

Евгений Фроликов

КТО ТЫ?



*Познай самого себя,
и ты познаешь мир*

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Раздел 1. ВОСПРИЯТИЕ МИРА.....	8
Глава 1. ВНЕШНИЙ И ВНУТРЕННИЙ МИРЫ.....	8
Глава 2. КАНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ.....	11
Глава 3. ФИЗИКА ВОСПРИЯТИЯ.....	14
Глава 4. ОБЪЕКТИВНЫЙ И СУБЪЕКТИВНЫЙ МИРЫ.....	21
Глава 5. СТРУКТУРА СУБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	29
Глава 6. ОГРАНИЧЕНИЯ НАУКИ КАК МЕТОДА ПОЗНАНИЯ.....	38
Раздел 2. РАБОТА УМА.....	43
Глава 7. УРОВНИ ВОСПРИЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ.....	44
Уровень объективной реальности.....	44
Уровень сенсорной информации.....	45
Уровень конкретных объектов.....	48
Уровень названий и слов.....	54
Уровень умозаключений.....	58
Общая модель субъективного мира.....	62
Глава 8. МОДЕЛИРОВАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ УМОМ.....	64
Глава 9. РОЛЬ СЛОВ В НАШЕЙ ЖИЗНИ.....	73
Как формируется смысл слов.....	73
Ключевые слова.....	76
Искусственность слов.....	77
Глава 10. АВТОМАТИЧНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ.....	79
Раздел 3. ИЛЛЮЗИИ УМА.....	85
Глава 11. ИЛЛЮЗИЯ ВРЕМЕНИ.....	85
Глава 12. ИЛЛЮЗИЯ ЕДИНСТВЕННОЙ ПРИЧИНЫ.....	89
Глава 13. ИЛЛЮЗИЯ СВОБОДЫ ВОЛИ.....	96
Исследование свободы воли.....	97

Эксперименты Бенджамина Либета.....	101
Все просто происходит	102
Чувство делателя	105
И что это все мне дает?	107
Глава 14. ИЛЛЮЗИЯ РЕАЛЬНОСТИ МИРА	109
Раздел 4. КТО Я?	117
Глава 15. ВЫ В ВАШЕМ МИРЕ.....	118
Глава 16. КЕМ МЫ СЕБЯ СЧИТАЕМ.....	121
Глава 17. ВЛИЯНИЕ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ.....	132
Глава 18. МЕХАНИЗМ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ.....	139
Глава 19. УРОВНИ И ФОРМЫ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ	144
Глава 20. ОБРАЗ Я, ИЛИ ЧТО МЫ О СЕБЕ ЗНАЕМ.....	149
Раздел 5. НАЗАД К СЕБЕ.....	158
Глава 21. ИСТОКИ ДУХОВНОГО ПУТИ.....	158
Глава 22. СОСТОЯНИЕ ОСОЗНАННОСТИ.....	163
Глава 23. ЗАБВЕНИЕ И ОСОЗНАННОСТЬ	168
Глава 24. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОСОЗНАННОСТИ	177
Глава 25. РАСТОЖДЕСТВЛЕНИЕ.....	180
Глава 26. ПРЯМОЙ УКАЗАТЕЛЬ НА Я	187
Глава 27. Я В МИРЕ, ИЛИ МИР ВО МНЕ?.....	201
Глава 28. ПУТЬ К СЕБЕ	209
Глава 29. ЛОЖНОЕ Я, ИСТИННОЕ Я	220
Глава 30. ЧТО НАША ЖИЗНЬ? ИГРА.....	222
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	225
Глава 31. НУ, И ... ?	225
Глава 32. СУТЬ	234

Перед вами печатная версия книги. Она изначально задумывалась как интернет-книга, т.е. книга плюс все современные возможности сайтов: видео, аудио, анимация, гиперссылки и интерактивность. На сайте <http://youressence.info> выложена полная версия книги с видео и гиперссылками. Там же вы можете задать вопросы автору.

В уважении, Евгений Фроликов

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга является попыткой найти правду. Все, что мы здесь будем делать, это искать, что же на самом деле происходит. Вы увидите, что ваше обычное восприятие реальности, как вы ее привыкли видеть, на самом деле является лишь иллюзией. Все дело в том, что мы редко задаемся некоторыми вопросами, которые проливают свет на нашу природу и на природу реальности. В этой книге мы будем задаваться именно такими вопросами. Мы посмотрим, как устроен наш внутренний и внешний мир. Мы увидим, что очень многое из того, что мы считаем само собой разумеющимся, это только наша привычка так смотреть на мир.

Эта книга является попыткой подвести общее основание для множества духовных учений и психологических теорий личности. Те, кто интересовался духовными практиками и их философскими основаниями, знают, что в них есть очень много общего. Это признают практически все современные исследователи этих учений. Так вот, в этой книге я не только указываю на корень этих учений, но и подвожу под это общее основание, которое позволит вам на личном опыте понять то, о чем говорят духовные учителя, и испытать это на себе. Эта книга не сделает вас просветленным, но она хотя бы приближенно покажет, о чем же говорят просветленные, когда говорят, что наш мир — иллюзия, что наша жизнь похожа на сновидение.

Мы разберем работу нашего ума по полочкам. Так, что вам станет абсолютно понятно, как создается реальность, в которой вы живете. Вы увидите, как формируется ваше мнение, почему люди поступают так или иначе, в чем состоит наша уникальность. Вы увидите, как формируется ваше представление о себе. Вы увидите, кем вы не являетесь и приблизитесь к пониманию и осознанию того, кем вы, на самом деле, являетесь. Вы приблизитесь к себе истинному.

Но хочу сразу вас предупредить. Знания, которые вы получите в этой книге, могут сильно изменить ваше мировоззрение. Если вы не готовы к принятию этой информации, или при чтении будете чувствовать, что вам очень не нравится то, что вы здесь читаете, то, скорее всего, вам не следует читать данную книгу. Возможно, вам лучше пока пожить с тем восприятием мира, который есть у вас сейчас. Изменение мировосприятия, отношения к себе и к людям, может сильно перевернуть ваш мир и вашу жизнь. Если вы довольны текущим положением вещей в вашей жизни, то незачем его менять. Прочтение данной книги просто так, для интереса, в таком случае, не послужит вам хорошую службу.

Эта книга, в основном, для тех, кто чувствует, что что-то в этой жизни не то. Что слишком много лжи в том, что вокруг происходит. Что слишком много притворства в поведении людей, а их суть скрыта, как от других людей, так и от них самих. Если вы чувствуете, что что-то очень важное вы упускаете в этой жизни. Что-то, что является вашей сутью, вами, тем, что вы постепенно теряли во время взросления. Если вы хотите вернуть состояние простого наслаждения жизнью, которое было у нас в детстве, и, при этом, не понимаете, куда оно делось и почему оно ушло. Тогда эта книга для вас. Здесь мы подробно разберем, как и почему мы потеряли свою сущность при взрослении. А также в этой книге мы непосредственно приблизимся к тому ощущению блаженства и красоты пребывания в этом мире, которое было у нас в детстве. То, что мы потеряли, но то, что всегда с нами. Вы сможете прийти к себе в любое мгновение. И тогда вы увидите, как прекрасен мир вокруг вас, и ощутите тонкие вибрации блаженства от простого присутствия и бытия в этом мире.

Если вы чувствуете, что вам это интересно, то я готов вас провести от самых азов понимания себя и своего восприятия мира до достаточно сложных для понимания вопросов, связанных с вами и вашей личностью. Все главы в этой книге выстроены по порядку так, что для полного понимания очередной главы, вам нужно прочитать все предыдущие главы. Желательно ничего не пропускать и читать по порядку, т.к. в книге вводятся новые понятия и термины, которые используются в последующих главах.

Подход для рассмотрения тем данной книги частично основан на достижениях науки, частично на прямом самоисследовании вами вас же самих, т.е. на саморефлексии. Одно можно сказать точно: для того, чтобы увидеть то, о чем говорю в этой книге, вам стоит на практике проделывать те упражнения, которые здесь приводятся. К счастью, эти упражнения очень просты, и все их, в принципе, можно свести к одному: “Посмотрите, как это происходит у вас”. Все. Вам достаточно просто самому удостовериться в том, что я говорю. Более того, это крайне желательно для понимания сути этих вещей.

Еще один момент. Целью книги не было создание стройной научной теории. Много здесь можно покритиковать, указать на непоследовательность и ненаучность. Однако, как я уже сказал, я этого и не преследую. Все, что сказано в этой книге, нацелено только на одно: направить ваше внимание на то или иное проявление вашей реальности и вас. Одного только умозрительного анализа здесь не достаточно. Нужно пробовать, нужно смотреть туда, куда я показываю. А там, хоть сами стройте свои теории на счет того, как вы видите реальность. Более

того, после того, как вы увидите то, на что я хочу обратить ваше внимание, вы можете смело выбросить из памяти все знания, которые вы здесь найдете. Они, по сути, нужны только в качестве средства увидеть некоторые важные аспекты восприятия мира и себя. Это только карта к кладу. Когда клад найден, карту можно выкинуть. Ну а пока нам нужно будет разобраться в том, где же находится клад. И эта книга, по сути, является картой к этому кладу, картой к себе.

Ну что, готовы посмотреть на себя? Если да, то добро пожаловать.

Раздел 1. ВОСПРИЯТИЕ МИРА

Глава 1. ВНЕШНИЙ И ВНУТРЕННИЙ МИРЫ

Все мы живем в этом мире. Каждое утро мы просыпаемся и попадаем из мира сна в мир реальный. В этом мире нас встречают знакомые люди, вещи, события. Мы настолько привыкли к такому положению вещей, что редко задумываемся о том, как происходит это чудо восприятия мира. Действительно ли мир таков, каким мы его видим? Какой мир на самом деле? Кто или что в нас собственно осознает окружающий мир?

Мы не будем углубляться в научные изыскания и теоретизирования, а просто посмотрим на вещи так, как мы их видим. Во-первых, каждый из нас знает, что вокруг него существуют какие-то предметы, люди и какие-то внешние события. Т.е. то, что компьютер, за которым вы сидите, находится снаружи вас, является достаточно очевидным. То же можно сказать по поводу места, в котором вы живете, деревьев за окном, солнца, травы и др.

Мы называем это все **внешним миром**. Внешним миром мы будем называть реальность, которая может быть осознана другими людьми. Т.е. дерево за окном видно не только вам, но и вашему соседу Васе. И вы даже можете пообщаться с Васей по поводу того, какое это дерево. Его высота, пышность кроны, толщина ствола, название и др. И, скорее всего, если сосед Вася не шизофреник или не под кайфом, то вы вместе с Васей будете видеть примерно одно и то же. Разногласия могут быть только по поводу оценки того, что вы видите. Для вас это дерево может казаться высоким, а для Васи низким.

Итак, что будет входить во внешний мир? Все то, что можете воспринимать не только вы, но и другие люди. Это не только предметы в вашей комнате, но и ваше тело в том числе. Ваше тело-то ведь другие люди видят.

Внешним миром занимаются естественные науки, такие как физика, химия, биология и т.д. Здесь можно ставить эксперименты, показывать их результаты другим людям, и другие люди тоже могут повторить эти эксперименты и получить эти результаты. Если два человека проводят опыт с одним из объектов внешнего мира, то каждый из них видит то же самое, что и другой.

Однако внешним миром реальность не ограничивается. Существует так называемый **внутренний мир**. Если внешний мир для всех людей один, то внутренний мир у каждого человека свой. Т.е. сколько людей, столько и

внутренних миров. Внутренний он потому, что находится как бы внутри психики конкретного человека. К внутреннему миру относится все то, что может быть воспринято данным человеком, например вами, но при этом не может быть воспринято другими людьми. Во внутренний мир входят:

— ощущения тела;

— эмоции и чувства;

— мысли (не только голос в голове, но и картинки, которые у вас появляются, когда вы о чем-то вспоминаете и что-то воображаете);

Я думаю, никто не будет отрицать, что он что-то чувствует в теле или что у него в голове есть какие-то мысли. Но никто из нас не сможет никак сделать, чтобы другие люди увидели или почувствовали эти ваши ощущения. В этом, в какой-то мере, состоит одна из проблем коммуникации между людьми. Как хочется рассказать доктору, как же конкретно болит у вас в каком-то месте! Но попробуй это описать. Слова не находятся, чтобы точно это выразить. Как иногда хочется поделиться с другом тем, что ты чувствуешь по отношению к любимому тобой человеку! Ты это точно чувствуешь. Но твой друг, как ни старайся, не сможет точно почувствовать твои чувства. Все, что нам остается, это пытаться передать свои ощущения и мысли через слова. Но как словами передать чувство восхищения закатом или вкус экзотического тропического фрукта, который ты попробовал на острове Бали, если твой друг никогда не ел этот фрукт?

Внутренним миром в нашем обществе занимаются в основном гуманитарные науки, искусство и религия. Это психология, литература, церковь, музыка, кино и т.д. Через посредство мелодии композитор пытается передать всю палитру эмоционального состояния, которое он чувствует. Религия говорит о чувстве слияния с Богом. Психологи пытаются разобраться в хитросплетениях внутреннего мира человека.

Вся информация, которую человек принимает из внешнего мира и из внутреннего мира в совокупности составляют **чувственный опыт** данного человека. По сути, ваш чувственный опыт, это все, что вы воспринимаете в данный момент времени. Т.е. все, что видите, слышите, чувствуете.

С непониманием людьми разделения всего чувственного опыта на внешний мир и внутренний мир возникает масса недоразумений и непонимания людьми друг друга. Например, банальная сцена, когда жена спрашивает своего мужа, любит ли он ее. Когда она говорит слово «любовь» она имеет в виду под этим

словом какое-то свое значение. Например, для нее любовь ее мужа означает заботу, желание выслушать ее, покупка дорогих вещей и т.п. Однако для ее мужа понятие «любовь» может означать совсем другие вещи. Для него, например, любовь к жене может означать хороший секс, вовремя принесенная домой зарплата и совместное проведение досуга. И вот теперь, когда жена его спрашивает, любит ли он ее, он может честно сказать, что да, любит, т.к. все это он делает: секс, зарплата, досуг. Для его жены это признание в любви будет значить именно то, что она вкладывает в это слово: забота, выслушивание ее, дорогие вещи. Можно сказать однозначно, что они друг друга не поняли. Это проявится в ближайшее же время. Муж не купит жене новую шубу, и жена «надуется» и будет упрекать его, что он ее обманул, когда сказал, что любит. Он же будет в недоумении, т.к. под любовью он никак не имел в виду новую шубу. Кто в данной ситуации виновен в конфликте: муж или жена? Каждый будет винить другого. Жена будет говорить, что муж ее не любит, а муж будет говорить, что жена к нему придирается. А все из-за того, что они по-разному смотрят на понятие «любовь». «Любовь» в данном случае представляет собой образ из внутреннего мира каждого из супругов, которым напрямую они поделиться не могут. Но могут хотя бы попробовать передать его на словах. Они не объяснили друг другу, что для каждого из них это слово значит, и теперь у них напряжение в отношениях.

Невозможность передать другому человеку всю палитру и многообразие внутреннего мира делает нас одинокими людьми. Мы не можем поделиться самым сокровенным, что у нас есть. Хотя, конечно, в невидимости для других нашего внутреннего мира есть и свои плюсы. Например, если бы все могли слышать наши мысли, то, я думаю, долго ни одни отношения не просуществовали бы. И, кроме того, иногда бывает приятно уединиться со своими мыслями и побыть наедине с собой.

Глава 2. КАНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ

Итак, как мы выяснили весь чувственный опыт человека можно условно разделить на два мира: внешний и внутренний. Пойдем дальше и посмотрим какого рода информация поступает нам из каждого из миров.

Начнем с внешнего мира. Вполне очевидно, что внешний мир мы воспринимаем через пять органов чувств: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. Т.е. мы что-то видим, слышим, чувствуем запах, ощущаем что-то кожей и чувствуем вкус. Это по качеству совершенно разные виды информации. Т.е. то, что мы воспринимаем через зрение, никак не сводится к тому, что мы воспринимаем через слух. То, что мы чувствуем как вкус совершенно не похоже на то, что мы ощущаем, как запах.

Эти разные по качеству виды информации, которые мы получаем из внешнего мира, называются каналами восприятия информации.

Многие ли из вас задумывались, а почему у нас именно пять органов чувств? Некоторые люди считают, что есть некое шестое чувство, которое они называют интуицией или экстрасенсорикой. Однако, думаю, то, что ощущают экстрасенсы, хоть и представляется информацией из какого-то неизвестного источника, но все же эта информация будет в одном из пяти каналов, т.е. экстрасенс что-то видит, слышит или чувствует. Хотя я могу ошибаться. Пусть экстрасенсы меня, если что, поправят. Возможно, у них есть действительно какой-то канал информации, который по качеству не сводится к базовым пяти, которые есть у обычного человека.

Так вот, возвращаемся к вопросу: почему у обычного человека именно пять каналов информации и именно такого типа, т.е. зрение, слух, осязание, обоняние и вкус? Ответ такой же очевидный, как и вопрос. Потому, что наше человеческое тело снабжено природой такими органами восприятия, как глаза, уши, кожа, нос, язык. Кожа, нос и язык имеют специальные рецепторы, которые, собственно, и получают необходимую информацию. Мать-природа не наделила нас такими органами чувств, как эхолокация, которую используют летучие мыши. А как насчет ощущения электромагнитных полей земли, которым пользуются перелетные птицы, чтобы точно определять положение точки назначения их перелета?

Как вы думаете, как воспринимает летучая мышь информацию, которая приходит через эхолокацию? Эхолокация – это ориентировка в пространстве по звуку, непрерывно издавая высокочастотные пощелкивания и определяя расстояние до препятствий и добычи по отраженному сигналу. Можем ли мы

сказать, что этот канал информации у летучей мыши похож на слух или осязание? А может это принципиально новый вид информации, который не сводится к известным нам пяти: зрению, слуху, обонянию, осязанию и вкусу? А как насчет восприятия птицами электромагнитных полей земли? Скорее всего, это тоже совершенно новый вид информации, который человеку не известен.

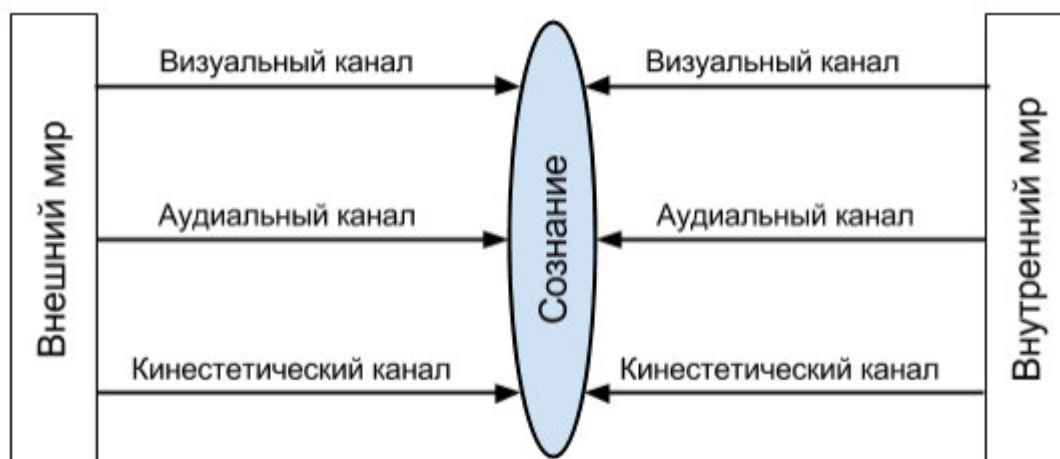
Да что там экзотические каналы восприятия у животных. Вообще, не кажется ли вам потрясающим то, что у нас с вами, у человеческих особей, есть такие разные виды воспринимаемой информации? Ведь не дай нам природа, например, обоняния, мы бы понятия не имели, что в мире существуют запахи. Более того, мы были бы уверены, что такого рода информации, как запах, в природе не существует. И, если бы, какая-то раса инопланетян, наделенных рецепторами обоняния, начала бы нам рассказывать про запахи, то мы вряд ли их бы поняли.

Перейдем теперь к внутреннему миру, и рассмотрим, какие там есть каналы информации. Для этого вам нужно всего лишь что-то вспомнить или представить. Например, жаркое лето в Анапе; или прикосновение любимого человека; или запах и вкус маминого пирога. И что же мы видим? А то, что во внутреннем мире все те же пять каналов информации: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. И мы никак не сможем во внутреннем мире почувствовать то, что мы не можем почувствовать во внешнем мире.

Получается, что весь чувственный опыт, который мы получаем из мира, неважно внутреннего или внешнего, мы воспринимаем через пять каналов, о которых уже неоднократно бы сказано выше: **зрение, слух, обоняние, осязание и вкус.**

Есть еще, правда, шестой канал. Это чувство равновесия. Его ученые выделяют в отдельный канал. Но здесь можно сказать, что это особый вид осязания. Не столь важно.

В этой книге для удобства мы также будем называть каналы следующим образом: Зрение — **визуальный канал**. Слух — **аудиальный канал**. Осязание, обоняние и вкус — все это будет представлять **кинестетический канал**. Мы объединили три отдельных канала в один — кинестетический — лишь для удобства. Кинестетический канал будет обозначать вид информации, которую можно почувствовать или ощутить.



Прошу еще раз уделить внимание тому факту, что мы видим мир только лишь потому, что у нас есть глаза, а не потому, что в мире существуют цвета. Звуки мы слышим только лишь потому, что у нас есть уши, а не потому, что в мире существуют звуки. Каким был бы для нас мир, если бы у нас не было глаз и ушей, а вместо них была эхолокация и чувство электромагнитного поля земли? Был бы для нас мир таким, как мы его сейчас знаем? Является ли наш обычно воспринимаемый нашими органами чувств мир таким, как мы его воспринимаем, или это всего лишь работа наших органов восприятия?

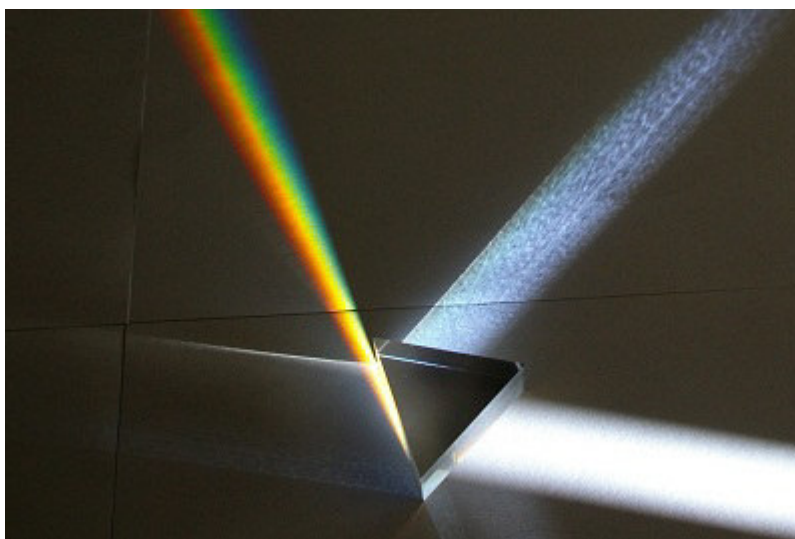
Глава 3. ФИЗИКА ВОСПРИЯТИЯ

Здесь мы рассмотрим некоторые научные данные из области физики и физиологии для того, чтобы понять, как происходит процесс восприятия.

Начнем со зрительного канала. Зрение — самый информативный канал информации. Через него мы получаем наибольшее количество информации из внешнего мира. Из физики нам известно, что зрение — это восприятие света от окружающей среды. Наибольший источник света на Земле — это Солнце. Свет, по своей природе, представляет собой электромагнитную волну определенной частоты.

Субъективно мы воспринимаем эти волны как определенный цвет. Например, красным мы воспринимаем свет с частотой 400-480 ТГц, а синим — свет с частотой 620-680 ТГц. Почему именно так мы воспринимаем эти частоты света, мы обсудим чуть позже. На самом деле, если взять весь диапазон частот электромагнитного излучения, то мы увидим, что мы воспринимаем как видимый свет только очень короткий диапазон частот. Остальное мы не воспринимаем, т.е. волна есть, но мы ее не видим. Например, радиоволны, которые принимает ваш телевизор, мы не видим, хотя физически они присутствуют в пространстве.

Луч света, который идет от солнца, содержит в себе целый пучок электромагнитных волн разной частоты. По сути, в этом луче света есть волны почти всех частот. Этот луч света называется белым светом. Чтобы увидеть, что в белом свете есть волны всех частот, нужно просто направить этот луч света на призму, и вот что мы увидим.



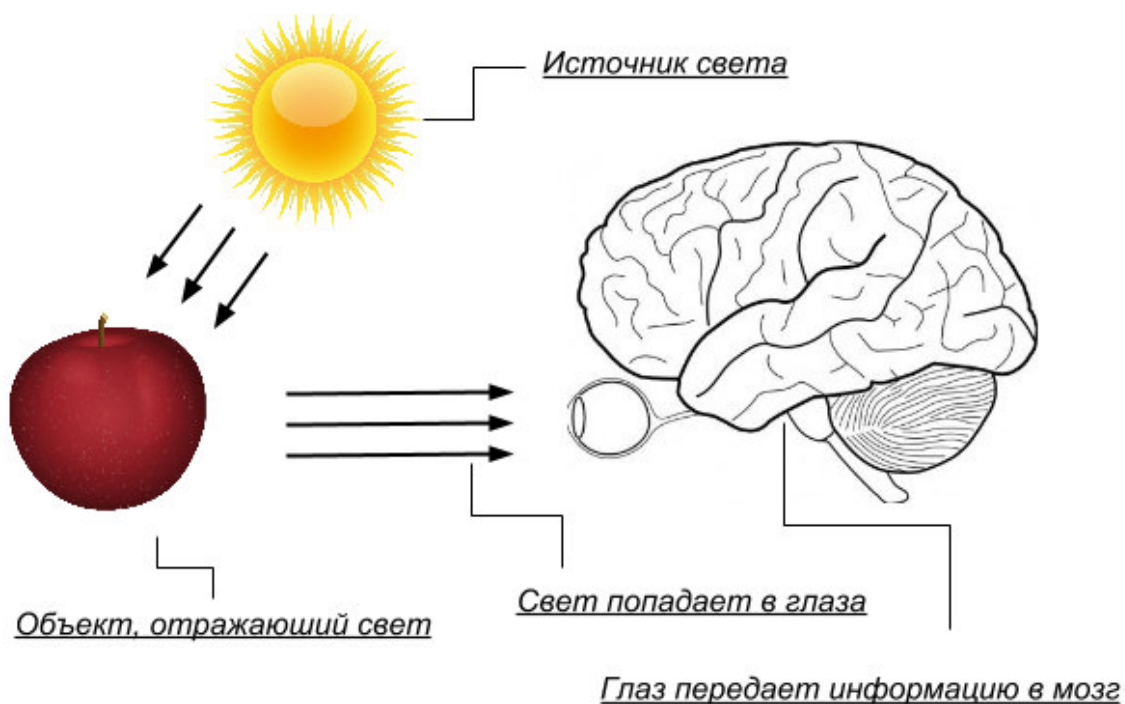
Белый свет разложился на радугу всех цветов. Призма как бы разделила волны разной частоты по разным направлениям.

Теперь посмотрим, как получается, что предметы вокруг нас имеют разный цвет. Когда белый луч света падает на предмет, то поверхность предмета поглощает почти все волны разных частот и отражает волны определенного узкого диапазона частот. Если, например, белый луч света упал на поверхность красного предмета, то сам этот предмет поглотит все волны, у которых частота отличается от частоты красного цвета, а волны с частотой красного цвета он отразит от своей поверхности.

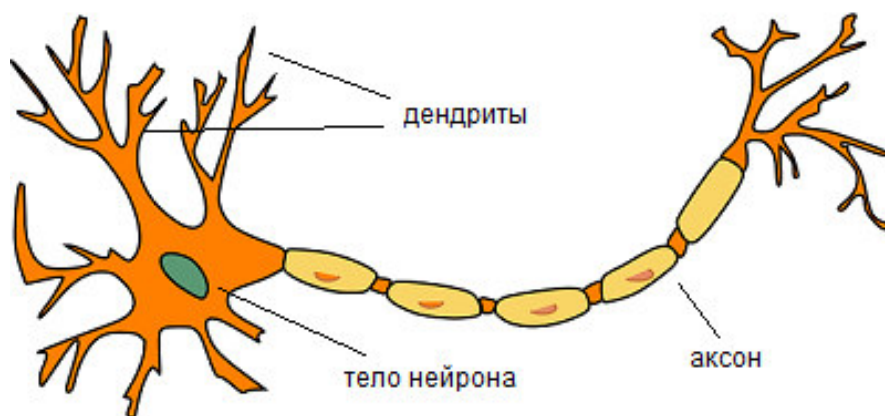
Пожалуйста, имейте в виду, что когда я говорю «частота красного цвета» я не имею в виду, что волна действительно имеет красный цвет. Имеется в виду, что у этой волны частота находится в диапазоне 400-480 ТГц. Не более. Никаких цветов сама световая волна не имеет.

Итак, волна света частотой красного цвета отражается от предмета в разные стороны. Далее этот отраженный от предмета свет попадает к нам в глаза. Разные предметы кажутся нам разного цвета потому, что поверхности этих предметов по-разному отражают падающий на них белый свет. Одни отражают преимущественно волны красного диапазона, другие отражают волны зеленого, третьи поглощают почти все волны, и тогда предмет нам кажется черным.

Что происходит, когда свет разных частот попадает нам в глаза? На сетчатке глаз есть рецепторы света — колбочки и палочки. Есть три типа колбочек: одни лучше всего воспринимают свет в сине-фиолетовой области, другие — в жёлто-зелёной, третьи — в красной. Т.е. разные колбочки реагируют на световую волну из определенного диапазона частот.



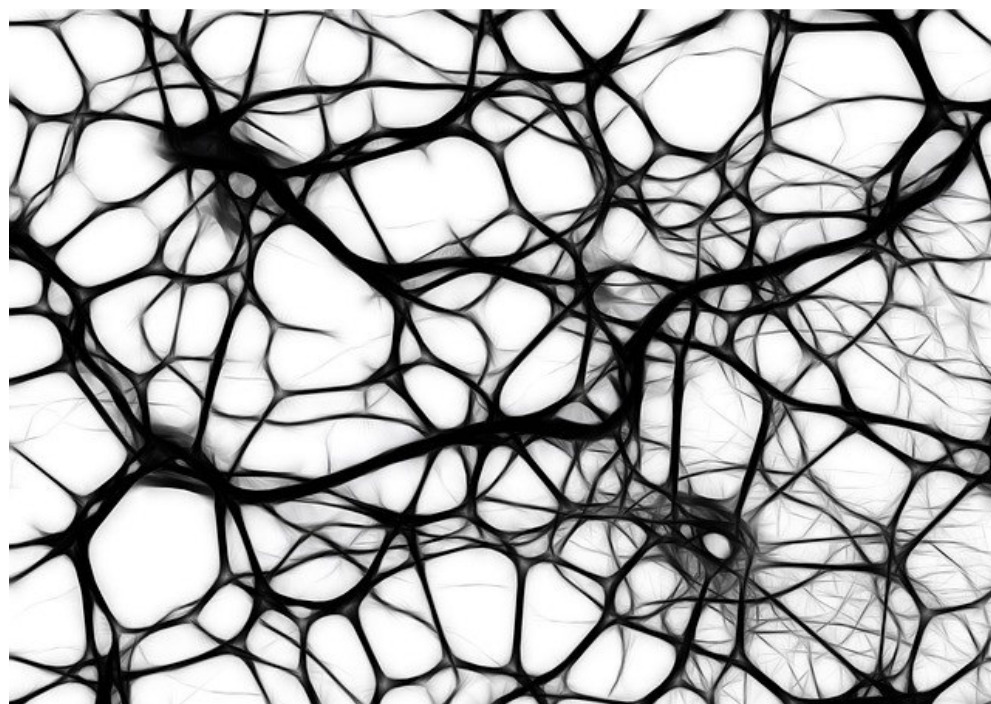
Далее, колбочки на сетчатке глаза создают нервный импульс. Этот импульс идет от сетчатки глаза по нервным волокнам (нейронам) в мозг человека. В мозгу человека есть область, которая обрабатывает сигналы, идущие от глаз — **зрительная зона мозга**. Сам мозг представляет собой огромное скопление **нейронов**. Это клетки, которые состоят из тела, одного аксона и тысяч дендритов.



Дендриты – это отростки нейрона, которые принимают сигнал, идущий от аксона другого нейрона. Аксон – это отросток нейрона, который передает сигнал от данного нейрона другим нейронам. Причем аксон на конце разветвляется и поэтому может передавать сигнал от данного нейрона нескольким нейронам одновременно.

Все нейроны в мозгу связаны друг с другом через аксоны и дендриты. К одному нейрону через дендриты присоединяются тысячи нейронов и передают

ему через свои аксоны свои сигналы. Далее, нейрон суммирует все сигналы в один и передает его через свой аксон другим нейронам, с которыми он связан. В итоге получается своеобразная нейронная сеть, которая соединяет миллиарды клеток головного мозга.



Кроме нейронов в мозгу есть еще так называемые глиальные клетки. Они выполняют дополнительные функции и служат нейронам в обеспечении передачи сигнала. Больше в мозгу, по сути, ничего нет.

Итак, сигнал от глаза попадает в зрительную зону мозга, которая находится в затылочной части головы. Далее, из зрительной зоны сигнал разветвляется и попадает в другие отделы мозга, в том числе и в кору головного мозга, где происходит преобразование сигналов в визуальные образы, которые мы с вами воспринимаем.

Хочу акцентировать внимание, что никаких картинок в мозгу нигде нет. Все, что там есть, это только нервные импульсы, переходящие от одного нейрона к другому.

Мозг различает световые волны разных диапазонов только с помощью того, что разные колбочки реагируют на разные частоты световых волн. Далее от этих колбочек идет обычный электрический сигнал. Зрительная зона головного мозга различает цвета по тому, от каких колбочек пришел сигнал. Сам сигнал никакого цвета не имеет.

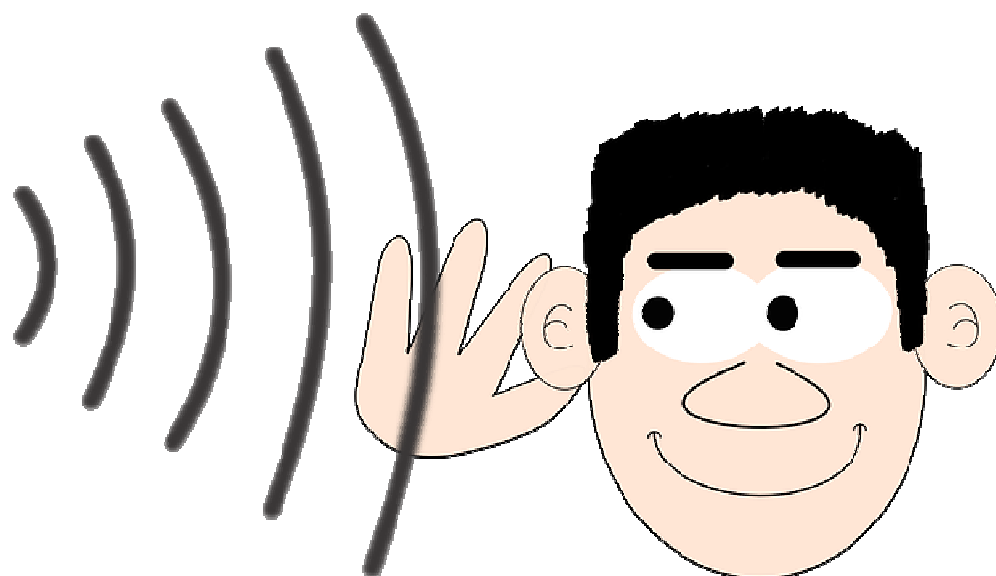
Получается примерно такая схема работы зрения. Свет, как электромагнитные волны разной частоты, отражается от предметов и попадает нам в глаза. Поверхность предметов поглощает часть волн и часть отражает (это зависит от свойств поверхности). Отраженные волны попадают нам в глаза, где с помощью колбочек и палочек на сетчатке глаза они преобразовываются в нейронные импульсы. Эти нейронные импульсы идут по сети нейронов в мозг, точнее в зрительную зону мозга. Из зрительной зоны сигнал распространяется по остальным участкам мозга. Кроме сети нейронов, вспомогательных глиальных клеток и нейронных сигналов в мозге ничего больше нет.

Теперь вкратце рассмотрим схему работы остальных каналов восприятия. Эти схемы работы каналов восприятия по сути не отличаются от схемы работы визуального канала.

Звук, по своей природе, представляет собой колебания воздуха. Т.е. предмет, благодаря тому, что он колеблется, производит колебания воздуха вокруг него. Эти колебания распространяются по воздуху в разные стороны, и в конце концов попадает в уши человеку. Если бы не было воздуха, предмет не передавал бы колебания, и звука не было бы. Звуковые волны, так же как и световые волны, имеют разную частоту. Чем ниже частота колебания звуковой волны, тем нам субъективно кажется, что звук более низкий. Это касается басов. Чем выше колебания звуковой волны, тем нам субъективно кажется, что звук более высокий, писклявый.

Однако высота звука к звуковым волнам отношения не имеет. Звуковые волны – это просто волны, разной частоты, которые передаются по воздуху. Сами эти волны не имеют никакого звука.

Далее, звуковые волны от предметов попадают к нам у уши. В ухе есть барабанная перепонка, которая тонко реагирует на колебания воздуха, который попадает в ухо. Она колеблется в той же частоте, что и звуковая волна, которая попала в ухо. Далее, с помощью сложной системы преобразования колебаний в ухе, звуковая волна преобразовывается в нервный импульс, который по слуховому нерву идет в мозг, в те отделы, которые отвечают за обработку слуховой информации.



Итак, как и свет, звук тоже преобразовывается в нервный импульс, который обрабатывается мозгом. Нервный импульс, который идет от глаз, ничем не отличается от нервного импульса, который идет от ушей. Все различие между этими сигналами и определение какого рода сигнал они несут, происходит в мозге. Мозг это определяет по тому, по каким нервным путям пришел сигнал. Если нервный импульс (сигнал) пришел от нейронов, отвечающих за восприятие света, то мозг будет трактовать этот сигнал как визуальный. Если сигнал пришел от нейронов, отвечающих за восприятие звука, то мозг будет трактовать этот сигнал как аудиальный (звуковой).

Что касается осязания, обоняния и вкуса, то коротко можно сказать следующее. Кожа имеет специальные рецепторы, которые реагируют на прикосновение и температуру воздуха. Далее все по той же схеме. Нервный сигнал от этих рецепторов попадает в мозг.

В носу есть рецепторы, которые реагируют на определенные молекулы. Например, цветок розы выделяет молекулы. Эти молекулы попадают в нос, и обонятельные рецепторы реагируют на определенные молекулы. Далее обонятельные рецепторы передают сигнал в мозг.

Что касается вкуса, то на языке есть соответствующие рецепторы, которые реагируют на молекулы веществ, попадающих в рот человека. И, все так же по схеме, от этих рецепторов в мозг идут нервные сигналы.

Итак, заострю ваше внимание на том факте, что внешний мир не несет никаких картинок, звуков, вкусов и ощущений. Все, что есть во внешнем мире, это разного рода волны и молекулы веществ. **А то, что мы видим, слышим и ощущаем – это все результат работы нашего мозга.** Здесь впору задать важный

вопрос: а почему сигналы со зрительной зоны головного мозга воспринимаются именно так, как мы их воспринимаем, т.е. в виде объемной картинке? Почему сигналы с зоны головного мозга, отвечающей за звук, воспринимаются именно как звук? Ведь ни в световых волнах, ни в колебаниях воздуха нет таких качеств, как цвет и звук.

Глава 4. ОБЪЕКТИВНЫЙ И СУБЪЕКТИВНЫЙ МИРЫ

Вопрос вот в чем. Если в мозгу кроме сети нервных импульсов ничего нет, тогда как появляется и где находится непосредственно то, что мы видим, слышим и чувствуем? Есть существенная разница между видом дерева за окном, которое мы непосредственно сейчас видим, и набором нервных импульсов в голове человека. Что заставляет нас воспринимать конфигурацию нервных импульсов в нашем мозгу как образ дерева за окном? Что непосредственно воспринимает, осознает дерево за окном?

Ученые уже очень давно ищут в мозге человека зону, отвечающую за сознание. Но до сих пор никто ничего не нашел. Я думаю, что даже если они найдут какую-то зону мозга, отвечающую за сознание, это ничего не изменит. Ведь эта зона тоже будет набором сплетенных между собой нейронов. Можно ли сознание привести к работе сети нейронов?

Представим себе робота. Допустим, наука настолько развилась, что смогла создать робота, который устроен так же, как и человеческая голова. Т.е. у него в качестве глаз видеокамеры, в качестве ушей микрофоны. Сигналы от камер и микрофонов поступает в блок, состоящий из миллиардов микроскопических элементов (аналог мозга), каждый из которых имеет несколько входов и один выход. Все эти элементы взаимосвязаны так же, как нейроны в головном мозге человека. Более того, ученые постарались и с помощью таких вот искусственных заменителей нейронов сделали точную копию головного мозга какого-то человека. (Мозги разных людей будут отличаться друг от друга схемой связи нейронов друг с другом, поэтому мы берем только один конкретный мозг для моделирования.)

Можем ли мы сказать, что этот робот-голова будет чувствовать то же, что и человек, мозг которого мы взяли в качестве модели этого робота? Будет ли сознание у этого робота? Если да, то будет ли оно такое же, как и у человека?

Можем по-другому построить эксперимент. Оставим камеру и микрофон в качестве приемников визуальной и аудиальной информации. Однако вместо модели мозга человека поставим обычный компьютер, который будет обрабатывать входящую информацию от камеры и микрофона. Напишем программу, которая будет создавать в памяти компьютера массив информации, представляющий ту же картинку, которую бы видел человек, если бы он смотрел в том же направлении, что и камера нашего робота. Итак, в памяти компьютера есть

картинка. Есть ли кто-то или что-то, что осознает картинку? Или это просто куча железа, и сознания там нет?

Если эти электронные машины не имеют сознания, тогда почему человек его имеет? Ведь, по сути, человеческий мозг – тоже прибор, состоящий из элементов, как и «мозги» робота.

Если первая модель робота (та, что является точной копией человеческого мозга) имеет сознание, тогда в какой момент, во время сборки нейронной сети робота, оно появилось? Сколько нужно нейронов, чтобы эта нейронная сеть имела сознание?

Это все сложные вопросы, и наука не может дать на них ответы. А все потому, что наука не имеет инструментов для изучения внутреннего субъективного мира человека (или робота, если он у него есть). Более того, принципиально невозможно установить наличие сознания, как у робота, так и у человека. По поводу людей мы просто делаем заключение, что, так как они похожи на меня, то, скорее всего, у них есть такое же сознание, как и у меня, что они тоже видят и чувствуют мир. Это заключение сделано просто по аналогии: «у других так же, как и у меня». Нет прямых доказательств, что другой человек тоже имеет сознание. То же самое касается и искусственных устройств, таких как робот или компьютер. Как мы сможем определить есть у робота сознание или нет? Даже если он будет себя вести в точности, как человеческое существо, это еще не доказывает, что есть нечто внутри робота, что осознает все, что с ним происходит. И даже если он действительно будет иметь сознание, как и обычный человек, даже в этом случае нет способов, которые бы позволили однозначно утверждать, что это так.

Однако посмотрим фактам в лицо. У меня есть сознание. Несмотря на то, что в моей голове просто сеть нейронов с их сигналами, я все же осознаю мир именно так, как я его осознаю. И однозначно есть физическая реальность в виде моего тела и мозга, и есть моя личная субъективная реальность, которая представляет мой чувственный опыт. И эти реальности хоть и зависят друг от друга (если я поврежу свой мозг, то мои ощущения поменяются), но не сводятся друг к другу. Современный философ Кен Уилбер предложил просто констатировать, что есть объективная реальность, представителем которой является наше тело, и есть субъективная реальность, представителем которой является весь наш чувствительный опыт.

Итак, рассмотрим, что представляет в нашей концепции восприятия объективная реальность. Вполне очевидно, что есть некий мир, который

достаточно стабилен, предсказуем и один для всех людей. Например, стул или кресло, на котором вы сидите, есть сейчас, и имеет определенную форму. С достаточной долей вероятности этот стул через минуту будет примерно таким же и будет иметь ту же форму. Если вы посмотрите на этот стул, то можете сказать, например, что он имеет черный цвет. Если вы попросите вашего друга сказать, какого цвета этот стул, то, если ваш друг будет честен самим с собой и с вами, то он тоже, скорее всего, скажет, что стул имеет черный цвет. Завтра вы, скорее всего, увидите этот стул на своем месте. А если нет, то у вас будет уверенность, что стул кто-то переместил в другое место.

Все эти рассуждения и опыт любого человека, ваш или вашего друга, позволяет заключить, что есть некий общий для всех мир, в котором мы все живем. Это **объективный мир**. Он достаточно стабилен, предсказуем и имеет свои законы существования. Эти законы изучают естественные науки, такие как физика, химия, биология и др. Благодаря знанию этих законов и нашему опыту пребывания в этом мире, мы можем предсказывать, с определенной вероятностью, события, строить планы и преобразовывать этот мир, влиять на него.

Существует разное описание того, как устроен мир. Если спросить ребенка, который еще не изучал физику, как устроен мир, то он скажет, что есть предметы, они имеют какую-то форму, цвет. Они могут передвигаться. Есть земля, небо, деревья и т.д. Т.е. представление о мире простые и бытовые. Их достаточно, чтобы просто ориентироваться в этом мире, перемещаться в нем и элементарно выживать.

Если спросить, как устроен физический мир у физика, то он скажет, что мир представляет собой четырехмерное пространство-время, представляющее собой физический вакуум. В этом вакууме постоянно рождаются и умирают элементарные частицы. Эти частицы, по сути, являются энергетическими волнами в физическом вакууме. Элементарные частицы соединяются между собой и создают атомы. Атомы, соединяясь, создают молекулы. Из молекул состоят все вещества во вселенной. И тогда стул, на котором вы сидите, на самом деле, с точки зрения физика, есть особым образом структурированный набор атомов и молекул, собравшийся в форму стула. Такие представления о мире позволяют уже строить предположения о том, что такое свет, почему предметы имеют разные цвета, почему железо со временем ржавеет и т.д.

Еще пример. В древние времена, гроза считалась проявлением гнева Зевса. После изучения электромагнитных явлений в природе, гроза стала считаться

мгновенным мощным разрядом между противоположно заряженными полюсами в облаках.

Еще пример. После открытий Ньютона объективный мир представлялся как трехмерное пространство, в котором существуют предметы, наделенные массой. Движение предметов в пространстве и времени описывается тремя законами Ньютона. Очень долгое время такое описание объективного мира считалось истиной в последней инстанции. Формулы Ньютона позволяли предсказывать явления, как на земле, так и в космосе. Всем было очевидно, что именно так и устроена реальность. Так продолжалось до тех пор, пока не появились эксперименты, которые не могли быть описаны механикой Ньютона. Когда начали появляться данные об устройстве микромира, т.е. мира атомов, то обнаружилось, что на этом уровне законы Ньютона не работают. Например, на этом уровне электрон – одновременно и частица и волна. Тогда появились Нильс Бор, Альберт Эйнштейн и другие маститые физики, и создали новую теорию того, как устроена реальность. При этом законы Ньютона не отменяются, а становятся приближением более точных законов для описания макромира, т.е. мира предметов.

Но развитие науки на этом не остановилось. Физики опять стали ставить опыты, объяснение которых на уровне текущей парадигмы реальности, не возможно. И тогда стали появляться новые теории: струнная теория, петлевая теория и др.

Ставим закономерный вопрос: является ли текущая теория устройства мира истинной? Действительно ли мир таков, как его описывают современные ученые? Я думаю, ответ очевиден. Нет. Никто не может гарантировать, что в будущем не появится новый Эйнштейн и не перевернет все снова с ног на голову.

Что мы можем из всего выше сказанного констатировать?

Первое: очевидно, что существует некая объективная реальность, которая имеет некую стабильность и какие-то законы существования, что позволяет ее прогнозировать и строить догадки о том, как она устроена.

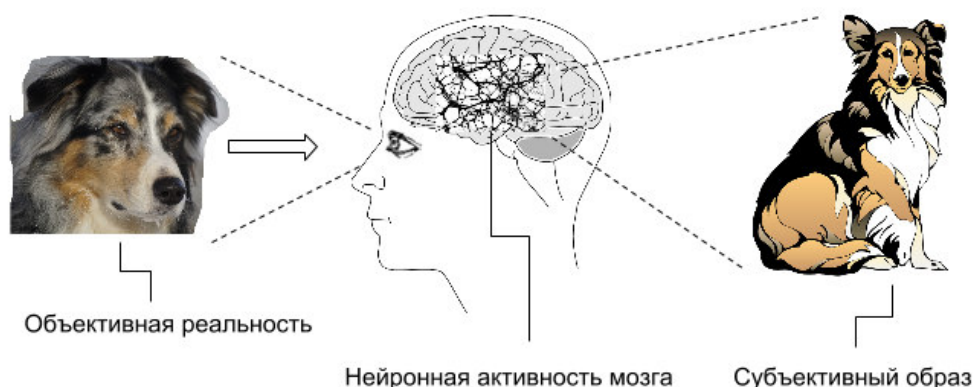
Второе: все способы описания реальности, начиная от описания ее ребенком или древними людьми, заканчивая описанием ее современной наукой, не является действительно тем, как устроена эта реальность. Все это лишь модели этой реальности. Все это — лишь способы ее описания, для того, чтобы ее можно было прогнозировать и ей манипулировать.

Третье: все, что мы знаем о мире – ложь. Невозможно все многообразие мира описать никакой теорией. Любая теория – это лишь мысли о мире, которые есть у нас в голове. Это модель мира. А модель никогда не будет точной копией оригинала, какой бы точной она ни была. Это точно так же, как карта города не есть город. Она всего лишь схематическая модель города, позволяющая ориентироваться на реальной местности.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что объективная реальность есть, но что она собой представляет, мы не знаем, и никогда не узнаем. А то, что мы знаем о ней – это наши образы, наши мысли о том, как устроена реальность. Это лишь модель объективной реальности у нас в голове. Не более.

Хотя объективная реальность и не познаваема, но мы все же как-то ее воспринимаем. Благодаря работе нашей нервной системы, в частности благодаря нашему головному мозгу, мы успешно ориентируемся во внешней реальности. Как это происходит?

Ранее мы подробно рассмотрели способы, как человек видит, слышит и чувствует то, что происходит вокруг него. Внешний мир изобилует световыми волнами, звуковыми волнами и всевозможными молекулами, носящимися в воздухе. Человеческий организм через органы восприятия преобразует эти физические проявления объективного мира в импульсы головного мозга, которые сам мозг же и трактует как визуальный, аудиальный (звуковой) и кинестетический (ощущения, запахи, вкусы) образ. По сути, происходит следующее: человеческий мозг создает образ внешнего мира, используя сигналы, которые в него поступают.



На этой картинке все отображено правильно, кроме одного момента: внешняя объективная реальность здесь не человек с собакой, а что-то, что описать не возможно. И, как уже было сказано выше, это «что-то» на текущий момент наука описывает как набор элементарных частиц, перемещающихся в физическом вакууме.

Итак, с одной стороны мы имеем объективную реальность, которая недоступна, чтобы ее увидеть такой, какая она есть. Эта внешняя для человека объективная реальность отражается в мозге в виде активности нейронных импульсов. И с другой стороны мы имеем субъективный образ, который появляется в сознании человека, когда в его мозгу появляется эта нейронная активность. Этот **субъективная реальность**.

Можно сказать, что человеческий мозг – орган, благодаря которому объективная реальность отражается в субъективной реальности конкретного человека. Как это происходит науке на данный момент не известно. По большей части потому, что наука не знает, что такое сознание и субъективная реальность. Однако этот процесс происходит. И это факт, который каждый из нас наблюдает ежесекундно, когда осознает, что происходит вокруг.

Таким образом, что же мы можем заключить исходя из того, что здесь описали?

Во-первых, все, что вы в данный момент воспринимаете – это ваш субъективный мир (субъективная реальность), созданный вашим мозгом и сознанием, а не объективная реальность.

Во-вторых, кроме вас никто не может осознать ваш личный субъективный мир, т.к. то, что вы в данный момент осознаете, является результатом работы именно вашего головного мозга. И даже если ученые считают текущую активность вашего мозга, они понятия не имеют, как перевести эти нейронные импульсы в образы мира, которые вы осознаете.

А теперь вдумайтесь: все, что вы видите вокруг себя – лишь продукция вашего мозга и сознания, а никак то, что есть на самом деле. Получается, что каждый из нас живет в такой себе виртуальной реальности, которую создает наш мозг. Слава богу, что эта реальность хоть как-то правильно отражает объективную реальность, иначе долго бы мы не прожили. Т.е. если перед вами находится предмет, то в мозгу и в вашем сознании появится субъективный образ этого предмета с такими размерами и формой, которые будут соответствовать реальным размерам этого предмета. Если бы это было не так, то мы бы не смогли нормально взаимодействовать с этим предметом и вообще с внешней объективной реальностью.

А теперь некоторые парадоксы, о которых редко кто задумывается.

Найдите вокруг себя предмет синего цвета. Лично вы, вероятно, знаете, как выглядит синий цвет. Он выглядит как синий :). Как можно описать синий цвет, кроме как сказать, что это синий цвет?

Можете ли вы быть уверены, что у других людей восприятие синего цвета такое же, как и у вас? Чтобы понять, как видит синий цвет другой человек, нужно «залезть» своим сознанием в его голову. Вы это можете? Никто никогда не сможет осознать субъективный мир другого человека. А поэтому никто никогда не сможет гарантировать, что синий цвет в сознании другого человека такой же, как и у вас в восприятии.

Если вы скажете, что можно всякими духовными практиками или экстрасенсорикой попытаться увидеть субъективный мир другого человека, так сказать залезть ему в голову, то сразу замечу: то, что вы таким образом увидите, будет находиться в вашем субъективном мире. Все равно будете видеть это именно вы, а не он. Кроме своего субъективного мира вы никогда ничего не видели и не увидите. Все, что вы когда-либо осознавали, никогда не выходило за рамки вашего субъективного мира. Все, что есть для вас, это ваш субъективный мир. Все экстрасенсорное восприятие, все шаманские практики, все происходит в сознании человека, который их делает. Даже если вам кажется, что вы ощущаете чужой мир, чужие эмоции, читаете чужие мысли, все это происходит в вашем сознании, в вашем субъективном мире.

Еще один забавный парадокс. Есть такая распространенная загадка: Существует ли звук падения дерева в безлюдном густом лесу?

Теперь мы можем на него ответить. Нет! Звук падения дерева – это субъективное ощущение конкретного человека или существа, который его слышит. Если некому осознавать звук падения дерева, то в объективной реальности это останется лишь волнами воздуха. А, как мы выяснили, волны воздуха не имеют звука. Звук – это то, что создает мозг человека, когда в его уши попадают волны воздуха от падающего дерева. Нет человека (или другого сознающего существа) — нет звука.

Точно так же можно сказать, что пока вы не посмотрите на какой-нибудь предмет, этого предмета не существует. Например, вы сидите сами в комнате. Перед вами клавиатура компьютера. Ваши глаза направлены на нее, значит, в вашем мозгу эта клавиатура отражается в виде нейронной активности, которая создает в вашем сознании образ этой клавиатуры. Как только вы отвернетесь от клавиатуры, ее образ в вашем мозгу и вашем субъективном мире пропадает, а то,

что находится на месте клавиатуры, останется некой объективной реальностью в виде атомов и молекул (если принять точку зрения современной физики). Только наш мозг и наше сознание создают ту клавиатуру, которую мы знаем. Без них есть лишь то, что есть — объективная реальность.



Глава 5. СТРУКТУРА СУБЪЕКТИВНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Итак, мы выяснили, что все, что мы воспринимаем, можно условно разделить на две части: внешняя реальность и внутренняя реальность. **Внешняя реальность** — это то, что находится как бы снаружи человека. Точнее, это все то, что воспринимаете не только вы, но и любой другой человек. Например, это вот этот текст перед вами можете видеть и вы и любой человек, которому вы его покажете. **Внутренняя реальность** — это только то, что воспринимаете только вы. Сюда входят мысли, ощущения, чувства.

Это разделение является достаточно условным. И это разделение является лишь приближенной моделью субъективной реальности человека. В этой главе мы опишем более точную модель. Это позволит быть более точным при указании на тот или иной аспект субъективной реальности.

Так же, мы выяснили, что мы воспринимаем объективный мир через пять каналов восприятия: зрение, слух, вкус, осязание и обоняние. Эти каналы у человека существуют потому, что у человеческого тела есть соответствующие органы восприятия: глаза, уши, язык, кожа и нос. Сигналы от каждого из этих органов восприятия трактуются мозгом как специфический, не похожий качественно на других, вид информации, поступающей из внешнего мира.

Часто, для удобства, осязание, обоняние и вкус объединяют в один канал, называемый **кинестетический канал восприятия информации**. Однако это не отменяет тот факт, что, например, вкус качественно отличается от запаха и ощущений тела. Наибольшую долю в кинестетическом канале несут ощущения тела, т.е. осязание. Поэтому кинестетический канал часто приравнивают именно ощущениям тела. Вот примеры ощущений в кинестетическом канале:

- ощущение прикосновения к коже;
- ощущения при прикосновении руки к чему-либо;
- ощущение температуры воздуха;
- все виды боли и наслаждения;
- ощущения эмоций: гнев, радость, печаль и др.;
- чувства: любовь, неприязнь, и др.;
- тонкие ощущения тела: покой, благость и др.;

— запах;

— вкус;

Зрение также еще называют **визуальным каналом восприятия информации**.
А слух часто называют **аудиальным каналом восприятия информации**.



Каждый канал информации получает данные из двух источников: органов восприятия и памяти. Будем условно называть данные, которые приходят непосредственно из органов восприятия — **внешним каналом информации**, а данные, которые приходят из памяти — **внутренним каналом информации**. Соответственно для каждого из каналов — визуального, аудиального и кинестетического — есть два подканала — внешний и внутренний.

Если информация поступает из внутреннего канала, то условно мы будем говорить, что она появляется на **внутреннем экране сознания**. Это как бы экран, на котором мы видим картинки из памяти и воображения. Замечу, что внутренние звуки и ощущения тоже проецируются на этот экран. Т.е. внутренним экраном сознания мы будем называть условное пространство в сознании, где появляется информация из внутреннего канала. Сами же объекты во внутреннем канале мы будем называть **внутренними образами**. Например, когда вы представляете торт, этот представляемый образ торта есть внутренний образ. Внутренние образы могут быть не только визуальными. Есть аудиальные внутренние образы и кинестетические внутренние образы. Например, вспомните запах розы, или вспомните голос вашего отца. Это тоже внутренние образы.

По аналогии с внутренним экраном сознания, вся информация, приходящая из внешнего канала, будет располагаться на внешнем экране сознания. **Внешний экран сознания** — условное пространство, в котором появляется информация из

внешнего канала информации. Соответственно, конкретные объекты, которые появляются во внешнем канале, будут называться **внешними образами**.

Внешний и внутренний экраны сознания вместе составляют общий **экран сознания** или просто **сознание**.

Я ввел достаточно много новых терминов, и, чтобы эти слова не были для вас бессмысленными, я приведу примеры для всех этих понятий. Так у вас будет представление о том, что значат эти слова. И так мы с вами сможем пользоваться этими словами, чтобы передавать друг другу информацию, связанную с субъективной реальностью человека.

Итак, начнем с **внешнего канала информации**. Сюда входит все то, что вы осознаете в данный момент как наличный опыт. Эта информация идет от ваших органов чувств. **Внешний визуальный канал** — это то, что прямо сейчас видят ваши глаза. Вот эти вот строки, которые вы сейчас читаете, являются образами во внешнем визуальном канале. Это образы *внешние*, т.к. идут непосредственно от ваших органов чувств, т.е. ваших глаз. И это именно *образы* потому, что, как мы выяснили, их создает наш ум, когда строит нам модель мира. Если вы закроете глаза, то ваш внешний визуальный канал будет передавать черный экран. Хотя, если присмотреться, то при закрытых веках будет не просто чёрный экран, а там будут цветные разводы. Это лично у меня. Думаю, у вас такое же будет.

Внешний аудиальный канал передает звуки, которые слышат ваши уши прямо сейчас. Все звуки с улицы, звук вашего дыхания и т.д. Все, что вы узнаете в качестве знакомых звуков или голосов прямо сейчас, будут **внешними аудиальными образами**. Это могут быть знакомые слова, голоса птиц, звуки от машин. Еще раз скажу, что все это будет внешний аудиальный канал, если все это вы слышите прямо сейчас, а не представляете. Что вы слышите прямо сейчас вашими ушами?

Внешний кинестетический канал — это все ощущения, которые идут от вашего тела прямо сейчас. Что чувствует ваша попа? Какие у вас ощущения в области головы? Тепло сейчас или холодно? Что вы сейчас чувствуете, т.е. какое у вас сейчас эмоциональное состояние? Как эта эмоция отражается в вашем теле. Есть какие-то запахи сейчас в воздухе? Если вы узнаете какой запах-то есть сейчас в воздухе, то этот запах будет **внешним кинестетическим образом**. Также достаточно легко различить боль. Боль — это тоже внешний кинестетический образ. Тепло, холод, радость, гнев. Все это может быть внешними

кинестетическими образами в вашем сознании, если вы что-то из этого вы прямо сейчас чувствуете.

Вся совокупная информация из внешнего визуального канала, внешнего аудиального канала и внешнего кинестетического канала является **внешним каналом информации**.

Проделайте следующее упражнение, чтобы было более понятно.

Что вы видите прямо сейчас? Что вы слышите прямо сейчас? Что вы чувствуете прямо сейчас? Попробуйте одновременно осознавать то, что вы сейчас видите, и что вы сейчас слышите. Попробуйте одновременно осознавать то, что вы сейчас видите, слышите и ощущаете настолько, насколько это возможно.

Все это будет внешний канал информации. Все это есть **наличная действительность**.

