

ПАВЕЛ ПИСКАРЁВ

НЕЙ
РО
ГРАФ
ИКА

АЛГОРИТМ
СНЯТИЯ
ОГРАНИЧЕНИЙ

*Проект Нейрографика посвящается моей дочери Капитолине,
с большой любовью и признательностью за те замечательные
моменты жизни, которые мы проживаем вместе*



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
ПЗ4

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Пискарёв, Павел Михайлович.

ПЗ4 Нейрографика : алгоритм снятия ограничений / Павел Пискарёв. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. : ил. — (Драйверы счастья).

Мы все хотим любви, достатка и комфортной жизни, реализации своих талантов, достойного образования и общественного признания, успеха в начинаниях и возможности путешествовать. Мы все хотим открывать новые прекрасные миры, мы все хотим быть счастливыми.

Задача этой книги — рассказать читателю о ключах к достижению целей и реализации своих желаний.

Ключ — это новый метод, комплекс инструментов, который назван автором НЕЙРОГРАФИКОЙ. Автор, Павел Пискарёв, — доктор психологических наук и мастер по работе с расширенным состоянием сознания — уверен, что когда вы прочтете эту книгу, возьмете в руки маркер и начнете рисовать, вы по-настоящему полюбите этот метод. И с удивлением обнаружите, что через рисование главные задачи вашей жизни решаются сами собой.

УДК 159.9
ББК 88.52

Издание для досуга
ДРАЙВЕРЫ СЧАСТЬЯ

Павел Пискарёв НЕЙРОГРАФИКА

АЛГОРИТМ СНЯТИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*. Редактор *Л. Гречаник*
Младший редактор *А. Субботина*. Художественный редактор *А. Шуклин*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*. Корректоры *О. Семенова, О. Гаманек*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қиматат, 20 кабинет, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дуken: www.book24.kz
Импортер в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпауларды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а-н, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 331-68-90 (р/б). E-mail: RDC-Altay@eksmo.kz
Өнімнің қарамадыяқ мералы шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Созданын өлдігерлердин сәулетіне келісетін өкілеттендікпен заңнамалық актілерге РФ
өлдігерлердин сәулетіне келісетін өкілеттендікпен заңнамалық актілерге РФ
өлдігерлердин сәулетіне келісетін өкілеттендікпен заңнамалық актілерге РФ
www.eksmo.ru/certification
Өңдiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 15.06.2022. Формат 70х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. п. л. 16,33. Доп. тираж 5000 экз. Заказ

© Пискарёв П., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book24.ru

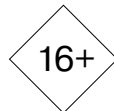
В электронном виде книга доступна вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
официальная платформа



ISBN 978-5-04-103241-8

ЧИТАЙ-ГОРОД



9

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ПИРАМИДА СОЗНАНИЯ.....	11
Актуальное сознание.....	16
Оперативное сознание.....	17
Индивидуальное подсознательное и индивидуальное бессознательное.....	18
Коллективное бессознательное.....	20
Уровень самости.....	23
Путь индивидуации.....	29
«Принцип действия». Как энергия покидает нас. Теория снятия ограничений.....	31
ГЛАВА 2. ТЕОРИЯ НЕЙРОГРАФИКИ.....	46
Что такое нейрографика.....	48
Как работает нейрографика.....	55
Нейрографика как практика внимания.....	58
Активы нейрографика.....	64
ГЛАВА 3. АЛГОРИТМЫ НЕЙРОГРАФИКИ.....	98
Алгоритм снятия ограничений.....	100
Теория композиции. Алгоритм «Нейрокомпозиция» (моделирование).....	124
Алгоритм «Нейроскетчинг».....	133
Алгоритм «Нейроконттакт» (коммуникации).....	143
Алгоритм «Нейроколор» (цветодрама).....	146
Алгоритм «Нейромандала».....	149
Алгоритм «Нейроцель» (Цель — Достижение — Результат).....	153
Алгоритм «Нейротайминг» (линии времени).....	156
Алгоритм «Нейромэн» (человек метамодерна).....	158
ГЛАВА 4. ПРАКТИКА НЕЙРОГРАФИКИ.....	166
Нейрографические инструменты.....	168
Разминка.....	169
Нейрографика и управление реальностью.....	172
Нейрографика и мир науки.....	176
Реабилитация, оздоровление и решение бытовых задач.....	183
Клиентские истории.....	186
ПОСЛЕСЛОВИЕ	197
ОБ АВТОРЕ	203
ИСТОЧНИКИ.....	204



