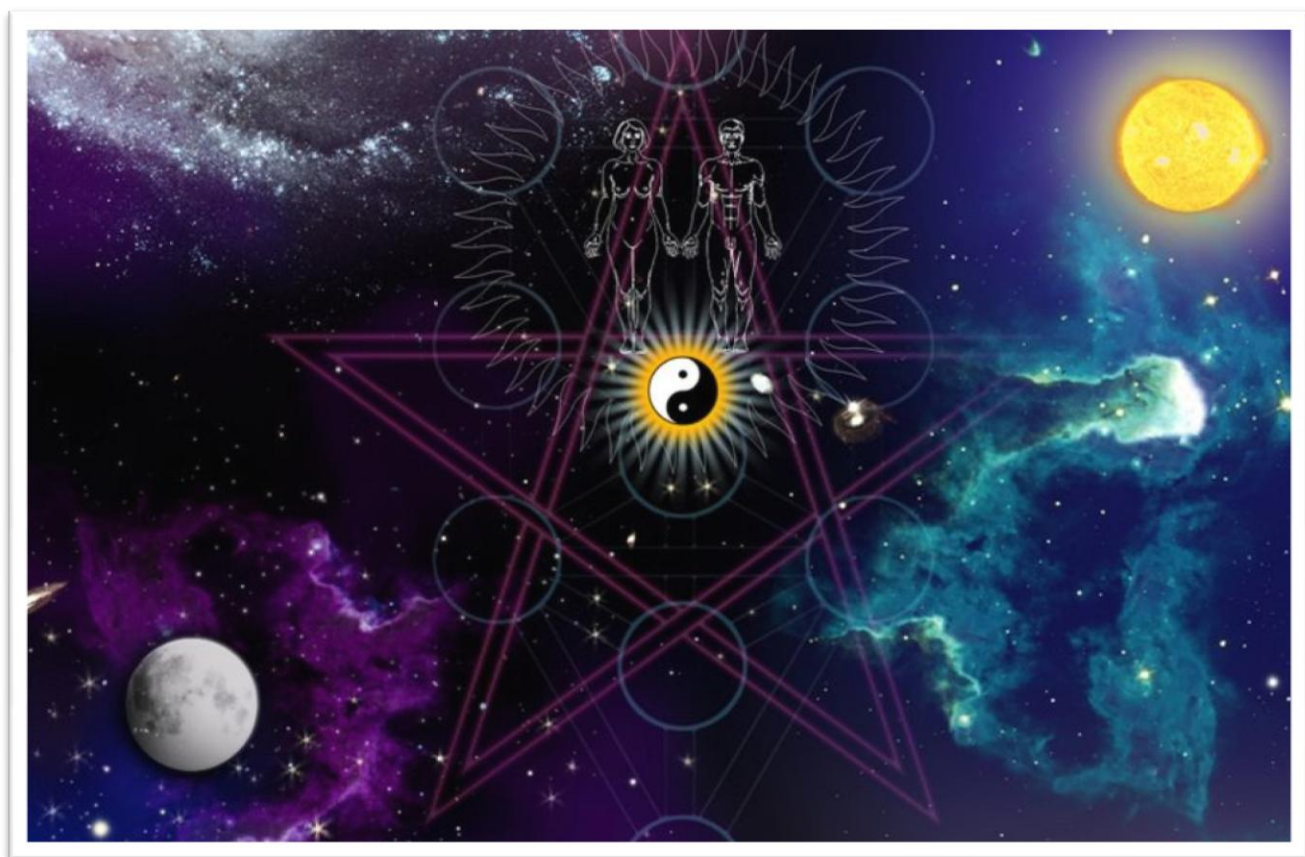


Идеальный путь к просветлению.



В этом уроке будут расставлены акценты, в чем заключаются основные проблемы горожанина, и как их можно решить.

В основании направления, о котором мы будем говорить, был Георгий Иванович Гюрджиев (Гурджиев), а активным популяризатором Петр Демьянович Успенский. Последователями являлись М. Николл, К.С. Нотт, Дж. Лилли, О. Ичазо, М. Фельденкрайз и ряд других.

Однако, не стоит ждать дословного цитирования их книг. Мы будем говорить лишь о своем собственном опыте и своем собственном понимании этого материала, полученном за несколько лет практики.

Цель данной лекции не в том, чтобы излагать окончательные принципы четвертого пути, а в том, чтобы подвести к методу, с помощью которого можно эффективно работать над собой.



Введение

Мы хотим понимать, как устроен мир, и найти свое место в нем. Мы порой задаемся вопросами: почему мир такой, а не другой; почему мы такие, какие мы есть; в чем смысл жизни как явления; в чем смысл конкретно нашей жизни.

Чтобы ответить на все эти вопросы надо, прежде всего, понять и настроить себя, сделаться адекватным, и только потом браться за проблемы познания всего остального. Если бы мы

были учеными-исследователями, то прежде, чем изучать то или иное явление, мы были бы должны откалибровать используемые нами приборы. В противном случае те стали бы давать неверные результаты. Подобно таким приборам плохо настроенная психика человека будет воспринимать окружающий его мир неадекватно.

Из понимания этого возникает идея саморазвития и самосовершенствования. Обычно для этого существуют школы, в которых люди с помощью соответствующих упражнений могут развить свои способности.



1. Три пути

По Гюрджиеву, издревле существует 3 направления школ или Путей, в зависимости от того, на какие аспекты работы там делается упор.

В Гюрджиевской традиции их условно принято называть: путь факира, путь монаха и путь йогина. Мы говорим “условно”, потому что в ней эти слова применяются в ином значении, чем мы привыкли. Прошу вас это учитывать, если вам вдруг покажется, что мы неуважительно относимся к какому-либо из духовных направлений.



1.1 Путь “факира”

Школы воли или школы “Факирийского” типа (Путь 1) основаны на обучении путем подражания учителю.

Обучение такого рода требует сильной воли от ученика, большого количества усилий и очень много времени. Факир стремится к приобретению власти над телом. Это достигается посредством преодоления сильных физических страданий. Несмотря на получения такой власти, другие функции как, например, эмоции и интеллект, оказываются мало развиты.



1.2 Путь “монаха”

Школы веры или школы “Монашеского” типа (Путь 2) основаны на религиозном чувстве, часто называемом “верой”.

Вера “монаха” способна выработать волю, властвующую над эмоциями и, как следствие, над телом. Интеллектуальные способности “монаха” остаются при этом за рамками основной работы. Поэтому на данном пути легко заблудиться и впасть в догматизм и фанатизм.



1.3 Путь “йога”

Школы знания или школы “Йогического” типа (Путь 3) дают знание о “конечной” цели и, таким образом, помогают выработать правильное направление работы.

