

Роман Амбарцумян

Перекрестки судьбы на дороге жизни

Нижний Новгород
2016

УДК 122/129+316.6
ББК 87+88.5
А 61

Амбарцумян Р.М.

А 61 Перекрестки судьбы на дороге жизни / Р.М. Амбарцумян. – Н. Новгород, 2016.
– 168 с., ил.

ISBN 978-5-9908684-1-0

Оригинальное издание-эссе на стыке футурологии, психологии и философии. Читатель книги с самого начала становится полноправным действующим лицом – любознательным путешественником, исследователем внутренних глубин своей судьбы.

Необычное странствие в потоке жизни направляет читателя по дорогам собственного сознания и подсознания, раскрывая слой за слоем глубинные сюжеты жизни. Вопросы о себе, своей судьбе находят здесь исключительные варианты решений.

Об основных конфликтах, препятствиях к постижению самого себя рассказывают сами «философские категории» – Настоящее, Будущее, Предназначение, Хранители судьбы, Главная Иллюзия и другие, представленные как действующие лица.

В финале произведения кратко изложены концепции и картины мироздания для разных аудиторий – от любителей космоса, квантовых скачков до тонких натур и атеистов.

Второй финал – последняя глава «Выбор пути», которая абсолютно пуста: страницы в этой книге жизни, как в продолжении, пишет сам читатель.

Эта книга не столько об Успехе в жизни – хотя и об этом тоже, сколько об индивидуальном Будущем.

*А. С. Царьков, профессор, кандидат технических наук,
действительный член Международной Академии Прогнозирования*

УДК 122/129+316.6
ББК 87+88.5

ISBN 978-5-9908684-1-0

© Амбарцумян Р.М., 2016

Благодарности

Выражаю искреннюю признательность Господу Богу за возможность поделиться мыслями с ближними.

Благодарю всех, кто участвовал в этом непростом деле книгоиздания. Спасибо моей семье: маме – за воспитание и обучение, супруге Екатерине – за феноменальное терпение. Искренне признателен А.С.

Спасибо моим друзьям, оказавшим неоценимую финансовую поддержку и взявшим на себя часть расходов...

Спасибо моему главному помощнику Сергею Пудову, его супруге Ирине. Дмитрию Соловьеву, главному организатору и младшему партнеру, который помог найти средства на печать и прочие расходы. Спасибо Алексею за верстку и Ольге – за обложку и дизайн-работы. Также отмечу ответственность, с какой выполнял свою нелегкую задачу Алексей Зайкин, работавший с командой над иллюстрациями к книге.

*Всем – спасибо! И читателям – тоже!
До следующей книги, друзья!*



Автор книги:

Роман Амбарцумян, Политконсультант, общественный деятель, предприниматель.

Ключевые компетенции:

аналитика, проектирование будущего, генерация идей, управленческие технологии, управление крупными проектами.

Образование:

Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, механико-математический факультет, специальность «Прикладная математика».

Профессиональная переподготовка по специальности «Математические модели в экономике, специальность «Математик-экономист».

Профессиональная переподготовка по специальности «Связи с общественностью».

Диплом MBA (Master of Business Administration), бизнес-школа Green City.

В настоящее время: аспирантура факультета социальных наук университета им. Н. И. Лобачевского.

Паспорт специальности: 22.00.08 – Социология управления.

Тематика научной работы «Технология разработки и реализации социально-образовательного проекта».

Содержание

От автора.....	6
Глава 1. Путь в неизведанное.....	7
Поток.....	7
Разговор с душой.....	9
Истинные цели и реальное движение.....	11
Воля к действию.....	14
Умение задавать вопросы.....	16
Сознание и Подсознание. «Из света в тень перелетая».....	19
Это больше, чем просто «напрячь мозги».....	21
Пробуждение, или Моя тайна (Письмо к внутреннему Я).....	23
Психотехники.....	25
Техника «Поток сознания».....	25
Техника «Параллельное наблюдение».....	26
Глава 2. Пробуждение.....	28
Ключи активации внутреннего мира.....	28
Разговор с Ключником. Секреты Мастера ключей.....	29
Охота на страхи.....	34
Механика преодоления страхов.....	35
Семь шагов к свободе.....	36
Разговор ученика и Главного Экзаменатора.....	39
Изучение внутреннего мира – Дело пробуждения.....	42
Техника «Арт-терапия».....	43
Техника «Улыбка Сердцу».....	44
Глава 3. Исправление Настоящего по-настоящему.....	46
Диалоги о настоящем с Настоящим.....	46
Мысли Настоящего о Будущем.....	49
Настоящее, прошлое, будущее.....	52
Ошибки как бриллианты.....	54
Ключ № 1. «Что было, то и будет, и что делалось, то и будет делаться».....	56
Места силы прошлого. Ресурсное прошлое.....	59
Вечер в Саду Познаний.....	61
Техника «Анализ семантического кода».....	63
Техника «Место силы».....	64
Глава 4. Изменение реальности.....	67
В поисках реальности.....	67
Разговор с Главной Иллюзией. Королевство кривых зеркал.....	68
Реальная беседа.....	71
«И дурак поймет шедевр, но насколько иначе!».....	72
Настройка сортирующего фильтра.....	74
Концепция наблюдателя. Горизонты и углы зрения.....	76
Центр реальности и ее периферия. Многослойная реальность.....	77
Грани реальности. Законы Гегеля.....	79
Техника «Виды Я».....	80
Техника «Ловушка иллюзий».....	81
Глава 5. Советник будущего.....	83
Мнение Сотворца Будущего.....	83

Точка отсчета и личная история.....	89
Пути и спиральная динамика.....	91
Что есть истина?.....	92
Комната «Я есмь».....	95
Правила в схеме построения будущего.....	95
Схема действий. Мысленный эксперимент.....	98
Техника «Корабль».....	100
Техника «Поезд в будущее».....	101
Глава 6. Ориентирование. Система координат.....	103
Пресс-конференция с Предназначением.....	103
Заметки журналиста после пресс-конференции. На полях жизни.....	107
Беседы о Судьбе с Библиотекарем.....	111
Полезные страницы книги жизни. Энергобаланс.....	116
Страница собственного духа.....	117
Страница знаков и символов.....	118
Глава 7. Логика судьбы.....	119
Управление судьбой в мифологической системе координат.....	119
Послание Хранителей Судьбы.....	121
Диафильм детства.....	125
Как влияет понимание времени на судьбу.....	126
Суть времени.....	127
Энергия и циклы.....	129
Возможности и потенциал.....	132
Взрывная сила души (Уроки «Лестера»).....	135
Глава 8. Луч света на дороге изменений.....	137
Красивые картины мироздания. Для тонких и чувствительных натур.....	137
Школа «отстающих» душ. Или недоученных сотворцов.....	139
Для космонавтов. 1–5 % душ.....	141
Моя любимая концепция. Для музыкантов. «Музыка Бога».....	144
Концепция Ванны. Смесь энергий. Для синестезийщиков. Для любящих миксовать.....	146
Для любителей квантового мира.....	148
Ключевые истории.....	150
Афон, история первая.....	150
Афон, история вторая.....	156
Мир, где душа, в отличие от сознания, никогда не спит.....	157
Глава 9. Выбор пути.....	160
Эпилог.....	165
Список использованной литературы.....	166
О чем эта книга	167

От автора

Наша книга содержит Вихрь вопросов, которые окружают вас, кружат и манят в Потоке жизни. Ответы и вопросы, которые в Мгновенье создают особый аромат таинственного Бытия. Откуда мы? Кто мы? Куда мы идем? Какое Будущее мы строим?