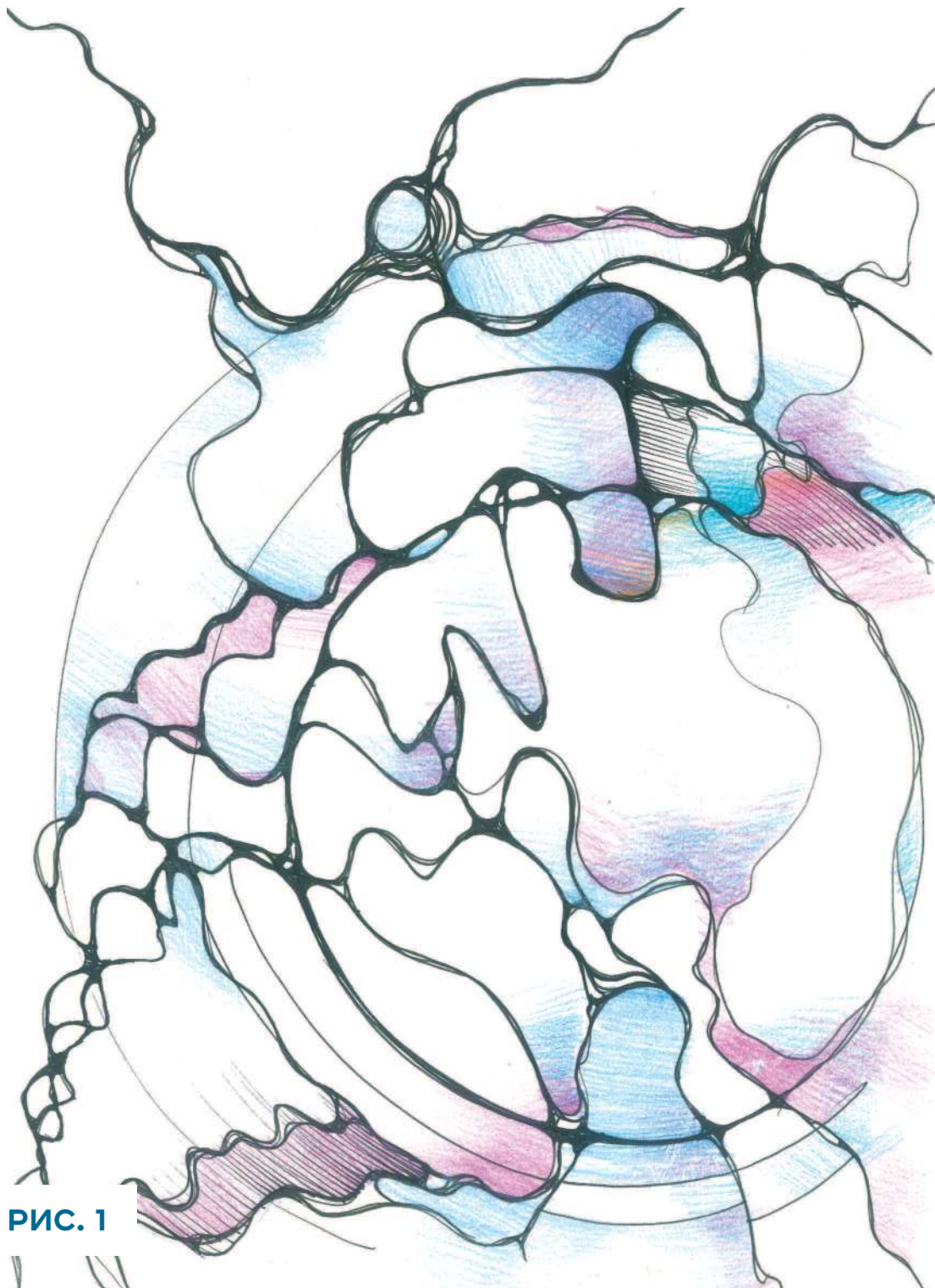


РИС. 1

ВВЕДЕНИЕ

Мы все хотим любви и гармонии, достатка и комфортной жизни, реализации своих талантов и признания, успеха в начинаниях, возможности путешествовать — мы все хотим счастья.

Эта книга, дорогие читатели, даст вам ключ к исполнению желаний — расскажет о комплексе инструментов, инновационном методе, который я назвал *нейрографикой*.

Я берусь утверждать, что, когда вы прочтете эту книгу, вы по-настоящему полюбите рисовать — потому что с удивлением обнаружите, что с помощью рисования главные задачи жизни могут решаться сами собой.

— Это чудо! — воскликнете вы.

Да! Это чудо! И вы творите его своими руками.

Нейрографика — это творческий метод трансформации мира. В этой книге вы узнаете о том, что она собой представляет и чего с ее помощью можно достичь. И совсем скоро незаменимым помощником в деле преобразования собственной жизни станет для вас обычный маркер (*рис. 1*).

Нейрографика — психологический метод XXI века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач.

Поясню. Мы живем в удивительное по уровню напряжения и обилию возможностей время. Человечество получило доступ к огромному количеству информации. Однако тот факт, что мы не успеваем справляться с ее потоком, очевиден. Именно потому современный



человек нуждается в системе описания мира, которая упростит коммуникацию, даст возможность говорить о своих мыслях, чувствах и состояниях понятно, лаконично, емко и красиво.

Нейрографика — это простой и доступный графический язык описания мира. Ему легко научиться, им приятно пользоваться.

Нейрографика — инструмент, который поможет каждому найти ответ на один из главных вопросов нашей жизни (я и сам когда-то задавал его себе): как обрести ту самую, желанную, полную свободу, которая необходима человеку? Что сделать, чтобы чувствовать себя действительно вольным? Как творить и при этом оставаться нормальным человеком: взаимодействовать с обществом, растить детей, любить жену, создавать условия для жизни и общения.