Для человека, идущего по этому пути, характерна жажда познания окружающего мира и жизни. Он хочет понять, откуда он пришел и куда он идет. Основная линия работы “йогов” опирается на накопление интеллектуального знания и интеллектуальную

деятельность. Однако, порой им не хватает качеств “факиров” и “монахов”, чтобы добиться своей цели, к которой они идут медленнее, постепенно осмысляя.



1.4 Проблемы города

На всех трех путях обучение возможно только при условии изоляции от влияния цивилизации. Однако в городе мало мест, где можно уединиться от постоянного мирского влияния. Все, что может себе позволить городской человек – это один месяц в году отдохнуть от бытовых проблем. Но даже в этом случае, после возвращения из отпуска, состояние свежести и ясности исчезает через одну-две недели.

Изрядная доля этого разрушительного влияния остается за СМИ, рекламой и принятыми в обществе стилем работы и уровнем общения.

Кроме этого, важно понимать, что люди постоянно общаются друг с другом на бессознательном уровне (иногда это называют телепатией). Мысли, чувства, ощущения другого человека могут передаваться как при обращении на него внимания, так и просто при пребывании с ним рядом. Таким образом, никогда нельзя провести четкую границу между своими мыслями/чувствами, и мыслями/чувствами других людей. Или иначе, мы полагаем, что некоторая мысль или желание наше, а на самом деле просто рядом находится человек, в котором эта мысль или это желание в данный момент проявлены очень ярко.



1.5 Путь “горожанина”

Так как главенствующие мысли/чувства/переживания в современном обществе очень далеки от духовности, то одному человеку почти невозможно сконцентрироваться на саморазвитии. Мир постоянно будет оттягивать внимание человека на свои “проблемы”. Именно для таких условий жизни в городе и “появился” Четвертый Путь, или “Путь горожанина”.

Он отличается от других путей, прежде всего тем, что человек должен начинать работу над собой именно в тех условиях, в которых он находится сейчас. Любые условия, отличные от тех, что созданы жизнью, будут для него искусственными, так как тогда внутренняя работа не сможет затронуть все стороны его бытия. Гюрджиев не раз говорил: “можно быть сильным в монастыре, но слабым в жизни”.

Основной упор в ЧП делается на развитие адекватной непредубежденной самооценки, а так же знание устройства человеческой психики и условий, в которых он живет.

Главное требование к человеку – это персональное понимание. Книжного знания недостаточно – человек должен получить собственный опыт, реализуя полученную информацию на практике.

Кроме того, ЧП предполагает пошаговое развитие всех навыков предыдущих путей. Этой цели служит серия параллельных упражнений физической, эмоциональной и интеллектуальной сферы.



2. Человек – машина

Как и во всех учениях в ЧП существует ряд постулатов, которые не доказываются, а введены для удобства объяснения.

Первый постулат ЧП гласит, что человека (с точки зрения работы с энергией и информацией) можно рассматривать как машину и, как и всякая машина, она может работать правильно, а может – неправильно. Например: давать сбои, делать ошибки, тратить впустую энергию, то есть – быть неэффективной.



2.1 Автоматизм

Одно из явлений, характерное для человека это - автоматизм.

Автоматизм – это работа на старом опыте, полученном очень давно, когда мир, окружающие люди, да и сам человек были другими. Человек отказывается учиться, меняться, адаптироваться под изменяющийся мир. Вместо этого он ведет себя так, как будто вокруг него застывшая неизменность, действует по старым заученным шаблонам, и очень злится и страдает, если сталкивается с давлением изменяющейся среды.



2.1.1 Шаблонное реагирование на себя

Автоматизм включает шаблонное реагирование на себя. Это – неумение трезво оценить, насколько твои знания, способности и опыт применимы к текущей ситуации.

- Такое может возникнуть, если человек привык считать себя компетентным лишь на том основании, что когда-то он таким был. При этом он может забывать, что был компетентен в совершенно другой области, и что эту область уже исчерпал, а сейчас он вторгается в совершенно новую для себя сферу.
- Или же наоборот, он привык к мысли, что у него все равно ничего не получится, лишь на том основании, что раньше постоянно терпел поражение. Однако сейчас, попав в область своего таланта, он мог бы раскрыться, если бы взялся за дело. Он же опускает руки, даже не попробовав.



2.1.2 Шаблонное реагирование на других людей и внешние ситуации

Автоматизм включает так же шаблонное реагирование на других людей и внешние ситуации. Например:

- Однажды узнав человека, мы складываем о нем свое мнение, и больше его не меняем. Человек изменился, а мы этого не видим, и даже отказываемся это видеть.
- Однажды успешно справившись с проблемой, мы начинаем думать, что этот способ – панацея. В дальнейшем мы пытаемся его применять всегда и везде, невзирая на результаты.
- Склонность злиться, если не получается, кричать и ругаться – это поведение из возраста 1-3 лет, когда младенец так мог успешно решить свои проблемы (заорал, родители прибежали и все сделали). Уже в школе такое поведение становится неприемлемо.
- Молодой человек или девушка требуют от избранника поведения родителей, так как привыкли к семейным шаблонам. Однако у избранника в семье были другие привычки.



2.2 Множественность

Следующее явление, характерное для человека это – Множественность или непостоянство. Сегодня мы хотим одного, завтра другого. Наши “хочу”, “нравится” и “не нравится” сильно зависят от обстоятельств. Например:

- Ложась спать, мы собираемся встать пораньше, а утром спросонок отключаем будильник, чтобы не мешал нам досмотреть сон.
- Сегодня мы полны энергии и “рвемся в бой”, чтобы начать заниматься спортом, а завтра уже ищем повода перенести занятия на другой день.
- Собрались бросить курить, но пришли в компанию, и нас быстро переломали.
- В ясную погоду мы полны оптимизма, а в пасмурную становимся депрессивными.
- В семье мы придерживаемся одних взглядов, вкусов и желаний, в кругу друзей – других, а на работе соглашаемся на третьи.

При этом в каждый момент мы глубоко верим, что такое поведение является единственно возможным. Выглядит это так, как будто каждая мысль, каждое настроение, каждое желание, каждое ощущение называют себя: “Я”. Таких “Я” тысячи, часто совершенно неизвестных друг другу и несовместимых. Пять минут назад это было одно чувство, сейчас - другое, через несколько мгновений – уже третье – и так до бесконечности. Каждое маленькое “Я” может давать обещания и принимать решения, с которыми придется иметь дело другому “Я”.

Те “Я”, которые сформированы мнениями окружающих или просто согласны с ними, обычно оказываются намного сильнее, чем те, которые идут ему в пику.



2.2.1 Дом и слуги

Есть очень хорошая восточная аллегория, которая относится к созданию “Я”.