Книга содержит Знание о том, как последовательно изучить себя, определить свои Ключи внутренней активации, найти в себе, с одной стороны, **силы**, а с другой – **инструменты**, которые помогут работать над собой¹.

Знание о том, как наладить систему «внутреннего аудита», чтобы провести генеральную уборку в доме своей Души, разобраться со своим характером, слоями психики.

Дорога жизни – фантастический роман нового формата о психологии, о том, как **действительно** измениться. Не думать, как идти к изменениям, не мыслить о действии, а действовать по принципу: «Вижу – делаю». Желать Жить, а не «готовиться жить».

Наступают сложные времена для душ. И каждой надо сделать свой осознанный Выбор на Перекрестке Судьбы на дороге жизни. Найти Истинные цели, Предназначение и Луч света на дороге жизни, сформировать Будущее, исследовать свою сущность, подавить ложное «эго», перестать лгать самому себе, как будто «никто не видит»...

Способ изложения текста, искренность (от Души!) автора и сама подача не оставят вас равнодушными. Здесь есть и пресс-конференция с Предназначением, со слайдами из «диафильма детства», Беседа с Библиотекарем, хранящим книги судеб. А также разнообразный набор психотехник и методов работы с сознанием и подсознанием...

Наконец, изложена авторская методика ПРОЕКТИРОВАНИЯ БУДУЩЕГО и некоторые принципы по формированию грядущего с примерами и ключами, кейсами тех персонажей, которые задумались о своем Будущем и начали...

Поиски, путешествия в неизведанный мир внутренних просторов: садов и лесов, полей и степей, гор и течений, ключей и океанов, которые в обычном мире называют ощущениями, эмоциями, мыслями и состояниями «Я».

Внутреннее искательство и поиски себя (своей «самости») – это, по сути, непрерывный динамичный процесс, которым можно заниматься всю жизнь для понимания и выполнения персональной миссии. Пора его начать.

Роман Михайлович Амбарцумян,
Советникбудущего.рф

¹ Надеюсь, читатель заметит разницу смыслов между метафизикой «сил» и «технологичностью» «инструментов».

Путь в неизведанное

Поток

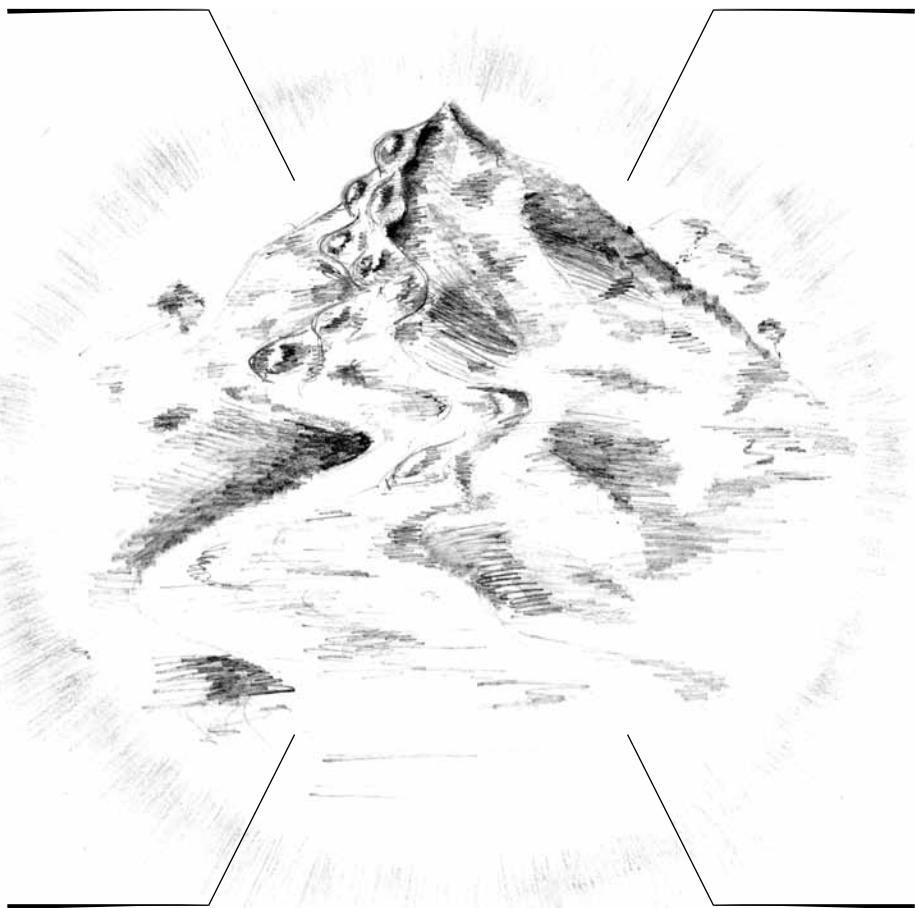
Маленькая капля была неразрывной частью светящейся Горы. Гора нежного золотистого цвета светилась и искрила от переизбытка энергии. Жгучая сердцевина переливающегося неонового цвета содержала массив данных обо всех и обо всем. Капля лишь чувствовала присутствие силы, не имея возможности заглянуть внутрь Горы. Такой энергозаряд удержать не было никаких сил.

Капля на вершине целую вечность размышляла о том, как быть дальше. Обладание колоссальными возможностями тяготило ее.

Оставаться в родительском доме или с таким зарядом идти дальше в странствие? В безвременье она набрала такой потенциал, что не в силах была справиться с ним. Неведомая сила Горы словно выталкивала каплю в неизведанное. Медленно, сверкая всей своей оболочкой, она нехотя сползала вниз. Рядом была масса таких же, как она, маленьких сияющих красавиц. Поток их энергии искрил, сверкал и переливался всеми цветами радуги. Сила их любви была невероятна и ощущалась повсеместно. Здесь переливались сочетания всех невероятных цветов, оттенков и полутонов. Только звуки и цвета. Время неподвижно застыло. Его и не было вовсе.

В неизведанном сложился плотный туман. Нечто тягучее, как магнит, снизу притягивало каплю. Чувствовалось, что скорость провала туда будет превосходить все мыслимые возможности. Элементами притяжения выступали голоса, звуки и вибрации давно потерянных собратьев. Все быстрее и быстрее хотелось двигаться и сползать в неизвестность. Ароматы тумана, тягучая масса притяжения, неизведанное – все так тесно переплеталось. С каждым мигom радостное настроение охватывало каждую каплю от неизвестного будущего. Будущее тоже притягивало, и так хотелось поделиться с ним своими знаниями!

