

## **СТАТЬ ХОЗЯИНОМ СЕБЯ УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ВНЕШНИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ СВОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ ЖИЗНИ**

(В – 13.12.94)

### *Краткий обзор предыдущего курса*

#### **Наблюдайте других людей, чтобы лучше их знать**

На прошлой неделе мы убедились, что когда мы добавляем что-то еще в наш способ смотреть на людей, мы прекращаем раздражаться на них. Религиозные люди назвали бы это любовью, формой сострадания, в П.А. мы говорим об осознанности, осознанности, которая позволяет нам знать другого человека, просто смотря на него, участь на самом деле знать его таким, какой он есть. Мы можем по-настоящему любить только то, что знаем, и чем больше мы узнаем, чем больше знаем о чем-то, тем больше мы учимся это любить. Необходимым условием для этого является отсутствие суждений. Суждения означают, что вы больше не наблюдаете, что вы вносите в ваши наблюдения ассоциации из прошлого, и, таким образом, прошлое становится препятствием, которое мешает вам видеть реальность, такой, какая она есть, видеть другого человека таким, какой он есть.

#### **Наблюдайте позицию тела**

Один из способов наблюдать других людей состоит в наблюдении положений их тела, их поведения, того, как они двигаются, их манеры говорить, их общего способа бытия.

#### **Развитие интуиции**

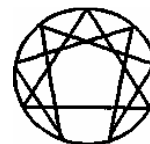
Участь наблюдать других людей, мы развиваем новую способность: интуицию, прямое восприятие того, кем является другой человек или что он переживает.

#### **За пределами автоматизмов мира животных**

Такой способ наблюдать другого человека, вхождение в контакт с ним не так, как мы это обычно делаем (т.е. не позволяя себе больше руководствоваться нашими симпатиями и антипатиями) – это средство выйти за пределы нашего механичного способа жить и реагировать, который имеет больше сходства с автоматизмами мира животных, чем с истинно человеческой формой поведения.

#### **Создание наблюдателя в нас самих**

Как я старался объяснить вам в течение нескольких последних недель, развитие обязательно начинается с самонаблюдения.



Первый шаг для того, чтобы развиваться, состоит в том, чтобы узнать самого себя, узнать, кто хочет развиваться. Как мы можем что-то изменить в том, кого мы не знаем? Понимание своего собственного положения является отправной точкой для любой возможности изменения.

Чтобы наблюдать самих себя, мы сначала должны узнать, ЧТО наблюдать в себе. Мы можем начать с наблюдения различных наших функций: физической функции, эмоциональной функции, интеллектуальной. Мы наблюдаем себя на физическом плане, в то время когда находимся под влиянием эмоции, или когда мы погружены в размышление.

Но тогда возникает вопрос: кто думает? Сначала одна часть наблюдает целое, интеллектуальный центр наблюдает остальные центры и для него очень сложно наблюдать за самим собой, всегда происходит небольшое запаздывание. Но постепенно это наблюдение создает внутри нас самих пространство, которое позволяет появиться другой форме осознанности. Так как мы наблюдаем длительное время, мы создаем внутри себя новое измерение, которое можем назвать “наблюдателем”. Самая глубокая часть нас может наблюдать все остальные, всю поверхностную личность.

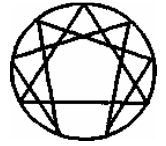
Затем однажды мы спрашиваем себя, является ли этот наблюдатель, которого мы создали вначале, настоящим, или мы должны идти еще дальше, чтобы войти в контакт с реальностью, которая еще более глубока. Но в начале необходимо создать эту часть нас, которая постоянно наблюдает, в то время как мы двигаемся, говорим, ходим, думаем, испытываем чувства и эмоции. Вначале это самая глубокая возможность, которая есть в нашем распоряжении.

**Чтобы развиваться, эта наиболее глубокая часть нас самих, наша сущность, использует все позитивные качества и возможности истинной личности**

Так что, последней лучше быть сильной. Чем сильнее наша личность в обыденной жизни, тем больше у нас шансов быть сильным на Пути. Гурджиев любил говорить, что тот, кто ничего не стоит в обыденной жизни, скорее всего ничего не будет стоять на Пути. Поэтому определенным людям, возможно, лучше начать делать усилия добиваться чего-то в обычной жизни, тогда однажды они смогут добиться чего-то на Пути.