Человек сравнивается с домом, полным слуг, без хозяина или управляющего. Слуги делают все, что им нравится, и никто из них не выполняет своей собственной работы. Наоборот, каждый делает чужую, которую он не в состоянии хорошо выполнять. Повар работает в конюшне, кучер — на кухне и т. д. Дом находится в состоянии полного хаоса.

Единственный шанс исправить ситуацию — это некоторому количеству слуг принять решение выбрать одного из них в качестве заместителя управляющего, и сделать так, чтобы он контролировал всех других слуг. Заместитель управляющего может сделать только одну вещь – поставить каждого слугу на то дело, которое тот может по своей природе выполнять.

Когда дело сделано, то появляется возможность для прихода настоящего управляющего, чтобы заменить заместителя, а также, приготовить дом для хозяина.

Мы не знаем, что значит настоящий управляющий, или что значит хозяин, но мы можем принять, что дом, полный слуг, и возможность начать делать работу заместителя управляющего соответствует нашему положению.

Эта аллегория помогает нам понять, как начинается создание постоянного “Я”.



2.3 Мы не знаем, что нам надо делать

Из сказанного становится ясно, что человек в том виде, в котором он находится сейчас, не может добиваться никакой духовности, самопознания, самосовершенствования, внутренней работы или счастья. Очень уж от многих факторов зависят его мысли, чувства и действия. Поскольку он не управляет ими сам, то ими управляют внешние обстоятельства. В итоге его поведение становится похожим на флюгер – куда дует в данный момент ветер, туда он и смотрит. Подобное непостоянство приводит к тому, что человек перестает отличать хорошее для него от плохого.

Обычная человеческая неадекватность и неспособность отличать позитивное от негативного хорошо проиллюстрирована в суфийской притче “О гнилом яблоке”:

Ученик попросил у суфийского наставника, чтобы тот показал ему, что такое “Просветление”. Наставник подал ему гнилое яблоко и сказал, что “Просветление будет похоже на него”. Ученик возмутился: “Почему, если Просветление – это самое высокое, с чем может столкнуться человек, то как оно может оказаться похожим на обычное, да еще и гнилое, яблоко!” На это учитель ему ответил: “Да ты прав, Просветление, действительно, самое высокое, с чем может столкнуться человек. Но если ты, будучи в том состоянии, в котором находишься сейчас, столкнешься с ним, то воспримешь его как обычную, да еще к тому же и гнилую, вещь”.

Итак, вывод будет таким: **“Сперва надо привести в порядок свою машину, и только после этого можно говорить о Боге, Духовности, Самосовершенствовании и т.п.”**.



3. Фабрика по обработке материи/энергии/информации/...

Центральным моментом в жизни человека является его жизненная энергия. Подобно машине без бензина или компьютеру без электричества, человек не может действовать, если у него не хватает этой жизненной энергии. Поэтому так важно разобраться, откуда же она берется, и куда девается. Поняв это, мы сможем также понять, как эффективнее ею можно распорядиться.

В связи с тем, что в области физиологии и органической химии мы не являемся профессионалами, дальнейшие рассуждения могут содержать неточности. Мы с благодарностью воспримем любую конструктивную критику по данной теме.



3.1 Пища-топливо

Рассмотрим человека как машину для трансформации энергии из более грубых форм во все более тонкие.

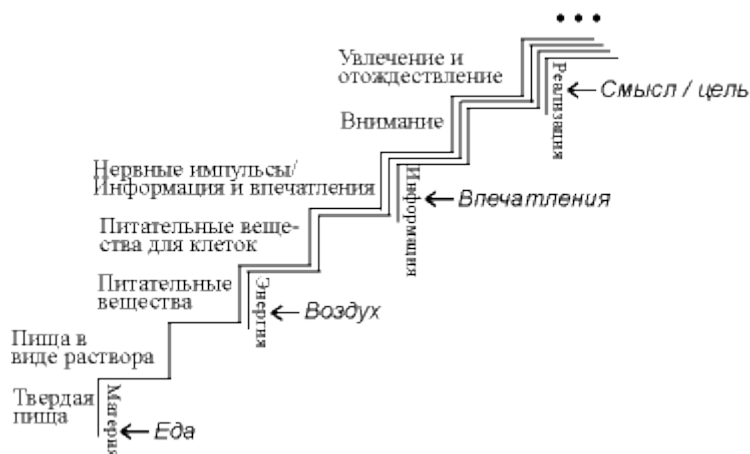


Рис. 1. Фабрика трансформации материи/энергии/информации

На определенных этапах этой трансформации, чтобы процесс шел дальше, а не останавливался, необходимо давать ему дополнительные толчки. Такие толчки мы будем называть новыми видами пищи. В некотором роде, все, что требуется организму для его работы, является пищей.

Что же является этой пищей или топливом для человеческой машины?

Мы можем более-менее сознательно иметь дело только с четырьмя ее видами: еда, воздух, впечатления и смысл. При этом работать с четвертым мы можем только после серьезной практики.

Для начала очень коротко затронем процесс трансформации энергии от переваривания еды, до высшей психической деятельности.



3.2 Еда

Первоначальное питание – это еда в обычном смысле слова. Она приходит извне, как правило, в твердом виде (Точка 768).

Она размельчается, пережевывается, перемешивается, соединяется с ферментами. При этом задействована мускулатура рта, пищевода, желудка и т.п.

Пища в этом виде пока еще не приносит организму никакой пользы, это еще только сырье.



3.3 Раствор

Далее в пищеварительной системе при переваривании она находится в жидком виде (Точка 384).

Эта пища всасывается в стенки кишечника. Здесь работают специальные клетки ротовой полости, желудка и кишечника.

Пища на данном этапе уже представляет собой раствор, но все еще состоит из слишком громоздких для усвоения молекул.



3.4 Питательные вещества

Потом она в виде питательных веществ растворена в крови, и разносится по клеткам организма на частицах крови (Точка 192).

Процесс расщепления белков, жиров и углеводов продолжается. Теперь они делятся на составляющие их части, чтобы, соединив их в других комбинациях, можно было получить необходимые организму вещества.

Пища в этом виде уже может быть использована на построение ферментов, и таким образом начать поддерживать процесс пищеварения.



3.5 Необходимость воздуха

Чтобы данный процесс мог продолжаться дальше, в организм извне должен поступить через дыхание воздух. Это будет вторым видом пищи.

Без него дальнейшее развитие процесса станет невозможным. Воздух пойдет на окисление усвоенной пищи, и будет давать энергию для жизни клеток. С этого момента можно начать уже говорить об энергии, а не просто о переваривании вещества.



3.6 Питательные вещества для клеток

Путем ряда преобразований питательные вещества превращаются в ферменты, гормоны, нейромедиаторы, и входят в структуру старых и новых клеток (Точка 96).

