

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА
ЯСНОСТЬ ОСОЗНАНИЯ

2

БЕСЕДЫ



ЖГУТОВ А.А.

От составителей

Этой книгой автор продолжает серию публикаций «Человеческие существа. Ясность осознания». Идея напечатать книгу лекций А.А. Жгутова, записанных в разные годы на магнитную ленту, пришла давно. И только недостаток времени мешал реализации этого плана. Однако нежелание автора в сотый раз касаться одних и тех же базовых тем ускорило процесс публикации первой части «Бесед». Эта книга является сборником лекций, своего рода обоснование позиции автора относительно социальных обусловленностей общества. В силу невозможности перенести на бумагу всю экспрессию лектора, некоторые части пришлось сократить, а то и вырезать вовсе. Однако они сохранены благодарными слушателями, и вы при желании сможете прочесть особо выдающиеся в их первоизданном виде по интернет адресу: www.daoschool.ru .

Т.к. от автора благодарности за проделанную работу не дожدهшься, составители, а именно, Шестеркина Надежда, Попова Дарья, Алексеев Роман, Селина Ольга, Подлесная Ольга вполне удовлетворены содеянным и благодарим себя сами. Удачи нам и любви.

От автора

Книга, которую вы держите в руках, не претендует на исключительность. В основном все понятия и определения давно известны. И какие-то части описанных здесь практик вы сможете найти в других источниках. Однако эта брошюра имеет ряд предназначений. Во-первых, дать общее представление о направленности занятий, проводимых в международной школе «Дао». Во-вторых, избавить себя и инструкторов школы от необходимости отвечать на элементарные вопросы начального уровня обучения. В-третьих, дать возможность почувствовать атмосферу искренности, открытости, желания помочь друг другу среди учеников школы. Эта брошюра является одним из проявлений бытия, как и все сущее. Она не плохая и не хорошая. Она просто есть. И, если вы заняты более интересным делом, то отложите эту книгу до лучших времен. Она придет вовремя.

Карта человеческого существа

Есть категория людей, которые ни о чем не спрашивают – им просто спрашивать не надо, им вообще в жизни все понятно, они самые счастливые люди. Здесь собрались не самые счастливые люди. Счастливики сейчас едят шашлык и пьют водку, благо, погода благоприятствует. Ну, а если не благоприятствует? То, тем более, как не выпить, согласны? Мы всегда можем найти повод для того, чтобы выпить. И мы всегда, не смотря ни на какие обстоятельства, можем найти повод для того, чтобы приехать куда-то, для того, чтобы узнать что-то. Может быть, и узнавать то нечего, возможно, вы все это знаете. Вы уже поняли, почему со мной соглашаетесь?

- (А.А.) Спрашиваю еще раз. Почему вы со мной соглашаетесь?
- (Саша) Потому что изначально эта информация в нас присутствует.
- (А.А.) Но вашего внимания не хватает для того, чтобы удерживать ее постоянно. Чем мы занимаемся на теоретических занятиях? Я всего лишь направляю ваше внимание на определенные аспекты вашего осознания.
- (Олег) Вот заговорили о внимании. А как сделать внимание сильным, быстрым и цепким?
- (А.А.) Только в одном случае вы можете сделать внимание быстрым, если у вас будет достаточно на это энергии. Энергии не будет – внимание не будет ни быстрым, ни цепким, ни сильным. Никаким, т.е. внимания не будет вообще. Если вы обращали свое внимание на людей больных, со слабым энергетическим потенциалом, то знаете, это люди, которым вообще сложно вспомнить, что было в жизни и вообще удержать что-то в голове. Понятно? Так что наше внимание напрямую зависит от нашего энергетического потенциала. А как этим вниманием и энергетическим потенциалом пользоваться – этому мы и будем учиться. Где находится наше внимание, когда мы находимся на улице или где бы то ни было? Где находится наше внимание?
- (Таня) На окружающих.
- (А.А.) Оно находится в том социуме, который нас окружает. Все наше внимание «съедает» та социальная среда, в которой мы живем, которую поддерживаем и на самом деле создаем сами.

Давайте посмотрим распорядок дня простого обывателя. С чего начинается день? Обычно человек просыпается утром, встает. Его внимание направляется на то, чтобы помыться, привести себя в порядок, покушать. А после этого?

- (Катя) На работу.
- (А.А.) Хорошо. Работы у нас разные, и заострять внимание на какой-то не будем. Что вы делаете после работы?
- (Люда) Кушать готовим, телевизор.
- (А.А.) Да, кто телевизор смотрит, кто кушать готовит. Если вы не зашли по дороге в кафе, в кино, в ресторан и т.д. Все, приготовили, поели.
- (Олег) Гулять.
- (А.А.) Это хорошо, кто еще гуляет, счастливые люди. Основная же масса, насколько я знаю, даже перед сном не гуляет – лень или телевизор. Если только у кого есть собака. А кому некого выгуливать? У кого не визжит? Если б сам на улицу – еще что-то толкало бы погулять ☺, а так... пообщался с санфаянсом и в койку. А далее сон. Мы осознаем, что мы спим? Нет. Внимания ноль, никакого. А дальше круг замкнулся, проснулись и все с начала. Сейчас обратите внимание – я все время говорю МЫ. Скажем так, в единственном числе мы – Я. Что такое Я? Я что-то делает, ходит на работу, на занятия, смотрит телевизор. Кино, прогулки. Да, иногда по выходным ездит на различные тренинги, возможно даже с погружением на 10 дней, а иногда голодает, и ведь на сухую, только зачем? Чтобы опять загрязнить организм мясом, спиртным, кофе и т.д.? А потом опять поголодать. Все это из-за недостатка полной информации и невозможности удерживать внимания уже в этом аспекте. Тогда что такое Я? Мы говорили МЫ, сейчас мы перешли на единственное число – Я. Что такое Я?
- (Костя) Оболочка.
- (Дима) Это социум, в котором мы живем.
- (Рома) Набор программ.
- (А.А.) Молодцы, еще. Еще мнения есть? Если Вы позволите, нарисую. Если понять, что такое Я, мы поймем, над чем нам работать. Как мы можем говорить о работе над собой, если не

знаем, над чем работать? Что такое Я? Как мы можем делать что-то с чем-то, если мы не знаем, из чего это что-то состоит, для чего оно предназначено? Или кто-то со мной не согласен? Не можем. Давайте теперь начнем сегодняшнюю тему. Тема простая. Человеческое существо, общая схема. Если мы разберем и поймем что это такое, то сможем работать, сможем понять каждое действие, которое разбираем, которое будем делать в тренировочном зале. Мы поймем, для чего нам те или иные упражнения и есть ли в них необходимость. Если мы понимаем, что ложкой едят, то забивать ей гвозди не будем. Ясно, что ложка предназначена для еды. Рисуем физическое тело.

- (А.А.) Что мы можем делать с физическим телом?
- (Артем) Тренировать...
- (Игорь) В него можно есть!!! ☺
- (А.А.) Физическое тело необходимо для того, чтобы действовать здесь в этом мире. Для того чтобы, отталкиваясь от него, мы начали движение внутрь, к пониманию себя. Давайте вспомним, из чего состоит физическая структура? Это скелет, это мышцы, связки сухожилия, лимфа, кровь, внутренние органы... все перечислять, это очень много. Нам понятно для чего руки, для чего ноги, т.е. здесь мы более или менее разобрались, но скажите физическое тело – это вы? Вернее, только ли физическое тело Вы? Что еще есть? Фонарик у кого-нибудь есть? Фонарик – это физическое тело, а за счет чего он работает? Что заставляет фонарик светить?
- (Костя) Энергия.
- (А.А.) Энергия. Может ли функционировать фонарик без энергии? Будет ли польза в фонарике без энергии? Он не сможет светить. Т.е. мы подходим к следующему аспекту человеческого существа, без которого физическое тело не сможет функционировать. К энергетическому потенциалу человека или его энергетической структуре. Есть люди обладающие способностями чувствовать, воспринимать или «видеть» энергию, ауру. Они воспринимают ее как оболочку, в которой находится физическая структура. Среди сидящих здесь такие тоже присутствуют. Сережа, можешь ли ты

описать, как ты видишь энергетическое тело или энергетическую структуру? Можно ли это описать словами?

- (Сережа «видящий») Менее плотное, чем физическое тело.
- (А.А.) Он прав. Другая вибрация. Соответственно, другая плотность. Здесь вы изучаете принципы использования энергии, энергетического воздействия. Здесь вы должны научиться пользоваться своей энергетической структурой. Реально. А не на словах. Для этого мы используем многие упражнения и методы. В том числе и Тай-Чи-Чуань. Тай-Чи – это такая система, которая дает, возможность максимально быстро и эффективно овладеть энергией, овладеть искусством управления энергетическими потоками и энергетическим потенциалом. Не в статике, а в динамике. Уметь перемещать энергию, пользоваться ей, действовать, как вы действуете рукой, ногой, другими частями тела. Обратите внимание, действие физического тела возможно только в одном случае, если сначала идет энергетический импульс. Поэтому сначала энергия, и только вслед за этим импульсом, как следствие, идет физическое действие. Обычно человек не замечает, что все его физические действия – это на самом деле следствие наших энергетических импульсов, без которых движение физического тела невозможно. Для того чтобы функционировал фонарик, необходима энергия. Думаю, это понятно? В древних трактатах о Тай-Чи-Чуань пишется «Разум управляет энергией, энергия управляет телом». В данном случае энергия предшествует движению. Ну, хорошо, мы договорились, физическое тело состоит из различных органов.

А из чего состоит энергетическое тело? По системе иглорефлексотерапии, мануальной терапии, су-джок терапии у нас есть каналы, меридианы внутренней энергии. Классически это восемь основных каналов и 12 меридианов. А также огромное количество силовых линий, из которых состоит энергетическая структура. Даже индийские йоги путаются в численности этих силовых линий, называя цифры от полутора до семи тысяч. Это силовые линии образуют некую светящуюся сферу, или как пишут многие эзотерики «кокон». Многие «видящие» видят энергетическое тело полностью. Скажем, энергетический кокон

состоит из силовых линий, которые в различных направлениях проходят через физическое тело, замыкаясь не обязательно в физической структуре. Канал не заканчивается в физическом теле, он продолжается вне тела и по нему циркулирует наша энергия. Так же как в физическом теле циркулирует кровь. Эти силовые линии, которые находятся внутри кокона – это наша внутренняя энергия, внутренняя ци, понятно? Но из чего состоит весь мир, деревья, вода, огонь? Вот эта ручка. Это тоже энергия. Просто другая вибрация, более плотная, которая создает другое вещество. В соответствии с частотой вибрации меняется и структура вещества, например, дерево мягче чем пластмасса, а металл гораздо тверже. Соответственно плотность зависит от частоты вибрации. Металл – энергия более плотной вибрации, поэтому он тверже. Энергетическое тело имеет вибрацию, отличную от вибрации физической структуры человека, но, тем не менее, она управляет физическим телом и является причиной действия. А теперь следующий вопрос аудитории: энергетическая структура – это вы? Но вы – только ли энергетическая структура? Получается, физическая структура – вы, энергетическая структура – вы. Что еще?

- (Тоня) Разум
- (А.А.) Ум, разум, сознание, интеллект, осознание. Но будем последовательны. Что, зачастую, нас сподвигает к действиям?
- (Дима) Желания
- (А.А.) Желание – это непроявленная эмоция. Что такое эмоции? Эмоции – это то, что провоцирует наши действия, наши поступки. То, что заставляет нас делать глупости, страдать, сострадать и т.д. и т.д. Эмоциональные состояния различные и разноплановые, но все их можно разделить на две основные группы: есть эмоциональные состояния, которые нас созидают, и состояния, которые нас разрушают. Вкратце мы останавливались на физической структуре, энергетической, а сейчас говорим об эмоциональной – это все мы. Эмоции, разрушающие нас, это эмоции, разрушающие энергетическую структуру, которая в свою очередь негативно воздействует на физическую. Например:

нарушается работа энергетического канала, соответствующего печени, и на физическом плане мы чувствуем проблему с печенью. Эмоционально задет канал легких – и у нас проблемы с дыхательной системой. Начинается заболевание и т.д. Первопричина заболевания – эмоциональное состояние, разрушающее соответственно энергетическую и в последствии физическую структуры. Давайте, определим некоторые эмоциональные состояния, которые, как вы считаете, разрушают нас.

- (Аудитория) Страх, жалость, обида, ревность, ненависть.
- (А.А.) Верно. А эмоции, которые дают? Вы думаете, их меньше?
- (Люда) Любовь.
- (А.А.) Верно, но правильное понимание любви – это тема для отдельной лекции. Напишем пока так: гармония, безмятежность, спокойствие, уверенность.
- (Анжела) Это состояния, в которые...
- (А.А.) Мы сейчас говорим про эмоциональные состояния, а не про эмоции и состояния отдельно. Но на самом деле я не вижу разницы между эмоциями и состояниями. Почему определенная группа состояний на нас воздействует благотворно? Как классифицировать состояния? Как их определять? По чувствованию своего внутреннего состояния. Если у вас отсутствует напряжения, энергия протекает естественно и спокойно, вам хорошо, комфортно, нет застоев. Это позитив, который я чувствую просто как вибрации. Некоторые «видящие» воспринимают это в цветах, как определенные оттенки. Это не цвет зеленый, это интенсивность свечения. Гнев – это темный насыщенный цвет. Я это определяю как более низкую вибрацию. Злость – это другая вибрация, она отличается. Ненависть – третья. Неприятие – четвертая. На определенном этапе духовного развития все это чувствуется очень ярко. Пример: что вы чувствуете, когда ваш близкий человек приходит домой, и вы не успели еще перекинуться ни одним словом?
- (Люда) Раздражение.
- (Максим) Радостное волнение.

- (А.А.) Понимаете? Вы же чувствуете. А по чему? По тому, как он снял пиджак? Ерунда! Вы же понимаете, что человек может быть предельно вежлив и предельно мягок, но вы чувствуете, что внутри там что-то не то. Жена спрашивает: «В чем дело? Что с тобой случилось?» А он улыбается, делая вид, что все замечательно, и говорит: «Все хорошо, просто меня выгнали с работы и нам теперь не на что жить. Да и вообще, не пора ли твой уголок на два попроще поменять». ☺ Или такой вариант: вы чувствуете, как приходит ваш муж поздно с работы, случайно задержался, отчет какой-нибудь квартальный или заседание. И вы чувствуете, что вот он прямо с отчета и к вам! Отчитался... Сколько раз и как, это история умалчивает ☺, но вы же чувствуете. Вопрос в другом, хотите вы в это верить или нет. Мы чувствуем все, но, зачастую, не хотим верить в то, что происходит в действительности. Напрашивается вывод: есть **сенсорная система** восприятия, т.е. ваша возможность чувствовать, как все происходящее внутри вас, это внутренняя сенсорная система, так и все происходящее вне, назовем это внешней сенсорной системой. И это все мы. Подводим итог: физическая, энергетическая, эмоциональная, сенсорная или система чувствования. Что еще является нами? Или из чего еще мы состоим?
- (Аудитория) Интеллект. Ум. Разум. Сознание.
- (А.А.) Чувствую, умные молчат ☺. Если мы скажем **сознание**, это будет неправильно. Человек находится в сознании, вырубил – без сознания ☺. Более подходящее в данном случае будет понятие **осознание**. Почему **осознание**? Потому что Я – это то, что осознает окружающий мир. Я осознаю вас, вы осознаете меня. Вот это то, что осознает, назовем в данный момент Я. Это понятно? А теперь давайте разберемся с природой Я. А что вы можете осознавать вообще? И в какой момент времени? И что такое осознание? И благодаря чему мы осознаем? Кто-нибудь мне скажет, кроме тех, с кем я уже несколько лет работаю, а они ни хрена ничего не осознают, только вякать могут ☺? Как? Я хорошо завладел вашим вниманием? Так благодаря чему вы сейчас осознаете меня?
- (Аудитория) ...

