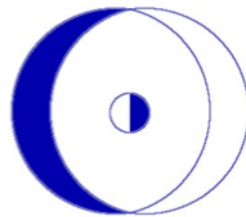




Гопал Норберт Клайн

**Исцеление**  
**взаимоотношений I**  
*Травмотерапия и духовность*



Copyright © 2018 Гопал Норберт Клайн

[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)

Эту книгу (как интернет-версию, так и печатную ее версию) разрешается копировать и размножать только целиком, использовать на собственных семинарах и некоммерческих мероприятиях. Размножение и распространение частей и отрывков книги, равно как ее распространение в коммерческих целях, запрещаются! Все права защищены и принадлежат автору – Гопалу Норберту Клайну.

Интернет-версия 1.03

Перевод с немецкого «Heilung von Beziehungen I»: Ольга Рейзвих

Корректоры: Антония Кребс, Анна Шанаева

Дата публикации первой немецкой версии 1.0: 14 ноября 2018 г.

Дата публикации первой русской версии 1.03 : 25 августа 2020 г.



# Оглавление

Предисловие

1. Когда не понятно, что дальше...

2. Биология взаимоотношений

3. Четыре вида взаимодействий во взаимоотношениях:

3.1. Подавление эмоций

3.2. Выплеск эмоций

3.3. Избавление от эмоций с помощью медитации

3.4. Вербальное общение

4. Когда ты один

5. Основа всему разговор

5.1. Уйти в эмоции или поговорить по существу

5.2. Слияние или автономность в паре

5.3. Непрерывная саморегуляция собственного состояния

5.4. Осознанность/ внимание в отношениях

5.5. Практические примеры общения

5.6. Главное, это уметь слушать

5.7. Преодоление трудностей

5.8. Делиться своими мыслями

5.9. Энергетические потоки

5.10. Энергетическая борьба vs. коммуникация

5.11. Дети как индикатор любви в семье

5.12. Обновленная земля

5.13. Примечания для медиумов

6. Взаимодействие с гневом и ненавистью

7. Травма привязанности и духовность

7.1. Влияние травмы на личный опыт

7.2. Пациенты с травмой в сатсанге

7.3. Сатсанг с точки зрения терапии травмы

7.4. Разные мысли...

7.5. Проверка психотерапевтов

7.6. Признание твоих достижений

7.7. FLOATING

8. Забытая тайна

## 9. Преобразование через чтение

- 9.1. Зеркало ума
- 9.2. Преодолеть просветление
- 9.3. Глава-переход
- 9.4. Где я найду тебя?
- 9.5. Учись медитировать-просто быть
- 9.6. Открыться для любви
- 9.7. Секс или сознание

## 10. Проект «Локальные группы»

- 10.1. Вопросы и ответы по теме «Локальные группы»
- 10.2. Символ G

## 11. Благодарственное слово

## 12. Приложение

- 12. 1. Рекомендуемая литература
- 12.2. Контакт / Интернет

## Предисловие

**Я** буду рад, если эта книга окажется у тебя!

В этой книге говорится о первостепенном принципе счастливых отношений и, следовательно, о преобразовании этого мира в лучшую сторону. Мир сам по себе является целостным и завершённым. Он содержит все уровни активирования ресурсов, от индивидуального до планетарного. Книга начнется с полезной информации и создания контекста, далее всё больше и больше будет сводиться к тому, чтобы само чтение стало вратами к сознанию.

Если у тебя есть партнер, я предлагаю вам читать эту книгу вместе. Именно таким был мой путь, и именно таким образом, непосредственно из практики, была написана эта книга. То, чему ты здесь научишься, поможет не только превратить твоё партнерство в вечное блаженство, но и даст тебе потенциал для более глубокого преобразования, выходящего далеко за пределы всех вопросов во взаимоотношениях. Если в настоящее время у тебя нет партнера или у тебя еще никогда не было опыта партнерских отношений, то новая осознанность поможет тебе в том, что в твоей жизни появится замечательный, именно тебе подходящий человек.

В отношениях нет места для эго. Отношения и связь с партнером это смерть эго. Мы начинаем путь к партнерству, во время которого наше восприятие отдельного человека будет отодвинуто на задний фон. Это не означает, что твоё Я должно исчезнуть, мы перенесем центр на «Я» и «Ты» и на связь с другими людьми. Наша жизнь – это обмен на всех уровнях: языка, тела, разума, энергетических потоков.

Ключевой принцип отношений основан на честном общении о том, что мы хотим и что нам нужно, а также о том, что мы не хотим и что нам не нравится. В принципе на этом ВСЁ! Но так как понимание этого часто затруднено неблагоприятным опытом отношений в раннем детстве, я решил посвятить этой теме целую книгу. Этот прямой путь на самом деле очень прост, возможен в любое время и выполним для каждого без специальных навыков. Всё соответствует естественному течению жизни, если убрать все общественные условности. Эта книга в каком-то смысле вернет тебя в то место, где ты был вынужден «выйти из этого течения» в детстве. Снова и снова я буду обращаться к темам «травмы развития» и «нарушения связи», так как именно они являются основными причинами всех преград в отношениях.

Кроме того, я хотел бы передать некоторые духовные тонкости, переданные мне от моих учителей, и те, которые я опробовал и исследовал сам на практическом опыте. Всё это выходит далеко за рамки концепций нашего общества. Обществу, в котором мы живем сегодня, не хватает глубоких знаний и понимания законов жизни. Знаний о том, как мы могли бы улучшить этот мир и сделать его еще красивее.

Только тогда, когда мы можем вступать в глубокие, долгосрочные и счастливые отношения и сообщества, мы освобождаем путь для медитации и духовности. Без этой базы последнее становится бегством от неприятных ощущений из детства, которые из-за отсутствия прочной связи с миром снова и снова проявляются в вашей жизни.



## 1. Когда не понятно, что дальше...

**И**ногда мы все не понимаем, что же дальше... Наше сообщество и культура, в которых мы живем, достигли конца своего пути. Мы не можем больше: больше работать, больше бороться, больше потреблять, накапливать вещи и впечатления. Мы все такие – ты, я и все те, кто, кажется, в состоянии поддерживать свою жизнь в стабильном состоянии.

Почему я говорю об этом? Поскольку этот феномен имеет коллективную природу, мы потеряли связь друг с другом. Даже успешные люди в этой системе страдают от того, что нет единичного спасения, эту проблему можно решить только сообща. И решение, которое мы ищем, является честным обменом наших самых глубоких чувств и ощущений. Вместо этого мы живем, как рабочие роботы, в воображаемом беспощадном мире достижений, успеха, самолюбования и конкуренции. То, что делает нас людьми, живыми и счастливыми – семья, мир, покой, связь, общение, природа, и т.д., – не поощряется.

Так или иначе, мы все сидим в одной лодке. Но каждый вправе покинуть этот тонущий корабль и пойти совершенно иным, новым путем, помогая другим сделать то же самое. Данная книга является руководством не только для преобразования твоей жизни, но и для сообщества людей в целом. В конце концов, это просто, ведь, как один биологический вид мы все стремимся к одному и тому же. И всё же, тоска по связи с другими людьми, по принятию и обмену, по гармонии и жизнерадостности, а также любви, всё еще сильно табуированы в нашем мире.

Сначала нужно избавиться от запрограммированного представления о том, что ты слаб, немощен и не способен что-то изменить в себе или в окружающем мире. Это жизненная программа, которая была тебе дана, и это первое, что мы выбросим за борт. Тебя обманули. Самое важное, что ты можешь узнать из этой книги, это то, что ты способен на реальные поступки, которые могут изменить этот мир! Даже если прямо сейчас ты в этом сомневаешься. Твои чувства – слабости, беспомощности и т.д. – они не соответствуют действительности, это всего лишь часть программы, которую мы покинем благодаря этой книге. В действительности реальность – это нечто совсем иное: твои способности создавать и творить практически неограниченны!

## 2. Биология взаимодействия

**Мы**, люди, относимся к семейству млекопитающих. Млекопитающие в процессе эволюции развились выше рептилий именно потому, что привнесли в мир что-то новое: сотрудничество!

Млекопитающие имели решающее преимущество перед пресмыкающимися: они развивались в группах. В отличие от изолированно живущих пресмыкающихся, они жили сообща и согласованно. К тому же млекопитающие общались на своей частоте, которая недоступна рептилиям на более высоких тонах. Таким образом, они могли контактировать друг с другом, что принесло неоспоримые преимущества в эволюцию. С другой стороны, этот этап развития потребовал развития совершенно новых способностей нервной системы.

Поскольку млекопитающие живут группами, они должны иметь возможность безопасно приближаться друг к другу, сигнализируя друг другу о своем приближении. Наша нервная система, также как и наш мозг развивалась для жизни в группах и соответствующего социального обмена. Быть в стае, быть в группе означало безопасность и возможность размножения. Исключение же из стаи или группы означало, в свою очередь, в эволюции страдания и смерть.

Таким образом, наша нервная система, как физически, так и биологически, является фундаментальной для жизни в группах, для социального взаимодействия и для долгосрочных отношений! Для нас, как части мира млекопитающих, не существует решения для отдельно взятого, изолированного индивидуума. Изоляция и отсутствие социального взаимодействия означают экстремальный стресс для нашего организма. Исходя из этого, нет ни решений, ни лекарств для нас, как отдельно взятых особей. Быть «в отношениях друг с другом» и есть исцеление, потому что оно успокаивает самые глубинные слои нашей нервной системы, приводя нас тем самым к состоянию счастья. Чувство счастья и удовлетворенности, во многом зависит от состояния этих глубинных слоёв нервной системы и лишь незначительно характеризуется нашими мыслями.

Мы испытываем чувства умиротворения, счастья и удовлетворенности, когда мы удовлетворяем две основные потребности нашей нервной системы, а именно: потребность в безопасности по средством связи с другими людьми, а также потребность в размножении. Обе эти потребности имеют корни в глубоких телесных процессах, на которые вряд ли можно повлиять путем размышлений или стратегическим планированием.

Поливагальная теория Стивена Порджеса описывает все эти взаимодействия с беспрецедентной ясностью, глубиной и точностью. Она обеспечивает базовое понимание межличностных взаимоотношений на основе биологических процессов.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> См. Porges S. (2017). *The Polyvagal Theory. Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation*. WW Norton Company

### 3. Четыре вида взаимодействий во взаимоотношениях

Будут отношения успешными, будут ли они углубляться и развиваться, или же они замрут, остановятся на одном уровне или вовсе закончатся разочарованием и депрессией? Всё зависит исключительно от того, сможем ли мы прямо и открыто говорить о своих чувствах и ощущениях.

Отношения возникают тогда, когда люди физически могут находиться рядом на протяжении долгого времени. Из этой физической близости и взаимодействия развивается то, что мы называем отношениями. Настоящий глубокий контакт приводит к глубоким целительным изменениям в нашей нервной системе и психике. Наполненность чувством счастья, смыслом жизни и удовлетворением может привести к глубоким экзистенциальным и трансперсональным переживаниям.

Уровень счастья в нашей жизни соразмерен уровню связи с другими людьми. А степень связи определяется, в свою очередь, уровнем глубины, с которой мы можем говорить. Взаимосвязь с другим – это большая удача, которую мы все хотим найти. И именно степень этой взаимосвязи является критерием, объединяющим людей в пары. Просто сближение тел не приводит к близости, которая нас наполняет. Только честный обмен своими чувствами и состоянием способствует развитию отношений. Тот, кто познал такую близость, научился любить и быть любимым. Он отказался от всех барьеров в своей жизни и в жизни своего партнера. Такие люди возродились после смерти своего эго и познали рай уже здесь на земле.

У любой пары есть нечто общее в отношениях – это дистанция между партнерами. Чаще всего, дистанция, на которую они негласно соглашались, привносится в отношения каждым из своего детства. Каждый партнер в паре имеет одинаковые, по сути искажения в нервной системе и нуждается в одинаковой длине дистанции. Фактически именно эта дистанция и ложится неосознанно в основание отношений. На первый взгляд это может выглядеть совершенно по-другому. Например, один партнер всегда старается больше сблизиться, а другой дистанцируется. На самом же деле, оба партнера испытывают одинаковую степень удаленности и близости. При этом совершенно не имеет значения кто из них осуществляет какую функцию. В полноценном партнерстве важен полноценный обмен. Именно он играет ключевую роль. Именно об этом мы должны в первую очередь позаботиться.

Радует, что построить счастливые отношения, в принципе достаточно просто. Единственным препятствием является негативный опыт контакта в ранние годы, который, возможно, ты еще не преодолел. В этой книге ты узнаешь, каким образом вы оба вместе с партнером можете «исцелить» свое детство и начать счастливую жизнь. Потому что исцеление означает обновление отношений, понимание того, что жизнь в отношениях может быть не только безопасной, но и счастливой. Всё остальное это только симптомы, и так же, как например в болезни, они не причина, а лишь следствие отсутствия связи.

Чтобы обрести счастье, нам нужен совершенно новый способ общения с нашим партнером, а также с другими людьми. В общем можно сказать, что есть четыре способа, как справиться с чувствами, которые возникают в нас при контакте с людьми: свои эмоции можно *подавить*, *выплеснуть*, *освободиться от эмоций с помощью медитации* или же *вербальное поговорить о них*. Золотая середина – это честный обмен мнениями, тот самый прямой путь, который будет вести нас на протяжении всей книги. Давайте рассмотрим все четыре варианта по очереди.



### **3.1. Подавление эмоций**

Подавление эмоций является самой разрушительной формой из всех имеющихся в вопросе внутренних переживаний эмоций в контексте отношений.

Подавление означает, что мы отрезаем внутренне одну часть себя, для того, чтобы больше не чувствовать. Например, мы просто отрицаем гнев, возникающий в нас. И делаем это так долго, пока мы сами не перестаем его чувствовать. Мы можем проделывать это с самого детства. Процесс становится настолько автоматичным, что мы больше не осознаем своих индивидуальных эмоций. При этом речь идет о чувствах в двух направлениях: возведение границ и внимание. Другими словами, мы не говорим о вещах, которых мы не хотим и которые не доставляют нам удовольствия, но также мы не говорим и о своих потребностях и желаниях нашему партнеру. Подавление означает, что мы не реагируем на наши эмоции и, естественно, ничего не предпринимаем, чтобы что-то изменить.

Все чувствительные люди ощущают от этого дискомфорт внутри, в своей нервной системе. И это очень мучительно. Потому что то, что было изгнано из вашего сознания, поднимается на поверхность через ваше восприятие. Однако, чувства эти едва ощутимы, они выражаются посредством диффузного напряжения и едва уловимым состоянием страдания. Поэтому подавлением мы не спасаем партнера от своих негативных эмоций, наоборот, партнер получает те же эмоции, но в более искаженной форме. Люди, которые привыкли к подавлению своих эмоций, практически неспособны адекватно обращаться со своими эмоциями и это неизбежно ведет к конфликтам в отношениях с другими людьми.

Типичный пример: партнерша перемещает свой гнев на своего партнера за то, что он якобы уделяет ей недостаточно внимания. В свою очередь, он чувствует эту претензию телесным напряжением и переносит его на свою партнершу. В конце концов, это напряжение оборачивается бесконечным спором о совершенно несущественных внешних вещах, которые не имеют ничего общего с конфликтом.

Другой типичный пример: один из партнеров подавляет свою потребность в личном пространстве и личных границах. Второй партнер воспринимает этот подавленный гнев своей системой восприятия как надвигающееся серьезное отстранение. Противодействием этому будет являться то, что он всё больше будет пытаться сблизиться с первым партнером. Из-за не понимания внутренних потребностей и не возможности осознанно говорить о них, возникает спираль бесконечных конфликтов по поводу незначительных вещей и обстоятельств.

### **3.2. Активный выплеск эмоций**

Активно действовать менее разрушительно для тела, чем подавление эмоций. Через действия мы как бы прокладываем застоявшимся эмоциям канал наружу. От этого однако, часто может пострадать второй человек в паре, что, в свою очередь, обременяет и разрушает отношения. Выплеск подразумевает, что возникающие в нас эмоции непосредственно выходят через действие по отношению к партнеру.

Например, когда человек злится, он начинает кричать на другого или что-либо ломать. Однако выплеск эмоций может происходить и более спокойно, посредством долгих утомительных разговоров ни о чём, а также посредством постоянного нытья и жалоб. Расставание тоже является средством активного действия. Так как расставание происходит исключительно тогда, когда нет возможности обговорить сложившуюся ситуацию. Всё это также не приводит к цели!

Такой выплеск эмоций происходит в том случае, когда мы *«делаем что-то»* вместо того, чтобы *сказать о своих чувствах*.

Случается когда внутренние чувства настолько сильны, что мы больше не можем говорить о них вслух, необходимо направить их в менее разрушающее русло. Например, в написание писем и последующее их сжигание, в крики ярости в безопасной обстановке, избивание подушки или дивана и т.д. Возможно, если подавление гнева было нормальной реакцией с детства, такие активные выплески эмоций станут для тебя начальным этапом, прежде чем ты сможешь хотя бы отдаленно говорить о том, что с тобой происходит.

### **3.3. Избавление от эмоций с помощью медитации**

Третий вариант – это то, что пытаются сделать многие «духовные» люди, – когда возникает чувство, они не подавляют и не выплескивают его в действие, они уходят в себя и проживают это чувство внутри себя, чтобы таким образом избавиться от него. В принципе, в отличие от двух первых рассмотренных нами вариантов, это достаточно функциональная модель. Практически же, мало кто способен на это. Потому что страдания в отношениях почти всегда являются результатом чувств, которые мы не можем интегрировать в себя с самого раннего детства. В детстве мы были вынуждены в одиночку справляться со своими «плохими» эмоциями. И когда мы снова и снова испытываем эти эмоции, мы снова и снова чувствуем себя одинокими.

Для многих людей, переживших ранние травмы, эта практика является потенциально опасной! Когда духовные учителя наставляют таких людей ничего не делать и «просто быть наедине со своими чувствами», они не понимают, что делают и чем это может закончиться. В своей многолетней практике я постоянно встречаю людей, которые после таких практик не могут найти контакт с внешним миром и повседневной жизнью. Их нужно возвращать в жизнь к людям с большими усилиями. И даже если кто-то способен с помощью медитации освободиться от своих эмоций, то это неоправданно долгий и мучительный процесс. Такая работа непосредственно со своими внутренними состояниями возможна только при определенной степени стабильности нервной системы, которая, в свою очередь, возможна при глубокой взаимосвязи с другими людьми.

### **3.4. Говорить о своих чувствах**

Самым естественным вариантом, соответствующим нашей биологической природе, является честная и независимая передача чувств, которые мы испытываем в партнерстве, в вербальной форме. Такая передача эмоций способствует углублению и оздоровлению отношений и всегда приводит к цели. На это не уходит много времени. Будучи услышанными во время общения, страдания растворяются.

В Библии сказано, что разделенное страдание – это половина страдания. Я бы пошел дальше, заявив, что разделенное страдание – это счастье! Я заявляю об этом таким радикальным образом, потому что вижу постоянное подтверждение на примерах пар в моей практике: открытое общение – это поток энергии, который мы называем счастьем. Это ключ к прекрасным отношениям и полноценной жизни.

Что мешает этому, так это наши табу, которые мы носим с собой с детства. Навязанные нам извне, они действительно мешают нам говорить. Ты правда считаешь, что если ты будешь говорить о своих эмоциях, то партнер тебя обязательно бросит?! Или он будет ненавидеть тебя?! Или ваши отношения тут же исчезнут?! Все эти неявные бессознательные предположения уходят корнями в детство. В действительности мы можем делиться чем угодно. Чем больше мы общаемся друг с другом, тем глубже становятся наши отношения, тем больше они трансформируются.

Возможно ты зайдешь настолько глубоко, что сможешь сказать: «Ты мне безразличен. Я вообще не люблю тебя. Я хочу заниматься сексом с другим человеком. Я тебя ненавижу. И т.д...». Без ограничений! Потому что если эти чувства есть, они так или иначе транслируются другому, говорим мы о этом или нет.

В действительности, отношения не начинаются до тех пор, пока человек не высказал «всю правду» на таком уровне, пока он не прошел через этот шок и (всё-таки) не отделился. Как я уже сказал, после этого всё только начинается! Отношения начинаются только после того, как они терпят неудачу. Мы можем намеренно и с большой осторожностью позволить этому «провалу» произойти. То, что мы называем неудачей, на самом деле является обоюдным знакомством друг с другом на самом деле, а не в представлениях в собственной голове. Это встреча с реальностью, в которой растворяется наше ЭГО.