Мельчайшее мгновение и... Капля сорвалась. Началось стремительное движение вниз, увлекающее других. Каждая капля набирала по ходу сползания невероятную скорость и не успевала заметить, как несется рядом



другая капля. Оглянешься назад – и ясно, что стыковая граница преодолена.

Тут началось такое... Страхи. Крики. Хаотичные столкновения. Кружения, завихрения. Некоторые капли просто задыхались в тумане, в полной темноте неизведанного. Быстрее, быстрее, как в первичном бульоне, все начало перемешиваться: одни входили в других, организовывались капли все больших и больших размеров. Где-то уже они объединялись в маленькие ручейки, где-то взбивалась нежная пена, где-то переливались воздушные пузырьки.

Такое неожиданное, резкое вхождение в водоворот породило забывчивость. И вот уже почти каждая капля забыла, откуда пришла, кем была, куда течет в потоке.

Где-то в самой светящейся сердцевине капли осталась неосознанная память, все же происходящее не было полным забвением: среди ее собратьев были те, кто что-то помнил об истоках. На фоне всеобщего забывания все смешалось, запуталось и медленно двинулось.

Время начало свой ход.

Разговор с душой

– *Дорогая душа, поведай нам о дороге жизни.*

– Поток жизни – вечный водоворот событий, поиск себя. Вы в череде непрерывных изменений с момента рождения, каждый со своей неповторимой тканью событий, каждый в своем маленьком прудике сознания. Вы окружены родственными душами.

А я, словно искрящаяся капелька, участвую в Потоке событий, экспериментальной Игре с ее радостями, печальями, страданиями и испытаниями. Я вечно плыву, движусь, живу в другом измерении. И в то же время ищу баланс и равновесие внутри своего дома, в тебе.

– *Каждый из нас стремится достичь спокойствия, умиротворенности, мира в себе. Но все не получается...*

– Бурный океан жизни увлекает вас, растворяет в себе, смешивает вас. Ветер событий кружит и уносит, уводя все дальше от моей сердцевины, от Предназначения, записанного на моей оболочке.

– Как же вовремя остановиться и понять, что происходит внутри?

– Вы постоянно бежите, вы всегда в поиске. Создаете планы, чтобы выжить. Собираете в копилку ложные ценности.

У меня нет задач, как у тебя, связанных с выживанием и межвидовой борьбой. Но я борюсь за то, чтобы ты перестал заниматься лишь выживанием, а думал и обо мне, жил в связке со мною.

– Мы – хорошие актеры, профессионалы по части подмены понятий. Все вокруг любим оценивать, вечно примеряем на себя различные роли, навязанные людьми. Зачастую мы обманываем и тебя.

– Раз вы вынуждены играть, тогда не стесняйтесь задавать себе вопросы: на свою ли сцену вы вышли? Верна ли роль, которую вам определил социум? Хорошо ли вы выступаете? Какие актеры и родственные души вас окружают? Комфортно ли вам в этой роли?

– Тебе легко размышлять! Ты – цельна, а нас противоречия разъедают изнутри. Двойственность земной природы нарушает нашу Целостность.

– Может быть, в этом и состоит путь познания и дорога жизни: чтобы у тебя на развилках жизни сохранилась возможность выбирать различные варианты. Ты обладаешь свободой воли и неприкосновенным правом выбора, а иначе ты все время бы шел только по прямой. Сейчас же твои деяния и деяния других носят непредсказуемый характер. Вот почему до последнего вздоха тебе интересно ЖИТЬ.

Для простоты размышлений думай иногда о том, каков истинный «Театр жизни», кто его Продюсер, кто Сценарист и кто Заказчик пьесы².

– Дорогая душа! Поиски смыслового поля, поиски Бога, поиски Истины и своего места в мире волновали человечество на протяжении тысячелетий. Что ты можешь сказать нового?

– Все в конечном счете есть энергия и проявления энергии. Новое – это хорошо забытое. Вы просто все время все забываете. Стремление странствовать и искать, двигаться во всех направлениях, душевные порывы подвижничества заложены уже в самой основе Человека. При этом часто твои поиски ограничиваются видимой чувственно-эмоциональной частью

² Термин «театр жизни» считают принадлежащим Уильяму Шекспиру. Но также приписывают Якобу Л. Морено, изложившему схожие идеи о терапевтическом театре, в котором люди играют самих себя, в работе «Театр Спонтанности».

мира, «путешествиями» на работу, в семью, к своему хобби и в другие подобные «соседние страны», отправляясь в которые ты забываешь о внутреннем странствии по неисчерпаемому миру души.

Истинные цели и реальное движение
Что мы возьмем с собой в дорогу?
(Ресурсная база для подготовки к путешествию)

Любое сложное путешествие возможно лишь после тщательной подготовки и при наличии ресурсов. Вот и наше без них не обойдется. Поговорим о подготовке, о необходимых и достаточных условиях.

Для начала мы должны понять, что все ресурсы у нас уже есть – по умолчанию. И поверить, что внутреннее путешествие доступно каждому и – пусть и не всегда! – относительно безопасно.

Базовый ресурс такого путешествия – это желание, намерение, стремление исследовать себя со всей радостью и любовью, которые в вас есть. Положительное **намерение** – это и есть импульс для внутреннего подвижничества.

Второе условие перед началом пути – это **желание изменить свои взгляды**, после которого, в конце Пути, и возможна настоящая **смена взглядов**, смена парадигмы старых представлений. Попытка выхода из «наработанной» системы представлений.

Новизна предложенных на этих страницах путей, кроме прочего, в том, что это пути к Цельности.

Десятки учений говорят о разделенности психической структуры человека. Еще античные ученые разделяли ум человека на различные его подвиды. Среди наиболее распространенных делений: смекалка, практический ум, торговый ум (умение видеть выгоду), знание, память, мудрость и другие. Лао-цзы говорит, что мышление более чем двух – полярно. Говоря языком философии, Иисус Христос предлагает единство без линейности, которое базируется на качествах.

Немецкие классики (Шеллинг, Фихте, Гегель), а за ними современные философия и психология развили учение о разобщенности сознания. Именно поэтому они искали пути преодоления разобщенности, искали пути к цельности...

Например, Зигмунд Фрейд говорит о трехслойности человека: отец психо-

анализа в структуре психики выделяет три важнейших компонента: «Я» как принцип реальности, «Оно» как принцип бессознательных влечений и «Сверх-Я» – на базе усвоенных социальных норм.

Другой классик психологии Эрик Берн говорит о трехслойной структуре самой важной части нашей психики, нашего Я (Эго), хотя и не отрицает фрейдовское деление психики. Он рассматривает три эго-состояния: Взрослый, Родитель и Ребенок, которые не являются фрейдовскими Я, Сверх-Я и Оно. Согласно Берну, вступая в контакт с окружающей средой, человек всегда находится в одном из этих состояний.