- (А.А.) Я уже подсказал. Задаю наводящий вопрос. А не благодаря ли вниманию я сейчас направил ваше осознание на свою скромную персону ☺. Я приближаюсь к самой сложной теме, которую тяжело передать в словах. Постараюсь, как смогу. Благодаря вниманию мы осознаем окружающие нас вещи. Смотрите, сейчас я направил свое внимание на Олю. Я воспринимаю, осознаю только ее? Могу я в данный момент осознавать вас, воспринимать вас? Нет. Потому что мое внимание сфокусировано на ней. Так?
- (Сергей) А если кто-нибудь закричит?
- (А.А.) Тогда что произойдет? Кричи!
- (Кто-то кричит) А-а-а!!!
- (А.А.) Как вы думаете, сейчас я воспринимаю Олю? В это мгновение я начал моментально воспринимать того, кто кричит. От того, что я переключил внимание на того, кто кричит, перестала существовать Оля? Нет. Книга, телевизор, река, лампы, которые горят, а вы сейчас смотрите на меня и вы забыли про все это. Я завладел вашим вниманием! Ну, и маленькое отступление. Искусство завладеть вниманием есть на самом деле профессионализм лектора, педагога, оратора. Чем быстрее вы сможете схватить внимание, и чем дольше его удерживать, тем вы более профессиональны. Это искусство - владеть вниманием. Но до этого мы доберемся. Что такое внимание, и что такое осознание? Внимание – это луч света, которым мы высвечиваем какие-то вещи, находящиеся в структуре нашего осознания. Но можем ли мы осознать все эти вещи? Наше внимание выхватывает маленькие кусочки ведомого и неведомого. Осознание включает в себя все, что есть в этом мире, все, что только мы можем придумать, и чего не можем. Это бесконечность. Символ осознания в трехмерном изображении – это шар. На какой-то маленькой части этого шара мы сейчас находимся. В этом шаре есть все. Все миры, все линейности, все сущее. Все это наше осознание. Почему нашего внимания не хватает на весь спектр осознания? Нет энергии. У вас есть вопросы?
- (Андрей) Размер шара...

- (А.А.) Точка и бесконечность. Смотрите, нас с вами 60 человек. Вы все здесь. Мы создали этот мир, эту вибрацию. И в ней мы вместе одинаково воспринимаем одни и те же вещи. Потому что настроены на них. Это называется **настройка**. Наше внимание настроено на одну вибрацию, одну волну. Социальный мир, в котором мы живем, также удерживает ваше внимание на своей вибрации. Чем он удерживает? Своими правилами, определенными этическими нормами, догмами, моралью. Т.е. теми программами, которые являются неотъемлемой частью любого социального мира, и, соответственно, помогают нам в рождении ложного Я или ЭГО. Но понятие программ и работы с ЭГО – это темы следующих занятий.

Управление сексуальной энергией.

...Эта тема не должна быть табу, это – искусство, это необходимо изучать. На самом деле, это тема является ведущей и основной во многих тайных знаниях, изотерических школах, религиозных, клановых, сектантских структурах.

У вас есть вопросы?

- (Надя) Почему столько тайн вокруг темы секса, сексуальных взаимоотношений, сексуальной энергии?
- (А.А.) Обратите внимание, например, религиозные деятели стараются этого вопроса не касаться или касаются примитивно и однобоко, т.е. прелюбодеяние – грех. Для них эта тема закрыта, и мы воспитывались на этом, однако если обратиться к истории культуры Руси, становится очевидным - никогда не было такой ограниченности во взаимоотношении полов. Мужчины и женщины ходили в баню вместе, и к этому было нормальное и здоровое отношение. Неотъемлемой частью истинной культуры Руси были так называемые языческие обряды, которые давали возможность человеку не заикливаться на сексуальных взаимоотношениях. Эта тема была свободной, передавалась от родителей к детям, от отца к сыну, это было нормальное общение, нормальный здоровый интерес. Задаю наводящий вопрос на сообразительность: а когда на Руси, да и не только на Руси, появилось нездоровое отношение к сексу, и откуда оно к нам пришло ☺? Скажите, у кого в семье эта тема не является табу, кто из вас может свободно общаться на эти темы со своими детьми и ответить на любой вопрос, касающийся сексуальных взаимоотношений? Или наоборот, кто может легко общаться на эти темы со своими родителями?

Наверное, если бы у нас точно такое же отношение было к еде, а не к сексу, тогда о сексе говорили бы просто, а еда являлась бы закрытой темой. Эта программа заложена в нас некими социальными условностями. И только от нас зависит менять свое отношение к этому или нет. Постарайтесь объективно понять: нужно ли это. И если у вас будет вопрос, значит, будет и ответ. А если вопроса нет, ответа не будет. Я считаю, знание необходимо

- давать только тогда, когда оно востребовано. Невостребованные знания не приносят никакой пользы – это лишняя растрата энергии.
- (Анжела) Секс – это понятие парности, да? Я так понимаю. Оргазм – это средство самонаслаждения, так или не так? Вы это проповедуете?
 - (А.А.) Я ничего не проповедую. О чем вы? Я не миссия, не учитель и не гугу, мы находимся в аудитории, где все одинаковы. Я лишь делюсь опытом в тех областях, которые достаточно долго изучал. Моя цель – максимально объективно и эффективно донести информацию.
 - (Анжела) Ну, ради бога, какая разница?
 - (А.А.): Нет, разница большая. Каждый человек должен нести ответственность за то, что он делает и, главное, правильно понимать: что делает, что говорит. Ясно? Нет такого понятия, что я проповедую парность или непарность, или разную парность. Я говорю об энергиях, я не говорю о моральном аспекте этой темы. В данном случае мы говорим об энергетических проявлениях, об искусстве управления сексуальными энергиями. Я подчеркиваю тему. И не показываю вам сто одну позу Кама-Сутры, меня волнует не внешняя форма, а, например, в какой позе и по каким каналам энергия лучше протекает, на это я могу ответить.
 - (Анжела) Вопрос заключался в следующем: мы говорим о сексе, а секс подразумевает...
 - (А.А.): Ну и что дальше?
 - (Анжела) Ну вот, т.е. секс подразумевает...
 - (А.А.) Что? Что подразумевает секс? Ну?
 - (Анжела) Я не знаю, как сказать...
 - (А.А.) Анжела, по поводу секса. Я вполне понял вопрос. Сексом можно заниматься и одному. Я считаю, что самонаслаждение – заниматься в спортзале своим телом, самонаслаждение – кушать правильную пищу, самонаслаждение – гулять, самонаслаждение – путешествовать, самонаслаждение – заниматься медитацией и самонаслаждение – заниматься сексом. Все должно приносить радость. Если нам это не приносит радость и удовольствие, значит, это – неправильный подход. Вы можете заниматься сексуальными

практиками один, в паре, втроем, вчетвером, впятером настолько, насколько вам хватит вашей свободы, желания и личной заинтересованности.

- (Игорь): Или испорченности...
- (А.А.) Испорченность в этом вопросе зависит от вашего отношения к этому предмету. Если мы считаем это пошлым, то это и будет пошлым. Если же мы относимся к этому чисто и замечательно, значит, то это же самое действие будет чисто и замечательно. Поймите, любое действие несет в себе миллионы, миллиарды отношений к одному и тому же проявлению. И как относиться – это ваш личный выбор. Чтобы не разрушать себя, а становиться лучше, чище и сильнее, думаю, что в любой ситуации нужно уметь находить хорошую сторону, т.к. по моему убеждению, плохих сторон не бывает. Это даст возможность получать положительный заряд тем самым, усиливая себя. Предположим, у вас что-то не получилось, наслаждайтесь этим, это позволяет учиться, а ошибка дает возможность найти и исправить в себе изъян. Точно так же можно относиться и к занятию сексом. Мы уже нашли общий язык в том, что любовь должна присутствовать всегда, ко всему и во всем. Смею так же вам напомнить, что всегда присутствует гармония и дисгармония. Как воспринять – зависит от вас. И в каждую секунду мы можем войти в состояние горести или радости, в состояние комфорта или дискомфорта. Мы можем войти в состояние предоргазмическое или оргазмическое. То, что оргазм можно направлять по телу и управлять им, об этом мы сегодня и говорим.

Многие это испытали, и у многих это получается. Мы говорили: когда человек возбуждает себя или пары возбуждают друг друга, он (они) удерживает себя на определенном этапе возбуждения, где еще до пикового оргазма (семяизвержения для мужчин) есть время, т.е. состояние предоргазмическое. И фиксирует себя в нем как можно дольше. Сначала это не просто, но в дальнейшем, благодаря навыку, вы все легче и легче будете удерживать себя в любом состоянии, предшествующем пиковому оргазму или семяизвержению (во всем нужна сноровка, закалка,

тренировка ☺), хотя на определенной стадии работы мужчины смогут получать пиковый оргазм без семяизвержения. Вы спрашиваете, как себя удержать в том или ином предоргазмическом состоянии. Ответ прост. Будете вы подниматься по шкале оргазма вверх или падать вниз – зависит от интенсивности ваших движений и не важно: мастурбируете вы один или занимаясь сексом вдвоем.

- (Костя) Вы утверждаете, что частое семяизвержение вредно. А я думаю, что секс без семяизвержения вредит здоровью женщины, лишая ее необходимого количества гормонов и витаминов. Да и вообще, по отношению к женщине это эгоистично.
- (А.А.) Да. Подобные утверждения я слышу достаточно часто. И угадайте, как я к ним отношусь ☺? Во-первых, предназначение семени одно – продолжение рода. Все остальное - витамины, гормоны или маски для лица – фантазии от недостатка информации. Если быть объективным, семяизвержение без зачатия – неоправданный расход энергии. В одной дозе спермы заложено от пятидесяти до пятисот миллионов потенциальных жизней. И вся эта энергия должна быть направлена на рождение новой жизни, а не на косметические нужды. Для омоложения посоветуйте лучше своей женщине посещать врача – косметолога и чаще ходить на рынок за свежими овощами и фруктами, чтобы не было недостатка в витаминах и гормонах. Семя, попавшее в организм женщины, ищет яйцеклетку или возможность рождения новой жизни. Если этой возможности нет, благодаря контрацептивам или менструальному циклу, тогда тем более невозможно никакое всасывание семени в организм. В противном случае происходит оплодотворение. Поставим точки над «и», семяизвержение не вредно, когда оно своевременно, т.е. предназначено для продления рода. Во всех остальных случаях я вижу только одно – желание мужчин оправдать себя, свою несостоятельность в управлении процессом семяизвержения. Обмен выделениями между мужчиной и женщиной происходит в момент близости в любом случае, кроме секса в презервативе. Именно эти выделения служат для наполнения друг друга силой, энергией, а заодно теми витаминами и гормонами, которые для этого предназначены.

- (Дима) Но ведь ни одно животное не контролирует процесс семяизвержения.
- (А.А.) Да. Потому что все животные занимаются сексом ради продолжения рода. И лишь как следствие - оргазм. Люди же в основном ставят перед собой цель достижение оргазма и в связи с этим даже существуют целые индустрии, чтобы исключить деторождение. Как вы думаете, что произойдет с этой промышленностью, если мы все овладеем управлением сексуальной энергией. Вряд ли кто-нибудь кроме нас с вами обогатится от овладения этими знаниями.
- (Тоня) Скажите, пожалуйста, а мужчина сдерживает себя, не доводя до оргазма, только ли с целью удержания семяизвержения, или здесь что-то еще?
- (А.А.) Пока мы говорим о том, что предоргазмическое состояние можно контролировать на любой стадии сколь угодно долго.
- (Тоня) Контролировать, в смысле удерживать?
- (А.А.) Да. Если мы учимся удерживать оргазм и находиться в этом столько, сколько хотим, мы сможем впоследствии передавать это состояние своему близкому человеку. Позднее я вам объясню несколько основных принципов, и вы поймете, что это не сложно. Хотя в этой работе очень тесно взаимосвязаны все структуры: и энергетическая, и эмоциональная, и аспект внимания, воли и намерения; на данном этапе развития вам ближе всего физическое тело. Однако если я сейчас буду говорить об удержании оргазма волей или передачи его волевым усилием, вы меня вряд ли ясно поймете. Хотя это возможно. На начальном этапе мы работаем следующим образом. Предположим, вы с партнером. Пусть он возбуждает те эрогенные зоны, которые максимально быстро доводят вас до определенного предоргазмического состояния. Вы же должны договориться заранее: если он действует слишком интенсивно, притормозите его. Если он слишком медлителен, то определите какой-нибудь знак для ускорения. Говорить тоже можно, но все же голос слегка уводит ваше внимание, вмешательство конкретных слов в интимный процесс близости может разрушить ваше эмоциональное состояние. А вам

необходимо держать полное внимание на выбранном предоргазмическом состоянии.

Также могу посоветовать вам начать с мастурбации. Если вы занимаетесь соло, то гораздо проще - вы сами полностью управляете процессом. Вы прекрасно чувствуете, где быть более интенсивными или менее, что вас сильнее возбуждает, а что слабее. Развивайте каждую часть своего тела, мысленно соединяя ее и место контакта пальцев с половыми органами при мастурбации. Это простая техника. И ее не надо описывать большими томами.

- (Максим): Иногда бывает (особенно если с новым партнером) пытаешься удержать определенное предоргазмическое состояние, и даже замедляешься, но все равно не успеваешь, и происходит семяизвержение.
- (А.А.) Вы сами ответили на свой вопрос. Поэтому, я советую начинать, во-первых, с партнером, который вам хорошо известен, и вы уже не так остро с ним возбуждаетесь как с партнером, который с вами в первый раз, и каждое его прикосновение – это просто шокотерапия.

Первая тема – удержание предоргазмического состояния.

Вторая тема – тестикулярное, яичниковое дыхание. Эти названия взяты из книг Мантак Чиа. Советую почитать. Мы на них не будем долго останавливаться, т.к. они достаточно простые, но их нужно делать, желательно каждый день. Не обязательно выбирать специальное время с 3 до 6-ти или 15 минут – утром, 15 минут – вечером. Это не важно. Необходимо делать тогда, когда считаете нужным, но на начальном этапе каждый день по несколько раз. Пока внимание не начнет без дыхания перемещать концентрацию вашей энергии из нижних энергетических центров в верхние только за счет вашей воли и намерения.

Давайте обозначим некоторые основные позиции. Для женщин: месячные – это потеря энергии, как для мужчин семяизвержение. Многие женщины, которые у меня занимались несколько лет, сейчас добились того, что они вполне могут управлять менструальным циклом, а мужчины – семяизвержением.

- (Анжела): Может ли отсутствие месячных повлиять на желания иметь мужчину?