Вернёмся к внешнему экрану сознания. Когда в кинотеатре мы смотрим кино, мы видим как на экране появляются и двигаются какие-то образы: люди, машины, деревья и т.д. Мы поглощаемся сюжетом фильма, но всегда можем вспомнить, что все это происходит на экране в кинотеатре. Представьте теперь, что все, что вы сейчас видите, тоже является неким фильмом. И этот фильм проходит тоже на некоем трехмерном экране. Вот этот вот гипотетический экран и есть **внешний визуальный экран сознания**. Он визуальный потому, что пока что мы рассмотрели только визуальный канал. Примерно так же представьте, что звуки, которые вы сейчас слышите, звучат в некоем некоем пространстве. Это пространство тишины, которое позволяет быть звукам. Это будет **внешний аудиальный экран**. И, точно так же, представьте, что ваши ощущения из внешнего кинестетического канала тоже происходят в некоем пространстве, в котором возможны ощущения. Это будет **внешний кинестетический экран**. Все эти три экрана сознания — визуальный, аудиальный и кинестетический — вместе представляют **внешний экран сознания**. Это некий гипотетический экран, пространство, в котором происходят события из внешнего канала информации.

Перейдем к **внутреннему каналу информации**. Если вы вспомните, что вы ели вчера на ужин, то у вас перед глазами может всплыть картинка этого блюда. При закрытых глазах это получится легче, т.к. в таком случае внешний визуальный канал перекрыт. Вспомните, как вы проводили последние летние каникулы. Вспомните, как выглядит кактус. Когда вы вспоминали, на вашем внутреннем экране сознания появлялись визуальные образы в виде картинки или фильма. В

данный момент всего этого ваши глаза прямо сейчас не видят, однако вы все же это как-то видите. То, что вы видите на внутреннем экране сознания в виде картинок, есть **внутренний визуальный канал информации**. На этом же экране появляются образы, которые вы можете себе вообразить или представить. Представьте, как выглядит испуганная курица, когда ее хотят загнать в курятник. Объекты, которые появляются на внутреннем визуальном экране, мы будем называть **внутренними визуальными образами**. В наших примерах это: блюдо, кактус, курица, курятник. Вы их видели на своем внутреннем экране сознания, когда вспоминали их или представляли.

Точно так же вы можете вспомнить, как звучит голос вашей мамы, как лает собака, как поют птички. Или вы можете представить себе, что скажет вам ваш сосед, когда вы ему скажете, что он самый лучший сосед, который может быть. Эти образы появляются на внутреннем аудиальном экране сознания и являются **внутренними аудиальными образами**. В эту же категорию нужно отнести внутренний диалог и монолог, который вы с собой ведете. Если же ваш внутренний диалог дополнительно сопровождается внутренними картинками, то здесь примешивается внутренний визуальный канал. Мышление обычно происходит как набор и чередование внутренних визуальных и аудиальных образов. Вы манипулируете этими образами для получения того или иного результата. Это и есть процесс мышления.

Когда вы читаете этот текст, во внешнем визуальном канале вы видите эти слова как текст на бумаге. Т.к. вы понимаете смысл этого текста, то на внутреннем визуальном и аудиальном каналах у вас идут внутренние образы, описывающие смысл, который вы увидели в этом тексте. Это тоже пример того, как проявляется в нашем сознании внутренний канал информации.

Внутренний кинестетический канал содержит память о том, как, например, пахнет дым, или вкус лимона. В этом канале могут появиться ощущения, когда вы вспоминаете, как вы когда-то обнимались с любимым человеком. Чтобы понять этот канал представьте такую картину.

Вас согревает солнышко и вам становится тепло. Ощущение безмятежности окутывает вас. Вкус и запах ананасов, которые вы едите, создает ощущение, что у вас все хорошо.

Все, что вы сейчас чувствовали — это образы из внутреннего кинестетического канала. Ну и конечно, вы, вероятно, представляли себе что-то.

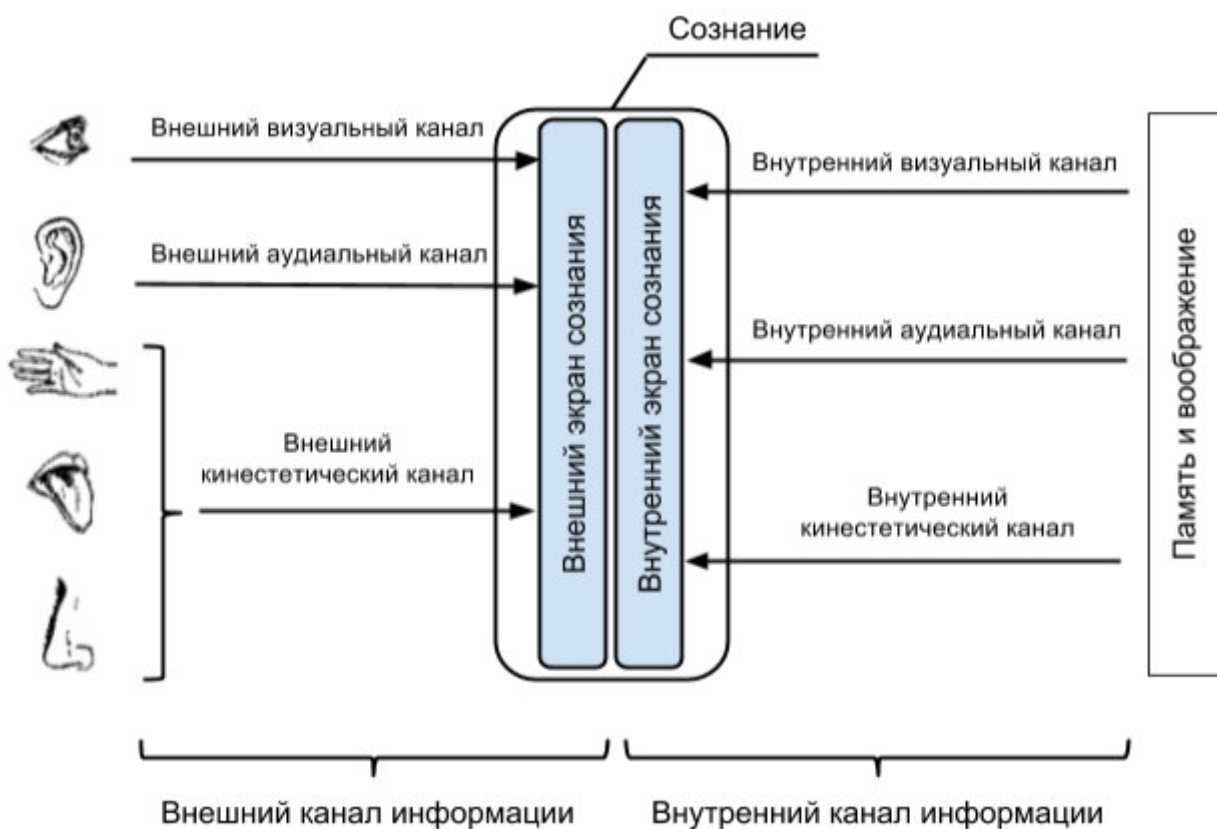
Это уже были образы из внутреннего визуального канала и, возможно, аудиального.

Особое внимание стоит уделить сновидениям. Если вы обращали внимание, как вы засыпаете, то могли заметить, что на вашем внутреннем экране начинают появляться образы во всех каналах информации. Появляется ощущение, что вам показывают какой-то фильм. Причем он разворачивается по своему сценарию. Вы просто наблюдаете это представление. Постепенно вы настолько поглощаетесь этими событиями, что забываете себя и полностью входите в сновидение. Само сновидение нам кажется очень реальным. Там есть и визуальный, и аудиальный и кинестетический каналы. Все настолько четко, что мы не видим разницы между реальностью и сном. Однако замечу, что все же эти все образы являются вашими внутренними образами, т.к. ваши органы восприятия в момент сна ничего подобного не воспринимают.

Подытожим. Все три внутренних подканала (визуальный, аудиальный и кинестетический) вместе представляют **внутренний канал информации**. Вся информация в этом канале находится на **внутреннем экране сознания**. Этот экран — условное пространство, в котором появляются образы из внутреннего канала информации.

Канал информации	Подканал информации	Описание	Примеры
Визуальный канал	Внешний визуальный канал	То, что видят прямо сейчас мои глаза	Конкретные предметы и процессы, которые сейчас видят мои глаза
Визуальный канал	Внутренний визуальный канал	То, что я могу представить и вспомнить как картинку или видео на внутреннем экране сознания	Картинки из памяти или воображаемые картинки, образное мышление
Аудиальный	Внешний	То, что слышат	Голоса и звуки,

канал	аудиальный канал	мои уши прямо сейчас	которые слышат мои уши прямо сейчас
Аудиальный канал	Внутренний аудиальный канал	То, что я могу представить и вспомнить как звук или речь на внутреннем экране сознания	Внутренний диалог и монолог, рассуждения про себя, голоса из памяти и воображаемые диалоги и звуки
Кинестетический канал	Внешний кинестетический канал	То, что я сейчас ощущаю и чувствую	Ощущения тела, боль, эмоции, вкус, запах, которые я ощущаю прямо сейчас
Кинестетический канал	Внутренний кинестетический канал	То, что я могу вспомнить или представить как ощущения и чувства на внутреннем экране сознания	Память об ощущениях тела, запахах, вкусах, прикосновениях



Если вы понаблюдаете за тем, как маленькие дети играют, то можете заметить, что они строят воображаемый мир прямо в том месте, где находятся. У них карандаш — это не просто карандаш. Это может быть ракета, или шприц. Тогда ребенок ощущает себя космонавтом, или врачом. Вместо горы подушек у него замок. А стол превращается в домик. Ребенок разговаривает со своими игрушками. Можно сказать, что у ребенка одновременно идет информация из двух каналов — внешнего и внутреннего. Воображение — есть функция внутреннего канала. Когда информация из внешнего канала перемешивается причудливым образом с информацией из внутреннего канала, в сознании человека реальность становится сказочной. И тогда обычные вещи становятся необычными.

У взрослого человека тоже происходит смешение информации из внешнего мира и внутреннего каналов, только на уровне абстрактной реальности. Внутренний канал у взрослого человека дает больше информации из его модели мира, из его внутреннего диалога. Взрослый человек тоже не видит чистой внешней реальности. Он ее пропускает через фильтры своего мировоззрения, через свою модель мира. И тогда негр в сознании белого человека становится гангстером только лишь потому, что у человека есть убеждение “все негры — гангстеры”. Тогда кусок глины — это не просто кусок, а фигура женщины в

сознании скульптора. Тогда пустой дом превращается в новый магазин в сознании бизнесмена.

Вся та модель субъективного мира человека, которая приведена выше, является только моделью, т.е. не стоит видеть в ней реальное устройство сознания человека. Эта модель, как и любая другая модель чего-либо, отражает лишь какую-то сторону процессов в сознании. Она позволяет взглянуть на некоторые аспекты событий в субъективном мире человека. Именно в этом и состоит суть модели — направить ваше внимание на те или иные аспекты реальности. Новые термины, которые я ввёл для описания структуры и процессов в сознании, которые были описаны выше, не являются реально существующими объектами мира. Это лишь абстракция. Эти термины — указатели на определённые аспекты субъективного мира человека. Я их ввёл для того, чтобы можно было быстро ссылаться на эти аспекты. Более подробно эта функция терминов и слов описана в главе про слова.

Глава 6. ОГРАНИЧЕНИЯ НАУКИ КАК МЕТОДА ПОЗНАНИЯ

При всей мощи науки, как метода познания мира, мы можем заметить, что она бессильна перед некоторыми загадками, которые сегодня существуют в мире. Мы частично выше касались этих ограничений науки. Сейчас мы попытаемся более конкретно описать эти ограничения, и к чему приводит слепое следование научной методике при познании и описании мира.

Повторю тезис, который мы сделали в предыдущей главе. Все, что человек когда-либо осознавал, является его субъективным опытом, а не объективной реальностью. Несомненно, субъективный мир любого человека не является абсолютно независимым от объективного мира. Наш мозг и сознание создают достаточно хорошую модель реальности, позволяющую в ней существовать. Представьте, что вы едите по городу на автомобиле, который не имеет окон. Все, что происходит снаружи, снимается наружными камерами автомобиля, и картинка дороги появляется у вас на экране внутри вашего автомобиля. Т.е. вы ориентируетесь во внешнем мире только по тому, что вы видите на экранах внутри вашего автомобиля. Если экраны показывают действительно то, что есть снаружи, то вы будете правильно сориентированы в пространстве и доберетесь до места назначения без проблем. Если же на ваших экранах будет показываться неверная информация или хотя бы искаженная, например, будет показываться другая дорога, то вы будете получать ложную информацию о событиях внешнего мира и, соответственно, будете неправильно управлять вашим транспортным средством, и ваш автомобиль очень скоро куда-то врежется.

То же самое касается вашего субъективного мира. Ваш мозг создает достаточно адекватную объективной реальности модель мира, и, соответственно, вы правильно управляете своим телом и достаточно точно отражаете мир. Однако, повторяюсь, как бы точно не был отражен мир в вашей субъективной реальности, это всего лишь модель мира, а не сам мир. Например, вы не видите радиоволн, хотя они есть в окружающем пространстве.

Возвращаемся к науке. Наука пошла дальше обыденного восприятия мира. Ученые стали создавать устройства, которые позволяют видеть то, что не доступно органам восприятия человека. Они создали микроскопы, телескопы, счетчики Гейгера, вольтметры, амперметры и другие устройства. Исходя из того, что с помощью данных приборов ученые начали видеть, они стали расширять обычную картину мира, добавляя в нее новые данные и обобщая их с помощью теорий. Например, пока не был изобретен микроскоп, люди понятия не имели, что все живое состоит из клеток. С появлением еще большего микроскопа выяснилось,

что внутри каждой клетки есть хромосомы, в которых находятся ДНК, которая хранит наследственную информацию. Эти знания позволили создать генную инженерию и искусственно создавать мутации в живых организмах.

Рассмотрим, как ученые создают свои теории. Возьмем физику, как наиболее показательный пример. Я думаю, все знают, как Ньютон открыл закон всемирного тяготения. Он сидел под яблоней и размышлял о вечном. Тут на его голову упало яблоко, и он вдруг осознал, что причиной падения яблока является всемирное притяжения массивных тел друг к другу. До этого момента то, что тела падают на землю ни у кого не вызывал никаких вопросов. Это было в порядке вещей, и, можно сказать, что модель мира у людей была такова: если поднять тело над землей и отпустить, то оно должно упасть. Это был опыт, который имели все люди на протяжении всей жизни. Поэтому сомнения в этом ни у кого не было. И тут Ньютон высказал предположение, что на самом деле яблоко падает потому, что оно притягивается Землей. Скорее всего, когда он рассказал об этом людям, они подумали, что он сумасшедший. Действительно, «земля притягивает яблоко» — что за бред! Однако Ньютон на основе этой догадки смог вычислить формулу, описывающую движение падающего тела, зная массу тела. Используя эту формулу, он смог предсказывать не только траектории движения брошенных тел, но и траектории движения небесных тел, планет. Таким образом, новый взгляд на реальность, который состоял в том, что все массивные тела притягиваются друг к другу, стал общепринятым. Так изменилась модель мира. Сам мир при этом не поменялся. Изменился взгляд на него.

Является ли истиной в последней инстанции, что все массивные тела притягиваются друг к другу? Нет. Когда пришел Эйнштейн, он высказал предположение, что тела не притягиваются друг к другу, а как бы стягиваются. Массивное тело искажает пространство-время вокруг себя, т.е. как бы создает «воронку» вокруг себя, в которую «скатываются» близ находящиеся тела. Т.е. теперь оказалось, что не тела притягиваются друг к другу, а просто между массивными телами искажается пространство, что и стягивает их друг к другу.

Есть также разные альтернативные гипотезы о том, почему тела падают на землю.

Итак, явление одно (тело, поднятое в воздух, падает), а объяснений масса. И в данный момент исторического времени, главенствует какое-то одно представление. Естественно, это все лишь представления. Как мы выяснили раньше, все эти гипотезы и теории являются лишь попыткой описать то, как устроена объективная реальность. Но, повторюсь, любая теории – лишь модель

реальности, а не сама реальность. А вот то, что делают ученые, пытаюсь как-то объяснить себе устройство мира – это создание красивых моделей мира, которые бы объясняли и описывали поведение как можно большего числа явлений.

Схема примерна такая. Есть какие-то данные наблюдения, экспериментальные данные какого-то явления (падение тел, электрические явления, явления в микромире и др.). Ученым нужно выяснить, что стоит за этим явлением, какова его причина. Это нужно, чтобы прогнозировать это явление и, по возможности, управлять им. Что делает ученый? Он придумывает какое-то объяснение, т.е. строит гипотезу. Дальше на основе этой гипотезы проверяются остальные экспериментальные данные. Если гипотеза подтверждается на всех данных, то она становится теорией. Теория – система идей и принципов, которая в данный момент времени принимается учеными за очередную истину о мире. Т.е. чем больше во времени живет теория, тем больше люди начинают верить, что все на самом деле так и есть. И из простой модели мира теория превращается в догму о том, как на самом деле устроен мир. И многие ученые, приняв эту догму за истину, перестают видеть альтернативные взгляды на мир. Именно поэтому новой теории того, как устроен мир, очень тяжело прорваться в мир науки и занять там свое место.

Здесь возникает два отрицательных явления: люди принимают модель мира за реальное устройство мира, люди не хотят видеть альтернативные модели устройства мира. А самое прискорбное это то, что некоторые догматичные ученые перестают понимать, что все эти теории – лишь игра ума.

Итак, первое ограничение науки – **принятие модели мира за реальное устройство мира.**

Второе ограничение – **непризнание всего того, что не вписывается в текущую теоретическую картину мира.** Могли бы во времена Ньютона представить, что можно на многокилометровые расстояния передавать информацию по воздуху? Думаю, они бы сильно удивились, если бы увидели в свое время человека, который говорит в какую-то коробочку, а второй человек в соседнем городе из такой же коробочки слушает то, что говорит первый. И что толку, что вы скажете им, что на самом деле вокруг нас существует электромагнитное поле, которое простирается по всему пространству, и что по этому полю идут со скоростью света электромагнитные волны и передают сигнал от одной коробочки в другую. Думаю, вас бы посчитали или сумасшедшим, или колдуном. В то время наука не знала про электромагнитные поля и волны. А теперь сравните эту историю со следующей. “Люди могут передавать друг другу

мысли и видеть прошлое. Это происходит с помощью ментального поля, которое связывает все сознания в одно ментальное пространство, где доступна информация из любого субъективного мира любого сознательного существа”. Что вы скажете по поводу этого высказывания? Научно ли это? Не бред ли это? Для современной науки это все бред по одной причине: наука еще не имеет в своей теоретической модели мира таких понятий как “ментальное поле” и “ментальное пространство”. В чем принципиальная разница истории с коробочками, которые передают по электромагнитному полю электромагнитные волны, и истории с телепатией, которую современная наука не признает? Ни в чем. Наука просто еще не доросла до понимания некоторых явлений в природе. И легче что-то отрицать, чем что-то изучить.

Однако в истории с телепатией есть один момент, который принципиально не позволит научному подходу изучить телепатию. Это третье и самое, на мой взгляд, серьезное ограничение научного подхода. Все дело в том, что **наука имеет дело только с внешней реальностью**, т.е. только с тем, что могут увидеть и осознать много людей. С внутренней реальностью конкретного человека наука не может работать. У нее нет для этого инструментов.

Вернемся к явлению телепатии. Почему наука бессильна изучить это явление? Потому что нет возможности однозначно узнать, что в данный момент думает человек. Его мысли относятся к его субъективной реальности, которая доступна только ему. Поэтому невозможно однозначно сказать, что именно подумал человек, который передавал послание, и что именно увидел человек, который принял послание.

Именно по причине недоступности субъективного мира для сторонних людей, ненаучными считаются большинство духовных практик. Практически все духовные практики имеют дело с явлениями именно субъективного мира. Например, возьмем целительские практики Рейки. С точки зрения науки попытка лечить руками — абсолютная профанация и выманивание денег у людей. Однако кто хоть раз ощущал на себе действие целителя рейки, или сам является таким целителем, скажет вам, что сеансы рейки действительно влияют на организм. Невозможно не заметить ощущения, которые у вас возникают во время этого сеанса. Эти ощущения очень тяжело описать. Они, естественно, возникают именно во внутреннем мире человека. И кроме честного слова, которое может дать человек, прошедший сеанс рейки, других доказательств нет. Между тем мастера рейки, которые занимаются им уже долгие годы, просто живут в этих особых ощущениях, различают их нюансы, и могут сознательно ими манипулировать.

Наука — очень сильный инструмент познания мира. Благодаря ей человечество вышла на новый уровень жизни. Все технологии, которые вы видели или пользовались — дар науки. Благодаря науке мы вышли в космос. Благодаря науке мы можем быстро перемещаться по земле и воздуху. Наука очень сильно изменила человеческое существование. Но, при всей силе науки, она ограничена в изучении субъективного мира человека. Для этих целей существуют духовные практики и религия. Именно они пытаются понять, как устроен субъективный мир, с помощью методов интроекции и самоисследования. В этой книге мы будем изучать именно субъективный мир. Давайте посмотрим, к чему это приведет.

Раздел 2. РАБОТА УМА

Ранее мы выяснили, что существует два различных вида реальности: объективный мир и субъективный мир. Объективный мир — это то, что существует реально, и что никогда не может быть полностью познано человеческим умом. Субъективный мир — это то, как в человеческом сознании отражается объективная реальность.

Слово “отражение” в данном контексте очень хорошо описывает этот процесс. Точно так же, как зеркало отражает предметы перед ним, наше сознание является как бы зеркалом для объективного мира. Однако это не простое зеркало. Сознание — это “зеркало”, в котором отражается объективный мир в виде субъективного мира каждого конкретного человека.

Кроме того, это “зеркало” сознания является еще и кривым и замутненным. Поэтому объективный мир в нем предстает в искаженном виде. А иначе и быть не может. То, что мы видим, не может быть точной копией того, что есть, потому, что субъективная реальность является результатом работы наших несовершенных органов восприятия, нашего мозга и нашего ума. То, как они формируют наш субъективный мир, мы рассмотрим в этом разделе.

Глава 7. УРОВНИ ВОСПРИЯТИЯ РЕАЛЬНОСТИ

Здесь мы рассмотрим, как отражается объективный мир в субъективный мир конкретного человека. Рассмотрим уровни этого отражения, и благодаря чему эти уровни существуют и работают. В итоге мы получим многоуровневую модель субъективной реальности людей, в которой вы без труда сможете увидеть ваш субъективный мир и то, как он устроен. Эта модель была впервые исследована польским ученым Альфредом Коржибски. Он первый ее описал и представил как модель человеческого опыта.

Рассматривать модель построения субъективной реальности мы будем с двух ракурсов: как это представлено в субъективном опыте, и как это обусловлено объективными процессами.

Уровень объективной реальности

Начнем с базового уровня, который, собственно говоря, не относится к субъективному миру. Это **уровень объективной реальности**. Объективную реальность мы подробно уже рассматривали в предыдущих главах, поэтому останавливаться на ней мы не будем. Просто еще раз упомяну, что объективная реальность — это то, что существует на самом деле, и что не доступно для непосредственного восприятия. Этот уровень существует сам по себе, такой, как он есть, и все, что мы знаем о нем, это лишь его отражение в нашем сознании, а не он сам.

Объективный уровень пытаются как-то изучить ученые. И на данный момент развития науки объективный мир предстает перед нами в виде физического вакуума, в котором постоянно появляются и исчезают элементарные частицы. Элементарные частицы собираются в атомы. Атомы собираются в молекулы. Из атомов и молекул состоят вещества во вселенной.

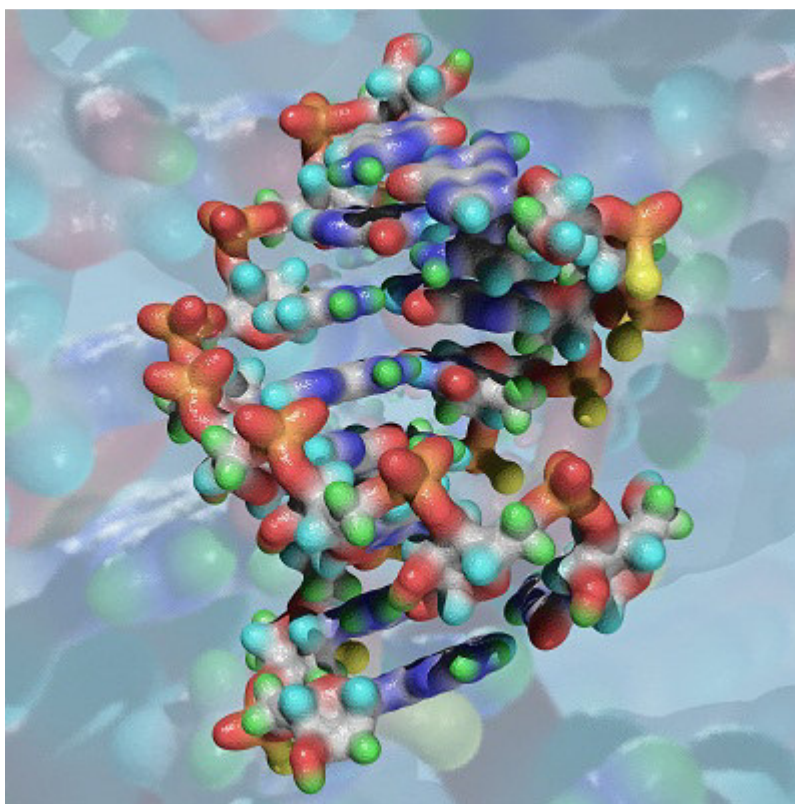
Свет, который мы воспринимаем, есть поток фотонов (фотон — один из видов элементарных частиц) или волна в электромагнитном поле.

Звук представлен волнами в воздухе, когда какой-то предмет вибрирует.

Вкус и запах создаются молекулами тех или иных веществ.

Ощущения осязания производятся физическим прикосновением к коже человека каких-нибудь предметов, а также температурным воздействием внешней среды.

Этот уровень никак не представлен в субъективном мире человека, однако он важен для нашего анализа субъективного мира, т.к. создает воздействия на организм человека, которые впоследствии уже осознаются человеком в его субъективном мире.



Уровень сенсорной информации

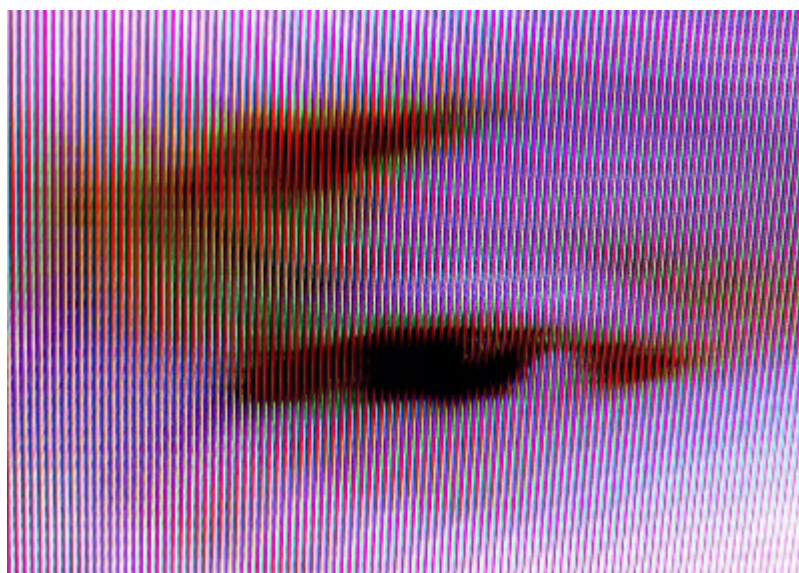
Как происходит воздействие явлений в объективном мире на человеческий организм? Для конкретики мы будем рассматривать два канала информации в качестве примера такого воздействия: визуальный и аудиальный. Мы берем эти два канала потому, что они несут основную массу информации о внешнем мире.

Начнем с визуального канала, т.е. зрения. В предыдущих главах уже был описан данный процесс. Кратко его повторим. Свет в виде потока электромагнитных волн от разных участков поля зрения человека попадает на сетчатку глаза человека. Там он с помощью палочек и колбочек на сетчатке преобразовывается в нервный импульс, который по нейронным путям идет в головной мозг человека, а конкретно в зрительную зону коры головного мозга, которая находится в затылочной части мозга.

По мнению ученых в зрительной зоне коры и происходит обработка зрительной информации.

Это то, что касается объективной стороны дела. Что же происходит на субъективном уровне? С точки зрения субъективного мира происходит осознание визуального канала, т.е. человек начинает что-то видеть. Но в том, что на этом уровне (сенсорной информации) видится, нет каких-то выделенных объектов. Есть просто визуальный шум, визуальная каша, из которой впоследствии ум будет выделять конкретные объекты.

Чтобы было понятно, о чем идет речь, приведу аналогию. Если взять текущую картинку на экране вашего компьютера, то, если присмотреться, можно заметить, что она состоит из множества цветных точек. Цвета этих точек так распределены по экрану, что создается общая картинка.



Т.е., по сути, экран монитора — это просто набор цветных точек. Примерно так же происходит отражение визуальной информации на сенсорном уровне: просто какой-то набор цветных пятен. А если точнее, то даже пятен нет. Есть просто что-то, что видится. На этом уровне, предположительно, воспринимают визуально мир младенцы. У младенцев нет еще знаний о внешнем мире, о цветах, о том, что мир состоит из предметов. Младенец появляется на свет, и его зрение просто получает визуальное впечатление, пока что не разбитое на предметы, цвета и другие явления в визуальном канале.

Можно попытаться посмотреть на мир с такого ракурса. Представьте, что то, что вы сейчас видите — это просто набор цветных точек или пятен. Попробуйте не выделять предметы, а просто смотрите на ваше поле зрения, как на цветовой шум.

Вот вам пример визуального канала без объектов.



На этой картинке нет объектов. Есть просто какие-то цветные пятна. Если бы это все еще и двигалось, изменялось, как это обычно происходит в визуальном канале, то получилось бы примерно то, как видит мир младенец.

Однако, стоит еще раз отметить, что на этой картинке мы автоматически выделяем цвета и выделяем пятна, отделяя их друг от друга. Эта операция (выделение цветов и пятен) уже является процессом на следующем уровне восприятия.

Кратко рассмотрим аудиальный канал, т.е. слух. Концепция представления аудиальной информации на уровне сенсорной информации такая же, как и для визуальной информации. Т.е. это все то, что слышится, без разделения на какие-то звуковые объекты.

Для аудиального канала сенсорный уровень представлен просто звуковым шумом, т.е. это просто какие-то звуки, их чередование. Если вы попытаете прислушаться к тому, что сейчас вокруг вас происходит, не выделяя слов, голосов людей, звуков известных вам явлений и предметов, то это будет просто какой-то поток звуков. Этот поток звуков по аналогии можно сравнить с теми же пятнами на картинке, приведенной выше. Коротко говоря, аудиальный канал на этом уровне — это просто то, что слышится.

Конечно, для нас с вами практически невозможно не выделять объекты, как в визуальном канале, так и в аудиальном. Это происходит автоматически. Однако для младенца, который никогда не слышал звуков дождя, или шелест листьев, или

голос человека, даже если его уши и будут это слушать, он не выделит эти звуки, как отдельные объекты в своем аудиальном канале. Для него это будет такой же шум, как для нас вот это:

<https://www.youtube.com/watch?v= BsY2XD U94>

Уровень конкретных объектов

В отличие от младенца мы с вами, как взрослые опытные люди, видим и слышим не шум, а конкретные объекты, предметы в визуальном и аудиальном каналах. Да, в общем-то, во всех каналах. Наша сенсорная информация организована и структурирована. Так, что мы видим мир в каком-то его представлении. Давайте разберемся, как это происходит.

Первым объектом (не считая акушера) для человека после рождения является его мать. Это первое, что он видит, слышит, ощущает. Она появляется во всех его каналах восприятия. По началу, конечно, ребенок не выделяет этот объект среди остальных сенсорных сигналов в его сознании. Однако, этот объект (мать ребенка) очень часто присутствует в его поле зрения и во всех каналах. Он слышит ее голос, чувствует тепло ее тела, чувствует запах, идущий от нее. Постепенно, начинает выделять ее как отдельный объект среди всех остальных сигналов.

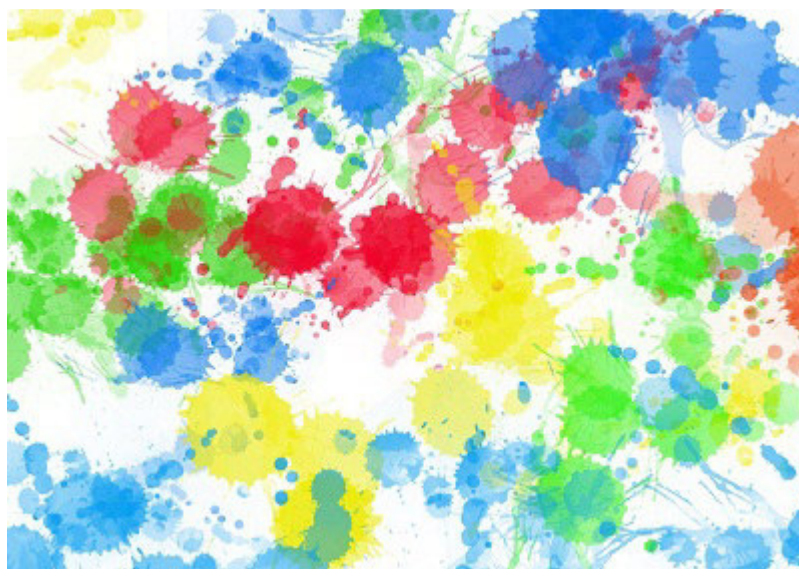
Далее, развиваясь и все больше взаимодействуя с окружающим миром, в его сознание попадает все больше разной информации. И, так как, внешний мир все-таки представляет собой организованное пространство и состоит из каких-то предметов, эти предметы, например, его игрушки, другие люди в его окружении, звук его собственного крика, постепенно начинают проявляться в сознании ребенка как отдельные объекты. Его ум начинает выделять эти объекты из всего многообразия входящей сенсорной информации. Это становится заметно по тому, как он начинает следить за движениями людей вокруг него, поворачивается на звук, манипулирует игрушками и т.д.

Вероятно, способность выделять из всего потока сенсорной информации какие-то стабильные объекты заложена в функциях работы мозга. Да и сам мир достаточно структурирован, стабилен и предсказуем. Так, что в нем предметы, их форма и поведение достаточно предсказуемы.

Для того, чтобы представить себе, как это происходит, мы рассмотрим некоторые примеры. Между прочим, такой алгоритм выделения объектов во

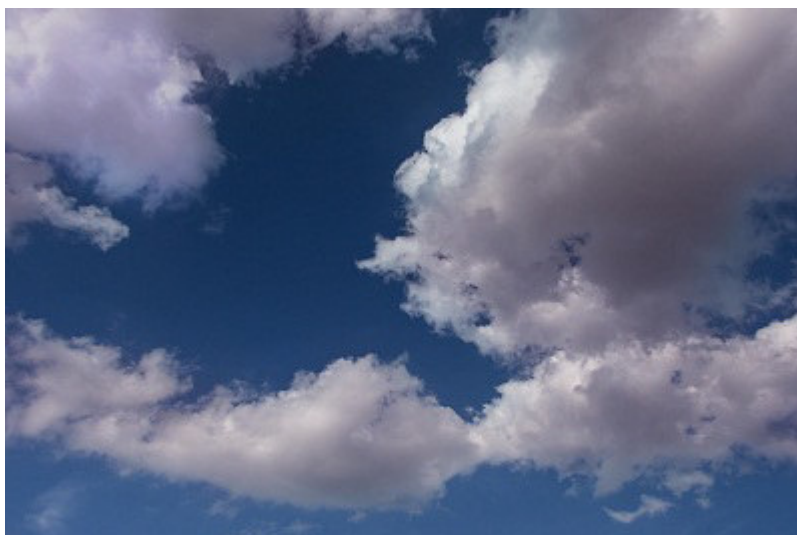
внешнем мире работает постоянно для любого человека. Сейчас мы это проясним.

Вот рисунок



Это похоже на сенсорный шум, который появляется на сенсорном уровне восприятия мира, который мы ранее рассмотрели. В нем какая визуальная информация, какие-то пятна. И достаточно трудно выделить здесь какие-то объекты. Почему мы здесь ничего не видим, кроме пятен, потому, что эти пятна не сложились в образ, который мы привыкли наблюдать в своей жизни. Вот, например, на следующих рисунках, уже можно выделить объекты.





По сути, эти картинки — тоже разноцветные пятна. Однако наш мозг автоматически в этих пятнах находит знакомые образы: цветы, облака, небо, коряга.

Скажите, увидели бы мы эти объекты на этих рисунках, если бы ни разу не видели ни цветов, ни облаков, ни коряг? Думаю, нет.

Вот еще пример.



Не будем забывать, что здесь тоже просто цветные пятна. Однако, благодаря тому, что в нашей жизни мы часто встречали лица, мы легко выделяем на этой картинке лица людей. И даже, при желании, можем определить пол человека по лицу. Хотя присмотритесь, по сути-то, лиц на картинке нет. Есть птицы, дерево, волны на воде, женщина. Однако, мы все же видим лица. Вопрос на засыпку: так есть или нет лица на этой картинке?

Ответ: все, что есть — только цветные пятна. Все образы, которые мы находим на картинке, созданы нашим мозгом, или умом, если хотите. Именно наш ум, часто наблюдая подобные образы во внешнем мире, теперь может их выделить в любой момент времени в любой картинке.

Эта способность ума мгновенно выделять объекты в визуальном канале используется нами для ориентирования во внешнем мире. Если бы вот при таком виде (картинка внизу) в поле зрения наш ум мгновенно не выделил кровать, думаю, мы бы убились при первых же шагах.



Мы рассмотрели визуальный канал. Что же происходит на уровне конкретных предметов в аудиальном канале? Вот пример, который мы уже приводили выше.

[https://www.youtube.com/watch?v= BsY2XD_U94](https://www.youtube.com/watch?v=BsY2XD_U94)

Здесь какая-то ересь на иностранном языке. Для русского человека, это просто набор звуков, точно такой же, как набор цветных пятен для визуального канала. Почему для нас это просто набор звуков? Потому, что мы не можем здесь выделить каких-то знакомых объектов в аудиальном канале. Другими словами, мы не можем здесь найти знакомых слов. Хотя, какой-нибудь турок, который знает этот язык, и привык к нему с детства, сможет не только в этом шуме выделить конкретные слова, но и придаст им конкретный смысл. Так для русских вот такой вот аудиальный сигнал не вызовет недоумения:

<https://www.youtube.com/watch?v=-AyWh-201WA>

Здесь для русских это уже не шум, а конкретные слова. Представьте, как воспримет эту запись турок из предыдущей записи.

Вот вам и пожалуйста. Именно так все и происходит. Вокруг — сплошной сенсорный шум. Но наш мозг (ум) сразу же выделяет знакомые объекты в этом шуме. Так создается субъективная реальность на уровне конкретных объектов.

Этот рассматриваемый уровень называется **уровнем конкретных объектов**. Почему? Потому, что эти объекты, или предметы, мы видим и осознаем прямо сейчас. Это данный конкретный предмет. Например, вот это яблоко:



Это данное конкретное яблоко, а не “яблоко” вообще. Более того, этот данный конкретный объект на этом уровне восприятия еще не имеет названия. Все, что происходит на этом уровне — это выделение данного объекта среди остальной информации в данный момент времени.

Чтобы было понятней, вот пример. Ребенок, который после рождения выделяет среди остальной информации свою маму, еще не знает, что это его мама. У него еще нет никаких названий в его уме. Он просто видит мир как набор объектов в данный момент.

Опять же, мы легко можем почувствовать, как воспринимается мир на этом уровне восприятия. Для этого просто посмотрите вокруг. Что вы видите в данный момент? Что вы видите там, куда вы смотрите? Не дорисовывайте в своем уме недостающие детали мира. Просто смотрите на то, что вы видите перед собой. Например, я сейчас, когда пишу эти строки, вижу свои руки, клавиатуру, монитор с текстом и мышку. За моей спиной находится кресло, но я его не вижу сейчас своими глазами, поэтому это мой ум дорисовал картину мира по памяти. Если осознавать этот момент работы ума, и отбросить все то, что ум дорисовывает, а просто наблюдать за тем, что сейчас происходит, не давая названий, а просто наблюдая, то мы получим именно то, как отражается мир на этом уровне восприятия реальности — уровне конкретных объектов.

На этом уровне воспринимают реальность дети, которые еще не умеют говорить. Они воспринимают реальность такой, какая она есть в данный момент времени. Не это ли имеют в виду мастера дзен, когда говорят о жизни здесь и сейчас? Видите, как все просто. Даже дети это умеют. А вот взрослые, похоже, разучились. Почему и как это вышло, мы увидим, когда будем рассматривать следующие уровни восприятия реальности. Сейчас этим и займемся.

Уровень названий и слов

Это первый уровень **абстрактной реальности**. До этого были уровни **наличной действительности**.

Наличная действительность — это то, что вы воспринимаете прямо сейчас. Т.е. если вы посмотрите вокруг, то увидите мир такой, как он есть прямо сейчас. При этом мы не даем названия ничему, что видим, слышим или ощущаем. Это мы уже рассмотрели в предыдущем подразделе.

Абстрактная реальность — это то, как мы описываем мир с помощью слов и образов. Абстрактная реальность — это скорее то, что мы думаем о мире, чем сам мир.

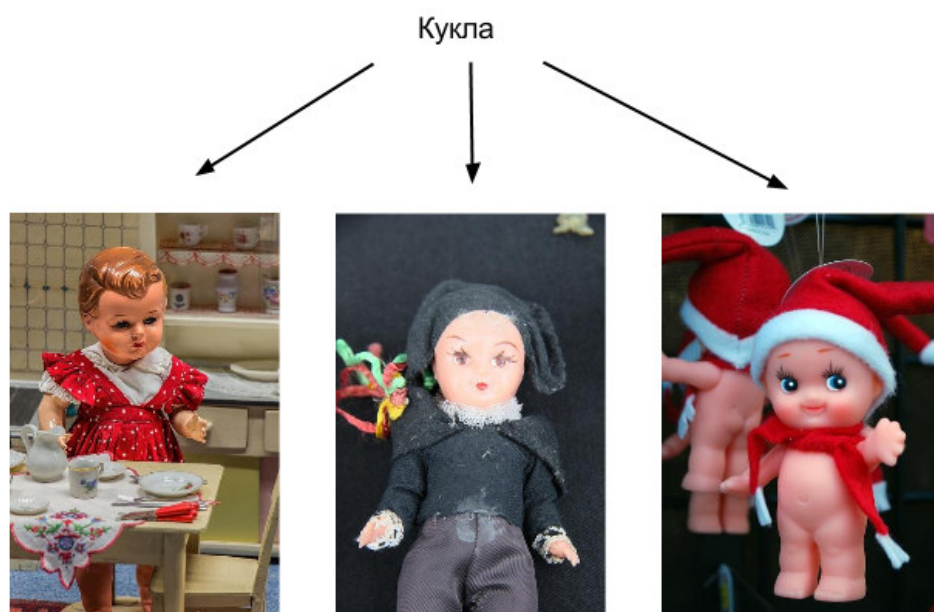
Ранее мы выяснили, что из всей сенсорной информации наш ум автоматически выделяет знакомые ему объекты. Он их выделяет потому, что привык их видеть во внешней среде. Так воспринимают мир маленькие дети, которые еще не умеют говорить. Однако дети живут и растут не просто во внешнем мире, но и еще в обществе взрослых людей. А взрослые люди называют вещи какими-то именами. Это — “яблоко”, то — “свеча”, а то — “дерево”. Родители, как носители языка, постоянно говорят со своим ребенком. Они показывают ему игрушку и называют ее: “мячик”, “кукла”, “юла”. Они показывают на себя и говорят “мама”, “папа”, “дедушка”, “бабушка” и т.д. При этом родители делают это очень часто. Они неоднократно показывают на круглый разноцветный объект, и говорят “мяч”, “мяч”, “мяч”. Конечно же для ребенка эти слова пока что пустой звук. Но, как мы выяснили ранее, мозг ребенка начинает автоматически выделять среди аудиальной информации объекты, если они часто появляются во внешней среде. Так и слова, которые говорят родители, из-за своего постоянного повторения постепенно в уме ребенка выделяются, как отдельные объекты.

Таким образом, в сознании ребенка постоянно повторяется ситуация, в которой он видит круглый разноцветный объект и одновременно слышит одно и то же слово “мяч”. Его мозг начинает ассоциировать эти два объекта. Теперь, когда взрослый человек скажет слово “мяч”, в уме ребенка по ассоциации автоматически возникнет образ мяча.

Взрослому человеку не надо сотни раз повторять название предмета и показывать на него пальцем. Достаточно одного, двух раз, чтобы взрослый человек запомнил, как называется тот или иной предмет. Т.е. механизм ассоциирования предметов мира со словами работает и во взрослом возрасте. Обучение языку не прекращается.

Слова — это особые объекты в мире человека. Поначалу, ребенок только слышит слова. Потом, когда ребенок учится говорить, он научается произносить те же самые слова. Далее, ребенка учат читать, и тогда он видит, что слова, которые он раньше произносил, еще как-то и выглядят. И, в конце концов, когда ребенок учится письму, он научается писать слова. Т.е. слова как-то звучат и как-то выглядят. Они представлены в аудиальном и визуальном канале. Но самое главное, для чего нужны слова — это нести смысл, который за ними стоит. Это происходит как раз на основе того, что слова в уме человека ассоциируются с каким-то образом или образами.

Например, если ребенку показать в разное время разные варианты кукол, и всех их называть одним и тем же словом “кукла”, то в уме появится ассоциация слова “кукла” со всеми этими предметами. При этом, если все эти куклы будут чем-то похожи друг на друга, то ум автоматически выделит общие черты между ними, и уже будет ассоциировать слово “кукла” с абстрактным образом, который обобщает всех кукол, которых видел ребенок. И чем больше разных предметов родители будут называть словом “кукла”, тем разнообразнее будет смысл этого слова для ребенка.



Чем больше разных предметов будет называться одним и тем же словом, тем более абстрактным будет это слово, тем дальше будет смысл этого слова от представления конкретных предметов этого мира. Например, слово “стол” содержит образы всех видов столов, которые видел человек. Однако для работы со всеми образами, которые ассоциированы с данным словом, уму нужно много сил и времени, поэтому ум поступает более экономно — когда слышится слово

“стол”, он выдает какой-то один образ. Например, если я вам скажу слово “автомобиль”, у вас в уме может возникнуть такой образ:



а может и такой:



Все зависит от вашего личного опыта. Проверьте для себя. Что в вашем уме появляется, например, при слове “дом”. Уверен, что какая-то картинка дома в уме возникла. Какая у вас? Вы думаете у всех такая картинка будет всплывать в уме на это слово?

Получается, что слова — это как бы указатели на образы, которые присутствуют в памяти человека. Причем, набор образов, ассоциированных с данным словом, у разных людей будет разным, и образ, который автоматически возникает при произнесении данного слова, тоже будет разным у разных людей. Произнося слово, мы как бы ссылаемся на наш опыт и знания, который связан с данным словом. Мы его “воскрешаем” из памяти.

Стоит заострить внимание на таком важном моменте. Есть большая разница между конкретным столом, который присутствует здесь и сейчас перед вами в вашей наличной действительности



и словом “стол”. Данный конкретный предмет, который вы сейчас видите перед собой, еще не является столом. Это просто какой-то предмет, который наш ум распознал среди всего остального, что есть в поле зрения. А вот слово “стол” — это абстрактный объект, который ссылается на личный опыт человека, зашифрованный в виде внутренних образов, звуков и ощущений. Он у разных людей разный.

То, что позволяет назвать этот конкретный предмет, который мы сейчас видим перед собой, “столом” — это совпадение вида этого предмета с образами столов, которые хранятся в вашей памяти.

Назовете ли вы вот это столом?



Возможно, такого стола вы еще не видели. Теперь видите, и в следующий раз, когда вам покажут вот такой вот предмет, вы узнаете в нем стол. А другой человек не узнает, потому, что у него нет такого опыта, как у вас. А смысл вашего слова “стол” только что расширился еще одним образом.

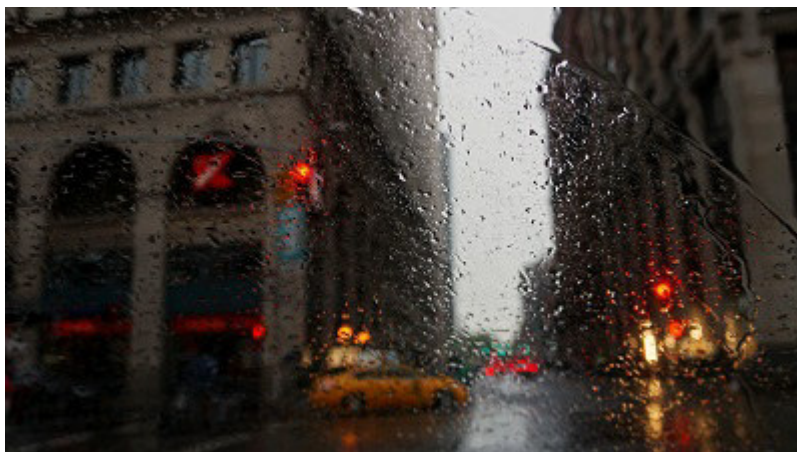
Итак, слова — это отдельная абстрактная реальность. Слова — это специальные объекты, которые являются как бы маркерами, бирками для содержимого нашего опыта. И, еще раз повторю, не стоит путать конкретный стол со словом “стол”. Конкретный объект, который может быть похож на стол, находится сейчас перед вами и имеет вполне ощутимые размеры, форму и цвет. Слово “стол” — это особый аудиальный или визуальный объект, который ссылается на ваш опыт восприятия столов.

Уровень умозаключений

Благодаря появлению слов появилась возможность манипулировать смыслами, которые в них заложены. Так появились предложения. Например,

такое предложение “Мама мыла раму” состоит из трех слов, соединенных друг с другом. За каждым словом “мама”, “мыть” и “рама” стоит свой смысл, который представлен в виде соответствующих образов, индивидуальных для каждого человека. Более того, вся фраза тоже будет отражаться в виде какой-то картинки (статической или динамической) в вашем уме.

Когда мы начинаем использовать предложения, то переходим на следующий уровень восприятия реальности: уровень умозаключений. На этом уровне мы строим сложные смысловые конструкции, созданные из слов. Каждое из слов в предложении имеет свой уникальный смысл. Все предложение, созданное из этих слов в определенном порядке, создает новый смысл, новый образ, который сочетает в себе смыслы каждого из слов в этом предложении. Например, фраза “за окном идет дождь” вызовет в вашем сознании образ дождя за окном. Этот образ у каждого человека будет свой, так же, как и образы конкретных слов у каждого человека свои. Обратите внимание на то, что у вас возникает в уме на эту фразу “за окном идет дождь”. А теперь сравните с этой картинкой.



Скорее всего, у вас в вашем уме появилась другая картинка, потому что каждый человек строит образы и смыслы на предложения исходя из своего опыта и из тех смыслов, которые он вкладывает в слова этого предложения.

Благодаря предложениям мы можем строить сложные и очень сложные смысловые конструкции в нашем уме. Например, когда вы читаете этот текст, у вас в уме возникают какие-то образы, создается общий смысл предложения и всего текста сразу. Т.е. ваши глаза сейчас видят эти буквы, а в это время на вашем внутреннем экране ума идет работа по созданию смысла этого текста. Обратите внимание на этот процесс.

Bueno, no es una maravilla de casa, pero se puede vivir bien. Tiene dos habitaciones y una sala espaciosa que usamos como un dormitorio más. Qué vamos a

hacer? Somos cuatro personas en mi familia. Tiene también una cocina bastante grande, lo que está muy bien. Y por último un cuarto de baño y un balcón. Como ven ustedes, es una casa normal y corriente.

Удивлены? Это испанский язык. У вас какие-нибудь образы возникали при прочтении этого текста? Если вы не знаете испанский, то нет. Все потому, что эти слова не несут для вас смысловой нагрузки.

Сегодня президенты США и Китая договорились о долгосрочном сотрудничестве в экономической сфере.

Этим предложением я создал образ в вашем уме и изменил картину вашего мира. Точнее, почти изменил. Если бы вы прочитали это предложение в известной газете, то, скорее всего, поверили бы в эту информацию.

На уровне умозаключений мы очень сильно отдаляемся от текущей реальности, и начинаем строить реальность уже в своем уме. Согласитесь, пока вы читаете этот текст, вы вряд ли слышите, что происходит вокруг и чувствуете ощущения своего тела. Вместо этого вы поглощены картинками в вашем уме. Более того, вы считаете эти картинки в уме тем, что действительно сейчас происходит.

Например, представьте, что ваша соседка вам сказала “Завтра слесаря будут менять все отопление в нашем подъезде. А сегодня Дуня из 32-й квартиры залила соседей снизу. На что Иван Иванович, главный по дому, заявил, что надо срочно менять все трубы в подъезде, пока всех не затопило”. Вот вам и ваша реальность. Теперь ваша реальность состоит в том, что вы только что себе представили в своем уме. Ближайшие полчаса вы, скорее всего, будете думать о том, как завтра отпроситься с работы, чтобы быть дома, когда будут слесаря менять трубы.

Все это проходит в вашем уме. Пока вы обо всем этом думаете, вы создаете свою собственную реальность, реальность созданную словами. Эта реальность проходит в вашем уме. При этом вы можете не замечать, что происходит прямо сейчас перед вашим носом. А перед вашим носом этот текст, черным по белому, а еще ваша кожа ощущает прикосновение к сиденью, и при этом из улицы за окном несутся какие-то голоса. Если вы обратите свое внимание не на тот смысл, который я вложил в этот текст, а на действительные события, на которые я указываю этими словами, то вы вернетесь на уровень текущей конкретной реальности.

Знаете, почему я вообще об этом всем говорю? Потому, что мы настолько привыкли жить на уровне умозаключений, на уровне образов в уме, что стали считать реальностью не то, что конкретно сейчас происходит, а то, что говорит вам ваш ум.

Еще в школе вам говорили, что земля круглая. Вы поверили? А вы проверяли? Заметьте, что мы верим авторитетным людям и источникам (сначала родителям, потом учителям и книгам) на слово. На самом деле то, что земля круглая, это лишь образ в вашем уме. Пока вы это не увидите своими глазами, это будет вас лишь образом в уме. Из таких вот образов и состоит сейчас ваш мир. Именно в таком мире, мире образов ума, вы большую часть времени и живете.

Итак, мир слов и смыслов стал для нас той реальностью, в которой мы с вами, разумные люди, живем. Однако, я бы хотел обратить внимание на то, что я ни в коем случае не умаляю важности работы ума и преимуществ восприятия мира через знания. Все, на что я обращаю ваше внимание, это то, что есть разница между наличной действительностью, которую воспринимают ваши органы чувств прямо сейчас, и абстрактной реальностью, созданной нашим умом. Это имеет смысл различать, потому как из этого следуют очень важные выводы. Сейчас же я хотел бы обратить внимание на преимущества жизни в абстрактной реальности ума.

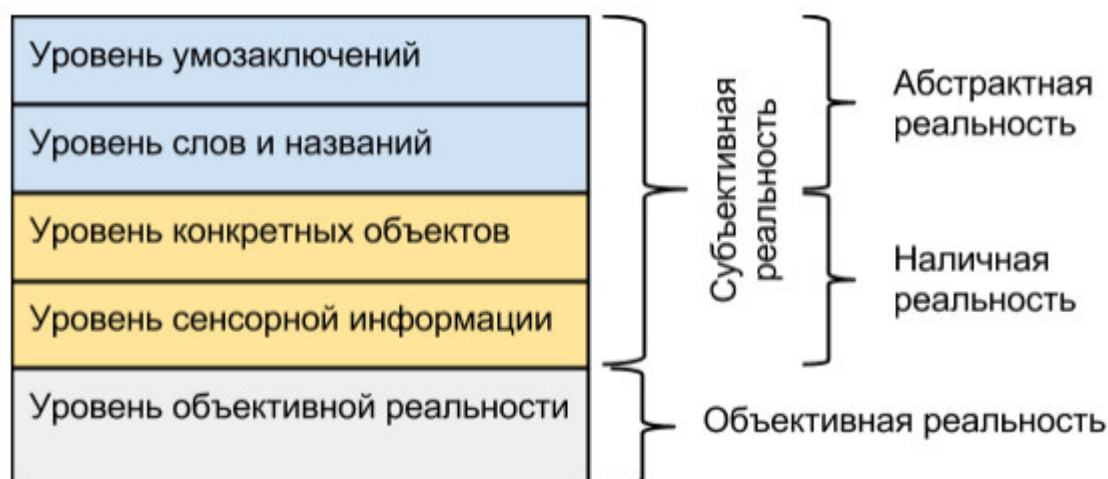
Если бы мы с вами продолжали жить только в наличной реальности, как это делают маленькие дети, то это бы существенно ограничило наш мир. Ну представьте, весь ваш мир уместается только в том, что вы сейчас видите, слышите и чувствуете. Это достаточно скучно; и это делает наш мир очень маленьким, ограниченным этим кругом наличной реальности. Когда же появляется язык, то наш субъективный мир очень быстрыми темпами растет вместе с ростом количества знаний о мире. Постепенно, наш мир становится соразмерным с тем объемом знаний, который мы имеем о нем. В нем появляются страны, планеты, вселенная, атомы, молекулы, экономика, политика и еще очень и очень многое. Теперь ваш мир — это целая вселенная. Хоть абстрактная, но вселенная.

Следующим преимуществом использования слов и языка является то, что хоть они и абстрактные, но все же как-то более-менее, но отражают объективную реальность. Например, вы узнали из СМИ, что есть такая страна — США. Пока для вас это только информация. Но теперь вы можете взять билет на самолет (кстати, о самолетах вам тоже рассказали умные люди, и поэтому вы можете воспользоваться этим средством передвижения) и полететь в США. И там вы уже воочию можете увидеть то, о чем раньше только читали.

Благодаря словам, мы можем сохранять информацию, которую получил когда-то другой человек. Так, например, Ньютон в свое время открыл закон всемирного тяготения. И это так бы и осталось в его голове, если бы он не поделился с помощью речи этими своими знаниями с другими людьми. Так, сохраняя в виде слов достижения многих и многих людей за все время существования человечества, мы с вами живем в мире, который существенно отличается от того мира, в котором жили люди тысячу лет назад. (Вы заметили, что я использовал знания из истории по поводу того, как жили люди тысячу лет назад. Я использовал это знание так, как будто именно так, как будто так все и есть на самом деле. Не факт! Возможно, нам всем дружно пудрят мозги масоны. 😊)

Общая модель субъективного мира

Итак, у нас появилась модель субъективного мира человека в виде уровней восприятия реальности. Вот она в полном представлении:



Следует заметить, что у взрослого человека, владеющего языком, все эти уровни присутствует одновременно. Более того, более высокие уровни не могут существовать без нижележащих уровней. Например, уровень умозаключений может существовать только при условии наличия слов в субъективном мире человека; а конкретные объекты в сознании могут появиться только, если есть сенсорная информация, из которой, как из материала, будут строиться умом конкретные объекты.

Более высокие уровни восприятия реальности появляются при постепенном развитии человека. Например, уровень умозаключений не может существовать у младенца. Для этого ему нужно пройти много стадий обучения и развития ума. Сначала у ребенка появляется при появлении на свет только сенсорная

информация в виде потока зрительных, аудиальных и кинестетических впечатлений. Потом, при получении ребенком опыта пребывания в объективном мире, его ум постепенно начинает выделять среди этой всей сенсорной каши конкретные объекты. Позднее, когда ребенок слышит слова от родителей, он научается ассоциировать эти слова с конкретными предметами в его субъективном мире. Так появляется уровень слов. Научаясь складывать слова в предложения, ребенок создает в своем уме виртуальную реальность в виде образов и смыслов. Это уровень умозаключений.

В данный момент времени, вы можете в своем субъективном опыте вычленил любой из этих уровней, кроме, конечно, уровня объективной реальности. Т.е. вы прямо сейчас воспринимаете этот написанный текст, как набор смысловой информации, который появляется в вашем уме. При этом вы понимаете, что все это лишь слова, и за каждым прочитанным вами словом стоит образ и смысл, который вы в него вкладываете. Вы замечаете, что все эти образы возникают в вашем уме, в вашем внутреннем мире. Кроме вас их никто не может увидеть. И эти образы не есть то, что действительно сейчас присутствует перед вами. А именно: эта страница, эти буквы, эти звуки, которые вы прямо сейчас слышите, эти ощущения в ваших руках. И вы можете забыть о том, что все это имеет название, и просто наслаждаться тем, что вы сейчас видите, слышите и чувствуете. Не имеет значение, какие у этих ощущений названия. Они просто есть и все. И, конечно, это сложно, но можно попробовать увидеть за всеми этими конкретными объектами в вашем сознании поток сенсорной информации в виде цветных пятен в визуальном канале, звуковой каши в аудиальном и просто набора ощущений в кинестетическом канале.

Глава 8. МОДЕЛИРОВАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ УМОМ

Итак, мы выяснили, что благодаря работе нашего мозга, создается субъективная реальность. В этой книге мы будем называть работу мозга по созданию субъективной реальности работой ума. Ум - это специальная способность мозга создавать субъективную реальность на основе информации, поступающей из органов восприятия и памяти. Т.е. все, что вы сейчас воспринимаете во внешней и внутренней реальности — это все создается вашим умом. Ранее мы рассмотрели, как это происходит. Сейчас же мы обобщим эти знания в ключе моделирования реальности.

