этот уровень очень похож на первый с одним лишь отличием, что, условно говоря, «листик, думающий, что он отдельная личность, накопив огромный багаж знаний о себе, вдруг понял, что он и есть дерево и никогда не был отделен от него».

Такова природа. Если есть какая-то ее часть, которая по каким-то причинам не чувствует связь с целым, то эта часть будет ощущать сильную потребность в состоянии счастья и гармонии, которое возможно только в единстве с реальностью, где все, что есть будет восприниматься человеком, как он сам. И это при том, что человек может не осознавать этого.

Поэтому, все, что нужно, чтобы раскрыть в себе тишину, покой, радость и удовлетворенность – это направить внимание на само знание, на ощущение присутствия в настоящем моменте.

Когда вы погружаетесь в чувство «я есть», страдания тут же исчезают, а восприятие становится целостным, или как мы его называем интегральным.

**Но что мешает нам видеть целостность и взаимосвязь всего со всем?**

Прежде всего, это отождествление с процессом активного мышления.



Наши мысли подобны плиткам на этой картинке. Цепляясь одна за другую, мысли формируют нашу систему ценностей и глубинные убеждения. Все это создает прочную стену наших представлений о себе и часто может отделять нас от нашей истинной природы, которая является источником и пространством для тех же самых мыслей и убеждений.



Именно поэтому, для раскрытия интегрального видения следует никак не описывать свой опыт и не цепляться ни за какую форму или идею. Потому что все это будет лишь еще одна мысль, еще одна концепция.

А наша задача – обнаружить то, что не поддается описанию. И это можно сделать только на практике внутреннего созерцания.

Все, что бы мы ни видели, слышали, чувствовали и ощущали бы - это лишь феномены, эффекты внутри нашего восприятия. И если мы можем это хоть как-то назвать, то значит наблюдаемое - это лишь наши собственные мысли на этот счет.

Поэтому, нет ничего внешнего. Есть только то, что внутри нашего восприятия. А значит - внутри нас.

И замечательная новость заключается еще и в том, что вам больше не нужны никакие методики и техники для «вхождения» в интегральное восприятие реальности.

Как ни странно, большинство методик и техник развития личности, медитаций и прочих психотехник только отдаляют вас от интегрального видения, поскольку предлагают вам во что-то поверить или от чего-то отказаться. А все это лишь еще одни идеи и концепции.



Бедняга, ты проделал такой долгий путь сюда, в Гималаи, чтобы узнать, в чем смысл жизни, а я это выложил на своем сайте!

«Знание», которое вам для этого понадобится, уже есть у вас. Всегда это знали с самого младенчества. Но сейчас вы приходите к нему осознанно.

Самое интересное, что несмотря на все преимущества интегрального восприятия, в обществе еще остаются те, кому, так скажем, не совсем выгодно распространение этой информации. И это связано с идеями и концепциями, существующими в коллективном сознании людей.

Кто эти люди?

Интегральное восприятие реальности не выгодно, прежде всего, политикам и всем, кто находится у власти в настоящий момент.

Это связано с тем, что манипулировать сознанием человека можно лишь тогда, когда мышление человека эгоистическое. Отсюда возникает главное средство управления - боль и удовольствие.

На основе этих полярностей строится вся система ценностей, которая навязывается через систему образования, медицину, денежную систему и т.п.

Поэтому мы можем наблюдать абсолютное безумие во всех областях бытия. Например, при денежной системе ни одному предпринимателю, ни одной компании не выгодно производить высококачественные и высокотехнологичные вещи. Вы покупаете обувь, а после гарантийного срока она сразу же разваливается. То же самое обстоит и с любыми другими вещами. Инженерам ставится задача заведомо делать товары некачественными.

Министерству здравоохранения также не выгодно, чтобы население было здоровым, поскольку главным источником прибыли для фармакологических компаний является продажа препаратов.

Все услуги и товары признаны не удовлетворять потребности человека, а навязывать людям желание приобрести те или иные товары или услуги. Потому что главная цель бизнеса - это прибыль.

Вас заставляют поверить, что без сумки Луи Виттон вы будете не модной, не успешной, без новой марки авто вы будете лузером. Все эти концепции навязываются с раннего детства через воспитание, образование и СМИ.

Что в этом случае следует делать?

Все, что нужно - это просто осознавать весь механизм манипуляции сознанием через привычное нам эгоистическое восприятие реальности. Все остальное произойдет само. Вы станете меньше потреблять за ненужностью навязанных «ценностей» и система сама по себе начнет вымирать.

Наблюдайте за тем, как эволюция происходит уже прямо сейчас!

## **Освобождение от психологических проблем с помощью интегрального восприятия реальности**

Несмотря на то, что интегральное восприятие и психологические проблемы – это вещь несовместимая, все же предлагаю вам две формы отношения к происходящему, чтобы вы могли в кратчайший срок без помощи психологов освободиться от любых психологических проблем.

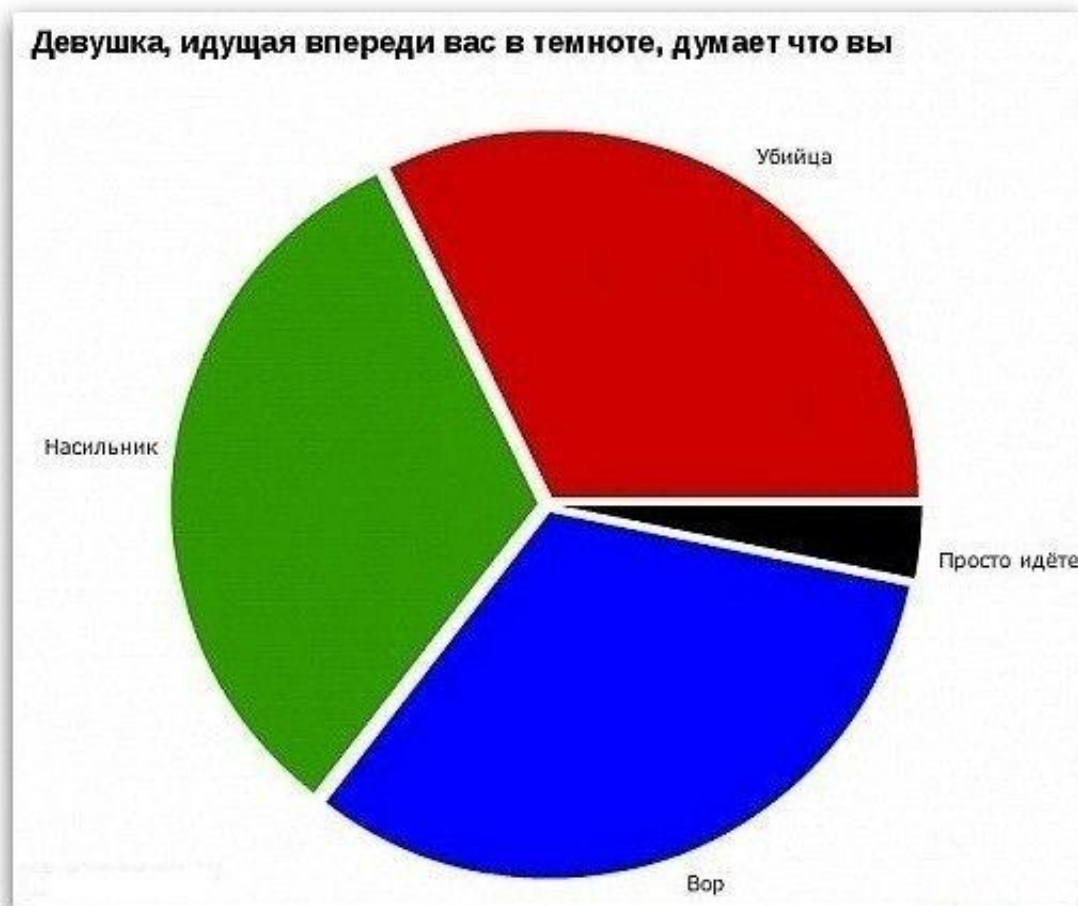
Это еще нужно и для того, чтобы вы не ждали некоего чуда. Оно не произойдет. К тому же, интегральное видение не рождается в одночасье и иногда требуется какое-то время.