**В то же время сущность должна бороться против ложной личности**

Другими словами, бороться против слабостей, которыми мы либо обладаем с рождения, либо приобрели в течении наших жизней. Необходимо убрать все негативное, что у нас есть.



Мы пришли к выводу, что в жизни нужно принимать решение: либо вы остаетесь под влиянием обычной жизни, обычной личности, либо вы однажды решаете поместить себя под влияние законов высшего порядка. Тогда мы можем надеяться развиваться и достичь состояния, которое находится за пределами обычного, материального и земного состояния, что свойственно большинству смертных.

\* \* \*

- Последний раз мы говорили о наблюдении за другими людьми. Кто-нибудь пробовал это делать и узнал что-нибудь?

*Ответ: Я пробовал, но у меня были некоторые колебания, поскольку у меня было чувство, что я смущаю человека, за которым наблюдаю.*

- Вам следует наблюдать таким образом, чтобы никто не замечал, что вы наблюдаете – с перерывами!

*Ответ: Я понял, что наблюдая другого человека, я видел себя, я смотрел в лицо своим собственным слабостям.*

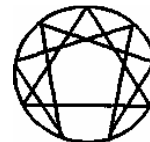
- Несмотря на это, сначала старайтесь наблюдать других людей. Конечно, очень скоро вы заметите, что другие люди являются зеркалами. Только действительно наблюдая других людей, мы осознаем это. Другой человек является зеркалом, часто искажающим зеркалом, это так, но, тем не менее, зеркалом.

*Вопрос: В то же время, они все разные и все одинаковые – как это согласуется?*

- Да, есть разница во внешнем виде, другими словами, в иллюзии, а за этой иллюзией находятся механизмы, которые все очень похожи. Когда мы наблюдаем, мы очень быстро это обнаруживаем. В первую очередь мы понимаем меру того, насколько механично мы живем - мы двигаемся механично, наши эмоции механично овладевают нами, мы механично думаем. И такие же механизмы существуют в других людях.

### **Форма механичного функционирования**

Мы можем осознать этот факт только через самонаблюдение. Когда вы говорите людям о том, что они действуют механично, неосознанно, они даже не понимают смысла того, что вы им говорите. Но скажите им: «Как только вы проснетесь утром, посмотрите, что происходит внутри вашей головы». Тогда они могут начать наблюдать, что едва они проснулись – а это начинается даже еще раньше – механизм приведен в движение. Но чтобы это узнать, вы должны сначала услышать об этом и начать наблюдать это.



*Вопрос: Я понял, что это не интересует очень многих людей...*

- Конечно, нет! Поэтому учение подобное этому адресовано не ко всем - не все в этом заинтересованы. Учение адресовано только тем, кто в нем заинтересован. И это также причина того, почему привлекать людей к Учению не стараются - предлагают, но никогда не пытаются убедить. Тот, кто заинтересовался, может придти, и когда он получил достаточно, может уйти. Каждый должен иметь этот интерес, который в действительности является формой желания. Некоторые люди остаются на теоретическом уровне – они слушают Учение, это интересно и они продолжают интересоваться годами. А есть люди – и именно к этим людям, по существу, я обращаюсь - которые начинают практиковать то, о чем они слышат, и однажды они замечают, что их жизнь из-за этой практики, начинает действительно улучшаться, с любой точки зрения. Если бы кто-то мог убедить в этом других, возможно, они бы сделали усилие, чтобы заинтересоваться!

## **Внешнее поведение, отражение нашей внутренней жизни**

*Вопрос: Когда эмоция очень сильна, это ярко проявляется. В других случаях можем ли мы действительно знать, что испытывает человек внутри? Мы видим только фасад...*

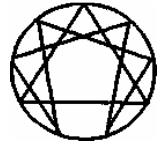
- Вы видите только фасад, потому что не наблюдаете правильно. Практикуйте правильное наблюдение, и вы увидите разницу. Сегодня вы воспринимаете только фасад, вы позволяете дурачить себя тем, что показывают люди. Если вы начнете наблюдать по-настоящему, о чем я говорил несколько минут назад, вы постепенно разовьете интуицию. Тогда люди не смогут больше вас обманывать; в их внешнем поведении вы увидите, о чем они думают, что они чувствуют. Вы замечаете малейшее моргание глаза, их трясущиеся руки, их побелевшее лицо, лицо, которое хмурится или краснеет. Вы заметите малейшую деталь, так как вы научились наблюдать.