Все мои мотивы сошлись в этом методе...

С момента своего возникновения нейрографика показала себя как универсальный инструмент для решения прикладных задач разного уровня сложности: наладить коммуникацию, достичь гармонии, построить бизнес, справиться с болезнью, мобилизовать силы, гармонично организовать жизнь и духовно расти — эти и другие положительные изменения вы сможете привнести в свою жизнь с ее помощью.

Этот метод основан на практике рисования, сопряженного с актуальными задачами рисующего.

Он позволяет вам здесь и сейчас прикоснуться к безграничному потенциалу своего высшего «Я» и использовать его энергию для решения поставленных целей, разбудив скрытые силы

и мобилизовав не востребуемые ресурсы. Так давайте же сделаем это вместе!

И знайте, что ваш успех и качество вашей жизни зависят от количества линий, вышедших из-под вашей руки (рис. 2).

Иногда я спрашиваю себя: «Когда я все успеваю?» — и не нахожу ответа. Я не знаю, как это получается. Знаю только, что я люблю жить, люблю создавать новое, люблю рисовать. А все новое так или иначе вырастает из того, что уже есть в нашей жизни — главное, это найти, увидеть, почувствовать. И я ищу — ищу постоянно и нахожу: меня посещают откровения, благодаря которым я и творю.

С медитацией я познакомился, когда мне было четырнадцать. Я увлекся ею, ввел в систему и с тех пор, так сказать, осознанно «включен в поиск». Но сейчас, когда я вспоминаю то время, мне кажется, что этот путь я начал намного раньше — возможно, даже еще до моего рождения. И, может быть, нейрографика, ворвавшаяся в мою жизнь, — есть отражение судьбы, миссия, ради которой я пришел в этот мир.