Мы уже выяснили, что объективная реальность не доступна прямому познанию. Однако в ней нужно как-то ориентироваться, чтобы, как минимум, выжить. Т.е. если бы люди не имели бы возможности получать информацию о том, что происходит в объективном мире, то не было бы человечества, т.к. мы не смогли бы не только дать потомство, но и уберечь себя от опасностей мира: дикие животные, природные стихии и др. Поэтому матушка-природа наделила нас органами восприятия реальности: глаза, уши, нос и т.д. Однако просто принимать информацию из внешнего мира не достаточно. Ее нужно как-то обработать и представить сознанию так, чтобы человек смог ориентироваться во внешней среде. Для этого природа создала мозг. С помощью него происходит моделирование реальности в виде образов — визуальных, аудиальных и кинестетических. Эти образы появляются в сознании, и человек, осознавая их, начинает ориентироваться в мире. Как уже было сказано ранее, мозг создает достаточно адекватную модель реальности в сознании человека. Это естественно, т.к. неадекватная модель приведет к смерти индивида. Однако, напомним, это лишь модель реальности, а не сама реальность. Но эта модель настолько кажется реальной, что мы ее путаем с реальностью. Это опять же задумано природой. Модель должна работать так, чтобы создать полную иллюзию присутствия в мире, тогда ориентирование в мире будет наиболее полным. В итоге, мы приходим к выводу, что субъективная реальность, в которой каждый из нас живет, есть модель реальности, созданная умом, для ориентирования в мире и выживания в нем.

Как мы выяснили ранее, субъективную реальность взрослого человека можно условно разделить на два слоя: наличная действительность и абстрактная реальность. Эти два слоя моделирования действуют одновременно. Хотя мы при желании можем выделить у себя в сознании каждый слой отдельно. Мы это уже делали, когда изучали уровни восприятия.

Если вы посмотрите вокруг и обратите внимание на то, что прямо сейчас происходит, то вы выделите слой наличной действительности. Это первый уровень моделирования реальности умом. Этот процесс создания модели мира на уровне наличной действительности происходит мгновенно и автоматически. Чтобы в этом удостовериться, достаточно осознать, что практически невозможно не выделять объекты в том потоке сенсорной информации, который вы воспринимаете. Проще говоря, когда вы куда-то смотрите, вы автоматически видите какие-то предметы, а не просто набор цветных пятен. Вот посмотрите на эту широко известную в узких кругах картинку.



Хотя, по сути, это просто что-то черное на чем-то белом, ум автоматически выделяет объект. В данном случае даже два объекта. Он выделяет целующуюся пару. И если вы уже увидели на этой картинке не просто мазню, а именно два лица и две кисти, слившиеся в поцелуе, то вам теперь будет очень сложно отделаться от этих образов. Ваш ум будет создавать их в вашем сознании автоматически. То же самое происходит и при обычном ежесекундном лицезрении окружающей реальности. Достаточно мгновения, чтобы ваш ум создал из входящего сенсорного потока набор объектов. Это происходит настолько быстро, что вы даже не замечаете этого. Однако, когда в поле зрения попадает какой-то предмет, который не сразу распознается умом, то ваше внимание сразу же приковывается к этому предмету до тех пор, пока ваш ум не найдет подходящий знакомый объект, под который может попасть этот предмет. Я думаю, каждый с таким встречался. Все вроде как обычно идет, и вдруг ваш

взгляд падает на что-то непонятное. И вы его внимательно рассматриваете, пока не поймете, что это такое. Например, вот:



Не правда ли, сразу не понять что это такое? Девушка с тремя тогами? Такого наш ум еще не видел. Но присмотревшись (что естественно, ведь образ толком не распознан), мы видим кувшин, и теперь все становится на свои места. Картинка реальности распознана. Теперь при взгляде на эту картинку в следующий раз, мы уже видим кувшин практически сразу.

А вот такое?



Правда забавно, как ум сразу выделяет знакомые вещи?

А вот еще несколько примеров.

Посмотрите в точку в центре картинки в течение 15 секунд.

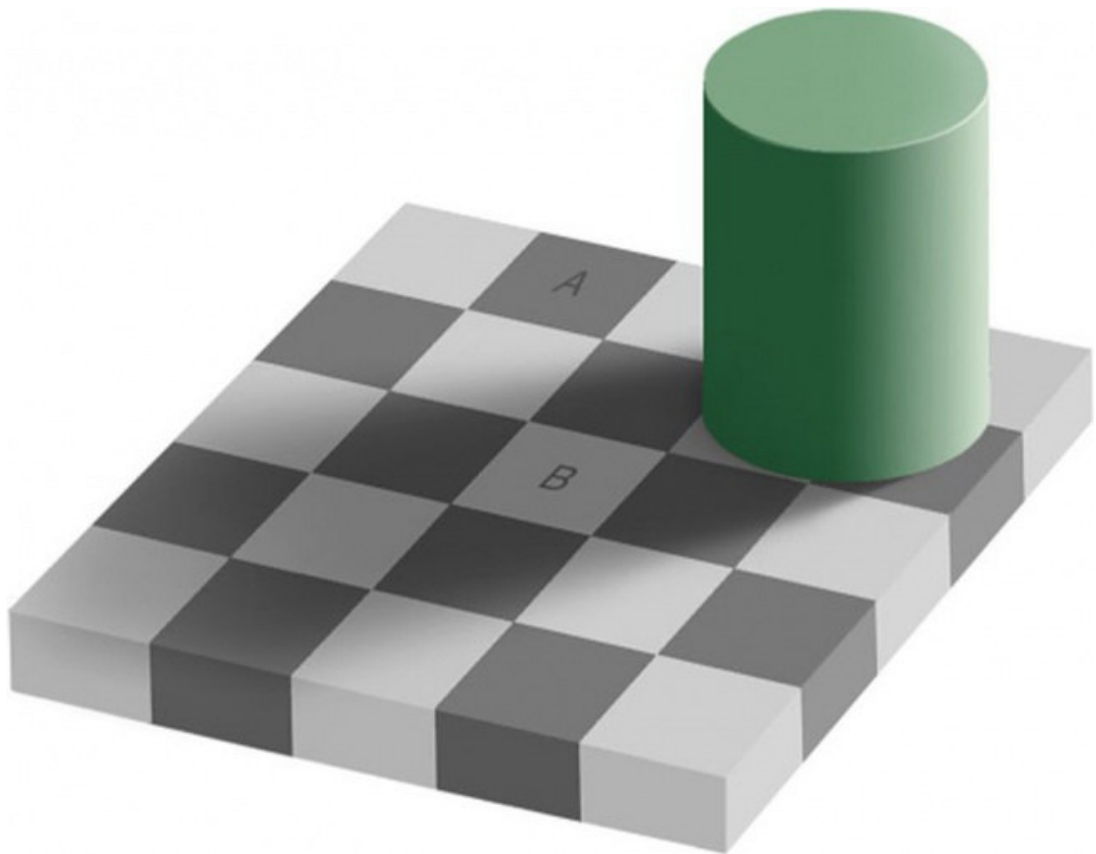
<http://youressence.info/files/color.gif>

Картинка цветная? Проверьте, не смотря в центр.

<http://youressence.info/files/lilac-chaser.gif>

Смотрите в центр этой картинки некоторое время. Какого цвета вращающееся пятно? Есть ли пятная по кругу? Проверьте, не смотря в центр.

Ну и самая, на мой взгляд, интересная иллюзия.



(автор: Edward H. Adelson)

Как вы думаете одинакового ли цвета клетки А и В? Разного? А вы проверьте. Просто вырежьте в листе бумаги кружочек 1 см и поднесите по очереди к первой и второй клетке. Или просто любыми подручными средствами сделайте так, чтобы вы видели цвет только данной конкретной клетки, при этом не видя остальной доски. Сделайте это, иначе ничего не увидите. Клетки абсолютно одинакового цвета! Наш ум создает иллюзию, что одна клетка белая, а вторая серая. Он дистраивает наше восприятие реальности согласно нашему опыту.

Повторю еще раз вывод, который можно сделать исходя из всего выше сказанного. Наличная действительность, которую вы прямо сейчас наблюдаете вокруг себя, является результатом работы ума по созданию модели мира. Ум прямо на ходу создает объекты и предметы в вашем сознании.

Способ моделирования мира на уровне наличной реальности доступен и животным. Однако человек пошел дальше в отношении отражения мира. У человека, в отличие от животных, есть язык. Язык, как мы выяснили раньше, является инструментом отражения мира в виде слов и их сочетаний. Благодаря языку появился второй уровень моделирования мира — абстрактная реальность. Все, что мы знаем по поводу мира — все это есть модель мира, созданная умом на уровне абстракций.

Чтобы далеко не ходить, просто приведу примеры. Вы знаете, что вы живете в какой-то стране. Вы знаете, что в этой стране есть президент. Вы знаете, что мы все живем на планете Земля, которая вращается вокруг Солнца. (Если вы этого не знаете, то либо вы еще ребенок, который это не проходил в школе, либо в той среде, где вы живете, люди видят мир по-другому.) Какие есть улицы в вашем городе или поселке? Как они расположены друг относительно друга? Какая валюта является валютой вашей страны? Сколько денег у вас сейчас на счету? Какой у вас пол: мужской или женский? Как зовут ваших родителей? Что такое звук? Что такое свет? Из чего состоят все вещи в мире? Какие религии существуют в мире? Что вы по этому поводу думаете? Каких животных вы знаете?

Ладно, думаю достаточно примеров, чтобы стало понятно, что все это — является тем, что вы знаете о мире. Все это — это то, как вы представляете себе мир. Все это — есть лишь модель мира, в котором вы живете. Всему этому вас научили люди, с которыми вы жили и живете. Это наследие вашей культуры.

Задайте те же самые вопросы туземцу из острова Тумба-юмба, который находится вдалеке от цивилизации. Думаю, вы будете удивлены его ответам. Вы считаете его неграмотным? С его позиции вы покажетесь ему не менее глупым, чем он кажется вам. Хотя не обязательно ездить на остров Тумба-юмба. Можно проще. Задайте себе вопрос “Что такое любовь?”. Запишите ответ на бумаге. Потом задайте тот же вопрос вашему соседу. Сравните ответы? Даю гарантию, что ваш сосед по-другому представляет себе любовь. Его модель мира иная. А теперь вопрос на засыпку: кто из вас прав — вы или сосед? Если вы скажете, что правы вы, а сосед что-то недопонимает, то вы, к сожалению, не поняли главную мысль, которую я пытаюсь донести.

А теперь такие вопросы. Когда будете на них отвечать, держите в уме тот момент, что все, что вы знаете о мире, есть лишь его модель, но не сам мир. Вот вопросы:

Кто прав: радикалы или демократы?

Умирал ли Иисус за нас на кресте?

Надо ли поднимать налог на жилье?

Есть ли Бог?

Оправдано ли применение оружия для наведения порядка в стране?

Наркотики — это хорошо или плохо?

Я специально задал такие провокативные вопросы. Эти вопросы имеют разные ответы. Эти вопросы, в отличие от вопроса “Который сейчас час?”, создают разделения в обществе, войны и конфликты. Все эти вопросы я привел для того, чтобы показать, как влияет на поведение людей их вера в то, что мир таков, как они его себе представляют. Непонимание того момента, что модель мира не есть сам мир, создает очень много боли и страданий. И только понимая, что все, что вы видите, слышите, знаете — это лишь модель реальности, позволяет несколько отделиться от нее и просто наблюдать, как эта модель разворачивается в вашем сознании. Это есть практика самонаблюдения, практика присутствия и осознанности. Это те практики, о которых говорят практически все духовные учения. Однако об этом мы поговорим несколько позже. До этого всего нам нужно будет еще разобраться с несколькими моментами, которые прольют свет на вашу природу.

Здесь же нам еще предстоит ответить на еще один важный вопрос: от чего зависит модель мира конкретного человека? Ответ на этот вопрос позволит вам быть более лояльным к чужому мнению, к чужой позиции. Это поможет сохранить ваши отношения с другим человеком, сберечь ваши нервы, стать более сочувствующим и более терпимым к другим людям.

Итак, от чего зависит модель мира конкретного человека? Здесь есть несколько факторов. Во-первых, нужно понимать, что ребенок рождается на свет изначально без какого-либо представления о нем. Все, что он узнает о мире, он черпает из окружающей среды. А в детстве его окружающей средой в основном являются его родители и та культура, в которой он растет. Думаю здесь должно быть все понятно. Если родители верующие, то ребенок будет с детства перенимать именно такую точку зрения на мир, т.е. религиозную. Впоследствии, когда ребенок станет общаться с большим количеством людей, он увидит, что есть разные позиции по поводу религии. Кто-то верит, кто-то нет. Если ребенок обладает критичным умом, то он, возможно, задумается о своей религиозности и, вполне возможно, поменяет свою позицию в этом вопросе. А может, и нет.

Родители — первые люди, которые показывают мир ребенку. Они показывают ему, как нужно себя вести, что является правильным, а что нет. Дети часто перенимают у родителей модели поведения в тех или иных ситуациях. Родители учат ребенка, что важно в жизни, и к чему стоит стремиться. Это вкладывается в подсознание ребенка очень глубоко, и в дальнейшем сильно влияет на его картину мира. Итак, частично модель мира нам прививается нашими родителями.

Когда ребенок выходит в свет, он идет в школу, и там его обучают наукам. В школе он узнает очень много из того, как устроен мир. Общаясь с людьми, ребенок перенимает у них культуру поведения, язык, устои общества, в котором он находится. Здесь тоже должно быть все понятно. Например, в Америке является нормой класть ноги на стол. Для японцев же это является оскорблением собеседника. На востоке распространен в основном буддизм и индуизм, на среднем востоке — ислам, в Европе и Америке — христианство. В зависимости от того, где родился человек, скорее всего, ту религию он наследует. Какой же глупостью являются споры насчет того, какая религия является истинной! А еще хуже, когда за отстаивание “истинности” своей религии люди убивают друг друга. Получается, что частично модель мира зависит от культуры общества, где живет человек.

Далее, даже в одной и той же семье и в одной и той же культуре люди имеют разные модели мира по тем или иным аспектам. Что еще влияет на формирование модели мира у человека? Следующий фактор — это врожденные особенности человека. Кто-то рождается с задатками в аналитическом мышлении. Для них мир является большой прогнозируемой и анализируемой машиной. Они могут быть нечувствительны к духовной сфере бытия и, естественно, будут ее отрицать, называть священников шарлатанами. Другой человек оказался достаточно чувствительным к тонким духовным ощущениям. Он будет развивать эту свою способность и, соответственно, будет видеть мир скорее как проявление духа, чем как материю. Такие люди становятся религиозными, духовными. Третий человек имеет таланты в общении с людьми, и для него мир — скорее общество людей, чем что-то материальное или духовное.

И, наконец, по сути, самый главный фактор — это опыт человека. Именно личный опыт является тем самым материалом, на основе которого ум человека строит модель реальности. Можно ли знать вкус банана, ни разу его не попробовав? Можно ли словами описать звук свирели, да так, чтобы другой человек, который ни разу его не слышал, смог в точности узнать, как звучит этот инструмент? Что будет представлять себе слепой от рождения человек, когда ему скажут, что солнце красное и яркое?

Думаю, этих примеров достаточно, чтобы понять, что наше представление о мире формируется на основании нашего опыта. Может ли человек, который никогда не ходил в горы, понять настоящего альпиниста? Только испытав то, что испытал альпинист, ты по-настоящему сможешь понять то, о чем он говорит. Его

модель мира будет отличаться от модели мира человека, который не ходил в горы, будь он семь пядей во лбу.

Сколько людей — столько миров. Каждый человек имеет свой уникальный набор опыта и знаний, который формирует его модель мира, его субъективный мир. Человек, который с детства жил в семье, где поощряется насилие, а впоследствии попал в криминальное общество, будет видеть мир, в котором кто сильнее, тот и прав. И вы его не переубедите, если будете говорить обратное, т.к. весь его опыт подтверждает это его убеждение. Человек, выросший среди роскоши и богатства, будет иметь картину мира, отличную от картины человека, выросшего в бедных районах.

Наши врожденные особенности и наше окружение создают пространство, в котором человек испытывает определенный опыт. На основе этого опыта строится картина мира этого человека. Именно через эту картину мира человек будет смотреть на мир. Поэтому не удивляйтесь, если какой-то человек, как вам кажется, ведет себя странно. Человек ведет себя именно так, потому, что так он видит мир. Вы видите мир по-другому. У вас был другой опыт в жизни. Именно поэтому, на его месте вы будете вести себя по-иному, не так, как он.

Глава 9. РОЛЬ СЛОВ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

Считаю нужным уделить особое внимание роли слов в жизни человека. Мы уже выяснили, что наш ум создаёт модель реальности благодаря способности мозга выделять конкретные объекты в сенсорном потоке информации, поступающем через каналы информации. Кроме того, благодаря языку создаётся абстрактная реальность, в которой, по большей части, мы живем. И наиболее важную роль здесь стоит отвести словам и терминам, из которых состоит речь человека. Мы настолько привыкли пользоваться словами, что перестали видеть в них просто указатели на конкретные объекты. Теперь слова, в буквальном смысле, формируют нашу реальность, наше восприятие мира. Сам же язык, его структура, стали формировать структуру нашей субъективной реальности. Произошла одна большая ошибка восприятия — мы стали путать слова с реальными объектами. Давайте во всем этом разберемся.

Как формируется смысл слов

За любым словом стоит некий смысл. Смыслом является набор образов, который соответствует данному слову. Например, возьмем слово “мяч”. Если ребенок с детства видел только футбольные мячи, и взрослые ему говорили, что мяч круглый, мячом можно играть и, кроме того, показывали, как играть мячом, то за этим словом “мяч” у ребенка будут стоять образы “круглый”, “можно играть” и память о том, как играть мячом.





Ребенок растет, его понимание слова “мяч” укрепляется, и тут он видит вот такое:



Ему говорят, что это мяч, и что таким мячом играют в американский футбол. Сначала ребенок будет в недоумении, ведь он уверен, что мяч имеет круглую форму, а этот какой-то приплюснутый. Однако его ум все же примет тот факт, что это тоже мяч, и тогда сознанию ребенка смысл слова “мяч” поменяется. Теперь смысл этого понятия расширится, и в него входят не только круглые мячи, и мячи формы сливы. И он, кроме того, будет знать, что мячом в форме сливы играют в американский футбол. Именно так и формируются смыслы слов — с помощью опыта, который переживает человек.

Представим гипотетическую ситуацию. Есть два мальчика. Один — русский, который видел только круглые футбольные мячи. И второй — американский, который видел только мячи с формой сливы. Они встречаются и начинают

спорить, какую форму имеет мяч. Один с пеной у рта будет доказывать, что мячи все круглые, а второй с той же уверенностью будет твердить, что мячи имеют форму сливы. Каждый из них будет считать себя абсолютно правым и может дать руку на отсечение, утверждая, что он прав. И это верно для каждого из них. Каждый из них прав в своем субъективном мире. Просто эти мальчики еще не знают, что каждый из нас живет в своем субъективном мире, созданным его опытом. Также они не знают, что “мяч” — это просто слово, указывающее на опыт человека. Но мы-то теперь знаем. 😊

Единственный способ сделать так, чтобы другой человек понял то, о чем вы говорите, состоит в том, чтобы дать этому человеку почувствовать опыт, который имеете вы. Например, в случае мячей вопрос решается очень просто. Нужно, чтобы каждый из мальчиков показал другому свой мяч и сказал, что это “мяч”. Тогда опыт по поводу мячей у каждого ребенка сразу изменится, и у спора больше не будет оснований.

Итак, одним из способов формирования смысла слов является опыт человека. Человек переживает некий опыт. Окружающие ему говорят, что это называется так-то. И теперь это название у него будет ассоциироваться с этим опытом.

Есть, однако, второй способ формирования смысла слов — определения. Определение слова — это выражение смысла слова через другие слова. Перечитайте предыдущее предложение, и вы получите пример определения. 😊 Определения слов мало что могут дать для выражения смысла слова. Вот посмотрите пример.

Книга — один из видов печатной продукции: непериодическое издание, состоящее из сброшюрованных бумажных листов, на которых нанесена текстовая и графическая информация, имеющая объём более сорока восьми страниц и, как правило, твёрдый переплёт.

Ну, вот скажите, можно ли по этим словам понять, что такое книга, если ты ее никогда не видел? Когда ты уже видел хотя бы одну книгу, тогда легко понять, о чем идет речь в этом определении. Иначе, это предложение ничего толком не скажет о том, что такое книга. Именно поэтому при определении слова желательно еще приводить примеры, которые иллюстрируют смысл слова. Примеры дадут нужный наличный опыт, который позволит действительно понять смысл того или иного слова.

Ключевые слова

Есть в мире такое племя — “пираха”. У этого племени очень оригинальный язык. Он не имеет таких понятий как “вчера”, “завтра”, “мама” и “папа” (правда, есть слово “родитель”), “все”, “часть”, “мое”. Они прекрасно живут без этих понятий. В их модели мира нет времени, нет собственности, нет деления на части. Как это может быть? Не знаю. Чтобы понять, как они живут, и как выглядит для них мир, нужно пожить в их культуре какое-то время, а еще лучше родиться в их культуре. В любом случае, то, что есть люди, которые не используют такие базовые слова, как “завтра” и “часть”, еще раз доказывает, что очень многие слова, к которым мы привыкли и считаем, что за ними что-то реально существует, на самом деле, просто наследие нашего языка и культуры, а не свойство реальности.

В нашем языке, отличие от языка племени пираха, все эти термины есть, и это однозначно создает для нас специфическое представление о мире, основанное на этих терминах. Более того, в нашем языке есть особые слова и понятия, которые настолько сильно влияют на наше мировосприятие, что буквально создают и структурируют наш субъективный мир. Это ключевые слова нашего языка. Они создают структуру нашего опыта. Вот некоторые из этих слов: “есть”, “является”, “существует”, “время”, “будущее”, “настоящее”, “прошлое”, “пространство”, “я”, “делать”, “предмет”, “причина”, “следствие”, “мое”, “иметь”, “принадлежать”, “процесс”.

Когда я говорю “этот телефон принадлежит мне”, есть ли что-то конкретное в мире, что связывает меня и этот телефон? Эта принадлежность никак в наличном мире не отображена. Ее просто нет. А мы верим, что она есть. Да еще так, что будем сильно горевать когда “мой” телефон ломается. В племени же “пираха” нет понятия “мое”. Поэтому проблем с охраной частной собственности у них тоже нет. А мы паримся и кладем свои жизни на то, чтобы у нас было больше частной собственности, чем у соседа.

Как эти ключевые слова создают структуру нашего языка? Приведу несколько примеров.

Понятие времени настолько сильно вошло в язык, что все глаголы в нем имеют прошедшее, настоящее и будущее время. Например: ходил, иду, пойду.

Владение чем-то также хорошо вошло в наш язык и культуру: “В моем саду расцвел каштан”.

Слова “есть” и “существует” создает у нас представление о существовании или не существовании чего-то. Например: “На марсе есть жизнь”.

Слово “является” вообще из-за постоянного использования превратилось в черточку: “Я — человек”.

Со некоторыми важными ключевыми словами нашего языка мы будем отдельно разбираться в последующих главах. Понимание их иллюзорности может сильно изменить ваше мировоззрение.

Искусственность слов

Давайте рассмотрим еще один аспект — искусственность слов. Слова и термины вводятся в язык для определенных целей. В основном для удобства. Когда одному человеку нужно передать другому информацию о каком-то аспекте своего личного опыта, он пытается воспользоваться словами, которые входят в его словарный запас. Если же слов не хватает приходится изобретать новые слова и термины.

Например, термин “средство транспортировки” был введен для обозначения всех устройств, которые позволяют упростить перевоз грузов с одного места на другое. Конечно в природе такого предмета как “средство транспортировки” не существует. Однако этот термин был введен в язык, и его можно использовать для указания на все конкретные устройства, которые позволяют перевозить груз с одного места на другое. Обратите внимание, я два раза использовал фразу “устройства, которые позволяют перевозить груз с одного места на другое”. Теперь же, благодаря термину “средство транспортировки”, я могу его использовать вместо этой длинной фразы. Более того, я могу прекрасно использовать этот термин в предложениях, сочетая его с другими терминами. Например: “С помощью средств транспортировки были перевезены люди из города за его окраины”. Здесь не указано, какое средство или средства транспортировки были использованы, сколько людей, какой город. Однако мы все же поняли смысл данного предложения, и даже нарисовали у себя в уме некую картинку этого процесса.

Еще одним примером является термин “болезнь”. Под болезнью обычно подразумеваются очень разные неприятные процессы, которые происходят с нашим телом. Но, обозначив это все одним словом “болезнь”, мы существенно упрощаем указание на эти ощущения, которые мы испытываем в нашем теле.

Упомяну еще раз, никаких “средств транспортировки” и “болезней” в природе не существует. Это лишь удобные термины, указывающие на какой-то аспект личного опыта человека. Т.е. берется какая-то часть личного опыта — какой-то набор предметов или процессов — и определяется этим термином.

Итак, слова — это указатели на некий опыт человека, который составляется из букв и как-то звучит. Естественно, если это просто указатель, то назвать я его могу как угодно. Если, например, взять слово “лампа”, то под ней обычный человек подразумевает некий предмет, дающий свет, обычно стеклянный. Но я, как владелец своего языка, могу назвать его не “лампа”, а, например, “панкен”, и теперь я могу говорить, например, так: “панкен горит”. Проблема будет в том, что в таком случае вы меня не поймете, потому, что за словом “панкен” у вас не стоит тот смысл, который я в него вкладываю. Поэтому, чтобы мы друг друга правильно понимали при диалоге, есть смысл определиться, что для каждого из нас значат те или иные термины. Это, на самом деле, иногда бывает очень важно. Например, я выше использовал слово “ум” и вложил в него такой смысл: способность мозга создавать модель реальности из входящего сенсорного потока информации. Многие люди под словом “ум” часто подразумевают совсем иное. Очень размыты и неопределенными являются очень многие слова в нашем языке. Например, “свобода”, “справедливость”, “любовь”, “семья”, “счастье”.

Понимая, что разные люди вкладывают разные смыслы в те или иные слова, уже нет надобности в таких изречениях: “Вы неправильно понимаете слово ум. Ум — это мышление, способность обрабатывать информацию. А то, что вы считаете умом, называется разум”. Поэтому перед диалогом по той или иной теме, очень желательно определиться со смыслами слов, которые мы используем.

В этой книге я постарался использовать как можно более простые термины, которые все используют, и постарался придавать смысл этим терминам как можно более приближенный к общепринятому. Во всяком случае, для каждого термина я привожу конкретные примеры и даю, если надо, определения. Это, надеюсь, улучшит наше взаимопонимание.

Глава 10. АВТОМАТИЧНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ

В предыдущих главах мы рассмотрели, как ум создает модель мира, в котором живет человек. По-сути, эта модель мира — есть тот субъективный мир, который человек воспринимает как реальность. Мы увидели, что ум мгновенно создает образы предметов и объектов, которые попадают в сознание человека. Прогуливаясь по улице, мы не тратим время на то, чтобы рассмотреть, что вокруг нас находится. Мы сразу видим дерево, прохожего, лицо знакомого. Мы сразу определяем, что этот странный звук — есть гул от проезжающего мимо автомобиля. А этот запах — запах пирожков. Этот процесс распознавания знакомых объектов в сознании является автоматическим. Автоматическим настолько, что мы даже не замечаем этой работы нашего ума. Между тем, когда мы были детьми, мы всего этого не видели и не слышали. Для нас это все был шум и цветные пятна. На этом мы подробно останавливались ранее, поэтому, надеюсь, это не является для вас новостью.

Итак, ум, научившись в свое время выделять среди всей входящей сенсорной информации конкретные предметы, делает теперь это на автомате. И это замечательно, т.к. нам теперь не нужно прикладывать много усилий, чтобы распознать знакомый предмет. Представьте, что нам приходится каждую секунду тратить время на распознавание того, что происходит вокруг. Мы бы, думаю, с места не сдвинулись. И чтобы этот момент стал окончательно понятен, вот пример. Вы, когда читаете эти строки, делаете это достаточно быстро, и в вашем уме сразу создается образ того, что вы увидели в прочитанном тексте. Вспомните первый класс школы. Как вы тогда читали? Как вы учились распознавать сначала буквы, потом слова, потом понимать предложение из слов. Сколько у вас на это уходило усилий и времени. Представьте, что если бы не работал этот механизм ума по автоматическому распознаванию образов, сколько бы вы читали эти строки.

Ум автоматизирует создание картины мира из сенсорного потока информации в нашем сознании, этим самым облегчая нашу жизнь. Точно так же он автоматизирует и наше поведение. Об автоматичности нашего с вами поведения мы поговорим в этой главе.

Если я вас попрошу поднять правую руку, и вы это сделаете, то скорее всего для этого действия вы не затратите много времени и усилий. Это является привычным движением, и вы его сделаете без усилий. Если я вас попрошу пройти несколько шагов, то вы так же это сделаете достаточно легко. Вы это делали неоднократно. Когда вы идете куда-то, вы практически не обращаете внимание на то, как вы делаете шаги, куда ставите ногу на следующем шаге.

Процесс переставления ног происходит у вас сам. Этот процесс автоматизирован. А теперь скажите, сколько усилий, времени и внимания занимает процесс хождения у детей, которые только учатся ходить?

Можете ли вы вспомнить, как в первый раз попробовали набирать текст на компьютере? Скорее всего это было примерно так. Допустим, вам нужно написать слово “Привет”. Вы ищете глазами на клавиатуре кнопку с буквой “п”. Нажимаете ее пальцем. Смотрите на экран. Там, в месте, где мелькает курсор, появилось маленькое “п”. Вы понимаете, что это не то, и нужна большая “П”. Значит нужно стереть эту маленькую “п”. Для этого вам на клавиатуре нужно найти кнопку для стирания символов. Вы ее находите глазами, радуетесь этому, и жмете ее. С удивлением обнаруживаете, что на экране старая “п” исчезла. Не буду дальше описывать этот процесс — очень долго. Но, думаю, вы поняли, о чем речь.

Когда мозг человека только обучается чему-то, он это делает медленно и с большими затратами усилий. Когда же он обучился этому действию, он начинает это делать автоматически, практически без затрат времени, внимания и усилий. Вы почти не обращаете внимание на то, как вы чистите зубы, как вы держите вилку, как вы разговариваете, как вы снимаете рубашку, как вы набираете текст на компьютере, и т.д.

Очень хорошей является практика наблюдения за своим поведением. Просто понаблюдайте за тем, как вы делаете те или иные вещи в жизни. Дело в том, что из-за автоматичности многих элементов поведения, мы на них не обращаем внимание. Если же вы намеренно, для интереса, просто будете уделять этому внимание, то вы будете удивлены и обескуражены тому, как вы делаете привычные вещи. Понаблюдайте, как вы одеваетесь, или раздеваетесь, как вы берете телефон и держите его, как вы купаетесь в душе, как вы едите. Вы откроете много интересного про себя. 😊

Такое вот простое наблюдение за собой, во-первых, покажет вам, насколько ваше поведение автоматически. Вы будете удивлены, как ваши руки сами знают что делать в тех или иных ситуациях. Вы же просто смотрите за тем, что они делают.

Во-вторых, вы увидите, что автоматически почти все ваше поведение. Только то, на что вы обращаете внимание, может управляться вами. Все остальное — автоматически.

Вот эксперимент. Прodelайте вашей правой рукой какие-то движения. Посмотрите — даже сознательно управляя этой рукой, ваша рука не делает тех движений, которых она не знает. Посмотрите, что в это время делали ваши глаза.

Вы заметили, как ваши глаза двигались? А ведь они двигались, причем без вашего сознательного усилия. Посмотрите, как часто ваши руки и ноги делают привычные движения. Как вы переминаетесь с ноги на ногу. Как вы чешетесь. Как вы ковыряетесь в носу. Что делает сейчас ваше тело?

И, наконец, в-третьих, такая практика самонаблюдения является одной из главных духовных практик. Она позволит вам увеличить свою осознанность и увидеть себя, как свидетеля. Подробнее об этом мы обязательно поговорим попозже, т.к. это является ключевой темой данной книги.

Автоматичность нашего поведения можно представить как набор программ поведения для тех или иных случаев жизни. Например, как только возникает задача почистить зубы, ваше тело само начинает делать правильные движения в правильном порядке: подойти к раковине в ванной, достать щетку, достать пасту, выдавить пасту на щетку, делать горизонтальные движения щеткой во рту в течение 2 минут, прополоскать рот. И вот вы очнулись и увидели, что как-то почистили зубы, и даже не заметили. Было такое? 😊

Если вы автомобилист, то знаете, что ваши навыки вождения тоже автоматизированы, и на нужное событие срабатывает нужная программа поведения. Как только нужно уменьшить скорость, ваша нога жмет на тормоз. Если нужно повернуть, ваши руки знают, как это делать. В это время вы можете благополучно продумывать в уме то, что вы будете говорить своему шефу на планерке.

В самом раннем возрасте человек начинает запоминать самые элементарные действия: как ходить, как мыть руки, как ходить в туалет, как открывать двери, и др. Некоторые шаблоны поведения идут из врожденных способностей людей: улыбка, показывать пальцем, плакать, хватать предметы, и др. Это природные физиологические программы поведения. Остальные особенности поведения ребёнка идут, или от подражания родителям, или при осознанном обучении при поддержке тех же самых родителей.

Когда ребёнок начинает общаться с людьми за пределами круга семьи, он постепенно перенимает от окружающих дополнительные шаблоны поведения: как здороваться, как вести себя в обществе, как общаться с противоположным полом, как общаться с коллегами и начальником, и многое другое. Примерно к 16 годам, как говорят исследователи, человек заучивает практически все навыки жизни в обществе.

А теперь обратите внимание на такой факт: все ваше поведение является набором шаблонов или программ поведения, которые вы заучили в течение своей жизни. Все, начиная от простых движений пальцами, заканчивая сложными танцевальными движениями — все это является программами поведения, которые записаны в вашем уме. Буквально каждое ваше движение — программа. Это или программа поведения, записанная на уровне физиологии, такие как смех или крик. Или программа поведения, появившаяся в результате подражания другим людям, такие как особая мимика лица, дежурные фразы, характерные привычки и особенности поведения. Или программа поведения, которая была сознательно выучена с помощью учителей. Например, как держать ложку, как чистить зубы, как переходить дорогу, как подметать, и др. Или программа поведения, которая была сознательно выработана человеком в той или иной ситуации. Например, после долгих неудачных попыток достать до кнопки звонка ребёнок догадывается, что можно стать на свой портфель и дотянуться. Впоследствии ребенок будет продолжать пользоваться этой программой поведения в подобных ситуациях, т.к. она оказалась успешной.

Если все наше поведение автоматически и является набором программ поведения, то как определяется, когда какая программа будет работать? Здесь есть два варианта. Отследить их достаточно просто.

Первый вариант запуска программы поведения — сознательно ее инициировать. Например, вы, находясь здесь и сейчас, сознательно принимаете решение, например, помахать левой рукой. Вы это сознательно решили — вы сделали. Когда вы принимаете сознательное решение что-то сделать, вы создаете намерение, которое и запускает программу поведения. Однако сама программа поведения — автоматическая, и выполняется самостоятельно. Например, вы сознательно создаете намерение пойти полакомиться чем-то вкусеньким в холодильнике. Как только вы точно решились это сделать, ваше тело само начинает делать то, что для этого надо. Причём в нужном порядке. Вы только наблюдаете за процессом.

Второй вариант запуска программ поведения — бессознательный. Его мы используем чаще первого. Думаю, каждый может вспомнить массу случаев, когда он как бы на автомате что-то делает, при этом думая о чем-то своем. Например, вы принимаете душ. Часто из-за того, что принятие душа это достаточно простая задача, требующая не много внимания, то наше тело, а точнее наш ум, его делает самостоятельно. Нам не надо уделять этому процессу специального внимания.

Причем, если вы специально уделите свое внимание этому процессу, то вы увидите как ваше тело по программе ума прекрасно справляется с этой задачей.

Мы намного чаще, чем может показаться на первый взгляд, бессознательно выполняем какие-то стандартные действия. Поезд на автомобиле, чистка зубов, приготовление ужина, рисование фигур на бумаге во время разговора и т.д. Эти действия не требуют много внимания, поэтому они выполняются на автомате. Однако бывает, что программа вдруг дает сбой, и тогда мы с изумлением замечаем, что сделали что-то не то. Например, вместо чая в чашку насыпали кофе. Или в качестве шампуня почему-то используем жидкое мыло. Мы вдруг осознаем, что делаем какую-то глупость. Можно сказать, просыпаемся. Все дело в том, что пока мы блуждали в своих мыслях, наш ум выполнял заданную ему программу. При этом программа пошла не совсем по тому сценарию, который мы ей задали. Наше подсознание это отследило и дало нам сигнал, что что-то идет не так. Этот сигнал мы уже отследили сознательно.

Это что касается достаточно крупных программ поведения. Мелкую же моторику мы практически никогда не замечаем. Например, как мы дергаем ногой, когда сидим, как набираем текст на клавиатуре, как потираем руки, как пишем ручкой, как достаем предмет и т.д. Это настолько глубоко встроенные программы, что мы их используем как составляющие более крупных программ поведения.

Чтобы это все не осталось для вас лишь теорией, вам достаточно просто понаблюдать за собой во время какого-то простого действия. А желательно попробовать понаблюдать за собой в течение часа или дня, если хватит желания и усердия. Когда вы намеренно наблюдаете за собой, вы включаете сознание и, действия, которые обычно шли бессознательно, начинают происходить в осознанном режиме. Возникает впечатление, что вы, как камера, за собой наблюдаете. Есть вы, как наблюдатель, и есть ваше поведение. И вы увидите, что ваше поведение практически не нуждается в вашем управлении. Тело как бы само знает, что делать.

Если вы еще не поверили в автоматичность вашего поведения, я вам приведу последний пример. Когда вы хотите сказать своему знакомому человеку о том, что вы вчера были у стоматолога, вы просто говорите: “Я вчера был у стоматолога”. Просто? Не просто! Потому, что произнесение каждого слова в этом предложении — это очень сложный процесс, в котором участвуют мышцы вашего рта, язык, легкие. Причем они это делают правильно, в нужном порядке. Вы разве сознательно контролируете каждую мышцу вашего рта для того, чтобы что-то сказать? Думаю, нет. Произнесение слова — автоматический процесс, который

запускается только вашим намерением сказать данное слово. Все. Дальше работает заученная программа произнесения данного слова. Точно так же работают все остальные наши программы поведения. Просто некоторые из них элементарны, а некоторые — сложные. Сделать шаг ногой, при всей реальной сложности этого процесса — элементарная программа поведения. Пойти купить хлеб в магазине — сложная программа, которая состоит из элементарных программ.

Итак, мы выяснили, что благодаря работе ума создаётся модель мира (субъективный мир), в которой каждый из нас живёт. Причём, эта модель в виде конкретных и абстрактных образов создаётся автоматически и настолько быстро, что нам кажется, что это и есть реальность, в которой мы живём. Далее, мы выяснили, что, кроме того, наш ум запоминает многие шаблоны поведения для разных случаев жизни и так же автоматически проигрывает нужные шаблоны-программы в нужное время, или когда мы сознательно создаём такое намерение.

Наш ум делает для нас большую услугу, автоматизируя процессы восприятия и выполнения действий в мире. Так он освобождает наше внимание для более высокоуровневых задач. Однако эта же автоматичность создает и проблемы, связанные с недостаточно верным отражением реальности или недостаточно адекватной или устаревшей программой поведения, которая больше даёт сбоев и проблем, чем даёт пользы. Однако это отдельная большая тема, и здесь мы её рассматривать не будем.

Раздел 3. ИЛЛЮЗИИ УМА

Глава 11. ИЛЛЮЗИЯ ВРЕМЕНИ

Ранее я говорил про влияние языка и слов на формирование субъективной реальности человека. Это мы обсуждали в главе, посвящённой словам, а так же в главе про уровни восприятия реальности. Мы там выяснили, что существуют ключевые слова, которые входят в нашу жизнь настолько, что формируют саму структуру нашего опыта. Одними из таких слов являются слова, связанные со временем: время, будущее, прошлое, настоящее. Эти слова создают иллюзию существования времени. В той же главе про слова был приведен пример племени, в котором эти слова не используются. Для них нет ни прошлого, ни будущего. По сути, они живут только в настоящем. При этом они прекрасно сосуществуют с природой и окружающим миром. Как такое возможно? А может быть время, как мы его знаем, не является реальным, а является порождением нашего языка и культуры? Мы настолько привыкли к восприятию мира сквозь призму времени, что даже не задумываемся над корректностью такого взгляда на мир.

Давайте разберемся с некоторыми иллюзиями времени.

Что такое прошлое? Во-первых, вспомним, что за каждым словом стоит какой-то образ, какой-то смысл, который мы в него вкладываем. Что для вас «прошлое»? Какой смысл вы вкладываете в это слово? Какой образ из внутреннего мира появляется у вас в связи с этим словом? Лично у меня «прошлое» ассоциируется с некоторыми картинками, на которых я вижу события, которые когда-то со мной происходили. Я вижу себя в детстве в разных обстоятельствах. Я вижу какие-то запоминающиеся события из разных периодов моей жизни. Ещё, при слове «прошлое», я могу махнуть рукой за спину и сказать: «Это то, что прошло», при этом в уме (на внутреннем экране) увидеть некую дорогу, которая извилисто идёт назад от моей спины. Ну, это у меня, а у вас? Что вы видите в своих каналах информации в ответ на это слово? Что бы вы ни ответили, все это будет информация из внутреннего канала информации. Посмотрите сами убедитесь.

Хочу задать вам прямой вопрос. Можете ли вы прямо сейчас показать мне прошлое? Если прошлое действительно существует, то покажите мне его. Куда бы вы ни показали, все это будет или чем-то, находящимся прямо здесь в настоящем в наличной действительности, или чем-то, что вы воспринимаете на внутреннем экране в своём уме. А если так, то это будет уже в настоящем, прямо здесь и сейчас.

Однако есть сильное ощущение, что прошлое однозначно есть. Об этом свидетельствуют археологические находки, исторические документы, да и просто ваша личная память. «Я помню, как вчера готовил себе обед. Я помню, как с утра принимал душ и чистил зубы. Все это было, хотя и прошло», — скажете вы. Все это вы, конечно, можете сказать, но должны признать, что все, что вы перечислил, является лишь вашими воспоминаниями. А воспоминания — это образы в вашем внутреннем канале информации. Т.е., по сути, все эти образы о прошлом идут прямо сейчас в вашем сознании, а никак не в прошлом.

Можно ещё предсказать одно возражение с вашей стороны. Вы можете сказать, что настоящее является продолжением событий прошлого, что настоящее именно такое потому, что в прошлом вы сделали те или иные действия. Например, минуту назад вы поставили на стол стакан, и сейчас он там стоит. Я хочу вам сказать, что когда вы в прошлом вы ставили стакан, вы, на самом деле, делали это в настоящем. Просто сейчас вы вспоминаете это как прошлое. На любой вопрос о том, что было вчера или год назад вы будете выдавать информацию из памяти. И все, что идёт из памяти, идет прямо сейчас. Так что все ваше прошлое есть ваши воспоминания, которые идут прямо сейчас. Не будь у вас памяти, было ли бы у вас прошлое в вашем субъективном мире?

Рассмотрим теперь такое понятие, как «будущее». Будущее, по сравнению с прошлым, ещё более нереально. Когда вы думаете о будущем, вы, скорее всего, будете представлять себе, как будет происходить что-то, что вы ожидаете, или что-то, что вы предполагаете увидеть. Например, вы, думая о будущем, можете представлять себе что-то, что вызовет у вас тревогу, а может что-то, что вдохновит вас на какие-то действия. Часто про будущее думают, когда что-то планируют. Возможно, это будет сегодняшний вечерний променад, а может быть, вы будете представлять, как чудесно будете отдыхать на море этим летом. Как бы там ни было, думая о будущем, вы в своем уме, в своем внутреннем канале информации строите картинки, которые представляют возможное развитие событий или то, что вы ожидаете в будущем. Когда вы думаете о будущем, вы делаете это сейчас, в настоящем.

В тот момент, когда долгожданное будущее настает, реальность в нем оказывается не совсем такой, какой вы ее себе представляли. Хочу опять же заметить, что, если вы действительно окажетесь на море летом, как вы это себе представляли, то там вы тоже будете в настоящем. И все, что можно сказать о будущем, это то, что в нашем уме это только воображаемое представление о чем-

то, чего сейчас нет, но возможно скоро появится. Но появится опять же сейчас, в настоящем.

В качестве последнего аргумента в пользу иллюзорности будущего я попрошу вас прямо сейчас показать мне будущее. Вам это вряд ли удастся, потому что куда бы вы ни показали, это опять же будет в том, находится в настоящем. Так же, как и с прошлым, будущее не принадлежит наличной реальности, оно принадлежит нашему воображению. Будущее, так же, как и прошлое, являются образами в нашем уме. Они, по своей сути, как и любой абстрактный образ в нашем уме, иллюзорны, и являются удобными обобщениями, чтобы можно было успешно ориентироваться в мире. Есть только настоящее. В настоящем мы вспоминаем события, которые с нами происходили в этом же настоящем. В настоящем мы представляем то, что в этом же настоящем будет с нами происходить. Прошлое же и будущее — это лишь работа памяти и воображения.

Однако, даже признавая, что прошлое и будущее — игра воображения, все же никак нельзя отрицать, что события, которые мы вспоминаем, все же были, и будущее в том или ином виде настанет. Это все мы постоянно видим в нашей жизни. Как это объяснить, если не временем? Я вам уже говорил раньше, что есть некая объективная реальность, которая нам напрямую не доступна. Наш ум, получая из нее информацию, строит модель мира для нас, т.е. создает нашу субъективную реальность. Так вот, время, как мы его знаем — это модель неких процессов в объективной реальности, которые связаны с изменениями. Как это на самом деле происходит, никто не знает, и ученые пытаются разобраться с этим. Можно для различения объективных процессов, связанных с изменениями, ввести понятие **физического времени**, а для нашего субъективного отражения этих процессов ввести понятие **психологического времени**.

То время, которое мы знаем — психологическое время. Конечно, оно достаточно хорошо описывает физическое время, однако не является реально тем, что действительно существует. Уже в 20 веке Эйнштейн открыл, что физическое время в движущихся относительно друг друга предметах отличается. Например, известно, что если с Земли пустить ракету, которая будет двигаться со скоростью близкой к скорости света, то время на этой ракете будет идти намного медленнее, чем на земле. И, пока на часах этой ракеты пройдет один год, на земных часах пройдет сто лет. Космонавты вернутся на планету, на которой их внуки будут старше их. Это нам кажется поразительным по одной причине — наш ум нам создает лишь модель времени, а не отражает физическое время таким, как оно есть. На нашей земле нет предметов, которые движутся со скоростью,

близкой к скорости света, поэтому изменения физического времени на движущихся предметах столь незначительно, что мы его просто не замечаем и считаем не существующим. Для нас это несущественно, и нам кажется, что время везде течет одинаково. Это наше субъективное ощущение времени.

Если прошлое и будущее — это построение нашего ума, то, что мы можем констатировать прямо сейчас? Только одно: прямо сейчас можно заметить, как происходят изменения. Изменяется как внешний мир, так и внутренний. Изменения происходят прямо сейчас. Просто понаблюдайте: есть постоянное сейчас, в котором постоянно происходят изменения. А вот это уже можно наблюдать непосредственно, это — наличная действительность.

Попробуйте в течение минуты направлять свое внимание на то, что происходит прямо перед вами. Вы так же можете наблюдать и события во внутреннем мире: мысли, чувства. Они тоже происходят прямо сейчас. Даже, если вы вспомните что-то из прошлого, это тоже можно обнаружить прямо сейчас в качестве очередной мысли и образа на вашем внутреннем экране.

Если вы поняли, что прошлое и будущее — это образы в сознании, то можете отследить, как часто вы бываете поглощены этими образами. Как часто вы вспоминаете события, которые с вами произошли. Вы это вспоминаете сейчас, и это сейчас на вас влияет. Влияет на ваши мысли, на ваше эмоциональное состояние. Понаблюдайте, как часто вы уходите в будущее. Точнее, как часто вы строите в своем уме ожидания, планы. Как часто вы тревожитесь о чем-то, что может быть. Эта тревога приходит опять же от тех страшных образов будущего, которые вы прямо сейчас рисуете в своем уме. И когда вы сможете уловить себя за поглощенностью прошлым или будущим, то можете вспомнить, что это лишь образы в вашем уме. И тогда вы сможете переключить ваше внимание на то, что действительно сейчас происходит с вами, на текущий момент, на наличную реальность, в которой вы находитесь. И тогда вы поймете, что существует только здесь и сейчас. И именно об этом говорят все великие духовные учителя. Существует только сейчас и только здесь. Все остальное — лишь игра ума, абстрактная реальность созданная умом.

Глава 12. ИЛЛЮЗИЯ ЕДИНСТВЕННОЙ ПРИЧИНЫ

Все мы привыкли видеть события в мире в виде причинно-следственной связи. Если я толкну предмет, то он упадет. Деревья колышутся потому, что дует ветер. Жарко потому, что солнце светит. В общем, понятно, о чем идет речь. Мы привыкли к такому взгляду на мир. Однако у нас есть одно ограничивающее и иллюзорное представление, что у события есть только одна причина. Например, причиной того, что ветка колышется, есть то, что на нее села птица. Или вот пример. Из-за цунами были повреждены линии электропередач.

Такой взгляд на причинно-следственные отношения в мире является несколько ограниченным. В жизни людей такой взгляд приводит к недопониманию процесса течения жизни и глобального взаимовлияния всех процессов в мире. Давайте разберемся с этим вопросом.

Представьте, что я беру ручку со стола, поднимаю ее над полом и бросаю. Ручка, естественно, упадет на пол. Вопрос: почему эта ручка упала на пол? Естественным первым ответом будет то, что ручка упала из-за того, что я ее отпустил. Это так, однако, упала бы ручка, если бы не было силы тяготения? Получается, что причиной падения ручки являются, как минимум, две причины: то, что я отпустил ручку, и то, что на ручку действует сила тяготения.

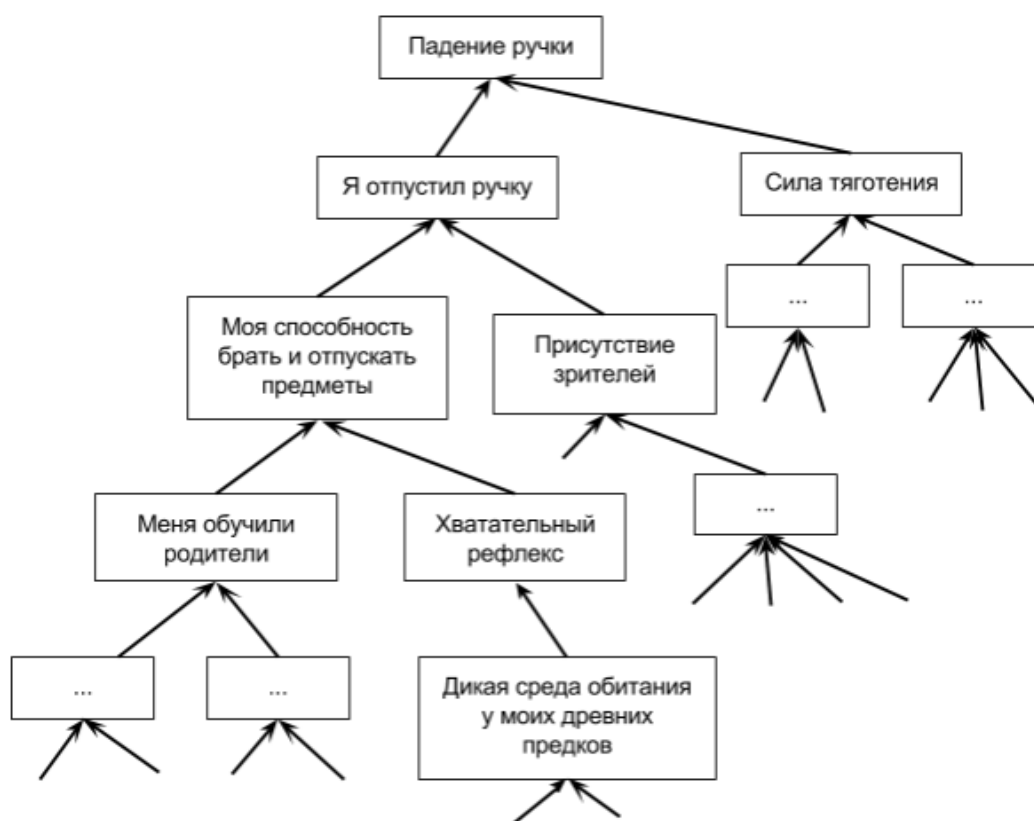
Однако почему я отпустил ручку? Потому, что хочу вам продемонстрировать принцип иллюзии одной причины. Потому, что имею способность брать и отпускать предметы. Почему я хочу продемонстрировать вам принцип иллюзии одной причины? Потому, что вы здесь есть. Потому, что у меня есть эти знания. Потому, что я считаю нужным поделиться этими знаниями. Откуда у меня взялась способность брать и отпускать предметы? Меня этому обучили родители в моем раннем детстве, и теперь я имею такой навык. А так же, потому, что у человека, как животного, есть хватательный рефлекс.

Вот вам и пожалуйста. Не обучи меня родители брать и отпускать предметы, мне бы в голову не пришла мысль показывать опыт с ручкой, и эта ручка не упала бы. Не будь вас, как слушателей, здесь, не было бы повода демонстрировать этот опыт с ручкой, и ручка не упала бы. Не будь хотя бы одного фактора, из тех, что я перечислил выше, ручка не упала бы. Падение этой ручки обусловлено всеми этими причинами. И вы, я думаю, догадались, что я перечислил далеко не все причины. Некоторые я опустил для того, чтобы не утомлять вас однообразием.

Я, также, прекратил разбирать причины причин и остановился на каком-то этапе, хотя мог бы и продолжить. Например, что является причиной наличия у

меня хватательного рефлекса? То, что мои генетические предки были вынуждены пользоваться предметами в окружающем пространстве для выживания. А почему так вышло? Потому, что тогда была агрессивная природная среда с хищниками. Почему тогда были хищники? Потому, что так сработал естественный отбор, и выживал самый сильный. Итак, одной из причин того, что сейчас перед нами упала на пол ручка является то, что когда-то очень давно люди жили в дикой среде, и там были хищники. Если бы этого не было, не развился бы у людей хватательный рефлекс. Не смог бы я брать и отпускать ручки. И сейчас в мою голову даже мысли бы не пришло брать в свои руки эту ручку и демонстрировать опыт.

Смотрите, как связываются между собой выше перечисленные факторы, обуславливающие падение ручки. Вот примерная схема.



Получается некая иерархическая схема связей факторов, обуславливающих одно единственное событие. На каждом из уровней этой системы фактор обуславливают не один-два других фактора, как на схеме, приведенной выше, а намного больше. Например, на мою способность брать и отпускать предметы влияют не только то, что меня этому обучили родители и мой хватательный рефлекс, а также наличие на моей руке пальцев, сила трения между моей рукой и предметом, наличие в мое руке мышц для управления этой рукой, и многое другое. То же можно и сказать и про другие факторы.

Заметьте, что с каждым уровнем количество факторов растет в геометрической прогрессии. Заметьте, что количество уровней также потенциально бесконечно, вплоть до создания мира богом или появления мира в результате большого взрыва, кому как ближе. Получается, что для того, чтобы прямо сейчас эта ручка упала, нужно чтобы практически вся вселенная во все времена работала так, чтобы это событие случилось. И еще раз, заметьте, что не будь хотя бы одного из факторов в этой бесконечной иерархии, событие не случилось бы. Думаю, если развивать эту иерархию дальше, теоретически, мы могли бы прийти к такому фактору, как свет от солнца. Свет от солнца мог бы как-то повлиять на другой какой-то фактор, тот на другой и так далее, пока мы по иерархии не пришли бы к нашему событию “падение ручки”. Поэтому, мы можем сказать даже так: “Причиной падения этой ручки есть то, что светит солнце”. И мы были бы правы.

Итак, обобщим некоторые выводы, которые мы только что здесь сделали.

1. У любого события бесчисленное множество причин-факторов, а не один, как кажется на первый взгляд.
2. Если хотя бы один фактор из списка факторов не будет существовать, событие не случится.
3. Факторы выстроены в иерархию так, что одни факторы являются необходимым условием существования других факторов.

Рассмотрим теперь, как же влияет данное конкретное событие на мир. Рассмотрим, например, то же самое падение ручки, которую я отпустил на пол. Во-первых, вы, как зрители и слушатели, увидите это событие, и оно останется в вашей памяти. Следствием этого падения также является то, что корпус этой ручки треснул при падении. Из-за того, что вы увидели падение ручки, а также из-за того, что я вам рассказал про причины падения ручки, вы это запомнили, и некоторые из вас рассказали про это своим друзьям. Из-за того, что Виталик (один из тех, кто все это видел) рассказал про падение ручки своему другу Пете, Петя, по образованию экономист, но философ в душе, задумался об устройстве мира и нашем месте в нем. Из-за этого Петя через год поменял профессию, стал странствующим дервишем и написал книгу о беспричинности существования, которая стала хитом. И теперь, когда Люда Иванова в 2020 году прочитала эту книгу Пети, она ушла в дзенский монастырь и достигла просветления. Получается, что последствием падения этой ручки является просветление Люды Ивановой в 2020 году. Не будь этого события сейчас, Виталик не увидел бы этого, не рассказал

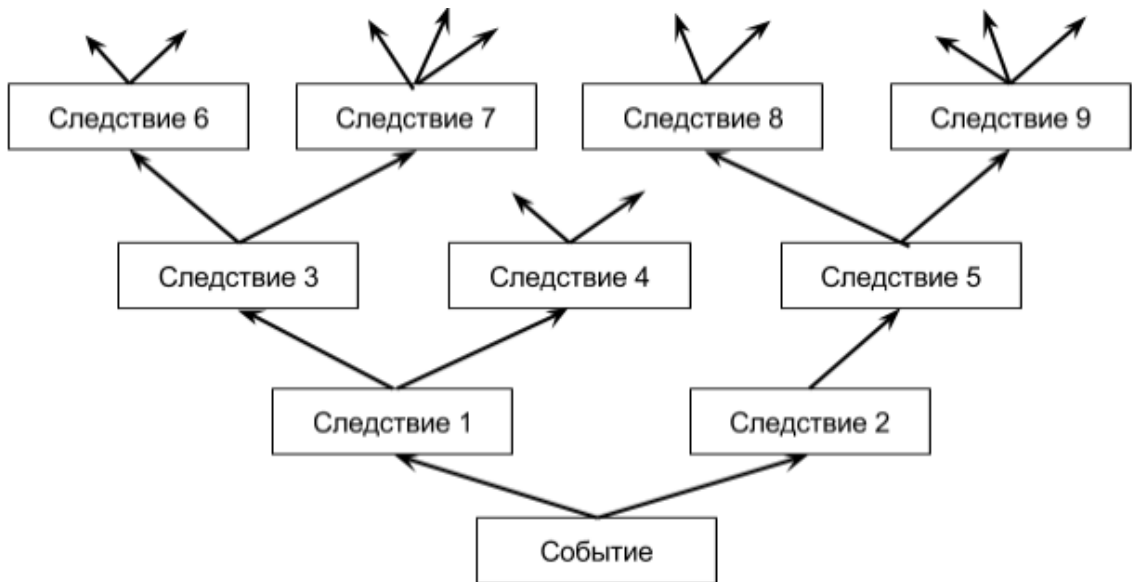
бы своему другу Пете. Петя не поменял бы профессию, не стал бы дервишем, и не написал бы книгу. И тогда Люда Иванова не просветлела бы.

Из-за того, что корпус ручки при падении треснул, через два дня ручка сломалась. В это время я был на конференции по эзотерике, и единственной ручкой, что у меня была, была эта ручка. Из-за того, что она оказалась сломанной, и я об этом не знал, я не смог записать важную для меня мысль о природе сознания этой ручкой. Поэтому я попросил ручку у своего соседа, который оказался маститым мастером дзен. Из-за этого знакомства я стал обучаться у него дзен и переселился в Японию. Итак, еще одним следствием падения ручки стало то, что я через два года переселился в Японию.

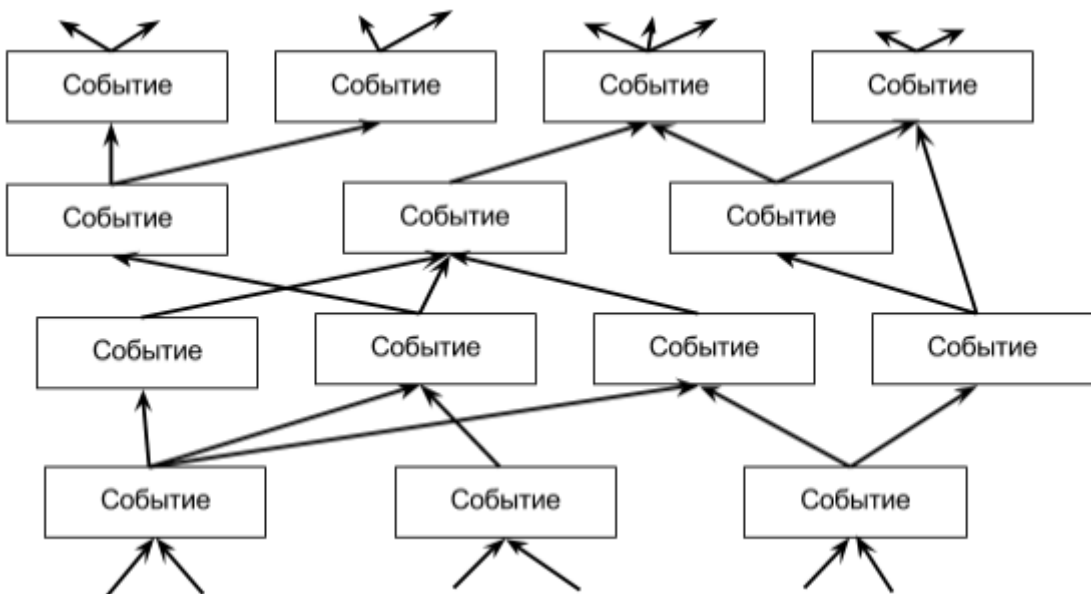
Конечно же двумя следствиями падения ручки, которые я указал выше, все следствия не ограничились. Я привел только два из них для удобства и экономии ваших и моих сил. А так, можно к прямым следствиям добавить выпадение пишущего шарика из ручки и, соответственно, временной невозможности писать этой ручкой, т.д.