Вещества, полученные на предыдущих этапах, уже входили в состав организма. Однако для клеток, они все еще продолжали быть всего лишь потенциальной пищей. На этом этапе клетки усваивают эту пищу и включают ее в свою структуру. Клетка, как фабрика, использует в качестве своего материала только очень простые химические соединения и атомы, многие из которых пребывают в ионной форме.



3.7 Нервная деятельность

Все вышеперечисленное делает возможным нервную деятельность и мышление, что, собственно, и делает наш организм живым (Точка 48).

Обмениваясь импульсами электрического тока, клетки общаются между собой. Наличие такого особого класса клеток, как нейронные, позволяет передавать эти импульсы в самые отдаленные участки организма за очень короткое время. Клетки-сенсоры способны генерировать такие импульсы в зависимости от сигналов из окружающей организм среды.



3.8 Необходимость впечатлений

Но, для того чтобы живой организм мог действовать, ему нужна информация или впечатления. Это будет третьим видом пищи. Ее он, как мы уже говорили, получает извне с помощью органов чувств. Эта информация используется для принятия решений и

соответствующих им действий. Таким образом, мы уже имеем машину, способную обрабатывать информацию.

Дальнейшее развитие процесса будет сильно зависеть от количества и качества впечатлений. В самом деле, впечатления организуют всю нашу динамичную жизнь. От них зависит не только наше поведение в мире, но и наше самовосприятие, самооценка. Забегая вперед, скажем, что если и есть такая часть нашей жизни, которой надо обязательно научиться управлять, то это, в первую очередь, умение распознавать и получать качественные впечатления.



3.9 Внимание

Восприятие и мышление порождают психический процесс “Внимание”. Внимание позволяет человеку не просто реагировать, а переживать жизнь, идти в ее потоке. Это более глубокое погружение в процесс “Восприятия” (Точка 24).

Действуя внимательно всегда можно добиться лучших результатов за то же самое время. Внимание пронизывает все стороны жизни человека. От качества внимания зависит, получается у него что-то или нет, болеет он или здоров, счастлив он или нет.



3.10 Увлечение

В свою очередь, Внимание порождает Увлечение (и Отождествление, как свою темную сторону). Увлечение служит основой удовольствия, наслаждения, радости, экстатических состояний, но так же и горя, паники, истерии (Точка 12).

Увлеченный человек забывает обо всем, кроме предмета своего увлечения. Он забывает обо всех невзгодах, окружающий мир перестает существовать, такие явления как боль уходят за пределы внимания. Однако те же самые симптомы появляются, когда человек пребывает в состоянии экзальтации, паники, аффекта. Разница заключается только в последствиях, с которыми ему и другим людям приходится потом иметь дело.



3.11 Необходимость жизненной цели

А сейчас, вспомним, что для того, чтобы процесс мог идти дальше, через каждый шаг раньше приходило нечто извне, как то: еда, воздух, впечатления.

Следуя нашей логике, здесь должен быть очередной толчок. Этим толчком является субъективное представление о предназначении жизни, о ее смысле и цели. Эта цель или направление является организующим стержнем для всей информации, которая поступает в психику. Она же определяет, какие выводы из этой информации будут сделаны, и какие за ними последуют шаги. Выбор цели является очень важным моментом.



3.12 Ясность

Далее при хорошем раскладе процесс переходит в Мудрость и Объективное знание. То есть умение видеть все вещи такими, какие они есть, без окраски их своими мнениями, желаниями и предубеждениями.

Читать лекции (особенно вводные) об этих процессах на, наш взгляд, абсолютно бесполезно. Такие рассказы обычно просто стимулируют нежелательное воображение, и в перспективе заводят в тупик.



4. Сбои в работе фабрики

Вышесказанное было описанием правильного функционирования человеческой машины. Но на практике все происходит далеко не идеально.

Для переваривания пищи, так же как и для всего остального, требуется энергия. Поскольку для организма трансформация пищи является задачей первостепенной важности, то этот процесс всегда получит энергию, даже если ее придется перекрыть всем остальным функциям. Убедиться в этом мы можем, если обратим внимание на послеобеденную сонливость, когда мы довольно плотно поели.

Однако ситуация, когда излишков энергии не существует, для организма является довольно травматичной. Из-за чего же такое может возникнуть? Рассмотрим несколько возможных видов причин:



4.1 Причина 1: Плохое питание.

Уже, пожалуй, всем известно, что неумение правильно питаться приводит к сбоям в здоровье. Организм загрязняется, и ему приходится тратить очень много энергии на самовосстановление из-за отравлений, вызванных некачественной пищей, и аутоинтоксикации невыведенными остатками. КПД его сильно падает, и он начинает вырабатывать мало энергии.

Данная тема хорошо проработана в Хатха-йоге и Христианстве, написано много книг, существует много школ. Поэтому мы не станем здесь распространяться, а пойдем дальше.



4.2 Причина 2: Неправильное дыхание.

Из-за плохого воздуха и неправильного дыхания энергия, полученная от пищи, расходуется нерационально, или вообще не расходуется. В последнем случае, пища, на окисление которой не хватило кислорода, выводится из организма в качестве отходов.

Исправить это можно, научившись более полно пользоваться воздухом. Однако управление дыханием – настолько серьезная вещь, и так много в организме на него завязано, что без опытного учителя заниматься им опасно для здоровья и жизни. Самое легкое, что можно заработать в условиях города – это сенная лихорадка.

Кроме того, даже в случае успеха на этом поприще, высвободившаяся энергия, скорее всего, пойдет на интенсивную выработку отрицательных эмоций, и обратится против нас же самих. Поэтому в рамках данной лекции об этом мы тоже умолчим.



4.3 Причина 3: Некачественные впечатления

Остановимся подробнее на Впечатлениях и Увлечении. Именно здесь, на наш взгляд, скрыты основные проблемы горожанина.

Относительно восприятия впечатлений люди-машины ужасно небрежны. Они проходят по миру, ничего не видя, не слыша, не чувствуя, интересуясь только собой и своими мыслями. Из-за этого количество и качество впечатлений оставляет желать лучшего.

Люди пытаются прожить жизнь, насытив ее переживаниями, а насыщают событиями. И это потому, что каждое событие дает им очень мало переживаний. Такое положение вещей можно исправить отнюдь не количеством мест, которые посетил человек, и отнюдь не количеством дел, которые он сделал, а только качеством внимания, которое он уделяет событиям вокруг себя “здесь-и-сейчас”.

Здесь уместно привести практическое упражнение на “Здесь-и-сейчас”.



4.4 Самовспоминание

Для правильной работы, среди получаемой информации, обязательно должна быть информация о состоянии человеческой машины (как тела, так и психики). Причем получаться эта информация должна не из книг, а из личного опыта, и описывать не гипотетического среднестатистического человека или соседа, а именно Нас.

Если этого нет, то из правильных фактов будут делаться неверные выводы, а когда дело дойдет до воображения, то мы окажемся в ловушке своих ошибок и предубеждений, принимая их за действительность.