Всё, о чем ты до сих пор слышал, действительно является серьезными изменениями, затрагивающими глубинные слои нервной системы. Но, пожалуйста, не переживай! Ты не одинок. Мы все такие. Даже я учусь общению каждый день снова и снова. Если ты никогда не задумывался и не сталкивался с этими темами, то естественно, что эти знания могут вызвать первоначальный шок. Но это спасительный шок. Он выводит нас из тюрьмы нашего детства в осознанность взрослой жизни :-)

## 4. Когда ты один

**У** тебя всегда кто-то есть! Хотя ты можешь его и не замечать в данный момент. Это твои ментальные проекции опыта ранних отношений, когда ты был один и испытывал недостаток в необходимой привязанности. У тебя всегда есть кто-то – это люди вокруг тебя. Возможно у тебя был опыт одиночества, разлуки или брошенности в раннем детстве. Но реальность такова, что ты никогда не был и не будешь одинок, разделен или брошен. Твои глубокие слои нервной системы могут неосознанно создавать старые известные состояния покинутости и одиночества. Тебе кажется великим риском снова доверять людям. Но только когда ты снова и снова будешь приобретать новый опыт, ты сможешь найти себя в отношениях. Молитва, которая может помочь в этой ситуации: «Дорогой господь, пожалуйста, веди меня по пути любви».

Если ты не знаешь как это сделать, то вот пара советов:

Наполни свой разум тем, что бы ты хотел для себя в отношениях. Это может означать просмотр фильма или чтение книги со счастливым концом. Думай в деталях о том, какой партнер тебе нужен. Как ты себя чувствуешь, когда вы вместе? Что вы делаете? Просто поверь всем сердцем, что возможно именно так. Направь на это как можно больше энергии. Воспроизведи в своем уме такой конструкт, например вспоминая беседу с очень хорошим, приятным тебе человеком. Или представь, что ты разговариваешь с каким-то очень особенным человеком. При этом, самое главное, делай что-то и в реальной жизни. Чтобы у жизни была возможность помочь тебе. Как можно больше будь на людях и обменивайся с людьми идеями. Ходи в места и на мероприятия, на которые ты обычно не ходишь. Совершай сумасшедшие поступки. Запишись в клуб, взаимодействуй с обществом, дари вещи, которые ты сам сделал, предлагай людям свои услуги. Просто начни движение, не ожидая какого-либо результата.

Вселенная не подведет тебя! Всё это ты делаешь для того, чтобы изменить твои шаблоны мышления и дать твоему телу новые импульсы.

## **5. ОСНОВА ВСЕМУ – РАЗГОВОР**

**П**ервостепенная задача в любых отношениях заключается в том, чтобы договориться о степени близости и дистанции, в которых нуждается каждый партнер. Важно понимать, что как стремление к близости и к связи, так и стремление к дистанции и границам совершенно легитимны и нормальны. Основой отношений являются совместные решения. Не разлучаться и не воевать, а дать место переживаниям, которые в вас рождаются. Дать место обмену мнениями. При этом неважно, что именно происходит снаружи.

### **5.1. Уйти в эмоции или поговорить по существу**

Успех любого общения зависит от умения разделять эмоции и факты. Часто мы смешиваем одно с другим. Эмоции, которые не были проговорены, затем проявляются в искаженном виде на уровне фактов. Типичным следствием этого является спор по какой-то банальной причине или полное отсутствие диалога. Работа над отношениями – это в первую очередь, обмен глубокими эмоциями, иногда наполненными страхом или стыдом, а также всем тем, что воспринимается как опасное или проблематичное. На самом деле, пока люди находятся в обмене, все эти опасения напрасны. На самом деле, обмен отсутствует или затруднен только в том случае, когда нет возможности вступить в диалог и поговорить о затруднениях и невозможности контакта.

На начальном этапе такой обмен нуждается в безопасной и надежной структуре. Это могут быть фиксированные ритуалы в определенное время. Например, каждый вечер пятницы вы вместе проводите один час вместе (Не лежачи! Позвоночник должен находиться в вертикальном положении), в красиво обставленном месте. Используйте свечи, ароматические палочки и т.д. (Без фоновой музыки). Вы начинаете общаться, постепенно углубляя и углубляя разговор. Выберите для этого спокойное уединенное место, например рядом с высокими растениями или водой, защищенное от посторонних людей и домашних животных. Публичные места, как, например, кафе, для этого абсолютно не подходят. В диалоге должны быть исключены все внешние вещи, мешающие процессу: что было, что будет, объяснения, обстоятельства, дискуссии, желание решить проблему.

Речь идет о том, чтобы вы смогли сказать друг другу: «Я чувствую себя сейчас (грустно, смешно, взволновано, отчаянно, опустошенно, счастливо....)». Когда предложения строятся подобным образом, вы оба на безопасной стороне. Сначала ты возможно, испытываешь дискомфорт, потому что твои убеждения могут не подтвердиться, и, кроме того, ты, возможно, узнаешь прекрасные вещи о своем партнере. Важно пробовать объяснять снова и снова. Здесь важно не содержание, а сам обмен. Сам обмен является решением. Научившись обмену, вы решите самую большую проблему. Не имеет значения, говоришь ли ты «я тебя ненавижу» или «я тебя люблю», так как тем самым ты всё больше и больше создаешь уровень близости. До тех пор, пока ты не будешь говорить о важных тебе вещах, ты не почувствуешь себя на 100% комфортно, безопасно и совершенно счастливо.

Практически всегда тут речь идет о собственных табу, о «потерянных» в детстве частичках вашей индивидуальности, потерянных в результате ранних эмоциональных травм или пережитого пренебрежения. То, о чем ты не хотел бы говорить ни при каких обстоятельствах. Но именно

об этом ты и должен говорить! До тех пор, пока ты не сможешь говорить об этом на всех уровнях, твое тело будет испытывать стресс. Стресс не является эмоцией, он – реакция организма на опасность, когда нет возможности противодействовать. Именно в детстве когда родители тебя не замечали, или же ты был подвержен угрозам и страху, ты не мог ни действовать, ни сказать об этом. В результате чего эти части тебя просто не были приняты и поэтому они в тебе не развивались, ожидая, что будут когда-то услышаны, замечены и интегрированы.

Раз за разом, когда ты будешь рассказывать о себе, стресс в отношениях будет исчезать, сменяясь глубоким расслаблением, спокойствием и удовлетворением. Ты сам в силах избавить себя от всех страданий, не прибегая к помощи психотерапевтов и духовных учителей.

Абсолютно все живые организмы в природе действуют одинаково. Мы все притягиваемся к тому, что нам нужно и что нам нравится, и, отвергаем всё то, что не приносит пользы или представляется опасным. Следовательно к некоторым мы стремимся быть ближе, а от кого-то, наоборот, дистанцируемся. Даже с одним и тем же человеком мы можем менять дистанцию.

## **5.2. Слияние или автономность в паре**

Слияние или автономность, вот в чём вопрос... Для начала необходимо определить, какую стратегию выживания ты для себя выбрал в детстве. Это решение не было сознательным, так как оно было принято нервной системой еще в первые годы жизни. Но, оно было лучшим решением! Так как то, от чего ты страдаешь сегодня, на тот момент было твоей возможностью выжить!

На самом деле, у нас есть только два варианта. Либо сохранить хорошую связь с людьми, которые нас опекают, отказавшись при этом от собственных потребностей и пожертвовав своей независимостью. Или же отказаться от контакта с нашими родителями, для того, чтобы спасти свою личность, сохранить свои потребности и свою автономию. Тогда ты выбрал один из вариантов. И сейчас ты уже точно знаешь какой. Могло случиться и так, что ты периодически меняешь эти два варианта в твоих текущих отношениях, но, по сути, одна из стратегий выживания определила всю твою жизнь.

Разумеется, существует масса вариаций и форм таких стратегий. Многие системы от простых до очень сложных, как эннеаграмма или тибетская пульсация, стараются нам их разъяснить. Достаточно понять основные движения в отношениях, чтобы увидеть путь. Часто этот путь означает сопротивление собственному характеру: если ты привык отдаляться, иди на встречу другому! Если ты всё время бежишь за кем-то, остановись и будь сам с собой!

Мы определились с этой стратегией в первые годы своей жизни. Если родители не адекватно реагировали на наши нужды, мы мысленно отделились от родителей и от всего мира, укрылись в своем сознании или в нашем телесном восприятии. Или же мы отделились от самого себя, отстранились от своих потребностей и симбиотически объединились с нашими родителями, чтобы сохранить с ними связь. Ты сохранил либо свою автономию, либо связь с родителями. В обоих случаях цена была высока, но именно это помогло тебе выжить и сохранить стабильную нервную систему. Оба этих сценария – «травма развития» и «травма привязанности» – являются центральными темами в психологии. Это действительно имеет огромное значение, потому что даже сейчас, во взрослом состоянии, именно эти модели отношений определяют степень близости, а, следовательно, и наше счастье в отношениях.

Если ты выбрал вариант с независимостью, тебе, скорее всего, будет очень трудно вступать в контакт с другими людьми. Если ты выбрал вариант слияния, тебе будет очень трудно оставаться верным отношениям. В обоих вариантах будет кого-то не хватать. В первом случае, кого-то другого, во втором – тебя самого. Оба варианта также могут чередоваться. Так или иначе, отношения вообще не могут состояться, пока не решится проблема с пропавшим. Мы все приходим в отношения со своими старыми масками и защитными механизмами.

Только с того момента, когда мы начинаем понимать, что наша взрослая жизнь больше не зависит от других людей, мы можем по-настоящему входить в отношения. Мы сами можем сообщать о своих потребностях в близости или в дистанции. Например, мы можем сказать другому: «Я бы хотел сейчас прижаться к тебе и быть с тобой вместе», «Я бы хотел с тобой что-нибудь предпринять вместе» или же «Мне нужно побыть одному какое-то время», и т.д.

Каков путь исцеления для людей выбравших автономию:

Ты постоянно погружен в свои мысли или ощущения в теле. Именно их ты используешь в качестве альтернативного партнера. Поэтому для тебя сейчас главное «выйти наружу», а это дей-



ствительно означает вернуться к другим людям, возможно для начала заставить себя интересоваться другими людьми. Первой вершиной будет то, что ты поймешь, что начинаешь любить других людей, отождествлять себя с ними, рассматривать их как очень реальных и ценных. Настанет момент, когда ты снова позволишь себе нуждаться в других людях. Но в этот раз ты будешь ощущать эту связь как нечто целебное, не угрожающее твоему существованию.

Путь исцеления для людей, который выбрали слияние:

Ты отказался от себя и совершенно растворился в других людях, ты почти исключительно занят другими людьми и забыл о своих потребностях. Поэтому твой путь исцеления будет другим: тебе нужно перестать думать о других людях и вместо этого вернуться к восприятию своих мыслей, чувств, телесных переживаний и ощущений, а также научиться говорить о них! Для тебя очень важно признать, что умственное взаимодействие с другими людьми не является ни контактом, ни общением с ними. Только когда ты лично себя вернешь в игру, начнется развитие.

Важно знать, что в нас всегда есть оба этих аспекта, даже если надежная привязанность в детстве была не возможна. Ребенок, недополучивший адекватной заботы и любви, в форме свободы и безопасности со стороны родителей, отделяет себя внутренне не только от связи со своими родителями, но и от своих потребностей. Это была необходимая сепарация для поддержания стабильности и функционирования нервной системы, то есть для выживания в такой среде.

Чем больше нам приходилось адаптироваться, тем сильнее наша подавленная потребность в автономии. При этом, чем больше мы уходим в автономию, тем сильнее становится наша (непроявленная) потребность в связи. Так или иначе мы постоянно страдаем от обоих отклонений и живем в основном в точке пересечения, что, по крайней мере, хотя бы частично позволяет нам соединиться с родителями.

Если окружающая среда была настолько хаотичной или разрушительной, что ни внутренняя изоляция, ни симбиотическое слияние не приводили к стабильности, то следствием этого становится не «просто» травма привязанности, но, зачастую развитие серьезных психиатрических (отклонений) заболеваний. Мы лишь должны упомянуть об этом для полноты картины, так как это не является предметом данной книги.

### **5.3. Непрерывная саморегуляция**

Выше мы рассмотрели совокупность отношений на уровне, который можем назвать горизонтальным уровнем, поскольку мы говорим о плоскости «близость – дистанция», то есть о том, как происходит сближение – удаление с другим человеком. Второй важный уровень – это уровень собственного тела. Его можно назвать вертикальным. Он не имеет отношения к тому, что происходит снаружи и направлен только на восприятие нас самих.

Во время исцеления от травмы мы фактически движемся только в пределах пяти состояний тела. Речь идет о непроизвольной адаптации ВНС (вегетативной нервной системы) к изменению внешней ситуации.

Первое состояние – это состояние спокойствия, расслабления, счастья и благополучия. Это наше нормальное состояние организма, когда он воспринимает и классифицирует для себя окружающую среду как безопасную. Мы не в силах волевым решением повлиять на разграничение, является ли окружающая среда действительно безопасной или, наоборот, потенциально опасной или даже угрожающей жизни, так как это решение принимается нашей нервной системой автономно. Она может быть диаметрально противоположной нашей сознательной оценке. Например, ты должен выступить перед большой аудиторией. Разумно ты осознаешь, что сейчас на сцене не происходит ничего опасного, но твое тело порождает сильный страх и воспринимает ситуацию, как опасную для тебя.

В случае опасности наше тело активируется для боя или бегства. В этот момент наш организм обеспечивает максимальное обеспечение органов энергией для экстремальных физических нагрузок. Весь организм мобилизуется для борьбы или бегства. Когда энергия физически не расходуется, например, из-за того, что противник сильнее, и мы не можем убежать и спастись, или, потому что мы обездвижены (завалены во время землетрясения, заперты и т.д.), то эта энергия превращается в наш негативный субъективный опыт, сначала в гнев и ненависть, которые затем переходят в панику и страх.

Когда ситуацию нельзя поменять на протяжении долгого времени, то есть у вас нет возможности действовать, чтобы что-то изменить, включается, так называемый, механизм отключения или рефлекс замирания – Shut-down. Тело анестезирует себя после сильного возбуждения, включая дополнительно диссоциацию сознания. На этом этапе организм полностью ослабевает и сдается. Мы чувствуем себя вялыми, подавленными, не интересующимися жизнью.

Движение жизни происходит, в основном, в этих четырех состояниях: расслабление, возбуждение, состояние гнева и ненависти или страха и паники, и последующее оцепенение. Каждый день мы неосознанно, снова и снова, пытаемся вернуться в первое состояние саморегулирования и безопасности, чтобы наше тело наконец-то смогло расслабиться.

Изменения нашего состояния всегда соответственно подстраиваются под изменения внешней среды. Эти изменения представляют собой уровни защиты нашего тела. Проблематичным является только состояние оцепенения, когда, например, после пережитого шока человек не может выйти из застывшего «выключенного» состояния, не смотря на то, что опасная ситуация уже давно закончилась (шоковая травма). Или, например, когда невыносимые и опасные обстоятельства в детстве длятся какое-то долгое время, и нервная система в фазе роста должна под это адаптироваться (травма развития).

Путь к излечению идет линейно в обратную сторону, тут мы не можем ничего пропустить. Чтобы человеку из состояния оцепенения вернуться в состояние безопасности и удовлетворения, необходимо пройти через страх и панику и активировать тело, интегрировав гнев и ненависть. Ты не сможешь пройти этот обратный путь у себя в голове. Он также не может быть пройден интеллектуально или при помощи волевых усилий. Ты можешь косвенно проделать его через телесные ощущения, а также посредством углубления контакта с другими людьми.

Центральным элементом исцеления и возвращения к нормальной саморегуляции организма является интеграция гнева и ненависти. Часто этот процесс связан с чувством вины и стыда. В терапевтической практике возвращение к саморегуляции например, может выглядеть следующим образом: человек с депрессией сначала испытывает страх или панику, затем вину и стыд, затем гнев и ненависть, затем выплескивается крайняя кинетическая энергия (стремление к движению), затем приходят слезы и дрожь в теле, и только потом наступает фаза глубокого расслабления и восстановления. Процесс может длиться от одного сеанса до нескольких месяцев. Это не имеет ничего общего с классической психотерапией. Основная работа происходит через тело, через встраивание чувства безопасности в вегетативную нервную систему.

## **5.4. Осознанность в отношениях**

Честное общение требует постоянного роста уровня осознанности и внимательности в отношениях. Зачастую наш обмен с другими людьми происходит относительно неосознанно. Мы хотели бы объединить отношения и медитацию. Чем более расслабленным я буду в процессе общения с другим человеком, тем более осознанно я буду чувствовать себя и тем честнее и глубже я смогу с ним общаться. Всё это приведет к тому, что мы будем чувствовать себя безопасно с другим человеком. Также эта безопасность гарантирует нейрофизиологические изменения, которые также будут способствовать лучшему общению.

Речь идет о том, чтобы всё время чувствовать себя и одновременно быть в связи с партнером, вместо того, чтобы полностью переложить всё внимание и энергию в наши мысли или на другого человека. Это возможно, если мы будем транслировать то, что чувствуем внутри. Сложность только в том, что общество заставляет нас обмениваться историями, а не нашими чувствами.

Многие отношения базируются главным образом на том, что партнеры говорят друг с другом об идеях, концепциях, перспективах или точках зрения. В результате оба теряются во времени и пространстве. Истории существуют только в системе координат пространство – время. Однако когда мы вступаем в непосредственный контакт, чтобы чувствовать и общаться напрямую, время и пространство исчезают. Потому что всё что происходит, происходит здесь и сейчас и больше нигде. Наше тело всегда здесь и сейчас, у него нет истории. Наши чувства всегда здесь и сейчас, ни в прошлом и ни в будущем. Если мы будем продолжать двигаться по этому пути, мы будем приближаться к медитативному состоянию, тем самым медленно и естественным путем преодолевая наше ЭГО. Это чудесный, завораживающий и глубоко таинственный процесс.

Однако система, матрица, государство, общество, экономика, не заинтересованы в этом. Они живут на том, что отвлекают нас. Мы должны защищать себя от потребления и борьбы друг с другом, чтобы вернуться к тому, что действительно делает нас счастливыми.

## **5.5. Практические примеры общения**

На практике мы должны говорить о том, что происходит прямо сейчас, в данный момент. Важно отметить, что ум не пытается зайти через заднюю дверь, если мы, например, сообщаем: «Сначала я должен что-то почувствовать, о чём я хотел бы сообщить».

«Сначала я должен понять, чтобы говорить об этом».

«Но об этом я точно не могу говорить».

«Ничего не случилось, о чём бы я мог рассказать».

...

Всё это попытки ума мешающие нам проговорить нашему партнеру наше текущее эмоциональное состояние. Ты можешь говорить обо всём! Например, в соответствии с фразами, приведенными выше, это может звучать так:

«Я ничего не чувствую в настоящий момент».

«Я чувствую растерянность и не понимаю, что происходит».

«Я боюсь поделиться тем, что у меня внутри».

«Я чувствую себя опустошенным, словно меня не существует, и я чувствую, что ничего не могу».

сказать».

Как ты видишь на этих примерах, информирование не обязательно означает пересечение границ партнера. Вместо того, чтобы сообщить больше, чем партнер может в данный момент принять, гораздо лучше выставить границы самостоятельно. В это время вы с партнером всё также находитесь в связи. Границы не мешают этому процессу. Нет ничего такого, что могло бы помешать или нарушить этот процесс!

Это разделение – говорить и быть услышанным, создает в нас необходимую внутреннюю дистанцию и сразу приводит к облегчению. Требуется лишь абсолютная честность и аутентичность, как например:

«Мне грустно».

«Я рад».

«Я в растерянности».

«Я чувствую себя дезориентированным».

«Я чувствую себя счастливым».

«Во мне бушуют гнев и ненависть».

«Я жажду близости и контакта».

«Я чувствую себя подавленным и, чувствую, что мне надо отступить».

Как только предложения начинаются с «Ты», мы покидаем уровень открытого общения. В этот момент мы переходим в объяснения, желания понять, нападения, манипуляции и т.д. Пока ваши предложения начинаются с «Я чувствую...» – ты на безопасной стороне.

Может случиться, что одному из партнеров из-за тяжелых воспоминаний из детства, понадобится такая большая дистанция, что ты не сможешь ему ничего сообщить, потому что само присутствие твое будет создавать для человека стресс. Информация будет доходить до него неявно и размыто. В этом случае для начала нужно создать такую дистанцию и дать его организму успокоиться настолько, чтобы коммуникация стала возможной. Однако это не означает, что ты должен уйти от партнера или вести общение только по телефону.