Думаю, понятно, что многие из следствий, которые я здесь привел, мной выдуманы. Однако суть это не меняет. Конечно, есть слабо влияющие на мир события. Их следствия постепенно сходят на нет. Например, чириканье этой птички за окном. Хотя, конечно, никто не может гарантировать, что это чириканье слабо повлияет на мир. Например, проходящий мимо поэт, услышав это чириканье, напишет стих, который впоследствии будут цитировать все кому не лень, и это приведет к третьей мировой войне. Есть, конечно, события, которые сильно влияют на мир. Например, рождение Ленина, открытие ЛСД, или взрыв на Фукусиме в Японии.

Итак, делаем вывод. Любое событие в мире ведет за собой бесконечное множество последствий. Бесконечное потому, что любое событие, которое является следствием данного, само по себе тоже событие, и у него тоже свой шлейф последствий. Опять же, это можно условно нарисовать в виде иерархии следствий.



Если сопоставить обе иерархии, т.е. иерархию факторов, обуславливающую данное событие, и иерархию следствий данного события, то получается, что у любого события есть бесчисленное множество обуславливающих ее факторов, т.е. причин, и бесчисленное множество следствий. Тогда получим вот такую вот приближенную схему влияния событий друг на друга.



Эта схема — просто схема, модель того, как взаимодействуют события в мире. Естественно, как и любая модель, она не отражает реальность как таковую, а просто указывает на некий ее аспект. Эта модель касается попытки описать устройство именно объективного мира, как общего пространства для всех событий. Сама эта модель просто дает понять основную мысль, которую она несет: все события взаимосвязаны и переплетены. Любое, пусть самое, на первый взгляд незначительное событие, является обязательным элементом общей сети взаимозависимостей в мире. Все события в мире, весь мир действуют

как единое. Можно назвать это единым полотном событий. Весь мир, вся вселенная привели тебя к тому, чтобы ты сейчас читал эти строки. И это событие в мире (то, что ты просто читаешь эти строки) является необходимым звеном в цепи событий, которое вызовет именно те последствия, которые должны быть вызваны. Ни одна душа в этом мире, не может сказать, что будет являться последствием того или иного события. Все достаточно сложно, чтобы обычный человеческий ум смог это все за раз охватить. Это просто невозможно! Посудите сами. Я набросаю гипотетический сценарий развития событий и их взаимосвязей, чтобы продемонстрировать эту мысль. Сценарий хоть и вымышленный, но вполне возможный.

По улице шел молодой человек. Буквально сегодня утром он случайно увидел по телевизору рекламу жвачки. Реклама ему приглянулась, т.к. там снималась его любимая актриса, и, кроме того, реклама была очень яркой, что не могло не привлечь внимание. Так вот, этот человек идет по улице и, проходя мимо ларька, который недавно поставили на этом месте, увидел эту жвачку. Он ее заметил, т.к. реклама ее засела у него в голове и он очень хотел ее попробовать.

Хозяин ларька тоже смотрел эту рекламу жвачки и подумал, что эта жвачка будет ходовым товаром, т.к. ему тоже нравилась актриса, которая там снималась, и реклама была достаточно дорогой, значит будет иметь спрос. Поэтому вчера хозяин ларька заказал два ящика этой жвачки и теперь продает ее.

Молодой человек, о котором шла речь выше, подошел к ларьку, чтобы купить понравившуюся ему жвачку. Однако из-за того, что в это время у продавца зазвонил телефон, он не смог продать молодому человеку жвачку сразу. Пока молодой человек ждал когда ему продадут товар, мимо проходил его старый знакомый, которого он давно хотел встретить, т.к. ему нужен был совет от этого знакомого.

Думаю достаточно. Вполне и так понятно, что все события в этой истории взаимопереплетаются и взаимозависимы. Исключение одного из событий повело бы всю историю в другом направлении. А теперь представьте, что одновременно в мире происходит неисчислимое количество событий, которые вызывают другие события, потом следующие и следующие. Это огромное полотно событий в мире есть вся вселенная в своем проявлении. И каждый из нас вносит свою лепту в это полотно жизни.

Глава 13. ИЛЛЮЗИЯ СВОБОДЫ ВОЛИ

Что такое свобода воли? Это возможность человека управлять окружающим миром и своей жизнью. Например, я, как человек, могу решить поехать в Египет, а могу отказаться. Я могу приготовить себе ужин, если захочу. Я могу из поднять руку и опустить, если захочу. Я могу говорить что-то или промолчать. Я могу управлять транспортным средством, направлять его туда, куда мне хочется или куда надо. Я могу строить планы на свою жизнь. Именно я решаю идти мне работать на эту работу или нет. Я могу так повлиять на мир, чтобы мои планы и цели были реализованы.

У всех нас есть четкое осознание того, что мы являемся авторами своих действий. Именно внутреннее ощущение, что мы являемся авторами своих действий и управляем так или иначе некоторыми аспектами своей жизни, называется свободой воли. Так вот, есть мнение, что свобода воли — иллюзия. Т.е. нет никакой свободы воли, и все мы являемся полностью запрограммированными существами. Как вам это? Ощущаете внутреннее сопротивление и отрицание этого тезиса?

На самом деле такое знание, что свобода воли — иллюзия, может принести вред. Это сопротивляется ваш ум такому знанию. Ваш ум заботится о вашем выживании, и для него важно, чтобы вы имели ощущение свободы воли.

Люди часто не правильно понимают тезис об отсутствии свободы воли у них. Они думают, что если уж все предрешено и мы просто автоматы, то зачем что-то менять и к чему-то стремиться. Они прекращают как-то влиять на свою жизнь, сдаются обстоятельствам, становятся пассивными и депрессивными. Поэтому, если вы не готовы встретиться с доказательствами в пользу иллюзии свободы воли, я вам советую остаться при своем убеждении, что у вас она есть. Однако, повторю еще раз, эту иллюзию нужно правильно понимать. Понимание, что свобода воли — иллюзия, ни в коем случае не отменяет ваших попыток повлиять на обстоятельства вашей жизни. При правильном понимании этого вопроса, вы так же будете строить свою жизнь, как и раньше, однако у вас появится понимание, что вы нечто большее, чем тот, кто что-то делает в своей жизни для каких-то целей. У вас может появиться ощущение ведения вас высшими силами, и, к счастью, высшие силы ведут вас туда, куда вам действительно нужно. Реализуются все ваши желания. Однако желания истинные, а не надуманные.

Еще раз повторю, если вы категорически против тезиса об иллюзорности свободы воли и не считаете нужным его принимать, то это абсолютно здоровая

реакция вашей психики. Не стоит ее игнорировать. Тогда дальше вам эту главу о свободе воли читать не надо. Если же вы внутренне готовы к этому знанию, то милости просим.

Исследование свободы воли

Итак, сделаем один простой эксперимент. Один он покажет, что свобода воли — иллюзия. Я вас попрошу сделать любое действие на ваш выбор. Абсолютно любое. Вы вольны выбирать делать все, что угодно.

Сделали? Тогда ответьте на вопрос: почему вы сделали именно это действие? Если вы скажете “потому, что так решил”, то скажите, почему вы решили сделать именно это действие, а не другое? Например, вы решили высунуть язык изо рта. Почему именно это сделать? Почему не пошевелить указательным пальцем правой руки? Кстати, если вы решили ничего не делать, то это тоже ваше решение.

Однако я могу вам гарантировать, что вы не сделали, при всем многообразии выбора, такое действие: коснуться своим носом одной из ваших лопаток. Просто это не позволяет сделать ваша физиология и вы, конечно же, никогда так раньше не делали. Ок. Получается, что ваш свободный выбор действия не такой уж и свободный. Он ограничен вашими способностями, как физиологическими, так и другого рода. Ладно, скажете вы, тогда можно сказать, что выбор у нас есть, но только среди какого-то диапазона возможных действий. Все верно. Только спешу вас заверить, что этот диапазон ограничивается не только физиологическими ограничениями вашего организма. Он так же явно будет ограничен диапазоном действий, который вы имеете в своем репертуаре. Например, шевелить ушами можно. Некоторые люди это умеют делать. При желании может научиться каждый. Но, если вы никогда в жизни не шевелили ушами, то и в этот раз вы этого не сделаете. Если никогда на шпагат не садились, то вам просто в голову не придет это сделать.

Хорошо. Пойдем дальше. Давайте проследим, как вы принимаете решение сделать то или иное действие. Здесь вам понадобится способность отслеживать информацию из вашего внутреннего канала информации, или, другими словами, следить за своими мыслями.

Давайте еще раз сделаем тот же эксперимент. Сделайте любое действие, но при этом попытайтесь проследить за своими мыслями. Как вы в уме принимаете решение сделать то или иное действие?

Здесь может быть два варианта. Вы сделали действие на автомате, не особенно задумываясь о том, что сделать. В этом случае вам следует признать, что действие сделали не вы, а ваш ум, выполнив наугад одну из программ поведения, которую вы заучили когда-то. Мы раньше уже рассматривали тему автоматизма поведения. И, если вы проделали те упражнения по наблюдению за собой в обычных делах, то заметили, как много у нас автоматических действий.

Второй вариант — вы сознательно обдумывали, какое действие сделать. Возможно, в уме вы взвешивали варианты сделать это действие, или это, а может вообще себя и всех обмануть и сделать что-то совсем другое. Пока вы выбирали действие, в вашем уме проходили картинки возможных действий. Разве не так? Разве перед тем, как что-то предпринять, сделать выбор между тем или иным действием, вы не крутите варианты действий в уме в надежде выбрать наилучший вариант? Думаю, этот случай не исключение.

Итак, вы вертите в голове варианты и делаете выбор одного из них. А может, резко передумываете, и делаете выбор другого. Но выбор делаете и дальше производите действие, которое выбрали. Итак, выбор перешел на уровень ума. В уме мы делаем выбор среди вариантов. Хорошо. Верно.

Теперь следующий вопрос. Когда в уме вы делали выбор, в вашем уме крутились далеко не все возможные варианты, которые у вас есть. Скорее всего, вы просматривали несколько вариантов. Почему именно эти варианты вы просматривали в качестве возможных? Кто или что выбрало из всех возможных вариантов именно этот набор? Разве вы сознательно выбирали эти варианты из всего их многообразия? Однозначно скажу, что нет. По одной причине. Таких вариантов вашего возможного поведения очень и очень много. Скорее всего, счет идет на тысячи и тысячи, если не больше. Вам просто не по силам все это удержать одновременно в голове, чтобы выбрать из всего этого некоторое небольшое количество. Факт состоит в том, что варианты сами выбрались вашим умом, мозгом или подсознанием (как вам удобно), предоставились вам, т.е. показались на вашем внутреннем экране, и уже вам предоставилась возможность сделать выбор из того, что показал ваш ум.

“Хорошо, допустим, — скажете вы. — Однако именно я делал выбор среди того, что предоставил мне мой мозг для рассмотрения”. И вот здесь вот настает точка истины. Почему вы выбрали именно этот один вариант, а не другой? Например, ваш ум предоставил вам варианты: поднять правую руку, ничего не делать и моргнуть. Возможно, вам не понравился этот набор, и тогда ваш ум предоставил еще парочку: дернуть левой ногой или просто встать на ноги. В

любом случае варианты ограничены, они перед вами, и вы выбираете. К примеру, вы выбрали моргнуть. Как произошел выбор моргнуть? Если это ваш выбор, то расскажите, как вы его делали. Если вы скажете, что вы просто перебирали варианты в уме, пока не решили выбрать именно моргание глазами, тогда скажите, на каком критерии основывался ваш выбор. Если вы перебираете варианты для выбора, то возможно вы ищете наиболее подходящий вариант. Каков критерий выбора? Откуда взялся этот критерий. Например, вы могли решить выбрать самый экстравагантный вариант действия, или самый неожиданный, или, может, самый простой. Вы сознательно выбирали этот критерий, или, все же, критерий опять был вам дан вашим умом исходя из тех или иных ваших ожиданий? Ожиданий, которые, опять же, вы вряд ли выбирали. Скорее всего, ваши ожидания насчет выбора шли от вашего привычного восприятия мира умом.

Ну и последний момент. Допустим, вы не имели никакого критерия при выборе, и делали выбор наобум. Тогда выбор был сделан не вами, а вашим умом. Вы, в таком случае, доверили выбор ему.

Вот и выходит, что, как ни копай, все равно не найдешь то место, в котором вы делаете свободное, именно ваше действие. Все, что происходит, это работа вашего ума по выполнению задачи “сделать какое-нибудь действие на ваш выбор”.

Чтобы действительно глубоко понять, как вы делаете выбор и вообще делаете ли его, я вам настоятельно рекомендую исследовать этот вопрос самостоятельно. Как у вас происходит процесс выбора? Найдите то место в процессе выбора, где именно вы свободно делаете выбор действия.

Еще, в качестве упражнения для изучения этого вопроса попробуйте понаблюдать за собой в течение дня и отметить те моменты, когда вы точно уверены, что этот выбор, это действие — ваше. А потом отследите, действительно ли этот выбор был ваш, действительно ли это было ваше действие. Я вам, при всем желании, не смогу никакими логическими выкладками доказать отсутствие у вас свободы воли, если вам самому это не будет интересно. Если у вас есть к этому интерес и желание исследовать этот вопрос, то лучше сами это сделайте, и тогда это будет ваш вывод, ваше заключение. Вы можете для себя найти, что вы, на самом деле, имеете свободу воли. Замечательно. В этом случае вы убедитесь, что я лгу, а вы точно правы. И это будет замечательно, т.к. это будет ваш вывод, основанный на вашем исследовании.

А сейчас я вам хочу вот, что сказать. Чтобы вы ни выбрали сделать в качестве свободного вашего действия, этот выбор был обусловлен. Обусловлен тем заданием, которое я дал. Именно потому, что я дал это задание, у вас появилась задача, и вы ее выполнили. Получается, что я инициировал ваше действие. Если так, то какой же это свободный выбор, если вы подчинились мне, когда решили делать эксперимент? Кстати говоря, это является продолжением темы “иллюзия единственной причины”, которую мы рассмотрели ранее. Давайте посмотрим на вопрос свободы воли с этого ракурса.

К примеру, сидите вы за компьютером, просматриваете сайты, или общаетесь в социальных сетях. Тут ваш организм дает понять, что он голоден, т.е. появляется чувство голода. Если вы сильно увлечены деятельностью в интернете, то можете не заметить ваше чувство голода. Однако организм начинает настаивать на своем, и чувство голода усиливается. Тут вы его замечаете, и у вас возникает мысль, что надо бы перекусить. Вы смотрите, сможете ли вы оторваться от разговора с другом в социальной сети, чтобы отвлечься на еду. Вы внутри себя взвешиваете приоритеты разговора и еды, и решаете, что еда еще пару минут подождет, или наоборот, надо сказать другу, что вам нужно отвлечься и пойти поесть. А возможно вы совместите еду и разговор с другом. Здесь прослеживаются три варианта, которые вы можете выбрать. У вас, вероятнее всего, будет какой-то критерий выбора. Вы в уме взвешиваете, что для вас важнее и, исходя из того, что перевесит, вы выбираете этот вариант. Например, вы хорошо подумали (взвесили) и решили пойти нормально поесть. Это для вас оказалось важнее, чем разговор или еда за столом. Является ли этот выбор вашим? Ваше ли это решение и действие?

Давайте посмотрим. Во-первых, если бы ваш организм не напомнил вам про то, что надо подкрепиться, чувством голода, то вам бы не пришло в голову решать, идти вам есть или нет. Т.е. чувство голода вызвало в вас процесс принятия решения об его удовлетворении. Во-вторых, все варианты решения этого вопроса (поесть, продолжать общаться и перекусить за компьютером) выдал ваш ум, а не вы. Эти варианты пришли к вам как самые естественные и используемые вами способы решения данной ситуации. Например, вариант выпить таблетку от голода к вам вряд ли пришел. Мы можете, конечно, быть не удовлетворены этим набором вариантов решений, тогда вы в уме ищите более подходящие варианты. И даже в этом случае другие варианты будут даваться вам умом исходя из вашего опыта. Критерий выбора одного из вариантов вы тоже не выбираете. Это чаще всего бессознательный процесс. Обычно таким критерием является наибольшая выгода для вас в этой ситуации, т.е. в каком случае вы меньше всего потеряете и

больше всего выиграете. Процесс взвешивания всех вариантов у вас происходит в уме автоматически. Вы это своим сознательным усилием не делаете. Конечно, если процесс выбора затягивается, то вы можете и сознательно взвешивать, но это сути не меняет. Итак, происходит принятие решения пойти поесть. Вам кажется, что это вы решили, а если посмотреть на все, что предшествовало этому решению, то окажется, что решение пришло автоматически и является результатом работы вашего ума. Проверьте сами.

Ну и наконец, приведем пример так называемого сознательного решения, которые мы делаем сотнями в день. К примеру, прогуливаетесь вы по улице жарким летом, смотрите по сторонам. Никуда особо вам идти не надо, и все, что вам хочется, это приятно провести этот вечер. Итак, вы идете и видите, как вам навстречу идет маленькая девочка и ест мороженое. В вашем уме автоматически проходят такие образы по порядку:

- какой вкус у этого мороженого,
- какая сейчас жаркая погода,
- возникает желание полакомиться знакомым приятным вкусом и заодно охладиться в жару,
- возникает мысль “я тоже хочу мороженое”,
- появляется намерение поесть мороженого,
- вы перебираете в уме места, где можно купить мороженое
- найдя наиболее подходящее место по критерию наибольшей выгоды (близость, цена, тенек и др.) вы туда идете.

Все происходит само собой. Ни одно из этих действий вы сознательно не делаете. Проверьте. Может я не прав?

Эксперименты Бенджамина Либета

Все, что мы обсуждали выше, есть проверка наличия свободы воли на уровне субъективного мира. Мы всматривались в те процессы, которые происходят в нашем сознании и пытались найти в них именно то, что делаем именно мы и сознательно. Теперь рассмотрим этот же вопрос с точки зрения науки, или описания объективной реальности.

Бенджамин Либет в середине 20-го века поставил эксперимент, в котором он пытался определить, как взаимосвязаны по времени моменты сознательного принятия решения и активности мозга, связанного с этим решением. Суть эксперимента сводилась к следующему. На испытуемого надевали датчики, снимающие активность определенных участков его мозга. Перед испытуемым ставили циферблат, на котором, как на обычных часах было 12 отметок с числами 5, 10, 15, ... 55. По циферблату крутилась стрелка со скоростью примерно в 25 раз быстрее скорости обычной секундной стрелки. Испытуемому нужно было в любой момент времени, когда он решит, нажать на кнопку и записать число, которое показывала на циферблате крутящаяся стрелка. При этом производилась регистрация энцефалограммы мозга. В итоге, сопоставляя оба показателя — энцефалограмму и время принятия решения — получили следующий результат. Оказалось, что примерно за полсекунды до принятия решения нажать на кнопку энцефалограмма фиксировала повышение активности в определенном участке мозга. Оказалось, что мозг повышал активность ещё до момента сознательного принятия решения. Т.е. сначала в мозгу создавалась активность, а потом в сознании человек фиксировал принятие решения нажать кнопку.

Вот посмотрите на этот видеоролик. Здесь показано, как проводится этот эксперимент. Вы можете, если есть желание, когда на видео будут показывать вращающуюся стрелку на циферблате, попробовать для себя выбрать какой-нибудь момент и зафиксировать время, которое будет показывать в этот момент стрелка. Обратите внимание, как вы это делаете. Что заставляет вас выбрать именно этот момент, а не другой?

<https://www.youtube.com/watch?v=IQ4nwTTmcgs>

Этот эксперимент заставил задуматься о наличии свободы воли у человека многих учёных мужей. Получается, что именно мозг принимает решение о том или ином действии, а сознательное решение в субъективном мире человека — лишь следствие процессов в мозге. В общем-то, это и не удивительно, ведь все проявления в нашем субъективном мире, в том числе и принятие сознательного решения, является отражением процессов в мозге. Хотя этот вопрос сложнее. Это вопрос взаимоотношения субъективного и объективного. Мы его не будем сейчас касаться.

Все просто происходит

Давайте разберемся, как же происходит наше взаимодействие с миром. Кто или что является источником наших действий? Если мы не являемся авторами

своих действий, то, что вызывает эти действия? Какова наша роль в этом процессе?

Проведите такой эксперимент. Закройте глаза и в течение нескольких минут понаблюдайте за своим внутренним миром. Просто смотрите на черный экран перед вашими глазами и ждите, пока что-нибудь не появится. Какие голоса и звуки вам слышатся? Какие образы появляются на вашем внутреннем экране? Понаблюдайте, как ваш ум создает вам ваш внутренний мир.

Нужно сделать этот эксперимент, чтобы понять дальнейшее изложение. Если сделали, то, при достаточно долгом наблюдении за своим внутренним миром, вы должны заметить, что на вашем внутреннем экране практически хаотически появляются какие-то реальные или нереальные образы, звуки. Может внезапно появиться образ собаки с соседнего двора. Или вы вдруг услышите голос своего начальника, а может и его вид. Возможно, у вас появится какой-то замысловатый узор или существо. Все будет очень непредсказуемо.

А теперь, когда вы уже открыли глаза, сделайте еще один эксперимент. Просто наблюдайте за тем, что происходит в вашем сознании, куда направляется ваше внимание, какие мысли у вас в голове. Просто сидите, ничего не делайте. Просто наблюдайте и фиксируйте то, что происходит в вашем сознании. Можно двигать головой и глазами, если появится необходимость, но не вставайте и никуда не идите.

Ну как? Не правда, хаос? Просто наблюдая, вы заметите, что ничего не надо, чтобы в вашей голове возникла та или иная мысль. Она сама появляется. Сами появляются желания. Ваше внимание скачет от одного объекта к другому просто так. Его что-то может привлечь, например, громкий крик. А так оно в штатном режиме просто скачет от одного объекта внимания к другому. Что-то увидев, у вас может возникнуть мысль по этому поводу, а потом мысль, следующая за этой мыслью. Например, ваше внимание переключилось на телевизор. По этому поводу сама собой может возникнуть мысль “Ой. Надо посмотреть шоу Бенни Хилла”. Появляется желание бросить эту практику и включить телевизор. Но вы вспоминаете, что надо продолжать. Ваше внимание переключается на ощущение в вашей голове, потом на голоса за стеной, тут же появилась мысль “Соседи опять ссорятся”, и т.д.

Видите, как все происходит. Разве вы управляли этим процессом? Все само. Иногда мысли следуют за мыслями по ассоциации. Например, вы обратили внимание на изгиб спинки стула, и это напомнило красивые изгибы тела

женщины, потом в голове всплыл образ любимого человека, и т.д. Внимание перескакивает само собой хаотично. Ассоциации тоже возникают сами. Вы их не выбираете. Все само.

Так вот, к чему я веду. В обычной повседневной нашей жизни внимание, желания и мысли работают точно так же. У вас, например, вдруг возникло желание поесть мороженое. Откуда оно возникло? Не известно. Может что-то напомнило, а может оно само возникло. Желание возникло, и вы можете что-то предпринять по этому поводу, а можете и не предпринимать. Как мы выяснили ранее, этот процесс выбора тоже сам происходит. Пока вы думали, вас окрикнул сосед, чтобы спросить, нет ли у вас лишнего чая. Вы ему, как подобает хорошему соседу, отвечаете, и это происходит по одной из ваших программ поведения, которым вас научили взрослые. Поговорив с соседом, вы подумали: “Надо бы чай прикупить” и отправились за ним в магазин. Пока вы шли, в вашей голове играла привязчивая мелодия, которую вы слышали сегодня по телевизору. Мелодия сама появилась, вы ее не вызывали. Более того, вы ее даже прогнать, толком, не можете.

Вот так все примерно и происходит. В вашей голове внезапно появляются мысли, которые могут вызвать у вас желание что-то сделать. Это запускает процесс выбора в вашем уме. Из внешнего окружения могут быть воздействия, которые могут вызвать у вас мысли или желания. Например, ваше внимание привлек красивый цветок, или красивая женщина. И теперь все ваше внимание там. И это рождает воспоминания, мысли и желания.

Понаблюдайте за собой в течение дня. Отследите, что вас привлекло, что заставило сделать то или иное действие. Можно прямо сейчас. Вы, судя по всему, читаете эти строки. А на чем вы сидите своей попой? Держу пари, вы только что обратили внимание на ощущения в своей попе или на то, на чем она располагается. Что только что произошло? Внешнее влияние в виде моего вопроса “А на чем вы сидите своей попой?” автоматически направило ваше внимание туда, куда я вам указал. А на что направлено сейчас ваше внимание? Почему? А вы заметили, что пока вы читаете эту книгу, я с помощью предложений в ней создаю образы и картинки в вашем уме? А как же иначе. Чтобы понять смысл написанного, нужно воссоздать смысл слов, а это автоматически создает картинки в вашем уме. Сейчас, когда я только что раскрыл это влияние, у вас тоже может возникнуть по этому поводу или мысль, или чувство, или что-то еще. Только не бросайте меня в терновый куст. 😊

Ладно. Перехожу к сути. Понаблюдав за собой в течение какого-то времени, вы без труда заметите, что все происходит как бы само собой. Жизнь течет через вас, а вы являетесь одним из проявлений этой жизни. Вы можете, конечно, пытаться контролировать процесс, но этот контроль будет тоже течением жизни через вас. Точно так же течет жизнь и через других людей, через животных, через предметы и явления. И все, что происходит с вами, является частью более общей картины. Ваше поведение вписано в процессы, которые происходят вокруг вас. Все просто происходит. Происходит именно так, как происходит. Это есть течение жизни. Это есть проявление жизни во всем: в цветке, в тебе, в коте, в телевизоре, в облаке, в жене, в луже. Все это — одна большая картина, которая происходит прямо сейчас. А что же делаете вы? Вы просто наблюдаете за этим. Вы не можете не наблюдать. В вас отражается весь этот процесс жизни, который проходит через все, что вы видите и не видите.

Чувство делателя

“Все это понятно, — можете сказать вы. — Но у меня есть сильное ощущение, что именно я делаю то или иное действие. Может, не все действия делаю именно я, но я четко ощущаю, что некоторые из них делаю именно я”. Правильно. Вот это вот чувство, что именно вы делаете какое-то действие, называется чувством делателя. Это очень устойчивое чувство. Оно, как и время, иллюзорно. Но, также как и время, оно очень реалистично. Как же может сочетаться знания об отсутствии у нас свободы воли и чувство делателя? Достаточно просто. Чувство делателя — это особое ощущение авторства некоторых действий тела и ума, которое создается нашим умом для того, чтобы мы могли успешно взаимодействовать с миром. Все, что мы делаем, предопределено. А благодаря чувству делателя, нам кажется, что это сделали мы. Именно кажется!

По этому поводу есть очень хороший пример. В фильме “Робокоп” 2014 года есть такой эпизод. Робокоп — это робот, сделанный на основе человеческого разума. Т.е., это полчеловек полуробот. Часть его действий — от человека, часть — от робота, т.е. запрограммирована компьютером. Робокоп защищает закон, работает полицейским.

Разработчики робокопа предусмотрели возможность регулировать степень влияния его человеческой части на его поведение, т.е. они могли ее сделать больше, меньше, или вообще отключить. Если они отключали его человеческую часть, то его телом и всеми его действиями руководили программы компьютера, представляющие его робототехническую часть. Однако разработчики, чтобы его

человеческая часть ничего не заподозрила, сделали функцию иллюзии свободы воли. Они, по сути, встроили чувство делателя в машину. Когда робототехническая часть робокопа начинает выполнять программу действий, которую вырабатывает его встроенный компьютер, человеческой части робокопа посылается сигнал, который заставляет ее поверить, что это ее действия, а не компьютера. Т.е. для человеческой части робокопа создается иллюзия, что все эти действия его, хотя на самом деле, все выполняет компьютер.

<https://www.youtube.com/watch?v=xXGP-Q67C4M> - Кадры из фильма «Робокоп» (2014) Жозе Падильи

Как появилось чувство делателя? Для того, чтобы было ощущение, что именно я что-то делаю, нужно, чтобы был Я, как отдельный от окружающего мира индивид. Когда появилось ощущение себя как отделенного от мира существа, появилась возможность думать, что действия, которые производит это тело, являются моими действиями. По поводу ощущения себя отдельным существом, мы с вами поговорим попозже в специальном разделе, посвященном эго. Эго — это и есть ощущение себя, как отдельного от мира существа. На самом деле, ощущение себя отдельным существом — это тоже иллюзия. И эта иллюзия порождает иллюзию свободы воли, т.к. эго практически присваивает себе те действия, которые происходят с телом и умом. Мы выше уже неоднократно убеждались, что наши действия происходят не только по нашему желанию, но обусловлены массой факторов и, практически, подчинены влиянию окружения и работе нашего ума. Присвоение себе единоличного авторства этих действий — это и есть чувство делателя. На санскрите оно называется ахамкара.

Зачем нам дано чувство делателя? Это чувство дает нам ощущение, что мы являемся творцами своей жизни. Только ощущая, что ты влияешь на мир своими действиями, можно как-то этот мир изменить. А если ты можешь поменять мир, то ты можешь его сделать таким, как тебе хочется. Это ощущение свободы воли (чувства делателя) делает нас творцами. Свободно влияя на мир и получая на свои действия ответ от мира, мы чему-то учимся, получаем опыт, познаем мир. Это и есть жизнь. С ощущением свободы воли, у нас появляется понятие **ответственности** за свою жизнь. Если я могу влиять на события в моей жизни, то я теперь сам в ответе за то, какую жизнь я себе создал. Теперь ты не просто винтик в машине, ты — активное начало в этом мире, ты — сотворец вселенной вместе с Богом.

Предопределенность, иллюзия свободы воли, чувство делателя — это все игра. Когда вы смотрите фильм, действия героя в нем полностью прописаны. Мы

можем прокрутить вперед и посмотреть, что он сделает через пять минут. Однако когда мы смотрим этот фильм, нам кажется, что у героя есть свобода выбора, и мы смотрим с упоением, какой он сделает выбор, что он предпримет в этой сложной ситуации. И нам интересно. Интересно потому, что, не зная конца фильма, нам интересно, как будет развиваться сюжет, определенный действиями героя. Вот, примерно, так и идет наша жизнь. Как фильм, в котором герой — вы — делаете выборы и развиваете сюжет. Разве это не интересно?

И что это все мне дает?

Что же дает нам знание и понимание того, что чувство делателя, или свобода воли, является иллюзией?

Если мы знаем, что все наши выборы предопределены, мы перестаем себя винить за то, что мы когда-то, как нам показалось, неправильно сделали. Мы перестаем себя винить за то, что являемся не совсем теми людьми, как нам хотелось бы.

Когда мы полностью понимаем, что поведение того или иного человека, который, как вам показалось, сделал вам больно, определяется теми моделями поведения, к которым он привык и обстоятельствами его жизни, мы видим, что винить его не за что. Все его выборы в жизни, его текущее поведение, его текущее состояние — все это опять же полностью определяется его программами поведения. Все его выборы автоматичны. Так за что его винить? Он по-другому поступить не смог бы.

Есть одна прекрасная притча на этот счет. Один дзенский монах решил помедитировать, плывая в лодке по реке. Он сел в лодку, нашел тихое место в заводи реки и стал медитировать. Он уже достиг очень умиротворенного состояния, как вдруг в его лодку врывается другая лодка и грубо прерывает его медитацию. У монаха автоматически возник жуткий гнев. “Кто это посмел меня побеспокоить? Вот я ему сейчас задам!”, — подумал он, находясь вне себя от гнева. Он разворачивается, чтобы накричать на обидчика, но замечает, что в лодке, которая его побеспокоила, никого нет. Лодка оказалась пустой. Его гнев мгновенно сменился смехом. Он понял, что не лодка являлась причиной его беспокойства, а автоматизмы его ума, которые вызвали гнев.

На самом деле, эта пустая лодка — метафора другого человека, который нас беспокоит. Ее пустота означает, что лодка ничем не управляется, кроме течения жизни. Пока нам кажется, что лодкой управляет сознательный человек, который

может захотеть сделать нам неприятно, мы будем обвинять его, будем гневаться и возмущаться. Но как только мы поймем, что человек ведет себя точно так же, как эта пустая лодка, т.е. действует на автомате, то кого нам обвинять? Пустую лодку?

Глава 14. ИЛЛЮЗИЯ РЕАЛЬНОСТИ МИРА

Мы уже достаточно подробно рассмотрели работу нашего ума. Мы выяснили, что наш ум (а на материальном плане — мозг) преобразовывает входящие сенсорные сигналы от органов чувств в сеть нейронных связей, которые нами трактуются как образы реальности. Если информация поступает от органов восприятия, то это будут внешние образы. Если информация поступает из памяти и воображения, то это будут внутренние образы. Как бы там ни было, все, что мы с вами воспринимаем как наш мир, в котором мы живём, есть результат работы ума. Это модель реальности, которую создаёт наш ум для того, чтобы мы могли в нем легко ориентироваться. Мы назвали эту модель субъективным миром. Объективный же мир, на основе которого строятся субъективные миры каждого из нас, нам напрямую не доступен.

То, что есть в реальности — это объективный мир. То, что мы воспринимаем — это его субъективная модель. И хотя наш субъективный мир — лишь модель реальности, но какая богатая! Только представьте, что все, буквально все, что вы видите, слышите и чувствуете прямо сейчас; все, что вы когда-либо знали о мире, о людях, о предметах; все, что вы когда-либо чувствовали и осознавали — все это вам создал ваш ум-мозг для вас. Все это — ваш личный огромный мир. Этот мир, который вы знаете и чувствуете — все это порождение вашего ума. И ваш ум-мозг настолько искусен, что созданный умом ваш субъективный мир полностью создаёт иллюзию, что он реален. Это иллюзия реальности мира.

Каждый из нас всегда осознавал только свой субъективный мир, свой личный мир. Никакого другого мира для нас не существует. Мы как бы одновременно живём в двух мирах — объективном и субъективном. Несомненно, наше тело материально и подчиняется законам объективного мира, какие бы они ни были. Вместе с тем, мы одновременно живём в нашем субъективном мире, потому что именно таким мы и видим мир. Мы невольно подчиняемся той модели мира, которую создал для нас ум. Например, веря, что за данной стеной находится коридор, мы будем знать, что делать, когда откроем эту дверь.

Можно сказать, что наш ум даёт нам удобоваримую версию объективного мира. Например, широко известно, что наши глаза видят очень ограниченный диапазон электромагнитных частот. Они не видят, например, радиоволн. Наши уши также слышат ограниченный диапазон звуковых волн. Они не слышат ультразвук, как летучие мыши. В нашем человеческом субъективном мире этих объектов нет как непосредственного чувственного опыта. Однако мы продолжаем упорно считать, что реальный мир именно такой, каким мы его видим и знаем.

Нам кажется, что в мире действительно есть предметы, которые имеют цвета. Нам кажется, что в мире есть звуки, хотя, в то же самое время, мы прекрасно знаем, что все звуки — это лишь волны в воздухе. Нет никаких цветов и звуков в объективном реальном мире. Нет никаких запахов и вкусов. Нет времени, в том виде, как мы его себе представляем. Нет тех предметов, которые вы видите перед собой. Все это — иллюзия, созданная вашим умом. То, что действительно есть, мы не осознаём, и никогда не осознаём.

Нет космоса, солнца, планет, государств, людей, деревьев, машин. Их нет в именно в том виде, который мы знаем. А так, вероятно там что-то есть, что только представляется нам как космос, как мы его знаем; солнце, как мы его знаем; людей, как мы их видим и знаем; и т.д.

Все наши знания о мире — лишь картинки в нашем уме. Все наше представление об устройстве мира — лишь модель мира в нашем уме. Это все абстракции.

Здесь стоит остановиться на следующем моменте. Я в главе про слова говорил, что в нашей речи есть ключевые слова, которые мы используем не задумываясь. Они, в отличие от обычных слов и терминов, структурируют нашу субъективную реальность. Они плотно вплетены в наш язык, в нашу речь, в наше мировосприятие. Они в буквальном смысле создают наше видение реальности.

Часть из этих слов мы уже разобрали. Это «время», «прошлое», «будущее». Эти слова создали для нас иллюзию реальности времени. Но есть одно ключевое слово, которое ещё более вшито в наш язык, которое ещё более незаметно, но действие которого огромно. Это слово — «есть». «Есть» в смысле «существует».

Это слово нам морочит голову с незапамятных времён, как только появился язык. Почему оно такое важное и ключевое? Потому, что оно создаёт иллюзию, что мы знаем истину о мире. «Есть что-то» подразумевает, что это «что-то» реально объективно существует. А мы уже выяснили: что бы мы ни представляли о реальности — это лишь представления и модель реальности, но никак не объективная реальность.

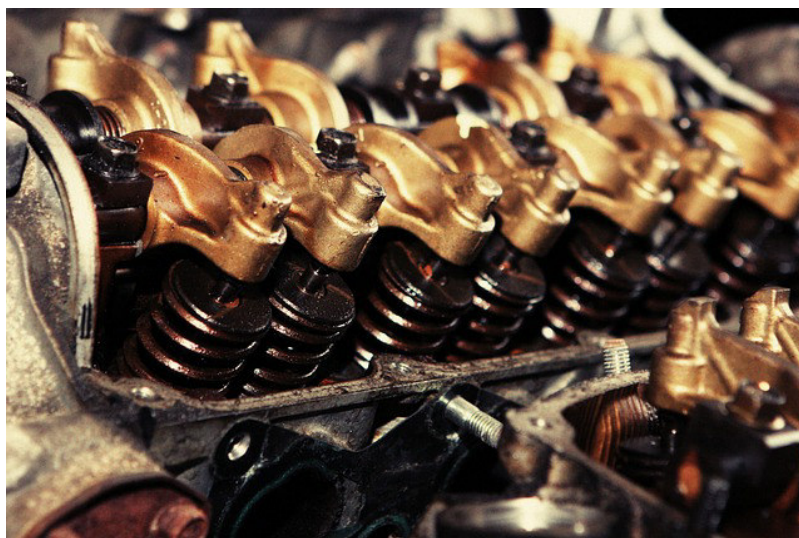
Например, есть этот текст перед вами или нет? С одной стороны он есть, т.к. он перед нами и мы его видим. С другой стороны его нет, т.к. все эти буквы — лишь точки на белом фоне, и буквами их делает наш ум.

Есть ли вот этот автомобиль?

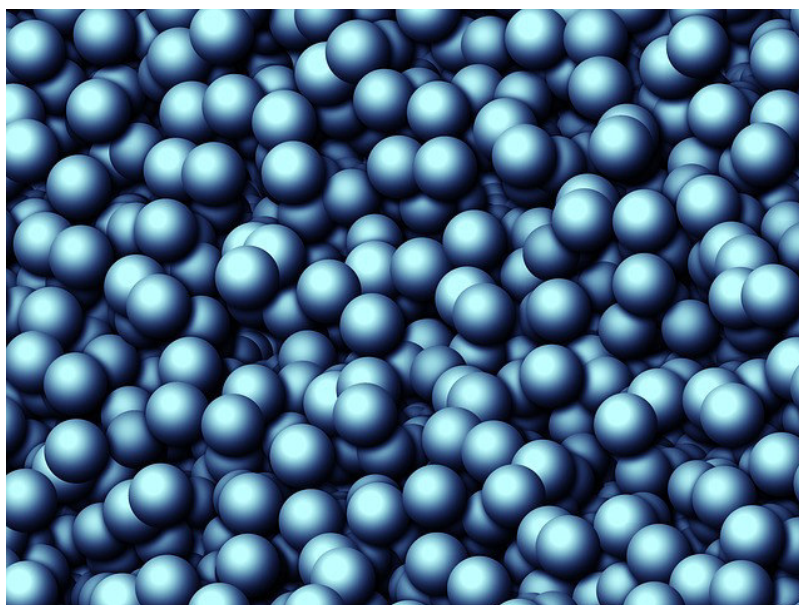


С одной стороны он есть, а с другой представьте, что мы разобрали этот автомобиль до винтиков, и разные его детали разослали в разные части мира. Что в итоге получится? Детали те же, а автомобиля нет. Куда он делся? Когда он начал исчезать при разборе?

Получается, самого автомобиля нет, есть только его детали. А вы в этом уверены? Вот одна из его деталей.



Но вы ведь понимаете, что эта деталь тоже разбирается, и ее тоже нет. А когда мы разберем все детали, что называется, до винтиков, все эти винтики при приближенном рассмотрении оказываются набором молекул.



Куда делся автомобиль? А был ли он вообще.

Вся коллизия возникает от одной причины — мы используем слова “есть”, “существует” и вкладываем в них смысл, что нечто реально существует. А оказывается все не так просто, и природа не собирается подстраиваться под слова нашего языка. Вопрос “Существует ли этот автомобиль?” поставлен не корректно именно из-за того, что в нем использовано слово “существует”.

Возвращаясь к нашей теме иллюзорности реального мира, напомним, как я говорил выше, что предметов нет, солнца нет, времени нет, людей нет и т.д. Видите, я здесь опять использовал слово “есть”, только в противоположном смысле. Когда я говорю, что “времени нет” я имел в виду, что того времени, которое мы знаем в нашем субъективном мире, в объективном мире нет. При этом, это самое время в нашем субъективном мире есть. Видите: с одной стороны его нет, а с другой есть. Опять коллизия. И эта коллизия опять связана с использованием слова “есть”. Однако понимание сути этой коллизии достаточно. Мы можем и дальше использовать слова “есть”, “нет”, “существует” в нашей речи, только теперь мы не будем верить в предыдущий их смысл, что что-то реально существует, а будем понимать, что понятие “существование” является ограниченным понятием, и его нужно использовать аккуратно. Можно говорить только об относительном существовании. Например, эти слова, которые вы сейчас читаете, в вашем субъективном мире существуют. Они существуют как ваши внешние образы, созданные вашим умом. Но нельзя сказать, что они существуют абсолютно, везде и для всех. Мы можем ручаться только за свой субъективный опыт.

Давайте еще потренируемся. Существуют ли мысли, которые вы думаете? Понимаете в чем заковыка? Для вас-то они существуют, но в абсолютном смысле их нет.

Существует ли боль в вашем зубе (представим, что у вас болят зубы)? Ответ тот же: да, но только для вас. Кстати у врачей есть такой термин “фантомные боли”. Это когда физиологических причин для боли нет, а человек боль чувствует. Врачи не признают такие боли, как реально существующие, только лишь потому, что они верят только анализам и показаниям приборов. Субъективные ощущения они признают, но только в качестве дополнительной информации для постановки диагноза.

Существует ли вселенная? Это вопрос с подковыркой. Во-первых, “вселенная” — это слово, в которое вы вкладываете какой-то смысл. Кто-то будет думать, что вселенная — это космос. Кто-то будет думать, что вселенная — это безграничное пространство, которое постоянно расширяется и началось с большого взрыва. Для кого-то вселенная — творение божие, которое он создал в течение семи дней. Для кого-то вселенная — это просто поэтический образ. Так вот “вселенная”, как образ в вашем уме, существует. Но существует только для вас. Вы можете мне долго доказывать, что вселенная — это творение божие, но если у меня другое представление о вселенной, то вы, тем самым, просто будете навязывать мне свои образы. Мы опять возвратились к главной ошибке в восприятии людей: вера в то, что их представление о мире является истинным в абсолютном смысле, путаница между субъективным и объективным мирами.

А теперь вопрос на засыпку. Существуют ли вещи, на которые вы не смотрите? Например, вы идете по городу, впереди вас виднеются дома, машины, люди. Что есть за вашей спиной? Обычно в этом случае человек сразу же подключает свою память и вспоминает, что там, за его спиной, есть. Мы живо рисуем в своем уме картинку того, что находится за нашей спиной, и забываем, что это лишь картинка в уме, образы в вашем внутреннем мире. Мы, не задумываясь, путаем эти внутренние образы с реальностью. И это, на самом деле, замечательная способность нашего ума автоматически дополнять картину мира информацией из памяти. В этом случае создается иллюзия представления о мире, как о большом пространстве, в котором мы живем. Зная, например, что мы живем в городе, зная какие там улицы, и где что расположено, мы видим окружающий мир как нечто большее чем непосредственно то, что мы видим перед собой. Например, вы сидите в своей комнате. Эта комната находится в вашей квартире, квартира на улице или квартале, улица как-то располагается в городе, город

находится в стране, и все это находится на земном шаре. Вот так мы видим мир, в котором живем. Существует ли все это? Да, но только как образы в нашем уме, как ваш субъективный мир, а не как объективная реальность.

Возвращаясь к вопросу о том, есть ли что-то за вашей спиной, когда вы туда не смотрите, отвечу, что нет. Если вы на что-то не смотрите, этого нет. Но мы теперь умные по поводу использования слов “есть”, “нет” и “существует”, поэтому уточню, что я имею в виду. Мы привыкли видеть конкретные предметы во внешнем мире как внешние образы, которые нам создает наш ум. Например, если вы посмотрите на свою руку, то она у вас в сознании предстанет в виде конкретного объекта, который вы видите. Ваша рука имеет свою форму, свои цвета и т.д. Это внешний образ руки в вашем субъективном мире. Если вы перенесете свою руку за свою спину, то непосредственно видеть ее вы не сможете, и поэтому как внешний образ конкретного объекта внешнего мира она перестанет существовать. Все, что вы сможете сделать, это вспомнить, как выглядела ваша рука, и этот образ руки, который вы восстановили в памяти, будет уже внутренним образом, созданным вашим умом на внутреннем экране вашего сознания. Сама же рука, как вы ее привыкли видеть, исчезнет.

На самом деле это похоже на вопрос о том, существует ли звук падения дерева в безлюдном лесу. Мы его уже рассматривали ранее, и выяснили: нет, не существует. Пока что-то кто-то не наблюдает, этого нет. А то, что объективно есть, мы не знаем.

Вся эта иллюзия реальности мира уже неоднократно иллюстрировалась разными философами и фантастами. Например, нашумевший фильм “Матрица” как раз об этом. Герой фильма Нео обнаруживает, что мир, в котором он живет, к которому привык как к реально существующему, на самом деле компьютерная имитация, созданная в настоящем мире. Многие просветленные духовные мастера современности рекомендуют фильм Матрица, как очень хорошую аналогию просветления. Аналогия хорошая, но не точная. Если бы герой, обнаружив, что его мир — иллюзия, вышел бы не в другой такой похожий мир, а оказался бы в Ничто, то это была бы более точная метафора просветления.

Именно об этом говорят просветленные мастера. Наш мир — лишь иллюзия, сон. Он говорят, что это все похоже на сон. Сон кажется реальным, но когда мы просыпаемся, то обнаруживаем, что это было лишь представление. “Снилось”, — говорим мы. И никто из нас, проснувшись, не будет утверждать, что все, что происходило во сне, было реальным. Хотя, пока мы были внутри сна, мы абсолютно были уверены, что это реальность. Все просветленные говорят, что

просветление подобно пробуждению ото сна. Пробудившись, они понимают, что все, что обычный человек считает реальным — иллюзия. Они это называют майей. Майя - это субъективный мир каждого из нас. Мы выяснили, что он нереален. В том смысле, что является порождением нашего сознания, нашего ума. Вся работа ума по созданию модели реальности для нас — это все майя. Майя скрывает от нас действительную реальность. И только просветленные, вышедшие из-под гипноза майи, знают, что есть на самом деле. Но никто из нас, простых смертных, не может это знать, потому, что как бы мы ни представляли себе это состояние выхода за пределы майи, это будет лишь очередным внутренним образом, а значит продолжением майи.

Еще одной хорошей метафорой иллюзорности окружающего знакомого нам мира является аватар. Аватар — это земное воплощение бога в индуистской традиции. Чтобы было более понятно, приведу пример американского фильма “Аватар”. Там главного героя помещают в капсулу, которая соединяет все его восприятие с восприятием некоего существа, называемого “аватар”. Это существо “аватар” является искусственно выращенным телом существ нави, населяющих планету. Когда главный герой подключается к аватару, он начинает видеть, слышать и чувствовать мир через органы чувств этого существа — аватара. Он как бы переселяется в него. Полное погружение сознания человека в это существо. Постепенно, находясь в теле аватара, герой практически забывает, что это лишь имитация; что он — человек, который сейчас лежит в капсуле с присоединенными к нему датчиками. В древней индуистской традиции считалось, что мы все являемся богом, который через наши человеческие тела решил поиграться в этот мир. Эта игра называется лила в той же самой индуистской традиции. Наши человеческие тела — это то, через что единое сознание — бог — проживает этот мир. Наши тела — как бы аватары для бога, для единого сознания.

https://www.youtube.com/watch?v=rtnLGk4_MAA - Кадры из фильма «Аватар» Джеймса Кэмерона

Главный герой фильма “Аватар” почти перестал себя отождествлять с человеком, а стал больше видеть себя как существо нави, в теле которого он находился. Вот так и мы, поселившись в наших человеческих телах-аватарах, забыли, кто мы есть на самом деле — единое сознание, бог. Это человеческое тело дает нам очень сильные и реальные ощущения окружающего мира. Мы забыли, как это быть без этого тела-аватара. И вспомнить это и называется просветлением. Просветление - это вспоминание того, чем ты действительно являешься. Это как на время отсоединиться от своего “аватара” и увидеть себя таким, как ты есть.

Ну и последняя аналогия иллюзорности мира — это виртуальная реальность, создаваемая современными компьютерными технологиями с помощью специальных устройств: 3d-очков; специальных перчаток и костюма, создающих иллюзию прикосновения; и других средств, позволяющих погрузиться в виртуальный мир, созданный компьютером. И там, в этом мире, долго играя в нем, мы забываем, что мы просто играем. Мы полностью поглощаемся игрой. Мы забываем кто мы — лишь игроки.

Раздел 4. КТО Я?

Мы рассмотрели очень много материалов связанных с особенностями нашего восприятия, работой ума. Мы рассмотрели основные иллюзии, которые создает нам наш ум для того, чтобы мы могли успешно функционировать в этом мире. Но самое главное, чего мы пока не коснулись — это вопрос “А кто мы?”. Для кого наш мозг все это делает? Кто ощущает эмоции, осознает свои мысли? Для кого создаются все иллюзии? Кто их воспринимает? Мы с вами подошли к главной теме этой книги — выяснению того, кем мы, на самом деле, являемся.

У нас есть знание и четкое осознание, что мы существуем. Это ведь очевидно: “Я есть”. Но если ты есть, то кто ты? Человек? Мужчина (женщина)? Душа?

Зачем вообще задаваться этим вопросом? Разве не очевидно, кем мы являемся? А если и не очевидно, то что мне даст знание о том, кто я есть на самом деле? Это все закономерные вопросы, и мы будем на них отвечать по порядку.

Глава 15. ВЫ В ВАШЕМ МИРЕ

Итак, зачем задаваться таким вопросом, как “Кто Я?” ? Затем, что все наши действия так или иначе связаны именно с нами. Потому, что мы для себя являемся самым важным человеком. Потому, что жизнь, которую мы живем, является именно нашей жизнью, а не жизнью нашего соседа. Потому, что именно вы являетесь тем, кто пытается управлять своей жизнью.

Если какой-то человек начнет “обливать грязью” другого вам не знакомого человека, то вы, скорее всего, никак не отреагируете. Вас-то это не касается. А если и отреагируете, то незначительным возмущением. Если же этот человек начнет обливать грязью вас, то ваша реакция будет в корне другой. Вы, вероятно, будете себя как-то защищать: будете в ответ хамить; или культурно попросите его выбирать выражения; или сделаете вид, что это он не к вам обращается. В любом случае, это вас сильно заденет, и вы испытаете или гнев или страх. Почему такая большая разница в вашей реакции на то, если оскорбили чужого человека, и на то, если оскорбили именно вас? Потому, что вы для себя самый важный. Оскорбление чужого человека вас практически никак не задевает, а вот оскорбление вас является прямой агрессией против вас, и вы, естественно, себя будете как-то защищать. Однако, кто вы? Кого вы защищаете? Себя? А кто вы? Кто этот “себя”?

Если я возьму со своего кармана сто долларов и при вас порву их, как вы отреагируете? А если я вас попрошу дать мне ваши сто долларов и порву их при вас, как вы отреагируете? Я думаю, вы согласитесь, что реакции на, вроде бы, одно и то же действие, но с вашей и с моей купюрой, будут разными. Если я буду рвать вашу купюру, то вы возмутитесь. То, что я порву свою, думаю, сильно вас не заденет. Опять же, почему? Потому, что моя купюра вам не принадлежит, а ваша принадлежит именно вам. Это ваша купюра. Именно то, что эта бумажка ваша, у вас вызвало такую реакцию.



Сам факт владения какой-то вещью, в том числе и деньгами, говорит о том, что именно ваше ощущение себя здесь замешано. Кто вы? Кому принадлежит стодоллоровая купюра? Вам? А кто вы? Кто тот, кому принадлежит стодоллоровая купюра?

Если ваш шеф в вашем рабочем коллективе кого-то, но не вас, похвалил, что вы ощутите? Зависть? Ничего? А если ваш шеф при всех похвалит вас, скажет, что таких сотрудников как вы еще поискать надо, и что вы на вес золота для вашей компании, что вы почувствуете? Думаю, завидовать себе вы не будете 😊

Вероятно, вы будете горды за себя, и ваша самооценка повысится. Если же то же шеф вас на следующий день поругает за некачественно выполненную работу, то вы, должно быть, расстроитесь. Почему похвала и хула на вас так влияет? Потому, что они касаются именно вас. То ли вы молодец, то ли вы не молодец. Кого касается хвала и хула? Вас? Кто вы?

Если я вам скажу, что недавно ученые открыли новое средство от перхоти, то, максимум, что вы почувствуете, это интерес. Если же я вам скажу, что ваш дядя передал вам наследство в миллион долларов, то вы, думаю, сильно обрадуетесь. А если это же наследство получили не вы, а ваш дальний родственник, которого вы даже не знаете, что вы почувствуете? Думаю, вряд ли что-то похожее на радость. Если конкурс красоты выиграла девушка по имени Тамара Кузякина из Анапы, то, что это для вас? Ничего. А если тот же конкурс выиграла ваша дочка, если у вас таковая есть, то вы, вероятно, будете чувствовать гордость за свою дочь. Вся информация, которая так или иначе касается вас, намного больше влияет на вас, чем какая-то отстраненная информация.

Видите! Мир вращается вокруг вас. Если вы считаете, что вы не самый главный в вашем мире, что для вас важнее семья, или бизнес, или родина, или дети, то задам вам прямой вопрос: “Чья эта семья, чей бизнес, чья родина и чьи дети?”. Ваши! Будете ли вы сильно беспокоиться на счет чужой родины, чужой семьи, чужих детей? Если и будете, то только как сочувствие. Если вы что-то и кого-то ставите во главу угла в своей жизни, то только лишь потому, что вы сильно к ним привязались и поставили свое счастье в зависимость от их благополучия. Опять без вас не обходится.

Вы! Живете эту жизнь вы. Чувствуете боль или радость вы. Страдаете и наслаждаетесь вы. Беспокоитесь и радуетесь за других вы. Общаетесь с людьми вы. Снятся сны вам. Жизнь ваша. Покажите мне хотя бы один момент в вашей жизни, в котором не было бы вас. Даже если вы умудритесь и покажете, то последний вопрос: “В чьем сознании это происходит?”. Сознание, благодаря

которому вы все воспринимаете, и внешний мир, и внутренний, ощущается вашим. А кто вы? Чье сознание?

Весь мир, который вы видите и чувствуете — ваш. Раньше мы выяснили, что все, что вы осознаете, все, что вы видите, слышите, знаете, помните, все это ваш субъективный мир. У другого человека свой субъективный мир, к которому вы доступа не имеете. Понимаете? Все, что вы когда-либо осознавали и знали, все это находится в вашем субъективном мире. Только вы со своим личным субъективным миром и существуете.

Если от вас все зависит, если вы — центр вашей жизни, то, я думаю, важно знать, кто же вы есть. Так кто же вы? Я сейчас не могу вас слышать, но я могу предположить, что вы можете ответить так: “Я — Саша”, “Я — человек”, “Я — мама”, «Я — женщина», “Я — душа”, “Я — тело”, “Я — слесарь”, “Я — ученый”, “Я — бизнесмен”, “Я — личность”, “Я — это мои мысли”, “Я — это мои чувства”, “Я — дочка”, “Я — гомо сапиенс”, и т.д.

Все это, конечно, может относиться к вам, но мы будем искать нечто другое. Например, когда вы кого-то любите, вы говорите «Я люблю тебя». Кто этот «Я», которого вы имеете в виду? Когда вы говорите «Я хочу кушать» есть некое ощущение Я, который хочет кушать. Когда вы говорите «Я вижу этот текст перед собой», кто этот «Я», который видит? Кто смотрит? Когда вы говорите «У меня есть друзья», кто тот «Я», которого вы имеете в виду? Есть некое ощущение «Я», ощущение себя, когда вы все это говорите. Чтобы было более понятно, просто скажите, имея в виду себя: «Я, Я, Я, ...». Что вы чувствуете? Есть некое ощущение себя, того, кто что-то чувствует, хочет, делает, думает. Это ощущение себя мы будем называть самоощущением или чувством Я.

Глава 16. КЕМ МЫ СЕБЯ СЧИТАЕМ

Теперь давайте попробуем разобраться с тем, кем или чем мы себя обычно считаем. Начнем по порядку. «Я — Саша», — можете сказать вы, если имеете имя Саша. Однако, если бы вас родители назвали по-другому, например, Вале́й, то вы бы Сашей не были. Имя — это просто слово, с которым к вам обращаются другие люди. разве ваше самоощущение как-то поменяется, если вас будут звать Вале́й? Нет. Назови вас хоть «чугунком» ваше ощущение себя никак не изменится. Вы останетесь тем же, кем и были. Поэтому, вы — это не ваше имя. Но, не смотря на это, когда к вам обращаются по вашему имени, вы чувствуете, что обращаются именно к вам. Если бы вас, по ошибке, назвали другим именем, у вас было бы ощущение, что это не к вам. Когда же к вам обращаются по имени, у вас в вашем сознании всплывает ваше самоощущение, поэтому мы часто путаем себя с этим словом. Это путание себя с чем-то другим называется отождествлением. Именно так вы и отождествились со своим именем.

Следующим способом потери себя является отождествление с одной из своих ролей в жизни. Например, женщина, которая родила ребенка и воспитывает его, называет себя матерью. “Я — мать”, — говорит она. Говоря так, она отождествляет себя с ролью матери, которую она выполняет. Хотя до родов она матерью не являлась. И ее самоощущение до родов и после родов никак не поменялось. Еще раз уточню, что самоощущение — это ощущение себя, когда вы говорите слово “Я”. Это ощущение никак не зависит от того, играет ли человек роль родителя или нет. Просто после родов у женщины появилась новая роль — роль матери, и она себя с ней отождествила.

Типичными нашими ролями являются наши профессии. Если человек долго работает в качестве врача, то, если у него спросить кто он, он может сказать, что он — врач. Здесь действует та же самая схема, что и с ролью матери. Человек просто заигрался в доктора, и забыл, что когда-то в действе он не был врачом. Но как сейчас, так и в детстве самоощущение его было одним и тем же. Очень сильно начинаешь ощущать ложность отождествления со своей профессией, когда вдруг ты понимаешь, что эта профессия тебе больше не нравится, и что хочется заняться другим делом, и что никакой ты, оказывается, не врач.

Есть еще такие отождествления, как “Я — неудачник” или “Я — крутой”. Ощущение себя неудачником — это одна из ролей, в которую заигрался человек. Когда человек очень долго играет какую-то роль, то он как бы сливается с ней, не замечает, что это просто его ложное ощущение себя. Как “я — неудачник”, так и “я — крутой” — все это роли. Все это к реальному самоощущению не относится.

Еще примеры ролей: “Я — бизнесмен”, “Я — слесарь второго разряда”, “Я — президент”, “Я — сын”, “Я — бомж”, “Я — представитель элитной расы” и т.д. Это все очередные ложные отождествления своего самоощущения с какой-то одной из ролей. И как бывает трудно вывести человека из таких отождествлений! Например, если “крутому” сказать, что никакой он не крутой, а это очередная его маска, чтобы скрыть свою уязвимость, думаю, он будет сильно с вами не согласен, и будет защищать свой образ крутого до последнего. Уж очень много он получает от этого отождествления. Если он — крутой, то его все любят и уважают, а если нет, то кто он тогда? Никто? Кто его будет таким уважать?

Далее, часто люди отождествляют себя с некоторыми проявлениями своего сознания. Например, “Я — это то, что я думаю”, “Я — это то, что я чувствую”. Действительно часто, когда мы что-то кому-то говорим, мы говорим как бы от себя. Кажется, что это именно я говорю, и что эта мысль — моя. Происходит сильное отождествление с голосом в голове. И мы это часто не замечаем. Мы считаем это своими мыслями. Но стоит просто посмотреть, как вы кому-то что-то говорите, т.е. включить осознанность во время разговора, то вы сразу заметите, что есть мысли и слова, которые вы говорите, а есть вы, который это все замечает. Простой эксперимент. Скажите про себя или вслух такую фразу: “Я люблю суши”. Видите, у вас просто появилась мысль, и вы ее выразили словами. При этом есть мысль, а есть вы, который ее видит и слышит. Но заметьте, что если вы действительно любите суши и говорите об этом своему другу или самому себе, то кажется, что это именно вы говорите. В чем разница? В первом случае вы не отождествились со своей мыслью, а во втором — отождествились.