Так уж устроено, что для человека его фантазии выглядят в высшей степени реально. Классическая психология упоминает о таком явлении как “проекция”. Люди часто наделяют своими качествами других людей, предметы или ситуации. Сам предмет или человек может этих качеств не иметь, но тот, кто “проецирует”, видит их очень ясно и четко. В своей правоте у него при этом нет ни малейшего сомнения. В подобных ситуациях помочь ему разобраться, где находится правда, а где ложь, может только навык самонаблюдения и самоанализа.

Правильное восприятие впечатлений, при котором мы постоянно помним, что мы (как тело, так и психика) так же являемся неотъемлемой частью мира, за которой **тоже** надо постоянно наблюдать, назовем “Самовоспоминанием”.



4.5 Причина 4: Тупиковые цели

Теперь, что касается увлечения и целей. Все знание и опыт должны быть подчинены некоторой единой цели (под целью понимается глобальная жизненная цель, смысл жизни), иначе энергия будет расходоваться хаотически на совершенно случайные, внезапно возникающие и так же внезапно исчезающие, внешние псевдоцели. Выбор цели является очень важным моментом. Цель может быть “правильной” и “неправильной”, в зависимости от того, способствует ли она реализации высшего в человеке или заводит его в тупик.

Если цель может быть достигнута, то по ее достижению человек попадет в тупик. Двигаться дальше уже некуда, а перестроиться под новую цель нет гибкости, да и ломать

все сделанное очень жалко. У человека исчезает стимул развиваться дальше, и он неизменно начинает деградировать. Примерами ложных целей являются стремление к (иногда это так же называется “поклонением”): деньгам, славе, власти, успеху и т.д.

Такое положение дел, когда человек подчинил ВСЕ свои силы единому тупиковому направлению, называется ложной кристаллизацией. Исправляется ложная кристаллизация только очень сильными страданиями, когда вся наработанная жизнь разрушается до основания. После этого движение можно будет начать с нуля в другом, возможно правильном, направлении.

В отличие от ложной, правильная цель постоянно бросает человеку вызов. Она как маяк ведет его вперед, но не позволяет себя достигнуть. В этом случае процесс трансформации материи/энергии/информации неизменно идет дальше, и переходит в Сосредоточенность, Ясность, Самосознание. Однако последнее приходит только при условии наблюдения за самим собой в житейских тяготах и передрыгах (о самовспоминании мы уже говорили).



4.6 Категории опыта

Весь наш опыт можно разделить на 4 категории:

- Сознательная компетентность – когда я знаю, и я знаю, что я это знаю;
- Сознательная некомпетентность – когда я не знаю, и я знаю, что я это не знаю (например, я знаю, что не умею играть на скрипке, водить самолеты и считать в уме интегральные уравнения);
- Бессознательная компетентность – когда я знаю, но я не знаю, что я это знаю (это ситуации, когда нечто совершенно новое получается с первого раза);
- Бессознательная некомпетентность – это когда я не знаю, и даже не догадываюсь, что это можно знать.

Из всех четырех, самой большой и самой таинственной областью является четвертая. Это – наша “ахиллесова пята”. Ввиду ее важности, правильная цель должна всегда учитывать ее наличие. Из постоянной памяти об этой области опыта возникает идея Бога. Говорят: “Бог есть Тайна”, что означает – тайна от самого себя.



4.7 Эволюции целей ищущего человека

Теперь, что касается эволюции целей ищущего человека.

Как и в любом сложном деле, нельзя, только начав изучение себя, сразу достигнуть вершин мастерства. У нас для этого нет ни опыта, ни необходимых способностей. Однако это не должно нас останавливать от попыток. Чтобы, осознав свою ограниченность и слабость, человек не разочаровался когда-либо добиться успеха, желательно не ставить перед ним высокую планку сразу, а поднимать ее постепенно, по мере роста его опыта. Таким образом, правильный процесс становления человека будет проходить ступенчато:

- В начале человек удовлетворяется чисто бытовыми вещами;
- Потом, начав читать умные книги, он начинает менять свои взгляды и ценить совершенно другие вещи;
- Далее ему становится важно научиться применять прочитанное в своей обычной жизни;

- Затем для него становится важным то состояние, с которым он в жизни действует.

Переход на каждый новый этап подразумевает корректировку текущей жизненной цели.

- Нельзя пытаться использовать эзотерические книги для достижения бытовых целей;
- Нельзя пытаться отмахиваться от житейского опыта, который не вписывается в книжную мудрость;
- Нельзя играть со своим и чужим душевным настроем в угоду материальному миру.

И как раз все наоборот:

- С чтением эзотерических книг надо попытаться поднять свой быт до уровня написанной мудрости, настолько, насколько мы способны;
- Когда дело касается жизненного опыта, то имеет ценность только та информация, которая может быть проверена на личном опыте, а остальная, пока не будет проверена, является схоластическим мусором;
- Душевный настрой должен направлять новый образ жизни, а не предыдущий опыт новый душевный настрой. Обычно это называют творчеством.



5. Утечки энергии

Теперь рассмотрим основные утечки энергии. Это важно сделать для того, чтобы понять, куда девается та энергия, которая была выработана. Было бы наивно думать, что вся она уходит в дело – большая ее часть тратится абсолютно впустую. Давайте разберемся, куда именно:



5.1 Напряжения в теле

Больше всего энергии уходит на лишние движения и напряжения в теле.

Можно обратить внимание, как вы сидим, какие мышцы у вас напряжены (руки, ноги, шея, мышцы лица). Поддержание такого напряжения требует много энергии, так как почти всегда оно захватывают сразу несколько больших групп мышц. Это основной канал утечки энергии.



5.2 Дурные привычки

Следующим растратчиком являются вредные привычки или сложные шаблоны поведения вместо простых. Например:

- Теревить в руках предмет;
- Ходить туда-сюда или есть, когда нервничаешь;
- Сидеть или стоять в неудобных напряженных позах;
- Привычки суетиться, болтать без умолку, не уметь выключать телевизор.

Это и многое другое так же выедает свой кусок энергетического пирога.



5.3 Ощущения в теле

Следующим растратчиком являются отрицательные эмоции, проявленные через ощущения в теле. Сюда входят различные ощущения вроде тремора, спазмов, тяжести, холода, жжения, вибраций – все то, что мы привыкли ассоциировать с эмоциональными проявлениями, но что являются лишь психосоматическими реакциями на эмоции. Такие процессы вносят свой вклад в расход энергии впустую.