Зато проблемы вы сможете решать уже прямо сейчас, осознавая все причины их появления.

Как вы уже знаете, причины любой проблемы кроются в мыслях, убеждениях, которые рассказывают нам свою беспокойную историю о том, что случится в будущем или то, что уже произошло.

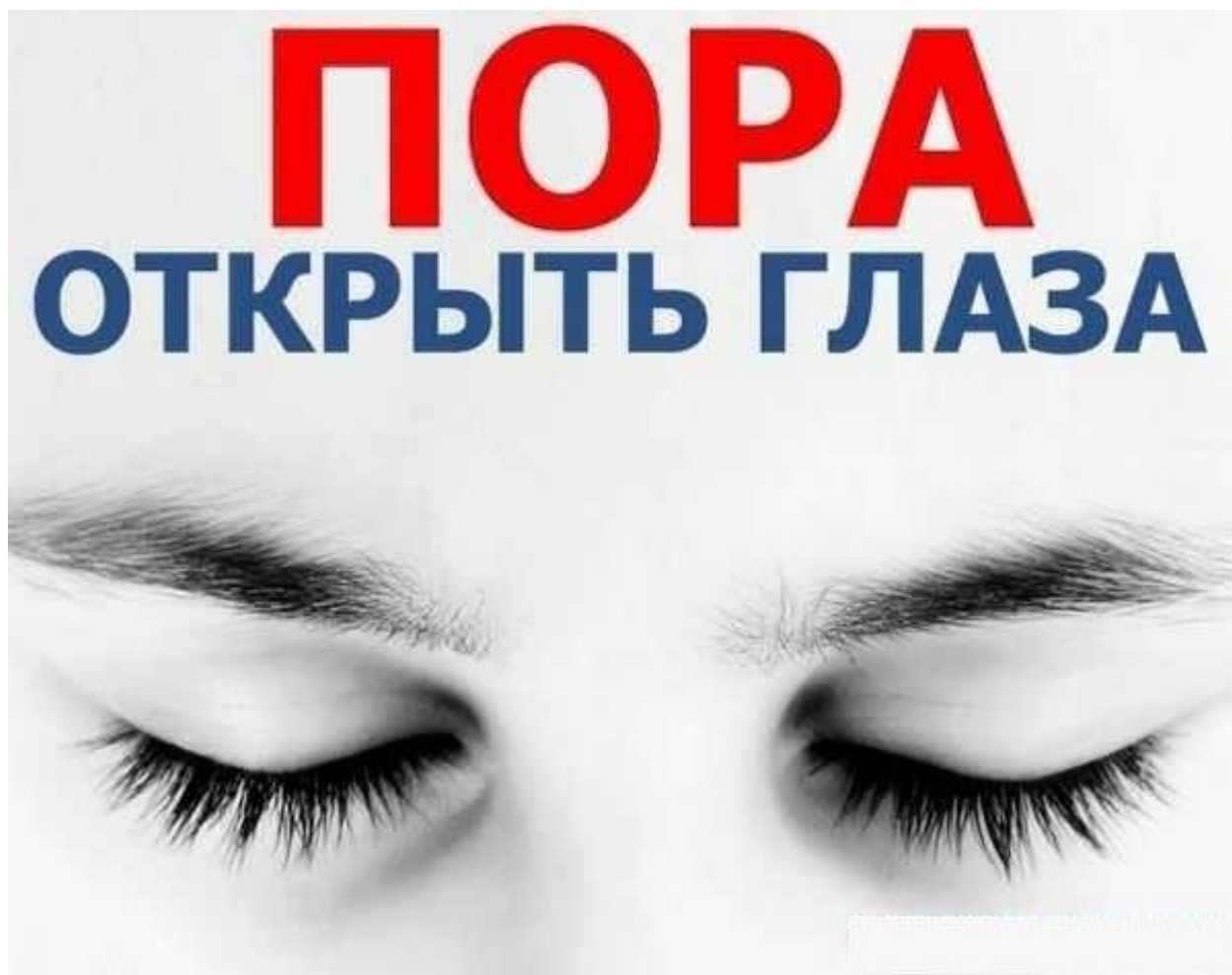
Все наши мысли - это продукт прошлого опыта. Мы можем подумать только то, что уже знаем. Поэтому все фантазии, желания и опасения - это лишь реакции прошлого опыта, который навязывает нам определенную программу поведения.

При этом вам не всегда стоит держаться за прошлый опыт. Если вы осознаете, что мысли - это только продукт прошлого, то верить им необязательно. Вы всегда можете действовать спонтанно, исходя из настоящего момента. Таким образом, ваше мышление станет более творческим и свободным.



- Пора открыть глаза и увидеть, что не люди и ситуации виновны в наших проблемах, а наши мысли и убеждения по поводу происходящего и создают нам проблемы
- Пора открыть глаза и увидеть, что мир, который вы наблюдаете находится не снаружи, а внутри вашего восприятия
- Пора открыть глаза и увидеть, что в мире не существует никакого разделения, а есть лишь чувство "я", которое и "отделяет" вас от окружающей реальности

- Пора открыть глаза и увидеть, что жизнь, проявленная в виде вашего тела, проявляет себя во всех формах природы. Это единое целое!



Итак, проблема всегда возникает тогда, когда вы начинаете верить в истории о том, как правильно, или как не должно быть, или, что кто-то виноват.

Посмотрите сами и вы увидите, что любая ваша проблема, абсолютно любая, возникает только по одной причине - вы верите собственным беспокойным мыслям о том, что уже произошло или о том, что будет в ближайшем будущем.

Просто спросите себя: - Как бы вы себя чувствовали без этих мыслей? Насколько для вас важно продолжать верить в эти тревожные и беспокойные

истории?

Реальность - это то, что есть. А ваши беспокойные мысли - это сопротивление реальности.