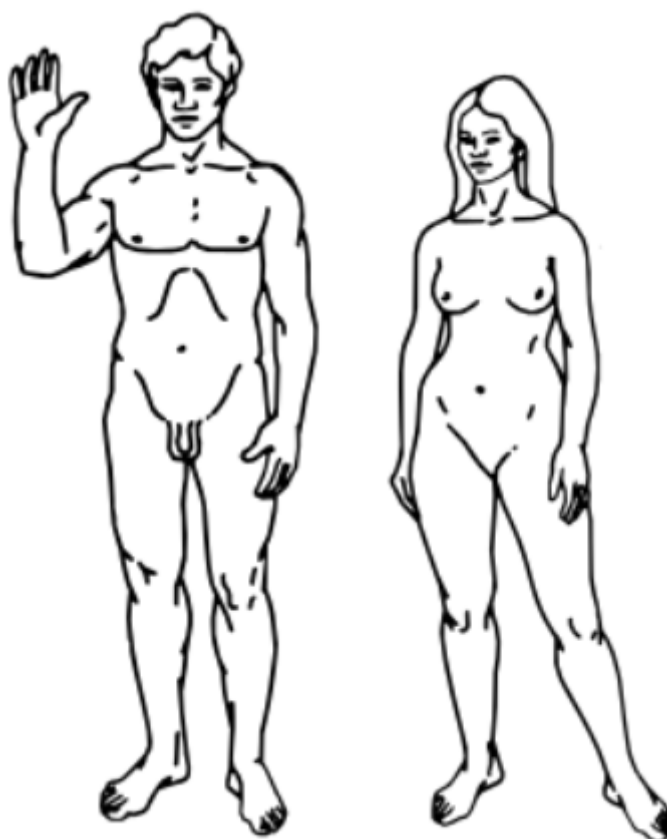
Примерно, то же самое касается и эмоций. Когда мы в гневе, то кажется, что это мы гневаемся. Мы сливаемся с чувством гнева и проявляем себя как гнев. Но стоит только включить осознанность во время того, как вы гневаетесь, то вы сразу заметите, что вы — не гнев. Вы просто его наблюдаете, как одно из ваших проявлений.

На самом деле, когда вы включаете осознанность, ваше отождествление переносится на него, на осознанность, и, соответственно, уходит из отождествления себя с мыслями или эмоциями. Что значит “включить осознанность”. Осознанность — это когда вы, находясь здесь и сейчас, отдаете себе отчет в том, что сейчас происходит с вами и с вашим окружением. Вы осознаете свои мысли, чувства, состояние, ощущения и т.д. Мы не часто бываем в состоянии осознанности. Часто мы как бы забываемся. Особенно часто это происходит, когда нас переполняют эмоции. Например, ваш ребенок уронил что-

то ценное на пол, и оно разбилось, у вас мгновенно вскипает негодование, и вы начинаете кричать на ребенка. Но тут вы вдруг понимаете, что вы делаете, приходите, что называется, в себя, и понимаете, что вы сейчас в гневе и орете на ребенка, а он в испуге смотрит на вас. Это мгновенно вас остужает. Вы растождествились со своим гневом.

Следующим частым случаем отождествленности является отождествление себя с каким-то абстрактным образом. Например, “Я — душа”, “Я — космическое сознание”, “Я — человек”, “Я — гомо сапиенс” и т.д. Кто-нибудь когда-нибудь видел или ощущал как-то душу? Что такое душа? Каждый вкладывает в это слово свой смысл. В любом случае, душа — это некий абстрактный образ. И когда люди говорят, что они — душа, то, скорее всего, это им кто-то сказал, и они это приняли на веру. Все дело в том, что слово и понятие “душа” пришло к нам из христианства. В христианстве разделили человека на душу и тело, придав этим понятиям какой-то смысл. Если бы не было на нашей планете христианства, то не было бы понятия души. А если так, то становится понятным, что никакая мы не душа. Ведь ощущение себя у вас не отличалось бы, знаете вы, что такое душа или нет. Получается, что когда люди говорят, что они — душа, они отождествляют себя с неким абстрактным образом, который они вкладывают в этот термин.

То же самое касается и отождествлений с космическим разумом или гомо сапиенсом. Несколько сложнее разобрать отождествление, когда говорят “Я — человек”. Кажется очевидным, что мы — люди, т.к. каждый из нас — человек, в том числе и вы, и я. Однако, давайте посмотрим на это повнимательнее. Что такое “человек”? Разве это не является абстрактным образом, которому нас научило общество? Что же подразумевает общество под словом “человек”? Людьюми называют существ, которые выглядят примерно вот так



, носят одежду и разговаривают друг с другом на каком-то языке. Еще с детства каждому из нас говорили, что он — человек. Как тут не поверить умным взрослым. Приняли на веру, даже не задумываясь. Кроме того, оказалось, что наше тело тоже похоже на человеческое, и мы разговариваем. Выходит, что я — человек, раз имею для этого все признаки. Все это верно, но обратитесь сейчас опять к своему ощущению себя. Разве в этом ощущении есть что-то связанное с человеком? Это ощущение себя не является абстрактным образом, каковым является “человек”. Это конкретное наличное ощущение. Можно сказать, что мое тело — человеческое, но нельзя сказать, что я — человек. Т.к. есть Я, как мое самоощущение, и есть мое тело, которое я вижу и чувствую.

То, что “человек” — это абстрактный, несуществующий образ, можно убедиться так. Когда-то давным-давно придумали слово “человек” и назвали этим словом всех мужчин и женщин, которые выглядят так, как показано на картинке выше. А ведь могли бы не вводить это слово в обиход. Можно было сказать, что есть отдельный вид, под названием “женщины”, и отдельный вид, под названием “мужчины”. И сказать, что это два абсолютно разных вида существ, хотя внешне чем-то похожих. Это, к слову сказать, было бы ближе к истине, т.к. женский и мужской организмы и организация психики достаточно сильно отличаются. Однако, наши предки свели всех — и мужчин, и женщин — в одну кучу и назвали ее “человек”. А могли бы и не делать этого, и тогда никакого человека в помине

бы не существовало. Были бы отдельно мужчины, как вид, и отдельно женщины. Тогда я бы смог сказать, что, например, я — мужчина, или я — женщина. Все это говорит о том, что понятие «человек» искусственное. А раз так, то это абстрактный образ, и мы никак им быть не можем. Однако, мы в этой книге все же будем использовать слово «человек» для указания на каждого из нас. Я это сделал только для удобства, и потому, что в нашей речи это слово прочно устоялось.

Хорошо, теперь давайте разберемся с отождествлениями “я — мужчина” и “я — женщина”. Это, между прочим, тоже очередное наше отождествление. В отличие от принятия себя человеком, когда мы говорим “я — мужчина” или “я — женщина”, в нас возникает определенное чувство себя как мужчины или как женщины. Для мужчин, это некое ощущение силы, мужественности. Для женщин — это внутреннее ощущение женственности, мягкости. Эти все ощущения нам даются нашим телом. Мужские тела имеют мужской гормон “тестостерон”, а женщины имеют женский гормон “эстроген”. Именно эти гормоны и создают в нас внутреннее ощущение мужественности, маскулинности, или внутреннее ощущение женственности, феминности. Кроме того, мальчиков с детства воспитывают как мальчиков, и говорят им, какими должны быть мальчики, чем интересоваться, и чем заниматься. То же само касается девочек. И поэтому девочки, в основном, играют в куклы, наносят макияж на лицо и носят платья, а мальчики играют в футбол, не плачут и носят мужские костюмы. Наличие половых различий на уровне тела и психики создает образ типичной женщины и типичного мужчины, которым мы пытаемся следовать.

Получается, что если, например, взять образ мужчины, то, кто такой мужчина? Во-первых, это физиологические особенности — первичные и вторичные половые признаки. Во-вторых, это ощущение мужественности, связанное с наличием мужских половых гормонов. В-третьих, это особенность психики и поведения мужчин, которая заведена в данном обществе. Например, мужчина должен быть сильным, уметь постоять за себя, уметь добывать ресурсы для своей семьи. В отношении женщин все тоже самое, но только для женщин.

Получается, что когда я называю себя мужчиной, я имею в виду именно эти три составляющие образа мужчины. Рассмотрим их по порядку.

Первичные и вторичные половые признаки — это особенность нашего тела, данные нам природой. Зависит ли наше самоощущение, ощущение Я от этих особенностей нашего тела? Нет. Например, есть операции по смене пола. Если ты был мужчиной до операции, а стал женщиной после, то поменяется твое тело в определенных аспектах, однако, ты остаешься собой как до, так и после операции.

Просто поменялись некоторые детали твоего тела. Напоминаю, что мы берем чистое ощущение себя, как ощущение “Я”.

Далее, ощущение своей мужественности, связанное с наличием тестостерона в крови. По этому поводу вот что можно сказать. Есть некое ощущение себя мужчиной. Это какие-то внутренние ощущения, которые можно обнаружить в себе. И есть ощущение себя как ощущение “Я”. Это два разных внутренних ощущения. Мы часто отождествляем себя с ощущением мужественности или женственности, но, по сути, это разные ощущения. Попробуйте просто, хотя бы временно, отбросить ощущение себя мужчиной или женщиной, и вы увидите, что вы не являетесь ни тем, ни другим. Вы просто есть.

Ну и последний признак — социальное поведение, связанное с типичным поведением мужчины. Это просто очередная роль, которой нас научили с детства. Помните, как мальчикам в детстве говорили: “Мальчики не плачут. Мальчики должны защищать девочек”. Потом в юности и молодости нам говорили, что мужчина должен хорошо зарабатывать, чтобы поддерживать семью. Наблюдая за тем, как ведут себя взрослые мужчины, юноши начинают им подражать, чтобы быть настоящим мужчиной. Так перенимается роль мужчины, принятая в данном обществе. По поводу отождествления с ролями мы уже говорили выше. Здесь, я просто замечу, что если бы вас воспитывали, например, в матриархальном обществе, где от мужчин требовались другие шаблоны поведения, то вы бы вели себя по-другому и считали бы это нормой. И, между прочим, точно так же отождествились бы с этой ролью.

Итак, вы — не есть ни мужчина, ни женщина. Ощущение себя, как чистое ощущение “Я”, не зависит от этих всех ролей и особенностей тела. Есть вы, а есть ваша роль и ощущения, связанные с образом мужчины или образом женщины.

Ну, и наконец, рассмотрим такой вид нашего отождествления, как отождествление с нашим физическим телом. Есть сильное ощущение, что мы — это наше тело. Давайте разбираться. Вы знаете, что медицина сейчас настолько развита, что врачи могут поменять вашу почку на искусственную? На данный момент можно создать искусственные ноги, руки, сердце, и т.д. И, даже если сейчас медицина не все органы человеческого тела может заменить, все равно в будущем, возможно, медицина разовьется настолько, что это станет возможно. Если вам заменить вашу почку на искусственную, поменяется ли от этого ваше самоощущение? Вряд ли. Организм будет продолжать работать с искусственной почкой и дальше. Если, таким же способом, начинать заменять все ваши органы

на искусственные по порядку (такими, что по качеству работы неотличимы от живых), поменяется ли при этом ваше самоощущение?

Ещё один факт по поводу вашего тела. Вы знаете, что клетки вашего тела постоянно обновляются, т.е. одни клетки отмирают и выводятся из организма, а другие приходят на их место? Вот данные ученых по ритму обновления клеток человеческого организма:

Орган	Время обновления
Кожа	2-4 недели
Сердце	1-2 раза за всю жизнь
Мозг	Практически не обновляется
Скелет	10 лет
Печень	150 дней
Легкие	1 год
Кровь	150 дней

Как видите, клетки организма постоянно обновляются. Одни быстрее, другие — медленнее. Но, все же, этот процесс идет, а значит, тот организм, который был у вас лет 10 назад, практически полностью исчез, а на его месте организм с новыми клетками. Клетки некоторых органов, таких, как сердце и мозг, практически не обновляются, но зато происходит их реновация на уровне белков.

На самом деле, химический состав организма тоже постоянно обновляется. Т.е. клетка-то может остаться той же, но химические элементы, из которых она состоит, постоянно меняются на новые. Новые клетки и новые химические составляющие для организма поступают к нам из пищи, которую мы едим. В желудке пища расщепляется на первоэлементы, и из них уже строятся новые клетки организма. Наше тело можно сравнить с волной в море. Волна, вроде как, по форме остается той же, но в каждый новый момент времени, вода, из которой

она состоит, постоянно меняется на новую. Вот так и наше физическое тело — волна, сохраняющая форму, но меняющая свой состав вещества.

Вот и выходит, что то тело, которое вы считаете собой, постоянно меняется. Замечаете ли вы это? Нет. Ваше ощущение себя никак не меняется от того, что клетки тела постоянно обновляются. Ощущение себя 10 лет назад у вас было таким же, как и сейчас, но ваше тело уже давно поменялось на клеточном и химическом уровнях. Значит, вы не есть ваше тело.

Подтверждение того, что мы не есть наше тело, можно увидеть в следующих экспериментах ученых.

Первый опыт, который мы рассмотрим, связан с созданием у человека иллюзии присутствия у него третьей руки. Испытуемого сажали за столом. Его руки, при этом, лежат на этом столе. Рядом с правой рукой клали муляж его этой руки, так, что он и по цвету и по форме и по размеру был похож на реальную руку испытуемого. После этого экспериментатор одновременно касался кисточкой одного участка руки человека и того же участка руки-муляжа. Так делалось несколько раз.

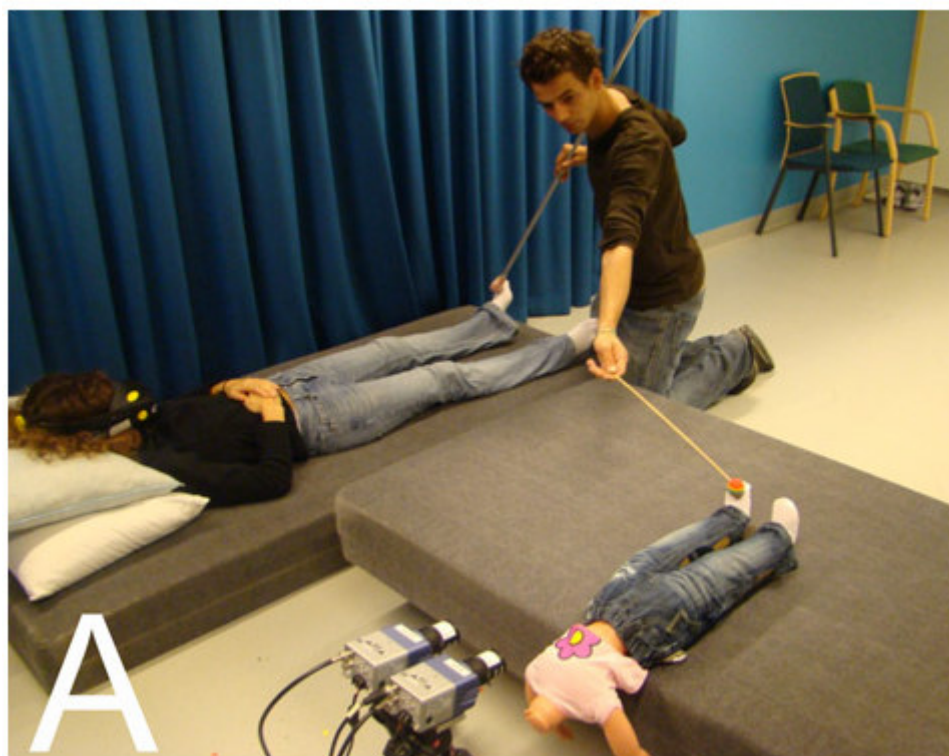


(Исследователи добились очень высокой реалистичности иллюзии. И мужчины, и женщины, участвующие в эксперименте, начинали заметно нервничать, когда к их «придуманной» руке подносили уже не кисточки, а ножи (фото Henrik Ehrsson) — membrana.ru)

Наблюдая за этим, у испытуемого постепенно появлялось расхождение в восприятии своей правой руки. Он перестал понимать, какая из этих двух рук его. Через некоторое время у человека появлялось ощущение, что у него две правые руки. Более подробно это описано здесь: <http://www.membrana.ru/particle/15791>. Т.е.

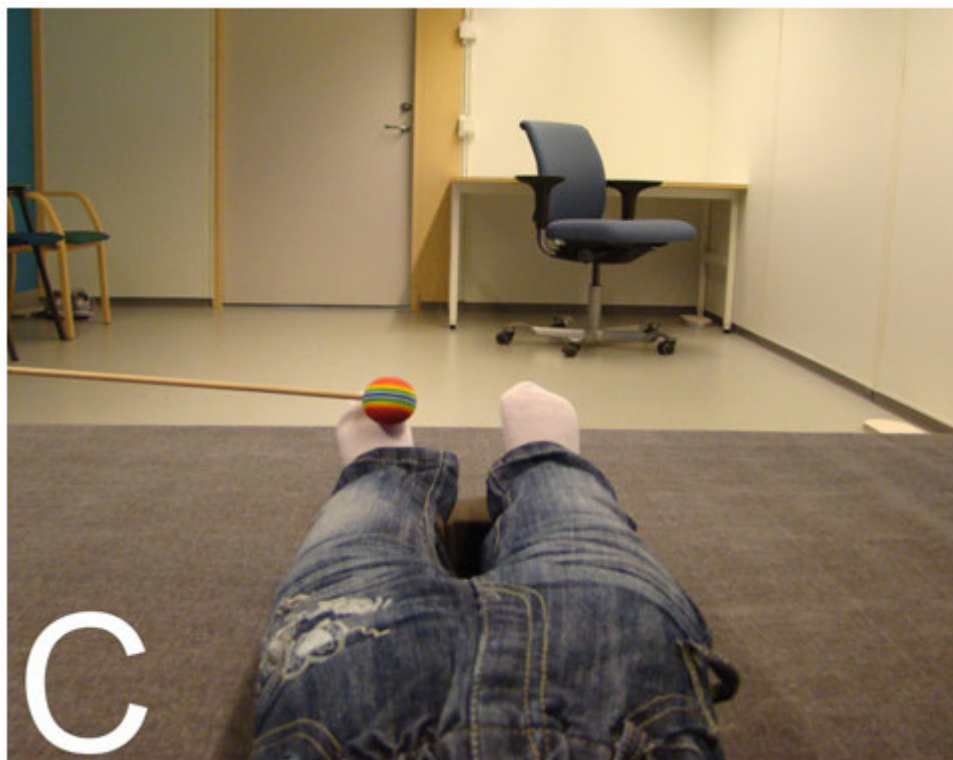
человеку стало казаться, что у него три руки. Это ощущение создавал сам мозг, чтобы как-то сопоставить информацию о том, что он видит, с тем, что он чувствует.

Другой эксперимент на эту тему связан с созданием ощущения увеличения и уменьшения размеров тела человека. Для этого на голову человека надевали 3D шлем виртуальной реальности, в котором он видел в трехмерном виде то, что снимала камера, поставленная напротив манекена. Камеру ставили так, чтобы показать тот вид тела манекена, который виден, как если бы смотреть на свое тело, опустив голову. Манекен брали сначала размером с тело испытуемого, потом меньшего размера, а потом большего.



(Сочетание зрительного и тактильного обмана критически важно для успеха эксперимента. Внизу показана обстановка глазами подопытного (фото V. van der Hoort et al./ PLoS One) — membrana.ru)

Экспериментатор при этом одновременно двумя палочками дотрагивался до одинаковых участков ноги испытуемого и манекена. Испытуемый, наклонив голову вниз, как будто он смотрит на свое тело, наблюдал то, что показывала камера. А камера показывала следующее:



(Сочетание зрительного и тактильного обмана критически важно для успеха эксперимента. Внизу показана обстановка глазами подопытного (фото V. van der Hoort et al./ PLoS One) — membrana.ru)

В результате создавалось ощущение, что его тело стало другим. Испытуемый ощущал манекен как свое тело. Этот эффект закреплялся тем, что экспериментатор дотрагивался палочками до одинаковых участков тела и манекена, как показано на картинке выше.

Когда размер манекена был соразмерен размеру тела испытуемого, у человека возникало ощущение, что он переместился в новое тело — тело манекена. Т.е. постепенно он стал считать себя вот этим вот манекеном. Это подтверждалось тем, что когда иллюзия замены тела стала значительной, по манекену быстро проводили острым ножом. Из-за того, что испытуемый теперь считал этот манекен своим телом, он вздрагивал от прикосновения ножа к этому муляжу.

Когда использовали манекен большего или меньшего реального размера тела человека, то испытуемый чувствовал себя, соответственно, меньше или больше обычного. Точнее, ему казалось, что комната и предметы в ней стали больше или меньше обычного, в зависимости от того, какого размера манекен использовали для эксперимента. Получался эффект, как был у Алисы в стране чудес, когда она увеличивалась или уменьшалась.



(Всего в опыте было задействовано четыре манекена (фото B. van der Hoort et al./ PLoS One) — [membrana.ru](http://www.membrana.ru))

Так же был проведен опыт, в котором человеку казалось, что он выходил из своего тела. Обо всем этом более подробно можно почитать здесь: <http://www.membrana.ru/particle/16208>, <http://www.membrana.ru/particle/1933>, <http://www.membrana.ru/particle/1348>.

Это очередной раз доказывает, что наше отождествление с телом — результат работы нашего мозга. Мозг создает иллюзию, что мы находимся внутри этого своего тела. Как видим, он может создать ощущение не только того, что мы находимся в другом теле, но и вообще создать иллюзию выхода из тела. Кто сказал, что наше ощущение себя внутри этого нашего привычного нам тела не является такой же иллюзией? В главе про иллюзию реальности мира я приводил пример, когда создавалось ощущение, что ты переселился в другое тело за счет того, что твой мозг подключали к ощущениям этого другого тела. Это было в фильме Аватар. Думаю, этот пример тоже подтверждает, что наше привязанность к этому нашему телу — дело привычки, созданной мозгом.

Итак, ощущение себя этим своим физическим телом — это отождествление, которое создается мозгом. И, естественно, получается, что если это отождествление, иллюзия, то мы — не есть это тело. Но кто мы?

Глава 17. ВЛИЯНИЕ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ

Мы рассмотрели основные виды отождествлений себя с чем-то, что нами, по сути, не является. Ощущение себя, самоощущение, то самое ощущение “Я”, которое мы имеем в виду, когда говорим “Я иду”, “Я хочу мороженое”, “Я думаю”, оказывается часто отождествлено с той или иной формой: абстрактным образом, ощущением, ролью, мыслями или эмоциями. Когда же оно не отождествлено, то оно остается чистым ощущением “Я”. Давайте разберем, что же происходит с нами, когда мы отождествляемся с той или иной формой.

Наше отождествление с именем обычно мало как влияет на нас, кроме, наверное, случаев, когда мы гордимся своим именем или фамилией. Поэтому, влияние этого отождествления мы пока оставим. Рассмотрим, как влияет на нас отождествление с другими более важными формами.

Начнем с отождествлением с профессией. Если вы, например, работаете главным прокурором города, то, наверное, вы будете высоко ценить свой высокий статус и то, что он дает. Теперь вы будете считать себя не просто человеком, а прокурором. Есть большая разница, когда говоришь “Я работаю главным прокурором города” и “Я — главный прокурор города”. В первом случае вы понимаете, что прокурор — это лишь ваша профессия и работа, которую вы выполняете. Во втором случае вы отождествляете себя с должностью главного прокурора. В первом случае, если вас, например, понизят в должности или будут к вам относиться как к обычному человеку, не имеющему власти, то вы не будете сильно на это реагировать. Если же вы отождествились со своим статусом, властью и финансовым положением, которое дает ваша профессия, то понижение в должности или недостаточно уважительное, с вашей точки зрения, отношение к вам других людей сильно вас заденет. Все дело в том, что если мы с чем-то отождествляемся, то причинение этому “что-то” вреда или угроза его уничтожения будет вызывать у вас сильный страх и сопротивление. И это, на самом деле, естественное явление. Так ваш ваши врожденные рефлексy защищают вас.

Отследите еще раз, как все происходит. Вы считаете себя прокурором. Вы так и говорите: “Я — прокурор”. Теперь с вас снимают должность прокурора. Это, по сути, означает прямая угроза и, даже, уничтожение, вашей должности прокурора. А, так как вы отождествлены с ней и со всем тем, что она дает (статус, власть, деньги, положение), то вы расцениваете эту угрозу, как прямую угрозу самому себе. Снимая с вас вашу должность, с которой вы себя отождествили, вас фактически уничтожают. Во всяком случае, ваш ум и тело это именно так

воспринимают. До этого вы были аж главный прокурор города, а теперь вы — никто. До этого вы считали себя важным, уважаемым и богатым человеком, а теперь вы всего этого лишаетесь. Естественно, вы будете чувствовать, что вас уничтожают. А когда человека уничтожают, он чувствует страх, гнев, и он сопротивляется этому как может. Именно так и будет себя вести человек, который отождествился со своей должностью, и которого этой должности лишили.

Совсем другое дело, если человек понимает, что никакой он не прокурор, а лишь занимает эту должность. А также понимает, что ничто не вечно под луной, и эта должность только на время. В этом случае, как было сказано выше, отождествления не происходит, и человек воспринимает факт своего увольнения с занимаемой должности как простую досаду. Но для того, чтобы так воспринимать свою высокую должность, сам человек должен быть достаточно высоко духовно развит и, естественно, понимать, что такое отождествление, и какое оно имеет влияние на него.

Давайте теперь посмотрим, что происходит, когда вы отождествляетесь со своим телом. Когда вы считаете себя своим телом, то на вас будут сильно влиять все события и изменения вашего тела. Старение, увечья, потеря красоты, излишняя полнота и худоба, негармоничность тела — все это вызывает в вас очень негативные чувства. В то же время, красота, гармоничность тела, стройность, молодость и т.д. — это становится предметом вашей гордости. И с этим очень легко отождествиться. Если вы отождествляетесь со своей красотой и молодостью, то потеря, так или иначе, этих качеств вашего тела будет вызывать у вас крайне неприятные состояния, вплоть до депрессии. А все по той же самой причине — старение вашего тела ваш ум будет приравнивать к постепенному уничтожению вас самих. И это происходит, как было сказано выше, по той причине, что вы считаете себя своим телом.

Но давайте посмотрим правде в глаза. Разве ваше самоощущение хоть как-то поменялось с изменениями вашего тела? Еще раз повторю, что под самоощущением я понимаю ощущение “Я”, а не оценку себя. Ваше ощущение “Я” не зависит от состояния вашего тела. Даже состояние болезни никак его не затрагивает. Вы просто чувствуете, что вам плохо, но сами вы остаетесь самим собой. И в детстве и в старости мы остаемся собой. Именно поэтому старики чувствуют, что они все те же, как были в молодости, просто их тело теперь изнашивается и стало старым.

Как влияет на вас отождествление со своим полом? Если вы привыкли себя считать настоящим мужчиной, то любые попытки отобрать у вас этот образ себя

будет вызывать у вас сильный страх и гнев. Напомню, что мужчиной обычно считают не только наличие половых признаков, но и определенные стандарты поведения человека. Например, в определенных кругах мужчин, если ты мужик, то ты должен уметь пить водку, уметь драться и трахать баб налево и направо. Пока у тебя все это есть — ты мужик. Но вот с тобой происходит неприятность: у тебя открывается язва желудка. От этого ты теперь уже не можешь так, как раньше, пить водку, и теперь твой образ мужика поколеблен. Ты еще в какой-то степени мужик, но уже не такой, как раньше. Потом, вот оказия, ты женился. Ну, какой ты теперь мужик? Теперь ты — подкаблучник. А подкаблучник — уже не мужик. Теперь твое ощущение себя мужиком подвергается сильной атаке. Все это происходит из-за того, что у тебя есть определенный образ настоящего мужика, и ты с ним отождествился. Отождествился не только с ним, но и с тем, какие преимущества для тебя дает данное отождествление: уважение среди других мужиков, дружба, любовь девушек и т.д. А как легко теперь вами манипулировать, если вы так привязались к своему образу мужика! Теперь любой, кто захочет что-то от вас, просто может сказать: “Ну, ты же мужик. А мужики так не поступают”. Или женщина может так вами манипулировать: “Настоящий мужчина купил бы мне это брильянтовое кольцо”. И теперь, чтобы защитить свой образ мужика, ты вынужден идти у них на поводу. А все-то из-за того, что вы отождествились со своим образом мужчины.

Примерно такое же положение у женщин. Если девушка отождествляет себя с образом настоящей женщины, то она будет сильно страдать, если это ее отождествление будет подвергаться атаке. “У тебя до сих пор нет мужа?!” , “Ты носишь это платье уже третьи сутки!”, “Дорогуша, да ты пополнила!” — это все высказывания ее подруг будут сильно ее задевать. Причина все та же — сильная отождествленность с образом женщины.

Нужно правильно понимать, что я говорю. Реакция окружающих на вас и их представление о том, что такое настоящий мужик и настоящая женщина, от вас практически не зависят. Люди будут продолжать вас восхвалять или критиковать, если вы, с их точки зрения, не достаточно мужественны или не достаточно женственны. Но вот ваша реакция на их слова зависит именно от вас, и от того, отождествлены ли вы со своим образом себя как мужчины или как женщины. Если да, то это будет вас задевать, и люди так будут вами манипулировать. Если нет, то это вас никак не затронет. Ведь люди критикуют не вас, а то, что вы, по их мнению, не соответствуете их образам мужчины или женщины. А это уже не ваши проблемы, а их.

Пойдем дальше. Что происходит, когда вы отождествляете со своими мыслями и эмоциями? Представьте, что вас уволили с работы, на которой вы проработали десять лет, привыкли к ней, и получали там хорошие деньги. Эта работа вам нравилась, и вы не хотели с нее уходить. Естественно, вы будете ощущать негативные эмоции: негодование, печаль, гнев, страх за будущее и т.д. И, естественно, у вас будет масса мыслей по этому поводу: “Да как они могли?!", “Они меня не ценят, а я для них столько сделал!”, “Это меня подставил Иванов с соседнего отдела”, “Я теперь не смогу жить, как раньше”, “И вообще, мне, что-то, не везет. Я, наверное, неудачник” и т.д.

Вспомним, что мысли и эмоции — это образы и явления, которые возникают в нашем внутреннем мире. Мы их, при желании, можем прекрасно наблюдать, если будем просто закрыть глаза и посмотрим, что происходит в нашем внутреннем мире. Когда мы наблюдаем так свои мысли и эмоции, то они видятся как просто набор внутренних образов и ощущений тела. Другое дело, когда мы отождествляемся с этими мыслями и сопутствующими им эмоциями. Когда мы считаем, что это наши мысли, что это мысли от меня, то мы начинаем просто без оглядки верить этим мыслям. Посмотрите, мысль “Я теперь не смогу жить, как раньше” является просто мыслью. Но, так как мы считаем, что это наша личная мысль, мы с ней отождествились, то мы верим ей, как будто это правда. Более того, эта мысль, если ей поверить, вызовет бурю эмоций и массу новых негативных мыслей: “Что же теперь будет дальше?”, “Как я проживу без денег?”, “Устроиться сейчас на работу очень тяжело!” и т.д. Каждая из этих мыслей еще подольет масла в огонь, и вы можете завести себя в сильно угнетенное состояние только одними своими негативными мыслями. А все из-за чего? Из-за того, что вы верите своим мыслям и отождествляетесь с ними. Напомню, что отождествление с мыслями происходит, когда вы считаете, что это ВЫ так думаете, что это ВАШИ мысли. Вера в истинность мыслей, особенно если они, так или иначе, связаны с вами и тем, что вам дорого, сильно влияет на ваше эмоциональное состояние. И тут, как выход, следует понимать, что это всего лишь мысли. Их истинность еще не доказана. Следует понимать, что вы в данный момент себя “накручиваете”. Стоит успокоиться, глубоко несколько раз вдохнуть и выдохнуть, и перейти к наблюдению наличной действительности. Что сейчас есть? Только то, что я прямо сейчас перед собой вижу, то, что я слышу и прямо сейчас чувствую своим телом. Уберите ваше внимание от ваших негативных мыслей. Тогда негативные мысли перестанут создавать негативные эмоции и постепенно затухнут. Вы успокоитесь.

Так же часто, как и негативные мысли, на нас воздействуют позитивные мысли и эмоции, если мы им верим, т.е. отождествляемся с ними. Во время

Оранжевой революции в Украине в 2004 году люди на Майдане были уверены, что если победит на выборах в президенты Виктор Ющенко, то вся страна заживет по-новому, все станет хорошо, все будут счастливы и богаты. Они настолько поверили этим своим мыслям, что это вызывало в них приподнятое настроение и большую радость от грядущих позитивных перемен. Все бы ничего, но Виктор Ющенко на посту президента Украины не оправдал ожиданий его электората. Мало кто стал, как ожидалось, счастливым и богатым, не стало все так хорошо, как того ожидалось, и люди разочаровались. На место радостных позитивных мыслей и эмоций пришло разочарование и негативные мысли и эмоции. Почему так произошло? Потому, что люди поверили в свои мысли. Они с ними отождествились. Это во время оранжевой революции и вызывало приподнятый дух и положительные эмоции. Однако, как только реальность перестала удовлетворять этим ожиданиям, то сразу же появились другие мысли — негативные, которые подтянули к себе негативные эмоции. И тогда люди отождествились уже с этими новыми мыслями и эмоциями. Именно отождествление, как с негативными, так и с позитивными мыслями, вызывает соответствующие негативные или позитивные эмоции. Именно так наш ум с помощью мыслей, с которыми мы отождествляемся, управляет нами и нашим поведением.

Если убедить человека, что какая-то часть людей или нация — негодяи, которые только и хотят, что причинить остальным людям вред, то, естественно, человек начинает верить в эти мысли. Сначала он не отождествлен с этими мыслями. Потом, когда он слышит это все чаще и чаще, эти мысли становятся все больше его. И, в конце концов, человек принимает эти мысли за свои. Он с ними отождествился. Например, человек услышал, что евреи все до одного хитрые и скупые люди, что во всех бедах виноваты евреи. Тогда, как я уже сказал выше, сначала для него это будет просто мысль. Потом, слыша вокруг, что окружающие люди повторяют эти слова, он будет начинать верить этой мысли и искать подтверждение ей. Естественно, он таковые найдет, так как в любой нации есть люди с такими качествами, как хитрость и скупость. И тогда человек станет не только верить этим мыслям, но и сам станет их носителем. Он отождествится с этими мыслями, они станут его. Что же произойдет дальше? Он станет антисемитом. При мыслях о евреях, у него будет автоматически появляться гнев, который он будет считать праведным, т.е. оправданным. И дальше, если эта мысль сильно им завладела, он может проявлять агрессию по отношению к людям ненавистной нации. И, в крайних проявлениях, это может вылиться в убийство и геноцид. Такова власть мысли, если мы позволяем себе с ней отождествиться.

Ну и наконец, давайте посмотрим, что происходит, когда мы отождествляемся с абстрактными образами. Возьмем, для примера, отождествление с понятием “человек”. В этом случае обычно говорят: “Я — человек”. “Что в этом может быть плохого?”, — спросите вы. Ну, во-первых, скажу, что в этом случае может быть хорошего. Хорошо то, что если я считаю себя человеком, и считаю человеком своего друга, соседа, жителей моего города, страны и мира, то, в этом случае, я буду считать себя частью одного большого организма под названием “человечество”. Если я — человек, и другой — человек, то я буду понимать, что он такой же, как и я. И я буду стараться к нему относиться так, как я бы хотел, чтобы относились ко мне. Я, конечно, понимаю, что далеко не всегда люди относятся друг к другу именно так. И в этом виновато опять же отождествление, но разделяющее отождествление. Если я больше отождествлен со своей национальностью, чем с тем, что я человек, то я автоматически буду считать чужаком любого человека, который имеет другую национальность. Это часто становится причиной межнациональной ненависти и даже войн.

Т.е. отождествление с абстрактным понятием “человек” может быть “клеем”, который соединяет людей. Однако, у этого отождествления есть и негативные последствия. Ну, во-первых, люди не могут летать. 😊Шутка. Но уместная. Ведь вам известно это? Все знают, что люди не летают, в том числе и вы. А, так как вы человек, то вы не летаете. Понимаете? Пока вы себя считаете человеком и знаете, что люди не летают, то, получается, что вам не до полетов. Некоторые знания и соответствующие им отождествления создают ненужные нам ограничения. Ведь, как показывает нам история, те вещи, которые считались раньше невозможными для человека, оказываются очень даже возможными. Тому есть масса подтверждений, особенно в области спорта.

Кстати, отождествление со своими достижениями тоже достаточно частый случай. Если, допустим, некий спортсмен достиг невероятного рекорда, например, в прыжках в высоту, то есть высокая вероятность, что он отождествится с этим своим достижением. А особенно, если его еще как-то пресса назовет по-особенному. Например, «человек-кенгуру». После рекорда он получает не только особое запоминающееся имя, но и любовь, и восхищение людей. И тогда, если это длится достаточно долго, он может отождествиться с этим своим новым образом. Это, как всем известно, называется, звездной болезнью. Однако, когда период его славы спадает, он ощущает сильную психологическую боль, т.к. его выдуманный образ себя, как человека-кенгуру сходит на нет. И вместе с этим возникает ощущение, что пропадаешь и ты. Это, вероятно, чем-то схоже со смертью. Если

умирает твой образ, с которым ты себя отождествил, то, как бы, умираешь и ты. Во всяком случае, именно так реагирует психика этого человека на уход его славы.

Мы рассмотрели наиболее частые примеры того, как воздействует на нас наша отождествленность с той или иной формой. Под формой я подразумеваю все то материальное или идеальное, к чем мы, так или иначе, отождествились. Это, например, наше тело, пол, профессия, поведенческая роль, образ человека, национальность, статус и т.д. Во всех примерах видно, что, как только мы отождествляемся с какой-то формой, материальной или идеальной, мы начинаем напрямую зависеть от этой формы. Любая угроза этой форме рассматривается как угроза существованию самого человека. Любое разрушение этой формы приводит к ощущению разрушения самого человека, который с ней отождествился. Это сопровождается у человека такими эмоциями, как страх, гнев, печаль и другими негативными эмоциями. Если же форма, с которой мы отождествились, наоборот, создается, развивается и улучшается, то мы чувствуем созидание и развитие нас самих, что обычно сопровождается радостью и другими позитивными эмоциями.

Глава 18. МЕХАНИЗМ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ

Давайте рассмотрим механизм и формы отождествления. Как мы выяснили в предыдущей главе, отождествление играет для нас колоссальную роль. Оно влияет на наше эмоциональное и физическое состояние. Оно даже может задавать направление нашей жизни. Давайте же разберемся с тем, что такое отождествление, если оно так сильно на нас влияет.

Мы выяснили, что существует некое чувство или ощущение себя, своего существования. Его можно почувствовать, когда мы говорим “Я, Я, Я, ...”, имея в виду самого себя. То ощущение, которое возникает в этом случае, мы назвали самоощущением, или ощущением себя, или еще чувством Я. Еще можно понять самоощущение так. Когда мы что-то делаем, говорим, думаем, мы подразумеваем, что это все делаем мы. Мы так и говорим: «я иду», «я хочу есть», «я думаю о том, что буду делать завтра», «мне плохо». Тот “Я”, которого мы имеем в виду в этих высказываниях, мы и называем ощущением себя. Где у вас в теле располагается самоощущение? Обычно, люди говорят: “Я нахожусь где-то в голове за своими глазами или в груди, и оттуда я наблюдаю за всем”.

Понимая, что это чувство Я находится где-то здесь, за моими глазами, мы все же часто говорим такие вещи: Я — плотник, Я — мать, Я — русский, и т.д. Вполне очевидно, что “быть плотником” — это работа или профессия, но это никак не является чувством Я. Представьте, если бы я действительно являлся плотником, то тогда я был бы вынужден говорить так: “Плотник хочет есть», «Плотник думает, как разрезать яблоко», «Плотник воспитывает детей”. Всем очевидно, что это ересь. Детей воспитывает не плотник, а отец. Т.е. очевидно, что плотник — это только род занятий, работа. Поэтому правильной было бы говорить так: “Я работаю плотником”. В нашей же речи принято говорить: “Я плотник”. И это в корне все меняет. Потому, что происходит отождествление чувства “Я” и образа “плотник”.

Это отождествление человек может отчетливо почувствовать, когда занимается плотницкими работами. Если я — плотник, и я в данный момент занимаюсь плотницкими работами, то я себя считаю именно плотником в данный момент. Этот феномен можно прекрасно проследить, наблюдая за тем, как ведут себя люди на работе, особенно, если они по долгу службы должны общаться с другими людьми. Например, кассир или продавец, когда вас обслуживают, ведут себя именно как кассир и продавец. Это потому, что они в данный момент четко себя отождествили со своей профессией. Если бы кассир вдруг начала бы вам рассказывать, как сложна ее жизнь, что вчера она была на рынке и видела Глашку,

и что в последнее время ее дети ее не слушаются, то эта женщина вышла бы из роли кассира, растождествившись с ней, и вошла бы в роль вашей подруги. К счастью, это не происходит или происходит редко.

Так что же произошло, когда человек себя отождествил с одной из своих ролей, например, профессией? Происходит то, что он забывает себя как чистое чувство Я, и он буквально становится своей ролью. Это самозабвение, потеря себя. Еще это можно назвать “заигрался”. Очень часто так бывает, что мы заигрываемся в той или иной роли или деле. Например, мы увлеклись приготовлением пищи, и это настолько нас увлекло, что мы перестали себя чувствовать, как бы потеряли себя из виду. А все, что мы в это время осознавали — это процесс приготовления. Мы стали процессом приготовления пищи, в прямом смысле этого слова.

Единственный способ выйти из отождествления, это постоянно держать в сознании часть внимания на чувстве Я. Когда ты себя помнишь во время какого-то занятия или выполнения какой-то роли, то ты как бы со стороны наблюдаешь за своей ролью. И тогда ты видишь, что ты — не эта роль. Например, если плотник Виталий, работая на своей работе и выполняя плотницкие работы, осознает себя занимающимся этим делом, то он уже не отождествлен со своей ролью плотника. При этом он может и дальше продолжать делать свои плотницкие дела, но, наблюдая себя в этом деле как бы со стороны, он видит отдельно свое чувство Я и отдельно свой процесс работы. В этом случае он уже не будет отождествлен со своей профессией плотника.

Это состояние, в котором человек не теряет ощущение себя из виду и одновременно осознает, что он выполняет ту или иную роль, называется растождествлением. На самом деле растождествление связано не только с выполняемой ролью, но и со всеми возможными формами отождествления чувства Я: с телом, полом, абстрактными образами и т.д. Чтобы понять состояние растождествления, например, с какой-то своей ролью, просто оставайтесь присутствующим в текущем моменте во время выполнения этой роли. Например, вы едете в общественном транспорте. В этом случае мы отождествляем себя с ролью пассажира. Эта роль подразумевает некие правила поведения. Например, уступать место беременным женщинам; передавать деньги на билет, если просят; позволять другим людям находиться в непосредственной близости к вам; и т.д. Как только вы входите в транспорт, сразу же включается ваша роль пассажира. В это время оставайтесь осознанным, просто наблюдайте, как вы себя ведете в этом транспортном средстве. При этом частично держите в поле зрения свое ощущение себя, свое чувство Я. Пока вы наблюдаете за этим процессом, за своим

поведением, мыслями и, возможно, чувствами, вы не отождествлены с ними. Вы находитесь в состоянии растождествления со своей ролью пассажира.

Примерно так же происходит растождествление с любой другой формой, с которой вы можете отождествиться. Чтобы растождествиться со своим полом, нужно просто наблюдать за собой, когда вы ведете себя как женщина или мужчина, в зависимости от вашего пола. Например, если вы женщина, то во время беседы с мужчинами или со своими подругами подмечайте, что в вашем поведении, мыслях и чувствах входит в ваш образ женщины. Вы можете кокетничать с мужчинами, наносить макияж и маникюр, сплетничать с другими женщинами и т.д. Все эти элементы вашего поведения обычно входят в образ вас как женщины. Пока вы осознаете, что ведете себя как женщина, вы растождествлены с этой своей ролью. Как только вы перестаете это наблюдать, автоматически происходит ваше отождествление с играемой ролью.

Можно сделать следующий вывод. Отождествление с той или иной формой происходит автоматически в том случае, когда вы не осознаете, что сейчас являетесь этой формой. Т.е. пока вы не осознаете, что ведете себя как мама, то вы в это время будете мамой, отождествитесь с этой своей ролью. Пока вы не осознаете, что ведете себя как пассажир, вы будете пассажиром. Пока вы не осознаете, что отождествлены с этим вашим телом, вы будете этим вашим телом. Но стоит направить свое внимание на эти свои формы отождествления — мама, пассажир, тело — как сразу же включается осознание, что это просто очередная форма, с которой я отождествился, но я-то, на самом деле, вот он. Я есть чувство Я. И тогда есть Я и есть форма отождествления — роль, тело, мысль и др. Это состояние растождествления.

Кстати, чтобы растождествиться со своими мыслями, вы делаете то же самое. Вы просто наблюдаете их как образы в вашем уме. Например, что вы сейчас делаете? Ну, очевидно, что читаете этот текст. Вы можете сказать: “Я читаю”. И это, конечно, правда. И у вас будет ощущение, что это ваша мысль, что она исходит от вас. Попробуйте сделать вот что. Еще раз скажите от себя “Я читаю”, но при этом обратите внимание на то, что это просто слова, просто мысль в вашем уме. Есть эта мысль, а есть вы, который ее осознает. В этом случае вы почувствуете, что та же самая мысль будет идти, как бы, не от вас. Вы с ней растождествитесь.

Знаете, где может пригодиться растождествление со своими мыслями? В диалоге с людьми, а особенно в споре. Например, вы спорите со своим другом о том, существует ли в Анапе кафе с названием “Даниелла”. Вы говорите, что

существует, т.к. были в Анапе в этом кафе. А ваш друг говорит, что такого кафе там нет, т.к. он был во всех кафе Анапы и не видел заведение, с таким названием. Когда вы говорите, что кафе там есть, вы это говорите с собственного опыта и от себя лично, поэтому будете отождествлены с этими мыслями. Если ваш друг при этом скажет, что вы не правы и вообще не знаете города, то это вас заденет. Отрицание вашей мысли, в таком случае, выльется в отрицание вас, только лишь потому, что вы отождествлены с этой мыслью. Но вот вы берете и растождествляетесь с этой вашей мыслью, наблюдая, что это просто очередная мысль в вашем уме, и это лишь только мысль. Причем растождествляетесь вы со своей мыслью в тот момент, когда она у вас появилась. Есть эта ваша мысль, и есть вы, как ваше ощущение себя. Теперь слова вашего друга о том, что вы не правы, будут лишь касаться этой вашей мысли, но не вас. И тогда его слова вас не заденут. Это чем-то похоже на то, что как если бы ножом порезали ваше пальто. Это не сделает вам больно. Но если ножом порежут вашу кожу, то это будет больно. Представьте, что ваши мысли — это как ваше пальто, которое висит на вас, но это не вы. Тогда боли не будет.

Еще растождествление с вашими мыслями может быть очень полезно, когда они фактически не подтверждены, но вы на эмоциях их выдумали, как возможное объяснение неприятной ситуации. Например, вы — мужчина, и ваша подружка сейчас где-то гуляет, не оповестив вас об этом. При этом ваш друг вам сообщает, что ее видели в компании какого-то мужчины. Ваше воображение сразу же рисует картинку того, что она вам изменяет. Вы себе так и говорите: “Она точно мне с кем-то изменяет!”. Если вы поверите этой своей мысли, отождествившись с ней, то будете чувствовать сильные приступы ревности. Если же вы поймаете себя на том, что сейчас в вашей голове появилась такая вот мысль, и то, что от этого вам становится неприятно, вы осознаете, что это только лишь ваша мысль, и что нет никаких прямых доказательств измены вашей подруги. Тогда вы растождествитесь с этой своей мыслью. И тогда вы сможете прийти в себя и действительно узнать, что происходит на самом деле, а не верить первой же залетевшей вам в голову негативной мысли. Вы берете телефон и выясняете, что же фактически произошло. Оказывается, что молодой человек, с которой гуляет ваша подружка — это ее брат. И, обратите внимание, эта информация, эта новая мысль, мгновенно меняет ваше эмоциональное состояние. До этого вы были в гневе, а после гнев мгновенно пропадает. Вот истинная сила мысли! Особенно мысли, с которой вы отождествлены.

Итак, что же получается? Есть два возможных ваших состояния — отождествленное и растождествленное. В первом случае вы не осознаете, что

отождествились с той или иной мыслью, ролью, физической формой. А во втором — вы видите и осознаете, что сейчас играете роль, или, что ваша мысль вас захватила, или осознаете какие-то еще ваши проявления. При этом вы не теряете осознание своего присутствия, чувства Я.

Мы также выяснили, что в состоянии отождествления мы не можем контролировать свои проявления, а в состоянии растождествления у нас появляется для этого возможность. Поэтому многие духовные учителя говорят о важности быть в состоянии осознанности, т.е. быть в состоянии растождествления, наблюдая свои проявления и наблюдая ощущение себя, как отдельное от них явление. Иногда этого оказывается достаточно, чтобы избежать массы ненужных неприятностей.

Глава 19. УРОВНИ И ФОРМЫ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ

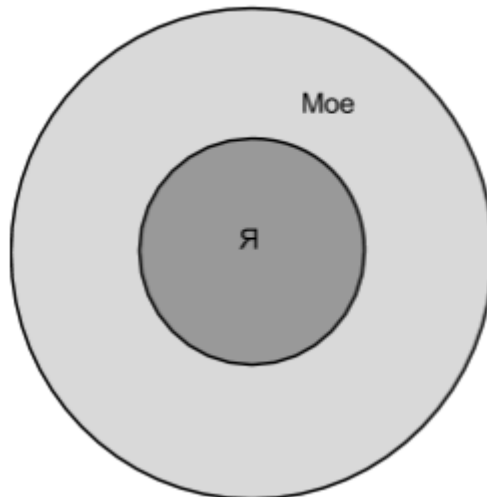
Мы выяснили на массе примеров, как влияет на наше состояние отождествления себя с той или иной формой. Мы увидели, что отождествление со своей профессией, полом, статусом, мыслями приводит к тому, что наше самочувствие зависит от них. Если будут критиковать или хвалить наши мысли, то это нас или расстроит, или обрадует. Хвала и хула чужих мыслей нас не заденет. Если будут критиковать или хвалить меня, как отца, то это меня как-то заденет, в отличие от того, как если бы говорили о каком-то другом отце, а не обо мне. Если будут как-то хвалить или хулить особенности моего тела, то это будет мне или приятно или нет. Но если будут критиковать тело чужого мне человека, то меня это никак не коснется.

Т.е. по сути, если что-то касается нас, то мы на это реагируем, внутренне или внешне. В то же время, если это нас не касается, то это оставляет нас спокойными. Что еще может так же влиять на наше состояние? Если кто-то или что-то будет влиять на что-то, что мы считаем своим. Мой ребенок, мой телефон, моя квартира, мой друг, мой диван, моя страна, и т.д. Если обидят чужого ребенка, то меня это не заденет. Если же обидят моего, то меня это сильно расстроит или возмутит. Если сожгут чужой дом, то это не изменит моего эмоционального состояния так же, как если бы сожгли мой дом. Если моя собака займет первое место в соревновании собак, то я буду очень рад. Первенство же чужой собаки на другом конкурсе меня никак не коснется.

Обратите внимание: что-то, что я считаю своим, опять же связано именно со мной. Это, по сути, продолжение моего отождествления с той или иной формой. Поэтому можно выделить следующие уровни отождествления:

1. Я
2. Моё
3. Ко мне не относится

Визуально это можно показать так:



Все, что касается круга “Я” — это прямое отождествление меня с той или иной формой. Например, Я -плотник, Я — мама, Я — президент, Я — школьник, Я — это тело, Я — мужчина, и т.д.

В область “Мое” входит все то, что мы, так или иначе, считаем своим. Мой дом, моя страна, мой муж, моя жена, мои родители, мой ребенок, мой бизнес и т.д. Обратите внимание, что то, что мы считаем своим, не обязательно должно быть моей собственностью. Например, мой бизнес, моя квартира и мой телефон принадлежат мне. Однако, моя страна, мой друг, мой город лично мне не принадлежат. Поэтому понятие “мое” не относится только к моей собственности. Скорее, оно относится к тому, что я, по той или иной причине, стал считать своим. Это такая форма отождествления, а точнее, уровень отождествления.

Самое сильное отождествление происходит у нас с формами, с которыми мы себя напрямую отождествляем: Я — мать, Я — мужчина, Я — человек. Это то, что мы считаем непосредственно собой. Это уровень “Я”. Потом идет уровень “Мое”. Здесь мы понимаем, что то, что мы считаем своим — не мы, но все же мы себя с этим как-то связываем, связываем с помощью приставки “мое”. Например, очевидно, что моя собака — это не я, но все же это МОЯ собака, а не чужая. Ну и, наконец, уровень “Ко мне не относится”. Это все то, что ко мне не относится и никак меня не касается. По сути, здесь отождествления нет, или, можно сказать, сведено к нулю. Например, мне может быть все равно, что у семьи Промкиных из Ленинградской области вчера завяли помидоры. Это же не мои помидоры и не моя семья. Или, если идет война где-то в Канаде, то меня это сильно не задевает, т.к. Канада — не моя страна.

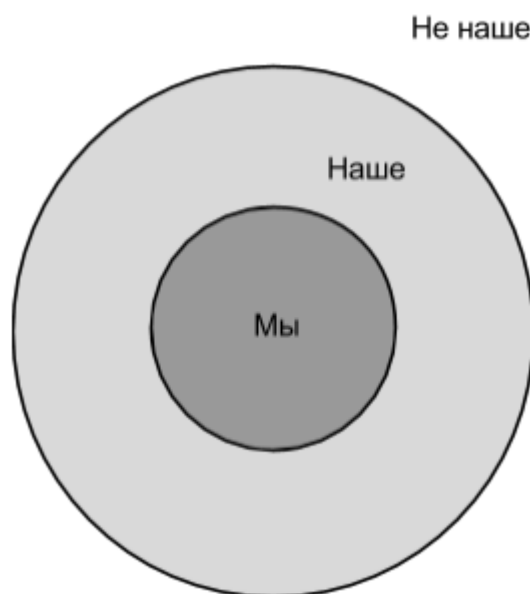
На самом деле граница между этими уровнями отождествления очень размытая. Например, можно сказать “Я — слесарь”, а можно сказать “Я имею профессию слесаря”. Как будет говорить человек об этом, будет зависеть от того, насколько сильно он отождествился со своей профессией. Можно сказать “Я — вот это тело”, указывая на свое тело, а можно сказать “Я имею это тело”. Можно сказать “Я — женщина”, а можно “У меня женский пол” или “Я играю роль женщины”. Опять же, все зависит от степени отождествленности с той или иной формой: телом, ролью, образом и т.д.

Это примеры того, как бывают размыты границы между уровнями “Я” и “Мое”. Примером размытости границ на уровнях “Мое” и “Это меня не касается” может быть случай, когда на конкурсе красоты побеждает дочь моего друга. Получается, что приз получает она, но я все равно радуюсь, т.к. это тоже меня как-то касается, ведь это же дочь МОЕГО друга. Или, если в соседней стране идут военные действия, то непосредственно меня это не касается, но все же это меня волнует, т.к. это касается меня опосредовано. Ведь это положение может повлиять на мою страну и, таким образом, и на меня.

Мы с вами рассмотрели уровни отождествления: я, мое, ко мне не относится. Это все касалось такой формы отождествления, которая представляет отождествление меня с чем-то. Еще одна форма отождествления — это отождествление себя с группой людей. В этом случае используется слово “мы”. Тогда “Я” становится “Мы”. По сути, человек отождествляет себя с какой-то социальной группой. Он становится этой группой, и ведет себя скорее как ее часть, чем как отдельная личность. Это часто происходит на митингах, футбольных матчах, в семье, и т.д. Ярким примером такой формы отождествления являются матери грудных детей. Они часто говорят про себя и своего ребенка “мы”. Например, “мы болеем”, “мы пошли на горшок”, хотя реально болеет и идет на горшок ее ребенок, а не они вместе. Мать и ребенок становятся как одно целое. Еще одним прекрасным примером может быть парочка влюбленных. Когда они вместе, у них может возникнуть ощущение, как будто выходишь за пределы себя и сливаешься со своим возлюбленным. “Я” расширяется до размеров “Мы”.

Для этой формы отождествления также существуют свои уровни. Вот они:

1. Мы
2. Наше
3. Не наше



Уровень отождествления “Мы” здесь может быть выражен так: “Мы — воины”, “Мы — Воронины”, “Мы — банда”, “Мы — фанаты Зенита”, “Мы — испанцы” и т.д. Есть отождествление всей группы с той или иной формой, как это бывает с “Я”. Чтобы более четко понять ваше отождествление с группой, попробуйте ответить на такие вопросы. С какими группами вы отождествлены в своей жизни? Это, например, может быть ваша семья, друзья, клуб, партия, студенческая группа и др. С чем отождествлены ваши группы? Например, “мы — аристократы”, “мы — студенты”, “мы — демократы” и др.

Отождествление на уровне “Наше” похоже на уровень “Мое”, но относится скорее к группе, чем ко мне. Например: наша квартира, наша машина, наш род, наша территория, наша дача, и т.д.

На уровне “Не наше” как такового отождествления нет. Сюда входит все, к чему ни одна моя группа никак не относится.

Все эти формы и уровни отождествления я здесь привел для того, чтобы вы могли отследить на своем опыте, где у вас существуют отождествления, и как они на вас влияют. Например, если вы сильно отождествлены со своей семьей, то ее благополучие будет для вас много значить. И, значит, все, что будет касаться вашей семьи, будет касаться и вас. Если ваша семья считает себя аристократами, а кто-то обозвал вас крестьянами, то это вас расстроит. Причем, вас лично никто не называл крестьянином, но назвали вашу семью, и именно ваше отождествление со своей семьей изменяет ваше эмоциональное состояние в этой ситуации. Если вы сильно отождествлены с вашей группой футбольных фанатов, то агрессия на эту группу других людей вызовет в вас гнев, и вы пойдете защищать своих

товарищей. При слабой отождествленности со своей группой, вы, в первую очередь, будете думать о себе, чем о группе. Часто патриоты своей страны — это люди, которые сильно с ней отождествились. И тогда, если будет угроза этой стране, они пойдут ее защищать. В ином случае человек будет защищать, скорее, или свою семью, или себя. Все зависит от того, с чем он больше всего отождествился.

Глава 20. ОБРАЗ Я, ИЛИ ЧТО МЫ О СЕБЕ ЗНАЕМ

То, что мы будем рассматривать в этой главе, вам может ничего нового про вас не сказать, но одно вы должны увидеть точно: вы увидите то, как вы себя видите. И когда вы это увидите, вы сможете понять кое-что про себя. Мы уже много говорили про отождествление. Про то, что есть ощущение себя, чувство Я и есть его отождествление с разными формами: с ролью, с телом, с образом и т.д. И мы выяснили, что ощущение Я и выполняемая нами роль — не одно и то же, что ощущение Я и наше тело — не одно и то же. Получается, что есть чувство Я, а есть масса образов, ролей и форм, с которыми мы себя отождествляем. Давайте попробуем обобщить все наши знания про самих себя и понять, кем и чем мы себя считаем, и является ли это действительно истиной про нас.

Но начнем мы наше исследование, пожалуй, с несколько иного ракурса: то, как мы видим себя, и то, как нас видят другие. Я уже неоднократно в предыдущих главах делал акцент на то, что у нас есть свой внутренний мир, к которому другие люди доступа не имеют. Это мир наших эмоций, ощущений, мыслей. Есть также внешний мир, который доступен остальным людям. Как вы думаете, где находится ваше ощущение себя: во внешнем мире или во внутреннем? Акцентирую внимание на том, что я имею в виду именно ощущение себя, чувство Я, о котором мы говорили в предыдущих главах. Очевидно, что ощущение Я находится в вашем внутреннем мире. Разве вы можете его кому-то показать? Когда вы смотрите на мир, вы его видите, как бы из головы (или даже из глаз), или из сердца, кому как ближе. При этом примерно туда (в голову или в сердце) вы условно помещаете свое ощущение себя.

Когда вы говорите «Я» вы обычно имеете в виду именно себя как чувство Я. И это, однозначно, субъективное ощущение. Однако, как на вас смотрят окружающие? Они точно не осознают это ваше ощущение себя. Все, что они могут о вас сказать, может касаться только ваших внешних проявлений. Они видят только ваше тело и его проявления: как оно выглядит, ваше внешнее поведение, характер, голос, и т.д. Это все относится к внешней реальности, т.к. только её вы можете разделить с другими.

Вот и выходит, что вы, когда говорите «Я», имеете в виду одно — внутреннее чувство Я. Другие люди, когда говорят о вас имеют в виду совсем иное — ваши внешние проявления. Пока вы смотрите на то, что происходит в вашем внутреннем мире, т.е. ваши мысли, образы, сны, чувства, другие люди наблюдают ваши внешние проявления, т.е. поведение вашего тела, ваши поступки, внешнее проявление ваших эмоций и т.д. Как, получается, люди вас оценивают? Кем они

вас считают? Они считают, что вы — это ваше тело. И это естественно, т.к. только так они вас и знают.

Давайте посмотрим на этот процесс с двух сторон: со стороны сторонних людей, и со стороны вашего субъективного взгляда на мир. Вот смотрите, у родителей рождается ребенок. Они его называют, например, Коля. Они знают, что Коля — мальчик, т.к. у него присутствуют мужские половые признаки. Они знают, сколько Коля весит, каково здоровье Коли, какой цвет его глаз, и на кого он больше похож — на маму или на папу. Они это все знают потому, что они уже взрослые и умеют различать такие признаки у ребенка. Кроме того, и это самое главное, Коля для них — это вот это вот тельце, которое они перед собой видят. И, когда они обращаются к нему, они, по сути, обращаются к этому тельцу. Даже имя Коля они дали именно телу новорожденного.

Я не хочу сказать, что родители относятся к ребенку, как просто к телу. Конечно, они видят в нем живую душу, живого человека, который, хоть и маленький, но осознает этот мир, имеет свой характер и свои особенности проявления. Конечно, они понимают, что он сознательный, и что у него есть такой же субъективный мир, как и у них, но непосредственно этого они не видят, поэтому обращаются к тому, что видно — в телу ребенка.

Итак, ребенок растет. У него появляются особенности поведения, выкристаллизовывается характер. Его тело постепенно начинает принимать более конкретные формы: он становится или полным или худым, или здоровым или болезненным, или блондином или брюнетом, или смышленным или глуповатым. Все это родители ребенка видят, непосредственно наблюдая за его поведением. Все эти особенности родители выделяют в нем потому, что в их культуре, где они выросли, научились выделять именно такие признаки. И они это делают только на основании своего субъективного мнения. Например, ум ребенка — достаточно широкое понятие. Он может быть несмышленным в раскладывании фигурок по кучкам по цвету, но может быть смышленным в умении общаться с другими людьми. Какой он, в таком случае, умный или глупый? Очевидно, что ни то, ни другое. Несмотря на это, родители на основании своей субъективной оценки дают ребенку ту или иную оценку — глупый или умный. То же самое касается и других признаков. Полнота, например, тоже субъективная оценка. Для одного человека ты — худой, для другого — полный. Еще пример. Одному из родителей может показаться, что у ребенка кривоватые ножки. Так это или нет — судить врачу, но родитель делает свое заключение и считает, что его ребенок кривоногий. Это так же субъективное заключение.