5.4 Неудержимое воображение

Хотя само по себе воображение требует мало энергии, но, благодаря ему, включаются такие растратчики энергии, как уже рассмотренные нами напряжения в теле, вредные привычки и внутренние ощущения. Чем более яркой является воображаемая картина, тем активнее включается тело в процесс. Это происходит потому, что для тела не существует представления о реальности – оно реагирует на яркие переживания. Поэтому, если воображение “забывает” реальность, то тело начинает себя вести так, как будто воображаемые события происходят прямо сейчас.



5.5 Внутренний диалог

Ничто не подогревает так воображение, как диалоги с воображаемым собеседником. С помощью подобного разговора с собой, всего за 15 минут из легкой фантазии можно сотворить ужасную трагедию. И наоборот, порой бывает достаточно прекратить внутренний диалог, чтобы сразу увидеть, что за обдумываемой проблемой нет никакой реальности.

И пусть сам по себе внутренний диалог и не расходует энергию, но он, как и воображение, всячески такой расход стимулирует.



5.6 Упражнение “Стоп”

В традиции Четвертого Пути существует упражнение под названием “Стоп”. Оно предназначено для того, чтобы увидеть, как и куда девается энергия в моменты, когда ее утечка максимальна.

Обычно в разгаре отождествления, некто, уполномоченный на это, говорит команду “стоп”. При этом все люди должны замереть и все внимание направить на перепросмотр напряжений, ощущений и мыслей за мгновение до этой команды. Таким образом, они как бы фотографируют неправильное состояние тела, мыслей и ощущений.

Когда у человека подобных картин накопится достаточно много, ему станет ясно, в каком направлении имеет смысл прикладывать силы.

Сам человек обычно дать себе эту команду не может, так как когда это ему особенно нужно, данная мысль не приходит обычно в голову. Когда же мысль дать команду “Стоп” придет, он уже будет находиться в более или менее сознательном состоянии и, следовательно, пользы от такой команды будет существенно меньше.



6. Общество и его цели

Теперь хочется сказать несколько слов об обществе и его целях.

Может показаться, что окружающие нас постоянно люди могут помочь в наших усилиях стать лучше. Может быть, человеческие отношения устроены таким образом, чтобы мы постоянно развивались, и можно просто сложить руки и позволить другим поднять нас на более высокий уровень осознания?

Как метко подметил товарищ Сухов – Это вряд ли!

Наше общество активно усложняет положение искателя, всячески культивируя разного рода иллюзии, чтобы людьми было легче управлять. Можно указать следующие методы:

- **Алкоголь.** Когда человек пьян, им намного легче управлять. Его критичность подавлена. Неудовлетворенность и требовательность уходят.
- **Средства массовой информации.** Практически ни один человек не имеет возможность проверить достоверность опубликованной в СМИ информации. Получая же противоречивую, человек оказывается дезориентирован, и не знает чему верить. А она между тем подобрана так, чтобы хватать за живое, когда это надо и когда не надо. Как правило, никакой практической пользы от такого знания получить нельзя.
- **Реклама.** Если раньше реклама была подспорьем в торговле, то сейчас это уже не так. Став повсеместной и непрекращающейся, она уже не дает маркетингового преимущества (ну, разве что нейтрализует действие реклам конкурентов и поддерживает паритет). Но зато теперь реклама начинает формировать новую культуру взамен старой, точно так же, как раньше это делали книги, картины, музыка и т.д. И нельзя сказать, что эта новая культура возвышает человека больше, чем старая – скорее наоборот, она низводит его до животного уровня.
- **Самым разрушительным оружием рекламы является чрезмерное выпячивание всего, что связано с сексом.** Дерганье человека за сексуальные струны делает его суетным и неадекватным. В этом состоянии человек мало думает, и более того, он неспособен думать сколь бы то ни было критически. Поэтому-то, данное состояние очень удобно для манипулирования людьми. Например, чтобы заставить их покупать то, что им не нужно. Ниточек, за которые можно дергать, очень много. Это и культивирование конкуренции, и культура успеха, славы, денег, популярности, власти (например, женской или магической), и просто демонстрация обнаженного и полуобнаженного тела, где надо и где не надо.
- **Далее: Ток-шоу, сериалы, бульварные романы** и прочие интеллектуальные и эмоциональные жвачки. Они оттягивают на себя внимание человека и лишают его возможности найти другие, более полезные ему впечатления. Полезные впечатления – это те, которые позволяют человеку раскрыть в себе творческое начало. Тратить же время и внимание на подобные шоу и романы – все равно, что заменять еду на жевательную резинку. Все закончится голодной смертью для души, которая не может жить без полноценных впечатлений.



7. Психические центры

Теперь рассмотрим принцип сбора информации о своей машине, как это принято в Четвертом Пути. Сюда входит постепенное развитие навыков наблюдения за все более

тонкими и незаметными своими проявлениями, пока не будет достигнута полная ясность по поводу самых глубинных программ психики.

Наша психика – нецелостная в своей работе. Все выглядит так, как если бы она состояла из отдельных автономных частей (так называемых – Центров), которые, хотя и медленно, общаются друг с другом. Каждый центр работает в своем стиле и мыслит на своем языке. Медленное общение центров друг с другом происходит из-за того, что для этого необходимо переводить информацию с языка одного центра на язык другого.

Не надо пытаться жестко привязывать психические центры к нервным центрам. Это может получиться не всегда. Важно только то, что так их удобно рассматривать изнутри – в процессе самонаблюдения.

Существует довольно древняя метафора “про лошадь, кучера, телегу и седока”, которая хорошо иллюстрирует взаимодействие центров:

Телега – это тело.
Лошадь – эмоции и чувства.
Кучер – интеллект.
Хозяин – внутреннее “Я”.

Текущее состояние человека напоминает ситуацию, когда все в них разбалансировано: вожжи плохие, телега раздолбана и расшатана, лошади нервные, кучер усталый и перманентно пьяный. Он не дает хозяину приблизиться к телеге даже на шаг, потому что уже давно привык думать, что эта телега – его. Мысль о другом претенденте приводит его в панику и бешенство.

Теперь рассмотрим, как это соотносится с идеей центров. ЧП рассматривает 5 центров: двигательный, инстинктивный, сексуальный, интеллектуальный и эмоциональный.



Рис. 1. Психические центры человека



7.1 Двигательный центр

Двигательный центр отвечает за взаимодействие человека с внешним миром (в основном посредством мышечной активности). Этот центр мыслит в терминах скелетно-мышечных ощущений.



7.2 Инстинктивный или витальный центр

Инстинктивный или витальный центр отвечает за поддержание нормального функционирования внутри физического тела, а также за выработку и трансформацию грубых видов энергии. Этот центр мыслит в терминах внутрителесных ощущений, таких как: тепло, холод, боль, тремор, подъем, упадок сил и т.д.



7.3 Сексуальный центр

Сексуальный центр обычно отвечает за размножение и все виды сексуального поведения. Этот центр мыслит в терминах притяжения и отталкивания людей, как противоположного пола, так и своего. Например, привлечение внимания человека противоположного пола и конкуренция с людьми своего. При этом речь идет об инстинктивных реакциях, а не о мотивированных, продуманных и рассчитанных.



7.4 Интеллектуальный центр

Интеллектуальный центр отвечает за моделирование различных жизненных ситуаций. Он избавляет нас от необходимости всегда действовать методом проб, ошибок и набивания шишек. Этот центр мыслит концепциями или абстрактными идеями.



7.5 Эмоциональный центр

И, наконец, эмоциональный, обеспечивает взаимодействие центров друг с другом. Он мыслит в терминах фокусов внимания. От него, в большей степени, зависят наши чувства и желания. Благодаря вниманию имеется возможность центрам со столь разными стилями мышления взаимодействовать друг с другом.



8. Неправильная работа центров

Рассмотрим ситуацию обучения человека, наработку опыта. В правильном состоянии человеческой машины работа идет в следующем порядке:

- ДЦ получает информацию о текущей ситуации (это – реальный опыт человека);
- ЭЦ переживает эту информацию (обращает на нее внимание, выделяет ее из других). Благодаря этому информация усваивается;
- ИЦ входит в курс проблемы, строит ее модель и выдает различные варианты ее разрешения;
- ЭЦ дает импульс для действия (стремление реализовать запланированное на практике)
- ДЦ выражает этот импульс в виде творческого действия.

Далее все шаги повторяются на следующем витке.

Однако, на практике, этот процесс часто работает не так. Сбои бывают следующего рода:



8.1 Слабый или неверно обученный центр (центры).

В такой ситуации центры взаимодействуют правильно, но один или несколько из них выполняют свою работу плохо из-за слабости. Например:

1. Неумение решать абстрактные задачи, как пример слабого интеллектуального центра.
2. Физическая слабость или неумение управлять своим телом, как пример слабого двигательного центра.
3. Или же, полная бесчувственность в отношении к красоте, к чувствам людей, как пример слабого эмоционального центра.



8.2 Подмена работы одного центра другим

Например: действия вместо размышления или чувствования; думанье вместо чувствования; эмоционалирование вместо размышления.

Часто это происходит на фоне слабости одного из центров, в результате которого другой вынужден взять на себя его работу, хотя по своей природе не может ее полноценно выполнять. Например:

1. Человек читает книгу, задумывается, а когда приходит в себя, замечает, что ничего не помнит из нескольких прочитанных страниц. Это вариант, когда двигательный центр взял на себя работу интеллектуального.
2. Другой пример – ситуация, когда мы размышляем о том, любим мы кого-то или нет; или же когда мы пытаемся дать интеллектуальную оценку произведениям искусства или картинам природы – два варианта, подмены эмоционального центра интеллектуальным.
3. Другой пример: депрессия или уныние – в этом случае происходит подмена интеллектуального центра (или двигательного) эмоциональным.



8.3 Разгон центров

Каждый центр привык работать в определенном ритме и с определенной скоростью. При любой попытке форсирования, он начинает давать сбои, ибо не успевает переработать одну информацию, как получает другую. При этом он обычно бросает первую, так и не обработав ее, и хватается за вторую, и такой халтуре нет конца. Например:

1. Оголтелый спорт ради спорта – пример разогнанного двигательного центра.
2. Гиперэмоции, крики, истерики, эмоциональная экзальтация – примеры чрезмерного разгона эмоционального центра.
3. Склонность плодить очень сложные, бредовые теории – пример разгона интеллектуального центра.



8.4 Подмена реальной работы центра воображением

Подмена реальной работы центра воображаемой имеет место всегда, когда основной упор делается на воображение. Проверка опытом в таких ситуациях обычно, под тем или иным предлогом отодвигается на задний план или вообще отбрасывается за “ненужностью”. Вот несколько примеров:

1. Сильное травмирующее переживание – когда человек бесконечно возвращается внутри себя к проблемной ситуации без того, чтобы попытаться как-то ее разрешить в реальности, или хотя бы убедиться, что больше этой проблемы нет.
2. Мнительность – когда человек представляет себе будущие сложности, но вместо того, чтобы оглядеться вокруг себя, и в жизни найти способ их решить, он соглашается с тем, что у него ничего не получится. Это дает ему повод ничего не делать.
3. Мечтательность – когда человек бесконечно воображает свое блестящее будущее, но палец о палец не ударит, чтобы свои мысли реализовать на практике. Результатом мечтательности является рассеянность.



9. Настройка центров

Теперь рассмотрим, какими способами можно работу центров выправить, ведь из того, что центры работают неправильно сейчас, не значит, что этому надо потакать и в дальнейшем. Именно их текущий стиль работы и приводит к пустой трате энергии.

Для начала поделим все проблемы на два класса:

1. Все виды слабости центров. Они довольно просто исправляются специфическими упражнениями;
2. Все проблемы, связанные с внутренними конфликтами, дурными привычками и "кривым" мировоззрением. Их исправление требуют уже "больших доз лекарств".

Далее пойдем подробнее.



9.1 Слабость центров

Слабый центр просто тренируется на специальных, предназначенных для него, упражнениях.



9.1.1 Слабый ДЦ тренируется на сложных движениях.

Это может быть просто физкультура, или развитие мелкой моторики, или развитие сложных последовательностей движений. Выбор зависит от того, какого именно навыка у человека недостает.



9.1.2 Слабый ИЦ тренируется на умных задачах.

Подобные тренировки всегда были очень распространены в традиционных учебных заведениях. Это то, что называется: "Учить человека думать". Главным подходом здесь является умение ставить и решать абстрактные задачи.



9.1.3 Слабый ЭЦ тренируется в процессе занятия искусством.

Поэзия, живопись, музыка, танцы – все это те области, в которых можно развить у человека эстетическое чувство. А от эстетического чувства уже один шаг и до развитых

эмоций. При этом не так важно, является ли человек зрителем или активно участвует, главное не перепутать наработку двигательных навыков в этих областях и умение выражать и воспринимать эмоциональное состояние.



9.2 Проблемы из-за взаимодействия центров

Для решения более серьезных проблем, чем слабость центров, приходится использовать центральную технику Четвертого Пути – Самонаблюдение.

К серьезным проблемам мы относим: отсутствие общения центров друг с другом, или подмену одного центра другим, или же работу центров в разогнанном режиме. В этих случаях, прежде чем пытаться что-либо делать, необходимо долго и кропотливо собирать информацию о причинах таких сбоев, иначе мы рискуем не только не исправить, а, наоборот, усугубить ситуацию.



9.2.1 Корень проблем

Первый вопрос, который сразу встает, это где надо искать корень такого рода проблем?

Ответ – все программы, ответственные за коммуникацию центров, находятся в ЭЦ в виде внутреннего предпочтения и склонности обращать внимание на определенные ситуации.

Они находятся, как правило, вне фокуса внимания и в таком тонком (неявном) виде, что неподготовленному человеку заметить их практически невозможно. Это все равно, что пытаться видеть постоянно воздух – пока мы специально не обратим на него внимание, мы не будем его замечать. Эмоциональный центр - это не двигательный, когда можно быть активным, а можно пассивным, и не интеллектуальный, когда можно думать, а можно не думать. Он работает всегда, пока мы живы, и в каждый момент жизни по-разному “окрашивает” наше восприятие.

К тому же, при большом воображении, очень легко ошибиться и начать принимать желаемое за действительное. Для начинающего это более чем реально! Человеку надо работать с тем, что он представляет из себя сейчас. Однако, когда чего-то очень хочется, а добиться этого не можешь, то есть риск пойти на самообман, воображая себе, что уже этого добился. В воображении возможно сделать все, что угодно, но работать с такой информацией бесполезно.

Тем не менее, человек постоянно пребывает в иллюзиях относительно самого себя, невзирая на то, что ему говорят окружающие. Именно поэтому, грамотно решить, что надо в себе менять, человек не может.



9.2.2 Технология наблюдения

Сначала обращая внимание на очень грубые проявления психики, потом на более тонкие, потом еще более тонкие, до тех пор, пока мы не научимся различать самые мельчайшие нюансы своего проявления, как во внешнем мире, так и во внутреннем.

Очень важным моментом является то, что наблюдение еще не значит изменение. Как только вы что-то изменяете, вы нарушаете естественное течение процесса, и процесс

начинает идти другими, невидимыми вам, путями. Вы опять оказываетесь без нужного опыта. Это может настолько запутать, что вы потеряете веру в себя, ибо столь желаемое знание будет постоянно ускользать.

Поэтому мы наблюдаем без попыток что-либо изменить. При таком подходе мы можем рассчитывать на то, что будем получать адекватное представление о том, что с нами сейчас происходит.

Когда в результате долгого наблюдения у нас накопится большое количество материала, то мы волей-неволей будем вынуждены этот материал проанализировать и систематизировать. Мы начнем задаваться вопросами вроде: “На что это похоже?”, “Когда такое уже было?”, “Какие могут быть причины?” – и др. подобными. Направление для поиска может подсказать руководитель или более опытный товарищ, в том случае, если он видит, что мы постоянно наступаем на одни и те же грабли.

А когда мы тщательно изучим проблему, она сама отвалится, как исчерпавшая себя.



Рис. 1. Этапы и уровни самонаблюдения



9.2.3 Наблюдение за двигательным центром

Начинаем с наблюдения за проявлениями двигательного центра (непроизвольные и ненужные движения, ненужные напряжения мышц, мимика, суэта и т.д.), так как это самое явное и самое простое для начала.

Постоянно останавливаемся в процессе работы, прогулки, разговора, и делаем перепросмотр тела: в какой позе мы находимся, какие мышцы у нас сейчас напряжены, как долго это уже продолжается, какие мы делаем движения и жесты, какая у нас мимика

и т.д. Стараемся, чтобы в поле нашего внимания попали все мышцы, включая внутреннюю мускулатуру.

Конечно, это будет получаться не сразу, но с наработкой опыта вы научитесь различать даже мельчайшие нюансы. Более того, порой, в периоды малодушия, вам даже будет казаться, что лучше бы никогда этого не видеть.



9.2.4 Наблюдение за инстинктивным центром

Далее наблюдаем за проявлениями инстинктивного центра (мурашки, зуд, вибрации, комки, жар, холод, боль в теле, головокружение и т.д.).

Это те переживания, которые мы обычно ассоциируем с эмоциями, но которые всего лишь являются одной из форм их выражения. Их наблюдать очень перспективно, так как это прямая дорога к пониманию своих мотивов и, как следствие, к работе с эмоциями.



9.2.5 Наблюдение за интеллектуальным центром

Далее наблюдаем за мыслями, которые приходят в голову.

Мысли, сами по себе не связаны с эмоциями, но, как и в случае с чувствами инстинктивного центра, они дают понимание своих мотивов. В совокупности с инстинктивным центром они позволяют быстрее приблизиться к пониманию работы ЭЦ.



9.2.6 Наблюдение за фоновыми напряжениями, чувствами и мыслями

По мере роста опыта в подобных наблюдениях, мы станем замечать, что всякое действие, всякое ощущение или мысль предваряется Чем-то.

Причем этих Чем-то пробегает десятки прежде, чем действие, ощущение или мысль произойдет. Поэтому, следующий пласт работы – это выявление этих предмыслей, преддействий и предчувств, так как именно они составляют основной мыслительный процесс. Они - это множество фоновых напряжений, мыслей и чувств. Они мелкие, тихие и быстрые, и их очень много.



9.2.7 Наблюдения за нестыковками в работе центров

Когда и это станет привычным, настало время наблюдать за несоответствиями мыслей/предмыслей, действий/преддействий и ощущений/предощущений и наоборот.

Это переход на качественно другой уровень. Сбои проявляются в том, что кажется, будто один из центров неверно реагирует на информацию другого. Программы эмоционального центра нетренированному вниманию очень трудно увидеть непосредственно, но зато его можно выделить, наблюдая, как другие центры реагируют друг на друга. К примеру:

- Умом понимаем, что все в порядке, а в теле напряжение. Значит, где-то рядом находится страх.

- Или – вполне сыты, а продолжаем искать и потреблять еду. Это похоже на фрустрацию, а значит, где-то рядом находится неудовлетворенная потребность.

Наблюдая за этими нестыковками, мы сначала дезориентированы, и не можем понять, почему это все так происходит. Тогда мы начинаем наблюдать и запоминать, и через какое-то время у нас накапливается довольно большая подборка подобных нестыковок. Еще через некоторое время, они начинают складываться в единую картину. Это напоминает игру Пазл (собирать картину из большого числа фигурных кусочков).



9.2.8 Переоценка

Когда эта предыстория станет предельно ясной, наступает момент переоценки, и проблема отпадает сама собой (программа будет переписана).

Внимание!!!

Данный процесс ни в коем случае нельзя форсировать. То есть, проблема должна отвалиться сама, как морально устаревшая. Любая попытка убедить/доказать/заставить лишь заблокирует процесс, и придется начинать все снова, причем с того, чтобы сперва разобраться с желанием форсировать процессы.

Надо расчистить путь, а все остальное должно произойти естественно.



10. Рекомендуемая для чтения литература

- П.Д. Успенский. "В поисках чудесного"
- П.Д. Успенский. "Четвертый путь"
- К.С. Нотт. "Дневник ученика"
- Морис Никол. "Психологические комментарии к учению Четвертого пути"
- Идрис Шах. "Учиться как [правильно] учиться"