## **Спящий. Жизнь проходит рядом, вы ее даже не замечаете**

Это позволяет вам снова понять, насколько вы едва осознаны – вы смотрите на мир, вы смотрите на других людей, но в действительности вы почти ничего не видите, за исключением того, что находится на виду. Жизнь проходит прямо перед вами, вы ее даже не замечаете, вы испытываете очень мало.

## **Настоящее наблюдение: жизнь становится гораздо богаче**

Тот, кто развил эту способность наблюдения, замечает все. И в результате его жизнь становится гораздо богаче. Развиваясь, становясь мудрее, мы не становимся внутренне беднее, мы



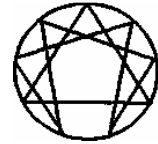
становимся богаче с любой точки зрения, и жизнь все больше заслуживает того, чтобы жить. И тогда мы понимаем, насколько однообразно живут другие люди, так как многие годы мы жили точно так же.

### **Создайте пространство, чтобы помощь могла прийти**

Как я только что упомянул, когда вы наблюдаете за собой, происходит другое явление. Обычно мы отождествляемся с нашей жизнью, иначе говоря, мы полностью захвачены тем, что мы испытываем, мы не замечаем, что находимся внутри нашего переживания. Именно это происходит с большей частью наших эмоций и мыслей, а также, когда мы поглощены физической деятельностью. Учение говорит: «Когда вы перестаете отождествляться с тем, что переживаете, и делаете маленький шаг назад для наблюдения, в то же самое время продолжая переживать то, что вы переживаете, вы создаете пространство между той частью, которая наблюдает, и тем, чем вы являетесь в своем переживании, - является ли это эмоцией, мыслью или действием – и в этом пространстве может прийти помощь». Идея состоит в следующем: человек обычно настолько отождествлен с тем, что он переживает, настолько переполнен мыслями и эмоциями, что у него не остается пространства для восприятия сил высшей природы. С другой стороны, если он, благодаря самонаблюдению, создает даже небольшую дистанцию, появляется пространство, и при небольшой удаче, может прийти то, что Учение называет помощью, и что на самом деле является влиянием высшей природы. Чтобы освежить свою память относительно различных видов помощи, прочтите лекцию, которую я давал по этому вопросу. Это еще одна причина, почему самонаблюдение, и особенно практика медитации, так важны. На внутреннем Пути, настоящая помощь высшей природы может прийти к нам, только если у нас есть моменты осознанности. Это словно призыв – если мы развиваем осознанность, то наше состояние призывает высшее сознание. Если мы остаемся спящими, помощь невозможна, или приходит очень редко.

### **Человек один не может сделать ничего. Необходимость помощи**

Зачем говорить о помощи? Просто чтобы откликнуться на отчаяние некоторых из вас. Они начали наблюдать себя, они попытались стать немного более осознанными, они теоретически поняли важность вопроса, а затем они осознали, насколько это сложно или даже невозможно. Это правда, что человек неспособен стать полностью осознанным, если не получает помощи. С этой точки зрения мы зависим от высшей помощи. Это слова святого Петра: «Не я, но Христос во мне».



Не я, это низшее бытие, но высшее бытие во мне. Это условие, создающее возможность делать великие дела.

Развитие на Пути возможно только при этом условии. Человек один не может сделать ничего. Перед тем как начать движение по Пути люди обычно воображают, что они могут развиваться самостоятельно, что они могут самостоятельно достигнуть Истины, или Бога, или Абсолюта. Никогда! Помощь необходима, и условия для помощи должны быть созданы; чтобы это произошло, мы должны отделиться от состояния механичности и неосознанности, в котором человек обычно живет. Это возможно только через работу школы, которая раскрывает все то, чему в противном случае мы могли бы не придать значения.

## **Очищение от эмоций негативного характера**

Только имея помощь, мы можем действительно развиваться – все остальное только подготовка.

Но не достаточно быть осознанным; другая совершенно необходимая форма очищения это внутреннее очищение – мы нуждаемся в освобождении от эмоций и чувств негативной природы. В тех, кто все еще наполнен подобными эмоциями, нет никакого места для эмоций высшей природы. Поэтому мы в первую очередь должны осознать наличие таких эмоций в нас самих, т.к. большинство людей не сознают их. Гнев, беспокойство, раздражение, все формы тщеславия, самодовольство, ревность, жалость к себе и т.п. Итак, сначала осознание существования всех этих отрицательных вещей в нас самих, а затем создание стратегии борьбы с ними. В таком случае мы становимся лучше – мы не можем стать лучше ничего не делая – и мы можем получить поддержку свыше. Мы уже говорили немного о способе борьбы с негативными эмоциями.