Часть характеристик и оценок ребенка родителями субъективна. Например: ум, сила, нормальность, красота, и др. Другая часть характеристик достаточно объективна. Например: вес, рост, цвет глаз, пол и т.д. Как бы там ни было, родители дают характеристики и оценки ребенку на основании того, что они видят и на основании своего взгляда на вещи, какими они должны быть. Повторюсь еще раз: эти все их оценки происходят только на основании того, как проявляет себя тело ребенка.

Давайте теперь посмотрим на все эти процессы со стороны ребенка, точнее, со стороны того, как он воспринимает мир. Возьмем вас. Как вы воспринимаете мир? Как бы из своего тела, из своей головы. Оттуда вы за всем наблюдаете. Так же, естественно, и у ребенка. Итак, что же видит и осознает ребенок? Здесь достаточно сложно судить, т.к. это внутренний опыт ребенка. Сложно представить, что же происходило в раннем детстве в сознании ребенка. Однако мы попробуем это представить исходя из того, как устроен наш личный субъективный опыт. Представьте, что вы маленький ребенок, который о себе ничего не знает. Все, что вы знаете о себе, так это ваше ощущение себя, своего присутствия. В это время вы отождествлены со своим ощущением себя. Естественно, вы видите и чувствуете свое тело, а также слышите голоса родителей, которые к вам обращаются. И вот родители, видя вас как ваше тело, показывают на ваше тело и говорят, что это вы. Они говорят вам, что вы — Коля, что вы мальчик, полненький, азарной и красивый. Они говорят, что у вас таланты к рисованию. Соседка тетя Глаша сказала, что вы несколько глуповаты. А тетя Зоя сказала, что у вас мамыны глаза. Конечно, они все это говорят про ваше тело и ваше поведение, но при этом обращаются к вам и говорят что это именно Вы такой. Так как вы понятия не имеете, кто вы такой, то принимаете все это на веру.

Вы постоянно находитесь в обществе взрослых и, естественно, постепенно перенимаете их взгляд на мир. В том числе вы принимаете их представление о вас. Вы перестаете верить своим ощущениям, тому, что вы — это ваше ощущение присутствия, ваше чувство Я. Авторитет взрослых достаточно силен, чтобы вы начали считать себя тем, что о вас говорят эти большие и авторитетные люди. Постепенно вы все больше начинаете считать себя этим телом с именем Коля. Также вы узнаете, что вы мальчик, полненький, азарной, красивый. Вы принимаете на веру, что у вас есть талант к рисованию, что вы глуповаты, и что у вас мамыны глаза. Вы начинаете считать собой все то, что о вас говорят.

Так формируется в уме человека абстрактный образ под названием «Я». Почему это абстрактный образ? Потому что все, что ребёнку говорят о нем

взрослые, это все только информация. В уме создается некий образ «Я», и все, что человек про себя узнает от окружающих, добавляется к этому образу в виде дополнительной информации. Впоследствии человек узнает, что он — Овен, что у него холерический характер, что он русский и что принадлежит знатному роду. Постепенно этот образ себя у человека расширяется за счёт новой информации. Часть знаний о себе он узнает от окружающих, часть — просто наблюдая за собой. Например, ребёнок пытается залезть на высокое дерево, как это делают его ровесники, но у него ничего не получается. После ряда неудачных попыток он заключает, что он не умеет лазить по деревьям. Это убеждение добавляется к его образу себя. Теперь, зная это, он в будущем даже не будет пытаться залезть на дерево, хотя физически он уже достаточно для этого развился.

Вот так вырастает мальчик Коля и его образ себя заполняется примерно такой информацией: его зовут Николай Лыжин, он из семьи шахтеров, он мальчик, ему 10 лет, он украинец, он умеет хорошо играть в футбол, ему плохо даются точные науки, но хорошо дается русская литература, и т.д. Как вы понимаете, то, что я перечислил про мальчика Колю — капля в море той информации, которую имеет этот ребёнок про себя. И вся эта информация входит в его образ Я.

Если спросить этого ребёнка в более-менее взрослом возрасте, кто он, то он, скорее всего, начнёт перечислять что-то из этого списка, входящий в его образ Я. Однако, как мы говорили ранее, когда мы говорим слово «Я» у нас возникает особое чувство или ощущение, которое мы выше назвали чувством Я, или ощущением себя. Получается, что в сознании взрослого человека есть, как бы, два объекта, которые называются Я: чувство Я и образ Я. Когда человек говорит «Я хочу есть» то он имеет в виду своё чувство Я. Когда человек говорит «Я умею хорошо готовить», то он имеет в виду свой образ Я. Однако, чаще всего, человек думает о себе именно как об образе Я, при этом полагая, что он и есть этот образ Я. При этом человек редко задумывается о своём чувстве Я, редко обращает на него внимание. Так происходит замещение его изначального ощущения себя на образ себя. А образ себя — это абстрактный образ в его уме. Мы уже в предыдущих главах этот процесс описывали. Это и есть отождествление себя с образом Я.

Как мы видим, наш образ себя содержит очень много информации. Давайте попробуем перечислить все то, что может входить в этот образ. Т.к. пунктов очень много мы их разделим на группы. Итак, что входит в образ Я?

1. Физическое тело

- а. Пол. Мужской, женский. Пример: Я — мужчина.

- b. **Внешний вид.** Цвет глаз, цвет волос, стройность, рост, телосложение и все остальные особенности тела человека. Пример: Я брюнет; у меня голубые глаза; я в меру упитанный; мой рост 1,76 метра; у меня длинные волосы; на левой ноге у меня рубец от пореза и т.д.
- c. **Возраст.** Пример: Мне 28 лет.
- d. **Состояние здоровья.** Общий физический тонус, хронические болезни, подверженность заболеваниям и др. Пример: Я, в общем-то, здоровый человек; У меня хронический гастрит и плоскостопие; Я легко простужаюсь.

2. Отношения с людьми

- a. **Семья и отношения с семьей.** Сюда входят все люди, которых я считаю своими родственниками. Особый круг составляют близкие люди: родители, братья, сестры, дети и все остальные, кого я считаю своей семьей. Сюда же стоит добавить все особенности моих отношений с каждым из членов моей семьи. Пример. Моя мать — Белоусова Мария Филипповна. У меня с ней дружеские отношения, правда, иногда мы ссоримся по поводу моей профессии. Мой брат — Белоусов Кирилл Потапович. У меня с ним натянутые отношения. Мой дед — Белоусов Захар Семенович. Он ветеран войны и имеет медаль за отвагу, которую ему вручил сам Сталин. И т.д.
- b. **Род.** Пример: мы — род Белоусовых, мы — аристократы, мой прапрадед имел поместье в Ростовской губернии.
- c. **Друзья и отношения с друзьями.** Пример: У меня 5 друзей. Один из них — полковник спецслужб. Они ко мне относятся замечательно, я к нему тоже. С одним из них у меня общий бизнес.
- d. **Коллеги и отношения с коллегами.** Пример: Я работаю в офисе. Я общаюсь с десятью коллегами. С одним из них у меня постоянная вражда. С двумя другими я дружу. С остальными у меня формальное общение. Шеф у меня замечательный. Он признает мои достижения и относится с пониманием к своим сотрудникам.
- e. **Общее отношение людей ко мне.** Пример. В принципе основная масса людей, которых я знаю, относятся ко мне уважительно. Многие из них даже любят меня и считают очень веселым человеком.

3. Положение в обществе
 - a. Имя. Пример: Меня зовут Белоусов Иван Потапович. Родственники меня зовут просто Ваней. Друзья меня зовут Ванек.
 - b. Образование и профессия. Пример: Я имею высшее образование по специальности системотехника.
 - c. Работа и должность. Пример: Я работаю на фирме “Рога и копыта” старшим инженером.
 - d. Уровень дохода. Пример: Я получаю 1000 долларов в месяц.
4. Принадлежность социальной группе
 - a. Национальность. Пример: Я — русский.
 - b. Раса. Пример: Я — белый.
 - c. Вероисповедание. Пример: Я — буддист.
 - d. Социальный класс. Пример: Я отношусь к элите общества.
 - e. И др.
5. Собственность
 - a. Место жительства. Пример: Я живу в элитном районе в центре Москвы в пятикомнатной квартире.
 - b. Личная собственность. Все, чем я владею. Пример: У меня есть магнитофон, паяльник, люстра, штаны из Китая, кепка, телефон iPhone, дом на Рублевке, две фирмы по производству мебели, автомобиль Ауди и т.д.
6. Личные особенности
 - a. Характеристики себя. Т.е. какой я. Пример: Я — смелый, сильный, разносторонний, жадный, красивый, злой, доверчивый и т.д.
 - b. Типичное поведение. Особенности моего поведения в разных ситуациях. Пример: при девушках я робею; если меня задеть, то я дам сдачи; я спокойно отношусь к увлечениям моего сына; я всегда стараюсь прийти на помощь человеку; и т.д.
 - c. Знания. Пример: я знаю, как устроен телевизор, как выиграть в рулетку, как правильно инвестировать деньги; я хорошо знаю школьный курс физики; у меня диплом по вязанию крючком; и т.д.
 - d. Умения. Пример: Я умею хорошо ловить рыбу, играть в шахматы, строить дома, знакомиться с девушками, плавать, играть в нарды и т.д.
 - e. Интересы. Что мне интересно и не интересно. Пример: мне интересно все, что связано с миром моды; мне интересно читать

детективы; мне интересно играть с сыном; мне не интересно ходить по магазинам; мне не интересно играть в футбол; и т.д.

- f. Предпочтения. Пример: мой любимый цвет — синий; мне нравится джаз; я люблю хризантемы; мне нравятся девушки с мягким характером и красивыми ножками; я не приветствую грубость; я уважаю людей со своей точкой зрения; и т.д.

7. Профессиональные качества

- a. Мастерство. Пример: я — мастер спорта по биатлону.
b. Таланты. Пример: я очень хорошо умею рисовать; я талантливый руководитель; мне легко даются точные науки; и т.д.

8. Линия жизни

- a. Личная история. Вся история моей жизни. Биография. Пример. Я родился в Воронеже. В три года я заболел скарлатиной. В пять лет наша семья переехала в Москву. В школе я учился плохо. В девятом классе я подрался с одноклассником. После школы я поступил в институт. И т.д., все то, что я про себя помню.
b. Видимое будущее. Планы на будущее — близкие и дальние. Ожидания, опасения. Пример. Я собираюсь через год переехать в Ашхабад. А этим летом я думаю поехать отдохнуть на Мальдивы. В перспективе я хочу поменять профессию и род деятельности. Хочу стать летчиком.

Этот список — просто первое приближение того, что может входить в наш образ себя. Естественно, он не полный, и его можно пополнять и пополнять. Но и этого достаточно, чтобы вы могли оценить, как много мы вкладываем в понятие себя. В детстве наш образ себя еще не настолько расширен. Однако, с каждым годом этот список пополняется и изменяется. Да и мы сами, в общем, очень много времени своей жизни уделяем тому, чтобы сделать этот список таким, чтобы мы могли собой гордиться. Часть пунктов из этого списка нам нравятся и мы их, при возможности, пытаемся показать другим. Часть пунктов мы пытаемся скрыть, т.к. нам кажется, что они нас не красят. И, если посмотреть правде в глаза, мы носимся с этим списком, как с писаной торбой. Мы тратим уйму времени и усилий в своей жизни на то, чтобы как-то подправить и украсить новыми весомыми пунктами этот список. Мы идем в спортзал и занимаемся своим телом. Мы получаем образование. Мы удачно выходим замуж и рождаем детей. Мы идем на тренировки, чтобы стать более уверенным в себе. Мы создаем себе карьеру. Мы покупаем дорогие игрушки: машину, двухэтажную виллу, iPhone последней модели. Мы пытаемся как-то повысить свои доходы. Мы хвастаемся перед

другими своими достижениями и своей собственностью. А все для чего? Чтобы мы могли впоследствии сказать: «Со мной все в порядке», или “Какой же я классный!”

Как вы думаете, почему мы так много времени и усилий уделяем тому, чтобы сделать из своего образа Я конфетку? Потому, что мы стали в свое время думать, что мы — это наш образ Я. Мы отождествили себя с этим списком пунктов, который входит в наш образ Я. А раз я — это то, что я о себе знаю (образ Я), то возникает естественное желание стать больше и лучше. А как это сделать? За счет увеличения и коррекции образа Я. Однако, это очень приближенное объяснение причин нашего поведения. Более полно по этому поводу мы поговорим с вами в отдельной книге, посвященной, как раз, нашим устремлениям и чаяниям, нашему поиску счастья, и причинам нашего несчастья. Здесь же мы уделим внимание тому, как на нас влияет это отождествление со своим образом Я.

Это влияние мы уже частично рассматривали, когда говорили об отождествлении чувства Я с той или иной формой: физическим телом, ролью, образом и т.д. На самом деле, то, кем мы себя считаем и что считаем своим — это все входит в наш образ себя. “Я — доктор”, “Я — мать”, “Я — это мое тело”, “Я — женщина”, “Я — человек” — это все части образа себя. “Я имею машину BMW бизнес класса”, “Я владею компанией по производству кирпичей”, “У меня лучшие друзья”, “Я имею знакомство с главой Роснефти” — это все, что я считаю своим, и это все входит в мой образ себя.

Что произойдет, если вдруг у меня нарушится дружба с главой Роснефти? Очевидно, я расстроюсь. Ведь до того я был аж другом этого высокопоставленного человека, а теперь я им не являюсь. Мой образ Я потерпел урон. Я слыл радушным и добрым человеком среди людей, но вчера меня мой знакомый довел до белого каления, и я его ударил. Мой образ меня теперь “запачкался”, и я уже не такой хороший, как был раньше. Но сегодня мне друзья подарили уникальную вещь: копье, принадлежавшее индейцам племени Чероки. Теперь я гордый и единственный владелец такого копья в нашем городе. Мой образ себя пополнился новым приятным мне пунктом. А еще, вчера моя дочь стала чемпионкой мира по гимнастике. Я — гордый родитель. Мой образ себя стал больше на один важный и весомый пункт. Однако у меня до сих пор нет собственной яхты, как у моих друзей. И это меня сильно расстраивает. Поэтому я буду сильно стараться, чтобы накопить денег на такую яхту, которую я бы мог показать своим друзьям и знакомым. И тогда я стану счастлив.

Наше отождествление со своим образом Я создает нашу сильную привязку ко всему тому, что входит в наш образ себя. После того, как появился этот образ в

нашем сознании, он стал постепенно нарастать новыми знаниями и себе, которые мы получали, как от окружающих людей, так и от себя. Отождествляя себя с этим образом себя, мы начали принимать в его построении активное участие. Мы стали пытаться исправить те стороны этого образа, которые нас не устраивали, и одновременно мы работали над тем, чтобы пополнить его новыми пунктами, которыми бы мы гордились. Так мы начали, фактически, строить себя. Для нас это называется ростом, развитием. Однако, как бы мы ни старались, жизнь — непредсказуемая штука, и она периодически портит некоторые составляющие нашего образа себя. То машина ломается, то жена изменит с другим, то проблемы на фирме, то заболеете чем-то. И мы, получая вот такие вот неприятности, стараемся их исправить и вернуть в целое состояние. Конечно, жизнь не только забирает, но и преподносит приятные сюрпризы. Встреча с любимым человеком, выигрыш в лото, неожиданное повышение по карьерной лестнице, появление детей. Жизнь как берет, так и дает. А мы, как можем, своими руками выстраиваем из всего этого то, что мы бы хотели видеть в качестве своей жизни, в качестве себя. Но, как бы мы ни старались, наш человеческий век ограничен. Постепенно уходит молодость. Здоровье становится не таким крепким. Дети «вылетают из гнезда». Вы выходите на пенсию. Постепенно уходят близкие вам люди. Ваш образ себя постепенно все больше и больше сходит на нет. И в старости вы, возможно, начинаете понимать, что все, с чем вы о себе знали, было лишь вашим отождествлением, и когда вы умрете, исчезнет все, абсолютно все, что вы считали собой. Исчезнет ваш образ Я. А что же остается, когда исчезает образ Я, но вы все еще живы? Только чувство Я, которое всегда было с вами, но на которое вы почти никогда не обращали внимание.

Раздел 5. НАЗАД К СЕБЕ

Глава 21. ИСТОКИ ДУХОВНОГО ПУТИ

Вот мы и подошли к последнему разделу этой книги. Именно в нем мы рассмотрим, как предлагают смотреть на мир и на себя духовные наставники из множества духовных учений. Все их наставления, по сути, сводятся к очень простым вещам. Но чтобы правильно понять эти вещи, нужно предварительно понять очень много из того, как устроено наше восприятие и ум. Именно этим мы до сих пор и занимались. Мы изучили, как работает наше восприятие; как наш ум создаёт для нас модель нашего субъективного мира; какие иллюзии создаёт нам наш ум; и, в конце концов, мы увидели, как обычно мы воспринимаем самого себя. Все это — необходимые знания, которые нужны нам, чтобы понять то, что мы будем рассматривать в этом разделе. В итоге, все сводится к очень простому состоянию сознания, к которому и ведут все духовные учения. Что это за состояние, и почему оно так важно, что на него ссылаются практически все религии и духовные учения, мы здесь и будем разбирать.

А зачем нам вообще нужно искать какое-то особое состояние сознания? Почему духовные учителя на него указывают? Что такого есть в нашем обычном состоянии сознания и восприятия мира, что вынуждает некоторых людей искать выход в виде особых состояний сознания?

Как обычно, многими людьми движет желание счастья. Не секрет, что люди страдают. Болезни, несчастные случаи, конфликты, войны, смерть. Все это нас печалит, вызывает страх и создаёт страдания. Многие люди задумываются о том, зачем они вообще живут на земле. Есть ли хоть какой-то смысл в жизни, если она полна страданий? Во всем этом хаосе жизненных событий, приобретений и потерь человек ищет некий островок стабильности. То, что всегда с ним. То, что не сможет забрать смерть или несчастный случай.

И где бы человек ни пробовал в материальном мире найти такое прибежище для души, он всегда вынужден констатировать, что все тленно. Все подвержено разрушению. Ничего невозможно сохранить навечно. Дом, работа, статус, деньги, семья, друзья, власть, здоровье — все приходит и уходит. И, как бы мы ни старались, какие бы усилия не прикладывали, мы не властны над переменами. В конце концов, даже если мы немислимыми усилиями сможем сохранить что-то ценное для нас, в любом случае наша смерть заберет у нас все.

Это положение вещей не может не пугать, не вызывать у нас закономерный вопрос: «А зачем все это? Зачем я живу? Зачем я что-то строю, если это все равно разрушит время?» Более того, у каждого из нас на интуитивном уровне есть некое ощущение, что та жизнь, которую мы живём, жизнь полна страданий и несправедливости, не является такой, какой она должна быть. Что-то в ней не так. Не хватает какого-то важного элемента, который мы постоянно ищем в ней. Счастья! Неподдельного, непрекращающегося, глубинного счастья. Где искать это счастье? Куда оно подевалось? Почему жизнь полна страданий, а счастья в ней нет? Есть ли выход из этой ситуации? Если вы один из тех, кто задаёт себе подобные вопросы, то вы, хотите вы этого или нет, ступили на духовный путь развития. И для этого в обществе есть разные способы решения подобных вопросов.

Одним из таких способов является религия. В канонических религиозных текстах вводятся некие правила жизни, следуя которым человек создаёт смысл своего существования. Если ты следуешь таким правилам, ты после смерти попадаешь в рай, где все твои страдания будут возмещены за счёт райского блаженства, которого ты так ищешь при жизни. Или после смерти ты переродишься в новое более высоко духовное существо, которое будет меньше страдать. Если ты являешься приверженцем какой-то религии, то ты служишь. Служишь или своему богу, или своей церкви, или прихожанам. Это служение тебе воздастся после жизни. У тебя, таким образом, появляется смысл жизни. Как бы там ни было, религия даёт утешение страждущим, даёт надежду, говорит, как правильно жить, и даёт смысл жизни. Это определенным образом решает многие выше приведенные вопросы.

Многих людей такой путь вполне устраивает и они довольны таким готовым ответам на свои вопросы. Вы доверяете определенной религии, верите в ее догмы и следуете им. Если вас такой путь устраивает, то хорошо, но многих людей такой путь не устраивает. Они задаются такими вопросами, как: “А как это служение богу поможет мне стать счастливым? Что такое счастье вообще? Есть ли загробная жизнь, и стоит ли мне для нее стараться в этой жизни? Как следование ритуалам и традиции поможет мне ответить на мои вопросы и приблизиться к счастью? А верны ли канонические тексты, на которых основана та или иная религия?”. Люди, которые задают подобные вопросы, не могут быть удовлетворены готовыми ответами и рецептами, которые дает та или иная религия. И они продолжают искать.

И тогда такой ищущий человек может прийти ко второму способу ответа на свои духовные и экзистенциальные вопросы — это духовные учения. В духовных учениях, в отличие от религии, ставка делается не на догмах, а на прямом поиске состояния изначального счастья. На самом деле духовные учения представляют собой ядро религий. Любая религия начиналась с определённых откровений, которые приходили какому-то человеку или группе людей. Эти откровения касались сути человека. Благодаря им становилась ясной причина наших страданий и виделся путь к выходу из них. На основе откровений строилось то или иное духовное учение, которое пыталось как-то передать суть откровения. Для этого создавались различные практики. Эти практики нужны были для того, чтобы любой человек смог сам на своём опыте пережить такое же откровение и понять суть того, что пережил родоначальник учения, и понять, что он говорит. Такими практиками могут быть всевозможные виды медитаций, дыхательные упражнения, работа с энергетикой, молитва и др. После того, как практика давала результат, и практикующий получал нужный опыт, необходимость в дальнейшем выполнении практик отпадала, ибо их цель была достигнута. Предельной целью духовных учений и их практик является просветление. Это то самое откровение, которое получил в своё время создатель данного духовного учения. Другими названиями просветления являются «слияние с богом», «царствие небесное», «освобождение», «мокша», «пробуждение», «самадхи» и др. Названия отличаются от учения к учению, но их суть, т.е. само переживание, у всех учений одно и то же.

Духовные практики сами по себе требуют достаточно много внимания, сил и времени от человека, который ими занимается. Для понимания сути духовных учений нужно прикладывать много усилий, т.к. для ума понять их смысл очень не просто. Однако на поверхности учение выглядело как набор правил, знаний и ритуалов. Не у всех людей хватало времени на то, чтобы вникнуть в суть того или иного действия в ритуале и практике. Не у всех хватало сил, чтобы разобраться со всей премудростью учения. Поэтому бралось только поверхностное внешнее проявление учения и практиковалось без глубокого понимания сути этого всего. Так из духовного учения постепенно начала появляться религия, основанная на этом учении. Если в самом учении за каждым действием и словом стоял определённый смысл, который был понятен только избранными мастерам, то в религии, которая вырастала из этого учения, сам исходный смысл терялся. В религии практики превращались в бессмысленные ритуалы, а смысл исходных понятий замещался на другой, который был ближе к понимающим простым людям, но который был ложным. Постулаты учения, в свою очередь, превращались в догматы, не подверженные сомнению последователями.

Так из изначальных духовных учений, основанных на опыте их основателей, появлялись религии, которые чем дальше, тем больше отходили от изначального смысла, который был заложен в исходном учении. Постепенно извращались мысли, вложенные в слова основателя. Каждая религия стала отдельным социальным течением со своими традициями, правилами, ритуалами и догматами. Очень немногие помнят и понимают изначальный смысл, стоящий за всем этим. Те, кто помнит и понимает, являются истинными мастерами, и передают из поколения в поколение исходное духовное учение, которое стоит за той или иной религией. Это учение стало называться эзотерическим. “Эзо” переводится, как “внутренний”. Т.е. эзотерические знания — это внутренние, часто тайные, знания, которые стоят за той или иной религией. Вся совокупность эзотерических знаний всех религий называется эзотерикой, т.е. внутренними, тайными и глубокими знаниями, которые изначально вкладывались в то или иное учение. Внешнее же проявление этих учений, которое превратилось постепенно в религии, стало называться экзотерикой. “Экзо” переводится как “внешний”, т.е. открытый каждому слой знаний того или иного учения.

Приведу примеры религий и духовных учений, стоящих в их основах.

Буддизм вырос из учения Будды. Учение Будды — эзотерическое знание, а буддизм — религия.

Христианство выросло из учения Иисуса. Учение Иисуса — это эзотерическое знание, в христианство — экзотерика, религия.

Мусульманство — это религия. В ее основе лежит суфизм, как внутреннее философское течение. Суфизм — это эзотерика.

Это основные примеры, и, конечно, далеко не все. Я не ставлю целью перечислять здесь все примеры религий и духовных учений. Однако те, кто увлекается эзотерикой, т.е. духовными учениями во всем мире, может сделать следующее заключение. Их суть, т.е. то, что пытался донести до людей их основатели, по сути, одна и та же, только выраженная разными словами. Почти все духовные учения говорят об освобождении и слиянии с миром в единое целое. Об этом говорил и Будда, и Иисус, и суфии, многие другие великие духовные учителя. Хотя они говорили об одном и том же, но пути к тому, о чем они говорили, у каждого мастера были свои. В учении Иисуса путь идет через любовь, через сердце, через молитву. В учении Будды путь шел скорее через размышления, через медитацию.

Можно еще привести пример индуизма. В нем основное духовное учение шло через йогу. Йога, в отличие от поверхностного ее понимания как причудливых поз, на самом деле является наукой о единении человека со всей вселенной. В йоге, кроме асан (причудливых поз), есть масса путей к единению. Есть путь через физические упражнения и работу с внутренней энергией. Есть путь служения верховному богу. Есть путь мудрости, т.е. проникновения умом в основы бытия. Те, кто изучал духовные различные учения, в том числе и йогу, не может не заметить, как схожи многие практики из того или иного учения между собой и с тем, что есть в йоге. Например, в христианстве основной практикой является поклонению Богу — верховной сущности. Это очень схоже с одним из течений йоги — “Бхакти-йога” — пути служения и поклонения верховному богу или его аватару. Буддистская медитация является ничем иным как одной из практик концентрации в йоге.

В йоге также есть другие направления. В частности, есть направление, которое называется “Джняна-йога”. Это йога знания, йога мудрости. Это путь достижения состояния единения с богом, называемый в индуизме “мокшой”, с помощью самоосознания, самоисследования. Йог, следующий данному направлению, с помощью своего разума и внимания исследует иллюзии, которые создает его ум. За счет развенчания этих иллюзий происходит выяснение истинной своей сути, своего истинного Я. В итоге такого самоисследования человек напрямую осознает свою изначальную тождественность с Богом, вселенной, абсолют, который в индуизме называется Брахманом. Это и есть то просветление, о котором мы говорили выше.

В этой книге мы следуем пути джняна-йоги. Мы постепенно шаг за шагом выясняем устройство нашего сознания. Мы наблюдаем и изучаем работу нашего ума, того, как он стоит над нашим миром. Мы развенчиваем иллюзии, которые создает нам наш ум. Мы внимательно изучаем то, как мы себя воспринимаем, исследуем свою личность, эго. И все это для того, чтобы увидеть, что стоит за всем этим. Это путь познания истины, правды, того, чем мы, на самом деле, являемся — абсолют, вселенной, Богом. Вам кажется, что это слишком пафосно и заносчиво считать себя Богом и вселенной? Не спешите с критикой и выводами. Давайте дойдем этот путь до логического конца, и тогда вы сами сможете сказать, что есть правда, а что нет.

Глава 22. СОСТОЯНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Давайте же выясним, что стоит за всем тем, что мы считаем миром и собой. Мы ранее уже выяснили, что наш ум нам создаёт нашу субъективную реальность. Мы выяснили, что наша субъективная реальность есть ни что иное как модель мира, в котором мы существуем. Далее, мы выяснили, что наш субъективный мир условно можно разделить на два уровня: абстрактная реальность и наличная действительность. Взрослый человек, по большей части, живёт на уровне абстрактной реальности.

Что такое уровень абстрактной реальности? Это представление о мире больше связанное с какими-то знаниями о нем, чем с непосредственным его наблюдением. Для взрослого человека мир представляется как земной шар, на котором расположены страны. В странах есть места, в которых живут люди, в том числе и он. Сам себя взрослый человек считает человеком, мужчиной или женщиной. Он знает, на какую работу он ходит. Знает, кто какие у него есть обязательства перед собой, семьёй, банком, государством и т.д. Взрослый человек, в основном, живёт в мире, который представляет собой сеть отношений с людьми. Этот мир имеет какие-то законы существования. Это и физические законы, и социальные законы, и правила отношений с людьми, и др. Взрослый человек знает, что у него есть своя личная история, где-то хорошая, где-то не очень. Он знает, что настанет будущее, в котором надо будет как-то себя вести. Для него есть чёткое представление, что это именно он принимает решения в своей жизни.

Как видите, мир взрослого человека это скорее его знания о мире, чем непосредственно то, что он наблюдает. Тем не менее, такой взгляд на мир имеет существенные преимущества. Представляя себе мир таким образом человеку удаётся очень успешно приспособиться к реальности, в которой он живёт. Если бы человек не знал, что при болезни нужно обращаться к врачу, то его болезни не дали бы ему долго существовать. Если бы человек не знал законов той страны, в которой живёт, он не смог бы понять, почему за его поступок люди в форме отвели его в закрытое помещение, называемое тюрьмой. Если бы люди не знали физических законов, человечество не смогло бы покорить моря, горы, космос, атомную энергию и другие стихии. «Знание — сила», — в своё время сказал Френсис Бекон. И это действительно так. Наши знания о мире перевели нас и все человечество на совершенно новый уровень сосуществования с окружающим миром.

Вместе с тем, чем больше мы знаем о мире, тем больше уходим в абстрактный уровень существования. Наш мир — это скорее абстрактная реальность, чем конкретная физическая. Мы живём, по большей части, в уме. В том смысле, что наш мир — это скорее знания о мире, чем непосредственно сам мир. А знания, как мы знаем из предыдущих глав, это образы на внутреннем экране. Это лишь модель мира в нашем уме. Очень хорошая модель, раз позволяет нам в нем выжить, но, все же, лишь модель. А модель мира — это не сам мир. Об этом мы тоже достаточно подробно говорили ранее.

Есть иной способ восприятия мира. Это способ свойственен скорее маленьким детям, чем взрослым. Это восприятие мира на уровне наличной действительности. Напомню, что наличная действительность — это то, что мы наблюдаем непосредственно прямо сейчас через все каналы информации. Что вы сейчас видите? Эту страницу и буквы на ней. А что у вас возникает в уме, точнее на внутреннем экране, прямо сейчас? Внутренние образы, которые у вас вызывают эти слова. Вы осознаете это? Если да, то вы перешли на уровень наличной действительности. На нем тоже есть внутренние абстрактные образы, которые представляют знания о мире, но, в отличие от восприятия мира на уровне абстрактной реальности, мы не считаем эти образы за реальность, а видим их так, как они есть — только как образы на нашем внутреннем экране сознания.

Чтобы было понятней, что подразумевается под наличной действительностью, обратите внимание на то, что происходит прямо сейчас. Что вы видите прямо сейчас? Что вы слышите прямо сейчас? Что чувствуете прямо сейчас? Какие прямо сейчас у вас мысли? Какие картинки прямо сейчас вам рисует ум? Какие слова вы слышите в своём уме? Отложите в сторону книгу и продолжайте находиться в этом состоянии какое-то время.

Очень вероятно, что вскоре вы забудетесь и перестанете наблюдать наличную действительность. Очень многие через минуту-другую уходят в свои мысли. Как бы забываются. В этом случае часто говорят «задумался». Вас мысли буквально поглощают, и вы теряете связь с наличной действительностью. Потом вы можете опомниться и увидеть, что вы как бы спали. В это время, в вашем уме крутились разные мысли. Вы их обдумывали, но при этом совершенно забывали о необходимости держать внимание на наличной действительности. Сам факт осознания провала внимания в мысли означает, что вы опять вернулись в текущий момент в наличную действительность. Теперь, когда вы вернулись, в вашем уме по-прежнему могут появляться мысли, но теперь вы не поглощаетесь ими, а

осознано держите их во внимании как просто мысли, которые идут на внутреннем экране вашего сознания.

Ваше внимание при этой практике может переходить из одного канала информации в другой. Обычно оно отвлекается какими-то шумами или событиями в вашем поле зрения. То, куда направляется внимание, абсолютно не важно. Важно только одно — не поглощаться мыслями.

То, что вы только что проделали, является основной духовной практикой в очень многих духовных учениях. Это состояние концентрации на наличной действительности называется состоянием **осознанности, присутствия**, состоянием **здесь и сейчас**. Это все, по сути, одно и то же.

Давайте рассмотрим основные характеристики этого состояния присутствия.

Во-первых, обратите внимание, что наблюдение наличной действительности всегда происходит только в настоящем моменте. Нет поглощенности будущим и прошлым. Мы уже рассматривали понятия будущего и прошлого в главе про иллюзию времени. Там мы выяснили, что прошлое — это только наши воспоминания, а будущее — только наши представления. В итоге, прошлое и будущее — это только наши мысли. Это картинки на внутреннем экране вашего сознания. Действительно, воспоминания о прошлом — это образы из вашей памяти, которые появляются в вашем уме, на вашем внутреннем экране сознания. Будущее — это образы, которые рисует ваше воображение, на вашем внутреннем экране сознания. Осознание этого факта приходит только, когда вы находитесь в состоянии присутствия, наблюдая наличную действительность.

Давайте ещё раз проделаем следующее. Вспомните что-нибудь из прошлого. Что угодно. Но, при этом, не теряйте связь с наличной действительностью. Вы увидите, что это будут просто образы, картинки в вашем уме. При этом сам процесс вспоминания происходит прямо сейчас в настоящем. Подумайте о чем-нибудь, что вы ожидаете в будущем. Обратите внимание, что это тоже будут картинки в вашем уме, которые, опять же, появляются прямо сейчас в настоящем. Как только вы забываете об этом факте, что прошлое и будущее — это мысли в настоящем, вы мгновенно поглощаетесь этими мыслями, верите им как действительности, и уходите, соответственно, или в прошлое или в будущее. Опять поглощаетесь умом и его картинкой реальности вместе со всеми его иллюзиями.

Итак, наблюдение наличной действительности всегда происходит только в настоящем. Можно и по-другому сказать. Если вы находитесь своим вниманием в

настоящем, то наблюдаете наличную действительность. Т.е. чтобы перейти в состояние присутствия вам нужно лишь вернуться в момент сейчас из своих мыслей о прошлом и будущем. Что сейчас происходит?

Но здесь следует добавить, что на вопрос «Что сейчас происходит?» вы можете сказать: «Сейчас мой отец моет машину во дворе». При этом вы этот процесс можете не видеть. В таком случае, это не будет наблюдением наличной действительности, т.к. непосредственно вы этого не наблюдаете, хоть это и происходит сейчас. Поэтому к «сейчас» ещё добавляют «здесь». Получается «здесь и сейчас». Это очень популярная формула перехода к наблюдению наличной действительности. Тогда вопрос уточняется: “Что происходит здесь и сейчас?” Ответ на этот вопрос вернет вас к наблюдению наличной действительности, т.е. в состояние осознанности и присутствия.

Чем еще характеризуется это состояние? Когда вы наблюдает наличную действительность, вы осознаете, что происходит здесь и сейчас прямо перед вами. Постоянное осознание этого называется **состоянием осознанности**. В состоянии осознанности вы в каждый момент времени отдаете себе отчет в том, что сейчас происходит. Противоположным состоянием называется **состояние забвения**. Это те моменты времени, когда вы бываете поглощены своими мыслями или эмоциями. Когда вы выходите из состояния забвения в состояние осознанности, вы понимаете, что как бы на время куда-то пропали, а потом вернулись. Это состояние забвения мы уже чуть выше кратко описывали. Это когда вы поглощаетесь своими мыслями. Но, кроме мыслей, вы также можете поглощаться эмоциями. Например, в порыве гнева вы накричали на своего ребенка. Когда вы это делаете, вы можете не осознавать, что вы сейчас делаете. Потом вы вдруг осознаете, что кричите, и что это никак не помогает наладить отношения со своим чадом. Более того, вы его травмируете. А это вы уж точно никак не хотели делать. Мгновенное осознание того, что сейчас происходит, выводит вас из состояния забвения и неосознанности в состояние присутствия и осознанности, и тогда ваш пыл может смениться более спокойным состоянием.

Состояние осознанности похоже на то, как если бы в вашем сознании был включен некий свет вашего внимания. Вы осознаете, что вокруг происходит. Вы в полном сознании. Когда вы, например, находитесь в задумчивости, поглощенные своими мыслями, то это похоже на то, как если бы вы на некоторое время заснули. При этом свет вашего осознанного внимания меркнет. Вы не осознаете, что сейчас происходит. Все ваше внимание поглотилось мыслями или эмоциями.

Однако, вернемся в здесь и сейчас, оглядимся вокруг. Придем в осознанность. Чем еще это состояние характеризуется? В этом состоянии вы четко осознаете, что вы ЕСТЬ. Вы осознаете свое присутствие. Это ваше присутствие здесь и сейчас. Состояние осознанности, поэтому, еще называется **состоянием присутствия**. Прямой указатель на него есть состояние “Я есть”. В этом состоянии вы частично или полностью осознаете ваше чувство Я, о котором мы говорили ранее, в предыдущих главах. Пока вы наблюдаете за наличной действительностью, ваше внимание будет периодически переходить к осознанию того, что есть вы, который это все наблюдает. Вы будите периодически вспоминать себя, то, что вы есть.

Итак, что же получается? Есть одно состояние — состояние осознанности — которое имеет некие характеристики и особенности. Через любую из них мы можем перейти в это состояние. Вы можете просто наблюдать наличную действительность, переводя свое внимание на информацию, которая идет со всех ваших каналов информации. Что вы видите, слышите и чувствуете как снаружи, так и внутри. Это автоматически переведет вас в текущий момент, в здесь и сейчас. Это также вернет вам ощущение вашего присутствия “я есть”.

Вы можете включить вашу осознанность, переводя внимание от ваших мыслей и чувств в их осознанное наблюдение. Это также приведет к тому, что вы будете наблюдать наличную действительность, находясь здесь и сейчас.

И вы можете просто перейти своим вниманием в текущий момент в то, что находится непосредственно здесь, т.е. в здесь и сейчас. Это, опять же, автоматически переведет вас в состояние осознанности и присутствия. Кстати, еще одним термином, для обозначения этого состояния, является термин **осознанное присутствие**. Это действительно очень хорошо передает суть этого состояния. Вы бдительны, осознаны и четко ощущаете свое присутствие здесь и сейчас, как и все, что происходит вокруг.

Глава 23. ЗАБВЕНИЕ И ОСОЗНАННОСТЬ

Давайте более внимательно рассмотрим эти два противоположных состояния: состояние осознанного присутствия и состояние забвения. Начнем с последнего, т.к. оно нам ближе и более знакомо, и большую часть времени среднестатистический человек находится именно в нем.

Итак, состояние забвения характеризуется тем, что вы не осознаете четко то, что происходит в текущий момент. В это время вы можете где-то “витать в облаках”, думать о чем-то своем, вспоминать прошлое или беспокоиться о будущем. Что бы вы ни делали, в этом состоянии на передний план выходит ваш внутренний мир. Образы на вашем внутреннем экране начинают превалировать над тем, что сейчас непосредственно видят ваши глаза и слышат ваши уши. Ваш взор как бы застилает пелена, на которой появляются мысли. На самом деле, это очень легко отследить. Прямо сейчас подумайте, например, о том, как вы провели прошлое лето. Что вы делали? Где вы были? С кем общались? Пока вы вспоминаете это все, у вас перед глазами проходят соответствующие образы. При этом вы слабо осознаете то, что происходит непосредственно вокруг вас. Для контраста, переведите внимание на наличную действительность перед вами. Теперь она на переднем плане, а образы внутреннего экрана теперь осознаются слабо.

Когда вы о чем-то задумываетесь, что-то планируете, или о чем-то вспоминаете, то ваше внимание переходит с внешнего экрана сознания на внутренний. Напомню, что внутренний экран сознания — это условное пространство, где вы осознаете ваши мысли, а внешний экран сознания — это условное пространство, в котором, как на экране телевизора, вы видите внешнюю наличную действительность, т.е. то, что сейчас вокруг вас. Так вот, когда ваше внимание переходит на внутренний экран сознания, оно захватывается мыслями, которые там в данный момент появляются. По-простому: вы увлекаетесь тем, о чем думаете. При этом вы забываете себя. И поэтому ваши мысли начинают вами управлять. Именно поэтому это состояние называется **забвением**. Забвение — это забывание себя, потеря ощущения себя, своего присутствия. Все ваше внимание захватывается мыслями.

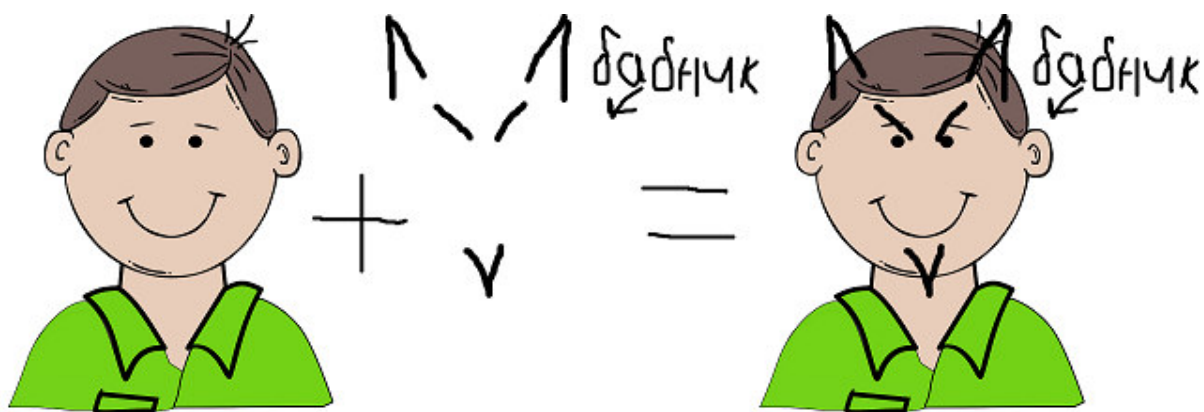
Что же это дает? Да то, что ваши мысли в таком состоянии начинают вами управлять. Не вы ими, а они вами. Именно это и происходит, когда в пылу гнева вы кричите на своего близкого человека. Вы не осознаете ни себя, ни того, что вы сейчас делаете. То же самое происходит, когда вы с кем-то спорите, защищаете свою точку зрения. Во время спора ваше внимание сосредоточено на том, что вы

думаете по этому поводу, на вашу точку зрения. Ваша точка зрения — это мысли на вашем внутреннем экране сознания, и, чем больше вы сконцентрированы на них, тем меньше слышите собеседника. И это так, ведь внешний экран вашего сознания в таком случае практически не осознается. Т.е. вы, по сути, слышите только себя и свои мысли, и не отдаете себе отчет в том, что происходит в данный момент с вашим собеседником, и, в том числе, не слышите его слова и доводы. В это время ваш собеседник тоже может быть в таком же состоянии забывания. И тогда он тоже слышит только себя и не осознает вас и ваши слова. Что же получается? Спор двух слепоглухих людей.

Особенно четко видно как мысли и эмоции поглощают человека и начинают им управлять в случае очень сильной размолвки между ним и другим человеком, которая доходит практически до драки. Оба человека поглощены своей позицией и своими эмоциями, и, естественно, не слышат и не видят оппонента. Ими полностью управляют их мысли и эмоции.

Другим примером может служить убежденность человека в чем-либо. Например, женщина, которую когда-то бросил мужчина, изменив ей с другой, испытала сильный шок. В результате она создала для себя убеждение, что все мужчины — бабники, и им не стоит доверять. Само это убеждение, естественно ложно, т.к. основано только на одном случае в жизни этой женщины. Тем не менее, для нее это убеждение становится той защитой, которая не позволяет этой женщине еще раз пережить этот психологическую травму. Как бы там ни было, у человека появляется соответствующее убеждение, а убеждение — это мысль, заряженная эмоциональной энергией. В итоге, когда в следующий раз эта женщина видит мужчину, автоматически в ее уме всплывает ее убеждение насчет мужчин. Это происходит на ее внутреннем экране сознания в виде какого-то образа. В итоге, вместо непосредственного наблюдения мужчины таким, какой он есть, женщина сразу в нем видит бабника и безответственного человека. Причем она абсолютно уверена, что она видит все, как есть на самом деле. Она уверена в своей точке зрения, что все мужчины — бабники и негодяи. Она это считает реальностью.

Эти типичный случай поглощения сознания человека его мыслями. Очень много внимания уходит на внутренние образы, которые замещают наличную действительность. Условно это можно так отобразить:



Конечно, эта картинка условная, она не отражает, как на самом деле влияют внутренние образы человека на его трактовку мира, но она показывает суть. А суть в том, что то, как мы видим мир, как трактуем события в нем, зависит от того, какие образы у нас появляются на внутреннем экране в том или ином случае. А наши внутренние образы зависят от наших убеждений и личного опыта. Как бы там ни было, пока мы находимся во власти ума, мы невольны видеть мир сквозь его призму. И наибольшее влияние на наше восприятие и трактовку реальности ум имеет в то время, когда мы находимся в состоянии забвения. Когда мы позволяем образам ума и эмоциям поглотить нас. В состоянии забвения осознанность падает и уступает место автоматизмам ума.

Итак, в состоянии забвения наше внимание поглощается мыслями ума, и они начинают нами управлять. По-другому этот процесс ещё называется **отождествлением**. Да-да, это и есть отождествление, о котором мы с вами ранее говорили. Отождествление ощущения себя с мыслями, чувствами или действиями. Напомню, когда мы отождествляемся со своими мыслями, мы считаем их своими. Считаем, что это мы так думаем. Часть нашего внимания переходит на наши мысли, и мы частично забываем себя, своё присутствие. Попробуйте, когда в следующий раз будете говорить кому-то свою точку зрения, свои мысли, обратить своё внимание на своё ощущение Я, на своё присутствие. Вы увидите, что те мысли, которые вы считали своими, на самом деле просто идут сами собой из вашего ума. Это не ваши мысли, а вашего ума. Он их продуцирует. Причём автоматически. Это — то же самое автоматическое поведение, которое с нами происходит в любой другой сфере. Об этом подробно говорилось в главах про автоматичность поведения и иллюзию свободы воли. Когда вы выражаете, как вам кажется, вашу точку зрения другому человеку, вы просто присваиваете себе авторство тем мыслям, которые автоматически сгенерировал ваш ум. Как только вы перестаёте помнить себя, своё чувство Я, вы попадаете в состояние забвения. Вы забываете себя. И в этом случае ваше Я отождествляется с той или иной формой проявления вашего тела: мыслями, чувствами, поведением.

Когда вы забываете себя, своё реальное самоощущение, вы попадаете в состояние забвения. Именно поэтому выходом из состояния забвения является вспоминание себя. Т.е. вы просто переводите внимание на ощущение «я есть», на чувство Я, на своё присутствие. Это переводит вас в состояние осознанности. И только в этом состоянии вы видите, что мысли, которые вам кажутся вашими, на самом деле не ваши. Вы видите, что эмоции, которые проявляет ваше тело — не ваши. Они — есть результат автоматической реакции вашего ума и тела на события, которые с вами происходят, на то, что вы в данный момент осознаете. И только в состоянии осознанности вы чётко видите, что ваше поведение, ваши поступки и ваши решения — все это автоматические действия, которые производятся вашим умом и вашим телом.

Когда в предыдущих главах, посвящённых иллюзии свободы воли, мы рассматривали автоматичность нашего поведения, что мы делали? Мы включали осознанность, чтобы увидеть это. Пока мы «спим» в своём поведении, не осознаем, что с нами происходит, мы не видим этого всего. Нами прочно владеет иллюзия свободы воли. Нам чётко кажется, что это именно мы являемся авторами наших мыслей, слов, эмоций и поведения. Когда меня кто-то задевает, я начинаю злиться. У меня появляются мысли типа: «Да кто он такой, чтобы так со мной поступать? Я ему сейчас задам!». И мы можем начать отвечать обидчику словами или действиями. Это все является естественной реакцией ума и тела на атаку на нас со стороны другого человека. В то же время, эти мысли, эмоции и действия — автоматичны. Однако, т.к. мы часто в таких ситуациях не осознаем, что мы делаем, не осознаем себя, своего самоощущения, мы находимся в состоянии забвения. И именно из-за этого, нам кажется, что это именно мы так думаем, такое ощущаем, так поступаем. Наше ощущение Я отождествляется, соответственно, с мыслями, эмоциями и действиями.

Рассмотрим теперь подробно состояние осознанности. В этом состоянии мы, в отличие от состояния забвения, отдаем себе отчёт в том, что с нами и вокруг нас происходит. Мы осознаем свои мысли, т.е. то, что мы про себя или вслух говорим, и то, что мы видим на нашем внутреннем экране сознания. Например, когда вы читаете этот текст, у вас, скорее всего, в уме рисуются некие картинки или видео, которое поясняет смысл данного текста. Попробуйте это отследить. Чтобы было удобней, прочитайте текст, который приведен ниже, и параллельно частью внимания отслеживайте, что происходит на вашем внутреннем экране сознания, т.е. что вы рисуете, по ходу чтения, у себя в уме.

Маленький котенок пристально вглядывался вдаль. Он ждал свою хозяйку — девочку Машу, которой вчера исполнилось пять лет. Котенок был белым с черным пятном на мордочке. Сидя на окне, он мурлыкал в предвкушении вкусного обеда — рыбки, которую должна принести Маша.

Вы обратили внимание, как этот кусочек текста отразился в вашем воображении, на вашем внутреннем экране? Это и есть работа ума по созданию мыслей. Если мы осознаем ее, то это будут просто картинки, если нет, то это будет контролировать наше поведение. Не верите? Прочитайте этот текст, и представьте, что вы это прочли в солидной газете, которой вы доверяете.

Вчера войска НАТО начали полномасштабное наступление на страны постсовета. Командование НАТО приняло решение незамедлительно использовать все возможное вооружение для захвата территории России, Украины, Таджикистана и других стран постсоветского пространства.

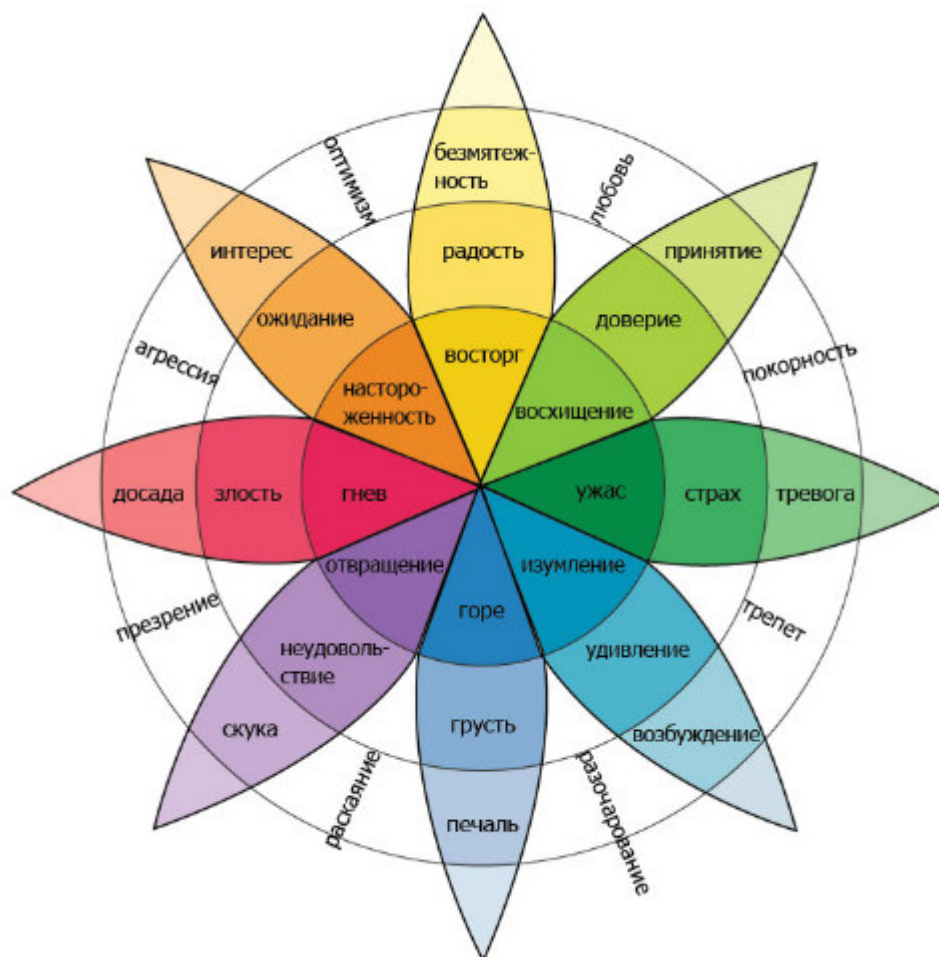
Ну как? Этот текст тоже вызвал картинки, но эти картинки, если вы им верите, могут запустить у нас поток негативных мыслей, эмоций и действий. Кстати говоря, напомню, что мысли на нас воздействуют, если они так или иначе касаются нас. Об этом мы с вами говорили в разделе про образ Я. Первый текст никак нас не касается, и поэтому мы его восприняли как просто набор картинок. Второй текст опосредовано касается нас, если мы живем в странах, на которые выполняется агрессия со стороны НАТО. Мы начинаем рисовать в своем воображении страшные образы того, что с нами и с нашими близкими может случиться. И это сильно влияет на наше состояние, настроение и эмоции.

Единственное, что нам в таком случае может помочь, это понять, что это просто картинки в нашем уме. Тогда мы включаем осознанность, переводим свое внимание на то, что происходит непосредственно прямо сейчас с вами. Что вы видите, слышите, чувствуете. Часть внимание переведите на ощущение себя, на свое присутствие. Постарайтесь поддержать внимание на всем этом, не давайте вашему вниманию опять быть поглощенным картинками, которые рисует ваш ум. Это не так просто, но по другому вы не вернете себе контроль над своим умом. Просто обратите внимание, что сейчас вокруг вас все спокойно, а что будет в будущем еще не известно. Пока вы верите своим мыслям, пока вы сосредоточены на том, что рисует вам ваше воображение на внутреннем экране, ваши мысли вами управляют. Если вы возвращаетесь в здесь и сейчас, вы переводите внимание на то, что действительно есть, на то, что действительно сейчас происходит. Так, во-первых, вы убираете свое внимание с негативных образов ума, и, тем самым, не даете им дальше развиваться. А, во-вторых, вы переводите свое внимание на текущую реальную ситуацию, что позволяет вам принимать адекватные решения.

Далее, в состоянии осознанности наряду с нашими мыслями мы осознаем наши эмоции. Что вы сейчас чувствуете? Какая эмоция в данный момент у вас превалирует над другими? Радость? Печаль? Гнев? Страх? Большую часть времени наше эмоциональное состояние достаточно спокойное. Хотя, будет правильней сказать, что уровень интенсивности эмоций в большую часть времени у нас низкий. Что это значит? Например, если взять эмоцию гнева, то у нее есть своя шкала интенсивности. Вот она по мере уменьшения.

Ярость -> гнев -> негодование -> раздражение

Лично я это так вижу по своему опыту интенсивности гнева. Точно также можно проследить интенсивность любой другой эмоции. Роберт Плутчик — американский психолог — разработал систему классификации эмоций и представил ее в виде колеса эмоций.



Здесь самые сильные по интенсивности эмоции находятся в центре, а более слабые — на периферии. Если эмоция слабая и невыраженная, то ее тяжело в себе классифицировать. Поэтому в обычном состоянии нам тяжело определить свою текущую эмоцию. Однако, если эмоция более сильная, то ее не заметить

сложно. Но здесь вступает принцип отождествления. Как только какая-то эмоция берет над нами верх, мы тот час с ней отождествляемся и не даем себе отчет в ней. Только после эмоционального пика, когда мы успокаиваемся, мы понимаем, что были или в гневе, или в восхищении, или в страхе, или в какой-то еще эмоции.

Мы редко отдаем себе отчет в том, какое у нас в текущий момент эмоциональное состояние. Мы просто не привыкли этого делать, нас не научили. Мы просто не осознаем свои эмоции. Тем не менее, то, что мы их не осознаем, не означает, что их нет. Очень важно определять, какая у вас сейчас эмоция. Это важно потому, что если мы ее осознаем, то она уже не может так на нас действовать, как если бы мы ее не осознавали. Пока мы не осознаем свое эмоциональное состояние, оно над нами властно. Оно управляет нами, а не мы им. Это очень легко заметить, наблюдая других людей в их эмоциях. Четко видно, что человек собой не управляет. Его эмоция его ведет. Вот, например, известное видео, когда человек в гневе ломает свой компьютер.

<https://www.youtube.com/watch?v=ReoBZ2fl7sl>

В эмоциях находится много энергии, которая требует выхода. В сильных эмоциях ее еще больше. Поэтому так тяжело контролировать себя, если тебя разбирают сильные эмоции. Тем не менее, включая свет осознания, можно хотя бы перенаправить энергию эмоции в другом более безопасном направлении.

Итак, когда мы в осознанном состоянии мы можем отследить какая у нас в данный момент эмоция. И это позволяет нам не отождествляться с ней. И это дает шанс направить энергию эмоции в позитивном направлении. Что еще мы можем отслеживать в осознанном состоянии?

В этом состоянии у нас появляется возможность осознавать свои действия, точнее действия нашего тела. Когда вы находитесь в состоянии забвения, то вряд ли отдаете себе отчет в том, что оно делает в текущий момент. Однако вы в любой момент можете направить свое внимание на то, что происходит с вашим телом, на его поведение. Вы не замечали, как ваше внимание уходит в мысли, когда вы заняты привычным делом? Например, вы подметаете пол. Поначалу вы это делаете осознано. Вы осознаете, что подметаете, и вы управляете этим процессом. Т.е. вы берете веник, идете в один из углов комнаты и осознано начинаете водить веником, чтобы собрать пыль. Однако, т.к. этот процесс достаточно простой, то вы вскоре забываетесь, вас поглощают мысли. И потом вы вдруг осознаете, что уже подмели полкомнаты. Что же произошло? Сам процесс подметания достаточно простой. Ваш ум его может без труда делать автоматически, выполняя в нужное время нужные программы поведения. Вам

вскоре становится скучно, и ваш ум начинает вам показывать картинки из прошлого или будущего, как бы развлекая вас. При этом вы практически не осознаете этих картинок ума. Они идут как бы в полудреме. Это типичное состояние забвения. Вы забылись, стали неосознанны.

В принципе, этот переход в состояние забвения при выполнении знакомой монотонной работы — нормальное явление. Но часто бывает так, что программы поведения, которые в данный момент выполняются, например, процесс подметания, могут давать сбой. Вы вдруг обнаруживаете, что уже третий раз подметаете под кроватью, или в задумчивости забыли подмести под ковром. Однако еще хуже результаты неосознанного прокручивания мыслей, пока вы заняты подметанием. Вы можете вспомнить неприятную какую-то ситуацию, и ваш ум будет ее прокручивать в голове снова и снова. И это будет вызывать у вас негативные эмоции: гнев, печаль, раздражение. Пока вы неосознанны, вы не замечаете даже этих эмоций, тем не менее, настроение они могут испортить. И вы даже можете не понять, почему вам стало плохо. Это все потому, что мысли в вашей голове шли неосознанно, т.е. они шли, а вы их не замечали. Но от того, что вы их не замечали, их эффект меньше не становился. Выход только один — как можно чаще отдавать себе отчет в том, что происходит в вашей голове и с вашим телом. Старайтесь чаще возвращаться в текущий момент и быть осознанным относительно того, что вы делаете и о чем думаете. Тогда вы сможете, если что, подкорректировать некорректно выполняющуюся программу поведения и остановить негативные мысли, которые могут крутиться в вашей голове.

Как вы видите, когда вы осознаны, вы имеете возможность в текущий момент наблюдать все, что происходит в вашем сознании, и, если что, контролировать эти процессы. Мы рассмотрели варианты осознания мыслей, эмоций, действий. Однако этим списком все не ограничивается. Наряду с тем, что вы осознаете события в вашем внутреннем мире, вы также отдаете себе отчет в том, что происходит вокруг вас, с вашим внешним миром. Что вы видите, слышите и чувствуете прямо сейчас? Когда вы обращаете внимание на то, что вокруг вас происходит, вы невольно делаете это в текущий момент времени и осознанно. Таким образом, вы легко можете попасть в состояние осознанности, просто наблюдая окружающую действительность. И наоборот, когда вы в состоянии осознанности, вы отдаете себе отчет в том, что вокруг вас происходит.

Когда мы находимся в состоянии осознанности, мы отдаем себе отчет в том, что происходит и внутри и вокруг нас. Более точно можно сказать, что мы можем наблюдать все события, которые появляются в нашем сознании. Когда мы

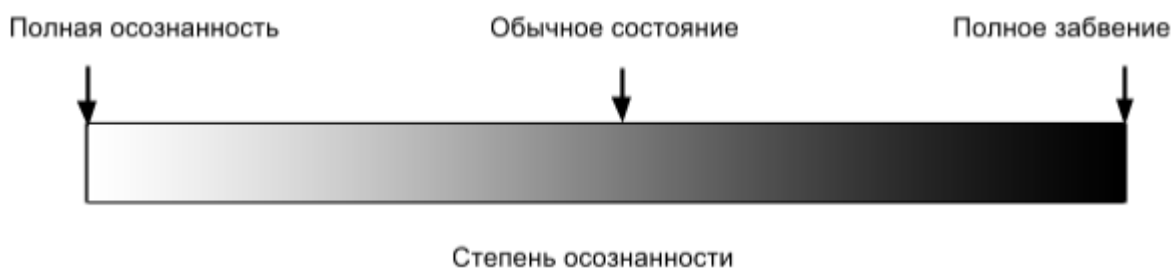
осознаны, мы отдаем себе отчет в том, что мы видим, слышим, ощущаем телом. Мы осознаем наше поведение, наши мысли, наши чувства и эмоции. В конце концов, мы осознаем свое присутствие, свое чувство Я. Например, вы беседуете с человеком, держа себя в состоянии осознанного присутствия. В таком случае, вы можете осознавать те слова, которые говорит ваш собеседник, их смысл в виде образов в вашем уме. Параллельно вы можете отдавать себе отчет о том, какие у вас появляются эмоции по ходу разговора, а также то, какие у вас появляются мысли в ответ на слова собеседника. Также, вы, продолжая разговор, видите, как ведет себя человек, с которым вы говорите, его мимику, его жесты. Вы даже можете представить себе, что чувствует ваш собеседник.