- (А.А.) Нет, конечно. Когда мы получаем контроль над оргазмом, потенцией, месячными, семяизвержением, что это нам дает?

Хочу вам заметить, что помимо оргазма есть еще чувства и эмоции, которые имеют место во всех этих процессах. Ведь понятно? И когда вы решаете проблему на уровне управления оргазмами, мужчина уже не настолько важен в плане как источник оргазма. Просто пропадают в семье проблемы, например: «ты не смог», «а ты – надоела»...Уходит излишняя нервозность между людьми, связанная непосредственно с сексуальными взаимоотношениями, уходят претензии, т.к. взаимоотношения становятся нормальными, здоровыми, естественными. На первый план выходят другие ценности, касающиеся взаимоотношений между двумя людьми.

Любовь открывается в других проявлениях. Взаимоотношения с пониманием! Вот, что важно! Вот, что выходит вперед! Согласны?

Когда вы свободно владеете своей сексуальной энергией, когда вы свободно управляете своим оргазмом – у вас выходит на первое место человечность, взаимопонимание, любовь. Когда я прихожу в гости к Максиму и Саше мне приятно чувствовать у них замечательные отношения теплоты и взаимопонимания. Когда мы решаем вопрос сексуальности, наши взаимоотношения переходят на другой уровень. Это не становится камнем преткновения. Моя задача заключается в том, чтобы объективно объяснить, каким образом идет взаимодействие энергетического, эмоционального и ментального уровней в сексуальных проблемах, в сексуальных взаимоотношениях.

- (Анжела) Не обязательно владеть сексуальными энергиями, чтобы иметь нормальные взаимоотношения в семье?

- (А.А.) Конечно не обязательно, но желательно. Я говорю о том, что, решая одну проблему, мы освобождаемся для более глубокого понимания себя и других.

* * *

Вы должны были практиковать яичниковое или тестикулярное дыхание. Есть ли какие либо вопросы, возникшие в процессе работы?

- (Макс) Да. Что дает эта практика? Что делать, если не чувствуешь какой-то участок тела при тестикулярном дыхании?
- (А.А.) Это нужно для того, чтобы перенести сексуальную энергию в микрокосмическую орбиту для усиления всей энергетической структуры. Единственная реально развивающая и усиливающая нас энергия – это сексуальная. Часто бывает, что внимание проскакивает определенный участок тела. Чтобы этого не случилось, когда вы работаете по микрокосмической орбите, пожалуйста, фиксируйте внимание больше именно на этих местах.
- (Олег) Может быть массаж сделать?...
- (А.А.) И это тоже. Можно сделать так. Если у вас при медитации по микрокосмической орбите проскакивает точка минь-мэнь (поясничный отдел напротив пупка) – поставьте туда палец и держите, пока не научитесь фиксировать там свое внимание.
- (Игорь) Все участки нужно четко чувствовать?
- (А.А.) Да.
- (Игорь) Проскок все-таки что-то отражает?
- (А.А.) Он отражает либо травму этого участка, либо заболевание, связанное с соответствующим внутренним органом, который отвечает за этот участок. Либо просто недостаток внимания.
- (Игорь) Если энергия сразу оказывается в голове, значит, она все равно проходит?
- (А.А.) Естественно проходит. Просто не фиксируется. Вы должны оживить этот участок. Возможно, помимо травмы у вас был какой-то психологический стресс, отвечающий именно за этот участок физического тела. Освободитесь от этого напряжения, вспомните ситуацию, в которой это произошло, проживите, сделайте соответствующий вывод. Мы с вами проходили эту технику. А также, благодаря воле, продолжайте работать над этим участком, оживляя его и концентрируя внимание. Учитесь свободно перемещать и легко фиксировать свое внимание в любой точке тела. В момент тестикулярного, яичникового дыхания, подключайте к работе лонно-копчиковую мышцу: на вдохе слегка напрягайте ее, вернее, приводите в легкий тонус, это даст

возможность лучше направить энергетический импульс из нижних центров по заднему каналу вверх.

- (Надя) Использование этой мышцы помогает женщинам?
- (А.А.) Конечно. Когда женщина помогает себе лонно-копчиковой мышцей, идет более сильный импульс, который дает возможность больше чувствовать. Мужчины, подтягивая лонно-копчиковой мышцей свои яички, вдыхают через них и дают возможность импульсу идти именно от яичек и лучше чувствовать место, где вырабатывается ваша сексуальная энергия, направляя ее прямо в микрокосмическую орбиту.
- (Надя) Как это получается?
- (А.А.) «Втягиванием» ваших яичек вместе с дыханием в микрокосмическую орбиту, а именно, канал ду-май и направлением внимания вверх.

Вы должны быть в возбужденном состоянии. В этом случае качество энергии мужчин будет иньское, т.е. прохладное, а качество энергии женщин – янское, т.е. теплое.

Прохладная энергия не вредна для того, чтобы оставлять ее в голове. Она сама естественно опускается и распространяется по телу. Далее, микрокосмическая орбита, состоящая из каналов ду-май и жень-май, распределяет нашу сексуальную энергию по оставшимся 6 каналам: центральному, опоясывающему, 2 каналам рук и 2 каналам ног. Всего каналов 8. Каналы можно сравнить с океанами – нашими энергетическими резервуарами, наполняя которые сексуальной энергией, мы впоследствии заполняем и реки, т.е. меридианы, и более мелкие речушки и ручьи. Таким образом, наше энергетическое тело становится наполненным, сильным и здоровым.

Усиливая свою энергетическую структуру, мы можем, благодаря своей сенсорной системе, более четко почувствовать блоки или места с меньшей проходимостью энергии. Возможно это из-за того, что когда-то в детстве вы испытали эмоциональный стресс, испуг и произошел эмоциональный зажим. В этом случае очень важно, опираясь на наши техники работы с программами, этот зажим четко обозначить и избавиться от него, давая возможность энергии

свободно протекать. Не избавившись от эмоционального блока, вы даете возможность развиться какому-либо заболеванию ваших внутренних органов на физическом плане.

Необходимо понимать, насколько тесно взаимосвязаны ваши эмоциональная, энергетическая и физическая структуры. На данном этапе, когда мы начинаем наполнять тело сексуальной энергией, необходимо подойти к себе более серьезно, объективно задуматься над чистотой своего мировоззрения, посвятить себя работе над уничтожением своего эго, которое является единственной преградой, отделяющей нас от своего высшего осознания, от своего Божественного Я. Энергия, полученная вами от сексуальных практик, должна быть правильно использована для очищения и освобождения себя от ложного Я. Иначе она станет самым сильным оружием, обращенным против вас самих. Работая с энергиями без освобождения истинного Я и уничтожения своего эго, будьте готовы к самоуничтожению – это не пророчество, а закон природы, правило, для которого не бывает исключений.

* * *

Есть предложение узнать о результатах занятий у девушек, которые некоторое время занимались яичниковым дыханием. Например, Аня, ты можешь нам ответить на вопросы, возникшие у группы?

- (Аня) Постараюсь.
- (Таня) Как часто ты занимаешься, сколько раз в день или в неделю?
- (Аня) Я занимаюсь с прошлого лета. У меня месячные были болезненные. И когда начинались, я пила таблетки. В выходные обычно лежала дома «пластом». И когда я стала заниматься дыханием, то, во-первых, после занятий в Аршане месячных не было где-то месяца 2 –3. Потом они сократились до 1-2 дней. Но самое главное, что они перестали быть болезненными. Т.е. иногда бывает, я их даже не замечаю, по привычке рассчитываешь на большее, а тут вдруг раз, и все кончилось. Сейчас я делаю упражнения, когда хочется или когда появляется напряжение внизу живота. Но на начальном этапе обязательно занималась утром, вечером и еще раз обычно в течение дня.

- (А.А.) Молодые люди, могли бы мы услышать мнение тех, кто начал контролировать процесс семяизвержения, вернее перестал бесконтрольно расходовать свою сексуальную энергию?
- (Макс) Я занимаюсь этим в течение нескольких месяцев.
- (Саша) Есть ли какие-то результаты?
- (Макс) Меньше спишь, меньше ешь ☺. Это действительно так, становишься более активным, а устаешь меньше. Легче концентрировать внимание, внутренние процессы обостряются, одновременно больше успеваешь.
- (А.А.) У вас больше силы, больше энергии. И вы эту энергию можете направить на себя, на свое оздоровление. Я замечаю это, наблюдая за вами. Когда вы занимаетесь, то выглядите лучше, когда не занимаетесь – наоборот. Это факт, у меня действительно было время понаблюдать за разными людьми в процессе их занятий яичниковым и тестикулярным дыханием. И результаты всегда были однозначными: люди занимающиеся отличаются своей энергичностью, скоростью восприятия, здоровьем, блеском в глазах, активностью и т.д. К тому же, мужчине проще в занятиях. Ему не надо каждый день делать яичниковое дыхание. Только сначала, первые полгода он занимается активно и каждый день. Далее, когда канал уже наработан, не обязательно делать. Вы просто четко контролируете семяизвержение и дышите по мере необходимости. На определенном этапе, если чувствуете скопление энергии в крестце или копчике, можете массировать его, затем, с помощью концентрации своего внимания, даже без дыхания, перенести это напряжение в микрокосмическую орбиту, осознав ее полностью, в каждом миллиметре (впоследствии это делается автоматически). У вас ничего не будет скапливаться, т.к. все будет отработано, и процесс станет естественным.

* * *

Давайте поговорим о сексуальных взаимоотношениях. Что такое сексуальная жизнь? Почему мы стремимся к сексу? К чему мы на самом деле стремимся? К контакту? Что дает нам контакт? Возможность получить оргазм или что-то другое?

У нас есть социальная жизнь, которая подразумевает различные контакты, в том числе и сексуальные. Ведь вы не собираетесь уходить в монахи, которые полностью отрицают сексуальные отношения. Природа не глупа, и она не зря создала мужчину и женщину, и дала им великолепную возможность любить друг друга. Этим нельзя пренебрегать. Нельзя идти против природы. Процессы, связанные с взаимоотношениями полов, необходимо изучать, понимать, а не отрицать, обрекая себя на невежество. Католическим священникам запрещено иметь полноценную семью, они дают обет безбрачия. Статистика показывает, что к 45 годам значительный их процент заболевает раком простаты или имеет другие серьезные нарушения в этой области. И эти нарушения происходят не только на физическом плане, как оказалось, среди этих священников достаточно много извращенцев - педофилов. Это доказал длительный судебный процесс, имевший место в Америке в 2002 году, к ответственности было привлечено уже более 180 священнослужителей, и дело еще не закрыто. Эту историю, думаю, слышали все, и повторяться не имеет смысла. Вывод один: нельзя идти против природы.

У женщин тоже возникают проблемы, если длительное время отсутствуют сексуальные контакты. Что происходит? Напряжение, застой и заболевания, которые впоследствии могут перерасти в хронические.

Мы стремимся к сексуальному контакту, и как следствие этого – оргазму. Но что для нас оргазм? Мужчины: несколько секунд удовольствия, пока идет семяизвержение? А какой оргазм может быть у женщин? Классически существует два типа оргазма: клиторный и влагалищный. Знаете ли вы другую форму оргазма?

- (Аудитория) молчание
- (А.А.) Ответьте мне на вопрос: может ли у мужчины быть оргазм без семяизвержения? Однажды на моих занятиях врач-венеролог пытался доказать, что это невозможно: «Нет семяизвержения – нет оргазма», - говорил он. Когда все мои попытки убедить закончились ничем, я его спросил просто: «Послушайте, вы можете быть со мной искренним. Скажите, вы в детстве мастурбировали, лет так в 10-12?» Он говорит: «Да». «А оргазм был?» Он говорит: «Был». «А семяизвержение?» И все. Все доказательства. Глупо было бы говорить о семяизвержении в 10 лет. Что же касается

оргазма вообще, вне зависимости от пола, то все зависит от того, как мы к этому подходим. Если это – бессознательное действие, то не ждите от него ничего нового. Подходя к оргазму осознанно, вы открываете возможность управления, более глубокого понимания и изучения происходящего процесса.

В работе над собой вы осознаете, что оргазм может быть везде, любой частью тела, всеми частями тела, энергетическим телом, вне тела. А если это так, значит, он присутствует всегда. Мы в любой момент можем входить в вибрации оргазма. Обратите внимание, оргазм помимо физиологического настоя в большой степени зависит от настроения эмоционального, т.е. от состояния чувственного восприятия. Один мужчина старается изо всех сил перед женщиной и... ничего, другой – только своим появлением и легким касанием вводит ее в предоргазмическое состояние, а это – процесс, происходящий на уровне чувственного восприятия. Это эмоциональный настрой, который несет в себе определенные вибрации, или настраивает нас на оргазмические или предоргазмические вибрации. Значит, оргазм присутствует всегда, значит, все дело заключается лишь в том, умеете ли вы войти в оргазмическое состояние, впрыгнуть в эти вибрации, и какие части тела можете задействовать в этих вибрациях: только ли свои половые органы или все свое физическое и энергетическое тело? Это возможно, убедитесь в этом сами.

Вопрос вам: сколько времени обычно длится половой акт?

- (Дима) 20 минут
- (Саша) Ты очень хорош. С раздеванием, шампанским и закуской ☺ .
- (А.А.) Что потом?
- (Дима) Потом не помню ☺ .
- (А.А.) Это не интересно. Мы способны на большее. Мы можем управлять своим оргазмом, предоргазмическими состояниями, деторождением без всяких противозачаточных средств, вредных для организма.

Вы можете научиться находиться в предоргазмическом состоянии сколько угодно долго. Это и есть процесс наибольшего получения удовольствия. Это как путешествие на пароходе. Можно купить

билеты, сесть в каюту, уснуть и проснуться в пункте назначения. Думаю, от такого путешествия мало пользы и морального удовлетворения. А ведь очень часто секс именно так и происходит. В этом, кстати, немалая заслуга разных художественных фильмов, которые авторитетно информируют нас, как должен протекать сексуальный контакт в идеале.

Теперь другой вариант. Вы садитесь на пароход, с удовольствием устраиваетесь и в процессе следования от пункта А в пункт Б стараетесь не упустить ни одного великолепного пейзажа, любуетесь всем путешествием, и, если необходимо, можете замедлить ход или по желанию вообще остановить судно. Ведь это ваше путешествие и вы им управляете полностью от начала и до конца. В этом случае конечный пункт назначения, т.е. оргазм - далеко не самое главное на пути. Вы можете в этот пункт вообще не заплывать. Задача – насладиться процессом, а не конечным результатом, т.е. в процессе занятия сексом быть здесь и сейчас, а не в будущем ожидании оргазма.

Как, благодаря интенсивности движений, научиться удерживать себя в различных предоргазмических состояниях, вы уже знаете. Мы это проходили. В процессе освоения этих техник не нужно куда торопиться. Отдайтесь процессу изучения и освоения этого основательно. Это как первая поездка на неизвестном автомобиле. Представьте, вы впервые сели за руль. Вы знаете педаль газа и педаль тормоза. Вам необходимо почувствовать свой автомобиль или свой организм. Сколько нужно времени, чтобы привыкнуть, понять и почувствовать машину, научиться ею мастерски управлять, в совершенстве, хорошо освоившись с габаритами, зная ее потенциал? Это зависит от индивидуальных способностей каждого водителя. От нескольких месяцев до...

А если ты хочешь остаться «чайником» навсегда, так прими это и не жди от себя ничего нового и неожиданного. Прими свою ограниченность и однообразие. В лучшем случае – «спортзал» в постели. В худшем – некоторое количество судорожных движений и...спать, а возможно и просто спать и все ☺.

Нужно изменить свою психологию. Получайте удовольствие, наслаждаясь процессом, красотой тел, запахом, звуком, тактильными ощущениями. Не проскакивайте пейзажи. Делайте это, наслаждаясь и насыщаясь этим час, два, три. Пока не почувствуете, что достаточно. Пусть все происходит под вашим контролем, осознанно. Такой секс сделает вас более сильным, более здоровым и уверенным в себе. Единственное, чего следует опасаться – это самоуверенности и иллюзии своей исключительности. Оргазм, о котором мы говорим, в практиках Мантек Чиа называется «долинным оргазмом». Не знаю, от чего это, но ассоциации очень хорошие: как бы долина, и ты паришь, летишь, управляя своими состояниями, поднимаясь выше, медленно опускаясь вниз, снова резко взмывая вверх, скользя вдоль самой кромки пикового оргазма, до звона входя всем телом в вибрации оргазма, не срываясь в пропасть семяизвержения. Все это в ваших руках ☺, вернее в ваших силах. Скажите себе: «Я хочу стать мужчиной, который не устает, который всегда энергичен, всегда может и не поворачивается к женщине спиной». Секс несколько часов без перерыва на обед - это нормально. И вам хочется продолжать ласки. И вы останавливаетесь только потому, что пора спать, а не потому, что устали, и от вас ничего не осталось. Вы полны сил, сексуальной энергии и любви. Если энергии нет, то о каких проявлениях любви можно говорить? А если есть, то есть силы для ласк, для общения, появляется возможность окружить любимого человека вниманием и заботой.

- (Дима) Когда учишься находиться в предоргазмическом состоянии, ты стараешься потихонечку ☺. А девушка-то устает в это время, ей хочется больше, а ты учишься, тебе нельзя ☺, ты можешь сорваться. Как быть?
- (А.А.) Во-первых, процесс обучения – это определенная работа, и вы должны настроить своего партнера на это соответствующим образом: «Дорогая, ты уж извини, надо поработать, чтобы впоследствии получить пользы и удовольствия гораздо больше». Это занятия, а занятия требуют терпения. Естественно, любящий вас человек поймет это. Да и не велика жертва, ведь процесс работы

приятен, хотя и подразумевает определенное приложение волевых усилий.

Теперь о женщинах. Мне очень понравилось выражение: каждая женщина несет ответственность за свой оргазм. Это - факт. Обычно принято обвинять мужчину в том, что женщина сексуально неудовлетворена, и частенько женщины, создавая подобную вину у своих партнеров, пытаются управлять ими. Сударыни, вы должны сами управлять своим оргазмом и нести за него ответственность, ни на кого ее не перекладывая.

Нет понятия фригидной женщины, есть неумение управлять процессами в своем организме. Нас никто этому не научил. Оргазм – это искра, которую можно раздуть, а можно и погасить. Отнеситесь к этому трепетно и нежно. Раздувая огонь, распространяйте его по всему телу. Все шире и шире, пока не добьетесь того, что оргазм будет присутствовать в любой части вашего тела. Это в ваших силах. Более конкретно об этом мы будем говорить на следующих занятиях. Надеюсь, общая картина понятна.

* * *

Вопрос к тем, кто уже больше года занимается сексуальными практиками. Есть ли у вас изменения и в чем они выражаются?

- (Саша) Все стало насыщеннее, острее. Во-первых, продолжительность занятий любовью увеличилась до того, сколько хочешь. Второе, острее стало восприятие человека, который с тобой. Вместе с чувствованием его ощущений обостряются твои. Нет перевозбуждения половых органов, как было раньше: раз, два и в дамках, т.е. спокойной ночи ☺. А сейчас начинается восприятие процессов и удовольствие от происходящего. Но лучше все попробовать самому, чем выслушать 100 мнений.
- (А.А.) Немного о чувствовании. Об умении естественно отдаваться движению своего тела, ведь неестественные проявления в сексе могут оттолкнуть вашего партнера. Не нужно играть. С чувствительным партнером это не пройдет, нельзя себя сдерживать, но и не переигрывайте, неестественное поведение может затушить инициативность вашего партнера. Научитесь

выражать свои состояния телом настолько, насколько это необходимо. Естественные движения тела дают возможность пропускать необходимые энергетические и оргазмические потоки. Учитесь расслаблять тело, отдавайтесь движению, импульсу, оргазмической волне. Будьте в потоке и наслаждайтесь им.

* * *

Часто наше неосознанное отношение к сексу приводит к созданию внутренней программы, к заикленности. Для примера приведу аналогию с питанием.

Когда мы циклимся на пище? Когда её недостаточно в ассортименте, когда хочется попробовать разное. Но если холодильник заполнен, если есть возможность полноценного выбора, если это не болезнь и едим мы грамотно, согласно с внутренними потребностями, то напряжение исчезает. Энергия течёт свободно.

И на телесном контакте мы циклимся потому, что нам его не хватает, всем шести миллиардам не хватает ласки и нежности. Обезьянам, которых в тысячи раз меньше, которые целыми днями что-то вычесывают и выкусывают друг у друга из шерсти, таскают и трясут друг друга – хватает; львам, наслаждающимся телами друг друга – хватает, а нам – не хватает. С детского возраста мы обделены телесным контактом, мы недополучили его от зажатых пап и мам, их не учили, им запрещали. И мы действуем по их программе. Какой советский папа мог нормально обнять свою дочь, да ещё прилюдно? Нас не научили простой вещи – отличать телесный контакт от сексуального. Это проблема нездорового общества. Можно ли себе представить, что дочь заговорит с отцом о месячных? Да ведь папа будет шокирован. Запретов больше у него, а не у ребёнка.

Недостаток телесного контакта, наша «недолюбленность» рождает страх. Мы просто боимся друг друга обнять. А это дисгармония или возможные проблемы, связанные со здоровьем. Потому что только в гармонии мы накапливаем энергию, и как проводники становимся сильнее. Только в этих состояниях комфорта, спокойствия, гармонии, уверенности мы становимся лучше, увереннее и чище. Посмотрите, насколько все взаимосвязано!

Пожалуйста, общайтесь со своими детьми, не бойтесь этого общения. Будьте ласковее со своими детьми, будьте ласковее со своими близкими, и все будет хорошо. Для того чтобы быть ласковее, необходимо самому в первую очередь убрать блоки «недолюбленности».

А наши практики существуют именно для этого. Они не заканчиваются здесь. Возвращаясь домой, обнимите своего ребенка, обнимите своих близких людей, родителей, друзей. Вот один, может быть, не совсем подходящий пример:

Однажды во время занятия, практикуя выход из тела, я держал одного мужчину, чуть старше меня по возрасту, за руку. Держал на протяжении всего сеанса. Затем, уже вернувшись в себя, он признался мне, что впервые испытал любовь к мужчине. «Твоё прикосновение, – говорил он – доставило мне удовольствие, колоссальное моральное и физическое удовольствие, но не сексуальное».

Вывод таков: любите своих близких и не путайте телесный контакт с сексуальным.

Управление эмоциональной структурой.

(для занимающихся боевыми искусствами)

Для чего мы здесь собрались? Есть мнение, что для повышения уровня собственной духовности. А у меня на языке одни маты. Это признак отсутствия культуры, низкого интеллектуального развития, полной бездуховности. Об этом нам говорит социум. Мат – это невоспитанность, раз, бездуховность – два, невежество – три, а на самом деле – запрет. Запрет есть? Мы его исполняем? Нет. Соответственно, есть вина. Подходим к главному, программам, рождающим в нас чувство вины. Вина в свою очередь является причиной страха. Страх необходим, чтобы управлять нами. Несложно сделать так, чтобы общество было виноватым, и родившееся чувство страха будет тем рычагом, который позволит управлять и манипулировать им.

В средневековой Англии сексуальные запреты касались всего. Ситуация доходила до абсурда: куриное мясо на кости не ели – дурной тон: вдруг изгиб куриной ножки напомнит кому-нибудь очертания женского тела; скатерти, накрывавшие обеденные столы, спускались до самого пола – не обнажать же откровение ножек стола. Что же последовало за эпохой пуритан? Абсолютный, похотливый разгул знати - на светских вечеринках по очереди рассказывали пошлые истории. Такова суть запрета и ни к чему положительному он не ведёт.

Практически любой вынос темы секса в социум – это запрет. Это дало толчок для рождения порнографических фильмов, журналов, которые запрещены. Самый простой способ управлять обществом – это обвинить его. Схема проста. Рычаги меняются в зависимости от желаемого результата.

Другой пример, налоги. Никто не может честно заплатить все те налоги, которые выдуманы. Специалисты посчитали, если мы заплатим все, в результате получится от 103 до 105 %. Т.е. мы должны перехватить эти 3-5 %, чтобы рассчитаться. Мы всегда останемся либо в минусе, либо с чувством вины. Выбор невелик.

Рождая в нас страх, нами манипулируют. Все просто.

Среди нас есть люди, которые хотят заниматься только прикладным аспектом боевого искусства. Есть и другая часть людей: они занимаются для своего здоровья. Однако настоящее знание включает в себя здоровье, боевое

искусство и правильную жизнь. Спортивный аспект отделим сразу, т.к. «большой спорт» изнашивает и калечит организм.

А сейчас о программах. Человек занимается 15-20 лет боевыми искусствами. Отлично работает по боксерскому мешку и макиваре. У него хороший мышечный аппарат. Он вообще великолепен, своим ударом слона может снести. Вдруг реальная ситуация на улице. Его банально «плющит» уличный пацан, у которого нет ни техники, ни поставленного удара. Он просто бьет его и все. И бьет конкретно. Знакомая ситуация? Для кого не знакомая? Что молчим, прикладники?

Другой пример, вы занимаетесь много лет, постоянно. Вам все обрыдло: удары, блоки, спарринги. Выходите на улицу: Вашу женщину оскорбили, вместе с вами. И начинается. Хороший боров, хорошим матом: «Ты че, п...., иди сюда, сука. Я щас тебе е.... и п..... тебе» и что с вами становиться (я имею в виду тех, кто испугался)? Где десять лет китайских залов ☺? А потом он просто подходит, берет, что потяжелее, е.... и все. В глазах темно, кино кончилось ☺. Или нет, не кончилось. Братва подбежит и добьет. Примеры простые, но реальные. Поймите, суть не в бое, а психологическом подтексте, который за этим кроется. С чего обычно начинается уличная потасовка и откуда возникает страх? Давайте разберем, разложим эту ситуацию на составляющие. Обычно сора начинается с психологического давления. Второе – сам контакт, который мы можем разделить на страх ударить и страх быть битым. Сейчас наша цель – подробно разобрать первую часть, а это психологическое давление. Психологическое давление обычно включает в себя ненормативную лексику, а также ор. Мы столбенеет от страха, когда на нас орут и кроют матом. И вы можете 30 лет заниматься боевыми искусствами, на вас громким матом – и вы пасуете. Мы не сможем избавиться от страха, возникающего при эмоциональном давлении, и разобраться в этой ситуации, если не дойдем до корней, не поймем, откуда это в нас. Привожу еще один пример. Ученик приходит из школы. У него два по математике или физике – не важно. Честно объявляет родителям о заработанной двойке и после этого начинается... концерт по заявкам телезрителей. ☺ Родители популярно, не стесняясь в выражениях, объясняют ученику, что они думают о нем, о двойке и о жизни вообще ☺. В следующий раз, придя домой с двойкой, ученик уже «умный», он понимает, что лучше повременить с признаниями, а

то себе дороже обойдется. Вдруг, тайное становится явным. Родители все узнали. Что начинается? А начинается, господа, психологическое давление, чаще с проявлением ненормативной лексики. Например, так: «Ты что, с..., меня позоришь! Мать, где резиновый шланг? Ну-ка иди сюда...!» Какое состояние у ребенка, который все это слышит и переживает? Какая программа формируется у него в сознании? Ответ прост: страх. Этот психологический прессинг рождает только страх и никакого ясного понимания ситуации. Его раздавили. Он потихоньку поплачет от обиды или для отвода глаз (чтобы отстали), а завтра будет еще более изощренным: свою новую двойку он счистит бритвочкой, сотрет резиночкой; в конце концов, вырвет листок из дневника. Это закладывание программы. И когда родители этого ученика спрашивают: «Почему наш сын ничего не говорит, почему он с нами не честен?» А как он будет честен, когда за свою честность он постоянно «получает»? Ситуация патовая: сказал правду – получил, сказал неправду – опять получил. Научись быть изворотливым. Только к чему приведет такая изворотливость? Уверяю вас, этому человеку деструктивные состояния обеспечены.

Как часто мы слышим: «Вот мой муж обманывает меня» или «Моя жена не говорит мне правду» А что произойдет, если ваша половина станет с вами абсолютно искренна? Готовы ли вы принять эту искренность? Какова будет ваша реакция? Ведь причина неискренности вашего близкого человека заключается в вас самих, в вашей дерьмовой реакции. Страх, рожденный вашей реакцией, не дает возможности близкому человеку сказать правду. Что хорошего получится от этой правды? Очередная истерика, с валидолом и валерианкой? Подобных примеров у каждого из нас может быть множество. В детстве ситуации одни, с годами сложнее и витиеватее.

Но мне хотелось бы вернуться к теме психологического давления в момент боя, в момент, когда твоей жизни угрожает реальная опасность. Реальный бой это не спарринг в спортзале, не зарабатывание очков на ринге. Здесь вашей жизни угрожает реальная опасность. Вы можете стать калекой или не выжить вообще. Если вы не готовы к этому, то выходить на бой нет смысла. Скажу одной фразой: «Выходя на бой, будь готов умереть». Что может произойти в бою? Если сработает блок, рожденный программой эмоционального давления, вас скует страх, парализует ваше тело и волю. И никакие тренинги, практические навыки, которые вы можете получить на

психологических занятиях, в трех, десятидневных погружениях не сработают, потому что, когда вы выйдете из такого погружения, то должны будете жить в этом мире, полном своих законов и неписаных правил, а не в том виртуальном, в который погружались. Не надо никуда погружаться, надо меняться самому, здесь и сейчас, не через десять дней, не перекладывая ответственность за свои страхи на методику или гениальность ведущего группы. В жизни это не проходит. Можете себя утешить, сказав: «Вот позанимаюсь десять лет, поставлю себе удар, стану мастером, и мне никто не страшен». Все это вранье. Изменись сейчас, и тебе точно никто не будет страшен. Десять лет зала ничего не дадут.

Мы имеем эмоциональную структуру, которая состоит из различных состояний. Каждое мгновение мы находимся в определенном эмоциональном состоянии. Осознаем ли мы эти состояния, и можем ли ими управлять, сохраняя полный контроль над происходящим, выбирая состояния наиболее подходящие для этой ситуации.

Вы идете по улице, все замечательно, солнце проглядывает сквозь осенние тучки, а навстречу несколько беспредельных дегенератов со словами: «Ты че е... глобус, бя.. занял всю дорогу, исчезни козел!»! Куда улетучится ваше эмоциональное состояние, навеянное осенью, солнышком, тучками? Уверен, у многих оно изменится, будет не до солнышка. Возможно, возникнет страх, рожденный эмоциональным воздействием, а возможно агрессия, вследствие которой эта группа станет для вас глобусами и козлами, т.е. вы им уподобитесь. Может быть и третий вариант, но о нем ниже. В этой ситуации ваше состояние поменялось, что явилось причиной смены, и управляли ли вы этим процессом.

Нашими эмоциями управляют, манипулируют обстоятельства, или различные социальные структуры. Сознательно или бессознательно – это уже второй вопрос и мы поддаемся этим манипуляциям.

Наши состояния меняются в зависимости от внешних воздействий, а не от наших воли и намерения. Поэтому, зачастую мы не осознаем причины своих действий. Не управляя осознанно своими поступками, а живем только на эмоциях, перекладывая ответственность за свои действия на «плохой» характер, карму, просто, ищем виноватых за происходящее с нами. Я говорю о том, что, имея эмоциональную структуру, мы можем и должны научиться управлять ей, управлять эмоциональными состояниями. Для управления

эмоциональной структурой мы имеет две руки – это воля и намерение. Намерение – это то, что дает нам изначальный импульс к действию. Воля – то, что его удерживает. Например, благодаря намерению, можно войти в состояние безмятежности. Но лишь воля дает возможность удержаться в нем столько, сколько желаете. Можно сказать еще более подробно. Благодаря намерению, мы перемещаем свое внимание в различные эмоциональные состояния, а воля дает возможность удерживать внимание в этих состояниях. Чтобы не быть в полной зависимости от внешних обстоятельств, необходимо развить намерение и волю. Но этому нас никто не учил. Если с рождения вы не развивали свои руки, не учили их быть сильными, цепкими, ловкими, они будут вялыми и вислыми. Точно также с волей и намерением. Если вы знаете, как развить свою волю и намерение, то сможете добиться того, чтобы, перемещая свое внимание намерением по различным состояниям, волей удерживать себя в этих состояниях.

- (Андрей) И что, вот так все время передвигать себя в различные состояния.
- (А.А.) Зачем же все время. У нас есть естественные состояния, в которых мы не растрачиваем свою энергию, и которые дают возможность становиться лучше и сильнее. Это внутренняя гармония, безмятежность, спокойствие, всеприятие, любовь.
- (Дима) Доброта.
- (А.А.) Понятие доброта подразумевает не доброту. Я предпочитаю понятие соответствовать. Соответствовать ситуации – это гармонично в ней находиться, интегрироваться с ней, одновременно сохраняя свою индивидуальность. В таком случае ситуация наполняет тебя, и ты не тратишь свою энергию на противодействие и защиту. Но, если ситуация потребует молниеносного изменения, вы легко сможете впрыгнуть в состояние безжалостности, готовности к действиям без сомнения и т.д. Для вас это будет, как щелкнуть пальцами. Представьте ситуацию, в которой вы вынуждены принять бой. До этого вы уже проработали свое детство и осознали причину своих эмоциональных блоков. Так в какое состояние вы должны войти, когда принимаете бой. Начнем с того, что в вас не должно быть неуверенности, суетливости. Только холодное спокойствие. Эти слова несут в себе определенное состояние, помогают настроиться на

определенную вибрацию. Какое еще слово для настройки можно подобрать?

- (Сергей) Безжалостность.
 - (А.А.) Уточним. Безжалостность к себе. Не путайте с жестокостью. В безжалостности к себе таится любовь к окружающему миру, любовь к себе, к действиям, основанным на ясности осознания, а не на эмоциональных импульсах. Вывод: безжалостность – это осознанные действия, основанные на ясности осознания. А жалость – это потакание своему ЭГО. Где есть понятие ЭГО, там нет любви. Как хорошо любить, когда вас гладят по «шерстке». А когда вас мают? А еще и кулаком? Попробуйте полюбить недоразвитого дебила, который оскорбляет вас последними словами, и, мало того, пытается причинить физически вред вашему любимому организму. Если уж любить – так любить. Здесь на половинку не получится. Любите жизнь во всех ее проявлениях. Только это и можно назвать истинной любовью. Вы любите свою женщину, когда она вас гладит и говорит вам ласковые слова. А вы любите ее, когда она другого погладит ☺. В этом случае и необходима безжалостность к себе, которая дает возможность полюбить мир во всех проявлениях. Действовать без сомнений – это не давать себе возможности сомневаться. Идти до конца, не останавливаясь. Если такого состояния нет, лучше ничего не начинайте. Быть безжалостным к себе и действовать без сомнений – это стержень эмоционального состояния бойца. Я зачитаю несколько выдержек из девятой книги Кастанеды: «Я посмотрел не него с совершенно несвойственной мне холодностью. Никогда в жизни я не испытывал подобного чувства. Это не было ни ненавистью, ни гневом. Он даже не раздражал меня. То, что я чувствовал, вовсе не походило на смирение, ни на терпимость. И это определенно не было добротой. Скорее это было холодное безразличие, ужасающее отсутствие жалости».
- «- Я никогда не беседую просто так, - сказал он строго. - Тебе давно уже пора знать об этом. Сегодня днем я намеренно создал соответствующую ситуацию, благодаря которой твоя точка сборки сдвинулась в такое место, где исчезает жалость. Это место известно,

как место без жалости. Перед каждым магом стоит задача, - продолжал он, - достичь места без жалости с минимальной помощью».

Не забывайте, каждый человек индивидуален. Один высокий и крепкий, другой маленький, худенький, и, настраивая себя на бой, необходимо учитывать эти факторы. Представьте, что невысокий пятидесятикилограммовый Саша будет настраивать себя на бой с двухметровым крепким Константином словами: «Сейчас я его снесу, закатаю в асфальт и т.д.». Думаю, в этом случае такие слова, несущие настройку, по меньшей мере, будут ошибочными. А в действительности, это состояние для Саши будет очень опасно. Ему больше подойдет другая настройка – внимательность, быстрота, ловкость и изворотливость, действовать без сомнения и без жалости. Удерживая это состояние, Саша получает реальный шанс на победу. Слова настройки должны нести в себе эмоциональный заряд. Сравните выражение: Убей его! и Стукни, пожалуйста его посильнее. Для меня не имеют значения буквы, из которых состоят выражения, меня интересует энергетический потенциал, заряд, который несет слово, или с которым оно сказано. Относительно выражений у меня нет морали, когда вас убивают, мораль может быть только одна – выжить или умереть. Все остальное пустое словоблудие для нахождения себе оправдания. Нецензурные выражения присутствуют в этом мире, и глупо их не принимать, игнорировать, или, что еще хуже, для рисовки говорить: Фи-и-и!, сваливая все на мораль. В реальности все просто. Есть действия, которые нас разрушают, есть действия, которые дают. Делают нас чище и сильнее. В религиозной морали есть здравый смысл, но к каждому постулату необходимо подойти на основе ясного осознания, а не слепой фанатичной веры, которая, не неся в себе осознанности, соответственно, и не дает силы. Внесите полную ясность в свои занятия. Определитесь конкретно, над чем работаете. Несите ответственность за то, что читаете. И, если, подходя к ответу на интересующий вас вопрос, прочитаете: «А это великий секрет, и он находится за семью печатями, и я не имею права его открывать», или другие выражения в том же духе, как у многих наших «продвинутых», так используйте бумагу такой книги

по ее прямому назначению, надеюсь, догадались по какому ☺? Так и на занятиях, если человек задал вопрос, ответ и не юли. В противном случае, наставник либо ничего не знает, либо боится быть не востребованным: «Скажу – узнает, и зачем я ему потом?»

Намеренно создавать тайну – это тоже возможность манипуляции или, просто, зарабатывания денег. Только в этом случае господам «продвинутым» смею напомнить, если не отдадите то, что имеете (если конечно что-то имеете), не получите нового. Этому новому нет места – занято старым.

- (Дима) А все-таки, что ответить, если не знаешь, что ответить?
- (А.А.) Если не знаешь ответа, скажи: «Я не знаю ответа». Этим вы откроете себя для прихода новых знаний. Однако мы следка отделились от темы – управление эмоциональным состоянием. Скажите, без понимания механизма действия наших состояний, можем ли мы управлять ими? Вопрос, конечно, чисто риторический. На начальном этапе предлагаю вам, приступая к практикам, на протяжении нескольких дней понаблюдать за изменением своих эмоциональных состояний. Второе, для удержания себя в эмоциональных состояниях, намеренно начните оказывать друг на друга различные варианты психологического давления. Это не сложно. Вы умеете это делать. Мы играем всерьез. Сначала оскорбляйте и ругайте друг друга без эмоционального давления, а в процессе привыкания вкладывайте в свои слова энергетический напор, мощный потенциал. Подбирайте самые обидные ругательства, давя друг на друга все сильнее и сильнее. Обычно обидные слова, сказанные без эмоционального давления, не так трогают, как сказанные с напором и силой. Здесь важно постепенно приучить себя к спокойному восприятию направленной на вас агрессии. Удерживать себя волей в состоянии спокойствия и «неприсоединения», одновременно не выключая сенсорную систему восприятия. Вы нарабатываете новую программу эмоционального состояния. Вас - матом с агрессией, а вы – намеренно и осознанно входите в состояние спокойствия и готовности к действиям. Важно, чтобы вашими эмоциональными состояниями, а, следовательно, вами перестали

манипулировать. **Взять ответственность на себя за свои эмоциональные проявления.**

Представьте большой валун на середине маленькой реки. И река обтекает его со всех сторон. Какое состояние передает эта картина?

- (Петр) Равнодушие.
- (А.А.) Не согласен. Думаю, спокойствие и безмятежность.

Итак, для того, чтобы не поддаваться эмоциональному давлению, удержите себя в состоянии валуна. А для того, чтобы действовать в бою, войдите, благодаря намерению, в эмоциональное состояние безжалостности, отсутствия сомнений, а далее состояния подбираются в зависимости от ситуации. Выработывайте в себе новую программу. И если у вас на одно действие несколько вариантов ответа, то это говорит об отсутствии заикленности, о возможности выбора для решения поставленной задачи. Это шаг к свободе. Свободе вашего выбора.

Эмоциональная структура. Практическое занятие.

Это не лекция, скорее диалог. На протяжении последней недели мы говорили об эмоциональной работе, об эмоциях. Т.е. о психологии. Что такое психология? Мы знаем, что психология - это наука о душе. Тогда более конкретный вопрос: а что такое душа, если есть о ней наука? Можем ли мы определить понятие души? Что обыватель подразумевает под понятием «душа»?

- (Олег) Сознание...
- (Дима) То, что в груди...
- (Рома) Это определенная почва...
- (А.А.) Видите, сколько разных определений! Мнения разные их много, у каждого есть свое.
- (Даша) Почва для духа, который снизошел на Землю.
- (А.А.) Почва для духа, который снизошел на Землю, например. На самом деле все, что вы сказали – это попытка объяснить необъяснимое. Давайте попробуем другими словами. Вот физическое тело: руки, ноги и т.д. Это душа? Нет, это не душа, это физическое тело. Это понятно? А энергия, энергетическая структура? Мы уже понимаем некоторые законы управления энергоструктурой. И, оказывается, можем действовать энергетической структурой, осознавать ее или даже видеть у себя и других. Я вытягиваю руку, и за моими пальцами следуют энергетические шлейфы. Или «увидеть» энергетические линии от свечи в темноте. Это все аспекты «видения». Но сама по себе энергия является ли душой? Для многих людей, которые не очень то сведущи во всех этих структурах, это тоже душа. Дальше - осознание, которое бесконечно. Его можно представить в форме шара, т.к. шар в трехмерном измерении несет в себе понятие бесконечности, а осознание бесконечно. Можем понять то, что называем вниманием, которое и есть часть нашего с вами осознания. Можем видеть, чувствовать определенную вибрацию внимания. То, что человек осознает благодаря тому, куда направлено его внимание, мы можем это «видеть», чувствовать. Чем управляется внимание? Намерением и волей. А мы сами – это бесконечность, в которой присутствует внимание. Можно определить

различные направления, в которые перемещается внимание, но задача – это научиться управлять вниманием таким образом, чтобы осознавать любой аспект своего существования, находящегося в осознании. Где здесь душа? Или это эмоции, которые нам неподконтрольны и которые зачастую управляют всеми нашими действиями? Смотрите, что происходит в жизни. Мы действуем на основе тех эмоций, которые импульсивно возникают. Мы встали не с той ноги, и, как говорится, «пошла коса на камень». Потому что человеку приснился плохой сон, он не выспался и т.д. Он действует не на основе ясного понимания ситуации, а на основе своего плохого внутреннего состояния, на основе эмоций. И он выплескивает все это в окружающую среду. Может ли высшее существо действовать на основе своих эмоциональных зависимостей? Мы подчиняемся нашим эмоциям. Так что такое психология? Может быть, психология это та сфера, которая касается наших эмоциональных зависимостей, наших состояний? В народе говорят: душа болит - это следствие эмоционального состояния. И в связи с чем такое эмоциональное состояние? С программой, которая в нас заложена. Предположим, ты идешь и видишь нищенку, сидящую у магазина с протянутой рукой, «сердце щемит». А почему? Потому что ваша программа несет определенное состояние. Программа, заложенная в детстве, возможно родителями: «А ты представь себя на ее месте» или «Разве можно так делать, а если тебя так». Нас с детства учат отождествлять себя с тем человеком, животным, предметом, с той нищенкой. Да. В нас с самого рождения пытаются вызвать сострадание. Разберем по слогам: со – это как сопричастность, т.е. вместе, страдание – это страдание. Т.е. совместное страдание. Естественно, что совместное страдание рождает определенное эмоциональное состояние, и вряд ли это состояние направлено на то, чтобы сделать нас сильнее и дать возможность для более ясного видения ситуации. На самом деле, вы никогда не сострадали, не сострадаете, и не будете сострадать. У человека этого нет. Вы сострадаете самим себе, т.к. представляете себя на месте нищенки, животного, предмета и т.д. На месте того человека, которого окучивают два пьяных мужика или наоборот, двух пьяных мужиков, которых окучивает человек ☺. Вы сострадаете сами

себе. Можете попробовать проследить за этим. Сострадать самим себе, не находясь в ситуации – это иллюзия. Жить в иллюзии – глупо. Второе. Ответьте себе на вопрос: кто вы такие, чтобы подвергать сомнению естественный ход развития бытия, или считать свои домыслы о правильности или неправильности происходящего единственно верным вариантом? Это несоизмеримое состояние гордыни. Это говорит о том, что вы не можете принять мир таким, какой он есть. Вы считаете, что это неправильно. Вы - очень важная персона. Куда ведет гордыня, надеюсь, догадываетесь. Вы можете себе позволить считать, что этот человек, являясь убийцей, должен умереть, а этот хороший мальчик должен жить. Опомнитесь. Мы можем лишь принять то, что происходит, но не судить и не отождествляться с этим. А если действуем, то действовать на основе ясного осознания и четкого понимания происходящего, а не на основе эмоционального импульса. Мое предложение относительно нищенки без совместного страдания: можно подать ей, если конечно есть что. Это не вопрос, давать или не давать. Это ваше внутреннее ощущение, которое не должно основываться на жалости к себе, т.е. на вашем отождествлении с ней. Нужно четко отделить понятие чувствования происходящего от отождествления себя с происходящим. Отождествление себя с происходящим рождает в нас эмоцию, эмоциональное состояние жалости к себе. Чувствовать же ситуацию без отождествления, значит, видеть ее ясно, а это, в свою очередь, дает возможность действовать наиболее эффективно и единственно правильно.

Мы приходим к тому, что некоторые программы рожают те эмоциональные состояния, которые приводят нас к саморазрушению. Задача психолога, задача человека, который занимается наукой о душе или душой, но, конечно, не инструктора по спорту, занимающегося физическим телом. А того, кто пошел гораздо дальше не в том, чтобы работать эмоционально с каждым встречным, меняя программы, освобождать от эмоциональных зависимостей, а подходить к этому, во-первых, взяв на себя полную ответственность за свои действия, во-вторых, только в том случае, если человек, с которым вы работаете, имеет четкое представление, что избавиться

от программы – это очень сложный и опасный процесс. В первую очередь для того, кто хочет избавиться. И начинать работу можно в одном случае: если этот человек с полной ответственностью скажет: «Я готов, я хочу избавиться от программ, мешающих мне жить счастливо». И вы очень мягко и тактично, а иногда жестко и безжалостно работаете с программами, которые являются частью этого человека, его сущностью. Когда вы убираете программу, вы – работники души, вы отрываете живое. Аппендицит – это ваше, геморрой, кстати, тоже ☺, но хирург не отождествляет себя с тем, кто у него на операционном столе, иначе он не сможет сделать операцию. Он абсолютно безжалостен, проводя операцию на сердце, вырезая рак легких или аппендицит. Аппендицит – часть вашего тела. Живая. Отрезать ее больно. И поэтому вы под наркозом. А если без наркоза? Очень больно! Если заболевание оставить и вовремя не удалить, вы умрете. Но ведь это – часть вас, и поэтому больно. А вы думаете, удалить программу не больно? Физическая боль заглушается наркозом, а программа – это эмоциональная боль, боль нашей души. И против этой боли наркоза еще не придумали. Вас разрывает изнутри. Эго, которое стало вашей неотъемлемой частью, не хочет избавляться от программ ревности, гнева, ненависти, потому что вы с этим срослись, и отделить себя истинного от эго, от тех программ, которые нас разрушают и не дают возможности жить с любовью и всеприятием, очень больно. И отличить истинное Я от ложного, провести четкую грань между ЭГО и божественным началом в человеке может только действительно специалист высочайшего уровня, сам избавившийся от многого. В данном случае, понятие «сапожник без сапог» не пройдет.

Психотерапевт, психолог – это человек, который оперирует. Доктор, отрезающий то, что убивает вас, убивает близкого человека, который пришел и сказал: «Помоги!». И если он может взять на себя ответственность оперировать, и ему это дано, и это не его иллюзия, тогда он должен действовать безжалостно. Он может не знать, к чему приведет результат. Может, болевой шок будет не выдержан – возможно и такое. Одно дело, вы физически истекаете кровью, другое – затронули вашу эмоциональную структуру. Здесь

необходимо иметь волю и непреклонное намерение, чтобы выдержать операцию.

На основе этого ответьте: что такое любовь? Получается, синоним любви – это неотождествление и безжалостность. Мы пришли с вами к парадоксу - любовь является безжалостностью к себе.

Я люблю Сашу, и поэтому его, как он говорит, «колбасит», пока очень легко, т.к. я чувствую, что если надавлю сильно - не выдержит, сломается, поэтому стараюсь оперировать аккуратно.

Люблю Костю, люблю Дашу, режу иногда так, что самому страшно, но не позволяю себе присоединиться и начать сострадать вместо того, чтобы делать то, что нужно делать. Понимаю, что могу их потерять.

Человек может не выдержать, уйти, но и не избавлять его от паразитов осознания не могу, люблю. Иногда человек говорит: «Я хочу эмоционально работать, я хочу избавиться от программ!», я отвечаю: «Я не хочу тебя потерять». А он: «Но я по-другому жить не могу». «Хорошо, если ты без этого жить не можешь, тогда будем работать, выживешь – выживешь, нет – значит, нет».

Когда вы своему ребенку в 18 лет покупаете машину и квартиру, которую он не заработал. Устраиваете его в свою дочернюю фирму, которую он не создавал, и после этого хотите, чтобы этот индивид, в жизни ничего не преодолевший, отучившийся в школе, в институте, вами оплачиваемом.

Вы хотите, чтобы он с не привитым иммунитетом выживания смог чего-то в жизни добиться или хотя бы удержать то, что вы ему дали? Это невозможно. У него нет иммунитета. Он в этом мире не может действовать. Вы его этому не научили. Знания приходят в процессе действия, а не в процессе давания. Если детеныша хищного животного не научить охотиться, он умрет с голода. Если вы своего ребенка не научите действовать в социуме, достигать, кем он вырастет? Неприспособленным. А вы говорите: «я люблю своего ребенка, на, вот тебе это, на, вот тебе то». Лучше дать удочку, и пусть идет и добывает рыбу сам. Вы можете наблюдать. И ваша любовь проявится в вашем внимании, наблюдении, а также, когда потребуют обстоятельства, в своевременном и правильном вмешательстве. В данном случае, вы все чувствуете, все понимаете, но не

отождествляете себя с ситуацией, а соответственно, воспринимаете информацию объективно со всеми реалиями.

Мне говорят: «Мой сын потребляет наркотики». Будьте безжалостны.

Если есть шанс проскочить между жизнью и смертью, и это, возможно, единственный шанс освободиться от сильной наркотической зависимости, дайте ему этот шанс, если в вас присутствует любовь.

- (Людмила) - В чем разница между любовью и равнодушием?

- (А.А.) Равнодушие – это безразличие или «безличность».

Скажите, что может быть хуже, когда человек не имеет своего лица.

Объясню на примере. Мы «сердцем» чувствуем, «сердцем» - это метафора. Если я говорю, и в вас откликается, вы чувствуете, что это так. А когда говорю, и не откликается, вы чувствуете, что это не так.

Скажете, почему вы знаете на 100%, что я прав? Потому что у нас есть высшее осознание. Высшее Я, которое откликается на вибрации истины. Мы всегда четко отличаем равнодушие от любви.

Предположим, человек равнодушен. Вы приходите на лекцию и видите, что лектору вы безразличны. Он пришел ради галочки и, поглядывая на часы, ждет окончания занятий. Вы это чувствуете.

Настоящему педагогу тоже наплевать, потому что научить может только тот, кому абсолютно наплевать на ученика. Его цель с любовью, а, соответственно, с безжалостностью, найти максимально эффективный способ обучения, а не, поглядывая на часы, ждать окончания занятий. Вы всегда почувствуете разницу между равнодушием и любовью. Предпочитаю свой предмет давать с любовью в каждом действии, в каждый момент передачи знания.

Почувствуйте, ведь дело здесь не в словах, а в том, что между слов, и это правильно. И это есть. И об этом мы сейчас говорим. Слова - это следствие.

«Благими намерениями вымощена дорога в ад» – это резюме. Какими благими намерениями, надеюсь, понятно. Все перевернуто с ног на голову. Наш социальный мир создал в нас такие программы, что мы разрушаем сами себя. Так как мы – еда, мы – свиньи в загоне, мы – завтрак туриста ☺. Угадайте, кто этот турист?

Теперь подходим к следующему. Я спрашиваю: «Мы будем с вами работать эмоционально»? Вы говорите: «Будем!». Я отвечаю:

«Подумаю, я не хочу, чтобы ты ушла» (А.А. смотрит на Тамару)

- (Тамара) И даже не рассчитывай!
- (А.А.) Все так говорят, пока не начинаешь трогать их ЭГО. В чем заключается эмоционально-ментальная работа? На самом деле, человек может начать расти духовно только в одном случае: если он примет себя таким, какой он есть реально. А сделать это очень тяжело. Человек может соглашаться и говорить: «Да я такой», но ты чувствуешь, что до глубины не достаешь. Он опять говорит: «Да, я такой, плохой». И ты опять понимаешь – не достал. Это всего лишь внешнее согласие, но не истинное внутреннее. В таком случае, как будет проявляться любовь друг к другу?
- (Тоня) В искренности.
- (А.А.) В искренности, в объективности, которая возможна только при отсутствии отождествления, сострадания. Мы можем помочь друг другу увидеть истинное лицо самих себя и надо начинать здесь и сейчас. Кто говорит: «Я работаю эмоционально, я готов».

Принимаем закон - относится друг к другу искренно и безупречно, любить друг друга без жалости к себе. И еще одно. Если человек хочет прекратить работу на программном уровне, значит так надо и работа останавливается. Но знайте - поезд уходит, и вряд ли вы успеете вскочить в последний вагон.

Среди нас есть Юля, которая в свое время сказала: «Я хочу!». Мы с ней разбирали многие вопросы. А сейчас возникла ситуация, в которой мы вместе должны ей помочь. Это касается всех нас. Здесь работа идет не только с ней, но и с самим собой. Работая с кем-то, вы всегда работаете и с собой. Можете ли вы с другим человеком быть искренними и говорить правду. Хотя об этом он сам вас просит, это сделать нелегко.

Я хочу, чтобы вы помогли Юле. Пусть каждый из вас четко сформулирует мнение по поводу ее профессиональных качеств как психолога и постарается донести ей то, оттолкнувшись от чего, она смогла бы работать над собой дальше.

Итак, профессиональные качества Юли. Не забывайте, в психологии самое важное – общение с людьми. Вряд ли специалист, не владеющий искусством общения, может на что-то претендовать. Юля проводит занятия, тренинги, ведет группы, поэтому постарайтесь с полной искренностью и любовью обозначить те недостатки и хорошие стороны, которые у нее присутствуют. Картина должна быть объективной и полной. Иногда очень важно показывать только негативную сторону личности, намеренно акцентируя внимания на недостатках. ЭГО имеет свойство моментально восстанавливаться, стоит только дать опору в виде любого позитива. «Да, я вся плохая, но что-то во мне хорошее». И недостатки уходят на второй план. Недавно говорю Игорю: «У тебя большой живот!». И тут же какая-то «доброжелательная» дама поддерживает его и говорит: «А женщинам нравится». И все, живот убирать не надо. Зеркальная болезнь продолжается 😊.

Юля - профессионал, который занимается своей работой, она лидер. Давайте послушаем, что она скажет.

- (Юля) Для меня это долгожданный момент, очень волнующий. Я думала, когда это случится? Я рассматриваю это как подарок от жизни, когда ты можешь увидеть себя в полном объеме, как видят тебя другие. Проводя занятие, я всегда ценила искренность. Обычно, когда спрашиваешь: подскажите, помогите мне, я все-таки учусь, где есть недостатки? Окружающие или не видят или не хотят говорить, а чаще говорят хорошие вещи. Для меня, человека идущего по дороге, важно видеть, куда двигаться, что еще можно развивать. Я сейчас открыта, готова услышать все, что вы можете мне сказать. Я не могу обозначить проблему, как таковую, это просто я во всех своих проявлениях.
- (А.А.) Во всем этом следует понять. Нельзя отделять понятие профессионализма от понятия человечности. От кого-то я услышал: «Что можно сказать Юле, она профессиональный психолог, а мы нигде не учились. Что мы можем сказать?». Ребята, психолог – это когда никто не подозревает, что он работает. Психолог – прост, с ним можно быть искренним, открытым, он естественно с тобой работает в процессе жизни, а не тренинга 1-, 3- или 5-тидневного,

когда сидит с тобой на кухне и пьет чай, идет в магазин, едет в машине, и ты не подозреваешь, что он с тобой работает. Вернее, он даже не работает, это его жизнь. Я не отделяю одно от другого. Быть человеком и профессионалом не разные вещи. Мы разговаривали с Юлей по поводу ее профессионализма, я сказал: «Ты - никто! Ты – никто! Ты из себя ничего не представляешь, полный ноль!». И конечно, это принять никто не хочет. «Я столько много училась, я столько много читала, я столько много ездила». Ну и что? А у тебя есть хоть один человек, с которым ты была бы искренней от начала и до конца, на все 100%, который был бы с тобой искренним на 100%?». Видите, отклик идет. Я и, предположим, Костя, мы искренни и открыты. И это будет продолжаться и не важно, какой социальный статус он занимает. У меня вообще нет статуса. Костя – это пример. Смысл в том, как мы общаемся с людьми, откликаются ли они нам, как мы встречаемся с ними на улице, как происходит контакт.

Происходит ли это естественно и осознанно или нет. Вот пример, может, слегка агрессивного поведения, но контролируемого.

Захожу в кафе. Ситуация очень простая. Стоит столик, на нем не написано, заказан он или нет. Мы садимся. Минут через 10 подходит официантка и говорит: «Вы знаете, вообще-то этот столик занят».

Представляете, к человеку, который уже расположился, и к тому же разбирается в системе общепита подходит девочка и непримиримым тоном командует пересечь в другое неудобное место. На самом деле ей не хочется ходить лишних 3 метра до кухни. Я говорю:

- Где это написано?
- К нам должны прийти люди, которые будут здесь сидеть.
- Как скоро они придут?
- В течение вечера.
- Не беспокойтесь, мы не сумасшедшие, оставаться у вас на весь

вечер. Уважающий себя клиент больше чем на 15 минут здесь не задержится.

Поймите, одно дело, когда вы эмоционально бесконтрольны, и другое, когда все происходит от ясного понимания происходящего, и вы несете полную ответственность за все свои поступки. В этом

случае действия наполняют вас, дают вам силу. Почувствуйте разницу.

А сейчас вернемся к Юле. Кто первый попытается быть искренним и объективным относительно ее.

- (Женя) Юля, единственное, что хочу сказать, когда мы с тобой встречаемся, состояние одно. Надменность. Когда мы полчаса или час проведем вместе, дистанция сокращается. Но когда опять встречаемся, она опять большая. И эта отстраненность присутствует всегда. Я ее ощущаю как надменность. Что с этим делать? Не знаю.
- (Даша) Я очень часто пыталась понять, что же в тебе от психолога, но нет ничего. Помнишь, как на одной из тренировок ты заменяла инструктора, когда мы делали массаж друг другу. Ты была словно строгая учительница, поучающая, как и что нужно делать. Никакой открытости. Просто напыщенность и какое-то недоброе отношение. Внешне мягкость, но внутри...
- (Тоня) Мне кажется, что Юля – это настолько мягкая, ранимая, умеющая любить душа внутри. Юля, ты мне скажи, мама душой любила тебя. Извини, конечно (Тоня плачет). Но, может, это и есть та причина, по которой ты не можешь этого сделать (стать открытой и естественной). Когда ты проработаешь материнскую линию, тогда все пойдет лучше, станешь самодостаточна. В чем проявляется сейчас твоя проблема? В семье? Семья – это бзик, можно сказать. Есть в доме друзья, нет ли их, пришел муж, ушел, тебе все равно. Тебе всегда есть чем заняться. Что касается психологии, то ее нельзя почувствовать из окна автомобиля. Вот ты одень на себя тряпки похуже, сядь в троллейбус, там грязь, бомжи и запах. И будешь ли ты гармонична, сидя с бомжом? Я это прорабатываю, хожу в драных джинсах, захожу в разные магазины и смотрю на то, как я себя чувствую, ловко или неловко. Ты закрыта. Конечно, ты профессионал. Но профессионал - теоретик. А профессионал должен быть практиком. Так что мне кажется: проработать материнскую линию и не наблюдать за людьми из окна автомобиля. Все, спасибо.
- (Хельга) У тебя есть идея быть совершенной во всем. И она вносит напряжение. Ты помнишь нашу встречу, когда мы с тобой упали просто друг в друга, почувствовали, что мы просто родные души. А

потом на тренинге у Володи, где ты была помощником, мы вместе организовывали... И тогда я увидела, что тебе далеко еще до того, чтобы вести группу. Потому что в тебе включается сразу «воспиталка». Тон и т.д. Через некоторое время мы снова встретились, и я сказала тебе: «О, да, ты тронулась! У тебя все классно! Ты размягчилась». А тут массаж, и та же хрень включается снова: «Собрались там, построились и т.п. » А почему это включается? Потому что опыта у тебя маловато. У тебя есть идеи, а реального опыта нет. Очень часто за такой подачей стоит страх. Внешне ты всегда очень элегантна, очень красива. И это ловит тебя, консервирует. Тебе всегда нужно быть поданной на все сто. Расслабься. Есть очень хороший способ это сделать. Среди людей хорошо поставленных, лучше незнакомых, взять просто, и от души сказать: «Сейчас очень сильно пукну!». И еще одно. Это касается танца. Мы с тобой просто очень похожи, и это важно для меня. Я давно хотела это сказать. Танец – это самовыражение. И тут нужно пойти глубже немножко. Не делай танец. Ты всегда его делаешь. Он всегда красивый, классный, но ты всегда его делаешь. А ты просто отпусти себя. Позволь танцу случиться. И тогда что-то непременно размягчится в тебе, что-то детское появится. Про маму говорили, и мне кажется, да.

- (Надя) Ты очень хорошо сказала. И большую часть того, что я хотела сказать. И, наверное, лучше. Юля, мне очень нравится в тебе твоя энергия и твоя смелость. Когда ты берешься за что-то, это выглядишь как: «Вот возьмусь, и все!». В такие моменты ты у меня ассоциируешься с подростком. Подросток берется за любое дело, но в то же время видит только свои проявления. И у него не хватает чего-то, чтобы заглянуть дальше, а как там люди, а что на самом деле происходит. Т.е. тебе в этом плане нужно вырасти до взрослого человека. Есть еще сопротивление, когда ты отделяешь свое мнение от мнения окружающих. Эта граница четко ощущается. Есть неприятие того, что тебе говорят. Была ситуация, когда мы разговаривали по поводу какого-то вопроса. Я на самом деле была некомпетентна в этом. Ты же сразу врываешься со словами: «Я знаю,

- я занимаюсь этим». Но ведь это никто и не оспаривает. Тогда зачем это делать?
- (Тамара) Мне запомнились твои слова однажды, когда ты сказала, что устала от счастья. Я тогда пожалела тебя. Что же для тебя такое счастье, что от него можно устать? Неужели счастье только в том, чтобы ездить на крутой машине, иметь хорошего мужа.
 - (Саша) Когда мы с тобой общаемся, когда я рассказываю тебе о своих слабостях, то я чувствую желание помочь мне, но также есть и желание показать себя. «А я знаю, что это так!». Начинает идти словесный поток, который в меня не проникает. В этот момент ты говоришь не мне.
 - (Макс) Я скажу коротко. Были такие моменты, когда ты обращалась к Косте. Обычно ты подтянута в разговоре с окружающими, а в те моменты был какой-то ребенок внутри, который пытался что-то сказать взрослому. А взрослый не воспринимал тебя. И тогда что-то прорывается изнутри, ломая все внешнее. Это первое. И второе. Когда ты ведешь группы, ты теряешь их, потому что много говоришь и не чувствуешь ситуации. Надо иногда быть лаконичнее, короче.
 - (А.А.) Частности вы можете потом объяснить. И я не буду сейчас подводить итог, он подведен давно. Если кто-то здесь представляет собой что-то, то только потому, что работает над собой. Вы, как и я, имеете свое мнение, опираясь на которое, человек может над собой работать. Проработать не внешнюю форму, а докопаться до самой глубины. И это чувствуется. Тем более с людьми, которые несколько лет занимаются. Когда вы приходите к какому-нибудь специалисту по тренингам, обратите внимание, открыт ли он. Ведь мы говорим о безупречности отношений с другими людьми. Каждый делает вывод сам, т.к. Юля – это зеркало. И в нем каждый может увидеть свое отражение. Если вы чувствуете в человеке не то, направьте на это внимание. Иногда нужно дать ситуации развиваться. В этом случае у человека нет возможности вывернуться. Это гораздо эффективнее. Групповые проработки нужны для того, чтобы научиться быть искренними. Юля, за тобой слово.
 - (Юля) Я не хочу сейчас говорить. И не из-за какой-то гордыни, а просто. Все что я здесь услышала – не новость для меня. Впервые это

я слышала 5 лет назад. И я слышала это от Алексея, когда мы ехали в Аршан. И что? Я не знаю, что с этим делать. Все эти советы хороши. Мама там, папа... Бывают моменты, когда я открываюсь, но потом какая-то пелена закрывает все. И я не знаю, что с этим делать. Кажется, что я выхожу навстречу людям, но мне говорят - нет. Да, внешне я стала более обтекаемой, но внутри...

- (А.А.) Я говорю: «Юля, люби людей!». Юля говорит: «А я не знаю, как любить людей!». Зачем мне-то насилловать мозг. Я этого видел достаточно. Ей говорят: «Хватит громко пукать»! А она: «Нет, не могу! Я прошла все тренинги. Нет, не могу не пукнуть громко, тем более в новой компании»! Зачем мне это говорить? Она знает это сейчас. Она знает, как это делать. Это в ней есть. Она просто волевым усилием не хочет удержать себя в состоянии открытости и любви к людям. Ты это можешь, поверь, я знаю. Чувствуете? Проход есть! Для этого нужно было мне эпатажно выползти на середину площадки. Своим эмоциональным состоянием я убрал у вас возможность сомневаться, ведь сомнения рожают страх и неуверенность. Мы все можем перестать сомневаться. И сейчас нет отрицания. На вопрос, как любить, есть только один ответ – **любить без сомнений**.

Программы

Тема называется «Программы». Все спрашивают: «А что такое программы?» Я не знаю, как однозначно ответить на этот вопрос, т.к. касаясь программ, касаешься всей структуры человеческого существа. Недавно в своей библиотеке я наткнулся на книжку, которая называется «Моя первая библия в картинках». Как видите, хорошее издание, твердый переплет, качественная бумага, цветные иллюстрации. 10000 экземпляров. Это дорого.

Вот я ее открываю, и во введении мы читаем: «Дорогие родители, читайте эту книгу вместе с вашим ребенком. Важнейшие библейские темы **войдут в сознание** вашего ребенка, **оказывая** на него **влияние** на протяжении его жизненного пути». Четко?

Читаем далее: «Бог **не разрешал им делать** ... и теперь **Бог наказывает** их. Они должны покинуть свой прекрасный дом в Эдемском саду». Я вам зачитываю только ключевые выдержки. Кто-нибудь Библию читал?

«Адам и Ева опечалены. Они сделали то, что Бог **не разрешил им делать**, и они **должны покинуть** свой прекрасный дом». Следующее: «У Адама и Евы было два сына, их звали Каином и Авелем. **Авель слушался Бога**, а Каин нет. **Каин был злым и убил Авеля**. Это было **несправедливо**. Адам и Ева очень горевали, и Бог горевал с ними».

«...дождь шел и шел, но лодка Ноя все плыла по водам. Да, Бог заботился о Ное и о его семье, и обо всех животных в лодке. И о тебе Бог тоже заботится» (Ну, тут уже посложнее связка, да?) Давайте еще раз: «Дождь шел и шел, вскоре все покрылось водой, но лодка Ноя все плыла по водам. Да, Бог заботился о Ное и о его семье, и обо всех животных в лодке. И о тебе Бог тоже заботится». А кто не в лодке? Связали? Дальше: «**Люди строят Вавилонскую башню**. Они думают, что смогут выстроить ее **до самого неба**. Но **Бог не хочет**, чтобы они построили эту башню. **Бог остановит их**, и они все **перестанут понимать друг друга**».

«Моисей велел божьим людям помазать кровью ягненка над дверями **своих** домов. Бог **не убьет** никого в доме, если увидит кровь над дверьми... Ночь, когда это все случилось называется Пасхой». Я вам читаю детскую книжку...

«...Они сделали идола, похожего на тельца. Они **поклоняются идолу**, вместо того, чтобы поклоняться Богу. Это разгневало и опечалило Бога, и

Бог наказал их за это». Вы уже поняли, как наказывает Бог? Я сейчас вам прочитаю.

«...Следующим вождем людей был Иисус, **бог велел ему разрушить** город Иерихон. Иисус и все люди пошли вокруг городских стен, трубя в трубы и крича. И вот уже все **стены рухнули**».

«... **Самсон** был очень сильным человеком. Посмотри, как он разрывает веревки! Однажды он **убил** льва голыми руками, другой раз он обрушил дворец, чтобы наказать **врагов Бога**. Бог сделал его таким сильным, чтобы помогать Божьему народу».

«Голиаф угрожает людям божьим своим копьем и мечом, Давид бросает камень в Голиафа. Давид знает, что **Бог поможет** ему, **камень поразит** Голиафа. Народ Божий будет спасен». Выводы я не делаю. «Царь **Соломон нарушает** одно из самых важных божьих правил. Ты знаешь, что он делает неправильно: он молится этим золотым животным. А ведь мы знаем, что он должен молиться только Богу, **Бог прогневался** на Соломона и **послал** ему **много бед**».

Мы говорим о программах. Вот «Моя первая Библия в картинках», это программа. О чем эта программа? Что она закладывает. Думаю, всем понятно, далеко не любовь. А что?

- (Коля) Страх.
- (А.А.) Что такое программа в данном контексте? Это страх. Это свод правил, которыми наделяют нас с рождения. Мы рождаемся с чистым осознанием. Потом в нас начинают вводить программы. Эта книга - одна из моделей, существуют и другие. Данная программа рождает в вас страх, страх, что, если вы сделаете что-то не так, то наказание будет неотвратимо и жестоко. Скажите, кому выгодна такая программа? 10000 экземпляров! Для этого нужны деньги.
- Давайте возьмем программу какого-нибудь племени, в котором убийство считается подвигом. Снял скальп с соседа – герой. Это программа. Считают ли люди, которые живут по таким программам, что они совершают грех?
- (Аудитория) ??
- (А.А.) Конечно нет. Считала ли церковь себя неправой, когда во времена инквизиции тысячами сжигала «грешников»? Нет. Да и сейчас раскаяния не слышно. Или возьмите построение

социалистического общества на костях пролетариата с его партийным уставом или «Майн капф» Гитлера. Высшая раса – это арийцы, а все остальные люди второго сорта. Какая разница, какой свод программ взять? Мусульмане и неверные могут со спокойной совестью уничтожать друг друга, потому что за каждой стороной стоит свод программ, который дает законное право после убийства успокоить себя эмоционально.

Если мы внимательно посмотрим, то найдем, что Бог един, что все мы – дети божьи, и Давид, и Голиаф – создания Бога. Сейчас мы понимаем, что в каждом из нас есть частица Бога, потому что мы – его производная, мы – следствие той причины, которая называется Богом. И если любовь к ближнему – это всеприятие (ВСЕ ПРИЯТИЕ), то зачем нам все эти своды? Мы понимаем, что миру социума необходим свод программ, которые позволяют управлять массами. **Программы рожают страх. А страх дает возможность управлять.** Программа делит на добро и зло, на «можно» и «нельзя». А что нельзя? Нельзя рождаться? Мы с вами родились – и это называется первородным грехом. Ничего не сделав, мы уже грешны, т.е. виноваты. Это замкнутый круг, из которого нет выхода простому смертному. Ты посмотрел на сексуально привлекательную девушку – ты уже грешен. Для того чтобы социальной структуре закрепить свою власть над человеком, над личностью, она всегда создает такой свод программ, который невозможно не нарушить. Вы знаете, что церкви была разрешена беспощинная торговля табаком? А что значит ходатайство церкви о запрете преподавания валеологии – науки о жизни в учебных заведениях? Любая наука, как и все сущее – это божье проявлению. Так что не будем путать социально проявленную структуру церкви с истинным понятием божественного. Однако не забывайте, церковь тоже является божьим проявлением, и мы не можем отрицать ничего, что присутствует в этом мире. Человек многогранное существо и имеет бесконечное количество граней, так же как и мир, в котором он живет. **Мы можем всего лишь принять все сущее во всех его проявлениях.** Человеку духовно неразвитому необходимы примитивные программы, такие как инакомыслие, добро и зло, хорошо и плохо. Это дает возможность ему выстраивать свои

незамысловатые жизненные позиции, и в этом случае церковь незаменима. Единственный рычаг управления человеком – это создание у него чувства вины, и своды программ дают этот рычаг.

Вспомните, как вы себя чувствуете, когда ваш муж или жена виноваты? Вы – победитель, вы можете диктовать условия.

Давайте поговорим о возникновении программы и избавлении от нее.

Человек начинает слегка употреблять спиртное. Это входит у него в привычку, далее он не может без этого жить. И так несколько лет. Во что это превращается?

- (Андрей) Программу.
- (А.А.) Да. Но если этот человек однажды не выпьет, то весь его организм каждой клеточкой будет алкать, ему будет необходимо спиртное, и эта программа становится им самим, как запущенная раковая опухоль, удалив которую мы убиваем организм, т.к. опухоль и стала организмом. Легко ему будет избавиться от этой программы? Он болен, организм требует спиртного, он может умереть. А сейчас ему нужно поменять программу. Но ведь он теперь уничтожает себя. Он слился с программой. Как отделить его от спиртного? Очень трудно. А ведь эта программа работает на физическом уровне. То же самое касается и курения. Курево и спиртное – это средство самоуничтожения. Это очень простые программы, но многие и от этого не могут избавиться.

Программы нашего осознания – это паразиты нашего осознания, они очень серьезные и направлены на наше разрушение через эмоциональную структуру. Избавиться от них гораздо тяжелее, так как ложное Я, выдавая себя за истинное, умеет очень хорошо маскироваться.

Каждый из нас рос в микро социуме, с детства впитывая программы, которые в дальнейшем определяли наше поведение. Мы пользуемся ими, считая, что они – это и есть мы. Так проявляется ЭГО.

Чем отличается интеллект от чистого сознания? Мы можем использовать интеллект для того, чтобы выявить программы, понять их ущербность и ограниченность, для того чтобы добраться до чистого осознания. Программы важности, гордыни и ревности и есть наше ЭГО. Но, можно ли жить без программ?

- (Аудитория) ??
- (А.А.) Сама по себе программа только в одном случае не несет ничего плохого, если мы ей управляем. Но в этом случае это уже не программа.

Рассмотрим причинно-следственную связь. Программа рождает эмоциональное состояние. Негативные эмоции разрушают энергетическую структуру, которая в свою очередь уничтожает физическое тело. Поэтому причина наших болезней, энергетических спадов, депрессий, эмоциональных стрессов - в нашем сознании. Мы не можем управлять программами, мы можем только избавиться от них. Как? Вот простой пример: Человек привязался к спиртному, стал алкоголиком. Это программа. И программа разрушающая. Для того чтобы выжить, ему необходимо поменять эту программу на противоположную, т.е. перестать пить вовсе. Это было сложно, но он достиг результата. И стал жертвой новой программы, основанной на страхе питья, т.к. бояться выпить – это новая программа, рождающая новый страх. Так как же быть? Никто не будет отрицать, что отличного качества спиртное несет в себе силу и энергию. И человек может воспользоваться этой силой только в одном случае, если выпьет ровно столько, сколько ему необходимо, чтобы осознать ту силу и любовь, которые вложили в него создатели. Человек может почувствовать то количество, которое ему необходимо, только в одном случае, если избавиться от программы питья и программы страха питья. Теперь вы начинаете действовать в соответствии с ситуацией, не позволяя никакой программе овладеть собой. У вас все осознанно и под полным контролем. Для того чтобы освободиться от простой программы питья или курения на самом деле необходимы годы. А мне говорят о тренингах, благодаря которым программы убираются за 3-10 дней, а то и вообще за один сеанс. Да не может этого быть! Как отличить подмену от избавления – это тема для отдельной лекции. Теперь вы меня спросите: «Так что же, мы обречены?» Вы представляете, что с одной программой мы работаем 8-10 лет, а у нас их, как у ежика иголок.

У физического тела есть центральная линия, которая дает возможность держать равновесие. Энергетическая структура тоже центрирована на точке чуть ниже пупка (дань-тянь). Эмоциональная структура имеет центральную линию – это эмоциональное состояние, например, мягкость, выдержка, всеприятие, безмятежность. Если мы попадаем в центр, то любая структура не выдержит и реанимация невозможна. В программах тоже есть центр. У каждого человека есть одна центральная программа. Если вы избавитесь от нее, проработаете полностью, то остальные программки рушатся, как «карточные домики». Центральная программа дается с трудом. Вы умираете, у вас весь мир умирает, все вас ненавидят, вы всех ненавидите. Вам кажется, что убивают вас, т.к. вы слились с программой, а убивают не вас, а ЭГО. Стоит только центральную программу разрушить, вторая дается легче. Так что не надо работать с каждой программой по 10 лет. Есть несколько часто встречающихся центральных программ. Это ревность, страх материального неблагополучия, гордыня и так далее. Я дал схему, которая работает. Конечно, можно уйти из социальной жизни в монастырь или построить домик в лесу, а возможно и целую деревню (таким образом, создав новую социальную структуру) и успокоить себя эмоционально. Но этим мы не решаем проблему, а убегаем от нее. Она продолжает существовать. Поэтому социум является незаменимым тренажером для выявления блоков, негативных программ, для возможности максимально эффективного очищения себя от ЭГО. И я говорю о том, что нужно жить полноценной жизнью, где социум будет давать возможность созидать, а не разрушать вас. Ведь когда человек побеждает программу, он укрепляет в себе волю и намерение. Вывод – через освобождение от программы мы приходим к укреплению воли, намерения и внимания.

- (Аудитория) А как найти центральную программу?
- (А.А.) Мы живем в одной социальной среде. Поэтому спектр основных программ невелик, зависит от индивидуальных особенностей человека и касается в основном сексуального или материального аспекта. Для кого-то важнее потерять деньги, чем

расстаться с иллюзией верности своей жены. А у кого-то чувство гордыни и важности превосходит все вместе взятое.

Работа с программами – самая сложная из всех возможных. Она на грани сумасшествия, на грани самоуничтожения. Ты должен научиться отделять ЭГО от себя. Вот человек бросил курить, увидел сигарету и непроизвольно потянулся за ней. Он взял сигарету и ... вот здесь либо затынется, либо нет. Действует аспект внимания и воли. Внимание – это вспомнить, что курить нельзя, воля – не закурить. И так вы можете делать 10, 20, 50, 100 раз, до тех пор, пока не наработается новая программа. Время наработки зависит от индивидуальных способностей каждого.

- (Даша) А если рождается человек, у которого нет программ, и ему не дали программ.

- (А.А.) Для этого он должен родиться вне любой социальной среды. Это практически невозможно. В нашем же случае человек может прийти к внутренней чистоте только через работу с программами, через социальную структуру. Социум – это благо. Он дает возможность, прорабатывая программы, развивать волю и намерение. Социум – тот тренажер, который дает возможность шагнуть к свободе. Самый лучший тренинг – это наша с вами социальная жизнь. Человек, отточивший себя в социуме, не может быть грязен, у него не может быть желания убить или своровать. Но если ему надо будет защитить свою жизнь, он сделает это лучшим способом из всех возможных. Как увидеть программу? Это то, что тебя трогает.

Трогают деньги – работай над этой программой; трогает, что твоя женщина посмотрела на другого – работай над этим. Жадность, лень, обжорство и многое другое. Сделайте так, чтобы вы управляли процессом, а не он вами. **Очищаясь от программ, вы очищаете свое осознание и идете по пути открытия в себе божественного Я.**

Понимание линейности и четвертого измерения.

Трёхмерная система координат понятна каждому – мы в ней живём. Двухмерное измерение - это измерение плоскостное. Мир без высоты. Как существа двухмерного мира будут смотреть на живущих в трехмерном измерении? Как на богов, т.к. с двухмерного мира невозможно увидеть трехмерное изображение. Они, к примеру, смогут видеть только стопу, вернее, место соединения стопы с опорой, но не представлять целостной картины. Это одна из трактовок понятия «стопа Будды». Духовный рост для существа двухмерного мира – это перейти в трехмерное измерение или осознать геометрическое понятие высоты. И это должно произойти естественным образом, другого пути нет.

Что такое квантовый скачок? Это мгновенное качественное изменение, возможное при накоплении количественного потенциала энергии. За счет чего может произойти квантовый скачок из двухмерного в трехмерное измерение? В физике есть только один закон, который говорит о том, что квантовый скачок возможен при наличии энергии. Значит, духовный рост любого существа или переход на другой уровень осознания возможен только в случае накопления определённого энергетического потенциала. Что нужно нам, существам трехмерного мира, чтобы перейти в четырехмерное измерение?

- (Саша) Энергия.
- (А.А.) Да, энергетический импульс, толчок. И сексуальная энергия дает нам возможность развиваться в этом направлении. Использовать ее мы можем только при условии детального изучения этой темы. Сексуальные практики могут дать этот импульс и обогатить наш потенциал.

Теперь давайте выясним следующее. Что такое 4-ое измерение? Что есть там, чего здесь нет ☺? Что добавляется в 4-м измерении? Время. Здесь у нас есть время и, соответственно, пространство, мы это ощущаем. Тогда представьте себе, что времени нет. В таком случае, может ли существовать пространство? Все находится в одной точке, т.к. отсутствие времени подразумевает отсутствие пространства. Пространство – это отрезок времени, за который мы проходим расстояние от точки А до Б. Присутствие нас и одновременно отсутствие времени и пространства - это и есть 4-е

измерение, т.е. здесь и сейчас. Самый подходящий символ для отсутствия времени и нахождения здесь и сейчас, мне кажется это точка. А теперь представьте существо, для которого нет линейного времени, для которого все действия происходят здесь и сейчас. И одновременно он может влиять в любой момент на любое событие, которое происходит здесь и сейчас, осознавая все происходящее. Это существо для нас - БОГ. Находясь на чистоте вибраций трехмерного мира, у нас нет возможности осознать четвертое измерение, поэтому, каждый человек воспринимает понятие БОГА, на том уровне, на котором находится его осознание. И если для нас, когда мы были детьми, Бог был добрый дедушка, то в зрелом возрасте восприятие становится критичным.

Моё представление божественного – это бесконечно осознанное понимание пути, ведущего нас к неизведанному, дающее возможность открывать новое, отвечать на поставленные вопросы и, конечно, как этап, - осознанное понимание четвертого измерения и возможности вхождения в эти более высокие вибрации.

Попытка на начальном уровне понять, что значит «быть здесь и сейчас», возможна при остановке мысленного диалога, который, на самом деле, все время сопровождает нас и удерживает в прошлом. Мыслительный процесс основывается на опыте прошлого. Будущее, на самом деле, сулит неожиданное, новую информацию, и думать о будущем, основываясь на категории прошлого, это иллюзия. А жить в иллюзии - это не воспринимать мир в реальности. Поэтому, научиться остановке мысленного диалога – это научиться отсекать себя от прошлого, а если мы уберем одну сторону монеты, то исчезнет и другая.

Мы все время тратим энергию на внутренний разговор, и остановить этот диалог, быть здесь и сейчас, это значит перестать зря расходовать энергию, а это – возможность направить ее для квантового прыжка. И наши занятия направлены на это. Находиться здесь и сейчас – это первый шаг для сохранения энергии, для выхода на новый, более качественный уровень. Энергетический импульс огромной мощности меняет полярность структуры человека, одномоментно вырабатывая огромное количество энергии. Человеческое существо в этом случае превратилось в абсолютно самостоятельную частицу энергетического «Я», сохраняя полную осознанность в момент перехода. И тогда для нас нет физического

измерения, нет пространства и времени, потому что для энергии нет ни времени, ни пространства, потому что она везде и одновременно здесь и сейчас. Это единство со всем миром с полным сохранением своей индивидуальности.

Это интеграция осознания.

Интеграция осознания.

Если мы ставим конечную цель – осознанный переход на другой уровень осознания, то каждое действие в любой момент времени трехмерного мира должно соответствовать этой стратегической цели. Иначе невозможно. Собственно говоря, это правило можно отнести к достижению любой цели, будь то бизнес, личная жизнь или духовный рост. Если каждое действие приближает к цели, а цель выбрана сердцем, то ваш жизненный путь дает возможность не растрчивать себя, а получать истинное удовольствие от любого проявления вашего жизненного пути, будь то взлеты или падения.

На предыдущих занятиях мы договорились обозначать четвертое измерение точкой, как символ отсутствия времени, пространства и присутствия вечности. Обведем точку кругом. В трехмерном изображении это будет не круг, а шар. А точка висит в центре этого шара. Шар символизирует трехмерное пространство, т.е. мир, в котором мы живем. Не забывайте также, что шар – это символ нашего осознания. Все это единое целое. Пространство между точкой и оболочкой шара – это время и расстояние. Каждое мгновение времени мы осознаем какую либо точку внутри этого шара. Это каждое мгновение нашей жизни. Конечная цель нашего внимания, находящегося в какой либо точке, – это движение к центру, к двери в четвертое измерение. Движение к центру – это духовный рост. В данном случае мы всего лишь определяемся с понятиями, и я лишь пытаюсь между слов донести ощущение. Представим жизненный путь как определенную последовательность в коконе нашего осознания. Последовательность точек может быть любая. На данном этапе развития мы можем осознавать лишь одну последовательность нашего жизненного пути. Назовем ее линейностью. Однако это не отрицает одновременное существование других линейностей, которые собираются из всевозможных последовательных мгновений, находящихся в нашем осознании. Обычный человек осознает только одну последовательность точек, или одну линейность. А что нужно сделать, чтобы осознать другую линейность? Ведь на самом деле, все точки внутри нашего кокона, все линейности, все варианты существования – это все мы во всех проявлениях себя и во всех проявлениях всего сущего. Получается, вы и есть эти различные

проявления. Проявления и Будды, и Иисуса, и Кришны, и Лао Цзы. Одновременно это и опустившийся алкоголик, и римский гладиатор, и убийца, и дева Мария, и грешник, и святой, и избранные, и избиратели.

Если посмотреть на это с центральной точки, с точки четвертого измерения, то, во-первых, ты видишь естественную тенденцию движения всех частиц в центр, во-вторых, находясь в этой точке, осознаешь каждую линейность и каждое мгновение бытия одновременно. Т.е. ты интегрирован.

Интеграция осознания – это осознание всех линейностей сразу, осознание себя одновременно в каждой точке бытия, т.к. шар осознания включает в себя все сущее, все происходящее во все времена и в любой точке пространства. Это все мы. Можно сказать иначе: «Познавая себя, мы познаем мир».

Вы никогда не обращали внимание на такие вещи: это уже было. Дежавю. И мы пытаемся вспомнить, где и когда. Вот одна линейность, вот другая. Они пересекается в какой-то точке, и вы в этот момент вспоминаете, что где-то это уже было. А это было с вами в другой линейности. В момент соприкосновения линейностей происходят небольшие энергетические разряды. Ваше осознание высвечивает эти моменты. Но мы не ищем объяснения этим вещам, мы с этим свыкаемся и уже не удивляемся. Так же как понимаешь, что ты во сне, а физического тела нет, оно еще не проснулось. И мы говорим: «Разве возможно осознание без физического тела?», забывая, что это уже было в сновидении.

Можем ли мы осознать одну линейность, несколько линейностей, можем ли переходить из одной в другую, т.е. управлять осознанным переходом из одной линейности в другую. Можем ли формировать своим намерением нужную нам линейность. У меня нет сомнений в том, что это возможно. Для этого нужна энергия. Необходимо стать проводником более мощного энергетического потока. И это может дать нам возможность высветить своим вниманием каждый уголок нашего осознания. Если мы это сделаем, то перейдем из состояния трехмерного пространства на другой уровень осознания. В христианстве такой переход называется вознесеньем. В книгах Карлоса Кастанеды – «огонь изнутри». У тибетских монахов – джалу (радужное тело). Это есть практически в каждом учении, в каждой религии. Туда ведут эзотерические учения, создавая тайну, тайну этого пути.

Интеграция осознания – это взрыв нашего внимания, который высвечивает каждую точку осознания. На самом деле, каждый из вас уже достиг этого взрыва, каждый уже находится в точке четвертого измерения. Вы же знаете выражение: в каждом из нас есть частица бога. И каждый из нас Иисус и Будда, Варава и Мария Магдалена. Где грех? Мы **многогранные** существа, а грех – это неприятие. Наша задача – научиться принимать все, что имеет место в нашем осознании. Принять сущее. Принять себя таким, какой ты есть, а это - самая трудная из всех задач, которые есть в процессе работы над собой. Но ведь расти можно только тогда, когда знаешь, кто ты в реальности, не строя иллюзорных фантазий относительно себя.

Отталкиваясь от иллюзии себя, расти невозможно. В этом случае весь ваш рост – это тоже иллюзия. Т.е. начальный этап – это, избавившись от деструкции, привести себя к гармонии, т.е. к принятию себя таким, какой ты есть. И только после этого переходить к конкретной работе над собой. С этого начинается работа с эмоциональной структурой. Духовный подъем, который может привести к точке, несущей состояние, в котором ты ощущаешь весь мир, каждую частичку мира. И каждая частичка мира – это ты. Одновременно ты не теряешь свое истинное Я. Везде и нигде. Не теряя своей индивидуальности находиться в каждой частичке вселенной. Мудрые называли это состояние: «Не два, но одно».

- (Надя) Возможно ли в одной линейности перейти на другой уровень осознания.
- (А.А.) Нет одной линейности. Если есть вы, то уже нет одной линейности. Одна линейность существует только как иллюзия единственно верной последовательности событий. Если существуете вы, значит, и существует бесконечное множество ваших проявлений.

Это сложно передать в словах. Почувствуйте. Все мы проявились в осознании и идем либо до следующего проявления, либо к энергетическому скачку в мир четвертого измерения, где не будет больше возвращений. Мы божественные существа. Мы знаем истину, т.к. она в нас. Будьте богами.

Примите мир во всех его проявлениях, ведь всеприятие – это любовь.