Замечательная Байрон Кейти как-то сказала:

*Когда люди верят в свои мысли, они разделяют реальность на противоположности. Они полагают, что только определенные вещи красивы. Но для ясного разума все в мире по-своему прекрасно. Только вера в собственные мысли делает реальное нереальным.*

*Работа ума заключается в одном: ему во что бы то ни стало нужно доказать истинность своих мыслей. И делает он это при помощи суждений о том или другом или сравнивая одно с другим.*

*Хорошие вещи - плохие вещи, хорошие люди - плохие люди... Эти противоположности имеют силу только тогда, когда вы начинаете сравнивать. А может быть, все то, что кажется вам плохим, вы просто еще недостаточно хорошо разглядели? В реальности - такой, какая она есть, - каждая вещь и каждый человек находятся далеко за пределами чьих-либо суждений.*

Таким образом, вы можете уже прямо сейчас осознавать, что все наши проблемы возникают по причине того, что мы верим в историю своих мыслей, что спорят с реальностью.

Поэтому первый шаг к свободе от проблем – перестать сопротивляться реальности, которая уже происходит.

Это не значит, что вы станете травой, которую все, кому не лень, могут вас подавлять. Это значит, что вы больше не боретесь с тем, что уже произошло. Вы принимаете это, действуя так, как считаете верным в настоящий момент.

Это очень важно, поскольку оценочное восприятие может слишком исказить ваше поведение и мышление, вызывая серьезный стресс.

Но если вы действуете, исходя из настоящего момента, то вы не привязаны к прошлому и не привязаны к вашей ментальной истории. Поэтому ваше действие всегда будет носить более мудрый характер действий.

Итак, как же можно самостоятельно научиться решать психологические проблемы?

Для этого, давайте сейчас рассмотрим один очень эффективный алгоритм работы с мыслями.

Данный алгоритм предложила американский психолог Байрон Кейти и который также используется многими когнитивными психологами всего мира.

Этот алгоритм состоит всего из 4 вопросов с двумя или тремя дополнительными, которые уточняют те или иные суждения человека.

Отвечая искренне на эти вопросы, вы сможете самостоятельно освободиться от множества проблем и стрессов.

Последовательность вопросов может нарушаться, это не принципиально. Главное – это ваше осознанное понимание того, что именно вера в ваши мысли и создает проблемы. После того, как вы нашли ваше корневое убеждение, за которое вы держитесь, вы просто переворачиваете его на 180 градусов. Но об этом, чуть ниже.



Вопросы для самоисследования мыслей:

- *Это правда?*
- *А какова реальность?*
- *Можете ли вы с уверенностью сказать, что это правда?*
- *Как вы реагируете, когда верите в мысль, что...?*
- *Видите ли вы причины перестать верить в эти беспокойные мысли?*
- *Как бы вы себя чувствовали без этой истории? Как бы вы воспринимали происходящее, если бы не верили вашим стрессовым и тревожным мыслям?*

К примеру, представим, что я испытываю панические атаки, когда бываю в больших торговых комплексах или общественном транспорте.

(Как правило, люди, испытывающие панические состояния считают, что это не правильно, что они должны быть более спокойны и уверенны в себе).

И тогда я задаю себе первый вопрос:

*- Это правда, что я не должен испытывать панические атаки?*

(Этот вопрос очень важен, поскольку он может моментально раскрыть мое неосознанное убеждение, за которое я держусь, и которое спорит с реальностью).

Я отвечаю, - *Да, это правда!*

*- А какова реальность?*

Я: - *Реальность такова, что я их испытываю, когда оказываюсь в местах большого скопления людей.*

*- Могу ли я с уверенностью сказать, что это правда, что я не должен испытывать панические атаки?*

(Данный вопрос помогает мне вернуться к тому, с чего началось самоисследование и осознать, что мое представление о том, как я должен или не должен реагировать может полностью сопротивляться тому, что есть в настоящий момент)

Я: - *Все равно, я считаю, что я должен быть уверенным в себе и не должен испытывать страхи и ПА.*

(такие ответы чаще всего звучать, несмотря на всю их абсурдность)

*- Как я реагирую, когда верю в мысль, что я должен быть уверенным в себе, спокойным и не должен испытывать панических атак?*

Я: - *Я начинаю напрягаться, появляется дрожь, зажимы во многих частях тела, туман в голове и мысли о том, что сейчас упаду в обморок, а все будут смеяться надо мной и никто не поможет....*

(это самые частые тревожные мысли у тех, кто испытывает ПА)

***- Вижу ли я реальные причины в том, чтобы перестать верить в эти тревожные мысли?***

***Я: - Конечно вижу. Эти мысли меня уже достали.***

***- Как бы я себя чувствовал без этой истории? Как бы я воспринимал происходящее, если бы не верил в эти тревожные мысли?***

(Здесь можно закрыть глаза и представить всю ту же самую ситуацию, в которой я пребывал в стрессе, только без веры в эти тревожные мысли)

***Я: - Я бы был счастлив и спокоен, потому что не думал бы об этом и не верил бы в эту историю.***

А теперь можно произвести разворот моего корневого убеждения на 180 градусов и тем самым, освободиться от него.

Моё первоначальное убеждение звучало так: ***- Я должен быть уверенным в себе и не должен испытывать панические атаки.***

Теперь, если развернуть это убеждение на 180 градусов, то оно может прозвучать и так:

***- Я не обязан быть уверенным в себе и могу испытывать панические состояния и любые другие эмоции, потому что я их и так испытываю.***

Что дает такой алгоритм?

Прежде всего, вы открываете в себе настоящее пространство осознанности и лучше понимаете причину появления проблемы. Вы начинаете смотреть на происходящее совершенно с иной точки зрения. С точки зрения реальности, а не иллюзии, истории убеждений, в которые вы поверили.

Вы можете решать любые психологические проблемы, конфликты, недопонимания с помощью этих вопросов. И если вы проникнетесь ими полностью и будете искренни сами с собой, то вы увидите, насколько может быть полезной и эффективной данная техника.

Вот еще один из живых примеров использования данных вопросов для решения другой конкретной проблемы:

Вика: - Банальная история, но ни разу не была в таких ситуациях, а поэтому прошу взгляда со стороны и совета. Мой молодой человек военный. Недавно он уехал на службу. Теперь нас разделяют расстояния. Мы перезваниваемся каждый день и все вроде бы хорошо, но тут случайно узнала из его социальной сети, что он знакомится с девушкой и просит ее номер, чтобы договориться о встрече. В общем, на пути к измене. Дальше не знаю их диалог, так как девушка дала номер телефона и они наверняка созвонились. Он не подозревает, конечно, что я это все выяснила, и я теперь не знаю как себя вести, и стоит ли вообще ждать его? Уже знакомы с родителями, говорили о свадьбе зимой, но что может быть после такого, ведь за одной девушкой может последовать и вторая.

- Что скажете по поводу этой ситуации? У меня полный упадок настроения и нежелание с ним разговаривать.

Е.Я.: Вика, изменилось ли твое отношение к нему, после того, как ты узнала о его переписке с другой девушкой? Ощущаешь ли ты те же чувства, как если бы не было бы этой ситуации? Какие мысли и чувства сейчас ты испытываешь по поводу того, что ты узнала?