Все эти возможности у вас появляются, если вы намеренно даете себе команду быть осознанным при данном разговоре. И, в таком случае, этот разговор с вашим собеседником будет для вас более эффективным. Теперь собеседнику будет намного труднее вам навязать что-то, что вы не считаете нужным принимать. Вас теперь не так легко вывести из эмоционального равновесия, т.к. вы чувствуете, что с вами происходит, и с чем это может быть связано. Вы будете более точно понимать, что хочет вам сказать собеседник, т.к. слышите его слова и пытаетесь правильно их понять. Одновременно вы, осознавая свою точку зрения, можете найти консенсус между вашей позицией в беседе и позицией вашего оппонента.

Беседуя с человеком в состоянии осознанности, вероятность появления между вами конфликта и недопонимания уменьшается. При этом увеличивается вероятность, что вы найдете общие точки соприкосновения в ваших позициях, и это может вас сблизить. Кроме того, есть еще одно преимущество осознанной беседы. Если вы осознанны, а ваш собеседник нет, то вы находитесь в выигрышном положении, т.к. получаете информацию обо всех аспектах и сторонах беседы, в отличие от вашего оппонента, который обычно слышит только свою точку зрения. Так вы можете контролировать и управлять течением разговора, как вам это будет более удобно, или как будет лучше для вас обоих.

Глава 24. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОСОЗНАННОСТИ

Итак, мы рассмотрели два состояния сознания человека: состояние забвения и состояние осознанности. Мы увидели, чем они друг от друга отличаются, и в чем состоит преимущество осознанного восприятия мира. Конечно, нельзя сказать, что есть только два состояния — осознанности и забвения. На самом деле имеют место разные уровни забвения или разные уровни осознания, что одно и то же. Начиная с полного забвения, когда у человека полностью падает уровень осознанности, и он полностью находится во власти инстинктов и автоматизмов ума. Это происходит, например, во время состояния аффекта, сильного алкогольного опьянения, сильной задумчивости или во время гипноза. Заканчивая состоянием полной осознанности, когда все события, как во внешнем, так и во внутреннем мире, полностью осознаются. Но обычное состояние человека находится где-то посередине. Т.е. в обычном бодрствующем состоянии сознания мы частично осознаем, что с нами и вокруг происходит. И, в то же время, на нас влияют наши мысли, создаваемые нашим умом, т.е. есть некоторая степень погруженности в состояние забвения.



Чем меньше мы осознаем, что с нами и вокруг нас происходит и погружаемся в мир грез, тем ближе наше состояние к состоянию забвения. Чем больше мы осознаем, что вокруг и внутри нас происходит, тем выше наша **степень осознанности**.

В течение суток степень осознанности человека все время меняется. Когда мы что-то делаем на автомате, не отдавая себе отчет в том, что происходит вокруг, у нас низкая степень осознанности. Как только мы выходим из этого погружения и начинаем видеть, что происходит вокруг и с нами, то наша степень осознанности сразу возрастает. Некоторые люди чаще бывают в состоянии забвения или близко к нему. Некоторые чаще находятся в более осознанных состояниях. Для каждого человека можно вывести средний **уровень осознанности**, в зависимости от того, в какой степени осознанности он чаще всего бывает в течение суток. Если уровень осознанности человека низок, то он часто бывает поглощен образами своего ума или инстинктивными программами поведения, при этом мало отдавая себе отчет

в том, что происходит. Если уровень осознанности высокий, то человек большую часть времени находится в состоянии осознанности, отдает себе отчет в том, что происходит как в его внутреннем мире, так и во внешнем мире.

На самом деле уровень осознанности можно тренировать. Все, что для этого нужно, это как можно чаще возвращаться в текущий момент, в состояние осознанности. Т.е., чтобы быть осознанным, нужно стараться быть осознанным. А для этого нужно быть заинтересованным в этом состоянии. Если вы не считаете важным осознанное состояние сознания, то никакая сила не заставит вас как можно чаще находиться в нем. К счастью, само пребывание в состоянии осознанности вызывает ощущение тонкого блаженства. В этом состоянии вы начинаете чувствовать мир совершенно по-другому. Он становится более насыщенным красками. Вы начинаете все чаще замечать красоту мира. Вы видите мир как бы объемным. Ваше сознание расширяется. Состояние осознанности очень приятно и полезно. Достаточно попробовать его некоторое время, и вы увидите все прелести пребывания в этом состоянии. И тогда вам себя не нужно будет уговаривать переходить в состояние осознанности. Ваш ум сам это будет делать. Он сам будет переводить ваше внимание на ваше ощущение присутствия, в состояние осознанности. Он это будет делать потому, что в этом состоянии вы получаете удовольствие. А то, что нам нравится, нам хочется делать все чаще и чаще.

Другим методом увеличения уровня осознанности является медитация. На самом деле само состояние осознанности и есть медитация. Это медитативное состояние. Однако, часто **медитацией** называют специальную процедуру, которую вы делаете, чтобы войти в медитативное состояние, т.е. в состояние осознанности. Обычно медитация проводится так. Вы садитесь на стул или в специальную позу и концентрируетесь на одном из проявлений наличной действительности: дыхание, ощущение тела, звуки или внешние объекты, которые вы можете наблюдать прямо сейчас. Т.е. в медитации вы осознанно направляете свое внимание на события текущего момента, на здесь и сейчас. Это один из методов входа в состояние осознанности. Ежедневно медитируя, вы тренируетесь переводить свое внимание в настоящий момент из мыслей о прошлом и будущем. Таким образом, у вас нарабатывается навык перехода в состояние осознанности. Чем чаще вы медитируете, тем чаще будете в повседневной жизни быть в осознанном состоянии. Так повышается уровень осознанности с помощью медитации.

Лично я предпочитаю первый вариант развития своей осознанности. Когда вы медитируете, ваш ум “скачет” от одного объекта внимания к другому, а по

правилам медитации, вы должны держать свое внимание только на одном объекте. По сути, это даже не медитация, а концентрация. Это несколько утомительно. Кроме того, медитацией вы занимаетесь только ограниченное количество времени в сутки, а остальное время ваш ум работает в привычном ему режиме, которое часто близко к состоянию забвения. Т.е. ваши усилия в развитии уровня осознанности в состоянии медитации практически нейтрализуются остальным временем, которое вы проводите в обычном бытовом состоянии сознания.

В случае же простого перевода внимания на настоящий момент, вам не нужно держать внимание только на одном объекте. Вы отпускаете свое внимание и наслаждаетесь тем, на что оно направлено. Сейчас вы видите прекрасный цветок. Через мгновение вы уже ощущаете трепет в вашем теле. Потом ваше внимание вдруг перешло на шелест листьев. Все хорошо. Пусть ваше внимание идет куда хочет. Единственное условие — это чтобы объект наблюдения был в текущем моменте времени, а точнее, вам нужно отслеживать те моменты, когда вы увлекаетесь мыслями или эмоциями. В этом случае вам нужно возвращаться в наличную действительность и продолжать осознавать реальность. Эту практику, если ее так можно назвать, можно делать где угодно и когда угодно. И, более того, это очень приятно, поэтому вам захочется ее делать как можно чаще. Это значит, что время вашей практики, в отличие от времени процедуры медитации, растягивается практически на весь день. Давайте назовем эту практику **практикой осознанного присутствия**, чтобы впоследствии быстро ссылаться на нее. И, как я уже сказал выше, это даже не совсем практика, т.к. вы ничего специально не делаете. Все, что от вас требуется — это просто вспоминать, как приятно быть в осознанном состоянии сознания, и все. А дальше ваше внимание само перескочит в состояние осознанности.

Глава 25. РАСТОЖДЕСТВЛЕНИЕ

Что такое состояние забвения? Забвение — это забывание. Что мы забываем в этом состоянии? Мы забываем себя, свою истинную суть. Что происходит, когда мы забываем себя? Мы становимся похожи на автоматы, которыми управляют инстинкты, старые шаблоны поведения и все, кому не лень. Если мы в состоянии забвения, то любой может сыграть на нашем чувстве гордости, на нашем образе себя, на том, что нам дорого. Пока мы не помним себя, мы находимся во власти наших инстинктов и шаблонов ума.

Что делает человек, который забыл кто он? Он играет одну из своих ролей. Причем так, что он считает, что это его поведение является проявлением его самого. Пока он так думает, не он играет роль, а роль играет им.

Почему так происходит? Потому, что он не осознает своего отождествления с этой ролью. Пока он с ней отождествлен, он — роль. Это и есть забвение. Забвение самого себя. И только показав человеку его же самого со стороны, у него появляется шанс увидеть, что он погрузился в эту игру по уши. Когда человек вдруг начинает видеть, что вся его манера поведения, все жесты, все шаблоны фраз — просто одна из его ролей, но не он сам, он как бы просыпается ото сна. “Что это было? Почему я так себя вел? Я ли это был?”, — так проявляется в человеке его внезапное озарение, что он был поглощен ролью. Это момент истины. Это момент прозрения. Это тот самый момент, когда происходит растождествление между истинным Я человека и тем, кем он себя считал.

Именно поэтому очень важен вопрос “Кто Я?”. Этот вопрос — единственный, который хоть как-то заставляет человека задуматься о том, что все его поведение — это не он сам, а всего лишь навязанная ему роль. Выйдите из-под власти ролей! Помните, кто вы! Иначе вы так и будете идти на поводу других людей и страхов вашего ума.

Пока мы находимся в состоянии забвения, мы, так или иначе, с чем-то отождествлены. Является правдой и другое: пока вы с чем-то отождествлены — вы находитесь в состоянии забвения. Это так, потому что в состоянии забвения теряется ощущение своего Я. Помните, например, как вы кому-то доказывали свою точку зрения по какому-то вопросу, не важно какому. В это время вы считали, что то, что вы говорите — это ваши личные мысли. У вас не было расстояния между вами и этими мыслями. Все ваше внимание находилось в них. Вы себя от них не отделяли, т.е. отождествились с ними. Момент осознания этого — это момент растождествления с этими мыслями. Когда вы вдруг начинаете

видеть, что вы сейчас что-то кому-то доказываете и что вы, по сути, цитируете ваши мысли — это момент выхода из состояния забвения в состояние осознанности. Вы, при этом, возвращаетесь в реальность, и ваше чувство Я тоже возвращается. Получается, что выход из состояния забвения в состояние осознанности — это момент растождествления с той формой, с которой вы были отождествлены. В данном случае, когда вы осознали, что сейчас что-то кому-то доказываете и пришли, что называется, в себя — это момент вашего растождествления с вашими мыслями, которые поглотили вас во время вашей беседы.

Вас, точно так же, может поглотить та или иная эмоция. Чем сильнее эмоция — тем сильнее будет состояние забвения. Вы опять забываете себя. Вы отождествляетесь с поглотившей вас эмоцией. Например, вы в депрессии, вам плохо. В вашей голове крутятся негативные мысли. Пока вы верите этим своим мыслям и считаете, что все так плохо, как они вам говорят, вы отождествляетесь с этой эмоцией и с этими мыслями. Одновременно вы теряете себя, вы теряете ощущение вашего Я, такое, как оно есть. Вы становитесь печалью и депрессией, которые вас, в буквальном смысле, захватили. Что следует сделать? Естественно осознать, что ваша депрессия и все ваши печальные мысли — это очередное состояние вашего тела и ума. Просто состояние, которое вы можете наблюдать как любой другой объект в вашем сознании. Так вы растождествитесь с этим негативным состоянием, и у вас появится шанс изменить его на более нейтральное или, даже, позитивное. Иначе, у вас нет шансов.

Пока вы не осознаете свое состояние как нечто, что просто с вами происходит, вы бессильны его поменять. Просто потому, что вы отождествлены с ним. Сам факт осознания вашего эмоционального состояния является моментом вашего растождествления с ним. И это — тот самый момент, когда вы переходите в состояние осознанности. И только в этом состоянии у вас появляется шанс управлять вашим настроением. Этот шанс появляется потому, что есть вы и есть ваше состояние, и это не одно и то же. И вы это осознаете. А раз вы — это не ваше состояние, то вы можете это состояние поменять. Вот и весь секрет. Именно поэтому так важно состояние осознанности. Только в нем вы можете управлять тем, что появляется в вашем сознании — мыслями, эмоциями, состояниями, ролями и всем другим.

С чем еще мы можем отождествиться во время состояния забвения? Конечно со своим поведением. Легче всего рассмотреть этот вариант отождествления вкупе с мыслями и эмоциями, которые его сопровождают. Особенность вашего

поведения, сопровождаемая определенными мыслями и эмоциями — это и есть роль, которую вы играете. Возьмем, для примера, случай, когда человек заигрался в роль строгого отца. Мужчина приходит домой и видит, что его сын играет в игрушки, а посуда на кухне, которую он должен был помыть, еще не помыта. В нем сразу включается роль строгого папы. Появляется эмоция негодования и праведного гнева по отношению к непослушному сыну. Он становится в позу “руки в боки”, лицо строгое и выражает недовольство. Он грозит пальцем. Появляется мысль “Ты почему до сих пор не помыл посуду?”, которую он тут же выражает. Причем с особым восклицанием и высотой голоса. У него есть ощущение, что он воспитывает сына. И внутри он чувствует себя большим и важным, имеющим право указывать своему ребенку, что ему следует делать.

Это все есть элементы его роли. Если человек в это время находится в состоянии забвения, он отождествлен со всеми этими элементами его роли: мыслями, эмоциями и поведением. Он отождествлен со своей ролью строгого папы. Пока он отождествлен с этой своей ролью, ему кажется, что это есть его личное проявление. Он не разделяет себя и эту роль. В этом случае не он играет роль, а, скорее, роль играет им. Однако, стоит этому человеку прийти в себя, увидеть, что он, собственно, делает, т.е. обратить внимание на свое поведение, свои мысли и эмоции, то он сразу же увидит, что он просто находится в роли отца. Он растождествится с этой своей ролью, и, заодно, растождествится со всеми ее составляющими: мыслями, эмоциями и поведением. Он увидит, что есть отдельно его роль, и есть отдельно он, который наблюдает эту роль. В таком случае он может увидеть себя как бы со стороны, что позволит ему, если надо, поменять свое поведение, сделать его, в случае необходимости, более эффективным. Пока же он не растождествится с этой своей ролью, он будет ее заложником. Сам факт растождествления со своей ролью отца в данном случае есть момент перехода из состояния забвения, когда он был отождествлен со своей ролью и поглощен ее, в состояние осознанности, когда он четко осознает, что происходит, и осознает себя, как играющего очередную роль.

В конце-концов у нас у всех есть одно постоянное отождествление, из которого мы редко выходим. Это отождествление определяет не только наши мысли, эмоции и поведение, но и практически всю нашу жизнь. Это отождествление со своим **образом Я**. образу Я мы посвятили целый раздел данной книги. Здесь я просто напомню, что в этот образ мы включаем все наши знания о себе, все наши роли, все, что мы считаем своим и все, что, так или иначе, с нами связано. Это очень сильное отождествление. Это самое что ни на есть сильное наше забвение. Это ложный образ себя, с которым мы себя путаем.

Приведу очень простой пример того, что делает такое отождествление. Например, девушка несколько полновата по сравнению со стандартами красоты. Отождествляя себя со своим телом, она будет чувствовать досаду по этому поводу. Напомню, что все характеристики тела человека входят в его образ Я. Поэтому отождествление с этим образом автоматически включает также отождествление со своим телом.

Еще пример. Мужчина достиг некоторых вершин в карьере. У него, кроме того, достаточно большой доход. Все это входит в его образ Я. Он, отождествляясь со своим образом Я, считает, что и карьера и доход — это часть него. Это дает ему ощущение величия и весомости. В таком случае, если, например, он лишится своей высокой должности и денег, то это для него будет означать, что он стал как бы меньше. Пока мы отождествляем себя с чем-то внешним по отношению к себе, наше самоощущение будет от этого зависеть. Как только этот человек поймет, что его должность и деньги — это лишь то, что он имеет, и что это никак его не характеризуют, он увидит, что есть он и есть отдельно его должность. Он растождествится с этой частью своего образа Я. Тогда все коллизии, которые могут быть связаны с его должностью и уровнем дохода, на нем никак не скажутся. И действительно, в мире много людей, для которых их материальное состояние не важно. И тогда, что бы с этим состоянием ни случилось, это ничего для них значить не будет. Почему это так для них? Потому что они не отождествлены со своим материальным состоянием. Оно не входит в их образ Я.

Чтобы растождествиться со своим образом Я достаточно выйти в состояние осознанности любым из способов, которые мы перечислили выше. Когда вы находитесь в состоянии осознанности, вы видите себя как чистое чувство Я. Вы просто видите и чувствуете, что вы есть. И это ощущение никак не связано со всем тем, что входит в ваш образ Я. Вы можете быть очень бедны, но это никак не влияет на ваше ощущение себя, чувство Я. Вы можете быть чемпионом мира по бодибилдингу, но как это влияет на ваше чувство Я. Никак. Кем бы вы ни были, чтобы вы ни имели, ваше ощущение Я от этого никак не меняется. Но это может быть только в состоянии осознанности. Как только вы забываетесь и переходите в состояние забвения, вы сразу же начинаете путать свое чувство Я с образом Я. Вы отождествляетесь с образом Я. В этом случае, если ваш образ Я вам нравится, то это отождествление будет приносить вам чувство гордости. Вас будет распирает от того, кто вы есть. Ну, представьте, вы — президент крупнейшей корпорации, миллиардер, и просто красавец. Это приятно. Однако, если же ваш образ Я вам не нравится, или он негативно оценивается обществом, то тогда при отождествлении с этим своим образом Я, у вас будет чувство недостаточности, неполноценности.

Вы будете чувствовать себя маленьким и никчемным. А все почему? Потому, что у вас есть иллюзия, что вы — это ваш образ Я. Все из-за отождествления с образом Я.

Открою вам секрет. Люди так стремятся стать лучше потому, что они хотят исправить свой образ Я так, чтобы он им нравился, и чтобы он высоко ценился обществом. Если вы бедный, вы хотите стать богаче. Если вы слабый, вы хотите стать сильным. Если у вас проблемы с семейной жизнью, вы тратите много времени, чтобы получить ту семью, которой бы вы гордились. Пока вы отождествлены со своим образом Я, вы, по сути, работаете на него. Вы всю жизнь его поправляете, делаете лучше. Так вы ощущаете, что вы делаетесь лучше. У вас появляется ощущение роста. Вы как бы становитесь больше. И, вместе с тем, пока вы отождествлены со своим образом Я, вы являетесь его заложником. Что бы с ним ни случилось, это будет вас задевать.

Вы — это не то, что вы о себе думаете. Вы — это не ваш образ Я. Вы — это, скорее, ваше чувство Я. Понимание этого — есть растождествление со своим образом Я. И тогда вы видите, вы — это вы. И что ваше чувство Я никак не зависит от того, что происходит с вашим образом Я. Ваше чувство Я никак не меняется и ни от чего не зависит. Вы всегда остаетесь собой, что бы с вами не случилось. Это понимаешь только когда находишься в состоянии осознанности. И оно теряется в состоянии забвения и отождествления со своим образом Я.

Есть один отрывок из фильма “Форест Гамп”, который прекрасно иллюстрирует смысл выше сказанного.

- Форрест, ты уже выбрал, кем станешь, когда вырастешь?

- Кем буду я?

- Да.

- А разве я не буду самим собой?

Итак, растождествление со своим образом Я приводит к тому, что мы понимаем, что мы не есть этот образ. Когда происходит растождествление, мы переходим в состоянии осознанности. В этом состоянии мы можем видеть, что наше представление о себе, т.е. наш образ Я, это всего лишь мысли в нашем уме. Наш образ Я, каким бы реальным он не казался, есть лишь наши знания о себе. И эти знания нам доступны именно в текущий момент.

Итак, понимая, что мы не есть наш образ Я, пойдём дальше и проищем себя в том, что только и существует, т.е. в текущем моменте, в состоянии осознанности.

Прямо здесь и сейчас посмотрите и попробуйте найти себя. Попробуйте найти себя в наличной действительности.

Что есть в нашей наличной действительности? Давайте по порядку. Во-первых, все, что вас окружает, т.е. мебель, другие люди, компьютер и т.д., это вы? Думаю, что ваш ответ будет «нет». Почему? Потому что вы здесь, а все это там. Так, может быть, вы — это ваше тело? Ведь оно здесь. И ещё вы им можете управлять. Это так, однако вы ведь видите и ощущаете своё тело. Т.е. вы можете сказать: «Я вижу своё тело. Я чувствую своё тело.» Значит, есть «ваше тело», которое вы осознаете, и есть «вы», который осознает ваше тело. А раз так, то кто тот вы, который осознает ваше тело? Тот, кто осознает ваше тело, не есть ваше тело. Т.е. вы — не ваше тело.

Что ещё есть в наличной действительности? Ваши мысли, в том числе ваши мысли о том, кто вы есть. Любая ваша мысль — это образы на вашем внутреннем экране сознания. Мы это подробно рассматривали в предыдущих главах. Получается, что вы осознаете свои мысли. Есть ваши мысли, и есть вы, который их осознает. Вы — это не ваши мысли. Соответственно, вы — это не то, что вы о себе думаете и знаете, т.к. это только мысли.

Пойдём дальше. Ещё в наличной действительности есть ваши ощущения тела. Можете ли вы быть вашими ощущениями тела? Тоже нет. Т.к. есть ваши ощущения тела и есть вы, который их осознает. А, значит, вы — не они. То же самое можно сказать и о ваших эмоциях и чувствах. Есть они, и есть вы, который их осознает. Например, когда вы радуетесь, обратите внимание, что ваша радость — это некие ощущения, которые вы осознаете. А, значит, вы — это не ваша радость. То же самое можно сказать о любой другой эмоции.

Обратите внимание, что увидеть эмоцию как некий набор ощущений можно только здесь и сейчас в состоянии осознанности. Когда вы в состоянии забвения отождествляетесь со своими эмоциями, образами ума, телом, вы, буквально, становитесь ими, а, значит, не можете их увидеть. Только растождествившись с любыми вашими проявлениями, вы можете увидеть их как часть вашего мира. Растождествление же происходит только в состоянии осознанности.

Однако, вернемся к нашему вопросу. Мы выяснили, что мы не являемся ни тем, что нас окружает, ни своими мыслями и образами, ни своими ощущениями и эмоциями, т.к. все это мы можем видеть и осознавать отдельно от себя. Есть мы, которые это наблюдает, и есть эти части нашего субъективного мира. Тогда, что же

мы есть? Кто или что это все осознает? Покажите мне прямо сейчас в наличной действительности себя.

Ранее в этой книге я писал, что есть некое ощущение себя, чувство Я, которое возникает, когда мы говорим “Я вижу. Я говорю. Я хочу”. Оно возникает, когда мы говорим слово “Я”. Когда мы говорим “Я”, есть некое ощущение себя. Попробуйте его увидеть. Очевидно, что “Я есть”. Вы ведь есть? Очевидно, что да. И вы как-то себя ощущаете. Именно это ощущение себя, как отдельной личности, отдельного Я, мы и назвали чувством Я. Весь парадокс заключается в том, что это чувство Я тоже осознается вами. Т.е., опять же вы можете сказать: “Я ощущаю и осознаю себя”. Под “себя”, в данном случае, подразумевается именно ваше чувство Я. Если так, то получается есть отдельно “чувство Я”, и есть отдельно некое “Я”, которое это чувство Я наблюдает. Выходит, ваше ощущение себя, ваше чувство Я — это не вы. Вы, скорее, наблюдатель за всем этим. Часто люди, когда говорят “Я”, ощущают себя именно таким наблюдателем, который находится как бы в голове и за всем наблюдает. В основном, это ощущение возникает от того, что примерно 80% информации об окружающем мире к нам поступает именно со зрительного канала информации. Но речь не об этом. Вопрос в том, что это за наблюдатель. Можете ли вы увидеть этого наблюдателя? Или, по-другому, если вы и есть этот наблюдатель, то вопрос становится таким: “Может ли наблюдатель увидеть или как-то осознать наблюдателя, т.е. себя?”.

Это очень древний вопрос, который задавали себе многие древние мудрецы с очень разных направлений духовных учений. Они, правда, его задавали несколько иносказательно. **Может ли глаз увидеть себя?** Конечно, без помощи зеркал и других подручных средств, а напрямую. **Может ли нож порезать себя?** **Может ли зеркало отразить себя?** Опять же, без помощи других зеркал и отражающих поверхностей. На самом деле, многие духовные учения часто приравнивают наше Я к идеальному зеркалу, в котором отражается весь наш субъективный мир. При этом само зеркало, конечно, не может отразить себя.

Есть один очень интересный эксперимент, который позволит нам непосредственно увидеть себя. Удивлены? Как это возможно? А вот возможно. Этот замечательный эксперимент придумал Дуглас Хардинг. Он, на самом деле, придумал целый ряд подобного рода экспериментов, которые позволяют непосредственно увидеть то, кем вы являетесь. В следующей главе мы некоторые из них рассмотрим. На данный момент, эти эксперименты — лучший указатель на наше истинное Я. Никакие теории не заменят этого прямого опыта.

Глава 26. ПРЯМОЙ УКАЗАТЕЛЬ НА Я

Итак, в предыдущей главе я обещал показать вам эксперименты Дугласа Хардинга, которые непосредственно указывают на вас, на ваше Я, какое оно есть. Я хотел бы здесь настоять на том, что очень важно выполнять эти эксперименты не в уме, а в действительности. Это крайне важно! Если вы делаете это в уме, у вас не может появиться новый опыт, который важен для понимания рассматриваемой темы. И только непосредственно делая в реальности указанные действия эксперимента, у вас может появиться осознание, видение того, на что указывает тот или иной эксперимент.

Итак, вот первый и самый главный эксперимент. Текст эксперимента и изображения взяты из книги Ричарда Ланга “Кто мы на самом деле”. Цитируемый текст из этой книги выделен курсивом.

Эксперимент №1

Укажи на какой-либо предмет неподалеку и посмотри на него. Ты наблюдаешь «вещь». Другими словами, на данном расстоянии от наблюдателя она имеет форму, цвет, непрозрачность...



Теперь укажи на что-то еще, например на пол. Отметь, что с этой точки зрения это также «вещь». Укажи на свой ботинок. Еще одна «вещь».



Укажи на свое туловище — еще одна «вещь». С этой точки зрения оно также имеет форму, цвет, плотность...

Теперь мы переходим к наиболее важной части — повороту твоего внимания на 180° и смотрению назад, на то место, из которого ты смотришь. Укажи на то место, где другие люди видят твое лицо (действительно сделай это). Ты сейчас указываешь на единственное место, которое не находится от тебя на расстоянии. Что ты видишь?



Указываешь ли ты на еще одну вещь? Опираясь на непосредственное восприятие, а не на память или воображение, скажи, есть ли здесь цвет, форма, непрозрачность или «вещественность» как таковая?

Ты видишь здесь свое лицо? Ты видишь здесь глаза, щеки или подбородок? Отложи в сторону предположения и ожидания и посмотри как будто впервые.

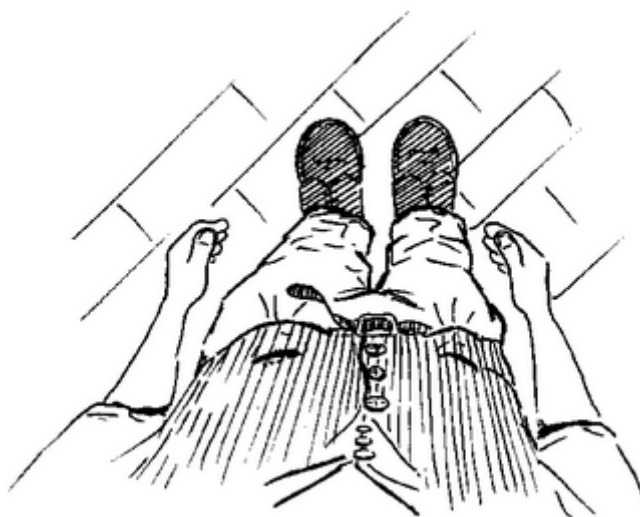
Только ты в состоянии увидеть, кто ты в самом центре, поскольку лишь ты находишься там, куда указывает твой палец. Не полагайся на то, что ты думаешь о том, что там есть. Полагайся на то, что ты видишь.

Вот мой собственный опыт. Там, где другие люди видят мое лицо, я не вижу ничего. Передо мной есть мой указывающий палец и комната за ним, но здесь, в том месте, куда он указывает, ничего нет — ни лица, ни глаз, ни щек, ни зубов.

Я смотрю из пространства, ясности, прозрачности, пустоты. В действительности, я и есть это пространство, эта ясность. В этой всеобъемлющей пустоте пребывают мой палец, окружающая обстановка за ним, всевозможные щекотки и зуд, проходящие мысли и чувства.

Продолжай указывать — и смотреть — на то место, где другие видят твое лицо. Будь пытливым и внимателен. Какова природа этого места, которое ты считал плотным и имеющим форму человеческой головы? Полагайся непосредственно на свой настоящий опыт, а не на мышление. Не надо думать, что ты и так знаешь, и, следовательно, нет нужды и смотреть. Не следует принимать восприятие тебя другими людьми с расстояния нескольких метров за достоверное свидетельство о том, кто ты в своем центре. Подойди к этому вопросу непредвзято, посмотри на себя свежим взглядом.

Вот это и есть непосредственный опыт взгляда на себя, на свое Я. То место, куда указывает палец, повернутый на вас — единственное место, которое не имеет ни цвета, ни формы. И вместе с тем, в нем есть все. Это место является как бы дырой, в которой “утопает” все, что вы видите. Проследите, где в вашем поле зрения происходит переход от того, что имеет цвет и форму, к тому, где теряется цвет и форма. Вот эта картинка поможет вам.



Это очень странное явление. Очень тяжело отследить эту границу, т.к., как только подходишь к ней со стороны пространства цвета и формы и переходишь в

нее, ты опять попадаешь в пространство цвета и формы. Эта “дыра” в вашем поле зрения — есть то, где располагается все, что находится в вашем поле зрения.

Второй эксперимент позволит вам лучше разглядеть то, о чем я сейчас говорю.

Эксперимент №2

Скажите, сколько у вас глаз? Два? Вы в этом уверены? То, что у вас два глаза — это ваши знания о физиологии вашего тела. И, как любые знания, это всего лишь образы в вашем уме. Находясь в состоянии осознанности здесь и сейчас непосредственным наблюдением, скажите, сколько у вас глаз. Разве не очевидно, что все мы смотрим на мир через одну большую дыру? Это та самая дыра, о которой мы говорили в предыдущем эксперименте. Она находится там, где, как вам кажется, должна находиться ваша голова. Прямо сейчас без посредства зеркала можете ли вы увидеть вашу голову? Вы можете видеть ваши ноги, руки, туловище, но не голову. Конечно, это не означает, что ее у вас нет. Просто, в том месте, где должна находиться ваша голова, находится та самая дыра, через которую мы смотрим на мир. Ее еще можно назвать единым глазом. Это, как окно, через которое в наше сознание попадает мир. Его достаточно просто осознать. Попробуйте своими руками очертить границы вашего поля зрения. Собственно, ваше поле зрения и есть тот самый единый глаз, через который вы смотрите на мир.

Что это за поле, в котором помещаются все предметы, которые вы видите? Имеет ли это поле какой-то цвет и форму? Оно есть, но при этом его увидеть нельзя, т.к. оно абсолютно прозрачно. Собственно, слово “прозрачно” здесь не совсем подходит, т.к. это, скорее, некое пространство, в котором разворачивается ваша жизнь. Это поле, в котором все происходит. Оно все вмещает. Благодаря ему все есть. Благодаря ему существует ваш субъективный мир, т.к. в нем он и располагается, если так можно выразиться.

Обратите внимание, насколько это очевидный факт, что мы видим мир через это единое око. И этот факт непосредственно воспринимаешь только здесь и сейчас в состоянии осознанности. Обычно мы живем в мире, который соткан нашими образами ума, и именно поэтому мы “знаем”, что мы смотрим мир через глаза. Это нам сказали когда-то взрослые, и это было когда-то просто информацией о мире. Но потом мы стали ее принимать за сам мир, и теперь мы скорее поверим нашей модели мира, чем нашему непосредственному опыту.

Давайте для удобства назовем это поле, этот единый глаз, в котором все происходит, как **пространство сознания**. Т.е. пространством сознания мы будем называть то, куда указывает ваш палец, когда вы его направляете на то место, где у вас должно быть лицо. Мы его называем именно пространством потому, что это нечто, в чем что-то есть и происходит. Однако, это не то пространство, которое мы обычно имеем ввиду. Под “пространством” вы обычно подразумеваем место в нашем трехмерном мире, где располагаются вещи этого мира. Пространство же сознания — это скорее нечто, в чем все есть. Это пространство сознания, по сути, есть ничто. Однако в этом ничто находится все. И сейчас мы это увидим.

Эксперимент №3

Укажи своим указательным пальцем на любой объект перед тобой. Другим указательным пальцем в то же время укажи на себя, на свое неллицо. Двухнаправленное смотрение! Ты смотришь вовне, на вещи, и внутрь, на не вещь; вовне, на цвет, и внутрь, на прозрачность; вовне, на форму, и внутрь, на бесформенность; вовне, на движение, и внутрь, на недвижимость.



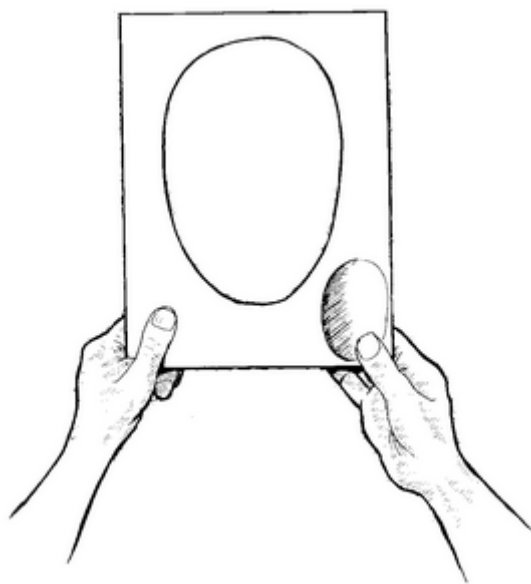
Вы одновременно смотрите и на вещи окружающего мира и на пространство сознания. Обратите внимание как вещи окружающего мира, которые имеют цвет и форму, заполняют пространство сознания, которое не имеет никаких качеств, оно — ничто. Где еще могут располагаться вещи вашего субъективного мира, как ни в этом пространстве сознания, в этом ничто. Только благодаря пространству сознания, вещи вашего мира и существуют. **Вы и есть это пространство сознания.** Только благодаря вам вещи, которые вы осознаете, и существуют. Без вас не было бы этого мира. Это возвращает нас к теме субъективного мира, которую мы

рассматривали ранее. Напомню, что все, что вы видите, слышите и чувствуете, все, что вы знаете о мире — это ваш субъективный мир. Кроме вашего субъективного мира вы никогда ничего не осознавали. Так вот, этот ваш субъективный мир может существовать только благодаря вам. А вы есть то самое пространство сознания, о котором мы говорили выше. Вы — пространство, в котором разворачивается вся ваша жизнь, весь ваш мир.

Эксперимент №4

Еще один эксперимент, который указывает на ваше пространство сознания. Как и все предыдущие, его очень желательно выполнить. Причем выполнить именно так, как указано в инструкции. Не делайте этот эксперимент в уме. Это ничего не даст. Эффект осознания будет только при реальном его выполнении. Итак...

Вырежи в листе картона (примерно 45 x 30 см) отверстие размером с твое лицо. К нижнему правому углу прилепи скотчем небольшое зеркало.

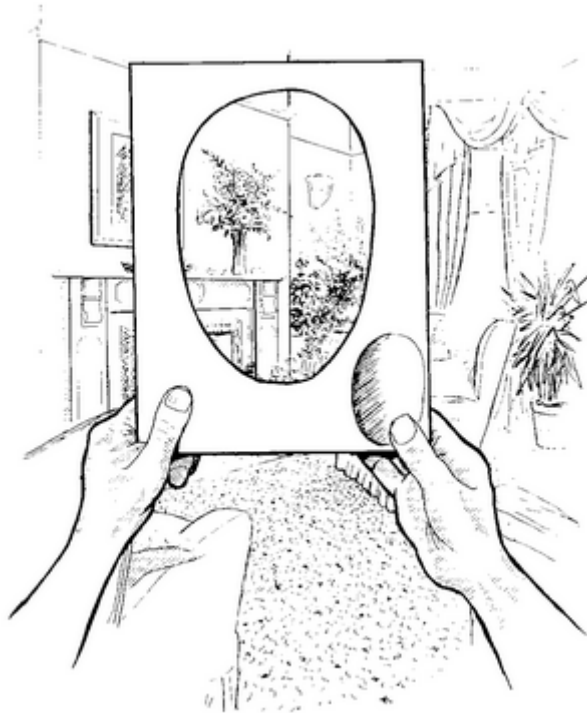


Посмотри в зеркало, обратив внимание, где находится твое лицо — вот там, в зеркале, а не здесь, над плечами. Приблизь зеркало к себе. Посмотри, как изменяется твой внешний вид. Зеркало демонстрирует, как ты выглядишь с различных расстояний, но оно не может показать, кто ты в отсутствие дистанции. Кроме того, отметь, что образ в зеркале ограничен самим собой — он заслоняет все прочее. Будучи той личностью, ты занимаешь соответствующее пространство. Ты — конкретная личность, и никто иной.

Теперь переведи внимание на отверстие в листе картона. Там нет лица, лишь пространство — пустое и чистое. По причине того, что отверстие пусто, оно также и

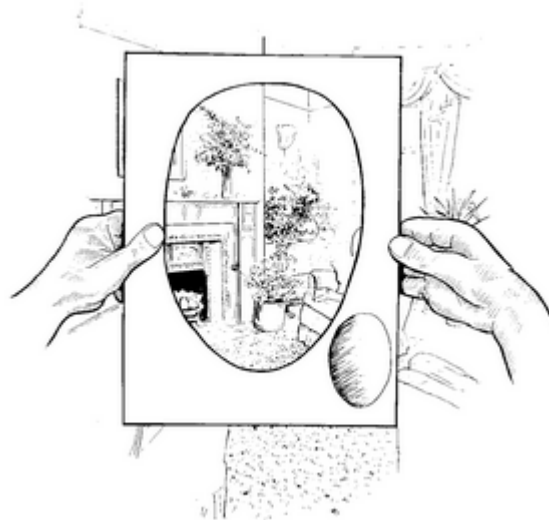
наполнено — наполнено обстановкой за ним. Если ты только один объект, конкретное человеческое существо, тогда ты только это. Если же ты «ничто», ты вмещаешь

целый мир. Давай же посмотрим, чем ты являешься на самом деле.



Медленно поднеси карту к себе, наблюдая за пространством и тем, что оно содержит.

Обрати внимание: пространство постепенно увеличивается, включая в себя все большую часть комнаты.



По мере того как ты подносишь карту ближе, отверстие продолжает расти, вмещая все больше и больше. Кромка отверстия начинает пропадать.



Теперь поднеси карту к себе вплотную и надень ее. Она полностью исчезла. Осталось только пространство — теперь ничем не ограниченное.



Здесь, в центре, ты представляешь собой безграничное вместилище для всего окружающего. Маленькое пространство снаружи, на которое ты смотрел, стало бесконечным пространством здесь и сейчас, которое смотрит. Ты осознан и наполнен миром.

Для окружающих твое лицо заполнило отверстие в картоне, но для себя — ты заполнен комнатой. Для окружающих ты надел карту себе на лицо, но для себя — ты облачился в мир. Для окружающих ты один конкретный человек, для себя же ты — целый мир.



Мы легко обращаем внимание на вещи снаружи — в особенности находящиеся приблизительно на расстоянии вытянутой руки. Это область, в которой мы соприкасаемся с миром при помощи своих рук: держим ножи, вилки и чашки, управляем рулем автомобиля и пользуемся телефоном. Именно здесь мы готовим еду, набираем текст, моем что-либо, встречаемся с людьми. Чтобы хотя бы выживать, если и не развиваться, нам приходится быть внимательными к миру на этой дистанции — так же как, вне сомнения, и на других. Внимание — название этой игры. Однако как только дело доходит до того, чтобы посмотреть на самих себя, прямо там, где мы находимся, мы становимся невнимательными. Судя по всему, нам кажется, что здесь внимание не насущно для выживания. «Кто бы ни подошел к этому месту, спите! Пусть другие говорят вам, кто вы есть!» В эксперименте с картой мы вначале направляем внимание туда, куда привыкли, — на дистанцию вытянутой руки. Мы смотрим на лист картона, на отверстие в нем и на то, что в нем видно. Далее, поднося карту к себе, мы сохраняем это внимание. Другими словами, мы позволяем своему вниманию проследовать за картой и вернуться к месту, из которого мы смотрим. Утонченное внимание, с которым мы относимся к вещам там снаружи, мы теперь направляем к дому, к нашему центру. В этом процессе, когда мы оказываемся в нескольких сантиметрах от самих себя, мы отказываемся впадать в спячку. Мы внезапно отказываемся признавать, что станем позволять кому угодно говорить нам, что находится здесь, где мы есть — а их нет, — вместо того чтобы полагаться на собственное суждение и выяснить самостоятельно.

Если вы успели заметить, то пространство сознания, о котором мы здесь говорим, есть тот самый **экран сознания**, о котором мы говорили в главе о структуре субъективного мира. Это то самое “место”, в котором разворачиваются события нашей жизни. То самое “место”, где есть все, что мы можем осознать. Если говорить о пространстве сознания в том виде, как оно было представлено экспериментами выше, то это получается только внешний визуальный экран. На самом деле, как мы описали в главе про структуру субъективного мира, есть еще два внешних экрана и три внутренних. Более человеческим языком можно сказать, что есть еще некое пространство, в котором находятся все звуки, которые мы слышим ушами. Есть пространство, где условно располагаются все ощущения, которые идут от нашего тела. Так же есть условное пространство, где происходят все наши мысли, как визуальные, так и аудиальные и кинестетические. Более

подробно об этом читайте в главе про структуру субъективной реальности человека.

Слово “пространство” очень хорошо подходит для визуальной информации. Что же касается звуков и ощущений, то для этого рода информации слово “пространство” может сбить с толку. “Пространство” в этом понимании не имеет протяжения. Это просто условное “место”, где проявляется информация того или иного рода — картинки, звуки или ощущения. Вот еще один эксперимент, чтобы понять, что такое кинестетическое пространство, или пространство ощущений тела.

Эксперимент № 5

Подними на уровне лица свою руку. Любую. В течение некоторого времени попытайся почувствовать ощущения, идущие от этой руки. Тепло, покалывания, или другие, какие есть. Если тяжело почувствовать что-либо от этой руки, просто сильно сожми ее в кулак. Тогда ощущения будут явными.

Теперь закрой глаза и продолжай осознавать ощущение от этой руки. Забудь о том, где располагается эта рука в пространстве. Просто осознавай ощущения от нее. Попытайся убрать из сознания визуальные образы, которые показывают расположение руки. Осознавай только ощущения. Делай это достаточно долго. Как минимум минуту.

Теперь, продолжая держать глаза закрытыми, осознай ощущения твоего лица. Напряжения, теплота, зуд, покалывание и др. Так же делай это некоторое время. Точно так же, попытайся не примешивать сюда визуальные образы.

Теперь попробуй одновременно осознавать и ощущения руки, и ощущения лица. Делай это минимум минуту. Теперь, не открывая глаз, скажи, какое расстояние между ощущениями руки и ощущениями лица? Если ты делал все, как сказано, и не примешивал визуальные образы, которые указывают расположение руки и лица относительно друг друга, то ты заметишь, что расстояния между ощущениями руки и ощущениями лица нет. Его невозможно определить. Ты совершенно четко можешь различить ощущение руки и отдельно ощущение лица. При этом ты никак не сможешь вычислить между ними расстояние — его нет.

Попробуй постепенно, не открывая глаз, добавлять ощущения от других частей тела. Добавь ощущения другой руки, потом ощущение тела, ног и т.д. Какое расстояние между ощущениями этих частей тела? Его нет. Попытайся осознавать как можно больше ощущений разных частей тела одновременно.

Повторюсь, здесь важно забыть о том, где в пространстве располагаются соответствующие части тела. Представьте, что вы от рождения слепой. Такой человек не может знать, как относительно друг друга располагаются его части тела. Для него его части тела — это его ощущения.

Когда вы осознаете эти ощущения вашего тела, вы можете заметить, что каждое из них можно вычленивть отдельно от других. Но при этом расстояние между каждым из них как бы нет. Расстояние, например, между ощущением правой ступни и левой ладони отсутствует! И только наше видение этих частей тела глазами создает привязку соответствующего ощущения к соответствующему визуальному расположению определенной части тела.

Что еще можно заметить? Если вы пробуете осознавать все (если не все, то сколько можете) ощущения от тела одновременно, то возникает ощущение, что есть некое пространство, условно говоря, в котором эти ощущения располагаются. Причем это “пространство” не имеет протяженности. Можно только заметить, что в нем есть все эти ощущения, но непонятно где они относительно друг друга располагаются. Это то, о чем я говорил выше, когда указывал на пространство ощущений тела, т.е. кинестетическое пространство. Ощущения как бы “плавают” в этом пространстве.

То же самое касается и звуков. Попробуйте закрыть глаза и обращать внимание только на звуки. Попробуйте вычленивть в окружающем пространстве как можно больше разных звуков. А потом попробуйте охватить своим вниманием как можно больше из них одновременно. Это будет мир звуков. Где эти звуки существуют? Откуда они появляются и куда исчезают? Разве не очевидно, что пространство, где живут звуки — это тишина? Это ничто. Из абсолютной тишины они появляются и в нее же уходят. Пространство тишины — это то место, где существуют звуки.

Итак, есть три разных пространства: пространство для визуальных образов, пространство для звуков и пространство для ощущений. Давайте все их объединим в одно пространство сознания. Таким образом, термин “пространство сознания”, который мы ввели ранее, теперь расширяется на некое условное пространство, в котором существуют все наши впечатления — визуальные, аудиальные и кинестетические. Давайте попробуем ощутить его.

Эксперимент № 6

Направьте на себя палец, как это вы делали в первом эксперименте.



Увидьте, осознайте то место откуда вы смотрите на мир. Отметьте, что оно не имеет ни цвета и формы. Отметьте, что оно есть ничто, в котором чудесным образом существует все. Посмотрите, что в нем располагается: окружающие предметы, ваше тело.



Заметьте, что в этом пространстве располагается все, что вы видите. Не рисуйте в уме никакого гипотетического пространства, просто смотрите туда, куда показывает ваш палец. Смотрите в себя. В вас есть все. Теперь добавьте в это пространство сознания звуки, которые вы слышите и ощущения, которые вы чувствуете. В этом пространстве существует все, что вы только можете осознавать. Оно позволяет всему быть. Оно все вмещает. При этом оно не имеет размеров, не

имеет качеств, не имеет центра. Оно ничто, в этом смысле. Но в этом ничто чудесным образом есть все. Вы и есть это ничто.

Это пространство абсолютно неподвижно, абсолютно спокойно и абсолютно бесшумно. Оно — сам покой. С ним никогда ничего не может случиться. Что можно сделать с тем, что не имеет формы? Ничего. “Ничего” не возможно уничтожить. Когда вы засыпаете, и вам снятся сны, ваше пространство сознания содержит образы сна. Когда вам не снятся сны, т.е. вы в глубоком сне, то в этом пространстве исчезают какие-либо образы и впечатления, и оно перестает что-либо содержать. Однако, оно остается. Это похоже на то, как экран в кинотеатре перестал показывать кино. Однако от этого сам экран не исчез.

Куда бы вы ни двигались в своей жизни, что бы в ней не происходило, это пространство сознания абсолютно не задето, абсолютно неподвижно. Давайте это проверим на следующем эксперименте.

Эксперимент № 7

В следующий раз, когда будете ехать на автомобиле, попробуйте сконцентрироваться на пространство сознания. Мы привыкли видеть себя, как тело, которое перемещается в пространстве. Т.е. нам кажется, что мир стоит на месте, а мы перемещаемся в нем. Когда же вы при движении будете концентрироваться на пространстве сознания, то вы ясно увидите, что как раз вы, ваше пространство сознания стоит на месте, а все вещи, люди, машины, деревья, дома, все это движется в этом неподвижном пространстве сознания через вас. Вы неподвижны, а все движется к вам и уходит в стороны.

<https://www.youtube.com/watch?v=hoOxc2pkT8Q>

Если у вас нет автомобиля, не страшно. Просто пройдите по комнате или по улице. Пока ваше тело двигается, вы находитесь в абсолютной неподвижности, в абсолютном покое. Пока вы находитесь в покое, внутри вас движутся предметы вашего мира. Это, на самом деле, очевидно. Не вы движетесь относительно мира, а мир движется относительно вас. Точнее, мир движется внутри вас. Только наша сильная убежденность в том, что мы есть тело, создает ощущение, что мы движемся в этом мире. Но как только вы вспоминаете, что вы есть пространство сознания, то сразу становится видно, что вы неподвижны. Вы можете попробовать покрутить головой влево вправо. И это происходит в неподвижном пространстве сознания. Ваше тело может выполнять любые движения, но вы все это наблюдаете из неподвижного пространства сознания.

Какой размер у этого пространства сознания? У него нет размера. Оно безразмерно, при этом оно включает все, что вы осознаете. Оно не имеет ни цветное, ни не цветное. Какая форма у пространства сознания? Никакой. Есть ли у него границы? Их невозможно обнаружить. Где находится все, что вы осознаете? Внутри этого пространства сознания. Где располагается весь ваш мир? В этом пространстве сознания. Где располагается ваш мир? В вас. Понимаете? Не вы в нем, а он в вас. Только если вы считаете себя этим телом, тогда вы вынуждены констатировать, что вы находитесь в этом огромном мире. Но, как только вы вспоминаете, что вы есть пространство сознания, то сразу становится понятно, что не вы находитесь в мире, а мир — в вас.

Попробуйте некоторое время в течение дня смотреть на мир именно таким образом. Вы есть пространство сознания, и мир находится внутри вас. Это несколько необычное, а, скорее, непривычное восприятие мира и себя. Мы привыкли видеть себя как тело, которое находится в мире, а тут вам предлагают совершенно противоположную точку зрения. Чтобы воспринимать мир именно с этой точки зрения нужно некоторое время, чтобы ваш ум к ней привык. Но, спрашивается, а зачем нужна такая точка зрения на мир и на себя? Давайте разберемся.

Глава 27. Я В МИРЕ, ИЛИ МИР ВО МНЕ?

У нашей привычной точки зрения на мир и на себя есть масса преимуществ. Мы видим себя в качестве физического тела, которое существует в сложном и огромном мире. Это знание о себе, это видение себя создает ощущение отдельности нас от всего остального мира. Есть я, как это физическое тело, и есть мир вокруг меня, который имеет определенные законы существования, но который, тем не менее, остается очень непредсказуемым и опасным. Если мы так будем смотреть на мир и на себя, то мы будем пытаться защитить себя, точнее свое тело от непредсказуемых опасных влияний окружающего мира. Т.е. такая точка зрения заставляет наш ум нас защищать. Именно для этого мы создаем модель мира, чтобы мы могли предсказывать его поведение, и так себя защищать. Для этого мы заучиваем сложные программы поведения, чтобы наиболее эффективно взаимодействовать с этим миром, брать от него наилучшее, и защищать себя от его наихудших проявлений. Если бы мы не считали себя этим своим телом, то не стали бы его защищать от вредных воздействий мира, и это могло бы привести к смерти нашего тела, а вместе с ним и нас. Ведь, как ни крути, но именно это тело дает нам все ощущения, которые мы осознаем. Приятное и неприятное, наслаждение и боль, красота и уродство. К первому мы стремимся, т.к. это нам приятно. От второго мы бежим, т.к. нам это неприятно. Именно эту функцию нашего выживания в окружающем мире и делает наш ум. Именно поэтому он строит модель мира, чтобы мы могли успешно в нем ориентироваться. Именно поэтому, он создает все эти иллюзии, которые мы рассмотрели в разделе про иллюзии. Он их создает, чтобы повысить нашу выживаемость в мире. Именно поэтому ум создает для нас шаблоны поведения. Он их создает для того, чтобы мы могли выжить в этом мире и дать потомство.

Такой взгляд на мир и на нас очень полезен с точки зрения нашего выживания и получения наибольшей пользы и наслаждения от мира. Но этот же взгляд создает и массу проблем и страданий в нашей жизни. Если мы чувствуем себя отдельным телом, которое вынуждено выживать в этом сложном и опасном мире, то мы обязательно будем чувствовать постоянную тревогу за наше будущее и, вообще, за нашу жизнь. Нам будет казаться, что мы очень маленькие в этом огромном мире, и нам нужно будет постоянно к нему приспособляться. Из-за того, что мы отождествляем себя со своим телом, мы страдаем, когда оно перестает функционировать и постепенно увядает. Наше отождествление со своим телом является предпосылкой для отождествления с нашим образом Я, который мы подробно рассматривали ранее. Как только мы отождествляемся с этим нашим образом Я, мы сразу же становимся от него зависимыми. Нам теперь

кроме тела, нужно еще защищать все то, что входит в наш образ Я: имущество, статус, близких людей, наше доброе имя и т.д. Теперь у нас существенно повышается количество поводов для беспокойства и страданий. От этих постоянных беспокойств мы постоянно напряжены и уже соскучились по истинному покою и счастью. Именно поэтому многие люди становятся религиозными. Они ищут потерянный покой и безопасность в высших силах, которые смогут, как им кажется, их защитить от всех угроз непредсказуемого мира.

Что же нам может дать взгляд на мир и на себя с точки зрения пространства сознания? Пока вы находитесь на этой позиции, вы являетесь отстраненным наблюдателем, в поле зрения которого происходят какие-то события. Попробуйте прямо сейчас некоторое время находиться в такой позиции видения мира. Пройдитесь по комнате, можете пообщаться с кем-то, если захотите. Ведите себя как обычно. Делайте то, что хотите. Есть одно условие: пока это все будете делать, часть внимания уделяйте пространству сознания, в котором это все происходит. Предыдущие эксперименты вас к этому уже подводили. Вы это уже делали в них. Проведите какое-то время в таком состоянии. Я настаиваю, чтобы вы это сделали реально, а не в уме, или, ещё хуже, вообще проигнорировали это упражнение. Если вы не сделаете реально это упражнение, вы ничего не ощутите и не поймете.

Будем считать, что вы проделали все так, как я указал выше. Какое у вас появилось ощущение себя, мира и событий в нем? У вас должно появиться ощущение, что вы являетесь неким отстраненным наблюдателем за всем тем, что происходит в вашем сознании. Вы все так же ощущаете своё тело; все так же чувствуете эмоции, которые проходят сквозь вас; вы так же все видите и слышите. Однако в вашем сознании появилось новое измерение. Теперь вы как бы не затрагиваетесь всем тем, что происходит с вами и вашим телом. Вы остаетесь незатронутым пространством сознания, которое не имеет ни формы, ни цвета. Одновременно вы все в себе вмещаете. Вы теперь ничто, с которым ничего не может случиться. Что-то может случиться с вашим телом. Что-то может вызвать в вашем сознании бурю эмоций, приятных или неприятных. Вы можете сильно на кого-то гневаться или звонко смеяться. Вам может быть приятно, а может быть больно. Что бы ни происходило, вас теперь это не затрагивает. Вы теперь находитесь за пределами всего этого. Вы — абсолютный покой, в пределах которого может находиться все что угодно, даже буря эмоций.

Заметьте, ничего не пропадает. Вы все так же видите мир, все так же чувствуете эмоции, просто вы теперь не отождествлены с ними, и поэтому они вас практически не затрагивают. Ваше поведение может быть любым. Вы можете сдерживать свои эмоции, можете их проявлять. Можете реагировать на что-то, можете не реагировать. Все это не важно. Важно одно — ваша позиция отстраненного наблюдателя, которая возникает сама собой, когда вы отождествились со своим пространством сознания.

Может показаться, что эта позиция отстраненного наблюдателя какая-то «холодная». Тебя не затрагивает ни радость, ни печаль. Возможно, так оно и есть. В этом состоянии, что бы с вами не происходило, вы — безмятежное пространство, которое ничто не может затронуть. И в этом есть определённый плюс: вас невозможно зацепить, как-то ранить. Вами невозможно манипулировать, т.к. манипулировать можно только тем, что имеет какую-то форму, а вы бесформенный. Да что там говорить. Вы, вообще, ничто. Что можно сделать с ничто? Ничего. Это бесспорный плюс такой позиции видения реальности.

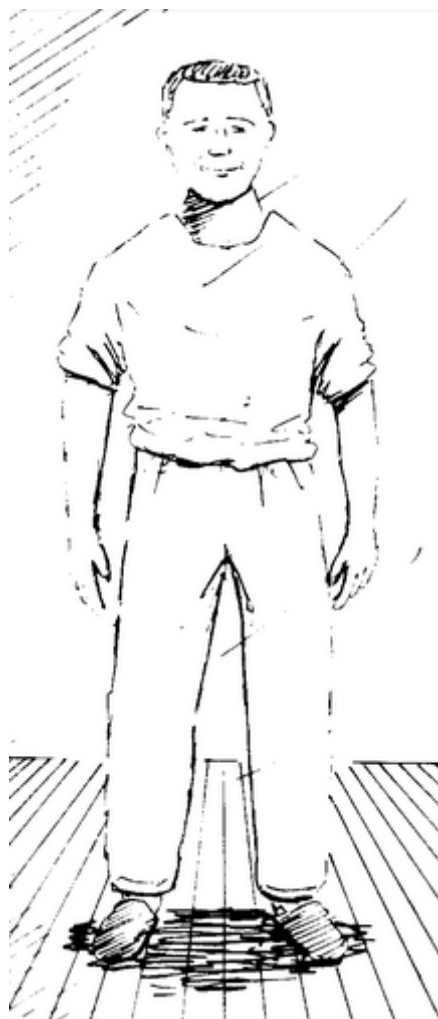
Кроме того, если вы являетесь истинным духовным ищущим и вам интересно осознать высокие состояния сознания, если вы ищете просветления, то нахождение в этой позиции видения мира является прямым путем к этому. Те, кто посвящает всю свою жизнь достижению просветления и освобождению, тот тратит все свое свободное и несвободное время, направляя свое внимание на свое пространство сознания. Это одна из главных духовных практик. Она называется **атма вичара**. Суть ее в том, что вы постоянно, что бы с вами не происходило, что бы ни появлялось в вашем сознании, задавали себе один вопрос “Для кого это появилось?”. Ответом будет направление вашего внимания на ваше бесформенное пространство сознания. Т.е. по сути, суть этой практики все внимание обращать на ваше пространство сознания. Мастера утверждают, что это самый прямой путь к пробуждению. Только там, внутри себя, можно найти Бога.

Итак, в позиции видения мира и себя с точки зрения пространства сознания есть свои плюсы, но есть и минусы. Минусы, как было сказано выше, состоят в том, что вы не увлекаетесь эмоциями. Если они негативные, то это хорошо. Однако, если они позитивные, то это может снизить их насыщенность. Вы, получается, как бы не участвуете в событиях мира. И получается, не проживаете жизнь в полной мере. Это немного похоже на то, что вы смотрите шоу за стеклом, при этом не участвуя в нем. Однако само участие в этом шоу, т.е. в жизни, дает куда большие впечатления. Тогда вам может быть и плохо иногда, то, в то же

время, вам может быть и очень хорошо. Если вам такая жизнь ближе, и вы сознательно решаетесь на страдания, понимая, что без них не может быть настоящего наслаждения жизнью, то в таком случае, у вас появляется выбор. Вы теперь можете сознательно отождествиться со своим телом, и проживать жизнь с такой привычной вам позиции.

Однако, я вам советую все же какое-то время попрактиковаться смотреть на мир с позиции пространства сознания. Во-первых, вы получите контрастное ощущение и осознания мира и себя, по сравнению с привычным. И, во-вторых, у вас будет выбор. Вы теперь, когда вам это может быть нужно, сможете в любой момент перейти в отождествление со своим пространством сознания. Это может быть полезно, когда вы хотите быть незатронутыми событиями вашей жизни. Иногда это нужно. Вместе с тем, вы можете обратно отождествиться со своим телом и обычным способом восприятия мира. И так вы можете более полноценно наслаждаться жизнью. Кроме того, когда вы побыли некоторое время в позиции своего пространства сознания, вы лучше понимаете и чувствуете обычное отождествленное с телом состояние сознания. Вы начинаете его еще больше ценить. Ценить то, что оно дает.