*Вопрос: Наблюдая их физические проявления...*

- Это один из способов начать создавать дистанцию по отношению к эмоции.

## **Обычный человек: неспособен контролировать внешние проявления того, что он переживает внутри. Детское поведение**

Мы также говорили о внешнем проявлении нашей внутренней жизни. Наблюдая других людей, мы понимаем, насколько низкий контроль над внешним проявлением своих эмоций и мыслей имеет человек. С детьми это очевидно – достаточно просто взглянуть на них и вы знаете, в каком они настроении. Вы знаете, что они чувствуют и о чем они думают большую часть времени. Вы знаете, что они собираются делать, просто наблюдая за ними, поскольку все это написано на их внешнем



существо. Если ребенок сердится, он кричит и плачет. А мы что делаем? Когда дитя начинает плакать, потому что его бутылочка еще не готова, вы спешите... Чем младше ребенок, тем больше мы принимаем его проявления, а чем старше он становится, тем больше мы учим его...

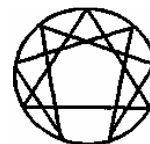
*Ответ: Контролировать себя ...*

- Я не знаю, можем ли мы говорить о контроле. Со времен Фрейда, психологи учат нас, что это больше вопрос подавления, вот почему мы заново потом открываем все эти чувства в других формах, когда мы становимся взрослыми. Мы больше не топаем ногами, мы больше не кричим, но мы становимся больными. Большинство болезней связано с подавлением эмоциональных проявлений. Или мы продолжаем кричать, бить посуду и хлопать дверьми, иными словами мы все еще в состоянии детства. Что мы говорим о взрослом, который реагирует подобным образом? Что он был плохо воспитан, когда был ребенком. Недостаток самоконтроля во взрослом никогда не является признаком силы, а отсутствием образования и недостатком зрелости.

Мы вынуждены заметить, что обычный человек в целом неспособен правильно направлять внешние проявления того, что он испытывает. Либо он подавляет – он надевает маску – либо, если он не кричит и не топает ногами, он все равно имеет какой-то другой тип поведения, разблачающий его. Например? Он посылает людям ледяной взгляд, он становится бледным или красным от гнева, он сжимает кулаки, зубы, его покрывает испарина; он больше не топает ногами, но он делает то же самое другим образом, он дрожит от гнева. Для того, кто знает, как наблюдать, внешнее проявление почти столь же очевидно. Но мы так мало приучены наблюдать других людей, что внешнее проявление должно быть достаточно сильным, чтобы мы его заметили. Если бы мы немного лучше знали, как наблюдать, мы бы увидели стиснутые зубы, напрягающиеся челюсти, дрожащие руки... Мы бы увидели щеки, подергивающиеся тиком – мышца так напряжена, что она начинает двигаться, - нахмуренный лоб, застывшая поза... Мы бы увидели все эти напряжения, которые - поскольку мы не знаем, как правильно наблюдать – ошибочно часто принимаем за спокойствие.

Человек не способен управлять внешним физическим проявлением своих эмоций. Он либо проявляет их, либо подавляет, и тогда они записываются в его мышцы как напряжение.

Цель взрослого человека, или того, кто хочет стать взрослым, - преуспеть в управлении внешними проявлениями своих эмоций и даже мыслей, без подавления и без создания напряжения. Он проявляет свои эмоции вовне, только когда он



решает это сделать, а не потому, что его эмоции решили это за него.

## **Два противоположных процесса: жизнь обычного человека и жизнь развитого человека**

Следующая картина может помочь нам лучше понять эту разницу.

Как функционирует обычный человек? Жизнь входит в него через его органы чувств; таким образом, сначала она воздействует на его физическую часть: вы видите меня, вы слышите мою речь благодаря вашим органам чувств.

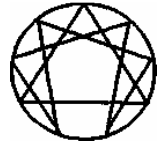
То, что приходит, воздействует на его эмоциональную жизнь. Что происходит, если я говорю с вами мягко, приятно? У вас положительные чувства – «Он славный парень, он мне нравится». С другой стороны, если я недобр к вам, у вас будут прямо противоположные чувства. Ваша эмоциональная жизнь полностью зависит от того, что происходит вне вас, что вы физически воспринимаете через ваши органы чувств.