Вика: - Я по-прежнему люблю этого человека, но вместе с тем у меня появилось разочарование что ли в нем, возникают даже какие-то противные мысли, что как он может так делать. Конечно у меня сейчас совсем иное состояние, не такое, как прежде, я подавлена и чувствую себя обманутой. После того, как я это все узнала у меня стали возникать мысли, что это конец, что сейчас он начнет там какие-то отношения и мы с ним расстанемся.

Е.Я.: - Вика, скажи, ты хотела бы, несмотря на происходящее, воспринимать ситуацию спокойно, без негатива и ревности?

Вика: - Евгений, мне кажется я просто не смогу воспринимать это все спокойно, это все будет постоянно у меня в голове. Эти мысли меня будут просто съедать. Катя права, я не знаю как поступить в этой ситуации. Если честно, то я очень боюсь расставания с ним, но и как воспринимать то, что он развлекается там с другой, не знаю.

Е.Я.: - ты сможешь принять легко любые решения после того, как увидишь ситуацию со стороны. Если ты готова, то мы можем это прямо сейчас проработать.

Советов я никаких давать не буду, я лишь помогу тебе освободиться от беспокойных мыслей, которые создают напряжение и стресс.

Вика: - Евгений, давайте попробуем.

Е.Я.: - Вика, попробуй сейчас сформулировать, что больше всего тебя расстраивает и беспокоит в этой ситуации в одном-двух предложениях?

Вика: - [Евгений](#), то, что он разменивается на других, тем самым показывая, что я ему не очень-то и нужна, и беспокоит то, что я боюсь с ним расстаться, но и это все терпеть я не смогу. У меня сильный страх остаться одной.

Е.Я.: - Вика, давай поработаем тогда с твоим страхом остаться одной. Ты готова? или тебя что-то другое беспокоит?

Вика: - да, давайте. Боюсь боли расставания и боюсь остаться одна.

Е.Я.: - давай посмотрим, как возникает этот страх. Любой подобный страх возникает из-за мыслей о том, что что-то может произойти в будущем. Например, ты останешься одна. Мысли начинают рассказывать тебе свою историю об этом и ты неосознанно веришь в эту историю. Ты думаешь об этом и сопротивляешься этому, верно?

Скажи, значит ли это, что ты не должна быть одна? Как ты считаешь?

Вика: - Евгений, да, так мне сразу начинает казаться, что я больше не найду такого. Я считаю, что я не должна быть одна.

Е.Я.: - Вика, хорошо. Тогда продолжим. Просто отвечай искренне на мои вопросы и все.

Скажи, можешь ли ты с уверенностью сказать, что это правда, что ты не должна быть одна?

Вика: - Да, могу. Я не считаю себя настолько плохой, чтобы остаться одной.

Е.Я.: - Ты считаешь, что если ты будешь одна, то значит ты плохая или какая-то не очень нормальная?

Вика: - Примерно так. Если у меня не будет ни с кем получаться каких-то отношений, я буду искать причину и в себе и копать внутри себя, тем самым вызывая не очень хорошие мысли.

Е.Я.: - Вика, значит ли это, что быть одной - это плохо?

Вика: - Да, я так считаю.

Е.Я.: - Можешь ли ты с уверенностью сказать, что это правда - быть одной - это плохо?

Вика: - Да, я считаю, что человеку необходимо, чтобы его любили и чтобы он любил. Я имею в виду не какую-то родственную любовь, а именно ту, которая возникает между молодым человеком и девушкой.

Е.Я.: - А какова реальность? В реальности может случиться такое, что ты можешь остаться одна?

Вика: - Может, если он меня бросит.

Е.Я.: - Вика, значит реальность такова, что может произойти все, что угодно. Он может бросить - это факт, верно? Такое в теории может произойти.

Скажи, как ты реагируешь, когда веришь в мысль, что быть одной это плохо и ты не должна быть одна?

Вика: - Евгений, мне становится страшно, что ли, впадаю в депрессию и хочется постоянно плакать.

Е.Я.: - Вика, ты заметила уже, что когда ты веришь в эти мыслительные истории, тебе становится страшно, ты плачешь и впадаешь в депрессию, верно?

Кем бы ты была без этих историй? Как бы ты себя чувствовала и ощущала бы, если бы не верила в эти тревожные мысли об одиночестве?

Для этого, прямо сейчас закрой глазки и представь себе, что несмотря на

твои мысли об одиночестве, ты больше не веришь им, не веришь в их историю.

Вика: - Евгений, мне стало намного легче и радостней на душе.

Я.Е.: - Вика, теперь давай развернем наше убеждение на 180 градусов, что "быть одной это плохо и ты не должна быть одной".  
Как тогда это будет звучать, напиши?

Вика: - Евгений, если честно, то я затрудняюсь.

Е.Я.: - Вика, если развернуть наше убеждение на 180 градусов из-за которого ты и страдала "быть одной это плохо и я не должна быть одной", то оно может прозвучать, как: "Быть одной - это хорошо и я могу быть одна".

Дело в том, что когда ты принимаешь себя такой, какая ты есть без предрассудков о том, какая ты должна быть, то проблема даже не возникает. Но когда ты веришь этим мыслям и убеждениям о себе, то возникает депрессия, страх и слезы. Понимаешь, о чём я?

Вика: - Евгений, да, я все поняла. Спасибо большое, мне стало намного легче.

Теперь и вы можете использовать этот алгоритм для самоисследования своих мыслей, которые постоянно рассказывают вам свои истории.

И помните, что если вы испытываете стресс, тревогу или ненависть, то в основе этих эмоций всегда лежит мысль, в которую вы поверили. Найдите ее и сделайте разворот.

Разворот убеждения – это не замена старого убеждения на новое. Это не так. Разворот помогает принять то, что уже есть и то, чего мы боимся и чему



сопротивляемся. Когда вы приняли реальность – больше она вам не враг. А значит, что теперь вы не испытываете внутреннего конфликта и проблема сама собой исчезает.

Проверьте это прямо сейчас на себе.

Часто страдания заходят так далеко, что возникает настоящая эмоциональная боль, которая не дает возможности абстрагироваться и начать исследование своих мыслей.

Для этого, я предлагаю вам одну очень эффективную технику снятия эмоционального заряда. После нее вы сможете намного легче освободиться от гнетущих проблем.

- Сядьте поудобнее, выключите телефон и другие вещи, которые могут вас беспокоить.

- Определите проблему и оцените ее по шкале от 0 до 10 баллов по субъективной шкале. Где 0 – вас ничего не беспокоит, а 10 – беспокойство очень сильное. Запишите эту цифру или запомните ее.

- Закройте глаза и почувствуйте настоящий момент в теле.

- Затем приложите, например, правую руку к правому глазу и представьте себе ту ситуацию, которая вызывает у вас стресс. Представьте ее во всей красе и ощутите все эмоции, что начнут возникать в теле.

- После чего, сделайте глубокий вдох и выдох.

- Опустите руку и приложите левую руку к правому глазу, представив себе ту же самую ситуацию, только вы воспринимаете ее спокойно, без привязки к мыслям и эмоциям. Сделайте глубокий вдох и выдох и опустите руку.