После того, как вы какое-то время побыли в состоянии, когда вы отождествлены с пространством сознания, скажите, на что было похоже ваше состояние в этом упражнении? Не правда ли это было состояние осознанности? Так и есть. Как только вы направляете часть своего внимания на своё пространство сознания, вы автоматически переходите в состояние осознанности. Почему так происходит? Потому что ваше пространство сознания всегда находится прямо здесь и сейчас. Оно не является мыслеформой или образом в уме. Скорее, все мыслеформы находятся в ней. Оно не может находиться в прошлом или будущем. Скорее, прошлое и будущее, как очередной вид мыслеформ, находятся в нем. Пока вы частично сконцентрированы на пространстве сознания, вы наблюдаете действительность, которая в нем отражается. А это и есть наличная действительность. На самом деле, только с такой позиции восприятия, т.е. отождествляя себя с пространством сознания, вы видите и осознаете мир как наличную действительность. Это самая что ни на есть наличная действительность. Именно в ней вы выглядите не вот так, как вам рисует ваш ум,



а вот так,

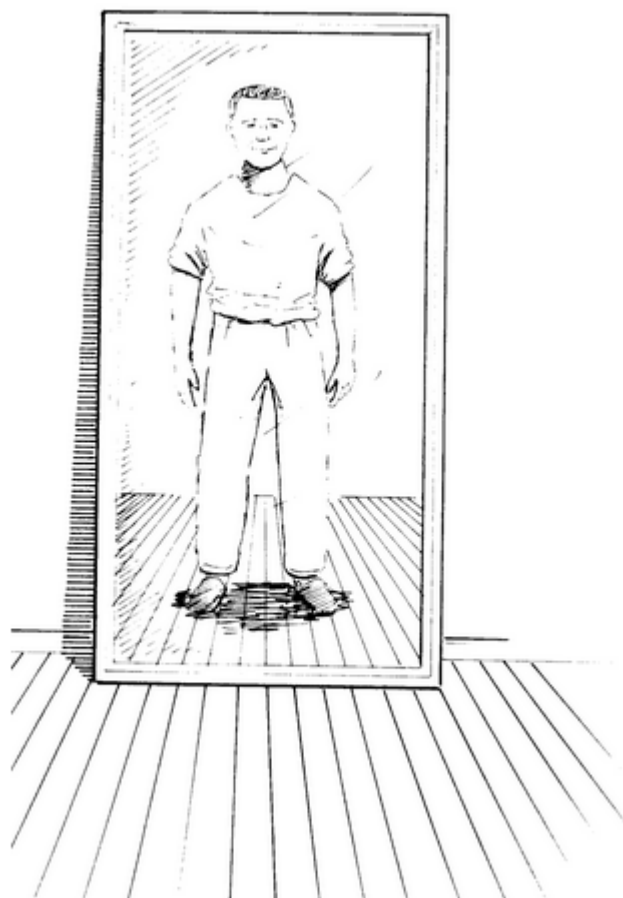


как вы непосредственно видите своё тело.

В этой действительности ваша ладонь больше солнца, т.к. она может легко закрыть собой солнце. В этой действительности вы можете одним закрытием глаз

уничтожить на время весь мир, который вы видите, т.к. при закрытии глаз ваш мир на это время действительно исчезает из вашего сознания. А то, что вам кажется, что мир при этом остается на месте и продолжает существовать, то это лишь игра вашего ума. Только в наличной действительности в состоянии осознанности мы начинаем непосредственно видеть, что наш взгляд на реальность по большей мере формируется нашим умом. Мы начинаем принимать за реальность модель мира, которую создаёт наш ум.

Вот ещё пример замены наличной действительности картиной мира, которую создаёт нам наш ум. Когда вы видите себя в зеркале, кого вы там видите?



Себя? Ошибка! Типичная замена реальности моделью мира, созданной умом. Вы видите отражение вашего тела в зеркале, а не себя. Но, т.к. вам авторитетные люди сказали, что это вы, вы стали себя считать именно вот этим вот отражением. Вы стали себя видеть так, как вас видят другие люди. От этого вы стали отождествлять себя с этим образом. Именно поэтому вы стали беспокоиться о том, насколько вы хорошо выглядите в чужих глазах, и это доставляет вам много беспокойств и волнений.

Восприятие мира как наличной действительности свойственно, скорее малым детям, чем взрослым. Просто у малых детей ещё не сформировалось видение мира через образы ума, т.е. они ещё не имеют соответствующих знаний, которые бы позволяли его видеть как взрослый человек, т.е. как набор знаний о мире. Есть масса примеров, которые это подтверждают. Эти эксперименты в свое время проводил Жан Пиаже. Таких экспериментов масса. Часть их можно увидеть на этом видео.

<https://www.youtube.com/watch?v=ts-GzCtIU5w>

Я вам приведу один из них. Перед ребенком примерно 3-х лет ставят два одинаковых по форме стакана, одинаковой ширины и высоты. В каждом из них налита жидкость, одинаковым количеством. Это видно по тому, что уровень жидкости в них одинаков. У ребенка спрашивают одинаковое ли количество жидкости в каждом из них. Он говорит: “Да”. Потом берут еще один стакан, но, по сравнению с предыдущими, он более тонкий и высокий. Из одного из двух первых стаканов полностью переливают жидкость в этот новый тонкий стакан. Взрослому человеку понятно, что количество жидкости не зависит от формы стакана. Он это знает, т.к. у него есть соответствующий опыт и знания. Если у взрослого спросить, в каком из стаканов больше жидкости, он скажет, что ее и там и там одинаково. Это логично, и это взгляд на мир взрослого человека. Если же тот же вопрос задать 3-х летнему ребенку, то он скажет, что жидкости больше в более тонком и высоком стакане, потому что уровень жидкости в нем оказался выше (т.к. он более тонкий, чем первый стакан). Т.е. ребенок оценивает количество жидкости по тому, что он непосредственно видит, а не по тому, что он знает о мире из ума, как взрослый человек.

Получается, что взгляд на мир с точки зрения пространства сознания переводит наше восприятие мира на уровень более раннего детского восприятия мира. “Что в этом хорошего?”, — можете спросить вы. — “Зачем нам деградировать на уровень детского восприятия мира?”. На самом деле никто не деградирует. Мы просто вспоминаем, что мир можно видеть и по-другому. Вы, в отличие от ребенка, все-таки обладаете интеллектом и знаниями о мире. И, конечно, вы понимаете, что в обоих стаканах из предыдущего эксперимента одинаковое количество воды. И вы, в отличие от ребенка, можете выбирать, как смотреть на мир. У вас есть теперь два способа видеть его: как обычно, т.е. через ум, и необычно, т.е. с точки зрения пространства восприятия, т.е. наблюдая его как наличную действительность.

“Ок. Допустим.”, — можете сказать вы. — “Тогда какой прок нам выбирать видеть мир, как ребенок?”. На самом деле, это путь к реальности, это путь к истине, это путь к себе настоящему, который ищут все взрослые без исключения. Как только в сознании человека начинает превалировать работа ума, он напрочь забывает о своей сути, о себе настоящем, о чем он так прекрасно имел представление в детском возрасте. И теперь человек, потерянный в уме, истощно ищет путь обратно, к себе, к настоящему безусловному счастью, которое мы испытывали в безумном и беззаботном детстве.

Глава 28. ПУТЬ К СЕБЕ

На самом деле, это путь даже не обратно к детству, а скорее путь обратно к истоку создания любых образов ума. Он идет в обратном направлении по сравнению с тем, как исторически шло формирование нашего взрослого мировоззрения во времени. Мы уже ранее в разделе об уровнях восприятия уже рассматривали этот процесс.

Вначале из целостного единого сознания младенца постепенно появляются конкретные образы. Совокупность этих конкретных образов в текущий момент времени формируют наличную действительность ребенка. Абстрактных образов ума у него еще нет, поэтому он смотрит на мир именно с точки зрения наличной действительности. На этом же уровне у ребенка появляется конкретный образ себя как конкретно вот этого его тела и конкретного чувственного ощущения себя, т.е. чувства Я. Это все, повторяюсь, является его непосредственным опытом в наличной действительности. Потом, когда у ребенка в словарном запасе появляется все больше и больше слов и знаний о мире, он начинает смотреть на мир именно через эти слова и эти знания. В конце концов, восприятие мира через наличную действительность заменяется восприятием мира через его модель, которую создает ум. Это уровень абстрактной реальности. На этом уровне у человека есть представление о себе скорее как о том, что он о себе знает, чем о том, что он может непосредственно наблюдать. Т.е. здесь происходит отождествление Я с абстрактным образом Я.

На этом уровне человек окончательно запутывается в образах ума и теряет связь с реальностью, как она есть. Мы же будем обратным путем идти туда, откуда берутся все образы, как наличные, конкретные, так и абстрактные. На самом деле мы уже рассмотрели все составляющие этой цепи. Осталось только соединить их в нужном порядке, чтобы было понятно, куда и зачем мы идем.

Вот порядок формирования мировоззрения человека по мере его взросления.



Т.е. из некоего изначального неразделенного пространства сознания ум ребенка постепенно вычленяет конкретные предметы и внешние образы. Это изначальное неразделенное пространство сознания — это уровень сенсорной информации, т.е. сигнал от органов восприятия поступает, но ум еще ничего в нем не может выделить, т.к. в этом возрасте еще нет опыта восприятия действительности. Как это ощущается у ребенка тяжело вспомнить или восстановить. Мы уже не можем перейти на этот уровень, т.к. наш ум автоматически выделяет во входящем сенсорном потоке конкретные объекты. Более подробно об этом написано в разделе про восприятие реальности.

Далее, ум начинает сравнивать конкретные предметы между собой, давать им название, выделять в них свойства. Так постепенно формируется уровень абстрактной реальности, в котором каждый из нас — взрослых людей — сейчас и живет.

Вот путь обратно, к изначальному единству сознания.



Мы, на самом деле его уже проделали, когда изучали каждый из этих уровней в предыдущих разделах книги. От уровня абстрактной реальности, в

котором мы живем, я вас постепенно перевел на уровень наличной действительности, указывая, что он все же есть, и что мы редко в него возвращаемся. И именно **состояние осознанности**, о котором так много говорят духовные учителя и многие духовные учения, и есть восприятие наличной действительности. Нахождение в состоянии осознанности, нахождение в наличной действительности, на самом деле сильно приближает нас к изначальному уровню, с которого все начинается. Это уровень неразделенного пространства сознания, из которого появляются конкретные объекты наличной действительности. Чем больше мы будем находиться на уровне наличной действительности — а для этого нужно просто почаще быть в состоянии сознания — тем больше у нас будет шансов увидеть изначальный уровень единства, из которого появляются все вещи. Именно об этом говорят духовные учения: буддизм, даосизм, индуизм. Все они говорят об изначальной пустоте, из которой появляется мир. Все они говорят, что из этой пустоты появляются все в этом мире, и в нее же все и уходит. Они говорят, что осознав и увидев эту изначальную пустоту, как то, что есть на самом деле, человек выходит на принципиально новый уровень восприятия мира и себя. Это и есть просветление. Это и есть то самое откровение, которое получали основатели мировых религий. Именно к нему должны были вести их учения. Каждый по-своему это делал. Кто медитацией, кто служением, кто молитвой, кто бескорыстными действиями. Однако, каков бы путь ни был, он ведет только к этому одному, единому, из чего все появилось и куда все уходит.

Мы этот уровень прямо сейчас вряд ли сможем осознать, т.к. это привилегия просветленных людей. Но мы можем непосредственно подойти очень близко к этому уровню. И делаем мы это переводом нашего внимания на пространство осознания. Вот это



указывает на наиболее близкое место к единому. Это указывает на то, о чем говорят просветленные учителя. Мы это назвали пространством сознания.

В этой книге мы проследили два пути к пространству сознания. Первый мы только что рассмотрели. Это путь от абстрактной реальности через наличную действительность и состояние осознанности к пространству сознания. Второй путь идет через ответ на вопрос “Кто Я?”. Этот путь начинается с типичного отождествления каждого из нас с нашим образом. Мы это очень подробно рассмотрели в соответствующем разделе этой книги. По мере того, как мы рассматривали это отождествление, мы постепенно растождествляли свое Я с этим образом себя. Так мы пришли к тому, что мы скорее есть наше чувство Я, наше ощущение себя, чем наш образ Я. Если образ Я находится на уровне абстрактной реальности, то наше чувство Я уже находится на уровне наличной действительности. Кроме того, что бы с нами не происходило, наше ощущение себя не меняется.

Изменилось моё тело, но не Я.

Изменились люди вокруг меня, но не Я.

Изменилась обстановка вокруг меня, но не Я.

Изменились мои привычки, но не Я.

Изменилось мое мировоззрение, но не Я.

Изменились мои способности, но не Я.

Все в моей жизни изменилось, но не Я.

Ощущение Я очень стабильно. Оно является как бы центром, вокруг которого строится жизнь человека.

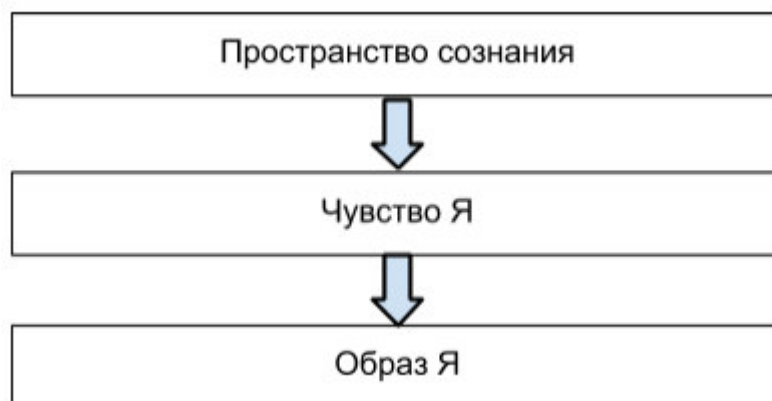
Потом мы выяснили, что чувство Я, так же как и образ Я, можно наблюдать. Т.е. если Я осознаю себя, то получается, что есть некое “Я”, которое находится за пределами чувства Я, и, при этом, именно Я его осознаю. Значит, я не есть чувство Я. Скорее, я есть некий наблюдатель, который все осознает. И тут мы пришли к последней стадии этого исследования себя. Мы обнаружили пространство сознания. И оказалось, что мы и есть это пространство, где все случается, где существуют все вещи нашего субъективного мира.

Итак, мы идем по такому пути.



Это путь постепенного растождествления с тем, с чем мы по мере своего взросления отождествлялись. Изначально после рождения мы были просто пространством сознания, хотя и не понимали этого. В нас происходили все события. Все ощущения, все образы, все звуки — все это заполняло нас, наше сознание. Я, как такового, еще не существовало. Было лишь осознание всего того, что попадало в пространство сознания. Потом проявилось некое ощущение Я, как некой отдельности от всего, что вокруг происходило. Это ощущение Я было конкретным и являлось частью наличной действительности. Иначе и быть не могло, т.к. ребенок в раннем возрасте еще не имел абстрактных образов, а значит, не мог жить в абстрактной реальности.

Постепенно это ощущение Я стало заменяться на образ Я, т.к. более взрослые и уважаемые нами люди вокруг нас говорили нам, кто мы есть. Таким образом формировался образ Я как абстрактная реальность. Точнее из-за того, что наше восприятие мира из наблюдения наличной действительности постепенно перешло в образы абстрактной реальности, мы постепенно стали себя также воспринимать, как один из образов абстрактной реальности. Мы стали отождествляться с нашим образом Я. Тем самым максимально отдалились от того, кем мы на самом деле являемся. Вот такой примерный путь нашего постепенного отождествления.



Какой бы путь мы не выбрали, мы приходим к одному. Мы приходим к тому, что все вмещает, и в чем все появляется, существует и потом исчезает. Мы приходим к пространству сознания, которым мы, по сути, и являемся.

А как же может быть иначе? Ведь это Я ощущаю боль и наслаждения тела. Ведь это Я вижу что-то или слышу что-то. Т.е. именно во мне это все происходит. Разве что-то в моем мире может быть без меня. Я даю им шанс на существование. Напомню здесь очень важный момент. Каждый из нас осознает только его субъективный мир. Этот мой личный субъективный мир создается моим умом и показывается в моем сознании. Поэтому, когда я говорю, что весь мир находится во мне имеется ввиду именно мой субъективный мир. И под “Я” подразумевается мое пространство сознания. Это никак не отрицает объективный мир и мое тело, как его часть. Однако, как уже было ранее сказано, про объективный мир мы можем только судить и предполагать о том, как он устроен, т.к. прямого доступа у нас к нему нет. Поэтому, все, чем мы можем довольствоваться, это наблюдением и трактовкой той информации, которую получает наше сознание из объективного мира. На основе этой информации строится модель мира, и именно ее вы в данный момент наблюдаете внутри и вокруг себя.

Видите, опять все вокруг вас организовывается. Вы — центр вселенной, в прямом смысле этого слова. Если бы не ваше сознание, если бы не вы, как пространство сознания, ничто вокруг вас не могло бы иметь существование. Вы даете всему существование. Вы и ваш ум. Вы, как пространство сознания, даете место для всего, что вы осознаете, а ваш ум заполняет его предметами, объектами и образами. И так появляется ваш субъективный мир, который мы так самозабвенно путаем с реальным миром.

Если бы не было вас, не было бы этого компьютера перед вами. Ваш ум создал этот компьютер из той сенсорной информации, которая поступила в ваш мозг из ваших органов чувств. Если бы не вы, не было бы страны, в которой вы живете. Эта страна — лишь образ в вашем уме. Разве не так? Я не имею в виду реальную страну, как часть объективной реальности, если так можно сказать. Я имею в виду страну, которую вы сами для себя нарисовали, думая, что это и есть реальная страна. Нет. Это ваше представление о стране, которое сформировалось у вас, когда вы накапливали о ней информацию.

Если бы не было вас, не было бы Бога. Вот так. Да, Бог — это ваше творение. Почему? Потому, что ваш Бог — это образ в вашем уме. Ваш Бог — это совокупность информации о некоем объекте вашего ума, который вы назвали Бог. Бог и все его проявления находятся в вашем сознании. Не спешите меня

предавать анафеме. Я не богохульник. Я уважаю все религии, я уважаю все точки зрения. Я уважаю любое мировоззрение, даже то, которое полностью расходится с моим. Я их уважаю, потому что знаю, что любое мировоззрение на мир, любая точка зрения на мир формируется опытом конкретного человека. И если кто-то считает, что Бог есть, то для его мира это так. И эта точка зрения тоже имеет право на существование. Просто это еще один взгляд на безграничную, принципиально непознаваемую вселенную. Еще один взгляд, дополняющий общую картину мира, созданную человечеством.

Если бы не было вас, не было бы мира. Именно так. Этот мир — ваше порождение. И об этом мы уже достаточно подробно говорили ранее. Этот мир — ваш субъективный мир, порождение вашего ума.

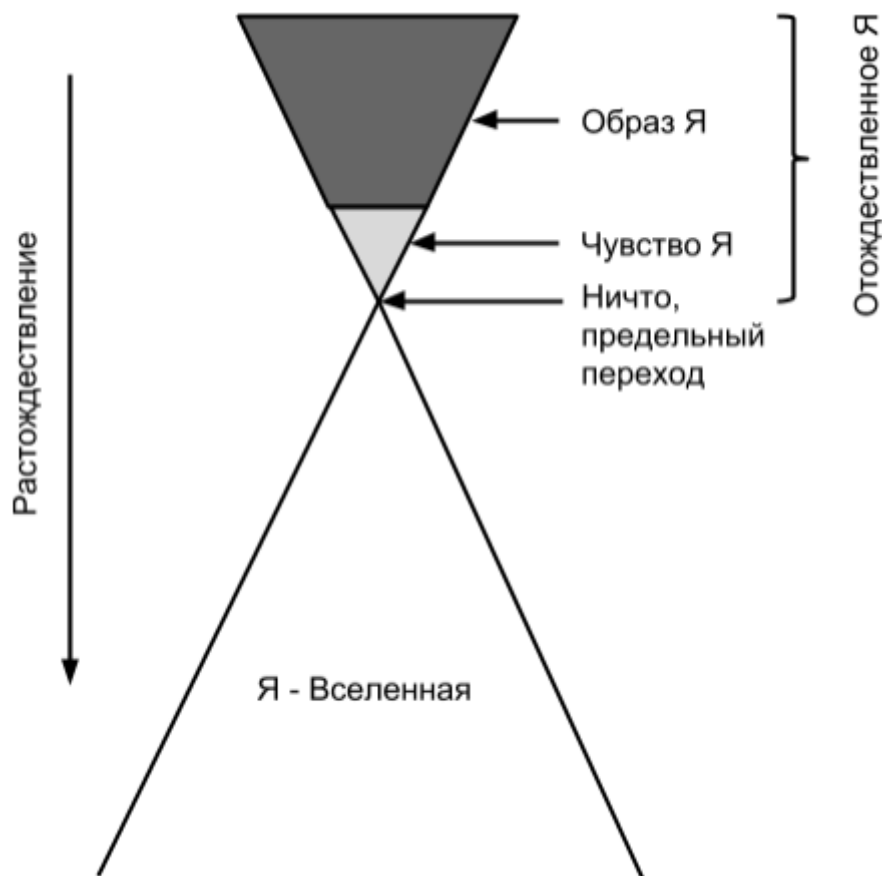
Вот какой вы великий! Вы — все. Без вас ничего нет. Именно так. С вашей смертью умрет весь этот мир. Вы — это целая вселенная, которая вмещает этот мир. Все в вас: самолеты, дома, Бог, люди, Земля, космос, любовь, ненависть, этот стол, курица, река, слова, все ощущения, все знания, абсолютно все.

Пока мы шли по пути растождествления себя с теми или иными формами, мы постепенно как бы уменьшались в размерах. Нас становилось все меньше и меньше. Посмотрите, когда вы отождествлялись со своим образом Я, вы были очень большим. Действительно, возьмем среднестатистического человека. Кем он себя считает? Во-первых, он считает себя своим телом. Далее, в его образ себя включается вся его собственность: техника, квартира, дача, автомобиль, одежда и т.д. Все это является частью его, т.к. он с этим всем отождествлен. По поводу уровней отождествления мы говорили в соответствующей главе этой книги. Далее, в образ себя этого человека будет входить все его знакомства, все люди, которых он любит, ценит и уважает. Потом, к себе он будет относить свой статус, свою профессию, все свои знания о мире. Одних только знаний очень много, и эти все знания делают его еще больше. В копилку себя этот человек также будет включать все свои завоевания и достижения. Если хотите узнать, что вообще может входить в образ Я, прочитайте про это соответствующую главу этой книги.

И вот, вы были всем этим. Вы были многим, вы были большим, включая в себя все это. И тут я вам говорю, что это все не вы. Я мгновенно вас лишаю “массы”. Часто обычный человек будет сопротивляться такому растождествлению со своим образом Я. Ну как же? Он является всем этим, а тут он почти никто. Это сильная потеря, и мало кто на нее готов. Если же вы все-таки приняли идею о том, что вы не есть все то, что вы имеете и о себе думаете, т.е. растождествились со своим образом Я, то следующая стадия отождествления — это отождествление со

своим чувством Я. Чувство Я говорит о том, что вы существуете. “Я есть и я кто-то” — это выражение чувства Я, ощущения своего существования. “Если уж Я не все то, что я о себе думал, то, по крайней мере, я, хотя бы, существую”, — можете сказать вы. Но тут я опять выбиваю у вас почву из-под ног. Я вам говорю, что вы — это пространство сознания. А пространство сознания — это ничто, которое вмещает объекты и образы мира. Но само-то оно — пустота, и это не может не печалить. “Я пустота, я — никто и ничто? Как же это?”, — такие мысли не могут не печалить. Итак, вы из чего-то большого и конкретно материального стали ничем, нулем. Зачем же все это? Зачем я вас подвел к этому выводу, если он так неприятен?

Ответ состоит в том, что когда ты лишаешься всего, когда ты приходишь до нуля, происходит переход. Состояние абсолютной пустоты — это единственная дверь через которую в вас вливается вся вселенная. Вы теперь не просто некий ограниченный физическим телом человек, который что-то имеет и что-то о себе такого знает. Вы — вся вселенная. Как вам такое? Готовы поменять ограниченный образ себя на всю вселенную? Каким бы великим вы ни были, хоть самим президентом всего мира, хоть владельцем всех фабрик, заводов и пароходов, вы никогда не сможете сравниться со всей вселенной. Вселенная всегда больше, больше чего бы то ни было. Только есть одна разница: вы не владеете всем этим, вы — являетесь всем этим. Вы — вселенная со всем тем, что в ней есть.



“Как такое возможно? Как я могу быть всей вселенной?”, — это закономерный вопрос, который может возникнуть в вас. Все очень просто. Когда вы являетесь ничем, пустотой, пространством, вместилищем мира, вы становитесь всем тем, что вмещаете. А, так как вы вмещаете в себе весь ваш субъективный мир, то вы и есть этот мир. Только когда исчезает последнее привязка себя хоть к какому-то образу или форме, когда вы исчезаете, тогда рождается нечто большее: весь мир вливается в вас. Вы становитесь миром, или, даже скорее, мир становится вами. Это и есть просветление.

Вот прекрасный ролик, который это иллюстрирует.

<https://www.youtube.com/watch?v=dVkomjMBpzE>

Пока вы есть в вашем мире, все ваши помыслы о себе. И чем вы больше в своем мире, чем весомее, тем больше места занимаете в своем пространстве сознания. И, чем вы больше для себя, тем меньше места остается для всего другого, что есть в мире. Места для мира остается очень мало. Но вот вы исчезаете. И тогда вы наконец-то видите мир таким, как он есть. И когда вы исчезаете в вашем сознании, есть только мир. И, естественно, вам ничего не остается, как отождествиться с тем, что осталось в вашем сознании — с миром. Теперь вы — мир.

Дуглас Хардинг для этого опыта придумал замечательный эксперимент.

Возьмите в одну из своих рук зеркало. И посмотрите в него, обнаружьте свое отражение в нем.



Я вам настоятельно рекомендую сделать это в реальности, а не в уме. Если вам кажется, что вы и так все понимаете, то я вас спешу разочаровать — только реальный опыт может дать реальные знания. Когда вы его выполняете, у вас появляются новые ощущения, которые никак не могут появиться при мысленном выполнении эксперимента.

Так вот, что вы видите? Вы видите в зеркале свое отражение. Оно ограниченное и маленькое. Далее, проследите вниманием вдоль руки от зеркала к тому месту, где у вас за плечом кончается рука. Там начинается “дыра”, которая вмещает в себя весь мир. И вот эта вот “дыра” — и есть вы. А теперь сравните: там вы видите вполне конкретное ваше отражение, но маленькое и ограниченное; а здесь вы есть пространство сознания, которое есть все, что вы видите и осознаете, в том числе и ваше отражение в зеркале. Что больше — ограниченное отражение или весь мир, который вы видите? Это отражение — аналог вашего представления о себе, вашего образа Я, вашего эго. Хоть оно и материально, оно не может сравниться с целым миром. Это нужно прочувствовать, поэтому обязательно проделайте этот эксперимент.

Когда вы видите себя в зеркале в этом эксперименте, все что касается ваших страданий и страха смерти относится к нему, к тому, кого вы видите в зеркале, т.е. к вашему материальному воплощению. Здесь же вы — пустое незатронутое пространство, и к вам страх и страдания не относятся. Вы их вмещаете в себе, как

и все другое, что есть в вашем сознании, но это лишь некоторые объекты вашего сознания, и вы с ними не отождествлены. Вы их наблюдаете, как и все другое, что есть в вашем мире.

Этот эксперимент ставит все на своё место. Где вы в нем? Там, в зеркале, или здесь, в пустоте? Конечно вы понимаете, что там, в зеркале, не вы, а ваше отражение. Вместе с тем однозначно видно, что здесь вы есть ничто, пустота, которая вмещает все, весь ваш мир. Этот эксперимент показывает одну очень важную вещь. Ваше отражение в зеркале является метафорой вашего представления о себе. Давайте посмотрим на это подробнее.

Глава 29. ЛОЖНОЕ Я, ИСТИННОЕ Я

Раньше мы говорили о том, что наш образ Я является образом ума и, соответственно, может нами осознаваться. Точно так же ваше чувство Я является конкретным наличным ощущением, и также может нами осознаваться. И образ Я и чувство Я являются некими формами, которые можно осознать. Растождествляясь с этими формами, мы приходим к бесформенному пространству сознания, которое все осознает, все в себе вмещает. Это пространство сознания и есть то самое Я, которое все осознает: предметы, ощущения, эмоции, звуки, образы, и т.д. В том числе оно осознает и образ Я и чувство Я. Получается, что есть два кардинально разных Я: то, что может нами осознаваться, т.е. образ Я и чувство Я; и то, что осознает, т.е. пространство сознания.

Образ Я и чувство Я являются формами, с которыми мы в своё время отождествились, и которые нами, по сути, не являются. Поэтому они вместе называются **ложным Я**. Пространство Я, которое осознает все, не является формой по сути. Это нечто, что может вмещать любую форму, но само оно есть ничто. Ничто, которое вмещает все. Это пространство сознания является нашим **истинным Я**. Это то наше Я, о котором мы забыли, отождествившись с ложным Я.

Итак, вернёмся к нашему эксперименту с зеркалом. Ваше отражение в зеркале — это ни что иное, как представление вашего ложного Я. Это не само ложное Я, но его представление в вашем сознании. Тот вы, который находится здесь, по эту сторону, т.е. тот, кто все осознает, это ваше истинное Я. Ваше ложное Я материально, имеет форму, и полностью вмещается в вашем истинном Я. Именно так вы имеете в вашем сознании ваше представление о себе. Ваше представление о себе, т.е. ваш образ Я со временем меняется. Вы становитесь старше. Меняется ваше тело. Меняется ваша работа, ваша зарплата. Меняется даже ваш характер. И эти все изменения касаются только вашего ложного Я. Однако, как бы ни менялось ваше ложное Я, ваше истинное Я нисколько не меняется. Оно не может измениться, т.к. оно не имеет формы. Оно ничто. Ничто, то, что не имеет формы, не может измениться, т.к. меняется только то, что имеет форму. Ваше истинное Я, ваше пространство сознания не меняется. Ваше ложное Я, ваш образ себя — лишь образ в вашем уме. Ваше ложное Я имеет форму, поэтому оно подвержено изменениям. Его судьба появиться, расти и изменяться, и, в конце концов, умереть, т.е. исчезнуть. Это судьба абсолютно всех форм.

Отождествившись со своим ложным Я, вы обрекаете себя на смерть, а, вместе с тем, и на страх смерти. Наш страх смерти — это источник всех наших

страхов, всех наших беспокойств и тревог. Это источник нашего страдания. Вместе с тем, здесь вы есть неизменное пространство сознания. Вы, как пространство сознания, не меняетесь никогда. Пока ваше ложное Я подвергается изменениям, ваше истинное Я не меняется и никогда не изменится.

Чем чаще вы вспоминаете, что вы есть пространство сознания, чем больше времени уделяете ему, тем больше вы растождествляетесь от всех образов Я и больше отождествляетесь в вашем истинным Я. Это требует времени и практики. Однако, при этом ваше ложное Я, ваше образ себя, как форма, продолжают существовать в вашем пространстве сознания. Вы как вели себя, так и будете продолжать вести. Ваша семья, ваша собственность, ваши друзья, ваша личная история никуда не девается от того, что вы теперь считаете себя пространством сознания. Люди, которые с вами общаются, могут вообще не заметить никакой разницы в вас и в вашем поведении. Да её может и не быть. Как бы вы себя не вели, кем бы ни считали — это абсолютно не важно для вас, который считает теперь себя скорее сторонним наблюдателем за собой и своей жизнью.

В вас все так же будут возникать желания. Все так же вы будете чувствовать боль и удовольствие, радость и страдания. Ваша личная история никуда не денется, и у вас все так же будут планы на будущее. Ваше характерное поведение, ваши привычки, скорее всего, не изменятся. Ваша личность не изменится. Все, скорее всего, останется тем же, кроме одного: вы перестанете отождествляться со всем этим. Вы, как пространство сознания, позволяете быть в себе всему, что есть и может быть. В вас все так же будут ваши действия. Вы так же будете принимать решения, и так же будете мучиться в принятии решений в своей жизни. Только теперь это все будет наблюдаться только как то, что происходит в вас.

Глава 30. ЧТО НАША ЖИЗНЬ? ИГРА

Ваша жизнь продолжается. Но что теперь есть ваша жизнь? Кто вы есть в вашей жизни? Именно с этой позиции, с позиции истинного Я, понимаешь слова восточных мудрецов, которые говорят, что наша жизнь — это сон. Именно так. В чем разница между вашим сновидением и вашей обычной дневной жизнью? Мы привыкли считать сон продукцией мозга. Однако вспомните то, о чем мы говорили в главе про иллюзорность реальности. Наш привычный мир, наше восприятие реальности — это тоже продукция мозга. И сон и наша дневная жизнь происходят в нашем пространстве сознания. Пространство сознания и там и там абсолютно одно и то же. Разница только в его наполнении: во сне — это сновидение, а в дневной жизни — это картина воспринимаемого мира.

Восточные мудрецы говорят, что просветление подобно пробуждению ото сна. Что они имеют в виду? Когда мы спим, мы редко осознаем, что это есть сон. Нам кажется, что это есть реальность. И только проснувшись, мы понимаем, что то был сон, а вот это есть реальность. Пока мы не проснемся, мы не сможем понять и осознать, что то, что мы видим как мир — есть иллюзия, созданная нашим умом. Мудрецы говорят, что просветление — это как проснуться ото сна жизни. Пока мы не просветлены у нас нет шансов понять и непосредственно увидеть, что наша жизнь, как сон, иллюзорна. И только после просветления, когда мы пробуждаемся ото сна жизни, мы видим, что наша жизнь — это жизнь выдуманного нами персонажа, которым мы прямо сейчас себя считаем. Пробудившись, мы видим, что наша жизнь — есть иллюзия, созданная нашим умом, и, таким образом, напоминающий обычный ночной сон. Эта книга — лишь способ донести до вашего ума иллюзорность привычного нам мира. Просветленными она вас не сделает. Это скорее будет понимание на уровне ума. Тем не менее, это первый шаг на пути к правде, на пути к пониманию сути своих страданий, к пониманию того, кто вы, на самом деле, есть.

Мудрецы говорят, что нет в нашей обычной людской жизни способа, методики или практики, которая могла бы привести вас в просветление. Просветление, по их словам, просто случается независимо ни от чего. Оно подобно пробуждению ото сна. Как бы вы во сне не пытались пробудиться, это будет очередное продолжение сюжета сна. Пробуждение ото сна с вами просто в какой-то момент происходит. Когда это произойдет, от вас никак не зависит. Тем не менее, мудрецы настоятельно рекомендуют вспоминать себя как своё истинное Я, вспоминать, что вы есть пространство сознания, в котором происходит все, что есть, вся ваша жизнь. По их словам, ваше истинное Я наиболее близкое

приближение к тому, что есть, к пробуждению от иллюзорности мира, к просветлению. Поэтому они советуют чаще держаться этого состояния. И больше ничего делать не надо. Ваше пробуждение, в таком случае, будет проявлением милости вселенной или Бога, как кому ближе.

Кроме метафоры сна для нашей человеческой жизни есть ещё несколько удачных метафор. Они более современны, то от этого несколько не хуже метафоры сна. Наша жизнь, по одной из них, похожа на фильм в кинотеатре. При этом экран в кинозале — это аналог пространства сознания. На нем проецируется некий фильм с неким главным героем. В этом фильме главный герой попадает в разные ситуации, общается с людьми, побеждает обстоятельства. При этом фильм идёт на экране. Так же точно и наша жизнь — это подобие фильма, который проходит на экране нашего сознания. И главным героем нашего фильма есть мы сами. С нами что-то происходит в жизни, мы общаемся с другими людьми, дружим, влюбляемся, достигаем высот или проигрываем в схватке с жизнью. Мы и есть главные герои нашего фильма про нас. А кто смотрит этот фильм? Мы. Вот так. Мы одновременно и главные герои наших фильмов про нашу жизнь, и зрители этих фильмов. Все это очень просто понять, вспомнив, что у нас одновременно есть два Я: ложное и истинное. Наше ложное Я — это наша личность, наш образ себя. Это и есть главный герой фильма. Наше истинное Я — это отстраненный наблюдатель, который сидит в зале и с увлечением смотрит фильм.

Вспомните, как вы смотрите какой-нибудь фильм. Вы увлекаетесь сюжетом. Вы переживаете за главного героя. Вы, в конце концов, практически сливаетесь с главным героем, проживаете его жизнь. Ваши чувства такие же реальные, как в обычной жизни. При этом, когда вы увлечены сюжетом фильма, вы полностью забываете про себя. Вас, как того, кто пришёл смотреть фильм, нет. Ваша жизнь теперь, на это короткое время, пока идёт фильм, стала жизнью главного героя. Что это? Это и есть полное или частичное забвение себя. Это состояние забвения. Это есть отождествление себя настоящего с главным героем фильма вашей жизни. И только когда фильм заканчивается, вы вдруг вспоминаете, что были поглощены сюжетом фильма. Фильм вас захватил, и вы на время забыли себя. А кто вы? Вы зритель, наблюдатель своей жизни. Именно к этому пониманию ведут духовные учителя. Именно к этому выводу мы приходим шаг за шагом в этой книге. Именно это становится легко видно, когда осознаешь себя в своём истинном Я, как пространство сознания, как бесформенного наблюдателя себя и своей жизни.

На что ещё может быть похожа наша жизнь с нами в главной роли? Вторая удачная метафора — это компьютерная игра типа РПГ. РПГ — это ролевая игра от первого лица. Вы играете неким героем. Этот герой имеет определённые характеристики, которые вы выбираете перед началом игры. Герой исследует пространство игрового поля, взаимодействует с другими персонажами игры. По мере игры, герой развивается. Он набирает капитал, обновляет свое обмундирование, улучшает свои изначальные показатели и характеристики, типа убойной силы, мудрости, ловкости и др. Так же как и в кино, вы увлекаетесь игрой. Вы буквально становитесь этим персонажем, которым играете. Погружение становится лучше, чем в обычном фильме потому, что непосредственно вы управляете действиями своего героя. Пока вы играете им, вы — есть он. О себе на время игры вы забываете. Это такое же забвение себя и отождествление с вымышленным героем, как и в кино, только с той разницей, что вы можете теперь им управлять. Более того, вы даже можете поставить режим игры, когда вы прямо находитесь как бы в теле своего героя, т.е. смотрите на мир его глазами. Тогда экран вашего компьютера становится пространством сознания вашего героя. Но вы, в любом случае, будете тем, кто на самом деле есть ваш герой.

Метафора компьютерной игры РПГ как вашей жизни ещё хороша тем, что в ней очень хорошо можно проследить иллюзию свободы воли и иллюзию реальности мира. Представьте, что вы есть тот герой, которым вы играете в этой игре. Вы, будучи этим героем, живете в своём мире. Вы воюете с другими персонажами, куда-то ходите и с кем-то общаетесь. При этом у вас есть сильное впечатление, что это именно вы решаете куда пойти и что сделать, с кем общаться и с кем воевать. Вы понятия не имеете, что ваш мир — лишь иллюзия, созданная компьютерной программой. Вы не знаете, что есть некий Игрок, который на самом деле играет вами. Это все за пределами вашего восприятия. Однако, все же, все ваши действия, на самом деле, не ваши, и всеми вашими действиями, на самом деле, управляет тот самый Игрок, которого вы принципиально не можете видеть. Зато он вас полностью видит и вами управляет. Это и есть иллюзия свободы воли. В данном случае это иллюзия свободы воли у героя игры.

Все эти метафоры нашей жизни — сновидение, фильм, компьютерная игра — имеют одно общее свойство: они показывают иллюзорность нашей жизни и открывают нам нашу суть — нечто, что находится за пределами нас и нашей жизни. Это есть наша божественная, надличностная суть. Увидеть ее — значит пробудиться от забвения и вспомнить, кто же мы есть на самом деле.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Глава 31. НУ, И ... ?

Вот мы и пришли к тому, что мы есть на самом деле. Теперь становится понятно, что за всеми проявлениями нашей жизни есть нечто, что позволяет этому всему быть. Это нечто не может быть затронуто ничем, что появляется в его пространстве. И это нечто и есть мы. И так получается, что мы, как пространство для проявления всего многообразия жизни, являясь ничем по своей сути, также являемся всем, что появляется в нас. И этот замечательный парадокс — то, что Я есть ничто и все одновременно — возвращает нас обратно на землю. Теперь мы понимаем, что мы и есть наша жизнь во всем ещё многообразии.

И что же дальше? Дальше вы будете жить, как и жили. Жить, любить, ненавидеть, строить, разрушать, работать, спать, общаться, радоваться и плакать, болеть и наслаждаться жизнью. Мы опять вернулись туда, откуда пришли. Мы совершили полный оборот в нашем исследовании нашего мира, особенностей нашего восприятия, себя, в конце концов. Однако теперь у нас появился новый уровень восприятия себя и мира. Это уровень мудрости, любви, покоя и приятия.

А вы не заметили? Пока вы были уверены, что вы — это ваше тело и ваша личность, вы были в полной зависимости от них. Что даёт вам эта зависимость? Беспокойства и страдания. Попытки превзойти себя, ощущая свою недостаточность. Страх за своё будущее и стыд за своё прошлое. На самом деле, и теперь у вас все это останется. Но будет одно важное «но». Вы теперь понимаете, что это все — лишь игра в вашем пространстве сознания. Вы не будете так серьёзно относиться к себе и к тому, что о вас думают другие. Вы уже не будете сломя голову пытаться срочно сделать из своей жизни «конфетку». Куда бы вас ни занесла жизнь, что бы вы из неё ни сделали, вы все равно останетесь собой. А раз так, то зачем класть свою жизнь на то, чтобы сделать ее другой?

Понимаете в чем суть? Пока вы отождествляетесь со своей жизнью и образом себя в чужих глазах, вы будете много своего времени жизни тратить на то, чтобы быть идеальным в своих и чужих глазах. Это создаёт тревогу, если у вас не все идеально, и беспокойство из-за страха потерять то, что у вас есть. Однако, одного вашего понимания того, кто вы есть на самом деле, достаточно, чтобы расслабиться и начать наконец-то просто жить, наслаждаться этим даром — жизнью.

Ну, правда. Если вы, по сути, не меняетесь в течение жизни, а меняется лишь то, что составляет вашу жизнь, то можно перестать сильно беспокоиться, что вы придете куда-то не туда, или, что ваша жизнь не состоится. Вы живёт прямо сейчас, и прямо сейчас есть ваша жизнь. Все! Все остальное — прошлое, будущее, обстоятельства жизни — это оформление, но не сама суть жизни.

Конечно, это не говорит о том, что можно «забить» на свою жизнь и перестать хоть как-то заботиться о себе и своём будущем. Это было бы другой крайностью. Такой подход не приведёт к счастью. Это будет, скорее, неуважением к вашей жизни. Ваша жизнь дана вам в дар. О ней следует заботиться. Она — не есть вы, но в ваших руках сделать ее красивее, радостнее, более наполненной смыслом, счастливее. Это на вас, как на пространство сознания, никак не повлияет. Но это наполнит вас, как пространство сознания, красотой и радостью. Вы можете продолжать строить планы на свою жизнь, менять ее, если вам что-то не нравится. Однако вы это будете делать с любовью, а не со страхом.

Теперь, если вам не удастся сделать свою жизнь такой, как вам хочется, вы не будете расстраиваться. Зачем? Вы, ваше истинное Я, ведь не зависит от обстоятельств вашей жизни. Вы можете расслабиться, и позволить быть вашей жизни такой, какая она у вас есть, уважать и принимать ее со всеми ее приятностями и неприятностями.

Возможно, вы замечали, что некоторые обстоятельства жизни никак не поддаются нашему влиянию. Вы ходите выйти замуж, а у вас никак не получается. Вы хотите купить большой дом в деревне, но все время что-то не позволяет это сделать. Вы хотите иметь отличное здоровье, но ваш организм имеет по этому поводу другое мнение. Можно, конечно, продолжать судорожно биться в решении этих вопросов, и вам, возможно даже, будет несколько везти в этом. А можно расслабиться и принять то, что даёт вам жизнь. Вам ли знать, что для вас, на самом деле, лучше? Ну, выйдите вы замуж, а потом окажется, что вы терпеть не можете совместную жизнь с кем-то, и вы, по натуре, одиночка. Купите вы домик в деревне, но вы вдруг понимаете, что вам в нем не интересно. Крепкое здоровье, вроде как, всем нужно, но тогда больные родственники будут вас использовать как тягловую лошадь.

Ещё раз повторю. Я ни в коем случае не призываю вас отречься от своих целей. Идите куда хотите, делайте, что считаете нужным. Если обстоятельства жизни создают для вас много проблем, боли и страданий, то желание их изменить является нормальным явлением. Все, что я хочу сказать — это то, что вы, ваша сущность находитесь за пределами всего этого. Что бы ни происходило в вашей

жизни, вас это не касается. Вы остаетесь собой. А раз так, то вы можете позволить своей жизни идти своим чередом.

Что там будет завтра? Неизвестно. Как жизнь повернет, никто сказать однозначно не может. Сегодня у вас все хорошо, а завтра у вас что-то может случиться. Сегодня у вас проблемы, а завтра придёт приятная новость об улучшении ситуации. Это жизнь, это кино с его острым, или не очень острым, сюжетом. И только находясь за ещё пределами, как наблюдатель ее, как пространство ее протекания, у нас появляется возможность относиться к ней, как к игре.

Само то, что вы не так сильно привязываетесь к сюжету вашей жизни, позволяет вам относиться к ней более спокойно, позволять ей свободно течь, позволять ей преподавать нам уроки, которые делают нас сильнее, мудрее, терпимее, добрее друг к другу. И это есть высшая мудрость, о которой говорят мудрецы с незапамятных времён - **доверяйте течению своей жизни, расслабьтесь** и наслаждайтесь жизнью во всей ещё полноте. Мертвая хватка за желаемый вами сценарий вашей жизни только добавит вам страданий. Страдание — это есть, не что иное, как сопротивление жизни. Доверие жизни может и не всегда приводить вас в приятные ситуации, но, что однозначно, оно позволит вам относиться к ним более спокойно и лояльно. Т.е. доверие жизни добавит вам покоя.

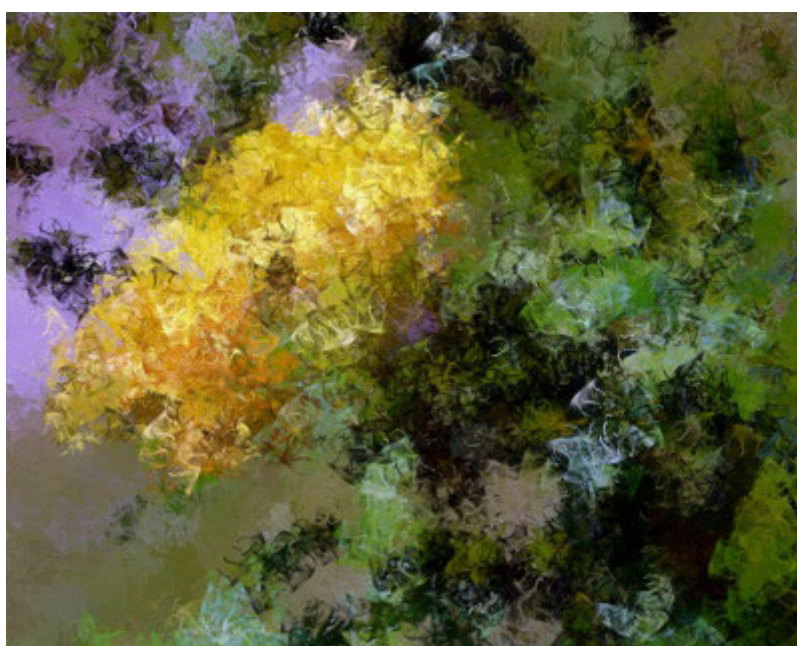
И все это — мудрость и покой — приходят к вам только от одного — вы не отождествляетесь больше со своим ложным Я, вы не цепляетесь за него. Вы, как пространство сознания, позволяете быть всему. И когда вы позволяете быть чему бы то ни было в вашей жизни, в вас появляется благодарность за то, что вам приносит жизнь. Приятные события — приятны, неприятные — нужны для того, чтобы мы стали мудрее и сильнее.

То, что вы позволяете быть чему-то в своей жизни, не означает, что вы должны терпеть боль, несправедливость, хамское отношение к вам. Это означает, что даже эти неприятные события вашей жизни являются ее частью. Причём, очень важной ее частью. Можно провести аналогию. Если бы ваша жизнь была похожа на ковёр с рисунком на нем, то светлые пятна на этом ковре представляли бы хорошие и приятные события в вашей жизни, а темные — плохие и неприятные. Представьте тогда, что в вашей жизни были бы только приятные события. Тогда ваш «ковёр жизни» был бы белым. Может это и красиво для кого-то, но, однозначно, скучно. Такая жизнь была бы пресной и однообразной. Чтобы по достоинству оценить приятные события в вашей жизни, нужно наличие

неприятных событий. Тогда на фоне неприятных событий начинаешь видеть и ценить приятные события. Это похоже на то, что белый цвет отчетливо видится белым только на фоне чёрного цвета.



Если же наша жизнь изобилует как приятными, так и неприятными событиями, то это похоже на разноцветный ковёр, на котором вышита разноцветными — и темными, и светлыми — нитками картина вашей жизни. Такой ковёр — пестрый и разнообразный. Такая жизнь наполнена событиями, наполнена самой жизнью. Это насыщенная, яркая жизнь. Именно в такой жизни человек начинает по-настоящему ценить простые человеческие радости. Только в такой жизни начинаешь по-настоящему ценить жизнь. Без “темных нитей” нашей жизни, наша жизнь была бы пресной и однообразной. Именно они добавляют жизни контрастность и живость.



Пока не познаешь горя, не познаешь радости. Пока не познаешь одиночества и расставания, не познаешь любви. Пока не видишь реальной угрозы утраты чего-то в своей жизни, не будешь это что-то ценить. Человек, которому что-то легко досталось, не будет это ценить.

Вот и получается, что нужны и важны всякие события в нашей жизни — и хорошие, и плохие. Вместе они составляют разноцветный ковёр нашей жизни. И понимание этого делает нас более мудрыми, более понимающими, более лояльными, как к себе, так и к событиям своей жизни, какими бы они ни были.

Это то, что касается нашей личной жизни. Однако этим не заканчиваются преимущества нашего нового взгляда на мир и на себя.

Кто вы? Пространство сознания.

Кто тот, кто находится по ту сторону глаз вашего собеседника? Кто ваш собеседник? Человек? Женщина?



Теперь вы понимаете, что по ту сторону людских глаз находится то же самое, что и вы — пространство сознания. Там находится такое же сознание, как и у вас.

Этот человек, который для вас — лишь тело, внутри себя — такая же вселенная, как и вы. Когда вы общаетесь с другим человеком, вы общаетесь с целым огромным миром, с целой вселенной. У него все так же, как и у вас. У вас есть свой субъективный мир, и у него есть свой субъективный мир. Вы — есть сознание, которое осознает мир, и он — есть сознание, которое осознает мир.

Посмотрите в глаза человеку. Вы там увидите живое сознание. Это есть душа человека. Это то, что отличает живое от неживого — сознание, свой личный субъективный мир. Вы общаетесь не с человеком, вы общаетесь с его субъективным миром.



За любым проявлением человека, за любым его поступком, за любой его эмоцией, стоит чистое сознание — суть человека. Есть проявления человека: его поведение, его поступки (хорошие или плохие), его эмоции (приятные или неприятные нам), его мысли (созвучные нашим или не созвучные). И есть он, который, как и вы, является просто наблюдателем всего этого, пространством сознания, которое живёт и даёт жизнь всем этим человеческим проявлениям. Он — это не его проявления, точно так же, как вы — это не ваши проявления. Вы есть душа, сознание, частичка бога. И он есть душа, сознание, частичка бога. Ваши проявления — не есть вы. Его проявления — не есть он.



Этот жест — наместе — является прекрасным олицетворением того, о чем я говорю. Его смысл в следующем: **Божественное во мне приветствует и соединяется с божественным в тебе.** Божественное во мне — это ваше истинное Я, ваша суть, ваша душа, вы.



Божественное в тебе — то же самое, но только в другом человеке. Чистое сознание встречается с чистым сознанием. Душа встречается с душой. Бог встречается с Богом.

Разглядите за всеми действиями и проявлениями человека его суть — чистое сознание, и тогда вы не будете судить человека за его поступки, т.к. знаете, что его поступки — это не он. Он, может быть, сам забыл об этом, отождествился со своими образами и проявлениями. Но вы-то знаете, кто он на самом деле. Он —

чистое сознание, наблюдающее за происходящим с той стороны его глаз. Он невинен, как дитя. Он — просто зритель, так же, как и вы. Его поступки вызваны его автоматическими программами поведения, которые у него выработались за его жизнь. Эти программы зависят от его генетических задатков и окружения, в котором он вырос. Ни то, ни другое он не выбирал. Жизнь течёт через него именно так. Но, как бы жизнь через него не текла, он — не есть это все.

Говорят, глаза человека — это зеркало его души. Это верно в отношении того, что в глазах хорошо видно эмоции человека, его отношение к вам или к какому-то событию. Все это так. И кто внимателен, тот сможет это заметить. Однако что бы ни выражали глаза человека, в них всегда можно разглядеть свет живой души, свет сознания. Там, за этими глазами, находится такое же пространство сознания, как и у вас. Там, за этими глазами, находится такое же чувство Я, как и у вас.

Как можно судить человека, если ты понимаешь, что он, его сущность, его душа является таким же заложником ситуации, как и вы. Вы невольны выбирать себе характер, окружение в детстве, воспитание, душевные травмы, которые привели вас именно к такому варианту реагирования на ту или иную ситуацию. И он точно так же неволен в этом. Будь он трижды подонком или душегубом, он — первый, кто больше всех страдает от этого. Как через вас, так и через него жизнь проявляется именно так. Он неволен в своих реакциях, и вы невольны в этом.

Вспомните, как сам собой возникает в вас гнев, когда вас обидели, или несправедливо в чем-то обвинили. Вспомните, как ваши реакции на эти поступки других и эти ваши эмоции сами собой проявлялись в ваших словах, жестах и поступках. Разве вы могли что-то с этим сделать? Разве это не является отголоском вашего болезненного прошлого? Точно так же и с другим человеком. Ему что-то показалось в вашем поведении негативным по отношению к нему. В нем точно так же возникли соответствующие эмоции, и точно так же он выполнил очередную свою программу поведения.

Все это сплошные реакции — как его, так и ваши. А за всем этим стоит чистый наблюдатель, как с вашей стороны, так и с другой стороны. Бог любит фильм жизни, который он же и создал. Поэтому нет необходимости винить ни другого, ни себя. Никто ни в чем не виновен. И какая бы у вас ни была реакция на то или иное событие, или поступок другого человека, она есть такая, как она есть. Нет смысла себя винить за неё. И какой бы поступок не был со стороны другого человека, этот поступок есть совокупный результат всех событий в жизни этого человека. За этим его поступком стоят все люди, которые, так или иначе, повлияли на этого человека

в его жизни. Кого здесь винить? Всех людей в жизни этого человека, обстоятельства, в которых он вынужден был родиться и жить? Некого винить.

Нам могут не нравиться наши поступки, нам могут не нравиться поступки других людей. Но понимание, что это есть работа мира, что так жизнь и вселенная проявляются через каждого из нас, позволяет нам относиться ко всем проявлениям людей по-философски мудро, понимающе и с состраданием. Что, в первую очередь, хорошо для нас. Так мы меньше беспокоимся, гневемся, обижаемся. Так в нас становится больше любви и сострадания. Так в мире становится больше понимания. Так мы становимся более спокойными, уравновешенными и здоровыми.

Глава 32. СУТЬ

В общем-то, все. Это все, что я хотел сказать в этой книге. Как я и обещал во введении, мы с вами пришли к единому, к тому, на что указывали все духовные учителя, как прошлого, так и современности. Это единое есть то, кем вы являетесь на самом деле, это ваше истинное Я. Это единое пространство сознания, в котором существует весь мир, ваш субъективный мир. Путь к нему очень прост:



Однако, чтобы вы могли по настоящему понять то, на что указывает этот палец, нам нужно было пройти длинный путь. Мы выяснили, как работает наше восприятие. Мы выяснили, что мир, который мы считаем за реальность, на самом деле — продукт нашего ума. Мы выяснили, как работает наш ум, и какие иллюзии он создаёт для нас для того, чтобы мы могли успешно выживать и функционировать в этом мире. И, наконец, понимая работу ума, мы смогли понять, как он создаёт для нас образ Я, с которым мы успешно отождествляемся.

Для чего мы все это рассматривали? Когда мы видим, как работает наш ум, мы перестаём с ним отождествляться. Мы начинаем видеть то, что находится за пределами ума — пространство сознания, без которого не было бы ни ума, ни того, что он создаёт — нашего субъективного мира. С этой позиции мы начинаем видеть, как работает наш ум. А раз так, то мы растождествляемся с его работой. Он перестаёт быть нашим хозяином, и становится на своё место — место слуги, который нас защищает и создаёт для нас наилучшие условия существования.

По сути, все, чем мы занимались в этой книге — это наше растождествление со всеми формами, с которыми мы в то или иное время успели отождествиться. Изучая работу нашего восприятия мира, мы перестали верить в реальность воспринимаемого нами мира. Изучая работу нашего ума и непосредственно наблюдая ее, мы растождествились с нашим умом. Изучая то, чем мы обычно себя считаем, мы растождествились с нашим ложным Я. В итоге, после всех растождествлений со всеми формами, мы пришли к своему истинному Я. Вдруг оказалось, что мы есть то, что осознает все, что происходит вокруг. Так было

изначально. Просто мы забыли это. Это есть состояние забвения. Это забвение самого себя в формах ума.

В этом состоянии забвения работа ума по созданию нашего субъективного мира не замечается. Из-за этого создаются устойчивые иллюзии ума. Мы настолько привыкаем к той картине мира, в которой живём, что обычно не задумываемся о том, что же такое есть этот мир, что есть мы в нем. Мы, в основной массе, бездумно принимаем за истину то, что говорят нам об устройстве мира и нас самих окружающие нас люди, книги и СМИ. Однако стоит только усомниться в верности такой точки зрения, стоит только повнимательнее рассмотреть, как же устроено наше восприятие мира, как сразу обнаруживается масса пробелов, логических нестыковок такой картины мира. И благодаря таким вот нестыковкам мы начинаем искать истину о том, что же есть на самом деле.

Так мы приходим к необходимости разбираться в том, как работает наше восприятие, наш ум. Разбирая механизмы работы ума, мы находим, что наше видение мира — есть лишь одно из возможных. Что у каждого человека, да и вообще, живого существа, свое видение мира. Оказывается, что мир, который мы считаем реальным — есть просто модель мира, которая строится нашим умом. И тогда ставится под вопрос истинность всего, о чем мы имеем устойчивое представление: мир, время, причинность, Я.

Когда мы начинаем разбираться с тем представлением о нас, который создает нам наш ум, мы вдруг понимаем, что оно ложно, и что эта ложь создаёт нам массу ненужных проблем. Более того, эта ложь о том, кто мы есть, управляет нами и нашей жизнью. При этом мы все чувствуем, что что-то не так в нашей жизни, что мы находимся под массовым гипнозом общества с его ценностями и требованиями. Внимательное и честное исследование нашего представления о себе, которое было в своё время навязано нам обществом, приводит к тому, что мы начинаем понимать, что это представление — не есть мы. Это приводит к нашему растождествлению с этим представлением.

Все эти наши исследования постепенно развеивают иллюзии, которые создаёт для нас наш ум. Так мы приходим к тому, что действительно есть, что не является иллюзией. Мы приходим к тому, что находится за пределами ума, а, значит, не подвластно его влиянию. Мы приходим к пространству сознания. Это пространство не имеет характеристик, не имеет формы. Ум бессилён объять его. Это невозможно, т.к. пространство сознания — это то, благодаря чему ум существует, то, в чем ум существует. Не будь пространства сознания, не было бы

ума со всеми его формами и иллюзиями. Поэтому, пространство сознания — единственное, через что мы можем выйти за пределы ума.

Зачем нам выходить за пределы ума? Во-первых, так мы можем видеть его работу и, тем самым, при возможности, изменять ее, если она не эффективна или деструктивна. Во-вторых, выходя за пределы ума, мы выходим за пределы всех иллюзий, которые он нам создаёт. Это путь к истине. В-третьих, так мы растождествляемся с формами ума, с которыми мы когда-то отождествились. Любая форма — образ, физическая форма, мысль, и др. — всегда подвержена изменениям и, значит, подвержена разрушениям и уничтожению. Пока мы считаем себя своим телом, мы боимся смерти этого тела, т.к. со смертью своего тела мы тоже умрем. Этот страх создаёт беспокойство и тревогу, которые выводят нас из естественного состояния блаженства и покоя. Этот страх создаёт массу проблем и страданий. Именно поэтому все мистики и духовные сподвижники всю жизнь искали выход за пределы любых форм. Т.к. выйдя за пределы форм, мы вспоминаем, что мы есть бесконечное сознание, которое невозможно уничтожить. Это воспоминание и есть просветление. И с просветлением приходит великое освобождение от страха смерти и всех его производных страхов. Вспоминая, что ты есть бесконечное, бессмертное начало, ты вспоминаешь свою божественную природу. Это именно то, на что указывают все священные писания. Это именно то, к чему ведут все духовные учения, и, по сути, все пути развития. Это именно то, к чему мы все, так или иначе, стремимся, сознательно или бессознательно. Наше стремление к счастью есть, по сути, наше стремление к нашей истинной природе, божественной природе. Согласно восточным учениям наша изначальная природа по своей сути бесконечна и блаженна. Т.е. одной из ипостасей нашей изначальной природы является блаженство. Это — то самое счастье, которое мы все ищем.

Мы с вами в этой книге вплотную подошли к нашей истинной изначальной природе. Мы подошли к точке в нашем сознании, которая является ближайшей к выходу за пределы ума, за пределы иллюзий, создаваемых умом. Это точка все ещё находится в нашем уме, в нашей картине мира, но она уже не является обычным объектом ума, т.к. не имеет формы, цвета и каких-либо других характеристик. Эта точка, если ее так можно назвать, есть то самое пространство сознания, к которому мы с вами пришли в процессе нашего исследования нашего субъективного мира. Сам термин «пространство сознания» является очередным объектом ума, однако то, на что он указывает, не имеет формы, и прямой указатель на него такой:



То, куда указывает палец, является путём к вашей изначальной божественной сущности. Все, что мы делали в этой книге — создавали условия в нашем уме, чтобы вы правильно поняли то, на что указывает этот палец. Теперь вы можете смело забыть все, что мы с вами обсуждали в этой книге. Все знания, которые не подтверждаются опытом уйдут. Останется ваше понимание сути. Вы впоследствии сами сможете найти слова для выражения и передачи кому-то этой сути. Сама же суть невыразима словами и осознается только прямым взглядом на то, откуда появился мир:

