



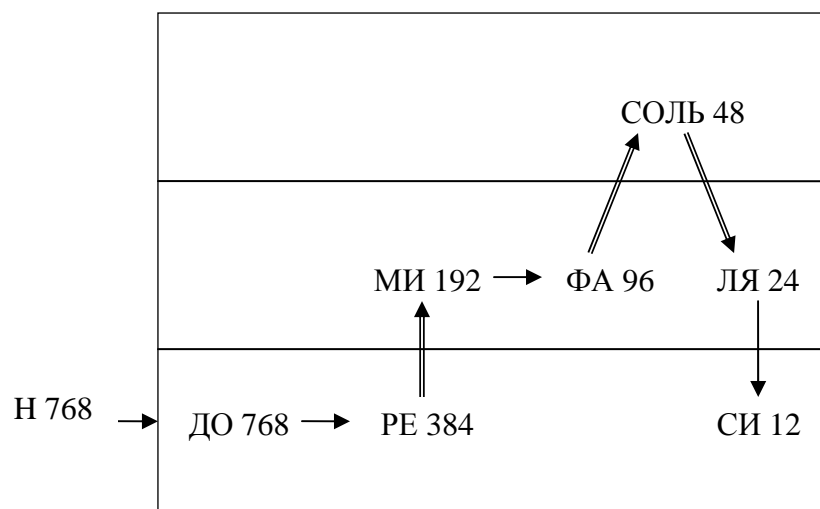
**ВОЗДУШНАЯ ОКТАВА И ОКТАВА ВПЕЧАТЛЕНИЙ.
ТОЛЧОК, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА
ДРУГИХ ЭНЕРГИЙ - ОСОЗНАННОСТЬ**

(В - 28.2.95)

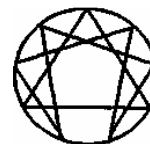
Пищевая октава

Пятнадцать дней назад мы говорили о трансформации питания, которое входит в человека, начиная с очень материального питания – с твердой пищи. Мы увидели, как пища входит в человека в форме *водорода 768* и становится тогда *До 768*, на втором этапе она превращается в *Ре 384*, жидкость, которая потом проходит в среднюю часть человека в форме *Ми 192*, и на этом этапе встречается с воздухом, находящимся в крови. В это время извлекается жизненная энергия, *Фа 96*, после чего пища трансформируется в энергию, используемую для мышления – *Соль 48*, и наконец, в *Ля 24* - энергию эмоционального центра и *Си 12* - энергию сексуального центра. Вот тот путь, что проходит вся пища, которую человек ест и трансформирует в себе, его называют пищевой октавой или преобразованием пищи в человеческом организме или еще внутренней алхимией. Таким образом, октава завершается, человек получает из пищи все виды энергии, которые он в состоянии из нее получить, пища преобразуется в физические силы, эмоциональные силы, мыслительные силы и физическую сексуальную силу.

Пищевая октава



Мы также увидели, что в этом процессе могут появиться нарушения, и в особенности на среднем уровне, в виде эмоций и чувств, что приводит к плохому пищеварению - пищи, которая осталась у вас в желудке. Или же человек ест слишком много, и преобразование энергий также проходит плохо.



Если пища не преобразуется правильно, особенно, если усвоение нарушают отрицательные эмоции, это приводит к нарушению в более высокой сфере – в сфере мышления. У человека появляются нарушения в концентрации, и теряется способность ясно мыслить, ему не удастся трансформировать водород *Фа 96* в *Соль 48*.

Для каждой функции нужна: определенная энергия в достаточном количестве

Мы уже демонстрировали, что важно понять одну вещь: каждая функция человека, будь это физическая функция, находящаяся в нижней части, эмоциональная в средней, или интеллектуальная в верхней, нуждается в достаточном количестве определенной энергии. Если ее начинает не хватать, то работа функции нарушается. Если, например, в организме недостаточно сахара, то появятся нарушения на физическом уровне, снизится содержание глюкозы в крови; если энергия *Ля 24* не производится в достаточном количестве, то эмоциональный центр будет функционировать неправильно, и если не будет хватать *Соль 48*, то не будет ясного мышления.

Вы поняли, что каждый центр для работы нуждается в определенном типе энергии. Если вашему желудку нужна чашка риса, то ваше мышление и ваш *эмоциональный центр* нуждаются в другом: в *водородах 48* и *24* соответственно. Вы не сможете засыпать немного риса в голову... Даже если энергия и появляется из риса, необходимо, чтобы она была из него извлечена, чтобы вы могли думать и чувствовать.

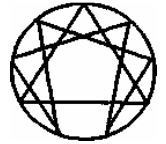
Вопрос: Фа 96, эфирная сила, извлекается на среднем, эмоциональном уровне. Какова ее функция на этом уровне?

- *Фа 96* не имеет определенной функции в *эмоциональном центре*. Ее формирование может быть нарушено в этой сфере, но ее действие намного более общее – придание жизненной энергии всему в совокупности.

Для того, чтобы пищевая октава достигла своей цели, необходимо: добавление воздуха

Вы помните, что в любой октаве есть два интервала, которые должны быть пройдены, чтобы октава достигла своей цели, первый находится между *Ми* и *Фа*, второй – здесь не существует, потому что октава достигает своей цели, трансформация завершена – между *До* и *Си*.

Трансформация пищи происходит автоматически, как только мы принимаем пищу, пищеварение начинает свой путь, и все преобразование происходит при условии, что мы дышим, поскольку, как мы увидели, добавление воздуха в виде *До 192* дает толчок, который позволяет пищеварению перейти



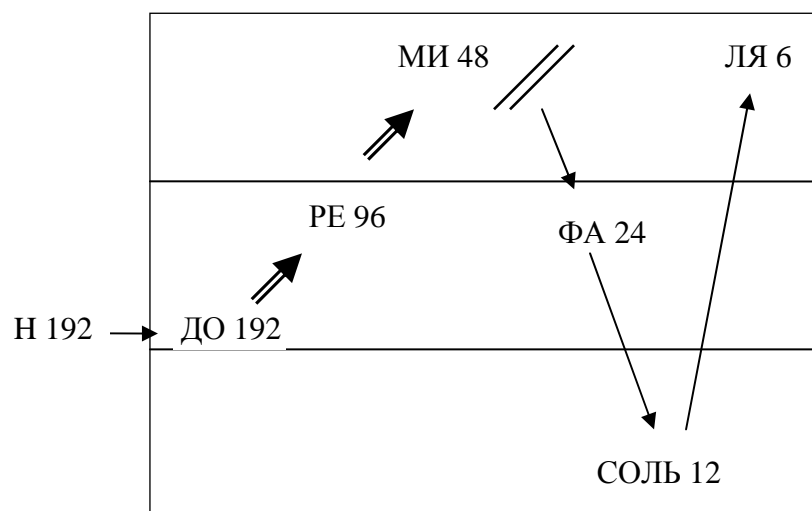
интервал *Ми – Фа*. Встреча происходит в таком месте, где эти два элемента могут смешаться – в крови. Только когда воздух встречается в крови с трансформированной пищей, пищевая октава может продолжиться, и затем быть направлена ко всем клеткам тела. Следовательно, если бы человек не дышал, он не смог бы больше переваривать пищу и умер.

Вопрос: Водород 192, который приносит воздух, отличается от Ми 192 пищевой октавы?

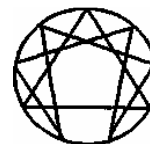
Воздушная октава. Незаконченная октава

- Воздух, который входит в нас, тоже должен быть преобразован. Вошедший в наши легкие в виде *До 192*, он частично используется пищей на уровне крови, затем, на втором этапе, оставшаяся свободная часть трансформируется в *Ре 96*, жизненную или эфирную силу, содержащуюся в воздухе, которую Индусы называют «прана». Эта жизненная сила, которую человеческий организм естественно, автоматически пытается извлечь из воздуха, уже была извлечена из пищи – при условии, что она в ней содержалась. Вы знаете, что существует сельское хозяйство, которое называют биодинамическим, «био» означает «жизнь», следовательно, продукты такого хозяйства содержат больше жизненной силы.

Когда энергии из воздуха были извлечены, воздушная октава доходит до интеллектуального уровня в форме *Ми 48*, энергии мышления. Проблема в том, что в это время октава доходит до интервала *Ми - Фа*. Чтобы его преодолеть, нужен толчок, который не входит в систему, который должен иметь другую природу, как воздух для пищевой октавы. Итак, для обычного человека воздушная октава останавливается здесь, нет толчка, который позволил бы ей продолжаться.



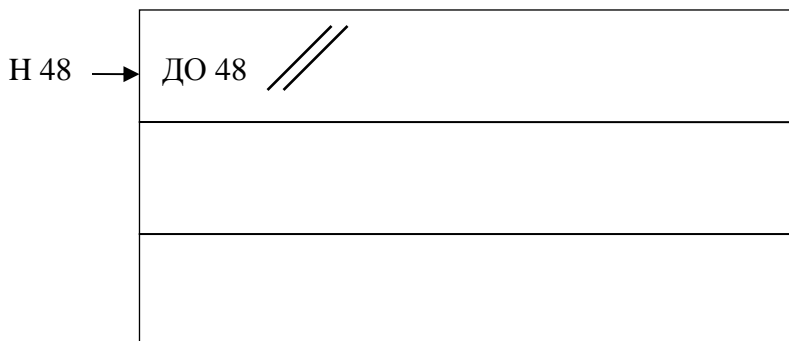
Воздушная октава



Но на этом уровне вмешивается другой процесс – входит третий вид питания: впечатления, *Н 48*. Следовательно, на верхнем уровне человека начинает набирать силу новая октава, которая позволяет создать толчок для октавы дыхания, если входящие в нас впечатления – в виде *До 48* – могут создать с ней связь, как воздух создает связь с пищей и делает возможной ее переработку. Нужно, чтобы впечатления сыграли такую же роль для дыхания. Но естественным образом они не имеют никакой связи с воздухом, в природе ничего не предусмотрено для этого.

Впечатления: неудавшаяся октава...