Таким же образом, вы знаете об очень тесной связи, существующей между эмоциями и мыслями. Когда вы в хорошем настроении, когда вы не подавлены эмоциями, ваши мысли ясные и приятные. Однако, как только ваша эмоциональная и личная жизнь потревожена, вам становится гораздо труднее мыслить ясно. Ваши мысли зависят от ваших эмоций и от того, что происходит в вашей жизни на физическом плане. И в соответствии со всем этим – с тем, что происходит в вашей жизни и воздействует на ваше физическое тело, с состоянием вашего физического тела, ваших чувств, ваших эмоций, и мыслей, поднимающихся от всего перечисленного – вы действуете в вашей жизни, иными словами у вас есть определенная воля. Но о какой воле мы говорим здесь? Если я буду недобр к вам, или недостаточно интересен, некоторые из вас поторопятся уйти, другие, правда, останутся сидеть... Это всегда воля момента, связанного с природой ваших эмоций, ваших мыслей и того, что происходит в обычной жизни, и тогда это больше вопрос желания. Но вы обычно называете это вашей волей. Понимаете ли вы, что когда вы живете подобным образом, это не воля, а только желания и нужда?

## **Ни воля, ни свобода. Желания, которые зависят от обычной жизни**

Обычный человек не знает, что значит настоящая воля. Его воля - это просто его самое сильное желание данного момента. Она может быть хорошего качества один день, а в другой гораздо хуже, поскольку он обычно действует в зависимости от того, что происходит вокруг него, в повседневной жизни. Существует много желаний, и много вариантов воли. А он





считает, что он свободен, хотя он просто механически следует последовательности процессов обычной жизни, идущих через его физическое тело, эмоции и мысли, которые достигают кульминации в его многочисленных желаниях. Большую часть времени ваша жизнь разворачивается по следующей схеме. Это жизнь обычного человека, которая сильно подвержена влиянию обыденной жизни.

Обычная жизнь → физическая → мир эмоций → мысли → желания

Развитый человек живет по-другому. Однажды он решает больше не подвергаться влиянию обыденной жизни, а жить согласно принципам высшей природы. Он действует согласно этим принципам, он отдает свою волю под их руководство. Из этих принципов и воли рождаются его мысли; он мыслит исходя из того, что он понял, и его воля и мысль будут определять природу его эмоций, другими словами он будет стараться иметь эмоции высокого качества вместо различных негативных эмоций. И, наконец, следуя тому, что он думает и что он чувствует, он будет физически действовать в повседневной жизни. Таким образом, процесс переворачивается – жизнь развитого человека ориентирована прямо в противоположном направлении по сравнению с обычным человеком.

Обычная жизнь ← физическая ← мир эмоций ← мысли ← желания

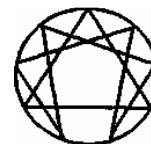
Мы говорили только о проявлении эмоций в физическом теле. Очевидно, что процесс работает в обоих направлениях. Что-то происходящее в физическом мире беспокоит вас, и ваше беспокойство проявляется в физическом теле. Обычный человек не имеет никакой власти в этой сфере.

### **Работа над овладением эмоциями**

Тот, кто хочет развивать осознанность, старается постепенно научиться управлять своими механизмами. В первую очередь он предпринимает усилие не позволять тому, что происходит в его внутреннем мире проявляться физически, если только он не решит это сделать. Таким образом, он должен научиться управлять внешним проявлением своих эмоций и чувств, но без их подавления, что люди делают в повседневной жизни.

### **Первая стадия: наблюдать, чтобы знать, что менять**

Что он должен для этого сделать? С чего ему следует начать? Если вы ответите, «наблюдать себя», скажите мне, почему! Почему он должен наблюдать себя на пути? Конкретно?... Для того, чтобы изменить то, что он наблюдает. Вы не можете изменить то, что вы не знаете, о чем вы даже не осознаны. Если бы мы были совершенны, у нас не было бы больше



необходимости наблюдать себя. Если мы хотим улучшить что-то в себе, мы сначала должны признать это. В этом необходимость наблюдения за собой и за другими людьми.

## **Вторая стадия: не проявлять вовне**

Вторая стадия - это не проявлять. Это легко, не правда ли?... Только люди, которые никогда сами не пробовали, не понимают, что это крайне сложно.

*Вопрос: Это относится также и к положительным чувствам?*

- Вначале мы можем считать проявление положительных чувств чем-то положительным. Если только вы не переполнены глубокой радостью в момент, когда вас пригласили на похороны! В этом случае, избегайте слишком больших проявлений! Есть ситуации, когда лучше ничего не выражать, хотя бы потому, что это не подходящий момент.

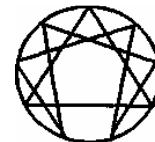
Это сложно, не демонстрировать свои чувства. Некоторые люди могут говорить себе, «Я часто сержусь, я внутренне раздосадован, но я не проявляю это внешне». Это ситуация, которую я описал несколько минут назад: если вы наблюдаете более внимательно, вы увидите их раздражение или гнев. Сделайте следующее упражнение: сядьте здесь у входа и наблюдайте внимательно за людьми, которые приходят каждый вторник. Вы увидите, что через несколько недель вы будете точно знать в каком настроении они находятся. Понаблюдайте какое-то время, создайте небольшую дистанцию, и вы начнете замечать всевозможные детали. Если вы живете с кем-то, с вашим мужем или женой, или если у вас есть дети, утром или когда они только что встали с постели, вы уже способны узнать в каком они настроении, просто посмотрев на их лица.

На Пути, овладение внешними проявлениями ваших эмоций и чувств означает не только учиться не кричать, когда вы сердиты, или не ломать все, когда вы раздражены, это означает также умение владеть своим лицом. Но это, конечно, не происходит за три дня!

## **Одна полезная «хитрость»: зеркало**

### **Ваша внутренняя жизнь, выраженная на всех уровнях**

Как это может у нас получиться? Как у нас может получиться управлять выражением чувств, эмоций и даже мыслей, которые живут в нас? Какие усилия мы можем предпринять в этом направлении, не превращаясь при этом в бесстрастного робота? Но и тогда будет проявление напряжения, стискивание зубов и т.п.



Что можно сделать в такой ситуации? Я собираюсь дать вам очень практичное простое упражнение, которое может быть выполнено всеми, поскольку есть немного людей, которые действительно работают над собой.

Вы начали наблюдать за собой, вы начинаете замечать, когда вы раздражены, когда печальны, когда начинаете впадать в гнев, когда вы возмущены, когда вам скучно... Знаете ли вы, что вам нужно сделать, чтобы лучше понять, как это проявляется в вашем внешнем выражении?

Одну очень простую вещь. Когда вы понимаете что находитесь во власти эмоций, чувств или мыслей, найдите зеркало и посмотрите на свое лицо. Идите и посмотрите – когда вы сердиты, раздражены, печальны или возмущены, когда вы взбешены кем-то... Идите и посмотрите, действительно посмотрите! Вы увидите, что ваше лицо на самом деле изменилось. Вы уже замечали это на людях, которых вы хорошо знаете. Попробуйте это, и вы увидите, что вам даже не нужно увеличительное зеркало!

Одна женщина, с которой я говорил об этом упражнении, объяснила мне, что недавно она проснулась утром в депрессии, в настоящей депрессии. «Я села в машину и сказала себе: «Когда я приеду в свой офис, я запрусь внутри, чтобы быть уверенной, что не увижу ни одного человека». Она находилась в своей машине в это время, и она взглянула в зеркало, и была шокирована, увидев выражение своего лица. Она сказала себе: «Сегодня действительно необходимо запереть меня в офисе».

Проведите этот эксперимент. Вы можете также попробовать поговорить сами с собой в этот момент – как кто-то предложил несколько минут назад – просто с целью услышать тон своего голоса. Вы также будете удивлены и здесь – есть что-то еще в вашем голосе, что вы можете сами услышать.

Одновременно наблюдайте себя, как вы двигаетесь, как вы ходите. Вы заметите, что вы двигаетесь по-другому, когда вы находитесь под влиянием определенных эмоций и определенных мыслей. Когда в вас поселились определенные мысли и эмоции, начните двигаться, просто для того, чтобы понаблюдать, каким способом вы двигаетесь.

Ваш голос, ваш способ ходить, двигаться, разговаривать, выражение вашего лица – вы выражаете себя на всех уровнях, даже если у вас есть привычка хранить все внутри, и вы сможете понять, как кто-то с небольшим опытом в этой области может узнать настроение, в котором вы находитесь, поскольку вы показываете все.

Между прочим, существуют всевозможные виды терапии, разработанные на этой базе: нейролингвистическое программирование, гештальт терапия и т.п. Эти формы



терапии построены на знании внешних проявлений того, что происходит внутри.

Это важное усилие на Пути: не проявлять вовне негативные эмоции для того, чтобы не загрязнять ими других людей и окружающий мир. И для того, чтобы однажды вам это удалось, нужно делать усилие по самонаблюдению и наблюдению других людей. Мы можем использовать «хитрости» для того, чтобы ускорить процесс, например зеркало.

*Вопрос: Упражнение предполагает, что больше никто не присутствует при этой ситуации...*

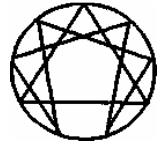
- Если кто-нибудь находится с вами, и он вас раздражает, скажите ему: «Одну минутку, пожалуйста!» и идите и смотрите на себя в зеркало. Это дает дополнительное преимущество: при небольшой удаче вы рискуете снова стать спокойным! Вы можете поупражняться в сообразительности, как лучше применять это упражнение!

Практикуя это упражнение, вы сможете очень быстро узнать свой собственный набор выражений, и если вы наблюдаете, вы начнете замечать, как выражение вашего лица изменяется в определенных ситуациях, как ваши зубы немного сильнее сжимаются, как вы начинаете сводить брови и т.д. Вы начнете замечать мельчайшие напряжения, и вы начнете приобретать способность управлять ими. И вы начнете понимать, что, овладевая внешними проявлениями, вы также начинаете получать определенный контроль над тем, что происходит внутри. Это означает, что вы начинаете подчинять себе влияние, которое имеет на вас внешняя жизнь или другие люди – они прекращают господствовать над вами. Вы начинаете сами властвовать над собой, начинаете быть самим собой.

Как только вы познакомились со своими способами выражения вещей, вы начинаете практиковать упражнение, состоящее в том, чтобы не показывать эти проявления. Как только вы замечаете, как что-то начинает шевелиться внутри вас, вы делаете усилие, чтобы ничего не выразить – ни малейшего внешнего волнения, ни малейшего напряжения лица. И, конечно, когда вы находитесь в плохом настроении, ваше лицо выражает меньше всего. Естественно, вы должны быть внимательны, чтобы не подавлять – ваша мотивация состоит в решении работать над собой, что является совершенно другим делом.

### **Стать хозяином себя**

Эта работа покажет вам, что вы можете отделить то, что вы испытываете внутри, от того, что вы выражаете вовне. Наблюдая и практикуя упражнение невыражения вовне своего состояния, вы учитесь осуществлять такое разделение и это,



очевидно, приведет к тому, что вы будете выражать вовне только то, что вы хотите. Другими словами, действительно по настоящему управлять внешними проявлениями своего бытия. И это будет важным знаком овладения собой и, конечно, знаком вашего внутреннего развития. Вы преуспеете в том, что не будете больше загрязнять других людей вашими негативными эмоциями; вы сослужите большую службу для себя и очень большую службу для других людей.

Вы можете даже попробовать другое упражнение: решить, например, проявлять вовне противоположное тому, что вы чувствуете. Актеры делают такого рода усилия.

Это может быть также педагогическим гневом для ребенка с целью показать ему, что вы недовольны, в то же самое время внутренне улыбаясь смешным вещам, которые он только что сделал. Правда, когда мы хотим играть роль сердитости или раздражения, мы часто рискуем действительно стать сердитыми или раздраженными. Поскольку у нас не хватает мастерства владения этими вещами, существует постоянное взаимодействие – наше внутреннее состояние автоматически и механически имеет влияние на наше внешнее проявление, а наше физическое состояние создает соответствующие чувства и эмоции. Вы не в состоянии разделить физический план от эмоционального, если только вы не сделаете усилие в этом направлении.

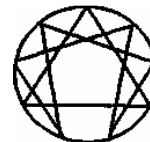
Начиная практиковать это упражнение, вы действительно научитесь узнавать себя, и вы будете развиваться, поскольку вы будете приобретать больше осознанности, и за этой осознанностью находится более высокий уровень владения собой. Но чтобы прийти к этому, вам нужно начинать сначала с простых вещей.

Какие-нибудь вопросы?

*Вопрос: В этих усилиях к самообладанию, нет ли здесь все-таки риска подавления?*

- То, о чем я говорю, прямо противоположно подавлению. Совершенно необходимо избегать любых форм подавления. Лучше выражать себя вовне, чем подавлять, т.к. подавление вызывает у вас болезни. Более того, подавленная энергия накапливается и однажды произойдет взрыв.