Общение никогда не имело ничего общего ни с действием, ни с рассказыванием историй, ни с попытками понять, ни даже с прошлым или будущим, а также ни с какими другими местами, кроме как здесь и сейчас. Оно также не имеет никакого отношения к решению проблем в отношениях.

В честном обмене в игру вступает третья сторона. Раньше говорили, что это Бог или Любовь. Что-то невысказанное, что выходит за рамки вас обоих как партнеров. Когда мы чувствуем себя словно на небесах, у нас действительно возникает ощущение, что мы не на земле. Потому что внутри нас что-то открывается настолько широко, что мы и называем нашей жизнью, когда чувственные впечатления повседневной жизни полностью уходят на задний план. Мы вместе входим в бесконечность, в которой есть всё, о чём мы когда-либо мечтали.

Страдания существуют только в качестве дополнительной помощи. Для осознания того, что связь между нами и есть решение, к которому мы стремимся. Однажды понятые и интегрированные в повседневную жизнь, все страдания закончатся.

Не страшно, если ты упустил важный для общения момент. Эта информация не потеряна. Она остается в нашей системе и ждет своего часа. Ты всегда можешь и даже должен сделать это

позже. Неважно, сколько времени пройдет. Возможно, это произойдет только через годы. На том уровне времени не существует.

Если ты не можешь придумать, что сказать человеку, сидящему напротив, представьте себе, что у тебя осталась всего одна минута жизни. Разве это не было бы посланием всем людям, всей вселенной, Богу?

## **5.6. Главное, это уметь слушать**

Умение сознательно слушать – это та мистерия, то искусство, та способность, которую мы почти уже полностью забыли и которую практически перестали использовать. Осознано слушать означает, что я действительно слушаю человека, потому что мне важно, что он говорит.

Проблема нашего времени в том, что сегодня никто ничего не говорит, поэтому и мы не мотивированы кого-то действительно слушать и слышать. Правомерно! Однако, если кто-то действительно говорит от сердца, люди автоматически начинают слушать его. Но и наоборот: если я действительно умею слушать, человек идет на контакт со мной и начинает что-то рассказывать о себе.

Умение слушать – это священный акт, магическое оружие против всего, что нас разъединяет. В этом очень много силы. Если мы слушаем на 100%, наше эго уходит, что в свою очередь приводит к тому, что наш собеседник также снимает свою защиту. В этот момент мы встречаемся по настоящему. Эта встреча и есть отправная точка для любых более длительных отношений. Умение основательно слушать является аналогом честного обмена – и то и другое приводит к краху всех страданий.

## **5.7. Преодоление трудностей**

Хочу привести несколько примеров из практики, на которых ты увидишь, когда бывает и так, что процесс был запущен, но потом остановлен по кажущейся невозможности продолжить общение:

*1. Я честно общался, но не получил ожидаемой реакции со стороны партнера.  
(Позитивная реакция, интерес с его стороны к общению, и т.д.)*

Здесь важно продолжать идти дальше. Какова неожиданная реакция твоего партнера на тебя? Ты можешь поделиться этим и посмотреть, что произойдет. Нет причин прекращать честное общение. Если ты привязываешь свои ожидания к общению, ты снова попадешь в ловушку. Ты покинул уровень обмена. Единственное исключение составляют случаи, когда ты на протяжении долгого времени замечаешь, что твой партнер не заинтересован в таком обмене. В этом случае, ты живешь не в отношениях, а в воспроизведении сценария из твоего детства. И тебе лучше рассмотреть возможность поиска нового партнера, заинтересованного в обоюдном исцелении и обмене.

*2. Я рассказываю о своих чувствах, а партнер начинает дискутировать по какому-то дру-*

*тому поводу.*

Не ввязывайся в дискуссию! Дискуссии всегда ментальны, это холодные, пустые энергетические войны. Они не имеют ничего общего ни с обменом, ни с общением. Ты можешь покинуть этот уровень в любое время, просто вернувшись к себе или к своему партнеру: «Как ты себя чувствуешь?» или «Я чувствую себя...». Спрашивай и говори так долго, пока твой партнер не придет в себя.

*3. Я ничем не могу поделиться, потому что я ничего не чувствую.*

Как уже было упомянуто выше, речь не идет о том, что ты должен иметь что-то или чувствовать что-то особенное, чтобы передать это. Вот где приходит УМ. Ты думаешь, что сначала ты должен быть кем-то другим. Но речь идет именно о тебе. О том, кем ты являешься в данный момент. Можно сказать: «У меня сейчас нет каких-либо ощущений», или «Я не знаю, о чём сейчас говорить», или «Я сейчас расстроен».

*4. Мы снова и снова запутываемся в наших спорах и расставаниях.*

Процесс, о котором здесь идет речь, очень глубок. Неблагоприятный опыт взаимоотношений, который мы пережили во время контакта в детстве выйдет наружу. Когда старый опыт выходит наружу его заметно, например когда мы уходим в жесткие ссоры, убегаем от проблемы или цепенеет. В принципе, хорошо, что эти слои затрагиваются. То, что такие чувства могли возникнуть, показывает достаточную стабильность ваших отношений.

Когда не получается выразить свои чувства в прямом диалоге, попробуйте в общении уйти на более комфортную дистанцию:

Дистанцируйтесь в общении. Например, общайтесь исключительно по телефону или по электронной почте. Создайте большую, безопасную для вашей нервной системы дистанцию. Больше расстояние также может быть достигнуто путем замедления общения. Поэтому перед тем как ответить выдержите паузу в несколько секунд.

Если и это не поможет, попробуйте кричать вместе, или вместе бить подушки, или диван и т.д.. Выплесните эту энергию наименее разрушительным образом. Прделав это несколько раз, вы увидите, что вам удалось несколько дистанцироваться от своих чувств, чтобы начать разговаривать о своих состояниях.

## **5.8 Делиться своими мыслями**

Для свободного потока энергии в конечном итоге должны быть оговорены три важные темы: ощущения на уровне тела, на уровне мыслей и на уровне чувств. Однако обмен мыслями возможен только в конце пути, когда вы уже научитесь обмениваться чувствами и состояниями тела. Причиной этого является то, что в нашем обществе мы отождествляемся с нашими мыслями настолько сильно, что можем легко в них потеряться.

Я приведу несколько конкретных примеров:

Не правильно выраженная мысль: «Это ты во всём виноват».

Правильно было бы сказать: «У меня возникла мысль , что это ты виноват» или «Мне кажется, что это твоя вина».

Не правильно: «Но ведь лучше, если мы сделаем это вот так».

Правильнее: «Ты знаешь, мне пришла мысль, что вот так было бы лучше сделать».

Разница заключается в том, что в одном случае содержание мысли передается как истина, в другом, сами мысли передаются как что-то внешнее, что могут рассмотреть оба. Последнее постепенно приводит к растождествлению мыслей. Следовательно, к свободе всех трех уровней: тела, души и духа. Мы не являемся ни телом, ни эмоциями, ни мыслями. Мы – это чистое сознание того, что переживают все три уровня.



## **5.9 Энергетические потоки**

До сих пор я описал, как происходит обмен на всех физических уровнях, где речь идет о материальном содержании, которое мы можем обозначить как, чувства, мысли и ощущения тела. Необходимым условием для всего, о чём мы будем говорить сейчас, является ваша возможность свободно обмениваться информацией на всех этих трех уровнях. Так, что у вас нет существенных тайн от партнера. Все табу и проблемы решены и оговорены. Вы вместе уже испытываете высокую степень радости, любви, удовлетворения и внутренней связи. Вы исцелились от детских травм.

Но вы можете пойти намного дальше... Пока ваш обмен состоял из произнесенных слов. Но это всего лишь вспомогательные средства для того, что действительно происходит: слова являются лишь носителями тонкой энергии. Жизнь – это поток энергии.

Действия, которые я описывал до сих пор, довольно косвенные, медленные и неловкие. С этого момента можешь включить турбо модус.

Вместо физического уровня речь сейчас пойдет об энергетических потоках между вами. Полезно, хотя бы вначале отношений, сблизиться телами и не двигаться. Чтобы каждый смог сфокусироваться на своем теле. А затем обменяться ощущениями, что каждый чувствует в области живота, груди, лба. Поскольку ощущения быстро меняются, было бы неплохо оставаться в непрерывном обмене, без значительных перерывов.

Вы можете обнаружить, что в некоторых местах есть напряжение, сжатие или отяжеление. В других местах вы будете чувствовать радость, плавное и открытое течение. Теперь нужно просто рассказать друг другу, где вы чувствуете энергетические зажимы. Даже просто говоря об этом вы запускаете движение. Разговор помогает обратить внимание на это место и направить туда энергию. Ваша блокада уберется сама собой.

На следующем этапе вы можете совсем перестать говорить, но только вместе чувствовать такие блокады. Пока не растворятся одна блокировка за другой, пока вы не достигнете горизонтального беспрепятственного потока энергии между вами. Это очень интимная форма общения и обмена, полностью растворяющая опыт обособленности. В тот момент, когда вы преодолеете все препятствия между вами, энергия будет беспрепятственно перемещаться вертикально вдоль позвоночника и вы оба будете погружаться в бесконечность, в которой нет разделения.

Это простой и естественный путь возвращения домой.

## 5.10. Энергетическая борьба vs. коммуникация

Может возникнуть вопрос, в чём разница между энергетическим вампиризмом, энергетической войной и честным общением? Разница впервые будет заметна после окончания встречи. Энергетическая война имеет победителя и проигравшего. Проигравший чувствует себя опустошенным и сбитым с ног. Победитель же будет чувствовать себя наполненным и взбудораженным. Однако оба лишь только кажущиеся победитель и проигравший. В действительности проиграли оба. Они оба упустили драгоценную возможность для общения. Кроме того, очевидный победитель также не напитался энергией. Он только напитал то, кем он хотел показаться. Реальное наполнение энергией происходит только тогда, когда оба победители.

Война за энергию – это всегда война за внимание. Вместо того, чтобы говорить что-то о себе, один из партнеров пытается захватить внимание другого. Но это разная заинтересованность. Внимание направлено не на честное общение, но всегда на что-то внешнее. Например, насколько я плох или прекрасен, на пустые истории и т.д. Поэтому вместо того, чтобы говорить о своих чувствах, я изображаю из себя кого-то и требую от другого меня таким воспринимать. Это происходит в том случае, когда я сам отождествляю себя с этим «кем-то» и не могу отделить себя от своего состояния.

Высасывание энергии всегда является аварийной программой. Это отчаянная попытка найти решение для контекста отношений из раннего детства. Например, когда человек практически не получал внимания и поддержки, или ему вроде помогали, но эта помощь относилась к каким-то внешним атрибутам, а не к его потребностям и желаниям.

В его сегодняшней жизни эта ситуация повторяется в том, что он борется против своего шаблона поведения, изо всех сил борется за то, чтобы обратили внимание на его внешнее проявление. Хотя в его жизни есть уже другие люди, способные удовлетворить его истинные потребности, им самим уже не воспринимаемые.

К сожалению, всё имеет невидимую энергетическую реальность. Именно поэтому привлечение внимания может также осуществляться полностью без внешнего процесса. Такие процессы видят только ясновидящие, но почти каждый может их почувствовать. Честное и взаимное общение приводит к одновременному успокоению и энергетической подзарядке, к тому, что оба человека оживают.

Как ты можешь отличить высасывание энергии от истинного общения?

Очень просто, человек высасывает энергию тогда, когда представляет из себя что-то и хочет, чтобы ты обратил на это внимание. В честном общении человек сообщает о себе, но его внимание одновременно направлено как на себя, так и на тебя. Разница проста: *либо вы видите перед собой разыгрываемое шоу, либо слышите как другой рассказывает о том, что в нем происходит.*

### **5.11. Дети, как индикатор любви в семье**

Те, у кого есть дети, или кто имеет дело с детьми, пользуются преимуществом бесплатного «обучения». Дети еще не потеряли себя на материальном уровне. Они, хотя и неосознанно, глубоко связаны с собой и своей жизнью. Дети, как духовные учителя, они разрушают наши умственные ментальные отождествления, паттерны, механизмы защиты и т.д. Говоря короче, они разрушают наше ЭГО. Вы действительно можете всё это использовать. Что не означает, что вы должны относиться к детям как к духовным учителям.

Вы можете «растворить свое я» в безопасных рамках, которые вы предоставите детям. Я не знаю более мягкого, любящего и более радикального «лечения», чем дети. Все неразрешенные проблемы в любом случае выйдут на свет. Дети активируют старый материал, чтобы мы, взрослые, наконец-то исцелились и обстановка вокруг снова стала спокойной.

Любая неразрешенная проблема, которую вы несете в себе, окрашивает энергетическое поле семьи. Дети всё чувствуют, и иногда это бывает невыносимо для них. Поэтому они делают всё, чтобы исправить своих родителей, если те сами этого не могут сделать, даже если им приходится для этого прогибаться и полностью отречься от себя. Здесь важно только одно: чтобы этого не произошло должен быть честный глубокий эмоциональный обмен. На меньшее дети не соглашаются.

Если у тебя есть семья и дети, не смотри на свою семью как на нечто внешнее по отношению к тебе. Постарайся принять их как твои внутренние части, которые не видны внешнему миру. Твоя семья, твой партнер – это и есть ты. Когда общение и обмен достигнут определенного уровня, ты ясно поймешь, что это действительно так. Это чудо!

## **5.12. Обновленная земля**

Человечество не передовое и не продвинутое. По большому счету, оно совершенно сбилося с пути и проиграло. Мы пытаемся решить проблемы с помощью технологий, власти, войны и мышления. На мой взгляд, это связан не только с психически нездоровыми властью имущими нашего мира, но, в первую очередь, происходит из-за пассивности большинства людей.

Всё, что я описываю в этой книге, преобразует не только отдельных людей, пары и сообщества, но и позволяет людям полностью осознать их мощь, силу и способность действовать и изменять мир.

Любой, кто смог соединиться со своими заторможенными в раннем детстве порывами и потребностями, является свободным человеком. Он пробудился во всей своей силе и ответственности. Такими людьми больше нельзя манипулировать и вводить их в заблуждение. Это тихая революция без борьбы и войны. Все люди, которые находятся в этом положении, вполне могут жить сами в саморегулируемых группах без структур власти. Лидеры больше не нужны. Роли внутри группы распределяются естественным образом и учитывают способности каждого. Влияние средств массовой информации больше не будет возможным.

Когда потребности в человеке уменьшатся настолько, что каждый человек в группе будет иметь осознанность по отношению ко всем остальным членам группы, только тогда возникнет коллективное сознание, которое будет напитывать всех членов группы и война за энергетические ресурсы будет окончена.

Пока этого не произошло, люди в отчаянии борются за то, чего, по-видимому, не хватает на всех, внимание и энергию. Однако если все будут воспринимать всех остальных и каждый будет по очереди беспрепятственно получать внимание всех остальных, то энергия группы возрастет, и все будут здоровы. Оба движения усиливаются. Когда люди находятся в состоянии борьбы друг с другом, энергия падает, что приводит еще к большему количеству разногласий и страданий и усиливает впечатление необходимости еще больше бороться за внимание. Если нам удастся прекратить сражения, уровень энергии поднимется, и наступит мир, и страдания закончатся.

Счастье, исходящее от такого свободного потока энергии, даже в таких небольших единицах, как пара людей, настолько велико, что большинство не может себе этого представить. Те, кто могут открыто обмениваться всем в своем партнерстве, больше не живут земной жизнью. Свободный поток любви поднял их обоих до небес. Такое ощущение, что они преодолели притяжение земли и исчезли все чувства разобщенности. Это не имеет ничего общего с влюбленностью. Влюбленность – нечто взрывное, беспокойное, захватывающее. То, о чём здесь говорю я – тихое, бесконечное, долговечное.

До тех пор, пока есть люди, желающие играть в войну, существует необходимость их распознать, изолировать и защитить общество от них, лишив их всей энергии и возможности действовать. На данный момент всё наоборот. Те, кто хотят играть в войну находятся у власти, получают большие суммы денег, получают всю энергию и внимание из средств массовой информации, которые они же сами и контролируют.

Но как определить людей, которые хотят войны вместо мира?

1. Они не способны вступить в эмоциональный обмен. Они эмоционально недоступны.
2. Они никогда не говорят о своих человеческих потребностях.
3. Они не способны вдаваться в подробности и доходить до сути.
4. Они всегда отвлекают от себя, говоря негативно о других.
5. Они не создают ничего полезного и позитивного. Они просто не могут ничего просто дарить.

Чтобы распознать таких людей и предотвратить их доступ к позициям власти, необходимо показать их внутреннюю жизнь. Каждый честный и миролюбивый человек способен показать свои потребности и неприятия, и вступить в диалог о них. Для разрушающих людей такое невозможно. Поэтому даю пару советов, как предотвратить обман общественности:

1. Начните рисовать картины. То, что не должно быть показано, не может быть скрыто.
2. Во время всех публичных диалогов между двумя людьми они должны держать друг друга за руки. То есть, физически друг друга касаться и смотреть друг другу во время разговора в глаза. Так как при этом практически невозможно лгать или поддерживать маску.
3. Перед каждым диалогом необходимо обмениваться ощущениями тела, чувствами и мыслями. Только тогда нужно и можно начинать говорить о внешних вещах.

Общество в целом может и должно создать такую новую культуру общения, которая бы способствовала достижению мира. Это должен быть честный обмен своими чувствами, который достигнет и публичного уровня. Только когда такой диалог станет новым мейнстримом, у нас появится шанс на мир, иначе это вряд ли возможно.

### **5.13. Примечания для медиумов**

Любой, кто пришел в себя и проснулся от массового гипноза, автоматически становится каналом, медиумом. Доступ к более низким, как и к более высоким уровням больше не заблокирован, поэтому вы можете принести что-то новое на эту Землю. Под медиумами я подразумеваю совсем не людей, которые передают сообщения от невидимых существ, а скорее тех, кто хочет создать что-то из глубины своей души здесь, на Земле. Для этого требуется много смелости, потому что ты показываешь себя миру, ставшему совершенно сумасшедшим и больным. Будет много нападок, но также будет много признания и поддержки.

Если у тебя хватит смелости показать всю правду и закрепиться здесь, на земле, я хотел бы дать тебе пару советов:

1. Забудьте все мысли о себе, связанные с деньгами, славой, признанием и т.д.
2. Создайте децентрализованные структуры, которые не имеют Single Point of Failure: делай свою работу независимо от мест, людей, обстоятельств, тогда работа станет устойчивой и стабильной.
3. Создай самовоспроизводящие структуры и шаблоны, чтобы всё работало без постоянного потребления энергии.

4. Работай над эго людей, вместо того, чтобы тратить энергию на борьбу с ними.

Нам нужно много маленьких, и прежде всего, независимых островов, где люди практикуют связь в любви настолько, чтобы привыкнуть быть в ней, двигаться в ее поле и формировать его. Это есть переход от разобщенности и страха к любви и свободе. Такие острова будут являться ядром для независимых людей, не поддающихся манипуляциям. Эти области сознания должны быть созданы целенаправленно и осознанно, чтобы пребывание в них снова стало нормальным. Мы можем сравнить их с танцевальной группой, в которую приходят новые участники, чтобы постепенно танцевать с вами. Однако танец, о котором мы говорим, находится за пределами пространства и времени, за пределами формы и тела, за пределами движения и тишины.

Мы парим в том, что всегда существовало и будет существовать между всеми живыми существами. Это как воспоминание, в этом нет ничего нового. Мы выиграем от этого. Это так красиво...

## **6. Взаимодействие с гневом и ненавистью**

Вполне может быть, что в ходе процесса вы поймете, что в вас сидят огромный гнев и ненависть, что вы не сможете вербально выразить это. Все, испытавшие травму привязанности или травму развития, навсегда зафиксировали постоянную ярость в своем теле. С растущей близостью к партнеру эти чувства рано или поздно неизбежно выходят наружу и переносятся на партнера.

Как уже говорилось ранее, в принципе это не так уж плохо. Необходимо справиться с гневом, чтобы он нашел экологичный канал наружу. На практике это означает, что когда ты испытываешь кипящую ярость и ненависть к своему партнеру, настолько сильные, что ты не можешь от этого дистанцироваться, тебе нужно уйти одному в одну из комнат, где тебя не потревожат и не услышат, и там ты можешь выпустить пар! Ты можешь делать всё что хочешь: бить подушки и мебель, кричать, как можно громче, выразить весь негатив голосом и телом! Это энергии, которые ты сдерживал с раннего детства. Делай это так долго, пока не почувствуешь облегчение, думай осознанно, будь всегда в курсе того, что делаешь! Гнев и ненависть – это твоя жизненная энергия. Не нужно от них избавляться, нужно позволить им быть!