Так или иначе, многие пытаются говорить о разделенности, о множественности состояний Я, множественности личин, масок. Вместо этого **мы предлагаем найти «точку сборки»³: отыскать в человеческой душе то место, где живут согласие, единство и гармония, где находится единственное сущностное и цельное Я, тождественное «Я есть».**

Смена парадигмы для вас будет заключаться в том, что мы будем двигаться от разделенности, от сил разрушения внутри человека, к силам созидания, к Единому Источнику, где наши Я были цельны, едины.

Напомню, что еще в теории познания Платона важную роль играла его концепция воспоминаний. По его мнению, душа припоминает идеи, которые она знала в тот период своего существования, когда она еще не соединилась с телом.

Смена системы представлений для нас сегодня будет заключаться в том, что мы будем считать: точка (пространство), где наши Я были цельны и собраны, существует изначально. Мы будем **вспоминать это состояние**, двигаясь от видов множественности – к единению, от разрушения – к созиданию.

Есть ли предел дроблению, разделенности? Число Я внутри человека может достигать нескольких десятков – это ярко показано в документальных романах Дэниела Киза «Множественные умы Билли Миллигана» и «Войны Миллигана» (или в романах нашего классика Федора Достоевского): реальный человек Уильям Миллиган обладал 24 полноценными личностями; из них целых десять были основными. Раскольников у Достоевского не случайно носит «говорящую фамилию»: он «расколот» как минимум надвое.

³ «Точка сборки» – термин, пришедший из книг Карлоса Кастанеды, но обретший самостоятельное значение.

Чтобы понять, как мы бываем раздроблены даже в своей повседневной жизни, давайте представим себе следующую картину.

Предположим, что с завтрашнего дня вы задумали выходить на пробежку по утрам. Раньше вы этого не делали, и решиться вам трудно – однако вы готовы «к подвигу».

Выходить из дома нужно в 5.00. Будильник заведен на 4.50. Его завело одно из ваших Я: оно намерено всерьез переменить собственную жизнь.

Утром под трезвон будильника наряду с вашим решительным *первым* Я просыпается вдруг еще и *второе*. *Второе Я* шепчет: «Давай еще поспим...»

В 5.15 просыпается *третье Я*: оно категорично, оно осуждает *второе Я* за то, что соблазнило *первое*, а *первое* – за то, что то поддалось соблазну.

В завязавшийся спор ввязывается *четвертое Я*, которое пытается найти рациональные объяснения тому, почему вы проспали и не начали день с того, что планировали...

И так далее.

Где же вы «настоящий»?..

Как говорил Георгий Гурджиев⁴, «на общем заседании всех ваших Я председателем выступает то одно Я, то другое, по очереди главенствуя на собрании всех ваших «директоров»...

Итак, если внутри тебя – место жительства множества Я, нужно, преодолевая разделенность, отправляться к Источнику, к **точке сборки**, к состоянию цельности и сбалансированности – вот в этом и состоит смена парадигмы каждой личности.

Баланс внутри каждого уникального сознания, саморегуляция своего психического состояния, цельность личности – все это корни спокойствия и умиротворенности, основа психического здоровья.

Как достичь их – вот об этом и пойдет речь.

Важная стоянка на дороге изменений – смещение фокуса внимания с внешнего мира (внешних объектов окружающей среды) на внутренний.

Пока вы не наладили функционирование внутреннего мира на цельном сбалансированном уровне, вы в ситуации езды на автомобиле с грязными сте-

⁴ При всей противоречивости его учения, которое, по мнению ряда исследователей, граничит с положениями тоталитарных сект, он способен иной раз достигать красочных определений в описании внутренней жизни.

клами и сломанной подвеской, посторонними звуками. Насколько же искаженным кажется мир из окон такого автомобиля!

Остановить машину и посмотреть, что сломано внутри, понаблюдать за машиной из соседних авто или со стороны – вот что нужно делать постоянно (нужно заниматься этим хотя бы несколько раз в день), чтобы прийти к осознанности, наладить внутренние узлы и агрегаты тонкой психики.

Остановитесь, оглядитесь и спокойно поставьте исследовательскую аппаратуру, внутренние телескопы и микроскопы. Направьте объективы этих инструментов внутрь себя. Это необходимо для исследования своего характера, тонкой психики, пороков и добродетелей.

Почувствуйте развилку между раздробленностью и цельностью – и разницу между ними⁵.

Воля к действию

Психология народов, которую изучал Г. Лебон, о которой писал Лев Толстой, гласит, что каждый народ обладает душевным строем столь же устойчивым, как и анатомические особенности его представителей. От него-то и происходят его чувства, мысли, его учреждения, его верования и его искусства.

Это верно и в отношении индивидуального человека, у которого **истинный душевный строй обладает набором инвариантных, устойчивых характеристик, сильно отличающихся от состояний разделенных Я, которые он просто обязан изучить, чтобы понять суть и замысел Творения в целом.**

Для этого нужно совершать сознательные сверхусилия, чтобы измениться, и дать волю душевным порывам и духовному сердцу, так как и «ум надо держать во аде», как говорил Силуан Афонский. Иначе мы будем вечно жить в ловушке сопротивления изменениям, что противоречит развитию и смене уровня сознания. Сознание должно развиваться и заменяться более совершенным, чтобы стремиться познать себя, замысел Творения и Бога.

⁵ Напрашивается развилка: «раздробленность или цельность?», читателю стоит самому порассуждать о своем выборе.

Следующий принцип – это **готовность действовать прямо сейчас**, прямо здесь. Начать нужно сегодня, с этой главы: уже читая этот текст, мы мысленно изменяемся. Здесь спрятан мощный импульс, посыл к изменениям.

Логика проста: если ты читаешь этот текст, ты уже **хочешь**, а может быть – и **готов** меняться⁶.

На этапе «внутреннего действия» важно преодолеть все «убаюкивающие» состояния ума, включая прежде всего... мысль о действии. Ловушка противления изменениям – самая сильная из возможных, ее суть в мысленном, иллюзорном действии взамен реального. Причем подмена происходит для нашего сознания незаметно, и нам кажется, что мы что-то выполняем, а потом задним умом находим рациональное объяснение, почему мы не поменялись в реальном мире. Не совершили **действия**.

Важно осознать, что «дневное сознание» стремится удержать статус-кво. У большинства из нас оно консервативно и любит жить в строго определенных рамках и границах, не позволяя вырваться за горизонты.

«Дневное сознание» и строит собственную систему представлений, выгодную для минимизации усилий, энергозатрат для создания «территории комфорта», который на самом деле является ложным и вступает в противоречие с устремлениями души.

Эти ограничительные механизмы, с одной стороны, полезны (чтобы попросту не сойти с ума). С другой стороны – они держат большинство из нас на уровне людей-автоматов, людей-потребителей, пользующихся лишь левым полушарием – рационалистов-прагматиков и максимальных материалистов.