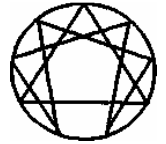
Для обычного человека впечатления действительно попадают в такое место, где не происходит чего-то большого, можно сказать, что это яма на пути. Именно поэтому вы делаете здесь очень мало. Это место – очень материальная часть *интеллектуального центра*, формирующий аппарат, ассоциативная система мышления человека. Поэтому большую часть времени вы не замечаете впечатлений: они механично попадают в ваш ум, который функционирует полностью механично – кроме тех случаев, когда они вас немного подгоняют, будучи очень сильными или абсолютно новыми. Скажите мне, сколько впечатлений вы осознаете...



Неудавшаяся октава впечатлений

Ответ: Десятую часть...

- Не десятую часть, и не сотую часть и не тысячную... С утра до вечера, с самого пробуждения, вас оккупируют впечатления: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, через все ваши чувства впечатления входят тысячами, если не учитывать все внутренние впечатления – слегка выпрямленные колени, пища в желудке, и все мысли, которые без остановки крутятся в вашей голове... Вы осознаете очень мало впечатлений. Вы знаете, какого цвета свитер у вашего соседа? Сейчас вы смотрите, вы знаете, какого цвета его свитер. Носит он очки или нет? Женщина это или мужчина? Это вы знаете, потому что сексуальность - это одна из черт характера... Но цвет его волос, носит ли она серьги или



нет, в форме он или устал - вы не знаете, потому что все эти впечатления видят ваши глаза, но вы неосознанны о них, то есть большая часть вашей бодрствующей жизни - жизнь спящего. Вы спите во впечатлениях, которые входят в вас.

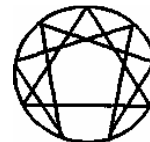
Таково функционирование обычного человека: октава питания, следующая до конца, где извлекаются все энергии, в особенности благодаря толчку воздуха; октава воздуха, которая останавливается на третьем этапе своей трансформации; октава впечатлений, сразу же остановившаяся на первом этапе, впечатления, становящиеся тем, что наиболее механично на уровне мыслей. Только пищевая октава завершена.

Ваши чувства: обязательно связаны с наиболее низкой сферой

Если человек живет подобным образом, вероятно, он вполне хорошо функционирует: он располагает физическими энергиями – все энергии низа – которые позволяют ему существовать, немного *Ля 24*, энергией эмоциональной сферы, – он, таким образом, способен на какие-то эмоции, - и у него есть *водород 48 (Соль 48, Ми 48, До 48)* для питания его мышления. Механическая энергия, это правда, энергия не творческая, вот почему так мало творцов в мире. Но человек думает относительно логично, благодаря своему формирующему аппарату, по крайней мере, когда его логичная мысль не нарушается его эмоциями.

Несмотря на все это, поскольку он извлекает эмоциональную энергию только из самой низкой сферы, все его эмоции, все его чувства остаются связанными с чем-то очень материальным, и ничего воздушного, по большому резону, ничего более возвышенного. Например, когда вы любите кого-то, что вам нужно? Вам нужно его видеть, касаться, чтобы он был рядом с вами, - ведь известно: «с глаз долой – из сердца вон»... Даже когда у вас более высокие чувства к кому-нибудь, нужно, чтобы ваши органы чувств могли воспринимать его, или эти чувства зачахнут – если только у вас нет психического расстройства, по причине которого вы стремитесь только к тому, что далеко.... Справедливо, что это избавляет от многих проблем...(смех). Ваши самые высокие чувства обязательно всегда связаны с чем-то, в чем есть материальное. Если вы честны сами с собой, вы увидите, что реальность такова. Таким способом функционирует обычный человек.

Справедливо, что сюда добавляется еще и другой фактор: если трансформация продуктов питания, единственного источника эмоциональной энергии, не происходит правильно, эмоциональной энергии не хватает, и ваша способность иметь



возвышенную и глубокую эмоциональную и чувственную жизнь будет все больше и больше сокращаться. По этой причине человеку не хватает любви, и также способности отдавать и получать ее: накопленной энергии недостаточно.

Функционирование, достаточное для природы

С физической энергией, некоторым количеством эмоциональной энергии и некоторым количеством энергии для мышления, не будучи творческим или творцом: почему человек функционирует таким образом?

Просто потому, что природа не заинтересована в другой форме эволюции для человека, это функционирование достаточно для потребностей природы и органической жизни. Вспомните, что человек является частью органической жизни, наряду с животными и растениями, и что все они производят энергию, необходимую для заполнения интервала в *луче творения*. Система получает достаточно энергии, если человек функционирует таким образом, то есть как животное, немного более мыслящее. Энергия пищи, трансформированная до *Си 12*, энергия воздуха, трансформированная до *Ми 48*, и впечатления, остающиеся в механической и автоматической сфере: этого достаточно для природы, она также не заинтересована ни в чем другом.

Вопрос: Что происходит, когда мы постимся?

- У нас достаточно питательных резервов, процесс тот же.

Вопрос: Начиная с резервов?

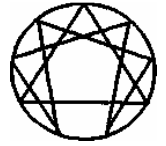
- Начиная с резервов. Случается что-то иное, но я не хочу сейчас вдаваться в детали.

Вопрос: Также, естественно, существует часть впечатлений – как только появляется элемент сознания – которая позволит октаве продолжаться....

- Мало, очень мало.

Вопрос: Вы говорите, что этого функционирования достаточно для функционирования биосферы. Однако, мы говорим, в рамках взаимозависимости классов существ, что не хватает энергии и необходима компенсация. Система, таким образом, кажется несовершенной...

- Нарушения имеют ту или иную причину. Человек разрушает животный мир и растительный мир, на Земле появляется все больше и больше пустынь. Когда-нибудь, потому что мы истребляем леса, мы рискуем, что не будет достаточно кислорода. Действительно нужно, чтобы кто-то компенсировал. Это хорошо функционировало до тех пор, пока человек не стал иметь достаточно сил, чтобы разрушить всю систему. Но вместо того, чтобы использовать свою энергию для дальнейшей эволюции с того места, где природа



его оставила, он принялся использовать ее для уничтожения природы.

Для высшего функционирования необходимы: другие энергии

В любом случае, естественным образом, у природы нет никакого интереса в том, чтобы человек развивался по-другому, ей достаточно, что он функционирует подобным образом. Но как мы уже видели, человек может развиваться дальше, идти выше этого состояния. Что ему нужно для этого сделать? Проблема, в действительности, в следующем: все эти энергии позволяют человеку функционировать, но исключительно в его низших центрах, ничего высшего, что бы функционировало, еще нет. Что нужно для того, чтобы что-то высшее могло начать функционировать?

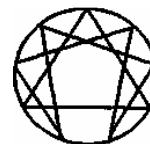
Ответ: Более тонкая энергия...

- Требуются другие энергии. Существующие энергии пока что позволяют функционировать *низшим центрам*. Чтобы другие *центры*, высшей природы, начали пробуждаться или функционировать, нужно больше энергии и нужны энергии более тонкой природы. Производимые виды энергии достаточны для низшего функционирования животного человека, но чтобы ангел в человеке смог начать существовать или чтобы духовная человеческая природа могла функционировать, ему нужна другая энергия или гораздо больше энергии.

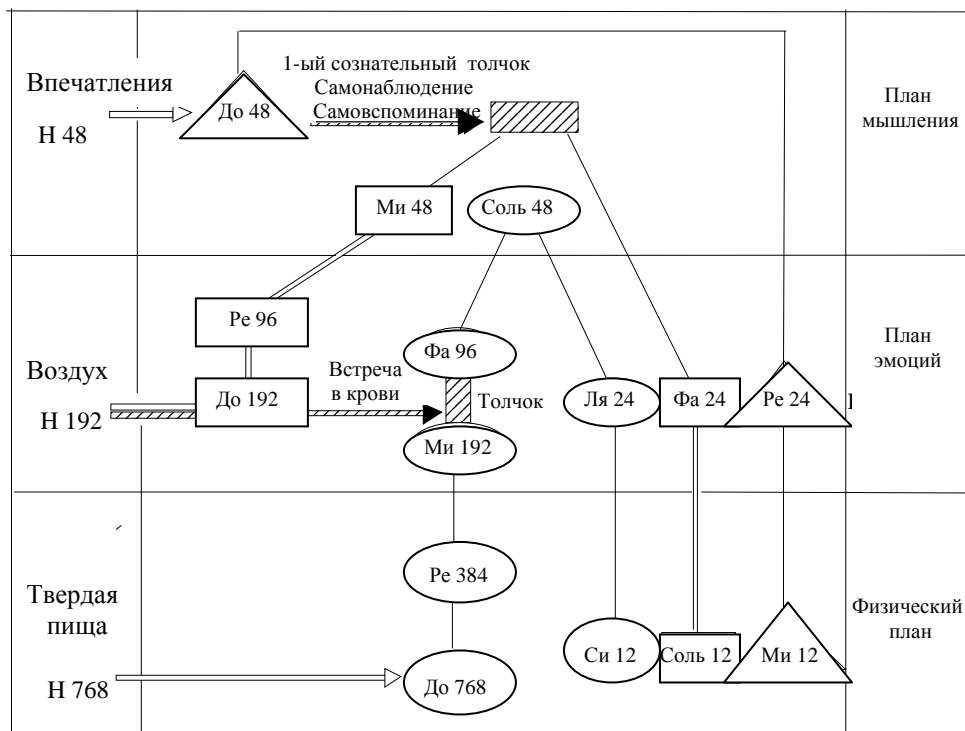
Где возможно добавлять энергию?

Чтобы продолжались незаконченные октавы: толчок на уровне впечатлений - сознание

Мы видели, что если в пищевой октаве интервал между *Ми* и *Фа* был преодолен благодаря добавлению воздуха, то в двух других октавах подобного механизма не существовало. Естественным образом впечатления не имеют такого эффекта. Чтобы в октаве воздуха последний произведенный водород, *Ми 48*, был превращен в более тонкую энергию, и чтобы октава дала рождение *Фа 24* и *Соль 12*, необходим толчок. Какова может быть его природа? Мы находимся на уровне мыслительной сферы человека, нужно, чтобы что-то пришло стимулировать впечатления, которые входят на этот уровень, для того чтобы они действовали, как воздух в пищеварительной октаве. Нужно что-то, что обычно природа не делает в человеке: толчок, который не был бы автоматическим, но добровольным, и, следовательно, сознательным. Этот толчок будет добавлением сознательной энергии на уровне впечатлений, то, что мы называем первым сознательным толчком. Тогда впечатление делает вас осознанным. Прежде ваши глаза, очевидно, замечали свитер



вашего соседа, но вы этого не осознавали. Если я делаю вас осознанными об этом, эта новая сознательная энергия будет трансформировать одновременно энергию впечатлений и энергию дыхания, и позволит *До 48* впечатлений стать *Ре 24* и *Ми 12*, а *Ми 48* дыхания станет *Фа 24* и *Соль 12*.



*Пищевая октава, воздушная октава и октава впечатлений
Необходимые толчки*

Вопрос: Какова природа сознательной энергии?

- Вспомните, в шкале энергий, первая энергия, которой человек обладает естественно, это чувственная энергия, та, что приходит к нему через чувства – то есть из впечатлений. Далее мы покидаем область жизненных энергий для перехода в область космических энергий. Это означает, что когда вы становитесь осознанными о чем-то, в вас входит энергия, духовная, божественная по своей природе, которая обязательно вас трансформирует.

Дополнительные свободные энергии

Две октавы тогда приближаются к завершению, и, следовательно, появляются дополнительные энергии, которые становятся свободными для чего-то другого, чем механическое

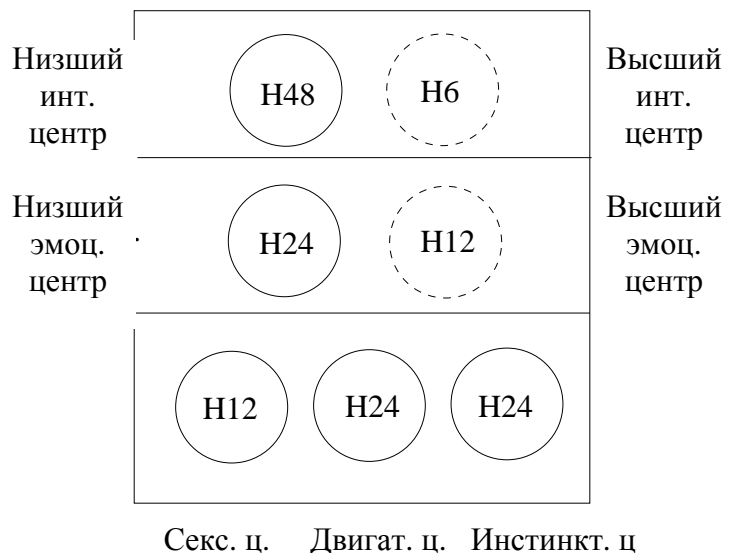


функционирование. Речь идет об энергиях, которых нет у обычного человека: *Фа 24 и Соль 12* (октава воздуха), *Ре 24 и Ми 12* (октава впечатлений). Большая часть энергии будет питать, таким образом, *низший эмоциональный центр, двигательный центр, инстинктивный центр*. Также *сексуальный центр*, который в свою очередь питает все другие центры, получая больше *Н12*, который также является питанием *высшего эмоционального центра*.

Н 6	Высший интеллектуальный центр
Н 12	Сексуальный центр - высш. эм. центр
Н 24	Низш. эм. центр, двиг. центр, инстинкт. центр
Н 48	Низший интеллектуальный центр

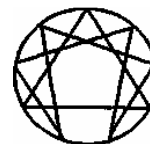
Питание различных центров

Необходимо, чтобы этот первый толчок был добровольным и сознательным. Его называют *самонаблюдение* или *самовспоминание*. В человека, который сам прилагает усилие помнить себя, наблюдать себя, практиковать *медитацию*, это приводит дополнительную энергию, которая будет доступна для развития его *эмоционального центра*, его *магнетического центра* и его *высших центров*.



Вопрос: Чтобы производилась сознательная энергия, достаточно ли осознавать впечатление, или необходимо, кроме того, присутствие по отношению к себе?

- Когда вы замечаете или наблюдаете что-то, то, благодаря наблюдению, вы уже приносите немного сознательной энергии. Как только вы осознаете впечатление: человека,



которого видите, происходящее событие, свою мысль, - вы используете сознательную энергию. Этот столб, стена или окна не могут использовать сознательную энергию, у них нет никакого сознания. Вы используете сознательную энергию каждый раз, когда вы не спите, то есть, когда вы наблюдаете что-то и осознаете то, что наблюдаете. Тогда вы накапливаете энергию. Поймите, что есть что-то, что стена или видеокамера не смогут сделать.

Очевидно, что привнесенного сознания становится намного больше, если вы пытаетесь практиковать *самовспоминание*. Вспомните одно из определений *самовспоминания*: одновременно быть осознанным о впечатлении, которое приходит и о том, как мы реагируем на него, осознавать то, что приходит снаружи и что происходит внутри. Видеть человека и в то же время быть осознанным о воздействии, которое он производит на вас.

Энергия, которая рождается через усилие. Начало возможной эволюции

Но что необходимо для привнесения сознательной и добровольной энергии на уровень впечатлений? Усилие. Требуется усилие. Эта энергия может родиться только через усилие, она не может родиться через что-то другое. Усилие *добровольное* и *сознательное*. И эта энергия для человека – начало возможной эволюции, потому что он не извлечет ее ниоткуда больше. Заметьте, что действительно ни пища, ни воздух, которым вы дышите, и еще меньше ваши впечатления не позволят вам достичь высших уровней вашего бытия, необходимо, чтобы вы привнесли туда что-то, и вначале единственная вещь, которую вы можете привнести, - это сознание.

Ваши возможности создавать сознательную энергию: очень немного...

Создание дополнительной энергии происходит каждый раз, когда вы осознаны. И какое количество этой дополнительной энергии вы привносите? Сколько раз или какое количество времени в день вы осознаете самого себя? Для кого-то, сколько секунд?... День состоит из 24 часов: сколько минут вы осознаны, каков вклад дополнительной энергии? Когда вы наблюдаете, когда вы помните себя, когда вы пытаетесь медитировать, и когда случайно что-то толкает вас и пробуждает немного, в эти моменты вы привносите немного дополнительной энергии, которая питает ваши высшие центры, и которая одна может позволить вам эволюционировать.



Однако, как мы только что говорили, тысячи и тысячи впечатлений входят в вас в течение всего дня. Сколько вы осознаете? ... В этом вся проблема: они входят в вас осознанно в ничтожно малом количестве, тогда как возможности велики – тысячи и тысячи... Это объясняет, почему ваша эволюция так мала или так медленна.

Средство выиграть: перестать терять

Как улучшить положение вещей, несмотря на все это?

Вопрос: Чтобы прилагать усилие, нужна энергия. Потому ли, что мы располагаем слишком малым количеством энергии, мы не способны быть осознанными?

- Чтобы быть осознанным, вам нужна сознательная энергия, но это энергия, которой вы не обладаете от природы. Зато вы можете сберечь энергию, прекратив вредное использование той энергии, которой располагаете. Как только вы прекратите плохо использовать свою энергию, вы как будто откроетесь другой энергии, сознательной энергии, которая сможет тогда войти в вас. Но что вы делаете со своей энергией? Вы проводите свое время, делая бесполезные вещи: двигаетесь без пользы, едите без пользы (я не говорю о том, что полезно), говорите без пользы, заставляете ваши челюсти двигаться.... Затем, в *Ля 24*, вы растрачиваете впустую целую часть вашей энергии на негативные эмоции, также как и большую часть энергии мышления, *Н48*, на механические мысли, которые вертятся весь день в вашей голове. Как только вы прекращаете это разбазаривание или просто становитесь более осознанными о своих отрицательных эмоциях, своих бесполезных физических напряжениях, движениях, бесполезных мыслях, вы не только не теряете больше энергии, но вы привносите сознательную энергию. То есть, не расходуя энергию, вы постоянно в выигрыше. Таково отношение между вещами.

Вопрос: Откуда происходит сознательная энергия?

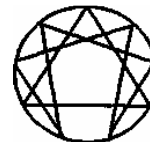
- Она является частью космических энергий, которые входят в вас, если только вы прилагаете усилие быть открытыми для них. Как только вы прилагаете усилие больше не быть в своих механических мыслях и негативных эмоциях, сознательная космическая энергия может войти в вас.

Вопрос: Чтобы сделать это сознательное усилие, нужно уже располагать небольшой энергией...

- Нет. Вы можете начать сейчас, здесь, немедленно: замечайте, как вы двигаете рукой, как вы сидите здесь, и т. д. ...

Вопрос: Если я могу это делать, это означает, что у меня есть немного этой энергии...

- Да, немного. Это подарок богов... потому что в вас есть сущность, имеющая божественную природу.



Есть только одно единственное средство, чтобы улучшить это функционирование, - если человек заинтересован в этом улучшении, разумеется, если он хочет развить в себе высшие элементы, - оно не состоит в мечтах о том, что мир красив и Бог милостив, а в том, чтобы начать практиковать *самовспоминание* и наблюдать себя как можно чаще. Каждый раз, когда вы практикуете самонаблюдение, вы становитесь осознанными, вы вводите в себя энергию высшей природы. Это просто, и нет других средств, чтобы начать.

Пробудиться! Четыре состояния сознания человека

Большинство людей, когда мы им говорим об осознанности, не осознают, что они не осознанны? В какой момент мы начинаем понимать, что не осознанны? Когда мы пытаемся наблюдать себя! Тогда мы отдаем себе отчет, что большую часть времени спим.

Вы можете понять, почему в духовных течениях говорят о Пробуждении. Речь о становлении сознательными, о действительном пробуждении. Так что не воображайте, что вы проснулись, в духовном смысле этого слова, в то время как вы видите сны, будь это в течение ночи или дня!

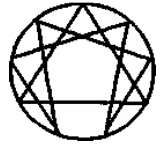
Наблюдение действительно ведет человека к другому состоянию сознания, которое отличается от сна наяву.

Вы помните, что человек может жить на нескольких уровнях сознания: бессознательном или сна, с двумя его фазами: глубокий сон и сновидения, состояние бодрствования или *полусознательное*, которое мы только что описали, состояние *полусна* или *полумечтания* в реальности. Вот состояния обычного человека.

Когда кто-то начинает наблюдать себя и привносить в себя сознательную энергию, он очень медленно входит в третье состояние сознания, которое мы называем *самосознанием*, которое мало-помалу ведет к действительно *пробужденному* или *объективному сознанию*. Обычный человек никогда не достигает этого состояния, если только иногда это не случается спонтанно, когда жизнь его достаточно потрянет, иначе он продолжает спать. Эволюция, ведущая к другим состояниям сознания, может совершаться только через самонаблюдение.

Вопрос: Не можем ли мы действовать уже на уровне входа воздуха, когда мы осознаем дыхание?

- Осознавать свое дыхание – это осознавать впечатление. Вы можете осознавать, когда едите, дышите и думаете. У осознанности есть большое преимущество: вы можете применять ее везде.



Вопрос: Как это получается, что человек имеет способности к эволюции, если он не создан для этого?...

- Наша естественная и животная часть – так как мы приходим из животного мира – не создана для этого, но есть и другая часть, божественная или духовная, которая способна к развитию. Но животная часть столь сильна в нас, что мешает проявляться другой части.

Путь состоит в поиске места в себе, которое создано для этого. Только большинство людей, даже тех, кто находится в духовном поиске, полагают, что это произойдет естественно, достаточно быть добрым, хорошим, молиться, чтобы это произошло. Так не будет! Таким образом мы становимся очень развитым животным, очень милым, даже очень религиозным, становимся даже святым – или хорошим дикарем – но без добавления энергии, которая питает *высшие центры*, фактически, вашу душу и ваш дух, ничего не произойдет.

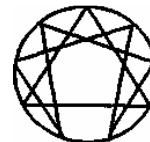
Ключ: самонаблюдение

Самонаблюдение – ключ ко всему. К тому же, это единственное средство, которым мы обладаем изначально. Средство очень простое, так как достаточно наблюдать... Проблема в том, что это не так просто...

Для этого: сначала разделитесь на две части. Одна часть, которая наблюдает остальное

Что необходимо делать для самонаблюдения? Первое, что необходимо сделать, - это разделить на две части, создать одну часть, которая наблюдает остальное, которая смотрит, как оно функционирует на физическом уровне – движения, прием пищи, и т. д. – которая наблюдает эмоции, чувства, то, как мы думаем, мысли. *Самонаблюдение* начинается здесь. Создать в себе центр, из которого мы наблюдаем, как функционирует *обычный человек*, механический человек в нас. Как иначе вы хотите быть осознанными? Самонаблюдение – это сначала разделение себя на две части. Это приведет однажды к тому, чтобы не быть больше ни одной, но это только в конце *Пути*. Целая часть Пути состоит в пробуждении этой способности разделяться на две части, становиться частью, которая наблюдает другую, которая осознает оставшееся, сознанием, которое наблюдает другую, механическую часть, что двигается, говорит, чувствует, думает, иными словами, личность, которая проживает жизнь: ту, которая «спекулирует», ест, чувствует, думает... Это первые шаги к истинному знанию о себе. Мы создаем тогда в себе что-то, большее, чем все оставшееся.

Только таким образом мы можем начать изменяться. Путь эволюции – путь изменения. Если мы остаемся со своими



механическими мыслями, с эмоциями и физическими привычками, хорошими или плохими, мы не изменимся и не эволюционируем. Чтобы развиваться, необходимо наблюдать то, что нужно изменить, то, что можно изменить.

Вопрос: А когда мы видим себя в процессе размышлений или ощущений, без действительного приложения сознательного усилия?

- Это означает, что вы уже имеете практику, и что это начало приходить.

В действительности, происходит явление, которое соответствует всем известному принципу: «Помоги себе, и Бог тебе поможет». Тот кто, практикует *самоосознание, самовспоминание, самонаблюдение*, видит однажды, что небеса склонились к нему и дают ему сознание. Поэтому, не смотря на наши малые усилия осознанности, сколько-то там раз в день, несмотря ни на что, мы становимся все более и более осознанными. Благодаря нашим усилиям, потому что осознанность была создана в нас, высшая помощь приходит к нам время от времени, и мы без усилия находимся в состоянии осознанности, наблюдения.

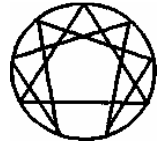
Человек: постоянно в реакции, неспособный действовать творчески

И какова первая вещь, которую мы замечаем, когда начинаем наблюдать себя? Что у нас нет действительно спонтанного действия, мы только и делаем, что реагируем на вещи и на жизнь. Уже утром мы пробуждаемся по звонку – уже реакция: вместо продолжения сна мы просыпаемся.... И весь день это продолжается в той же манере: все время что-то внешнее говорит нам, что делать, когда и почему. А когда это не снаружи, это изнутри: вдруг у нас пустота в желудке, и мы едим.... Реакция. Не настоящее созидательное действие, но реакция на что-то. Поймите идею реакции, человек все время в процессе реагирования. Или он действительно реагирует на что-то, что приходит извне: красивый сладкий пирог, например, который вас провоцирует снаружи, или это действительно пустой желудок, который провоцирует вас изнутри. Все время происходит провокация, вы все время в реакции.

Но вы, очевидно, полагаете, что действуете... Время от времени вы принимаете решение, вы говорите: «Пойду, прогуляюсь по городу», к примеру. Это добровольное действие! (иронично). Что вынуждает вас погулять по городу?

Ответ: Хорошая погода...

- Хорошая погода. Что еще? Желание сделать покупки, или повидать друга, неважно, но там никогда нет ничего творческого, просто что-то в вас реагирует.



Человек обычно неспособен к созидательному действию, он только и делает, что реагирует на события, которые приходят. Все в нем – механизм реакций.

Замечать этот механизм: начало изменений. Начало свободы

Что можно сделать? Сейчас, простое?

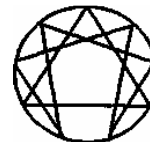
Ответ: Замечать...

- Уже замечать это. Когда вы замечаете, что реагируете на что-то, внешнее или внутреннее, вы можете решить, оставаться или нет в этой реакции. Ваша свобода начинается здесь: вы наблюдаете себя и замечаете, что реагируете. Ваша свобода начинается с совсем небольшой осознанности, с совсем небольшого самонаблюдения. Именно здесь вы имеете единственный шанс измениться, развиваться: замечать, до какой степени вы механичны. Это не означает, что если вам необходимо что-то сделать, вы делаете противоположное этому. Кто-то сказал мне: «Чтобы измениться, я обязан делать все противоположное тому, что хотел делать естественно». Но нет! Речь идет о том, чтобы становиться осознанным о том, что обычно вы реагируете механично, и быть способными выбирать: или действительно продолжать жить так, как вы привыкли, или же изменять свои привычки. Из-за того, что вы их замечаете, вы можете стать осознанными и немного более свободными в отношении механизмов, находящихся в вас. Я не хочу сказать, что надо обязательно менять положение вещей, но у вас есть эта возможность.

Замечать в любом случае – вот что существенно. Затем появятся вещи, которые нужно будет, конечно, изменить, те, что очень механичны и глупы, лучше делать что-то более творческое и разумное.

Вы знаете, что большинство психологических теорий говорят, что человек таков: механизм и реакция, ничего другого. Животное, управляемое своими инстинктами или машина, действующая полностью обусловленным образом... Ничего поистине воодушевляющего, мы можем только соглашаться. Это привело бы к отчаянию, если бы, как говорит ПА, не имелось возможности изменения этого механизма. Человек может измениться, если он решит, если он делает усилие по самонаблюдению, замечает вещи и существование привычек и механизмов, то он может стать сознательным и свободным существом .

Условие – практика *самонаблюдения*. Без уединения, тем не менее, на вершине горы или в самой глубине леса, в монастыре или ашраме, просто наблюдая свою повседневную жизнь, наблюдая свои механизмы, свои автоматизмы,



большую часть времени наблюдая себя спящим. При этом условии человек может начать изменяться.

Проблема в том, что большинство мужчин и женщин считают себя сознательными и, следовательно, не прилагают усилий для роста. Говорите людям вокруг вас, которым не известен этот путь обучения, спрашивайте, сознательны ли они... Очевидно, они ответят, что, да, потому что они никогда себя не видели, никогда не замечали, что живут автоматически и никогда не делали усилия, чтобы выйти из этого. А усилие становится сознательным приходит через *самонаблюдение*.

Другое видение себя. Понемногу все ближе к своей сущности

Стать *самосознательным* означает также начинать приобретать другое видение себя. До сих пор у нас была идея, иллюзия о себе. Когда мы начинаем смотреть на себя, мы видим себя таковыми, какие мы есть в действительности, как мы двигаемся, говорим, чувствуем и думаем. Мы понемногу теряем иллюзию о том, кем были, чтобы все больше становиться самими собой, то есть снимаем внешнюю маску личности и медленно приближаемся к своей сущности.

Вспоминание «Себя»

Приближаться к своей сущности - означает увеличивать ее, приносить ей энергию. Вы помните: личность – это то «я», за которое мы себя постоянно принимаем, но в нас существует и высшее «я», которое мы также называем *Собой*, и когда мы говорим о вспоминании себя, речь идет не о низшем «я», мы вспоминаем *Себя*, то есть мы начинаем питать, мы начинаем давать энергию своей *сущности*, своему *высшему Я*, тому *Себе* настоящему, каким являемся, и с которым мы мало встречались в повседневной жизни. *Вспоминать себя* - это вспоминать что-то высшее в себе, что может существовать только с осознанностью, потому что создано ею. И это *Себя* или *высшее Я* существует у каждого в глубине, но оно спит. Цель *Пути* – пробудить его, и для его пробуждения, что нужно сделать? Стать осознанным... Все постоянно добавляется к тому же, говорим ли мы об энергиях, как в самом начале нашего вечера, или просто о *самонаблюдении*.

И чтобы человек начал пробуждаться, ему нужно дать несколько толчков, для начала толчок к осознанности, о которой мы только что говорили. Наблюдать себя, становиться осознанным, вот то, что пробуждает наше глубинное *Я*, это первое сознательное действие, которое мы смогли бы сделать.