Я говорю о совершенно других вещах. Это создание через наблюдение некоторой дистанции от того, что существует внутри нас – эмоции, чувства или мысли. Наблюдение имеет эффект уменьшения негативных чувств, поскольку мы больше не отождествляемся ни с чувствами, ни с тем, что снаружи, и сила, которая является результатом этого, не имеет ничего общего с подавлением.



*Вопрос: Невозможно разобраться где подавление, а где контроль...*

- Вы должны начать с наблюдения; это самый существенный принцип. Вы можете начать только с этого, с наблюдения. Те, кто практиковал самонаблюдение достаточно продолжительно время, знают, что это ведет к самообладанию, а не к подавлению. Это дает вам силу, а не уменьшает ее. Это делает вас более эффективным, даже, если поначалу требует усилий. Вначале у вас нет выбора, но что доступно любому - это наблюдать, начиная с простых вещей. Попробуйте этот эксперимент – когда вы во власти сильных эмоций, взгляните на самого себя. Вы найдете себя таким нелепым, что у вас появится только одно желание: больше *не быть этим*. В этот момент – а процесс такой же, как и при прямом наблюдении – создается дистанция, и на этой дистанции есть место для чего-то еще, изменение возможно.

*Вопрос: Хорошие актеры приходят к тому, что переживают чувства, которые они играют...*

- Как раз наоборот – они учатся технике, которая позволяет им создавать разделение между физическим проявлением и эмоциями или чувствами, оставаясь внутри пустыми. В противоположность тому, что люди часто думают, хорошие актеры, это не те, кто полностью отождествляют себя с эмоциями, которые они играют, а те, кто в совершенстве играют, оставаясь в то же время хозяином самого себя. Но романтический образ заставляет людей верить, что хороший актер - это тот, кто полностью отождествляет себя с ролью, которую играет. Нет, это делает людей ненормальными, и они кончают тем, что убивают себя или становятся наркоманами!

*Вопрос: Для людей, которые ведут себя как клоуны – я не говорю о профессии – владение собой приходит легче?*

- Нет, так как они подавляют. Вы обычно легко узнаете их в жизни. Это люди, которые принуждают сами себя или вынуждены ничего не показывать и подавлять; это не работа над собой. В этом нет осознанности и нет свободы; это просто реакция на внешний мир. Здесь мы говорим об усилении, к которому вы пришли осознанно, которое вы делаете с целью стать хозяином самого себя, для того чтобы развиваться, и в то же время это делается для других людей, так как в этом случае вы избавляете их от негативного влияния.

*Вопрос: Вы никогда не скрещиваете руки. Есть ли причины для этого?*

- Я часто скрещиваю свои пальцы... Знаете ли вы, что означает скрещивание ваших рук? Посмотрите туда на первый ряд -



скрещенные ноги, скрещенные руки. Они полностью закрыты! Вот почему они ничего не понимают из того, о чем я говорю (смех). Иногда это способ самозащиты, но мы не можем делать из этого общие выводы. Если вы дадите себе время немного поинтересоваться этими вопросами, вы увидите, до какой степени вы можете влиять на других людей просто через физический план – жестами, которые вы делаете, или которые вы можете спровоцировать в других людях. Если, например, вы хотите что-то получить от другого человека, делайте все, чтобы его руки оставались разъединенными, так чтобы он находился физически в открытом состоянии. Именно поэтому люди предлагают сигары или сигареты, благодаря чему руки человека остаются открытыми. Пока человек остается в таком положении, у вас хорошие шансы, что он отнесется благожелательно к тому, что вы собираетесь у него спросить. Но если он начинает скрещивать свои руки, вам нужно изменить свою стратегию. Если он скрещивает руки, то он закрывает себя, а если он достаточно плотно положил на руки свой подбородок, то дело еще хуже – он становится агрессивным!

Если вы наблюдаете подобные признаки, быстро меняйте свою стратегию. Вы не сможете разъединить его кисти или руки, но поскольку выбранный вами курс, похоже, не является правильным, лучше попробовать изменить его.

Это возможно только благодаря тому, что люди действуют механично, и потому что физическая часть воздействует на то, что является психологическим и интеллектуальным. Даже, если человек очень интеллектуальный, если заставить его войти в определенное физическое состояние, то вы можете заставить его думать о том, о чем вы хотите, чтобы он думал, или испытывать эмоции, которые вы хотите, чтобы он испытывал. Поскольку это функционирует механически. И чем больше у вас знаний об этих вещах, тем меньше у других людей возможностей манипулировать вами и тем более чистыми станут ваши отношения с другими людьми, поскольку вы немедленно понимаете, что происходит.