



# СОДЕРЖАНИЕ

АКСИОМЫ ВНУТРЕННЕЙ ЖИЗНИ .....	7
ЭМОЦИИ И РАБОТА С НИМИ .....	13
Страх .....	14
Гнев .....	29
Тревога .....	39
Печаль .....	46
Радость .....	50
Стать дирижером оркестра эмоций .....	53
ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА .....	55
«Художники» мира души .....	60
Обида .....	61
Ненависть .....	63
Чувство справедливости .....	64
Чувство вины .....	65
Стыд .....	68
Чувство одиночества .....	71
Ревность .....	71
Зависть .....	73
Жалость и сострадание .....	74
Палитру чувств «заказывает» разум .....	76
ПОДАВЛЕНИЕ .....	78
ВЫРАЖЕНИЕ .....	85



ЖЕЛАНИЕ . . . . .	96
О выражении желания . . . . .	97
Нереализованные желания . . . . .	100
Что делать с желаниями . . . . .	103
Желание и страх . . . . .	112
КАК РАБОТАТЬ СО СТРАХОМ И ЖЕЛАНИЕМ . . . . .	116
Отождествление с желаниями. . . . .	129
Тонкие желания. . . . .	134
Желание выхода . . . . .	139
ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СОЗНАНИЕ ОТ УМА . . . . .	146
О вредных свойствах ума . . . . .	149
Как разотождествиться с умом . . . . .	152
НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ. . . . .	156
КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ . . . . .	164
СУТЬ СТРАДАНИЯ . . . . .	180
Почему страдания приносит любовь . . . . .	184
Как расставаться с любимыми . . . . .	188
Ненасытность . . . . .	193
Иллюзия отделенности . . . . .	197
Потребность в близости . . . . .	201
Отчего люди тупеют . . . . .	207
Изменения . . . . .	212
Самоотрицание эго. . . . .	216
Духовное эго . . . . .	222
О нежелании напрягаться . . . . .	229
Об экономии энергии . . . . .	234



## АКСИОМЫ ВНУТРЕННЕЙ ЖИЗНИ

— 1 —

Телу свойственно испытывать два вида напряжения. Первый возникает как следствие привычных статических физических нагрузок. Второй появляется как реакция на невыраженные эмоции, подавленные желания или состояние хронического перенапряжения ума.



Первый вид изнашивает опорно-двигательный аппарат — позвоночник и суставы. Второй приводит к нарушению работы внутренних органов, способствуя развитию болезней. Он изнашивает *весь организм*.

Пока не устранены причины напряжения, лежащие в сфере эмоций и ума, человек не может войти в состояние глубокого расслабления. Каждое подавленное переживание или желание, каждая новая «неразрешимая» проблема, приводящая ум в иступление, ускоряют старение и приближают смерть физического тела.

## — 2 —

Существует всего пять эмоций: страх, гнев, печаль, тревога и радость. Каждая из них может проявляться в диапазоне от едва ощутимой до сильной: легкое раздражение или ярость — в случае, например, с гневом. Все чувства имеют свой энергетический спектр, в котором они и выражаются с большей или меньшей силой. Когда приходит эмоция, у человека существует три варианта поведения. В первом человек позволяет ей выплеснуться, в процессе чего ее энергия иссякает. Во втором варианте эмоция не находит выхода, происходит подавление, и ее энергия остается внутри человека, пропитывая в результате все его существо. В третьем варианте, который доступен лишь тем, кто начал работать над собой, человек осознает возникшую эмоцию и вне



зависимости от того, выражает он ее или нет, она не подавляется, а ее энергия рассеивается.

Возникшую эмоцию нельзя трансформировать — можно лишь проявить или сдержать. Энергия эмоций, подавленных ранее, высвобождается через их осознание и/или выражение. Пока в бессознательном копятся невыраженные переживания, напряжение из тела никуда не денется, потому что все усилия будут направлены на их контроль и предотвращение их спонтанного проявления.

Несмотря на то, что желания формулируются в уме, а переживания возникают в эмоциональном (астральном) теле, их проявления всегда связаны с телом физическим.

Именно оно является конечным пунктом всех психоэмоциональных реакций, реагируя на них то повышением артериального давления, то холодным потом. При естественном выражении гнева или печали тело освобождается от них, и никаких физиологических реакций, сопутствующих подавлению, не происходит.

Большая часть эмоций так или иначе привязана к желанию. Гнев возникает *только* как реакция на нереализованное желание, причем реакция сиюминутная, практически мгновенная. Печаль приходит в той же связи, но куда позже, когда становится понятно, что желаемое уже никогда не будет получено. Гнев и печаль — вечные спутники нереализованных человеческих желаний.

Радость же, наоборот, приходит вследствие реализованного, удовлетворенного желания и никогда



вне этого. Люди обычно ее не сдерживают и потому остаются только с подавленным гневом, печалью, тревогой или страхом. Так мы сами способствуем тому, чтобы наш психоэмоциональный фон всегда имел негативную окраску.

Изначально страх возникает в связи с ощущением боли. Яркий свет, громкие звуки воспринимаются новорожденным как чрезмерно сильные раздражители, вызывающие дискомфорт и пугающие его. Постепенно страх закрепляется в качестве мотиватора поведения, цель которого — избежать боль. Позже страх становится неизменным спутником любого желания, причем, чем сильнее желание, тем сильнее боязнь, что оно не исполнится. С другой стороны, любой страх сопровождается желанием избежать пугающей ситуации, а отсюда гнев и печаль, всегда сопутствующие хроническим страхам.

Тревога служит компенсатором страха. Не будь ее, многие люди были бы полностью парализованы фобиями и не могли бы даже пальцем пошевелить, чтобы хоть как-то изменить ситуацию. Тревога *вынуждает* человека действовать согласно своему пониманию текущей ситуации. Она не возникает самостоятельно, она появляется только как отражение уже существующего страха. При длительном подавлении тревога начинает приходить без видимой причины, просто потому, что ее энергии накапливается слишком много.

Это справедливо по отношению ко всем сдерживаемым эмоциям.



— 3 —

Желания имеют своими источниками нужды или идеи. Жизненная энергия человека, получаемая им из разных ресурсов, и которую он может потратить на действия, используется для формирования желаний. Это «созревание» происходит в уме на основе необходимых потребностей и идей. Что такое нужды, или потребности? Это то, без чего жизнь человека либо невозможна совсем, либо очень бедна и ущербна. Есть потребность в пище, тепле, впечатлениях... Их у человека немало, и они становятся фундаментом для возникновения желаний. Например, человеку нравится шашлык. Потребность в белковой пище можно удовлетворить по-разному, но *удовольствие*, которое было получено при поедании шашлыка, вызывает желание снова его поесть. На основе *любой* потребности ум может сформировать массу желаний.

Другая часть желаний связана с идеями. Идеи эти, как правило, бывают довольно размытыми и общими — например, идея о всеобщем равенстве или идея о справедливости. Но на их фоне рождаются желания, благодаря которым человек принимает решения и что-то делает. Желания движут человеком и являются, наряду со страхом, главным мотиватором человеческой деятельности.

Ум определяет наше отношение к окружающей реальности на основе заложенных в нем идей и опыта, накопленного в процессе жизни. В уме формируется личность, или эго, предназначенное для облег-



чения общения с другими людьми. Это должно служить только для коммуникации с людьми, но чаще всего оно берет под контроль все, и человеческий ум все время с кем-то разговаривает: то с деревьями, то с кошкой, то с самим собой.

*Набор идей, которые несет в себе ум, создает обусловленность, препятствующую адекватной оценке получаемой информации, и способствует возникновению иллюзий и привязанностей. Разобусловливание — то есть освобождение от любых идей — является целью истинной духовной работы.*

В любом случае каждому человеку полезно знать основные взаимосвязи между умом, эмоциями и телом, чтобы разбираться в том, что с ним происходит в данный момент. Ну, а тому, кто хочет изменить себя, такое понимание просто жизненно необходимо.





## ЭМОЦИИ И РАБОТА С НИМИ

Эмоции влияют на все сферы жизни, и самое печальное в этой ситуации то, что человек почти всегда является их рабом. Не менее грустно осознавать, что львиную долю эмоционального спектра у большинства людей составляют негативные переживания. Они превращаются в настоящий «шумовой оркестр» и правят свой бал, отравляя человеческое бытие.

К тому же мы выросли в такой культурной среде, где в почете контроль, а контроль в сфере эмоций



приводит к полному или частичному их подавлению.

Как правило, люди с трудом могут определить, что именно в данный момент ощущают. Запрет на проявление гнева, желание не чувствовать страха, стремление к бесконечной радости крайне запутывают, делая многих наших сограждан эмоционально тупыми и опустошенными.

Будучи не в состоянии разобраться в своих чувствах, они не могут ни повлиять на свое поведение, ни, тем более, изменить ситуацию в целом.

В нашем обществе нет культуры ознакомления людей с законами своего внутреннего мира. А они существуют и действуют столь же неотвратимо, сколь и законы физики, химии и прочих наук. Зная их, можно научиться пользоваться ими во благо и даже перестроить свой внутренний мир, выйдя из-под власти бесконечно сменяющихся друг друга негативных мыслей и переживаний.

Нижеследующие главы являются попыткой более подробно описать каждую из эмоций, их проявления и возможные способы работы с ними.

## Страх

Все люди чего-то боятся, не желая при этом испытывать страх. И их нежелание вполне естественно, ведь эта эмоция парализует, лишая способности к решительным действиям. Поэтому все бегут от собственных страхов, предпочитая делать вид,



что их вообще не существует, все прячут свою уязвимость, выставляя напоказ гордое, спокойное и смелое лицо. Другими словами, все обладают немалыми накоплениями подавленного страха. Рассмотрим эту ситуацию более детально.

Китайцы и корейцы считают страх проявлением энергии холода на уровне тела эмоций. В этом есть доля правды, поскольку люди с избытком страха, подавлявшие его не один год, плохо переносят холод и мерзнут даже тогда, когда все остальные чувствуют себя комфортно. У них вечно холодные ступни и кисти рук, они почти без труда переносят любую жару. Все это свидетельствует о том, что, подавляя страх, в своем физическом теле они накопили слишком много энергии холода.

Энергия не может стоять, она должна течь. Если мы сами не преграждаем ее поток, то она проходит как волна, возможно, причиняя неудобства, но не нанося вреда. Если же мы, поддерживая смелый и волевой образ, мешаем пройти этой волне, мы перенаправляем ее в мышцы тела. Сила подавленного страха будет создавать напряжение в теле (низ живота, область сердца) и станет накапливаться в бессознательной части нашего существа, усиливая напряжение. Ежедневно сдерживая боязнь, человек приобретает иллюзию, что ее почти нет, на самом же деле он постоянно ее копит. Бессознательность человека в этом случае растет, а чувствительность падает. Нежелание встречаться со своими страхами приводит к тому, что бытие человека выглядит как череда сменяющихся друг друга психоэ-



моциональных состояний, а сам этот человек не может понять ни причин их возникновения, ни связей между ними. Чем больше накоплено страха, тем бессознательнее он становится, и это начинает влиять на все его существование: например, самой первой реакцией на любое сообщение или возникшую ситуацию будет испуг. Он может выражаться через тело, например, мурашками, эмоционально в виде одной из форм страха в диапазоне от неуверенности до ужаса, или на уровне ума мыслями вроде: «Что же теперь делать?» или: «Что с нами будет?» Реакция эта может длиться доли секунды, после чего ум установит привычный контроль и усмирит ее, но от внимательного наблюдателя ей не укрыться.

Подавление страха подобно засеиванию семян в землю. Если по неопытности мы думаем, что закапывая семя, мы убиваем его и навсегда от него избавляемся, то будем очень удивлены, когда увидим, что возникшие всходы несут еще сотню таких же семян.

*То, что начинается как маленький страх, через подавление становится страхом большим, меняет формы и расширяет зону влияния, сужая этим доступный человеку выбор действий и делая его еще менее свободным в своем выборе.*