Чтобы вырваться из такой ловушки, нужны сверхусилия. Ловушка сознания – стояночный тормоз, сознанию точно не выгоден выход на новый уровень, стирающий его предыдущее состояние.

Душа же требует обратного – бесконечного развития и устремленности ввысь, что и создает внутренний диссонанс, множество противоречивых граней, разных уровней, трактуемых как «разделенные Я».

⁶ В работах известного нижегородского профессора доктора философских наук Л. А. Зеленова содержится мысль, что готовность = знаю + умею + хочу. Поэтому само чтение еще может не быть «готовностью измениться», но может быть «желанием изменений».

Просто представьте: в небе плывет воздушный многомерный шар, у которого сотни ограничителей, мешающих устойчивому движению, а любой кризис и конфликт прибавляет шар к земле и навешивает дополнительный груз.

Выход есть: просто пробудись, будь активен, изучай себя, познавай мир и действуй! Запусти систему изменений «здесь и сейчас», активизируй волю.

И здесь мы переходим к самому важному аспекту – **силе воли**.

Как ее воспитать, как вырастить, как заставить себя что-то делать, а не жить в иллюзиях?

Воля – мощный импульс, катализатор событий, способствующий переменам. Большинство испытаний в нашей жизни способствуют закалке нашей воли. «Или грудь в крестах, или голова в кустах», – говорят в народе. Волю нужно закалять, иначе изменения возможны лишь на пике эмоциональных минусов (критические ситуации, конфликты, после которых человек начинает хоть как-то вынужденно меняться).

Пока лишь обозначим ряд способов развития воли: поиск точек опоры, фундамента и сил, ресурсной базы прошлого. Ответ, где их искать, слишком индивидуален: это может быть семья, род, традиции, культура народа, духовность или что-то другое.

Можно и искусственно взращивать волю, совершая действия, дисциплинирующие вас через «не могу»: например, занятия спортом по графику, систематическое чтение, труд и т. п.

Но основная сила, дающая рост воле, – это вера. Воля и объем, качество **веры** взаимосвязаны так же, как вера и любовь.

Умение задавать вопросы

Что еще нужно уложить с собой «в рюкзак», для того чтобы отправиться в путь к глубинам себя, так это умение задавать самому себе вопросы. Пра-

⁷ Философы расходятся во мнениях относительно свободы воли. Можно отметить А. Шопенгауэра, определявшего мир как «волю и представление». В свою очередь Н. Бердяев, признавая волю Божью, доказывал необходимость веления и для каждого отдельного человека, индивидуального духовного и физического (вспомним С. Булгакова с его философией хозяйства), и развивал вслед за В. Соловьевым идею Богочеловека.

вильно заданный вопрос – предпосылка к правильному повороту на дороге, стимул выбрать верную развилку в вариантах, которые подкидывает трасса путешествия.

Нужно научиться формулировать вопросы. Есть при этом вопросы крайне важные, которых мы просто избегаем. Либо же называем их «философскими», тем самым как бы отстраняясь от них. На самом деле эти вопросы не столь уж отстраненные и философские – они связаны с нашим естеством, с нашей сущностью. Давайте попробуем их перечислить.

Кто ты?

Откуда ты пришел?

Куда ты идешь?

Наконец вопросы из разряда «внутреннего обоснования»:

Зачем?

Почему?

Ради чего?

Какова цена, которую придется заплатить?

Периодически отвечая на эти вопросы на различных этапах своего развития, можно прийти к полной осознанности в тех или иных ситуациях. Мы постоянно оказываемся в различных обстоятельствах, и всегда нужно четко анализировать, что происходит. И при этом понимать, как действовать дальше, что развернется из нашего поступка, какие плоды получают окружающие и какие плоды получим мы (помнить о причинно-следственной связи)⁸.

Если вокруг нас возникает новая ситуация, мы должны ясно понимать, как она возникает, зачем и ради чего это происходит, а также какой ценой достанется ее результат: не слишком ли ужасающе потенциальные последствия (так называемая «пиррова победа»)?

Допустим, у человека средний доход порядка 50 тысяч рублей в месяц, а он вожделеет дом за 15–20 миллионов рублей.

Конечно, такую цель можно перед собой поставить. Однако нужно понимать, что, добиваясь ее, мы будем обязаны приложить к этому немалые усилия, «напрячься», по сути – изменить образ жизни, «выпрыгнуть из

⁸ К сведению: нацистская идеология А. Гитлера строилась, кроме прочего, на том, что задавание вопросов было запрещено. Поэтому символическое значение новой послевоенной германской философии приобрело выражение М. Хайдеггера (несмотря на то что в нацистский период он работал профессором) «вопросание о бытии» – самое фундаментальное из всех вопрошаний.

штанишек» и «добиться» ЦЕЛИ, то есть убить себя во что бы то ни стало.

Вождедея такую цель, человек пускается на огромное количество рисков, берется сразу за несколько работ – и тогда, предположим, за пять лет он может накопить данную сумму.

Однако взамен человек приобретает кучу проблем со здоровьем или с уголовным преследованием, если пришлось нарушить закон, чтобы быстро заработать эти деньги. Вот какой оказывается цена вопроса!

Получается, что была выбрана ложная цель, которая на самом деле была человеку не нужна: вместо удовлетворения она, будучи достигнутой, принесла излишне много проблем.

Это не значит, что не стоит принимать подобную цель вообще. Ведь если тебе представится возможность «случайно», сразу получить такой дом, то вряд ли ты от этого откажешься. И в этом случае он для нас – как Божий дар, и надо думать, как им распорядиться.

Таких ситуаций можно избежать, если умеешь задавать вопросы самому себе. Прежде чем учиться задавать их, нужно научиться тщательно формулировать. Здесь есть принципиальный момент: ведь каков вопрос – таков и ответ. Если вопрос, обращенный к своему внутреннему миру, будет расплывчатым, неясным, неконкретным, то и ответ будет общим, неконкретным и расплывчатым.

При этом чем тщательнее мы будем обдумывать и формулировать вопросы, тем больше в них самих будет содержаться ответов. Нам будет становиться яснее, что именно происходит с нами и окружающими нас людьми, а также почему это происходит именно с ними и с нами. А главное – будет ясно, как разобраться с конкретной ситуацией и двигаться дальше.

Чем больше при постановке и обдумывании вопроса ты трратишь на это усилий и времени, энергии, тем точнее ты подсознательно начинаешь искать ответы внутри себя.

Здесь не нужно лукавить с самим собой.

Недостаточно написать на бумажке: «Что со мною происходит?» Нужны уточняющие вопросы: «Почему это происходит со мною именно сейчас?», «Какой урок я извлекаю из этого?», «Что меня привело к этому состоянию?».

Задавая «правильные» вопросы, формулируя их для себя, можно увидеть, что во внутреннем мире происходят процессы, которые рано или поздно приведут к тому, что родится ответ, интересующий именно нас.

Сознание и Подсознание. «Из света в тень перелетая» *Мостик из Сознания в Подсознание*

Замечательная зеленая лужайка. Нежная трава, желтые одуванчики, ветер еле дышит. Я лежу, затем нехотя встаю и иду к берегу реки. Там мост с резными перилами. Медленно взбираюсь на него. Пауза.

Я стою на середине и смотрю вниз: как медленно течет и журчит вода, в которой плавают большие цветные рыбы.

Это мост между сознанием и подсознанием. С замиранием сердца я перехожу мост. На другом берегу – туман. Из него всплывают расплывчатые очертания древнего замка. Я захожу в бесконечные лабиринты коридоров. Наконец нахожу нужную дверь и попадаю в гигантский мегазал с колоннами и каменными плитами на полу.

– *Здравствуй, милое подсознание, вот и свиделись. Давно я сюда не заходил. Благодарю за теплый прием и нашу встречу. Скажи, а надо ли вообще с тобой встречаться и «раскрывать тебя»?*

– Смотря какие цели ты преследуешь. А вдруг во мне ящик Пандоры, в котором спрятаны глубокие тайны о тебе самом, да и не только...

– *Какие мы несем риски, идя к тебе?*

– Риск стать безумным, риск потери себя (самоидентификации), риск раздвоиться, расстроиться и стать множественной личностью⁹.

Есть и возможность обрести себя в новом качестве и найти бездонный, нескончаемый ресурс. Соединиться навсегда. Навечно.

– *Можно ли минимизировать риски?*

– Надо быть достаточно подготовленным. Знать основы вхождения в измененное состояние сознания. Соблюдать процедуры и своеобразные ритуалы входа и выхода. Входить аккуратно и осознанно. А выход обычно там же, где и вход. Прежде всего – настройка и серьезное отношение, никакой легкомысленности, спонтанности и обыденности, житейского любопытства. Все предельно серьезно. Дверь ко мне можно открыть только на определенной стадии развития, до достижения «духовного совершеннолетия»,

⁹ Ряд исследователей полагают, что множественные личности – это больше проблемы сознания и вытеснения сознательного конфликта через диссоциацию сознания, чем бессознательного, поскольку на бессознательном уровне личность как раз едина. К тому же в России не наблюдается классических «множественных личностей», описанных на Западе, возможно, в силу культурных особенностей.

причем дверь закрыта с твоей стороны. С моей же – в твою – она открыта всегда, ну, или приоткрыта. Для начала сядь поудобнее, спина прямая, ноги плотно заземлены, дыхание. Последи за дыханием.

– *Спасибо за советы. Интересно, как протекает твоя жизнь внутри нас?*

– Я – как первичный бульон, во мне есть все с первобытных времен, и не только. Я большой поток программ и подпрограмм твоих неосознаваемых действий. Это когда ты что-то сделал и удивился, как ты мог такое сделать. Или «как такое могло получиться». Или как у тебя на это хватило сил. Я – то, что правит бал в тебе, твоя прошивка.

– *Какие преимущества мы получаем, входя в контакт с тобой?*

– Быстродействие (возрастает на порядки), набор нестандартных решений. Лучшее понимание себя и своих поступков. Знание о полном наборе страхов. Не бойся, от этого еще никто не умирал. Вообще получение преимуществ – вопрос не только твоих желаний, но и ограничений. Тебе никогда не позволят войти в ту дверь, которая причинит сильный урон. А вообще во мне много драгоценных шкатулок.

– *Что ты еще делаешь на досуге?*

– Я – упаковщик и архиватор. Я – утилизатор твоих плохих и хороших помыслов и мыслеобразов. Я – прие́мопередающее устройство и радиоприемник частот других людей.

– *Каким именно образом «упакована» информация в тебе?*

– В виде символов и знаков, образов и импульсов. Картинок и цветов. Ощущений и давно забытых редкостных явлений иного.

– *Но ведь возникает вопрос интерпретации твоих данных?*

– Отвечу на этот вопрос в следующий раз, а пока просто запомни: Я – другая частота работы твоего мозга. Входя в меня, ты настраиваешься на другую частоту. Просто я твой вай-фай со всем миром. Но об этом в следующий раз...

Я «просыпаюсь». Благодарю подсознание и выхожу из зала. Иду по коридору. Выхожу из замка. Бегу к мостику. Стою на мостике и возвращаюсь на лужайку¹⁰.

¹⁰ Подобные путешествия Карл Густав Юнг проделывал с помощью техники активного воображения.

Это больше, чем просто «напрячь мозги»

Существует громадный набор литературы о человеческом сознании. Сознание делали предметом своего исследования как психологи, так и философы (Платон, Гегель, Гуссерль, В. Соловьев, С. Трубецкой, П. Флоренский, А. Лосев, Э. Ильенков и др.)¹¹. Вспомним хотя бы знаменитое изречение Рене Декарта: «Я мыслю, следовательно, существую»¹².

Среди тех, кто заложил основы современного понимания сознания, следует назвать имена и других великих: Лейбница, Фехнера, Фрейда, Сеченова и Павлова.

Подробно структурировал сознание классик отечественной психологии Л. С. Выготский (работы «Мышление и речь», «О психологических системах»)¹³.

В свою очередь, тема подсознания остается неизведанной и не познанной до конца научными методами (много и засекреченных сведений).

А ведь именно здесь, в сфере подсознательного, лежат сундуки знаний о мире. И одновременно с этим лежит ящик Пандоры.

Тема подсознания – настоящая научная кладовая человечества, в которой сплелось все: и учение об архетипах, которые исследовал Карл Юнг, и понятие о закодированной информации, образах, символах, и многое-многое другое.

Известно, что структура подсознания многослойна. Внутри подсознания нет понятия времени, нет понятия мерности пространства. Подсознание существует вне времени и пространства, набор событий, который происходит там, не имеет четких рамок, границ. Те или иные события в подсознании могут появляться, или лучше сказать – проявляться, по вашему желанию, тогда, когда вы научитесь свое подсознание контролировать.

Неконтролируемое подсознание – это темное, неизведанное поле, которое, даже если мы этого не подозреваем, все равно занимается нами, управляет нами и организует десятки тысяч процессов внутри нас и вовне.

¹¹ *Весьма интересны труды первого философа Русской империи Г. С. Сковороды, нашего «русского Сократа».*

¹² *В настоящее время философы, делающие акцент на важности цельности человека и бытия, также опираются на формулу: Я существую – значит, я мыслю».*

¹³ *Из некоторых трудов на эту тему можно прочесть О. Н. Кинякину – «Мозг на 100%», С. Приста – «Теории сознания», Р. Пенроуза – «Тени разума. В поисках науки о сознании».*

Подчиняясь темной материи подсознания, мы, по сути, действуем как автоматический механизм. На эту тему, в частности, много написано у Георгия Гурджиева («Закономерное разнообразие человеческих индивидуальностей», «Последний час жизни», «Все и вся»). Подсознание – это то, что каждое утро загружает вас, как загружают операционную систему компьютера. Подсознание – это и есть наша «операционная система».