Когда у тебя нет такой возможности, например, потому что ты в путешествии, возьми полотенце и «задуши» его. Намотай его сначала, а затем со всей силой задуши. При этом можешь оскалиться.

Делай это снова и снова в течение нескольких недель, пока все чувства вины и стыда не исчезнут, пока это не станет полностью нормальным.

Когда ты полностью привыкнешь отпускать, кричать, выплескивать свой гнев, то чувства стыда, вины и т.д. исчезнут. Твоя аура поменяется. Возможно, к тебе будут меньше приставать, чувствуя твою потенциальную силу защитить себя. Действия необходимы, когда гнев и ненависть полностью заблокированы. Только когда ты сможешь прожить это, ты сумеешь постепенно перейти к тому, чтобы просто говорить о своей ярости. В какой-то момент ты обнаружишь, что тебе достаточно просто сказать об этом. Потому что наконец-то тебя слышат и замечают, например твой партнер. За каждой вспышкой ярости прячется потребность высказаться, которая не была удовлетворена в детстве и, наконец, может быть выпущена на поверхность и рассказана.

Если ты по рефлекторной привычке впадаешь в гнев и ярость, обрати внимание, возможно ты, тем самым избегаешь чувства беспомощности и печали...

Для многих духовных искателей, особенно из буддийских кругов и из учения Адвайты, попытка любви и прощения является разрушительной реконструкцией детства, поскольку их истинные внутренние порывы отвергаются и духовно «заклеиваются». Вместо этого путями просвещения для них являются гнев, ненависть, а также потребность в контакте и сексуальности. Только приняв гнев и ненависть, они снова могут превратиться в любовь, которой когда-то были. Депрессия, ненависть, любовь, являются по сути одной и той же энергией. Любовь и прощение нельзя воспринимать как буддийскую концепцию из головы, они являются побочными эффектами, регулируемые вегетативной нервной системой (т.е. телом)!

То, что ты ненавидишь в своем партнере, на самом деле является удовлетворением твоих са-

мых глубинных потребностей, которые ты в себе подавил, и именно тем, что ты хочешь исцелить в себе!



## **7. Травма привязанности и духовность**

Эта глава представляет собой мост между духовными практиками востока и современными результатами исследований западной нейронауки. Даже самые глубокие представления запада о работе вегетативной нервной системы и ее взаимодействия с психикой не способны окончательно преодолеть страдания. С одной стороны, недостаточно мистических, трансцендентных знаний, которые выходят за пределы ума и всех знаний и воплощений. С другой стороны, недостаточно одного лишь указания на здесь и сейчас, как в Дзен, Тао, Адвайте, Тантре, Дзогчен и т.д. При этом игнорируется тот факт, что осведомленность или осознанность, по крайней мере, в начале пути, зависят от возможности расслабить тело и, следовательно, от активности определенных областей мозга. А они, в свою очередь, не могут контролироваться только силой воли по причине пережитых ранних травм. Здесь теряются многие духовные искатели, которые ищут связи с людьми. Итак, нам нужны обе стороны. При объединении востока и запада, создается очень мощное поле, которое может трансформировать страдания в короткие сроки.

### **7.1. Влияние травмы на личный опыт**

Чем больше мы страдали в детстве, тем больше мы ощущаем себя единичным случаем, которому вряд ли кто-то может помочь. Человек чувствует себя странно среди людей, он чувствует себя другим, отделенным от остальных. Как будто чего то не хватает, но не понятно, чего именно. Поскольку человек не осознает собственной ситуации, он не способен распутать ее и помочь себе сам. Вместо этого он впадает в сильную беспомощность и одиночество. Всё дает только краткосрочное облегчение, но не приводит к фундаментальным изменениям. Даже переживание духовного опыта, каким бы сильным он не был, не может привести к исцелению на этом уровне. Возможно, внутренние страдания настолько велики, что человек почти ежедневно ищет избавления от них, совершенно не понимая, что происходит.

Как уже описывалось в предыдущих главах, в основном, есть только два варианта физиологических травм. В одном из них человек постоянно находится в состоянии стресса. В другом он чувствует, как будто он сдался изнутри, как будто его больше нет и у него совсем больше нет сил. Человеку надо прояснить ситуацию, а именно объяснить, что многие находятся в подобном положении и что это естественный защитный механизм тела и нервной системы. Понимание этого сразу же приносит облегчение и является началом нового образа мышления.

До этого человек не чувствовал себя естественно, как будто он не принадлежал к тому что происходит вокруг. Но теперь он видит, что нынешний опыт есть не что иное, как защитные механизмы организма и что есть способы убрать их вместе с партнером. Таким образом, однажды заблокированная энергия и творческие способности снова станут доступны.

Достигнув мира внутри, ты возвратишься к своей жизни и к людям. Ты испытаешь связь и близость, о которых всегда мечтал.

Этот путь ведет через непрерывное совершенствование внутреннего физического восприятия и новых, позитивных переживаний общения и связи с другими людьми.

## 7.2. Пациенты с травмой на сатсанге

Я сам провел около 10 лет на сатсанге, тщетно ища в духовности лекарство от эмоциональных страданий. Я проходил через трансцендентные переживания и экстазы, за которые я очень благодарен. Тем не менее, всё это не помогло мне справиться со своими страданиями. Большую часть моей жизни я испытывал состояние страдания, которое я не мог контролировать. После каждого медитативного ретрита внутреннему аду достаточно было нескольких дней, чтобы он снова охватил меня.

В какой-то момент я нашел врача альтернативной медицины, предложившего мне пройти гештальт – терапию и травмотерапию. Спустя всего лишь год основная проблема моей жизни и связанные с ней страдания были поняты и в значительной степени решены. В тот момент, когда я узнал о травме развития и травме привязанности, я всё понял! Наконец у безымянного страдания появилось имя! Проблема была хорошо известна, широко исследована, и, главное, что из нее был путь возвращения к жизни.

Я нашел решение у того, кто вообще не интересовался духовностью. Ни на одной из сессий мы напрямую не затрагивали эту тему, но всегда касались физических последствий травмы, особенно в отношениях. Всё это было прямо противоположным тому, о чём я слышал на сатсанге. Там вам обычно говорят, что «никого нет», и что «вам просто нужно это почувствовать», и что «отношения – это иллюзия».

Проблема же заключалась в том, что из-за травмирующего детского опыта у меня в моей нервной системе полностью отсутствовал фундамент для внешней жизни. Чувства можно интегрировать только тогда, когда есть база, с которой можно это сделать. Но если я застрял в своем раннем детстве, например, в одиночестве, в отсутствии отношений, и, как следствие не знаю ничего другого, как и откуда я должен интегрировать и излечить этот травмирующий паттерн? Это не работает через «просто почувствуйте». Утопающий не может созерцать океан.

Во-первых, необходимо успокоить вегетативную нервную систему. Одновременно должна быть создана базовая основа для отношений, в которых человек может испытать противоположный имеющемуся опыт. В результате вся система научается, что можно сделать по-другому. Существуют способы и возможности, помогающие бережно избавить свою нервную систему от травмы. Только тогда я смогу восстановить потрясшие меня детские переживания и интегрировать их. В зависимости от степени потрясения, это может быть возможно только с терапевтом или целителем, который разбирается в теме. Любой, кто стал жертвой духовного учителя и никогда не слышал ни о «расстройстве связи» из поливагальной теории, ни о физиологических основах формирования травмы, не должен удивляться, если всё закончится катастрофой! Я заявляю об этом из моего собственного болезненного опыта.

Так, я почти непрерывно жил в разобщенности и депрессии, в состоянии внутреннего застоя, полной эмоциональной глухоты и отдаленности. Когда чувствуешь себя, как под напряжением и одновременно в полном анабиозе.

Сначала мой терапевт рассказал мне об этом состоянии. Что оно означает, откуда оно взялось, и что это «нормальный» механизм, чтобы справиться с подавляющим опытом. Нервная система застывает, чтобы выжить, и использует, в первую очередь, участки мозга, которые первыми сформировались в результате эволюции. Травма физическая, как и психическая, всегда зависит от состояния тела и нервной системы. Это было первым важным шагом к пониманию соб-

ственного состояния, к пониманию своей ситуации. Я понял, почему я едва мог на чём-то концентрироваться, почему ничего не замечал, почему меня ничего не интересовало, постоянно испытывал страх и т.д. Понимание этого стало полезным и стабилизирующим. Прежде я думал, что мое состояние уникальное.

Постепенно пришло понимание, что моя нервная система «застряла» в детском опыте. В течение года терапия привела меня к переживанию моей настоящей жизни. В процессе стабилизации мои переживания смогли постепенно систематизироваться в моем «детском» времени. Вместо того, чтобы переживать их снова и снова (неосознанно) как реальные и нереальные. Всё это не было ни особенно напряженным, ни трудным, ни катартическим.

В какой то момент возникает вопрос, как именно терапевт добился это? Одним словом, он помог мне осознать, что контакт с другими людьми ( сегодня) больше не является опасным. Мне объяснили, что у меня было (травма развития и травма привязанности), чтобы я смог разобраться в себе. Так что это создало предпосылки для осознания моей ситуации и помогло мне разобраться с моим внутренним адом страха и ригидности и изменить его (саморегуляция). Конечно же нельзя описать в нескольких предложениях всю терапевтическую процедуру в деталях. Для этого можете посмотреть биографию в конце книги. После такого развития и исцеления медитировать стало намного легче. Ум перестал метаться в поддержании разделения чувств.

Когда я наблюдаю за людьми на сатсангах и медитативных группах, у меня возникает ощущение, что многие из них имеют травму развития. Они ищут в духовности спасение и помощи. Скорее всего, они просто не найдут там этого. Потому что сатсанг и медитация имеют целью нечто другое. Духовные методы направлены на то, чтобы трансформировать свою личность и свою жизнь. Они показывают нам то, что находится за пределами наших мыслей, чувств и нашего тела. В этом нет ничего плохого. Только как может изменить взгляд тот, кто испытывает страдания и находится в бессознательной борьбе за выживание с самого раннего детства?

Можно отметить тенденцию: сначала выбирается тот путь, который не убирает собственный паттерн поведения, но всё больше закрепляет его. Я могу только порекомендовать всем, чувствующим, что они застряли в духовности и не продвигаются дальше, обязательно заняться темой травмотерапии. Она особенно актуальна для людей с нарушением привязанности. Для них сатсанг, медитация и духовные практики могут обернуться тупиком.

Те, кто не способен к отношениям, например из-за боязни близости и зависимости, используют разрыв отношений в качестве защитного механизма. Такие люди могут поощряются к росту на духовной сцене, вместо того чтобы пойти на контакт и преодолеть старые механизмы. Но для такого шага требуется подходящая терапевтическая основа. Я буду утверждать, что страданиям не будет конца, пока люди не будут способны общаться.

Разумеется, в редких случаях может случиться так, что кто-то таким образом пробудится и полностью освободится от отождествления со своим умом. Иногда такое случается, когда нервная система человека коллабирует и сдается. Расслабление, созданное этим процессом, вполне может открыть эту дверь. Однако естественный и более простой путь состоит в том, чтобы создать безопасность с помощью более глубоких отношений. В результате такое открытие может быть создано не в результате коллапса и капитуляции, а посредством безопасности, покоя и расслабления. Просветление – не что иное, как результат полного расслабления. Кроме того, коллапс приводит скорее к госпитализации, чем к пробуждению.

Вероятно, я не просветленный, но ко мне жизнь вернулась, и тень моего детства имеет гораздо меньшую власть надо мной. Теперь я могу расслабиться, могу заниматься медитацией и интегрировать всё больше и больше чувств. Между моей повседневной жизнью и духовностью больше нет разногласий, поскольку страдания во многом разрешились в повседневной жизни. Потребность в просветлении, как способ избежать страдания, также исчезла.

Но даже полное пробуждение, глубокое осознание и просветление не означают, что травматические состояния исчезнут! Сломанная нога не исчезнет благодаря просветлению. Я лично знаю просветленных людей, которые работают учителями сатсанга и в это же время обширно применяют для себя терапию травмы.

Действительно, духовность нацелена на абсолютную истину. В этом нет ничего плохого. Я и сам посетитель сатсанга. Но, возможно, вам придется работать над этим параллельно. До сих пор я видел только единичные случаи примеров, когда учитель сатсанга советовал кому-то дополнительно пройти и терапию травмы. Очень печально, поскольку это, по-моему мнению, для многих сократило бы страдания. Решение следует искать на уровне, на котором находятся страдания. Если у меня прорвало трубу в подвале, я ведь не пойду к трубочисту.

Наконец, я хотел бы отметить, что даже обычные психотерапевтические процедуры, такие как психоанализ, разговорная психотерапия и поведенческая терапия, не решают суть проблемы и едва ли могут помочь травмированным людям. В моем случае поведенческая терапия, наоборот, нанесла вред, тем что во время терапии симптомы были смещены и скрыты.

Часто бывает, что человек сталкивается с симптомами травмы и духовного подхода одновременно. Это может привести к большой путанице, так как большинство из этих уровней не могут быть определены самими пострадавшими. Здесь нужно очень осторожно разделить уровни и соответственно действовать. Например, то, что называется высокой чувствительностью, также можно рассмотреть с обеих уровней.

Всего этого можно избежать, если читать необходимую литературу.

1. Для духовных учителей понимающих тему травмы и ее нейрофизиологических последствий, а также прошедших соответствующее обучение, позволяющее им распознать пострадавших людей, обязательной литературой является «Поливагальная теория и поиск безопасности» Стивена Порджеса.

2. Для профессиональных врачей и психологов, открытых духовным практикам, обязательным к прочтению будет «Столкновение с бесконечностью» Сюзанны Сигал.

3. Для людей ищущих и жертв, берущих на себя ответственность, вместо того, чтобы слепо обвинять и переложить ответственность на духовных учителей или психиатрические учреждения, проводящих собственные исследования, помогающие им понять свою ситуацию, обязательным к прочтению будет «Исцеление травмы развития» Лоуренса Хеллера и Алин Лапьер.

Я утверждаю, что духовное измерение открывается автоматически в тот момент, когда нервная система совершенно успокоилась и мы можем вступать в отношения. Попытки же насильственно открыть двери духовности, чтобы стереть отпечатки травмы, не работают. К сожалению, именно это пытаются сделать многие духовные учителя.

Я хотел бы еще раз подчеркнуть: я ничего не имею против духовности, как ничего не имею против психотерапии и психиатрии. Я просто хочу объяснить травмированным людям где они могли бы найти более действенную помощь.

Было бы хорошо, если бы в один прекрасный день, все врачи, целители и духовные учителя работали вместе.

### **7.3. Сатсанг с точки зрения терапии травмы**

Нельзя справиться с травмой привязанности, просто находясь в ней. В своем исследовании я хотел бы прояснить проблемные места сатсанга и Адвайты в надежде, что участники распознают, над чем с ними работают в этот момент. Речь пойдет об одной из центральных тем в терапии травмы, а именно о корректировке ключевых слов.

Как я уже подчеркивал, людей с тяжелой травмой развития или травмой привязанности часто привлекает учение адвайты. В это течение попадают люди, которые внутри себя практически борются за выживание и отчаянно нуждаются в надежной связи, чтобы таким образом исцелить последствия своих детских травм. Таким людям обязательно необходима внешняя психокоррекция и задействование внешних ресурсов, они так же как и маленькие дети, зависят от внешнего окружения.

Но как часто бывает, учитель находящийся на абсолютном уровне, безжалостно бросает таких людей самих на себя. На мой взгляд, от травмированного человека нельзя ожидать чего-то другого, кроме того, что он споткнется из-за полной беспомощности и захлебнется в потоке информации. В конечном итоге он получит повторную травму, что было бы очень контрпродуктивно. Не понимая того, что они ищут и в чём нуждаются, такие люди отчаявшись продолжают приходить в подобные общества, снова и снова «умоляя» об отношениях, снова и снова падая, до полного внутреннего коллапса.

Проще говоря, учитель не говорит им ничего другого, кроме как «исправь себя сам» или «отношения со мной не в этом! Я являюсь абсолютом! Ты являешься абсолютом!» Всё это прямо противоположно тому, в чём нуждаются такие люди. Такое обращение приводит к зависимости и является катастрофическим для их детских душ. Точно так же можно сказать совершенно потерянному, плачущему малышу: «Забудь своих родителей, они просто пустые формы. Чувствуй то, что просто есть!?»

Травмированные люди имеют физически (!) другую нервную систему нежели не травмированные. Их области мозга имеют разные размеры, по-разному связаны и имеют разные степени активации и т. д. Люди с травмой развития имеют нервную систему, которая развивалась в условиях постоянной угрозы для жизни.

На Сатсанге это означает: «Не делай из этого историю».

Это утверждение может иметь далеко идущие последствия для определенных людей. Для заживления травмы необходимо прямо противоположное. В начале лечения необходимо классифицировать переживания как истории! А именно, как целостную, полную историю во время-

ни и пространстве, а не как отдельные фрагменты опыта, скрытые в памяти.

Можно также сказать и так: страдания не прекращаются до тех пор, пока неокортекс не поместит фрагментированные компоненты опыта в последовательную историю во времени и пространстве. Это означает физиологическое (!) изменение мозга и нервной системы. Только тогда автономная нервная система осознает, что опасность миновала. Только тогда автономная нервная система снова будет здесь и сейчас. Раньше она без перерыва функционировала в травмирующей ситуации. Хотя разуму понятно, что все кончено, – это бесполезно, до тех пор, пока остальная часть нервной системы не может в это поверить!

Вместо того, чтобы утверждать абсолютные вещи, требуется адекватный по возрасту и ситуации подходящий способ, как справиться с потерянной частью, чтобы иметь возможность роста и исцеления.

Некоторые участники сатсанга только спустя годы осознают, что нет никакого лекарства или адекватного аналога для этих частей, что отношения с временным заезжим учителем не являются надежной связью. То, что я наблюдаю снова и снова, – в этот момент происходит коллапс человека, приводящий к пребыванию в больнице или к самоубийству. Для меня это совершенно понятно и иначе быть не может. Но, к сожалению, пострадавшие даже не осознают, что что-то в корне неправильно и что им нужно что-то другое. Многие учителя сатсанга, к сожалению, не видят этого, они настаивают на том, чтобы привести всех непосредственно к абсолютному уровню. Но это заблуждение. Такой шаг возможен только при определенной степени согласованности, организации и чувстве безопасности в нервной системе. Правильно было бы сказать таким людям: «Пожалуйста, сначала сделайте травматерапию».

## 7.4. Разные мысли...

... так есть проблема или нет?

Когда я слушаю просветленных, некоторые из которых известны во всем мире, они говорят: «Оставайся здесь, будь осторожен, будь в данный момент, не следуй за мыслью, будь спокоен». Они говорят, что ум с его блуждающими мыслями – это проблема, и нам нужно просто вернуться в настоящий момент, отложив свой разум в сторону.

Почему всё так сложно, почему не удастся ничего или меньше, чем могло бы? Почему ум гонит и уносит нас, почему мы отождествляем себя с содержанием мыслей и чувств, а не просто пребываем в настоящем и остаемся просвещенными? Когда ум неподвижен, энергия течет в центральный канал, все просто, не правда ли?

Я считаю, что многие духовные учителя сегодня не совсем понимают положение людей с «нормальным» состоянием ума.

У всего есть причина, также и беспокойный ум не может существовать без причины. Для непрерывной мыслительной деятельности и отождествления с ней должна быть причина.

Причина настоящей «проблемы» не во множестве мыслей или в том, что энергия застряла в ментале. Настоящая проблема, в основном, – это неурегулированная нервная система и, как следствие, беспокойный ум. Он выражается в виде высокого уровня возбуждения в вегетативной или даже центральной нервной системе. Это настоящая причина разума, который не может успокоиться. Такое умственное волнение имеет под собой физическую основу. Такая физическая база представляет собой бесконечный цикл перенапряжения, связанный с травмой, который просто не может быть решен сам по себе. Здесь требуются специальные меры и глубокое понимание нейрофизиологических процессов. Тело не может избавиться от этого всего в одиночку.

Ум должен убегать, чтобы защититься от подавляющих, необработанных впечатлений. Это попытка неокортекса найти решение для высокого возбуждения в более глубоких слоях нервной системы.

Как доходит до такой дисрегуляции? Ответ заключается в травме! И в конечном итоге большинство из нас пережили травму. Это не просто шоковая травма, мы в действительности травмированы развитием общества. Не всегда нас травмируют очевидно плохие вещи, которые с нами происходят. Нас может травмировать простое эмоциональное пренебрежение в детстве. Как только мы поймем, что мы коллективно травмированное общество, которое поддерживает себя чрезмерным «самолечением» (алкоголь, какао, табак, кофеин, чай, мясо, сахар) и непрерывным мышлением и делами – это станет началом перемен. Мой взгляд на мир сегодня таков: всё, что мы видим снаружи, является отчаянной попыткой регулировать нашу нервную систему. Я на самом деле вижу это так. Так как если бы мы были спокойны внутри, мир был бы тихим и спокойным. Мы пытаемся разгрузить себя, чтобы наконец испытать глубокое расслабление и бежим, бежим, бежим внутренне и внешне.

Давай вернемся к наставлениям учителей сатсанга ... Такие наставления позволяют уму успокоиться, либо не отождествляться с ним, либо медитировать. В конечном итоге, это подход сверху вниз. Попытка воздействовать как на вегетативную, так и на центральную нервную си-

стему через внешние процессы. Если вообще это может сработать, только временно, во время занятия упражнением или во время медитации. После такого петля возбуждения травмы остается нетронутой, сильное возбуждение восстанавливается, и с ним возникает много разных мыслей.

Вот где и начинается вся современная травматерапия. Она работает непосредственно на регуляцию и разрядку нервной системы, в результате чего весь организм, включая разум, успокаивается. Этого не происходит, когда я работаю с организмом внешними методами, например, при помощи медитации или массажа.

Неудивительно, что кто-то медитирует годами или даже десятилетиями, а ум все еще мечется. Медитация не является лекарством от травм. Последнее, по моему мнению, нужно приоритизировать.

После регуляции нервной системы духовные переживания приходят сами по себе, как автоматические последствия. По моему личному опыту, я вижу это на своих клиентах. Любой, у кого нервная система глубоко расслаблена, больше ничего не ищет. Он испытывает покой, часто даже экстаз. Тишина в уме – наше естественное состояние!

Даже известные учителя сатсанга, имеющие многолетний опыт в области самоанализа и деидентификации, к сожалению, настаивают на том, чтобы просто быть здесь и сейчас, не чувствуя, какие трагические последствия могут получить их ученики. Спектр колеблется от многолетних мучительных поисков себя с небольшим облегчением или без него, до доведения до психиатрии.

Такие случаи не единичны, я регулярно слышу такие истории от пострадавших. Если кому-то нужна помощь, первое, что я делаю, говорю об отношениях, как описано выше. Многие из тех, кто пришел ко мне, прошли через годы обычной психотерапии и духовной практики, так и не испытав облегчения.

Только когда вегетативная нервная система успокоена на физическом уровне, активизируется так называемая система социального взаимодействия (SES) и только тогда я могу начать работать с кем-то на более высоком уровне, таком, как чувства, паттерны отношений и убеждения. Тогда открывается путь для медитации. Медитация начинается, в первую очередь, только тогда, когда ум спокоен. Ум же, в свою очередь, может стать спокойным только тогда, когда тело расслабляется. Тело может расслабиться, только если нервная система рассматривает окружающую среду как безопасную. Безопасными для нервной системы являются, прежде всего, долгосрочные, глубокие, честные отношения и возможность участия в жизни сообщества.

Может быть, сейчас кто-то дойдет до мысли: «Всё правильно, но само сознание (восприятие, чистое осознание, как и медитация) не зависит от тела и разума, ему не нужны области мозга, упомянутые выше, так же как и тело». Мое мнение таково, что невозможно или вряд ли возможно перейти из травмированного состояния в жизнь в чистом сознании (от отождествления с содержанием и объектами до пробуждения в пустоте и бесформенности). Даже если это удастся, страдания в теле не исчезнут! В связи с этим хочу задать простой вопрос для ориентации: «Вы страдаете или нет?». Если нет, то нет и проблемы! Но если да, я бы рекомендовал вам работать на уровне, на котором на самом деле находятся страдания. Вместо того, чтобы пытаться избежать всего этого путем не прохождения этого уровня. Травма выглядит как психическая проблема, но это касается тела. Никому не пришла бы в голову идея сказать пострадавшему: «Прочувствуй это» или «Будь в этом».



Духовное исцеление, как и исцеление травмы, должны, наконец, объединиться через соответствующим образом подготовленных духовных учителей и медицинский персонал, которые имеют более глубокий медитативный опыт. Я уверен, что это произойдет, потому что в нашем современном глобальном обществе ничто не может сохранить то, что не работает.

## **7.5. Проверка психотерапевтов**

В этой главе я хочу дать несколько простых вопросов, которые позволят быстро и самостоятельно оценить психотерапевтов (как и духовных учителей). Потому что, если вы ищете профессиональную помощь, важно не просто ослепнуть в вашем бедственном положении, но и активно и сознательно проверить, может ли этот специалист вам помочь. Нужно проанализировать следующие факторы:

- В присутствии терапевта ты чувствуешь себя в достаточной безопасности, спокойно.
- Терапевт встречает тебя как человек, а не с позиции выше.
- Он или она имеет опыт работы с глубокими внутренними процессами.
- Терапевт может говорить с тобой обо всем, и ты при этом не испытываешь защитных реакций (нападение, дистанцирование или смена настроения).
- Он имеет многолетнюю практику медитации.
- Он прошел соответствующее обучение со специализацией в терапии травмы.
- Терапевт постоянно обновляет свои знания, это означает так же и то, что он сам меняется в процессе терапии.

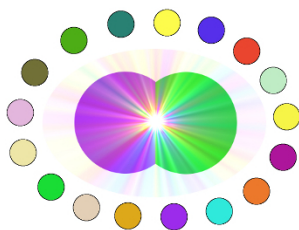
Чтобы узнать все это, ты можешь задать своему терапевту следующие вопросы. Эти вопросы являются абсолютным минимумом, поэтому каждое колебание, неопределенность или же отрицание их терапевтом означают, что тебе лучше обратиться к кому-то другому:

- 1. Почему вы занимаетесь психотерапией?*
- 2. Насколько подробно вы знаете Поливагальную Теорию?*
- 3. Что вы сделаете в случае, если на пациента нахлынут эмоции, воспоминания, он может впасть в состояние замирания или диссоциации?*
- 4. В каких отношениях находитесь вы сами?*
- 5. В чем для вас суть всех страданий?*
- 6. Что для вас значит исцеление?*
- 7. Способны ли вы сохранять внутренне спокойствие в одиночестве, а также в контакте с другим человеком?*
- 8. Есть ли у вас опыт работы с уровнями тонких материй?*

## **7.6. Признание твоих достижений**

То, чего ты достиг, является невообразимым достижением! Ты прожил паттерны привязанности своих родителей в обществе, столь потерянном, как наше. Важно, что ты сам понял, что ты и есть главный герой, или героиня. Это действительно так! Исцеление требует просто героической храбрости, даже более того, потому что теперь точно также должен быть превзойден герой, который воскрес и заставил вас выжить! Почти сверхчеловеческое представление! Которое влечет за собой практически драматическое осмысление, которое вряд ли возможно для "нормальных" людей. Тот, кто прошел эту преисподнюю, четко узнаваем по его внутренней силе, подлинности, любви, чувствительности, глубине и ясности.

## 7.7. FLOATING



На этом этапе я хотел бы немного рассказать о моей терапевтической работе. FLOATING – это название метода, разработанного мной. Это сложный метод, который можно использовать для регулирования целой группы людей. В конечном счете, это увеличивает энергию в кратчайшие сроки и одновременно разрешает индивидуальные конфликты в отношениях. Я разделил FLOATING на три части: выражение гнева и ненависти, выделение потребностей и желаний и, наконец, групповое регулирование.

По своей сути, речь идет, прежде всего, о выражении сильного необузданного гнева из детства уже в защищенном и заботливом обрамлении. Даже одно это приводит к глубоким изменениям в самовосприятии и ощущениях тела.

Во втором разделе книги, основываясь на этой вновь обретенной стабильности и мощи, мы откроем потребности и желания других участников: от кого я что хочу, к кому я хочу приблизиться?

В последнем разделе мы подойдем непосредственно к тому, что не решено по отношению к другим участникам, и выразим это словами. При желании, можно закончить свой главный конфликт, который заново проявляется в каждой группе. Для этого мы формулируем наши чувства и сообщаем о них соответствующему участнику. Тот, кто обеспокоен, теперь может, в свою очередь, сказать, какие чувства это вызывает у него. Так происходит обмен внутренними состояниями, а не проигрывание их. Моя задача при этом состоит в том, чтобы участники не впали в конфликт, не ушли на дистанцию или в стагнацию, а действительно встретились. FLOATING нужно практиковать исключительно опытным терапевтам. Он не предназначена для экспериментов! Здесь сталкиваются наши внутренние демоны снаружи без искусственной защиты по средствам экстернализации, как в семейных расстановках. Мы открываем нашу глубочайшую уязвимость, и этот процесс должен сопровождаться соответствующим образом. Это высокоэффективная трансгенерационная работа, несмотря на то что она работает только здесь и сейчас с физически существующими людьми. Все, что передает балласт следующему поколению, всегда является частью эмоциональной жизни в контексте отношений, о которых предыдущее поколение не могло говорить! FLOATING останавливает такую передачу, и балласт становится тем, чем он был изначально: любовью и состраданием.

По большей части такая встреча часто заканчивается объятиями и обменом, как после очень долгого путешествия, когда кто-то снова находит старых друзей.

Я планирую дать более детальное описание FLOATING в одном из следующих томов. Также в планах соответствующее обучение для терапевтов. Возможно, оно уже доступно в то время, когда вы читаете эту книгу.

## 8. Забытая тайна

С детства нас учат поклоняться успехам. Не близости, не умению слушать, не заботе, не умению быть вместе, но тому, чтобы быть успешным. Не просто успешным, вы должны быть лучшим, чем ваши одноклассники и ваши коллеги! Успех – это счастье. Никто в школе не заботится о том, что у тебя есть желания и потребности, или желания и стремления, как и о том, как ты себя чувствуешь. Ты должен работать и запоминать пустое ментальное содержимое, а затем воссоздавать его по команде (работа в классе), как машина. И так мы отделяемся друг от друга.

Действительно ли так здорово быть успешным? Что принесли тебе все успехи до сих пор? Какое-то наполнение или только кратковременное облегчение? Что есть в восхождении к успеху, что действительно остается надолго? Уходит ли внутреннее напряжение? Вряд ли. Возможно, самооценка от этого несколько стабилизировалась, и мы восприняли этот процесс как облегчение.

То, что рассказывали тебе об успехе, является ложью. Тебе солгали родители, школа, университет, СМИ. Все говорят тебе, что ты живешь в мире конкурентов, и должен бороться за свою жизнь, что ты должен стать лучше, чем твои собратья. Все это называется капитализмом и рыночной экономикой. И нас обучали служить этой системе, в ущерб нашей собственной жизни и в ущерб нашему здоровью. Мы обслуживаем деньги, которые находятся в центре интересов большинства людей и боимся потери денег.

Ты действительно хочешь жить в мире страха, зависти, самовыражения и конкуренции? Сам этот мир не существует снаружи, он существует только в наших головах, потому что он был в них запрограммирован. Мир, который мы видим снаружи, – это внутренний мир людей. Но правда в том, что нам действительно нужно много: природа, свобода, возможность быть вместе...

В детстве тебе рассказывали, что  $1 + 1$  равно 2. И ты поверил этому, потому что был открытым, невинным, чистым существом. Итак, ты впитал все, что тебе дали, как полезное, так и ядовитое.  $1 + 1$  действительно 2? Является ли целое только суммой его частей? Отношения – это присутствие только двух человек?

Мы сбились с пути, в бездну страданий. Слова, что ты сейчас читаешь, являются приглашением вернуться домой. Этот дом находится вне вещей и вне людей. Если мы отвлечем внимание от «меня» и «тебя» и сфокусируемся на связи между нами, что-то поменяется на глубинных уровнях.

Что происходит, когда ты находишься в контакте с человеком, но вы оба напряжены в этой связи ... делает ли тебя эта близость беспокойным, возникает ли страх потерять самого себя? Чувствуешь ли ты необходимость что-то сделать сейчас? Попробуй проверить: действительно ли кто-то потеряется?

Если ты чувствуешь, что можешь потерять себя в чём-то, я прошу тебя подумать о самых лучших моментах в твоей жизни. Ты действительно там отсутствовал? Я бы сказал, что ты не отсутствовал, ты просто чувствовал себя по-другому, расширенным, безграничным, цельным и наполненным.

Чем больше мы чувствуем себя отрешенными, тем больше страдаем. Когда ты чувствуешь себя оторванным, это означает только то, что ты очень сильно сфокусировался на своем мышлении. Возможно, причиной этому были психологические особенности развития, и, возможно, было необходимо в детстве, но в зрелом возрасте это вызывает страдания.

Может быть, ты хочешь попробовать новый путь. В качестве чисто мысленного эксперимента, просто представь: только на короткое время ты помещаешь кого-то еще в центр своего мышления, ты сосредоточиваешься на этом человеке и представляешь, что он пришел в этот мир, как и ты. Как и ты, он страдает от болезней, разлуки, старости, и, как и ты, он умрет. Как дела у этого человека, как он себя чувствует, какие у него желания, мечты и стремления, что ему нужно? Всего лишь мысли об этом уже вызывают изменения в тебе. Что-то становится светлее, ярче и глубже.

Если ты хочешь вернуться домой, найди в своей жизни человека, который с тобой очень связан и в то же время причиняет тебе большие страдания. Это может быть родитель, нынешний спутник жизни (!), деловой партнер ... Подойди к этому человеку, поговори с ним и сделай что-то особенное для него, чтобы помочь ему доставить удовольствие, сделать жизнь проще и красивее. При этом полностью отложи свою историю. Скорее всего, ты будешь чувствовать, что обманываешь себя. Однако, факт в том, что таким образом ты только растворишь свое эго и испытаешь нечто гораздо большее.

Одна из вариаций будет заключаться в том, что на человека, который причиняет тебе большие страдания, ты сможешь посмотреть с другой стороны. Представь, что в течение многих жизней вы общались друг с другом и причиняли друг другу страдания. В этой жизни ты – жертва, но в предыдущих воплощениях ты также мог быть в роли обидчика. Ты хочешь закончить этот цикл и прийти к миру. Вместо того, чтобы оставаться на том же уровне и ссориться, просто реагируй так, будто другой прав.

Если ты принадлежишь к людям, чья модель поведения заключается в том, чтобы постоянно помогать другим и заботиться о других, проверь, действительно ли ты в этот момент находишься с ними, или, возможно, это просто механизм, при котором ты себя хорошо чувствуешь. Если это так, то тебе было бы полезно узнать о том, что действительно необходимо людям в твоём окружении. Скорее всего, это совершенно иное, чем твоя бессознательная забота о них и приучение их к зависимости, как и перенос на них своих представлений и нужд.

Давай создадим нечто новое, новый фокус, общество, в котором сознательное сосуществование является центральным и продвигается со всех сторон.

Мы, люди, даем себе новый шанс быть друг с другом рядом. Возможно, какое-то время это будет неуклюже, но потом мы все больше и больше привыкнем к этой красоте и оставим навсегда тот старый мир, каким мы его знаем сегодня.

\* Любовь \*

## 9. Трансформация через чтение

Счастливые отношения – это только начало. Оттуда движение происходит дальше в трансперсональные пространства сознания: освобождение от всех внутренних и внешних проявлений. Устойчивая связь с землей и людьми, закрепление осмысленных занятий в обществе является условием для медитации и трансценденции. Медитация – это полное расслабление ума и тела. Здесь начинается сфера опыта, которую на самом деле нельзя описать или объяснить. Не смотря на это, я постараюсь проложить в мозгах хотя бы мостик к ней...

### 9.1. Зеркало ума

Все, что ты воспринимаешь, есть ты. Ты можешь воспринимать только себя, потому что все появляется в твоём уме. Все ощущения, мысли и чувства о том, что называется книгой, являются проекциями тебя. Итак, ты постоянно ощущаешь себя во всем, с чем сталкиваешься. Поэтому я хочу пригласить тебя поближе взглянуть на то, что происходит внутри тебя. Что ты думаешь обо мне, авторе, и о книге? Абсолютно все приходящие на ум мысли касаются только тебя, все! Таким образом, ты можешь учиться и практиковаться круглосуточно. Если тебе при этом что-то не нравится, поменяй свое отношение к вещам и особенно к людям. В конечном счете, весь опыт вращается вокруг контекста взаимоотношений, поэтому он всегда касается глубоких, в основном, бессознательных базовых убеждений о том, каковы люди, каков контакт с миром и как ты себя чувствуешь. Это означает, что если ты хочешь что-то изменить снаружи, чтобы люди и мир относились к тебе по-другому, нет проблем :-)) Это в твоих руках. Сначала измени свое отношение!

Как только человек появляется в твоей жизни, вне зависимости от того, в какой ситуации он появился, что в тебе автоматически появляется? Появляются глубокие впечатления из детского опыта, шаблоны отношений и шаблоны из прошлого опыта. И если ты страдаешь в этот момент, это просто означает, что твои шаблоны имеют негативную окраску. Теперь у тебя есть возможность обновить нервную систему, и сейчас именно \* ты ,\* уже как взрослый, решаешь, какую позицию и какое отношение к кому ты хочешь занять (!). Только когда станет ясно, что практически любая форма связи и обмена лучше, чем изоляция и одиночество, тогда что-то может измениться. Каждый человек предлагает тебе бесконечные возможности испытать себя в связи.

Пусть это произойдет с самого начала, как только человек появится, \*сразу же\* настройся на позитивный лад, независимо от того, каков этот человек. Каждый человек радуется так же, как и ты, он страдает как ты, рождается, болеет, стареет, испытывает потери и умирает. Настрой себя на позитивное отношение к людям. Тогда страдания разлуки и изоляции начнут растворяться. Когда ты умираешь, происходит магия.

Мой собственный опыт показывает, что нам трудно это признать. Мы действительно не видим, кто стоит перед нами, всю его историю, что с ним произошло, какими были наши встречи в прошлых жизнях, что нас сейчас свело вместе, почему он так выглядит. Все это не видно обычным смертным, таким как ты и я. В конце концов, мы можем обнаружить, что мы не отдельные части и встречаем друг друга во многих телах.

## 9.2. Преодолеть просветление

Если ты просветленный, тебе, вероятно, не нужен этот текст. Если же ты не такой, то «просветление» – это просто мысль, просто идея. Это не твой опыт, ты этого не знаешь. Если ты этого не знаешь, значит, нет никакого опыта, почему же это слово так важно? Может быть, потому что оно что-то обещает, или, по крайней мере, ты проецируешь что-то в будущее. Когда я просветлен, тогда... я искуплен. То, под чем ты понимаешь просветление – это состояние, в котором нет страданий. Итак, давайте придерживаться мысли, что просветление – это слово, звук, мысль, которую ты ассоциируешь с «когда достигнуто состояние отсутствия страданий». Тогда скорее это означает, что ты действительно хочешь быть не просветленным, а чтобы твои страдания прекратились.

Таким образом, это лишь движение ума, которое, как ты считаешь, является выходом «из темницы страданий». Есть много других волнений ума, которые обозначены как цели, включая социально принятые идеи, такие как дом, семья, дети, деньги, психотерапия, признание. Туда же можно отнести духовные идеи, такие как накопление положительной кармы, поиск родственной души, очищение шишковидной железы, активация меркаба, просьбы ко вселенной или к планетам происхождения, пробуждение кундалини, веганская диета и т. д. Если ты всё это уже прошел, в действительности испытал всё это или у тебя ничего не получилось сделать, у тебя осталась последняя идея, которая предполагает исход через самоуничтожение, в крайнем своем случае, через самоубийство. В конце такого путешествия на момент после самоубийства проецируется надежда «больше не страдать», что, как мы теперь знаем, также является заблуждением (см. Предсмертный опыт или сообщения старых мастеров медитации). Таким образом, мы имеем три категории ментальных проекций для будущего без горя: социальное, духовное и самоуничтожение.

Этот текст о самом коварном и трудном препятствии на пути к просветлению, идее просветления и самого пробуждения. Фактически, здесь мы полностью уйдем от ума. Поэтому не удивляйся, если во время чтения ты запутаешься, будешь раздражен или дезориентирован. Это может произойти и будет являться признаком того, что разум теряет свою силу. Пока вы заняты описанием будущих надежд, ваше внимание сосредоточено на мышлении. Но страдаем мы не от наших мыслей, а от чрезмерного напряжения в теле, которое возникло и поддерживается вегетативной нервной системой без нашего сознательного контроля. С глубоких уровней поднимаются (снизу вверх) наше восприятие, мысли, представления о себе и эмоции. То, что мы никогда не ставим под сомнение, что воспринимается и ощущается как абсолютная истина моего «Я». Что-то постоянное, твердое, то, что воспринимается как неизменное глубокое базовое чувство себя, и мы даем этому имя «Я».

В этой книге я хотел бы предложить реальный выход. Не то чтобы это неизбежно должно привести к просветлению, но к счастливой, полноценной и, в значительной степени, свободной от страданий жизни. Написание этого текста позволяет мне как автору создать поток мыслей в вашем уме: через чтение книги, как это сейчас и происходит. То, что я сейчас пишу, просто выводя текст, который формируется без моей помощи в моем духе, я переношу в твой ум. Если ты позволишь и доверишься мне и самому процессу, я смогу это передачей знаний повлиять на тебя и твою нервную систему.

Если ты хочешь извлечь максимальную пользу из этих слов, откажись от защиты от внешнего мира и защиты от внутреннего мира. Я на твоей стороне. Я не хочу ничего другого, кроме как



поддержать тебя, дать тебе все ценное и полезное, что я накопил в моей жизни. Всё происходит между строк, как сейчас, ощущение, что я разговариваю с тобой прямо сейчас, даже если кажется, что есть разница во времени между написанием текста и чтением.

Итак, если мы вместе пропутешествуем вглубь нашей нервной системы, мы увидим, как формируются чувства. Исходит ли что-то угрожающее от того, что я говорю, от того, как это сформулировано, от открытия книги или, наоборот, расслабляющее. Что вы чувствуете, когда читаете мою книгу, когда чувствуете, что кто-то есть, даже если эта связь происходит через слова? Но эта связь существует, иначе бы вы не читали текст, поэтому, если вы позволите себе погрузиться в чувство чтения, прочувствуете, что есть кто-то, кто сейчас сопровождает вас в этом тексте, который присутствует рядом и немного направляет ваш разум, кто обладает знаниями и опытом работы с нейрофизиологией, медитацией и терапией. Теперь представьте, что он произносит эти слова прямо в вашем уме, испытывая к вам симпатию или открывая вам сердце. В сознании все возможно, и теперь, когда я печатаю этот текст, в этот момент все люди в моих глазах и в моем сердце читают книгу. Таким образом, можно построить мост связи, который преодолевает время и пространство.

Возможно, что-то изменится, и тело сможет расслабиться, когда оно почувствует себя в безопасности. Тело чувствует себя в безопасности, когда оно чувствует связь с другими людьми. Итак, еще раз поставим акцент на связи. Я, как автор, напрямую обращаюсь ко всем страдающим, отчаявшимся и ищущим людям и устремляю всю энергию в эти слова.

Здесь можно говорить о магическом действии, мое присутствие достигает вас даже через эти напечатанные слова. В этот момент, который есть только в подсознании, мы встречаемся.

Прежде всего... Посмотри, хочешь ли ты продолжить путешествие или предпочел бы сделать паузу.

\*\*\*

Контакт – самая важная вещь для нашей нервной системы. Всё, что мы хотим, это вступить в контакт или связь, чтобы в нем расслабиться. Мы открываемся для кого-то, начинаем общаться, и когда мы обнаруживаем, что этот человек безопасен, не агрессивен, не находится в застывшем состоянии и мы чувствуем себя хорошо с этим человеком, мы начинаем расслабляться в этой взаимосвязанности. Расслабившись, тело в своей высокой готовности может даже смыть функцию распознавания потенциальных опасностей. Вместо этого оно включит процесс регенерации и заживления организма. Нейрофизиологически это означает, что активируется центральная ветвь парасимпатического нерва. Не обязательно это будет связано с иммобилизацией, такой как при объятиях, при кормлении грудью или как в медитации, оно может вызвать мобилизацию без страха, такую, например, как танцы, игры, пение. Критерием всегда является зрительный контакт с людьми. Соединяясь через зрительный контакт мы сигнализируем, что у нас мирные намерения и что мы можем безопасно приблизиться друг к другу.

Приближение без опасности, т. е. направление внимания на другого человека, без защитных контуров в нервной системе, ориентированных на защиту. Сближение друг с другом в расслабленном состоянии приводит к переживанию сострадания и, если оно продлится дольше, к любви. Сострадание и любовь – побочные продукты мирного сближения, их нельзя создать искусственно.

Спокойствие – это нейрофизиологическое состояние тела, вегетативной нервной системы а не то, что можно сознательно сделать умом!

Когда мы соединяемся, мы чувствуем себя настолько хорошо, настолько наполненными, настолько глубоко принятым своим телом и людьми, что создается интенсивное чувство избавления и единства. В этом состоянии мир прекрасен, страданий не существует. Нет больше просветляющего давления, которое должно растворять страдания.

Что ты чувствуешь, когда читаешь эти строки?

Если мы пойдем немного дальше по пути за пределы мысли, за пределы идей о просветлении, оставить все эти препятствия духа, если мы хотим растворить страдание, то мы придем к одной единственной истине: к телу. Поэтому я снова и снова призываю к сознательному восприятию тела. Чувствуешь ли ты свое тело во время чтения? Или ты отрезан от восприятия сейчас своего тела и просто слышишь свои мысли, которые были сформированы в уме этим текстом. Если это так, то я зову тебя снова ощутить тело, чтобы не потерять его. Можешь сделать несколько глубоких вдохов и просто прочувствовать это. Что и как ты чувствуешь? Как себя чувствует тело? Чувствует ли оно себя сжатым и напряженным или расслабленным и свободным?

Если ты испытываешь напряжение, обрати внимание на ощущение в твоём животе. Есть ли ощущение тяжести? А как твои плечи? Подтягивание крупных мышц всегда означает, что организм хочет защитить себя от опасности, то есть от травм. Поэтому если он считает, что есть опасность, он должен подготовиться к ней. Но какая сейчас опасность, когда ты читаешь эту книгу? Проверь несколько раз, чтобы убедиться, что ты находишься там, где ты сейчас есть. Есть ли опасность для твоего физического выживания и для твоего тела?

\*\*\*

Если ты пришел к выводу, что ты в безопасности, ты можешь рискнуть отпустить и расслабить тело. Я всё еще здесь, ты не один. Теперь посмотри еще раз, случилось ли что-то плохое, когда ты расслабился. Что-то происходит вокруг? Спокойно ли на улице?

Смысл в том, чтобы помочь твоему телу осознать, что здесь и сейчас нет опасности, ты в безопасности. Разум, конечно же, всё осознает, но глубокие слои мозга и нервной системы несут отпечатки старого детства, которые окрашивают все наше взрослое восприятие. Фактически, большинство людей все еще живут в первых 3 годах жизни, не осознавая этого. Если первые 3 года жизни были отмечены болезненными паттернами взаимоотношений с родителями, что практически стало нормой в этом больном обществе, в котором мы живем, и мы страдаем, уже будучи взрослыми. Чем более разрушительными были события с родителями в детстве, тем больше мы страдаем. Страдание питается глубокими слоями нервной системы, неявной памятью, поэтому мы не можем соотнести его со старыми впечатлениями из детства. Вместо этого мы можем сказать: у меня есть страхи, панические приступы, депрессия, чувство бесполезности, потери смысла, аллергия, проблемы в отношениях и т. д.

Причина этому связана с высокой нейропластичностью мозга в ранние годы. Мозг формируется и развивается в соответствии с опытом! Страдание формируется когда ребенок в детстве подвергается постоянным страданиям со стороны нелюбящих родителей. Он не чувствует того, что он испытывает страдание, он чувствует себя страданием!

Опыт разделения постоянно физически накапливается в глубинной нервной системе. И чем в более ранние годы он накопился, тем ярче он проявится позже в реальности. Видимо потому, что создавался он в нервной системе как глубокий паттерн реальности, но позже во взрослой реальности не нашел аналогов. На уровне тела этот отпечаток постоянно поддерживается бессознательным напряжением мышц: поясничной мышцы и полосатых мышц живота.

Все это имело смысл в эволюции. Тело не делает глупостей, оно всегда выбирает лучшее. Все, что мы называем страданием или болезнью, – это преимущества адаптации!

То, что ты ищешь – это нормализация работы вегетативной нервной системы путем контакта с другими людьми. Для того, что ты ищешь, каждое живое существо имеет видовых сородичей. Нельзя сделать это в одиночку. Это нейрофизиологическая реальность – мы не можем быть счастливы в одиночку, даже если нас будут убеждать в этом снова и снова. Ужасная ложь для людей с травмой привязанности, как и с травмой развития. Млекопитающие развивались благодаря сотрудничеству, а не войне или изоляции. Активная связь с другими людьми исцеляет и открывает дверь в духовность. Использование же духовности для бегства от страданий через нерегулируемую нервную систему и ее последствия, как например, одиночество, напротив, является ошибкой!

Потому что только когда вегетативная нервная система успокаивается, ум также может стать спокойным. Наоборот это не работает. Иначе вся литература по самопомощи и труды просвещенных уже давно изменили бы и исцелили твою жизнь.

Путь непосредственной трансформации ваших страданий и избавления от них лежит через следующие действия:

1. Слушайте людей и говорите с ними. Расскажите, как вы себя чувствуете!
2. Вернитесь к телу: например, через танцы, йогу, пение или спорт!

### **9.3. Глава-переход**

На самом деле это не текст, а скорее, инструмент. Его максимальный эффект наступает, когда ты полностью включаешься и читаешь весь текст от начала до конца за один раз, как можно реже делая паузы. Если ты просто листаешь и без разбора читаешь короткие выдержки, то он не сработает. Чтение именно этой главы – магический процесс. Хочу предупредить, я бы не стал заглядывать наперед. Это всё отражается на полном эффекте. Существует определенная опасность, связанная с чтением – настоящая глава не передает никакого содержания, знаний или чувств, она использует сам процесс чтения для создания моста за пределы мышления. Речь идет не о том, чтобы понять эту главу. Пожалуйста, не делайте этого. Постарайтесь не понять, а, скорее, позволить этому повлиять на вас!

Приятно, что ты начал читать эту главу. Я счастлив, что мы путешествуем вместе. Потому что с чтением ты позволяешь мне зародить в твоём уме те мысли, которые сформировались в моем уме, когда я писал этот текст. Он также воспринимает пространство, в котором возникают и исчезают мысли. Только кажется, что у нас есть отдельный индивидуальный разум, индивидуальное сознание. Но полотно, на котором появляются твои мысли, это то же полотно, на котором появляются мои мысли. Наш опыт может быть другим, но пространство сознания, в котором все это появляется и воспринимается, то же самое. Чтение создает для нас обоим мост в про-

странство, за которым мы едины, где все исполняется и исцеляется.

Эта глава не о содержании, а о чем-то совсем другом, что на самом деле нас связывает. Она предназначена не для передачи знаний, не для создания определенных состояний и чувств, а исключительно для осознания отсутствия разделения между тобой, текстом, мной, твоим или моим сознанием ...

Чтобы это произошло, я приглашаю тебя сначала изучить, как ты себя чувствуешь; эти слова, что я пишу, сама книга, как это влияет на тебя? Чувствуешь ли ты некоторое расслабление, открытие или, скорее, напряжение? Речь идет о проверке опасности чтения для тебя или возможности доверия процессу, который происходит прямо сейчас. Как ты чувствуешь эти слова? Как ты к этому относишься?

Если ты чувствуешь себя достаточно безопасно, ты можешь (что ты сейчас и делаешь) всё больше вникать в чтение. Непринужденное чтение означает, что можно отпустить свой ум и вместо этого дать больше пространства словам. Конечно осозная, что ты всегда можешь отсоединиться и выйти из этого потока слов. Если вдруг тебе это перестало нравиться. Это не большой риск, отказаться от контроля, безопасности и дистанции до открытия, допуская больше связи и еще чего-либо.

Может, тебе интересно, как я себя чувствую сейчас, когда пишу? Сумасшедшая вещь в том, что я сам понятия не имею, что будет дальше с предложениями и словами: они возникают в моменте из ниоткуда, сами по себе. Мой разум спокоен, мои руки печатают, я наблюдаю то же, что и ты. Я не планировал эту главу и не планировал чего-то другого в будущем. В то же время непонятно, дойдут ли эти строки когда-нибудь до публики, принесет ли все это хоть какой-то позитив, готовы ли читатели отказаться от своего собственного мнения на время чтения. Ибо только так эти слова могут использовать пространство, которое стало пустым, чтобы позволить появиться движениям, которые не питают сам ум, но в действительности пусты сами по себе. У нас есть возможность использовать этот текст в качестве общей медитации. Мы оба смотрим, позволяем этим словам течь в нашем разуме, я в настоящем письме, а ты в чтении.

Теперь мы уже немного связаны, я чувствую связь с тобой, читателем, теперь, когда я пишу это. Конечно, это звучит совершенно безумно, но я знаю, что ты тоже можешь это прочувствовать после этих нескольких абзацев. Всё возможно, время и пространство не имеют значения, мы выходим за их пределы. Вне времени и пространства мы всегда можем встретиться, независимо от обстоятельств и условий. Слова помогут тебе что-то вспомнить. Все уже существует, но движущийся ум создает такие препятствия, что мы больше не осознаем связи между людьми, которая есть всегда и везде, и, кстати, даже не может быть нарушена или разрушена. Но, возможно, делается так, чтобы отвлечь людей настолько, чтобы они потеряли ее из виду. Мы начинаем своеобразное путешествие домой в Связности, которая всегда была и всегда будет.

В состоянии страха мы далеки от этого. Но, может быть, твое состояние сейчас совсем другое, более спокойное, открытое и любопытное? Я искренне надеюсь, что ты не воспримешь эти слова как угрозу, но как мягкое приглашение найти то, у чего нет имени, то, о чем ничего нельзя сказать и чего нельзя достичь. Это то, чем ты был все время. Ты ничего не делаешь, ничего особенного, чтобы существовать, ты существуешь без какого-то твоего вмешательства. Как только ты понимаешь, что существуешь без приложения усилий, существование как бы изнутри тебя самого. Что было бы если бы ты чувствовал себя ближе к этому процессу? Провалился в восприятие существования...

Даже когда появляются новые слова, их содержание пусто, речь идет не об информации, а о том, как читать и писать более осознано. Как это: чувствовать, что теперь ты стал еще больше понимать, как для тебя читать этот текст? Все больше и больше отдаться моменту, в котором происходит чтение. Может даже сложиться впечатление, что текст читается сам по себе, тебе больше не нужно прилагать для этого усилий, просто позволь этому чтению происходить самому, как будто ты зритель самого процесса чтения. Это позволит тебе еще больше расслабиться и быть более осознанным в прочтении того, что происходит само по себе. Ты можешь обнаружить, что наблюдая за чтением, ты просто воспринимаешь, как это происходит, твой ум полностью молчит. Да, ты понимаешь слова, но то, что ты воспринимаешь, абсолютно безмолвно, и, поскольку слова совершенно пусты, я могу наполнить твой ум, чтобы он не отвлекался, в то же время не пытайся хвататься или держаться за него, потому что то, что я все время описываю и на что я указываю, – это сам процесс чтения, сейчас, в этот момент. Я приглашаю тебя полностью погрузиться в момент, ум может расслабиться, потому что кажется, он получает удовлетворение от содержимого, поэтому ему можно не беспокоиться. Мы имеем дело с нашим восприятием этих слов и, таким образом, мы можем все наблюдать ...

Книга, которую ты читаешь, – предложение безопасного соединения. Если ты хочешь, ты можешь все больше и больше вовлекаться в чувство связи через эти слова. Это совершенно иное чувство, чем когда ты один или чувствуешь одиночество. Но здесь и сейчас ты не одинок, здесь и сейчас нет разделения. Если ты при чтении, снова и снова направляешь свое внимание на процесс чтения и позволяешь своему уму слиться с этим процессом, тогда мы оба можем выйти за пределы. Если же ты чувствуешь сопротивление, неприязнь или осторожность, то еще раз проверь, представляет ли этот текст опасность, как ты его чувствуешь, что стоит за словами. Что ты чувствуешь за этими слова Гопала, какое отношение стоит за этим?

Ты взял эту книгу и начал читать слова здесь и сейчас. Есть те, кто надеются найти что-нибудь в книге: познание, исцеление или просто чтение ради развлечения или улучшения состояния, – это именно то, что они ищут. Тот же, кто хочет прочитать книгу, – это именно тот, кого он хочет найти в ней. Книга дает тебе то, что ты ищешь, и ты не имеешь к этому никакого отношения, как и я. Кто он, кто читает книгу и что он в ней находит? И кто тогда радуется? Если ты чувствуешь головокружение или раздражение, то это хороший знак, это означает, что ум медленно теряет контроль и вынужден отойти на задний план. На самом деле, ты можешь продолжать читать, только если готов отпустить ум. Поэтому если ты чувствуешь, что слишком много, отложи книгу в сторону, и тебе, возможно, захочется читать дальше. Важно то, чтобы ты читал ее одним махом, не выбирая какой-то абзац наобум, потому что тогда это не сработает. Это поток слов, который должен течь через ум, как сейчас, чтобы создать мост.

Теперь возвращусь к тому, кто сейчас воспринимает эти слова здесь, кто или что является тем, кто воспринимает поток слов и может наблюдать за ними? Можешь ли ты почувствовать разницу между тем, кто наблюдает за чтением, не имея к этому никакого отношения и на самом деле ничего не делая, и кто активно читает и что-то делает? Может быть, ты можешь перескакивать в восприятии между этими двумя примерами. То, что мы здесь делаем, это в конечном итоге обычная медитация с помощью слов, мы приближаемся к тому, чтобы воспринимать всё. То, что воспринимает всё и есть ты! Пожалуйста, отключи понимание и просто продолжай читать, тебе не нужно ничего понимать, мы вместе выйдем за пределы понимания: тем, что воспринимает, ты быть не можешь, потому что это, по крайней мере на данный момент, всё еще, кажется, находится вне тебя. Теперь, посмотри на то и на другое: то, что воспринимает, и все то, что появляется в восприятии, смешиваются. В реальности такого разделения нет, нет внутреннего и внешнего, нет воспринимающего и нет воспринимаемого, нет меня или других, это все

есть одно и то же безличное сознание, которое осознает себя. Как только ум достаточно успокоится, это становится очевидным.

Если ты сомневаешься, растерян или не согласен, я предложу тебе эксперимент: увеличь скорость чтения. Ты можешь сделать это прямо сейчас – читать намного быстрее, чтобы у твоего ума не было возможности нарушить поток этих слов, понять их или вмешаться, чтобы в твоём уме оставалось место только для слов из этого текста. На самом деле, я удивлен, обнаружив, что сейчас я пишу гораздо быстрее, что действительно удивительно. Просто читай дальше, читай, читай, читай, просто не допускай собственных мыслей, только так у этих строк есть шанс сделать что-то, выходящее за рамки чтения. Что же это такое, что выходит за рамки чтения? Это восприятие процесса чтения и того «места», где чтение само по себе, сейчас, в этот момент, воспринимается как великое молчание, сознание, восприятие само по себе абсолютно неподвижное, пассивное, когда ничего не движется. Ты также можешь обнаружить, что там нет «Я», потому что, если ты читаешь достаточно быстро, это «Я» также растворяется, оно не может продолжаться, если оно не касается твоих старых и повторяющихся знакомых мыслей и концепций.

Если ты все еще чувствуешь, что находишься там как «я», тогда нужно читать еще быстрее, чтобы у твоих собственных мыслей действительно не было никакого шанса: быстрее, быстрее, быстрее, быстрее, быстрее, быстрее... В процессе чтения твой разум будет полностью заполнен чем-то другим, и если ты будешь читать достаточно быстро, «я» не сможет удержаться. Конечно, это глубокий процесс и поначалу может быть пугающим, но только потому, что мы не привыкли жить и читать без «я». Потому что, как ты видишь, на самом деле не происходит ничего страшного, теперь, даже без «я», ты читаешь, чтение происходит само по себе, происходит восприятие, но никого нет рядом: СТОП!

Сделай небольшой перерыв, ляг, закрой глаза и забудь все, что ты прочитал. До скорого...

Ну хорошо, я понимаю твоё раздражение! Но что ты действительно хочешь? Ты действительно думаешь, что можешь найти что-нибудь внутри печатных букв на листах бумаги? Как ты себе это представляешь? Ты не сможешь ничего найти здесь. Как и в любой книге, ты не сможешь ничего найти. То, что ты ищешь, – это ты сам. Ты ищешь себя, но попадаешь в старые мыслительные петли. Так как ты не есть твои мысли, ты там застрял. Во вращающихся мыслях нечего искать. Если ты не являешься непрерывными мыслями и искать в них нечего, то где же ты и кто же ты тогда?

То, что ты ищешь, – это связность. Но то, что большинство людей переживает каждый день, – это переживание обособленности. Как же так получилось? Оттого, что мы не общаемся друг с другом честно. Только передавая через общение свои мысли, чувства и телесные ощущения, мы можем испытать нечто, что не является разделением, и это очень красиво, тепло и полезно. Любая форма связи радует меня, и потому огромная радость быть на связи со всеми людьми, которые читают эту книгу. Даже если она не понятна, и я чувствую это сейчас, хотя в данный момент никто, кроме меня, не знает этот текст. Таким образом я открываюсь и позволяю словам течь сквозь меня, ты делаешь то же самое, за исключением того, что я взял на себя роль писателя, а ты можешь открыть себя для этого потока в любое время. Даже писать такой текст через тебя не является активностью, я вообще ничего не делаю, пальцы пишут сами, мой разум абсолютно неподвижен. Я полностью охвачен этим процессом, обычно я всегда хочу делать много дел.

Но вернемся к тебе. Речь идет о тебе и о твоём опыте чтения, а не о содержании. Итак, как ты ощущаешь чтение этого текста прямо сейчас, воспринимаешь ли ты себя как нечто отдельное, или ты уже полностью слился с потоком слов? Если ты все еще не в потоке, то, как я уже сказал, просто читай быстрее, настолько быстро, что ты растворишься и сосредоточишься на восприятии всего одновременно. Восприятие – это ты, это то же самое, чем ты действительно являешься. Ты – это восприятие само по себе, то, что воспринимается всем, и, следовательно, ты не можешь ничего сказать о восприятии, ибо то, что можно назвать, будет снова воспринято умом, и, таким образом, это не может быть тобой. Мы можем говорить только о том, что мы находимся в метафорах, таких как зеркало, чистое существо, пустота, любовь, пространство, сознание, внимательность.

Я приглашаю тебя внимательно следить за чтением и постепенно смещать акцент с чтения на самую внимательность. Что такое внимательность? Что произойдет, если ты обратишь всю свою внимательность на самую внимательность?

**СТОП!** С этого момента ничего нет. **СТОП!**

У тебя есть только **СТОП!** Достиг моста и можешь **ОСТАНОВИТЬСЯ** здесь и прямо сейчас! Останься без помощи этого текста. Когда твой ум становится снова активен, **ОСТАНОВИСЬ!** Когда ты, кажется, снова «теряешь», **ОСТАНОВИСЬ!** Просто читай эту главу еще раз. **СТОП!** Я желаю тебе чистого бытия тем, кем ты уже являешься, **СТОП!** Любовь и наполненность с ней связанная, **СТОП!**

**СТОП!**

## 9.4. Где я найду тебя?

### Где я найду тебя?

Ты найдешь меня в нетронутой природе.

Там я говорю с тобой,  
шелестом листьев,  
пением птиц,  
плеском ручья.  
Слышишь меня?

Ты часть моей красоты,  
я покажу ее тебе  
светом солнца,  
многообразием цветов,  
глазами животных.  
Видишь меня?

Я жук, ползающий по твоей руке.  
Я ветер, поглаживающий твое лицо.  
Я трава, щекочущая твои ноги.  
Ты чувствуешь меня?

Через запах цветов я достигаю твоего сердца,  
ритмом приливов я даю тебе безопасность.  
В свете звезд ты испытываешь мою бесконечность.  
Ты меня узнаешь?

Ты и я, мы ЕДИНЫ.

Ответ природы людям, который я получил в Штайгервальде под Эрфуртом.



## 9.5. Учись медитировать

Просто быть



В наше время известно множество техник йоги и медитации. Есть множество учителей, терапевтов и мастеров, которые представляют все мыслимые традиции, ритуалы и концепции. У нас полный переизбыток духовности и терапии. Но до тех пор, пока ты не знаешь правды о себе, можно полностью потеряться, ведя поиск всеми различными способами, которые отчасти, кажется, ведут в противоположных направлениях. Куда идти, какому методу или какому духовному руководству следовать, какому мастеру доверять?

Это было моей личной ситуацией в течение последних 20 лет. Я был очень ориентированным на разум человеком, поэтому я искал и искал, изучал книги и читал книги бесконечно. Я пытался проанализировать, сравнить и интегрировать все приемы и традиции. Я пытался выяснить, какое направление самое лучшее, самое прямое, самое чистое и самое верное. Но это было невозможно. Один учитель говорит одно, другой другое с точностью до наоборот. Это было невыносимо. Я был полностью потерян и дезориентирован, потому что я искал разумом.

Сегодня я могу сказать, что это невозможно, и нет причин сравнивать, как и объединять, все духовные пути. В действительности истину можно найти во всех этих направлениях. Как только это произойдет, становится ясно, что все пути ведут к одной и той же цели, но разными подходами.

Какая истина стоит за всеми духовными направлениями, путями и методами? Это Ты! Ты ищешь себя. То, что в тебе, тоже является целью поиска. Мы уже дома, мы никогда не покидали его. Ты и твой дом на самом деле есть одно.

Кто смотрит твоими глазами? Кто переживает твою жизнь? В нас всех есть что-то, что никогда не менялось, что всегда оставалось спокойным и неподвижным.

Фон, на котором появляются мысли, есть сознание, которое является совершенным миром, бескрайним и безграничным.

Все истинные духовные пути и техники имеют единственную цель: напомнить нам об этой кристально чистой, истинной природе, сознании, осознанности.

Все техники работают на внешнем уровне, чтобы привнести больше гармонии и расслабления в жизнь. Это может быть, например, новая профессия. Работа, менее волнующая, но, возмож-

но, более значимая, ведет к большому внутреннему спокойствию. Упражнения йоги успокаивают ум, расслабляют тело и повышают энергию. По сути, все эти техники и пути постепенно приводят к большому спокойствию и расслаблению. Но это не цель! Это только предпосылка и подготовка к настоящей медитации, которая выходит за рамки полярности.

Сама медитация не является ни методом, ни техникой. Это чистое СУЩЕСТВО, которым мы уже являемся.

Медитация – это не делание чего-либо. Медитация – это прекращение всех видов деятельности, как внутри, так и снаружи. Во-первых, ты приводишь свое тело в удобное положение и остаешься совершенно неподвижным. Затем ты смотришь на процессы, которые происходят внутри тебя – мысли, восприятие, чувства. Никакой практики, никакой попытки изменить или улучшить что-либо или углубиться, ничего, просто смотри. Нет так называемой техники медитации, нет концентрации на чем-либо и нет мантрического чтения. Не пытайся медитировать! Слово медитация проблематично, потому что ты можешь почувствовать, что это то, что ты можешь сделать или достичь. Слово «ждать», может быть, лучше подходит в этом случае, но не «ждать чего-то», а просто

### **Находиться в ожидании без цели**

Оставайся абсолютно спокойным и пассивным, ты вообще ничего не должен делать. Такое состояние является нашим естественным состоянием, оно не требует никаких усилий, ты не можешь создать его искусственно. Ты уже в нем. Отпусти ум, отпусти «подавление» мыслей. Всё происходит само по себе. Вначале ум будет создавать значительные волнения, например, он будет пытаться заставить тебя сделать что-то «важное», донимать тебя разными идеями, заботами, планами, для того чтобы прервать медитацию. Может случиться так, что у тебя внезапно появятся глубокие прозрения, прекрасные идеи, которые, по твоему мнению, тебе немедленно нужно воплотить в жизнь, или же, тебе необходимо будет немедленно решить какую-то проблему и т. д. Чувства, которые ты постоянно отталкивал от себя, выйдут на первый план. Ты проходишь через свой собственный ад, всё в тебе требует твоего внимания. Но это пройдет, все процессы в медитации не являются постоянными, они приходят и уходят. Это очищающий процесс, тебе не нужно вмешиваться, нужно просто позволить всему происходить без борьбы.

Такое молчаливое сидение настолько мощное и сильное, что ничто негативное не сможет задержаться надолго. Рано или поздно ум станет спокойнее и, в конце концов, полностью остановится. Это произойдет само по себе, ты не сможешь заставить его, ты должен ждать, пока это само произойдет. Засорения в чакрах будут отчетливо заметны, например, как спазмы в животе или в солнечном сплетении. Они тоже постепенно самостоятельно растворятся. Не нужно бороться изо всех сил, нужно все больше и больше отдаваться всем этим процессам. В какой-то миг в ходе практики медитации наступает момент, когда ум на мгновение полностью успокаивается до самых своих глубин. Нет мыслей, совершенная тишина ума. В этот момент осознание вспыхивает над собственным истинным существом, кем оно является на самом деле, по ту сторону мыслей. И тогда становится ясно, что не было никакого пути, ты был таким всегда, ты просто не замечали этого, потому что непрерывный поток мыслей всё время отвлекал тебя. Мы сознание, а не содержание сознания. Мы – то, что воспринимает тело, мысли, чувства и духовные переживания. Мы за пределами всех знаний и опыта.

Даже духовные переживания должны быть отпущены. Все, что приходит и уходит, не есть мы. Вот в чем суть медитации: отпустить всю умственную активность, почувствовать и быть, смотреть

на все внутренние процессы, принимать их и полностью ценить, говорить да. Но мы не можем этого сделать специально, просто посмотрите, как это происходит иногда само по себе. На Востоке последняя стадия такого «отпускания» называется самадхи.

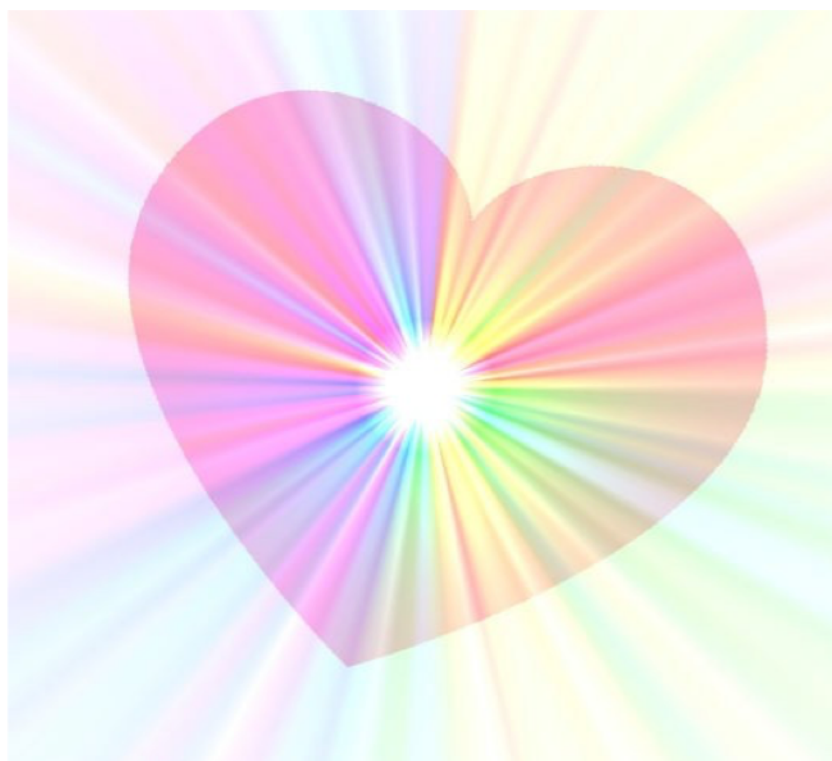
Лучшее время для медитации – между 4:00 и 6:00 утра. Важно медитировать каждый день. Важно убедиться, что верхняя часть тела находится в вертикальном положении и остается полностью неподвижной. Можно облокотиться на спинку стула, но не прислоняться к стене.

Постепенно время в медитации становится самым ценным временем всего дня, и безграничный мир распространяется на всю нашу жизнь. Изменения, которые разворачиваются через это, находятся за гранью воображения.

## 9.6. Открыться для любви

# Открыться для любви

Сердечная медитация Атиши (тибетский Тонглен)



## Для всех, кто хочет вернуться домой.

Это простое упражнение открывает сердце и возвращает нас к нашему участию, нашей любви. Чувствовать свое сердце и свое участие упоительно, мы чувствуем себя под защитой, в безопасности и полностью выздоровевшими. Сердечная медитация Атиши – это упражнение из тибетского буддизма, которое оказывает немедленный эффект.

Это не займет годы практики, изменения чувствуются уже в первый раз.

Инструкция:

- **Сядь удобно.**
- **Вдохни и представь, как ты принимаешь страдания другого человека в своем сердце.**
- **Выдохни и представь, как ты посылаешь всю свою любовь и свой свет другим людям.**

Соедини ритм дыхания с визуализацией: прими страдания и нужду другого, пошли им свет и любовь. Чем больше ты визуализируешь, тем сильнее эффект.

Всегда делай это упражнение сначала с самим собой, вдыхая свое собственное горе в свое сердце и выдыхая любовь к себе. Затем сделай это для всех существ, которые находятся в твоём пространстве.

Потом на всех существ в доме и, если хочешь, на весь город, только, насколько тебе этого хочется, минимум 5 минут. Каждое существо в этом мире проходит через рождение, болезнь, старость и смерть.

Конечно, это упражнение обладает гораздо большей силой, если ты выполняешь его в группе. Ты можешь, понаблюдать, что происходит, когда ты делаешь это на улице среди людей. Могут случиться удивительные вещи :-). Отпусти любую идею о цели или результате.

Возможно ты беспокоишься, что нечто негативное или темное проникнет в тебя. Однажды я попробовал это упражнение среди шума и суеты рождественского базара и на оживленной железнодорожной станции. Эффект был прямым, это подняло мою энергию и я чувствовал себя полностью защищенным.

## **9.7. Секс или сознание**

Чем больше мы продвигаемся по пути осознания, любви и осознанности, тем больше мы отходим от внутренних и внешних проявлений. Это может начаться с того, что мы осознаем, что крутая машина или кольцо из бриллиантов на самом деле не имеют смысла. Дальше это распространяется на достижения профессионального успеха, будь то деньги или решение всех жизненных проблем, таких как путешествия или надежный дом.

Следующим уровнем станет то, что человек перестает цепляться за внутренние состояния, мысли, чувства и больше не пытается их воспроизводить. Мы обнаруживаем, что то, что мы есть, не имеет ничего общего ни с внешними обстоятельствами, ни с внутренними состояниями. Все больше и больше оказывается, что называемое нами «я» не имеет ничего общего со всем этим. Мы всегда можем принять решение, либо неосознанно слиться с одной из этих форм, отождествляясь с ней, либо отпустить ее, и вместо этого в спокойствии воспринимать эти формы.

Постепенно нужно позволить себе отойти от отождествления с болезненными обстоятельствами и условиями. Стрдание больше не является таковым, как только мы проникли в него сознательным восприятием. Счастье и страдание, как и все полярности, растворяются в сознании.

Постепенно остаются только центральные аспекты: отождествление с физическим телом, отождествление с сексуальной энергией и, наконец, отождествление с идеей о том, что мир и я существуем.

Превзойти секс не значит подавить секс. Это означает переход от слияния с сексуальной энергией к ее восприятию. Если ты полностью слился с сексуальной энергией, ты осознаешь эту энергию, занимаешься ли ты сексом или нет. Речь идет о более осознанном восприятии этого наслаждения, для того, чтобы эта сила больше не могла сделать тебя несознательным. Может быть, ты с удивлением обнаружишь, что осознанность и секс невозможны одновременно ...

Обрати внимание на само внимание.

Осознай свою осознанность.

Осознание, а не два

## 10. Проект «Локальные группы»



**Я** хотел бы децентрализовать большую часть своей работы, чтобы в каждом городе были сформированы небольшие местные группы, участники которых могли бы работать вместе и развиваться независимо от терапевтов, духовных учителей и целителей. Такие локальные группы должны стать местом для людей, которые ищут помощи, контактов и открытого общения и чувствуют, что их группа, может быть им полезна. Ключевое слово «групповое регулирование».

В каждом городе может быть несколько или даже много групп, чем больше, тем лучше.

Речь идет о создании определенного структурированного группового процесса, который приводит к тому, что энергия в группе увеличивается, и нервные системы участников могут все больше и больше прочувствовать связь и, следовательно, расслабиться. Центральной отправной точкой для этого является подлинное, честное общение, то есть честное общение с собственными чувствами \* и \* готовность выслушать других членов группы. Таким образом, все, что вы прочитали в этой книге, можно практиковать в группе.

Основанием для этого является то, что не имеет смысла связывать свое исцеление с отдельным терапевтом или целителем, которых в любом случае недостаточно, чтобы помочь всем людям. Мы биологически оснащены всем для регулировки, помощи и врачевания друг друга. После долгих молитв и размышлений я погрузился в дух группового процесса, который я настоящим формулирую и передаю. Такая группа есть децентрализованная, автономная структура, которая после создания не может быть разрушена, поскольку у нее нет центральной исходной точки, какими могут быть учитель, авторитет или финансовый источник. К тому же она самотиражируется, потому что рано или поздно каждый участник сможет создать такую группу самостоятельно.

## Структура группового процесса

\*\*\*

1. Каждый участник может в течение 10 минут (в зависимости от размера группы) спокойно говорить о содержании своих основных центров восприятия: о мыслях, эмоциях, ощущениях тела, о том, что движет им сейчас в данный момент. (По возможности не вспоминать, никаких воспоминаний из прошлого и никаких мыслей, касающихся будущего). Важно также соблюдать собственные границы, например, каждый имеет право сказать: «Сейчас я больше не хочу ни о чём говорить».
2. Все участники уделяют всё свое внимание и любовь тому, кто говорит. **Вся группа слушает на 100%!** Процесс работает только при таком раскрытом слушании, желании слушать!
3. Лидер группы следит за временем, а также за тем, чтобы никто не вмешивался и чтобы внимание всегда оставалось на говорящем участнике. Лидер так же участвует в процессе, как и все участники, и имеет то же время для общения.

\*\*\*

Имеет смысл побудить участников с самого начала пойти дальше своего личного опыта и предложить создание собственной группы. Расценивайте своих гостей не как участников, но как лидеров групп.

Такая структура может быть также осуществима для людей, которые не являются профессиональными «помощниками». Если у тебя небольшой или совсем отсутствует опыт работы в группах, ты все равно можешь присоединиться: просто начни с небольшой личной группы и приобретай свой опыт. Например, начни на пару с партнером или другом, приобщая со временем всё больше участников и т. д. Если ты чувствуешь себя в безопасности, ты можешь начать предлагать такую группу обществу, и я добавлю вашу группу в список на моем веб-сайте. Среди участников возможно найдется кто-то, кто хотел бы возглавить группу. Не делай ничего, что ты считаешь себе не по силам и что перенапрягает тебя.

Ты можешь организовать группу так, как хочешь, я даю тебе полное право на то, делаешь ли ты это за деньги или нет и т. д. Единственное условие: ты должен убедиться, что описанный групповой процесс действительно соблюдается.

Когда нервная система участников успокоится и появится групповое сознание, роли лидера как участника отойдут. В саморегулируемых группах, в которых достаточно много взаимопонимания, роли становятся не значимыми. Чем дальше это процесс будет продвигаться, тем больше группа будет приближаться к состоянию общей медитации, в которой можно просто спокойно сидеть вместе.



Также убедись, что в вашей стране соблюдаются правовые рамки, если ты не являешься врачом или психотерапевтом. Это создает внутреннюю стабильность. Ты можешь найти карту со всеми записями группы на моем сайте. (См . приложение). Если ты хочешь получить запись самостоятельно, просто напиши мне письмо. Отзывы участников и руководителей групп ошеломляющие. Я могу только сказать и вернуть это всем: это работает! Между тем, эта структура распространяется дальше за пределы Германии и, надеюсь, скоро будет доступна по всей планете.

## **10.1. Вопросы и ответы по теме «Локальные группы»**

**Часто задаваемые вопросы о групповом процессе и структуре локальных групп:**

**В: Как я могу / могу / должен я назвать свою группу?**

О: Для ориентации и безопасности заинтересованных сторон и участников, пожалуйста, назови группу «Локальная группа» или «Локальная группа по принципу Гопала».

**В: Почему вы уделяете так много внимания к соблюдению структуры?**

О: Описанный групповой процесс предназначен для того, чтобы люди могли сами управлять группой без духовных учителей или терапевтов и, таким образом, больше расслабляться и общаться. Можно сказать, что структура заменяет учителя или терапевта и служит для обеспечения безопасности всего процесса, а также для того, чтобы ум / эго не мог вмешиваться и препятствовать подлинному обмену. Структура служит опорой, ориентиром, помощью и обеспечивает безопасность, чтобы выйти в новые, более глубокие уровни контакта.

**В: Что делать, если руководитель группы не соответствует заданной структуре?**

О: Пожалуйста, сначала скажите об этом руководителю группы, может быть, это произошло непреднамеренно. Если он намеренно изменил структуру и предложил ее в качестве «Локальной группы», просто напишите мне, я удалю эту группу из списка. То же самое применимо и в случае, если кто-то предлагает «Локальную группу» (и она указана на сайте), но называет ее по-другому, смешивает разные методы терапии или представляет такую работу в качестве своей собственной идеи. Чистота процедуры должна заключаться и в том, что лидер группы всегда сообщает ссылку на источник, заявляет, что автором теории является Гопал, с указанием сайта автора и распространением информационных брошюр среди локальных групп. Это не имеет ничего общего с авторским правом или моим эго. Но такие правила являются основными принципами и служат открытости, безопасности и ориентировки участников! Структура была дана мне именно таким образом, она является даром духовного мира и должна сохраняться в неизменном виде.

**В: Имеет ли смысл впоследствии помимо самого процесса продолжать углублять самому темы, которые обсуждались в процессе работы группы?**

О: На самом деле было бы лучше оставить то, о чём говорилось в групповом процессе, чтобы вы не продолжали говорить об этом за кофе. Можно, например, потанцевать под музыку или полчаса медитировать в тишине и затем разойтись по домам. Лучше выделить время на разговоры «перед» групповым процессом.

**В: Следует ли указывать участникам, когда они теряются в своих размышлениях, а не сообщают о своих чувствах и состояниях здесь и сейчас?**

О: Имеет смысл в таком случае и это не будет мешать процессу, если глава группы посоветует участнику выйти из своих воспоминаний и рассказов, направляя его вопросами: «Что именно ты чувствуешь сейчас?», «Что с тобой именно сейчас?»

**В: Какие рекомендации вы дадите, как часто должны проводиться группы, с каким интервалом, еженедельным или ежемесячным?**

О: Я думаю, что нет определенного правила, это зависит от участников. Лучше уточнить это индивидуально с группой.

**В: Нужно ли соблюдать 10 минут для каждого участника?**

О: Можно позволить помолчать если, участник этого хочет. Кто-то может чувствовать себя очень неудобно, когда вся группа будет смотреть на него и ничего не говорить. Возможно, он или она просто захочет посидеть спокойно и наслаждаться вниманием группы. Это тоже хорошо. Лучше уточнить у группы.

**В: В моем городе уже есть Локальная группа, могу ли я организовать еще одну?**

О: Да, разумеется! Чем больше, тем лучше, можно хоть тысячу в одном городе. Здесь нет конкуренции, только победители. Наименьший размер группы может быть 2 человека. Такое тоже работает, например, с парами. Вы также можете участвовать в нескольких группах или вести несколько групп одновременно.

**В: Я заинтересован в том, чтобы делиться, но я не хочу сам управлять группой или у меня еще нет места, где мы могли бы собраться. Должен ли я зарегистрироваться на сайте?**

О: Да, определенно. Ты тем самым заявишь всем, что в вашем месте есть кто-то, кто хочет создать группу. Именно так люди из твоего региона могут выйти на связь с тобой. Возможно кто-то захочет возглавить группу и найти подходящее помещение, всё сложится рано или поздно.

**В: После группы я чувствую себя опустошенным, хотя и знаю, что другие слушали меня.**

О: Чувство пустоты всегда означает пережитый опыт раннего разъединения. Я бы посоветовал тебе посмотреть, применим ли к тебе какой-либо из следующих моментов: «Остальная часть группы действительно не слушала меня» (например, другие были отвлечены своими мыслями и процессами), или «я даже не заметил, слушали ли меня другие», например, отделяя себя от других во время твоего проговаривания. Часто случается так, что мы можем сосредоточиться на себе только тогда, когда разделяем себя от других, это может быть аспектом травмы привязанности. Если это так, то ты можешь, пока ты говоришь, попытаться прочувствовать других, чтобы воспринять себя и других одновременно. Пустота указывает скорее на внутреннее разделение (других нет), в то время как переполнение, как правило, указывает слияние в другими (меня нет).

**В: Я заявил группу, но пока никто не зарегистрировался ...**

О: Это связано с тем, что энергия не течет. Потребность в группах огромна (!). Пожалуйста, посмотрите видео на YouTube «Создание Локальных групп для контакта и исцеления V».

**В: Можем ли мы сделать два или более сессий обмена с небольшим перерывом между ними?**

О: Пожалуйста, не делай этого! Потому что это дает уму возможность снова обмануть тебя, и ты не сможешь говорить о всех чувствах, думая «Я могу сделать это во втором раунде». Контекст будет нарушен, что не является смыслом этого процесса. Есть только один момент, либо ты живешь в нем, либо не живешь. Нельзя ничего разложить на части, разделить или отложить. Если ты сталкиваешься со слишком многими «предложениями по улучшению» от участников, то ссылайся на мою инструкцию, с указанием обязательно сохранять структуру.

**В: Должна ли группа быть открытой для любого, кто хочет прийти спонтанно или лучше закрыть группу после набора постоянных участников?**

О: Нет особых требований по этому вопросу. Ты можешь предложить оба варианта. Группа может выразить желание, быть закрытой, для большей надежности и постоянства, и достичь тем самым более глубоких уровней принятия. Если ты предлагаешь оба варианта, твое преимущество в том, что у тебя есть возможность попробовать без обязательств тот или иной формат группы. И в любой момент переключиться на более глубокое участие и на закрытую группу.

**В: Что мне делать, если я больше не хочу кого-то видеть в моей группе?**

О: Важно помнить: это ТВОЯ группа. Ты свободно можешь решать, чего хочешь ты. Ни с моей стороны, ни с юридической точки зрения, ни с какой-либо другой стороны нет ограничений и обязательств участия в группе! Это должно доставлять тебе и участникам твоей группы удовольствие от общего роста в становлении осознанности. Тебе не нужно указывать причины. Например, ты можешь сказать или написать такому участнику с уважением: «Извините, но по причинам, о которых я не хочу говорить, я не хочу, чтобы вы присутствовали в моей группе. Пожалуйста, найдите себе другую группу взаимопомощи».

**В: Нужно ли держать глаза открытыми или закрытыми во время сеанса?**

О: Пожалуйста, держи глаза открытыми, как во время разговора, так и в то время, когда слушаешь. Глаза всех участников должны быть по-возможности открытыми. Суть процесса в установке связи с людьми «снаружи». Если кто-то не хочет смотреть прямо на группу, он может, например, смотреть в пол или в окно.

**В: Как вы считаете, могу ли я организовать такую группу виртуально через Интернет, например, по скайпу?**

О: Я не хотел бы этого. По крайней мере, не под моим именем или под проектом «Локальные группы». Нервная система нуждается в физическом контакте и обмене. Этот проект призван вернуть нас к общению с реальными людьми. Такой обмен не может осуществляться в интернете, а только в защищенном пространстве!

**В: Имеет ли смысл, лидерам групп общаться друг с другом через Интернет?**

О: Нет, это не имеет смысла, это может даже нарушить весь процесс. Разум всегда хочет избежать реальной, прямой встречи с полным общением. Руководители групп, которые стремятся или нуждаются в виртуальной связи с другими руководителями групп, доказывают, что они не сообщают важных вещей в своей группе. Через интернет они перенаправляют канал энергии из локальной группы, и эта энергия там больше не доступна. Сначала это может дать хороший эффект, так как давление будет временно снято вторичным способом. Однако это создаст невидимое разделение между лидером и участниками группы и будет усиливаться с каждой встречей такой виртуальной группы. Это больше не будет иметь никакого отношения к моему проекту. Всё происходит с точностью до наоборот, роли со временем отойдут на второй план. Такое может произойти только если всё, что касается группы, будет обговариваться в группе. Я повторяю: всё, что ты хотел бы обговорить, фактически относится к локальной группе, потому что только информация об этом и может привести к трансформации!

**В: Что мне делать, если я самопроизвольно чувствую сильную ненависть или сильное сексуальное желание по отношению к кому-то в группе? Могу ли я поделиться этим?**

О: В принципе, да. Об этом и речь. Особенно важны базовые, интенсивные, биологически обоснованные движения, и именно они всегда связаны с безопасностью или продолжением рода. Именно их человек обычно подавляет, отрицает и почти не обменивается ими, даже если это касается нашего важнейшего опыта. Важно то, чувствуешь ли ты себя комфортно, общаясь с самим собой. Речь не идет об игнорировании твоих собственных границ. Тебе не следует беспокоиться или заботиться о том, какие движения будут происходить в человеке, которому ты хочешь это сказать, это его дело. Пока это сообщается нейтрально, то есть, не повышая голоса, не строя на этом историй и т. д., всё это всегда ведет к большей близости и растворению поллярностей.

**В: Что я должен делать, если участники ведут себя безрассудно, не соблюдают правила или делают что-то еще, противоречащее соглашению, что ставит меня как лидера группы в тупик?**

О: Ты, как лидер группы, должен чувствовать себя комфортно. Конечно, у каждого есть свои темы, поэтому всегда будет активна какая-то из тем, и она хочет быть обговорена. Однако, когда случаются вещи, с которыми вы не можете справиться, и которые нарушают процесс как таковой (например, кто-то просто встает и выходит после разговора), попросите участника исключить себя из группы. Это очень важно именно для тебя! И поэтому ты имеешь право включить и исключить из состава группы кого угодно, это твоя группа. Конечно, имеет смысл попытаться прояснить ситуацию в диалоге. Прежде чем ты позволишь кому-то стать участником группы, лучше убедиться, что он прочитал описание и посмотрел, по крайней мере, видео канала о Локальных группах на Youtube.

**В: Что если у кого-то серьезные психические расстройства?**

О: Не включай в состав группы никого, с кем ты не чувствуешь себя в безопасности и не чувствуешь себя комфортно. Это не терапевтическая группа, не лекарство, это группа поддержки! Ты не являешься психотерапевтом, ты действуешь просто как организатор. Никто не может попросить тебя о таких услугах. Ты также являешься участником и хотел бы использовать группу для своих тем. Ты можешь договориться о предварительном разговоре, прежде чем принять решение о приеме кого-то в группу. Ты также можешь потребовать справку о психическом здоровье. И ты имеешь право исключить кого-либо из группы в любое время без объяснения при-

чин.

**В: Должен ли я использовать символ G в моей группе?**

О: Символ G – это всего лишь инструмент, и его следует использовать для создания сетей, чтобы мы могли быстро узнать друг друга. Если тебе это не нравится, не нужно его использовать. Символ G – это как сжатая книга.

**В: Должна ли группа находиться в нейтральном помещении (например в комнате для занятий, для семинаров и т. д.) или она может быть в частном помещении, например в чьей-то гостиной?**

О: В принципе, я не против, если группа будет встречается в частных помещениях. Однако по разным причинам гораздо лучше выбрать нейтральное место, где нет частных вещей. Если ты хочешь предложить группу в твоей частной квартире, убедись, что ты можешь оценить людей, которые приходят к тебе и чувствовать себя с ними в безопасности и комфортно. Если ты сомневаешься, сделай предварительный разговор за пределами твоей личной квартиры. В конечном счете, ты почувствуешь, подходит ли тебе этот человек и хотел ли бы ты использовать свою комнату для семинаров.

**В: Могут ли слушатели невербально отвечать на определенные сообщения, такие как «Твой взгляд пробуждает во мне....», например улыбкой, чтобы успокоить говорящего или успокоить себя?**

О: В идеале, не должно быть никакого взаимодействия, внимание группы должно быть заботливым. Если случается так, что другие улыбаются в ответ, это не проблема. Нужно только позаботиться о том, чтобы никто не использовал этот способ постоянно, чтобы войти в обмен. Поэтому вместо того, чтобы отвечать улыбками и т. д., чтобы не чувствовать себя некомфортно, было бы лучше поделиться этим чувством во время разговора.

**В: Как я могу поддержать своих участников, чтобы они сами организовывали группы?**

О: Хороший вариант иногда давать таким участникам на время управлять группой, чтобы они могли получить начальный опыт. В результате каждый узнает, что это вполне возможно и даже интересно.

**В: Что мне делать, если участник намеренно отказывается от участия и просто хочет быть там?**

О: Группа посвящена изучению честного общения, что означает действительно желание слушать и действительно общаться как можно полнее. Если вы не хотите ни того, ни другого, вам нужно идти куда-то еще.

**В: Как мы можем интенсифицировать процесс?**

О: Если вы уже знакомы друг с другом, для того, чтобы обеспечить большую безопасность, вы можете больше и больше рассказывать о своих чувствах, желаниях и отвращениях по отношению к другим участникам! Это приведет к резкой интенсификации процессов. Более того, настоящая «работа» всегда производится слушателями. Если слушатели \*не прерывают \*

свое внимание к говорящему ,и не смотрят в другую сторону ,и не думают о чём-то своем, вы получите максимальный эффект. Если кто-то не смотрит прямо на говорящего, то неплохо бы смотреть на какую-то часть корпуса говорящего, например ноги или верхнюю часть тела. Так, по крайней мере, может течь немного энергии. Следующий совет касается времени: лучше, если только лидер группы может смотреть на часы, потому что иначе активируются противоположные процессы в нервной системе, которые не способствуют процедуре.

## 10.2. Символ G



Я хотел получить символ, в котором люди, хотящие мира и знающие или , по крайней мере, стремящиеся к нему и практикующие честный обмен, как описано в этой книге, могут узнать себя. Этот символ можно использовать где угодно, в качестве наклейки, плаката, в магазине, на визитках, сайтах и т. д. Он должен сделать нас всех, кто хочет мира, узнаваемыми. В какой-то момент мы сможем узнать себя по нашей ауре или харизме, но до тех пор полезно иметь символ. Он закрепляет в мире то, что описано в этой книге. Можно также сказать, что G представляет энергию этой книги в ее наиболее концентрированной форме. Символ появился в моей голове и не имеет ничего общего с именем Гопал. Это символ честного обмена. G символизирует группу, которая движется по кругу и, наконец, идет внутрь. Ограждающий круг олицетворяет защиту этого развития со стороны высшего авторитета, и пусть он раскроет свое глобальное влияние!

СВЕТ \* ЛЮБОВЬ \* ИСЦЕЛЕНИЕ \* МИР \* УДАЧА

*Gopal*

## **11. Благодарственное слово**

Я выражаю особую благодарность всем людям, у которых мне было разрешено учиться прямо или косвенно:

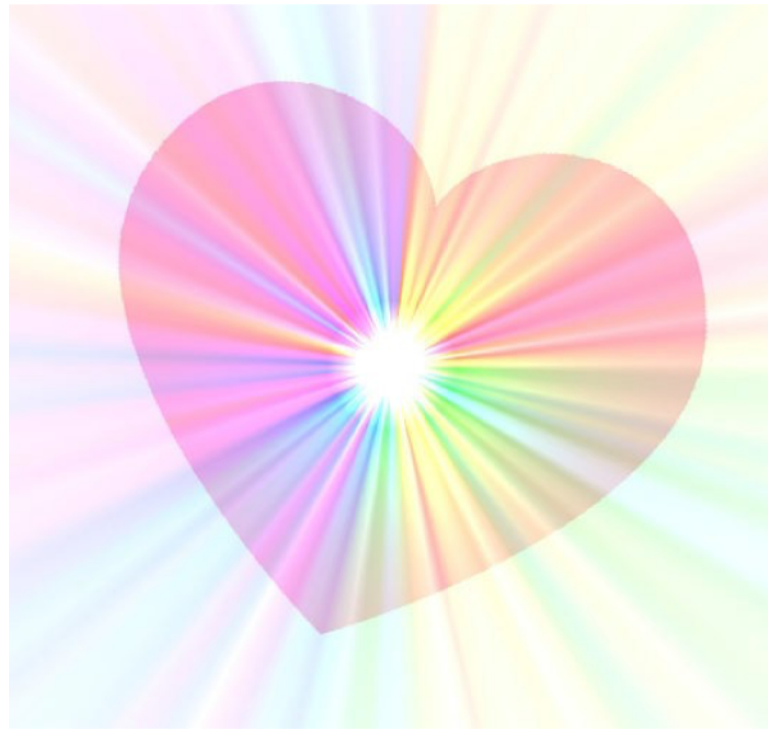
ОШО, Стивен Порджес, Лоуренс Хеллер, Питер Левин, Дэвид Берсели, Бессель ван дер Колк, Бруно Грёнинг, Сюзанна Сегал

Тензин Вангьял Ринпоче, Ганс, Адима, Сохам, Хорст, Пурамарам, Элизабет С.-К., Карин В., Маниш, Жоао де Деус, Рамон, Барбара О.

Кристина

... и тебе





## **12. Приложение**

### **12. 1. Рекомендуемая литература**

Berceli, D. (2005). *Trauma Releasing Exercises*. Издательство: BookSurge Publishing

Heller, L. LaPierre, A. (2012). *Healing Developmental Trauma*. Издательство: Penguin Random House US

Van der Kolk, B. (2014). *The Body keeps the Score*. Издательство: Viking

Porges S. (2017). *The Polyvagal Theory. Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-Regulation*. Издательство: W. W. Norton Company

Levine, Peter (2018). *In an Unspoken Voice*. Издательство: North Atlantic Books

Brennan, B. (1993). *Light Emerging*. Издательство: Bantam

Wangyal, T. (2011). *Awakening the Sacred Body. Tibetan Yoga of Breath and Movement*. Издательство: Hay House

Segal, S. (2000). *Kollision mit der Unendlichkeit*. Издательство: Rowohlt

## **12.2. Контакт / Интернет**

Электронная почта Gopal:  
[gopal@traumaheilung.net](mailto:gopal@traumaheilung.net)

Главная страница / События / DVD-диски:  
<https://www.traumaheilung.net/>

Проект «Локальные группы»:  
[www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html](http://www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html)

Информационный листок для Локальных групп:  
[www.traumaheilung.net/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf](http://www.traumaheilung.net/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf)

Вы можете помочь сформировать следующую книгу, отправив отзывы,  
вопросы и тематические запросы.



Гопал Норберт Клайн (HP Psych.) Является одним из самых известных психотерапевтов духовной сцены. Особенностью его работы является слияние последних нейробиологических результатов исследований травмы с духовным опытом и измерениями. Он сам пострадал и поэтому знает, что травма исцеляется глубоко из его собственного опыта. Он провел десятилетия, занимаясь собственным исцелением, встречаясь со многими великими духовными учителями. Сочетание понимания нервной системы с осознанностью в межличностном контакте делает его работу настоящим фейерверком трансформации! Кроме того, Гопал является популярным докладчиком на конгрессах. Он работает как писатель и продюсер DVD и организует международные семинары и ретриты. Он является основателем метода FLOATING для глубокой регуляции целых групп. Однако его наиболее важным проектом являются «Локальные группы». В них люди могут развиваться вместе без психотерапевтов и без духовных учителей. И последнее, но не менее важное: Гопал Норберт Клайн выступает за распространение некогда секретного метода тибетской пульсации.

## Исцеление взаимоотношений, благодаря новому опыту контакта.

Если не сработало с просветлением или ты находишься в кризисе отношений, то эта книга для тебя. Профессиональные знания о травме, соединенные с измерением духовности, создают абсолютно новый подход, помогающий быть счастливым как в своей жизни, так и вместе с партнером. Это самое настоящее практическое пособие!

В отношениях нет места для эго. Отношения и связь с партнером это смерть эго. Мы начинаем путь к партнерству, во время которого наше восприятие отдельного человека будет отодвинуто на задний фон. Это не означает, что твое Я должно исчезнуть, мы перенесем центр на «Я» и «ТЫ» и на связь с другими людьми. Наша жизнь – это обмен на всех уровнях: языка, тела, разума, энергетических потоков. Ключевой момент в этом процессе называется честная коммуникация.

Книга „Исцеление взаимоотношений I“ описывает соединение новейших западных разработок в травматерапии с духовными практиками дальнего востока. Она создает высокоэффективное трансформационное поле, дает практические рекомендации и отражает суть темы отношений. Ее применение может привести не только к относительному счастью, а трансцендировать противоположности и уровни бытия, находящиеся за пределами страданий и счастья....самадхи.