- Затем, вернитесь к правому глазу и представьте себе первый вариант картинки и проживите все сопутствующие эмоции. И на самом пике всегда делайте глубокий вдох и выдох.

- Меняйте положение рук до тех пор, пока в каждом «глазе» не будет пустого пространства. То есть, тогда, когда вы уже не сможете увидеть травмирующую ситуацию.

- Старайтесь всегда менять стороны глаз, чтобы у вас не возникло привязанности к тому, что все проблемы у меня в правом глазу, а все решения - в левом.

- Делайте так, чтобы один раз у вас «положительным» был правый глаз, а работая уже с другой проблемой, «положительным» сделайте левый.

Это упражнение очень эффективно снимает любые эмоциональные заряды в теле и позволяет очень быстро освободиться от психологических проблем.

## **Интегральное восприятие реальности, как инструмент работы с физической и эмоциональной болью**

Помните наш эксперимент с растущим пальцем, который вы проделали в начале этой книги?

Данная техника также основана на работе с вниманием. Переключив внимание с сопротивления боли на ее принятие, вы обнаружите, что даже сильная физическая боль может быть значительно снижена в считанные минуты.

Техника, которую я вам сейчас опишу, очень простая и эффективная. С ее помощью вы сможете не только существенно снизить или освободиться от нежелательных эмоциональных состояний, но и уменьшить физическую боль вплоть до ее полного исчезновения. Вы можете снять болевые симптомы, практически, любой болезни или расстройства. И что самое главное, вам даже не придется в это верить. Все, что вам потребуется – это правильно воспользоваться данным методом.

Эта техника очень проста и абсолютно безопасна для вашего здоровья. Поэтому, волноваться вам тоже не следует. Просто расслабьтесь и делайте ее всегда, когда захотите. С ее помощью можно также помогать и другим людям.

### **Итак, в чем же она заключается?**

Прежде всего, найдите удобное место и время, чтобы вас в течение нескольких минут никто не беспокоил. Определите для себя по шкале от 0 до 10 баллов ту боль или эмоциональное состояние, которое вы испытываете на данный момент и запишите цифру или запомните ее.

К примеру, вы испытываете страх или раздражение, а может и боль в колене или еще где-нибудь. Остановимся на боли в колене. Положите одну руку на то место, где вы ощущаете боль и прочувствуйте контакт вашей руки и болевого участка. Осознайте полностью ваше прикосновение. Не торопитесь. Обратите внимание на тепло, исходящее от вашего тела, напряжение или боль. По возможности, осознавайте все, что происходит на месте контакта вашей руки и того участка на вашем теле.

Затем другой рукой прикоснитесь к любому другому месту на вашем теле. Главное, чтобы вам было удобно и комфортно. И прочувствуйте и осознайте контакт второй руки с вашим телом и несколько секунд осознавайте этот контакт. В общем, все то же самое, что и с первой рукой.

После того, как вы прочувствовали и осознали первый и второй контакт ваших рук с вашим телом, четко осознайте ощущение в обеих руках

одновременно. Это очень важно! Сохраняйте это осознание обеих рук на протяжении нескольких секунд.

Затем, продолжая удерживать внимание на обоих прикосновениях, вы также заметите, что некая отдельная часть вас просто наблюдает за всем этим процессом.

Просто будьте расслаблены, пусть все происходит естественно.

В то время, когда вы удерживаете расширенное осознание этих двух точек, не делайте ничего. Просто сосредоточьте внимание на ощущениях в кончиках пальцев и все. Если вы удерживаете внимание на ощущениях двух контактирующих рук и больше ни на чем, то вскоре начнете испытывать некий покой, умиротворение и даже легкую радость. Осознайте это ощущение и теперь сохраняйте ваше внимание уже на этих трех ощущениях: двух контактов ваших рук и на появившемся приятном чувстве.

Продолжайте осознавать все три объекта до тех пор, пока не ощутите изменения в вашем теле. Например, расслабление в мышцах. Это произойдет через несколько минут или даже секунд. Вы можете заметить, как ваши пальцы рук словно слились в одно целое с теми местами, к которым они прикасались. Это хороший признак. Это означает, что процесс исцеления начался. Продолжайте удерживать внимание на этих трех ощущениях еще пару минут и затем отпустите ваши руки и просто побудьте в тишине.

Вот и все. Это вся техника. Теперь попробуйте замерить по субъективной шкале от 0 до 10 ваше состояние после этой техники. Иногда боль проходит не сразу и потребуются еще какое-то время, чтобы заметить положительные изменения. Но чаще всего снижение боли или даже полное ее исчезновение происходит, практически сразу.

**Попробуйте эту технику прямо сейчас.**

## Под занавес

Посмотрите сейчас на этот белый лист, на котором проявлены эти буквы и слова и заметьте, что какие бы идеи и концепции тут не прозвучали, они не имеют никакой ценности без того, кто сейчас читает, и без того пространства, в котором и вы, и я, и все, что вас окружает, находится.

## Приложение

### Шокирующее интервью Якушева по интегральному восприятию реальности



**Недавно, после очередного семинара по интегральному восприятию реальности у меня взяли интервью для радиопередачи. А сегодня выслали транскрибацию той беседы, которую я бессовестно выложил сюда.**

Вполне вероятно, что многие вещи могут ввести вас в шок. Это нормально. Главное помните, что любые слова - это не истина, это лишь мысли, выраженные в буквах и звуке.

***Здравствуйте, Евгений! Можно ли вам задать несколько вопросов относительно интегрального восприятия реальности?***

Привет, конечно можно. Единственное, о чем я вас попрошу - не воспринимать мои слова буквально. Все, что бы я ни сказал, это не лучше и не хуже мяуканья кота или шума ветра за окном.

***Перейду сразу к самому важному вопросу, на который еще никто так и не ответил. Точнее, ответов- то много, но все они разные. Итак, что такое наше «я»? Что говорит об этом современная психология и каков ваш ответ на этот счет?***

Этот вопрос способен растворить все существующие проблемы человека. Почему? Потому что проблема может быть только у того, кто описывает ситуацию как проблему.

А что такое «я»? Это желание. Желание быть. А также это мысль, выраженная через ощущение в теле посредством пяти органов чувств.

Как такового «я» не существует вообще. Это просто мысль, в которую каждый человек начинает верить, начиная, примерно, с трех лет.

И верить мне абсолютно, не нужно. Ни в коем случае. Любой человек может обнаружить, что его не существует. Имеется в виду, «я» человека. Есть тело и разум. Это одно целое. Но нет того, кто думает, решает и что-то делает. Это нонсенс, бред, в который современное общество заставляет верить.

Вам кажется, что я несу чушь, потому что вы уверены, что вы есть, как отдельное живое существо. Но откуда вы знаете, что вы есть? У вас есть только одно «доказательство» вашего существования – это ощущения себя. Но у кого эти ощущения?

Когда вы родились, у вас не было представления о себе, вы не говорили «я», «мне», «мое». Вас научили верить в то, что вы – это отдельное живое существо.

Ваше тело уникально, и это никакой не объект. Это постоянный процесс. Прямо сейчас в вашем теле происходит свыше 6500 процессов. Делятся клетки, растут волосы, бьется сердце, происходит дыхание и т.п. Ну где в этом вы? Куда девается ваше «я», когда вы спите глубоким сном?

Есть только переживания. Даже «переживающий», так называемый наблюдатель – это тоже переживание. Это не объект. Мы не говорим сейчас о философии или мистике. Это факт, который подтверждает современная наука. Наблюдатель и наблюдаемое – это одно целое. Это процесс. У психологии на этот вопрос нет четкого ответа, поэтому бессмысленно верить тому, что говорят психологи, в том числе и я.

***Когда вы говорите «я», что вы имеете в виду? Ведь, как вы сказали, «я» - это иллюзия?***

Ничего не имею в виду. Я использую слово «я», «ты», «она», «он» только для коммуникации, для общения и все.

Но никакого обособленного существа я не вижу. Нас с самого детства заставляли верить в личность, которая ничто иное, как мысль. Вам кажется, что все, что на миллиметр дальше вашей кожи, это уже не вы. Потому что нервные окончания заканчиваются на поверхности кожного покрова. Тут происходит идентификация с органами чувств и появляется убеждение, что есть «вы», как отдельная личность. Это просто мысль.

У маленьких детей нет «я». Посмотрите на годовалого малыша. Они не отделяют себя от происходящего. Есть реакции тела, но нет представления о себе. Большинство детей даже в раннем детстве говорят о себе в третьем лице: - Маша хочет писать; - Петя хочет спать; - Алина устала и т.д.

Родители же начинают объяснять детям, что их имя и тело это и есть они. Со временем дети становятся убежденными в том, что они есть, как нечто отдельное.

***Но ведь когда мы смотрим на любые предметы и вещи мы видим их отдельными друг от друга. Разве вы видите их как-то иначе?***



Когда мы смотрим на облако, дерево, человека, камень, звезды и прочее, мы видим их отдельными, верно. Но это лишь потому, что мы напрочь игнорируем пространство, в котором все это пребывает.

Даже наши тела не являются отдельными друг от друга. Все, что вы воспринимаете через свои органы чувств, находится внутри вашего восприятия. И я, и комната, в которой мы сидим, и ваши мысли, и чувства, и все, что вы можете только представить, находится внутри вас, внутри процесса осознания и восприятия.

Вас как раз и нет. Это тоже процесс. Но ошибочно предполагать, что в мире существует бесконечное количество процессов. Это все один процесс жизни, проявляющийся в разных формах.

Вы не отделены от пространства, как и все, что в нем пребывает. А тот факт, что вы слушаете, а я говорю, еще не означает, что в теле есть кто-то, кто вещает и кто слушает. Есть только процессы слушания и говорения, которые регистрируются мозгом.

***Значит существует только сознание? Именно так говорят многие мыслители.***

Что такое сознание? Его тоже не существует, как чего-то отдельного. Это процесс. Правильнее сказать, не сознание, а процесс осознания. Ведь сейчас вы узнаете что-то новое и вы уже не тот, что был еще секунду назад, верно? Процесс осознания происходит прямо сейчас. Это движение жизни.

***Многие духовные практики говорят о том же, только другими словами. Скажите, вы практикуете какие-нибудь духовные учения? Что именно вам ближе из них?***

Духовность – это еще одна ловушка разума. Это просто мысль. Что такое духовность и каковы его критерии? Это просто идеи. Концепции и представления, в которые надо верить. Это не реальность. Я не духовный человек и считаю всех духовных гуру, если не мошенниками, то самоуверенными глупцами. Они, видишь ли, знают истину.

Но что такое истина? Я не знаю. Я знаю, что есть реальность. Это то, что происходит прямо сейчас. И любое описание этой реальности не является истиной. Это лишь ее описание. Поэтому о реальности ничего нельзя сказать, не извратив ее.

Сейчас стал моден духовный бизнес. Появилось куча коучей и духовных гуру. Которые предлагают свой товар на рынке. Даже многие психологи ударились в эти безумные идеи и навязывают их своим клиентам.

Медитации, дыхательные упражнения, созерцание и прочие вещи – это просто технические приемы для успокоения ума. И не более того. Как инструменты для психотерапии они могут быть полезными.

***Вы упомянули о психотерапии. Скажите, какие виды психотерапии вы считаете наиболее действенными для решения проблем и осознания своей природы?***

Для начала хочу сказать, что современная психотерапия не имеет ничего общего с наукой. Это скорее ремесло или искусство. На психотерапии делаются деньги. Психологи пытаются решить проблему клиента, врачи-психотерапевты выписывают таблетки от страха, но проблема только усиливается, потому что вместо осознания причины, психотерапевт работает со следствием.

Например, у человека панические атаки. Это не болезнь и даже не расстройство. Это безвредно для организма. При этом психотерапевт назначает таблеточки для лечения того, чего нет. В современной системе, где главным средством являются деньги, никто не может быть уверен, насколько ему стараются помочь, или стараются на нем заработать. Но об этом чуть позже.

Паническую атаку или фобии не надо лечить. Все, что требуется – это принять и осознать эти реакции в организме. Когда сопротивление этим реакциям исчезнет, постепенно исчезнет и сама реакция.

Любая проблема – это мысль. Например, наводнение или болезнь – это не проблема. Проблема – это наше отношение к ситуации, как к проблеме. Это просто наше восприятие, наши мысли об этом. Но большинство психотерапевтов не уделяют этому никакого внимания. Им проще поставить вам диагноз и выписать таблетки. Поэтому я не рекомендую обращаться с психологическими проблемами к врачам-психотерапевтам, потому что ваши проблемы не решатся, поскольку их просто нет, это мысли, а вы потратите время и деньги впустую.

***Расскажите об интегральном восприятии реальности. Что это такое и чем оно может быть полезно для людей?***

Каждый ребенок, каждое существо рождается с целостным или, как я называю это интегральным или пространственным восприятием реальности. Это означает, что нет ничего отдельного и есть только единство. Это не идея, это научный факт, который подтверждается современной физикой и когнитивной психологией. Все, начиная с атомов и заканчивая галактическими пространствами, находится в одном месте – здесь, то есть в одном пространстве. Это тоже факт.

Само по себе название: интегральное восприятие реальности – это лишь описание того, что есть. Это не истина. Я постоянно говорю на своих семинарах, чтобы люди ни в коем случае не верили мне. Иначе у них появится еще одна идея о единстве.

Все идеи и представления о единстве – это бред. Единство – это не состояние и не идея. Это реальность, которую каждый может раскрыть, перестав отождествлять себя со всем, что есть. Если убрать вопрос, то не нужен и ответ. Понимание же за рамками вопроса и ответа.

Вашему телу не нужны никакие идеи и концепции, ему не надо ни во что верить и желать чего-то большего. Тело всегда находится в единстве. Оно и есть единство. А все представления, желания чего-то достичь находятся в мыслях. Это просто работа мозга.

***Как же тогда появляется разделение? Почему мы воспринимаем все через разделение?***

Никакого разделения просто не существует. Есть только чувство разделения. Это чувство основано на мысли, что есть вы и есть что-то вне вас. С самого детства каждого человека заставляют в это поверить. Это просто убеждение.

### ***Что такое эго в вашем понимании?***

Это мысль, убеждение, что «я» - это отдельная личность. Эго – это нечто иное, как чувство разделения. Как чувство голода, например. Ведь вы же чувствуете «себя», верно?

Именно из-за этого чувства разделения и ощущения себя, как нечто отдельного, и вызывает всевозможные желания и стремления к достижению большего. Это не плохо и не хорошо, поскольку в интегральном восприятии реальности таких понятий просто нет, потому что, исчезает «я», как нечто отдельное.

### ***Значит ли это, что все мы – это части единого целого?***

Это тоже только идея. Это самообман. Мы не части единого целого. Нет частей – есть только единство. И при этом есть также чувство разделения. И то и другое не отделены друг от друга.

Попробуйте найти хоть один отдельный предмет. Во-первых, вы обнаружите, что это не предмет, а во-вторых, он никак не будет отдельным.

Например, возьмем тело. Внешний вид тела видится нам отдельным, при этом, без пространства, без воздуха, без гравитации и миллионов других процессов тело не сможет существовать. Все взаимопроникает во все. Где же тут разделение?

А тот факт, что мы сейчас разговариваем, не означает, что в телах сидит кто-то, кто вещает. Это просто процесс говорения, слушания и осознания. И это не философия или духовность. В неврологии гораздо больше так называемой духовности, чем в религиях и философских учениях, потому что та же неврология или физика описывает реальность без предрассудков и веры. Ученый смотрит на то, что есть, и пытается это как-то описать.

***Как же это можно понять? Есть ли какие-то методы понимания единства?***

Я не знаю. Есть техники, которые позволяют приблизиться к этому пониманию, но это лишь костыли. Все равно понимание будет выражено через мысли. А единство – это не мысль. Скорее, это пространство для мыслей и всего, что есть. И даже это не совсем так.

Однако, существует техника, которая способна переключить внимание со всех внешних объектов на того, кто вообще все воспринимает.

Просто посмотрите на любую вещь, к которой вы не привязаны никак, и переключите внимание на того, кто смотрит. Обратите внимание, кто там за нервными окончаниями в мозге?

Затем закройте глаза и повторите это упражнение со звуками – кто их слышит? Потом также проработайте и другие органы чувств.

Если вы сможете хоть кого-то увидеть или почувствовать – значит это не вы. Потому что вы это воспринимаете. На самом деле, даже вы, как воспринимающий, также воспринимаете и являетесь ничем иным, как переживанием, процессом, а не личностью.

Это не просто мои мысли. Это может раскрыть каждый человек на Земле прямо сейчас.

Это даже не техники, а обычное наблюдение за привычным ходом происходящего. Я бы даже не назвал это происходящим, потому что само слово только ограничивает «это». Надеюсь, вы понимаете, что я имею в виду.

***Как же тогда появляется проблема и страдание, если нет никого отдельного?***

Как я уже говорил, есть чувство разделения. Это мысль, выраженная через ощущение. Отсюда и появляются все концепции полярностей: плохо-хорошо, правильно-неправильно, добро-зло.

Все это может быть только относительно кого-то, какой-то личности. А поскольку личность – это мысль, то и все представления, которые возникают у личности – это тоже только мысли. Причем эти мысли не у кого-то. Это просто мыслительный процесс, такой же, как и деление клеток.

Когда появляется личность, то весь мир сразу делится пополам. Есть я и есть мир вне меня. А если так, то значит есть что-то, что мне приятно, а что неприятно, что правильно, а что нет. И начинается сказка, миф, в котором мы все пребываем. Это просто образ понимания нынешней системы мировосприятия.

С самого детства каждому человеку внушают эту полярность. Говорят, что «ты должен быть лучше, сильнее, умнее...», иначе станешь неудачником. «Ты должен быть, как кто-то, иначе станешь несчастным».

Эти убеждения навязываются обществом, в котором нет целостности, равновесия и гармонии. Отсюда появляются войны, ненависть, конфликты, алчность и прочие выражения эгоистического восприятия реальности.

***Вы занимаетесь социальным проектированием. С какой целью вы это делаете и почему вы считаете, что это может быть полезно людям?***

Вам, возможно, не понравится мой ответ, но это не имеет значения. У меня нет никакой цели изменить общество или мир. Я не отделен от того, что есть. Если вы будете более внимательны, то заметите, что процесс изменения происходит ежесекундно. К вам приходят мысли, ощущения, осознание и т.п.

Когда вы замечаете, что каждый день в течение сотен лет вы наступаете на одни и те же грабли, то само по себе желание к новому пониманию начинает рождаться без всяких усилий.

Интегральное восприятие реальности, на самом деле, ничем не лучше, чем эгоистическое восприятие. Просто оно освобождает от всех психологических проблем, конфликтов, войн, ненужных споров и т.д.

Это просто эволюционный процесс. Вначале был первобытнообщинный строй, затем феодальный, потом капиталистический и коммунистический, а сейчас наступает пора интегрального восприятия реальности.

Это не строй. Это совершенно иная картина восприятия реальности. Это мир, где больше нет вас. То есть вашего «я», если вы понимаете, что я имею в виду.

Представьте себе мир, где все заботятся обо всех, как клетки в живом организме. Причем, это не идея живого организма или единства, это глубинное самосознание. Это, практически, невозможно себе представить, потому что такое понимание за рамками представлений и концепций. Об этом ничего и не скажешь.

Прежде всего, мы предлагаем новую систему образования и воспитания детей. Она основана на раскрытии врожденных особенностей каждого человека. Никто не отрицает настройки ума и тела. Когда каждый человек сможет реализовывать свой потенциал во благо всей природы и общества, то коллективное сознание перейдет на совершенно новый уровень эволюционного развития.

Это такой же процесс, как и любой другой. Он происходит сам по себе. Можно ему сопротивляться, а можно помогать. Это не имеет значения. Все просто происходит. Таково мое объяснение.

## FAQ по интегральному восприятию реальности

### *Что такое интегральное восприятие реальности?*

ИВР или пространственное восприятие реальности – это совершенно иной способ «видения» происходящего, в котором все процессы в нашей жизни воспринимаются в полной взаимосвязи между собой.

ИВР основано на понимании пространства, как главном и единственном источнике всего, что только может существовать во Вселенной.

Все, что существует в пространстве, начиная от субатомных частиц и заканчивая межгалактическими расстояниями, является частью единого пространства.

Поэтому, все наши мысли, чувства, ощущения, биологические процессы также являются проявлением единого пространства и не отделены от него.

В едином пространстве не существует ничего отдельного друг от друга. Есть только единство всех процессов, происходящих в мире.

### *На чем основано интегральное восприятие реальности?*

Вся теоретическая часть интегрального восприятия реальности опирается на последние результаты исследования в области современной когнитивной психологии, теоретической физики и квантовой механики.

### *Является ли интегральное восприятие реальности новой философской идеей или концепцией?*

Нет. ИВР – это естественное, врожденное восприятие реальности, которым обладает каждый человек и каждое живое существо на Земле. Например, дети до трех лет, а иногда и старше, воспринимают мир целостным и не отделенным от себя. Это связано с тем, что у ребенка не развит еще понятийный аппарат, при котором он может описать наблюдаемое. Поэтому, ребенок, не отделяет себя от происходящего в мире. Это единое целое.

Однако, это неосознанное интегральное восприятие, которым обладает



каждый малыш.

Так же, как и ребенок, любой взрослый может овладеть интегральным восприятием реальности, но уже сознательно.

Поскольку этот вид восприятия реальности включает в себя все, что только возможно воспринимать, его нельзя описать в виде некой идеи. Потому что все идеи ограничены мыслью.

ИВР же, является скорее источником, пространством для всех идей и концепций.

### ***Относится ли ИВР к духовным практикам и учениям?***

Нет. Сами понятия «духовное и материальное» - это лишь концепции, представления, источником которых, является то самое пространство, в котором мы находимся.

ИВР основано на здравом смысле, реальной практике восприятия, а не на вере. Поэтому, все концепции о единстве не являются единством. Интегральное восприятие – это прямое переживание единства без описания или интерпретации.

Ведь можно сколько угодно читать книги по плаванию, знать всю теорию, но не уметь плавать.

### ***В чем существенные преимущества интегрального восприятия реальности перед нашим обычным, эгоистическим восприятием?***

Это как сравнить каплю с бескрайним океаном. Чтобы это понять, для начала рассмотрим эгоистическое восприятие реальности. Проще говоря, как каждый из нас воспринимает окружающий мир.

Все мы смотрим через призму нашего «я», которое полностью подчинено двум, так называемым, силам: желанием получить наслаждение и стремлением избежать страдания.

Поэтому, в основе эгоистического восприятия всегда лежит дуальность: есть «я» и есть мир вне меня. Этот мир может быть мне другом и может быть врагом. Отсюда возникают все другие полярности: плохо-хорошо, правильно-неправильно, добро-зло и т.п.

В основе всех полярностей всегда есть наше «я», которое и рассматривает выгоды только относительно своих собственных желаний и опасений. Желание получить наслаждения ради себя переходит в навязчивую мысль, которая со временем становится нашим главным убеждением. Все это порождает внутренние и внешние конфликты, войны, жадность, ненависть, разделение и другие проявления эгоизма.

В интегральном восприятии реальности все названные проявления эгоизма не возникают, поскольку первый вопрос, который задает себе человек: - **Кто «я»?**

Именно этот вопрос способен растворить все существующие личностные проблемы человека и общества.

Потому что, ответив на вопрос «Кто «я»?», вы обнаружите, что «я» вообще не существует и никогда не было. Это лишь мысль, проявленная через ощущения в теле посредством пяти органов чувств.

Только после этого приходит полное понимание того, что не существует ничего отдельного в мире и все является только единым проявлением жизни. Всё многообразие форм – это лишь феномены и фокусы единого пространства.

Это значит, что, как и в живом организме, где все клетки и органы являются не отдельными живыми существами, а проявлением целого организма, где каждая клеточка заботится о всем организме, и весь организм заботится о каждой клеточке, точно так же все формы и силы в природе являются единым процессом жизни.

Поэтому при ИВР просто невозможны такие проявления эгоизма, как жадность, войны, намеренное причинение страдания другим существам, чрезмерное потребительское мышление, желание обогатиться за счет других и пр.

***Является ли наше обычное (эгоистическое) мышление противоположным интегральному?***

Нет. Интегральное мышление и восприятие включает в себя эгоистическое восприятие. Как и ощущение на кончике вашего пальца не отдельно от других ощущений в теле, так и эгоистическое восприятие реальности является частью интегрального или пространственного восприятия. Потому, что сама ваша природа – это пространство для всего, что вы воспринимаете прямо сейчас.

### ***Каковы главные тезисы интегрального восприятия реальности?***

Существует только единство. Это значит, что не существует никакого разделения. Есть только чувство разделения (эго).

«Я» - это мысль, выраженная через ощущения посредством пяти органов чувств. Никакого «я», как отдельной сущности, просто не существует. Это научный факт.

Смерти не существует. Поскольку нет «я», которое умирает, то не может существовать и смерть. Есть только трансформация форм. Например, атомы тела постепенно трансформируются и переходят в землю или переходят в другие формы существования. Существование же самих атомов не прекращается.

Объектов во Вселенной не существует, есть только процессы. Если вы присмотритесь к любому предмету, который вас окружает, вы обнаружите, что это никакой не предмет, а самый настоящий процесс. А все процессы непостоянны и каждую секунду меняются, даже, если мы этого не замечаем. В интегральном восприятии реальности все процессы являются одним процессом жизни.

Объективного времени не существует. Есть только ощущение времени в настоящем моменте.

Сам настоящий момент или момент «сейчас» - это пространство, в котором все происходит. Относительно отдельных процессов есть время, но относительно единого пространства времени нет. Например, чтобы кровь, обогащенная кислородом, дошла до вашего мозга - может пройти какое-то время. Однако и кровь, и мозг, и все другие процессы и органы

присутствуют в настоящий момент в теле. Поэтому не существует времени, чтобы добраться до вашей пятки или желудка. Все это внутри вас.

Точно так же обстоит дело и со всеми другими процессами, происходящими во Вселенной. Все, что происходит – происходит только сейчас. Даже воспоминания о прошлом и мечты о будущем могут быть только в настоящем моменте.

Внешнего наблюдателя не существует. И, так называемый, наблюдатель и наблюдаемое – это единое целое. Прямо сейчас вы читаете этот текст, наблюдаете за ощущениями в теле, мыслями и другими явлениями. Но на самом деле, нет наблюдателя, есть только процесс наблюдения, который постоянно меняется. Без процесса наблюдения нет и наблюдаемого, поскольку это одно и то же.

Нет внешнего мира, есть только мир внутри нас. Все, что вы воспринимаете, слышите, видите, ощущаете - находится внутри вашего восприятия. Даже ваше тело тоже находится внутри вас, поскольку вы и его воспринимаете.

### ***Как можно раскрыть в себе интегральное видение?***

Как это ни странно, вы уже им обладаете. Проблема заключается только в том, что вы верите в то, что вы это отдельная личность. Именно эта вера и убежденность отделяет вас от интегрального видения.

***Теперь можете полностью забыть, что написано в этой книге. Вы – это и есть ваш самый важный учитель, а не книги или чужие советы.***

***Будьте счастливы прямо сейчас!!***

*Буду рад видеть вас на своём блоге [www.evgeny-yakushev.ru](http://www.evgeny-yakushev.ru)  
[vse-samo.podster.ru](http://vse-samo.podster.ru) – аудиоподкасты по интегральному восприятию*

*[vk.com/vsesamo](http://vk.com/vsesamo)- паблик вконтакте*

*[vk.com/fobiamnet](http://vk.com/fobiamnet) - системно-когнитивная терапия вконтакте*