Наша задача – приоткрыть дверь в подсознание. Может быть, проникновение в него и является смыслом жизни человека: попасть на ту территорию, где можно найти и увидеть хотя бы большую часть слоев своей психики. Ведь целой жизни не хватит, чтобы исследовать сразу все.

Подсознание открыто не для всех. И у каждого приоткрывается по-разному. У некоторых людей сфера подсознательного заблокирована очень сильно, и заблокирована на всю жизнь. Существуют специальные тесты, которые выявляют тех, у кого блокировка особенно сильна. Что творится за этой блокировкой? Таится там особый чудесный мир либо же властвуют невообразимые ужасы и кошмары?

Нужно быть особенно смелым, чтобы пытаться его открыть. Вполне возможно, делать этого и вовсе не стоит и нужно прожить жизнь, пребывая только на уровне «дневного» сознания, сознания «бродячего», на уровне внутреннего голоса.

Но эта книга не для тех, кто хочет оставить ситуацию со своим сознанием такой, какая она есть. Значит, будем пытаться приоткрывать дверь...

Пришло время осознать себя и совершить прорыв из мира сознания в мир подсознания. Это необходимо, чтобы понять: что происходит в вашей жизни и в мире? Как работает этот переход, эта связка сознания и подсознания?

В психологии, в частности, существуют научные школы, которые считают: в течение каждого дня сознание запускает своеобразные мини-программки (как в компьютерном софте), которые управляют частью наших психических процессов.

Психолог Эдвард де Боно, скажем, говорил о паттернах. Паттерн – это модель, образец для подражания, шаблон, стиль, узор, выкройка. Такие паттерны обозначают в его учении распределение процессов, стимулов в пространстве и времени. То есть структуру, в которой выделены как ее целостность, так и «моментальность».

Де Боно говорил об устойчивой группе связей, существующей в памяти – индивидуальной или коллективной.

Например, все мы можем представить себе паттерн-микромодель поведения под названием «Отдых на природе», «Все в сад!»: лес, деревья, трава, поле, запахи, цветы, вкусное барбекю и т. п.

Вся эта группа слов, образов и будет паттерном отдыха на природе.

Концепция паттерна у де Боно вообще напрямую связана с тем, как устроена память. Любое изменение оставляет след, являющийся памятью о нем. Тропы не только хранят следы отдельных путников, но и являются памятью об их типичных передвижениях.

Паттерны как мешают, так и помогают в жизни.

Подсознание же человека устроено много сложнее памяти и сознания. Оно имеет слои и измерения, живет образами, символами и прочими пространственными, многомерными формами, которые еще до конца не раскрыты.

Именно паттерны в глубинных слоях подсознания «заставляют» нас по жизни совершать одни те же проступки, попадать в одни и те же ситуации, правда, в новых обстоятельствах, а суть и проблематика урока остаются теми же.

Таким образом, ***нераскрытое, подавленное подсознание становится неизвестной программой***, толкающей нас на одно и то же типовое поведение. Оно «засовывает нашу повозку в колею», не позволяя вырваться из узкой канавы с ухабами и ямами...

Ночью же оно выпускает джинна из бутылки, давая нам причудливые очертания того, что мы подавляли в течение дня. И не только этого (о сне мы поговорим в главе «**Изменение реальности**»).

Пробуждение, или Моя тайна (Письмо к внутреннему Я)

Однажды я проснулся с ощущением того, что в мире происходит что-то безумное. Люди в целом словно не выходили из забытья или кошмарного сна и творили разрушительные действия для себя и окружающих, что противоречило сущности Творения и Замыслу Бога. Мир оказался сильно искаженным и зеркально отраженным нашими действиями и мыслями!

В один прекрасный момент я внутренне остановил движение, отбросил суету, заставил приумолкнуть внутренний голос, забыл о стяжательстве внешнего мира и задумался о красоте и гармонии окружающего мира. О циклах природы, о величии замысла Творения и своем месте на нашей матушке-планете.

Я начал поиски на Земле своеобразного Острова безопасности или Горы, у склона которой можно укрыться в ненастье. С каждым днем внутренняя потребность размышлять об этом множилась. В моей голове возникали вопросы, вопросы, вопросы, которые требовали ответа.

«Кто я?» – спрашивал себя в тысячный раз.

Зачем я сюда пришел? Что здесь делаю? Какова моя миссия? Каковы мои истинные цели? Какую жизнь я проживаю? Сколько сотен, а может быть, тысяч уроков мне уже дали? Все ли из них я прошел и все ли выдержал? Все ли уроки осознал должным образом и какие сделал выводы? Все ли жизненные экзамены сдал?

А сколько значащих, великих для меня обстоятельств, ситуаций создавала мне жизнь, БОГ, а я проходил мимо них?!

Сколько раз я попадал в ситуации, которые повторялись – из месяца в месяц, из года в год? И я, как загнанный зверь, шел по одним и тем же тропинкам, на которых были расставлены все те же капканы...

Сколько иллюзорных барьеров и искусственных преград стояло на моем жизненном пути? И только в ретроспективе, оглядываясь назад, я понимал, насколько пусты были эти барьеры и глупы преграды, которые создавал мой «бродяга»-ум и мое «дневное сознание».

Почему я не получал ответов на задаваемые мною вопросы? Неужели потому, что вопросы эти были бессмысленны? Ведь тысячи мудрецов искали ответы и отвечали на эти вопросы уже до меня.

Так бы я и жил в неопределенности и недоумении в отношении себя самого. Сколько же граней меня существует?! Сколько оттенков у меня есть?! Сколько же составных частей себя самого я имею?!

Чем больше я читаю, смотрю и впитываю, чем больше я получаю информации, знаний – тем больше частичек мысли, отражений чужих личностей, кусков рассыпанного по Вселенной знания должно входить в меня. Знание меняет меня, жизнь меняет меня, время меняет меня.

Но какая-то моя часть остается неизменной.

Меняются клетки и атомарный состав тела, меняется химия внутри. Но какая-то часть меня остается. Это именно та часть, которую узнают окружающие меня люди.

Где же я настоящий? Где моя истинная сущность? Где именно я был цельным?

Как все это вспомнить?..

Тут я очнулся, и офицер службы досмотра в зале ожидания вокзала сильно тряс меня за плечо...

ПСИХОТЕХНИКИ

Конечно, психологическим погружением надо заниматься в свободное от других занятий время, когда вам никто не мешает. Есть свободное время, вы наедине с природой. Тут на помощь приходят психотехники – инструменты работы с самим собой.

Перед началом каждой из техник нужно выполнить ряд несложных действий.

Сядьте поудобнее, спина прямая. Ноги касаются земли или пола («заземлены»), дыхание связное. Отпустите все мысли. Затем, через 10 минут полного успокоения и умиротворенности, можно начинать.

Обязательно мысленно нужно посчитать от 10 до 1, сделать три глубоких вдоха и выдоха и проговорить: «Я здесь и сейчас».

Техника «Поток сознания»

Это – упражнение с потоком сознания. Делается упражнение очень просто.

Как и перед всякой психотехникой, нужно принять удобную позу, «заземлиться» и, закрыв глаза, понаблюдать за своими мыслями примерно в течение десяти минут. Затем перейти к ровному дыханию, где вдох равен по времени выдоху, и просто понаблюдать за собой: какие мысли крутятся в голове? А затем эти мысли выписать.

Идеальное состояние – когда в вашей голове мыслей, образов, звуков предельно мало. Вы спокойно принимаете все из них – учитесь наблюдать.

Такое упражнение не у всех получается сразу – просто потому что не все умеют слышать себя. Нужно проделать упражнение несколько раз, чтобы научиться слышать именно самого себя и принять те мысли, которые роятся в голове.

Вполне возможно, вы «настигнете» несколько десятков образов, звуков, картин, которые пройдут перед вашим мысленным взором в течение отведенных для наблюдения десяти минут. Их нужно записать, обращая особое внимание на повторяющиеся мысли или их цепочки.

Это именно те мысли, на которых вы делаете акцент в мире вашего сознания. Допустим, неоднократно в потоке будет возникать мысль о работе. Или мысли о здоровье. Это и есть то, что представляет для вас наиболее важную проблему.

У того, кто еще недостаточно хорошо умеет контролировать свое сознание, в одну секунду пробегают порядка четырех мыслеобразов. Это показатель «захламленности» сознания, то, что мешает вам сфокусироваться, концентрироваться, сосредоточиться на своих задачах и в конечном итоге – достичь конкретных целей.

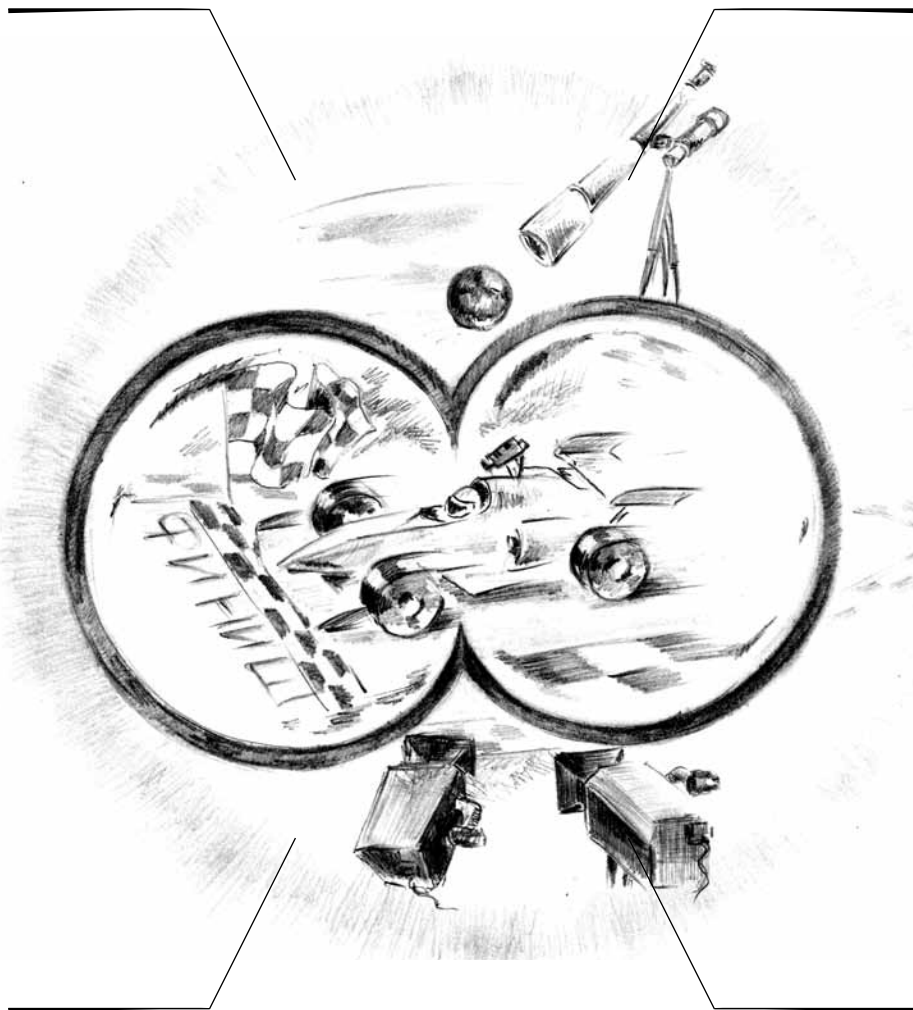
Десять минут умиротворенного созерцания, а затем фиксация «увиденного» на бумаге. После этого в своем обычном состоянии вы анализируете наблюдения, обращая внимание на повторяющиеся слова. Они и есть ваши проблемы.

При этом вы увидите, насколько безалаберно, как бродяга, ведет себя ваше сознание. Проделав упражнение несколько раз, вы поймете, каков уровень его замусоренности.

Техника «Параллельное наблюдение»

Один из простейших способов исследования – это наблюдение за самим собой. Включим мысленное моделирование. Представим путешествие на дороге изменений длиной в жизнь как череду событий и явлений на гоночной трассе «Формула 1», себя же – в виде водителя-новичка.

При этом вы видите только небольшое пространство из ограниченной кабинки. И даже не знаете, что за вами наблюдают сотни камер и людей. Вы мчитесь, не зная трассы. Каждый новый поворот на ней – опасность.



А дорога изменчива: есть участки, где можно спокойно вздохнуть, а есть – где напрячься. Рядом другие гонщики. И периодически кто-то из них вылетает за ограждение...

Представили?

Если не наблюдать за сменой формаций и не анализировать цепочку событий со стороны (со «зрительской трибуны» или «с записей камер»), то мы оставляем целые пробелы в сознании. Это происходит потому, что скорость жизни очень интенсивна, события активно замещают и вытесняют друг друга.

Если же мы фиксируем хотя бы минимумы и максимумы нашей «психологической кривой» в дневнике записей, мы можем подвергать происходящее анализу.

Не вылезая с водительского места – получается, как на трассе без зрителей. Самому-то не очень понятно, что происходит: все несется с разной скоростью, и кто на каком месте, кто сколько кругов сделал – все это совершенно неясно. А главное – нет ответа на вопрос: куда они все движутся в кольце?

Чтобы разобраться в собственном движении, нужно вести за собой «параллельное наблюдение». Здесь на помощь приходят живой дневник, который вы ведете, записи о ваших состояниях, ощущениях, эмоциях, эмоциональных приливах и отливах¹⁴.

Глава 2

ПРОБУЖДЕНИЕ

Ключи активации внутреннего мира

Как нужен ключ зажигания, чтобы завести машину, так и нам для внутреннего путешествия надо найти ключи активации внутреннего мира.

Почему активировать внутренний мир не получалось раньше?

¹⁴ Ведение структурированного дневника как метод самонаблюдения впервые предложил ученик К. Г. Юнга Айра Прогофф.