Родилась нейрографика 29 апреля 2014 года, когда я летел из Москвы в Израиль, в аэропорт Бен-Гурион. В небе над Иерусалимом, высоко над облаками, в полусне я услышал это слово в своей голове. Само по себе рождение нейрографики — чудесно. Но то, что за пять лет она стала самым быстро развивающимся психологическим методом в мире, сейчас мне кажется настоящим волшебством.

Ведь если покопаться в истории психологии в целом, исследовать, проанализировать ее, то можно прийти к выводу, что укрепление этой концепции в сознании человека должно было бы стать сложным и даже мучительным процессом. Но в данном случае все складывается, как в какой-то утопии: нейрографика находит отражение в сердцах людей, легко проникая в их умы, сливаясь с их жизнью. И это удивительно. И прекрасно (рис. 3).



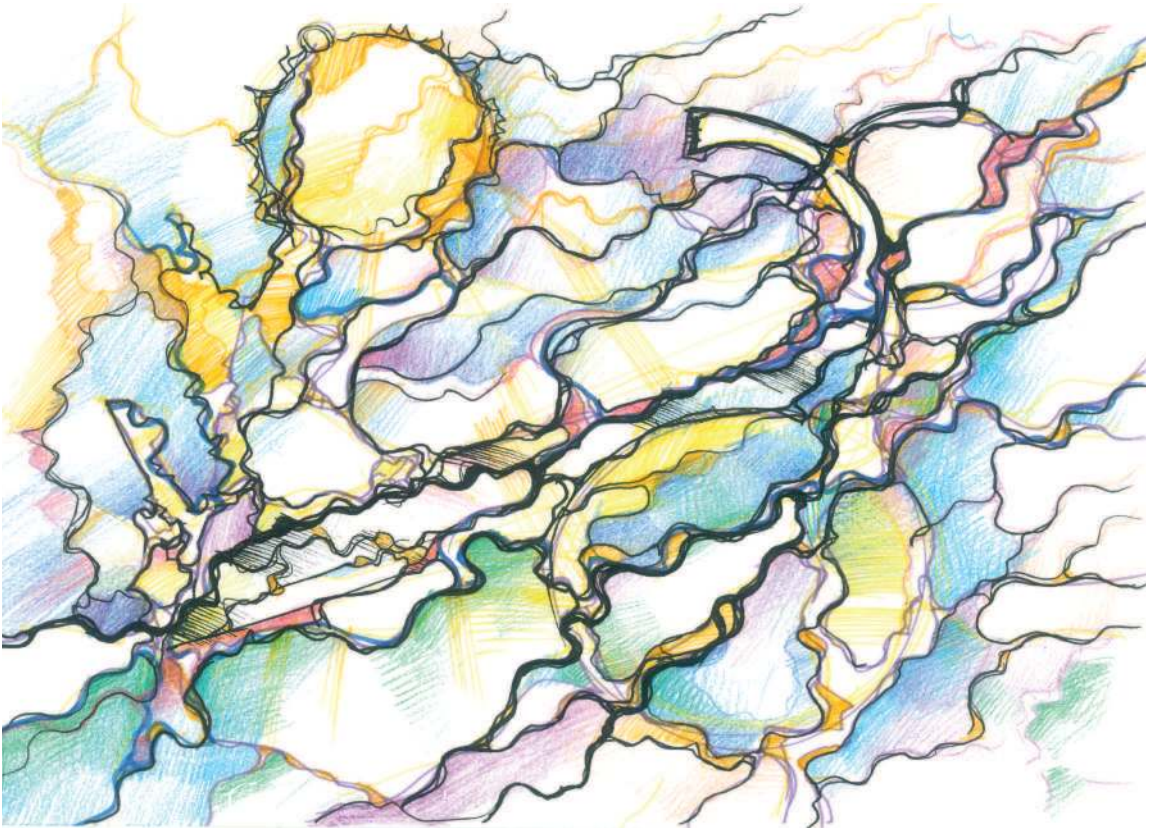


РИС. 2

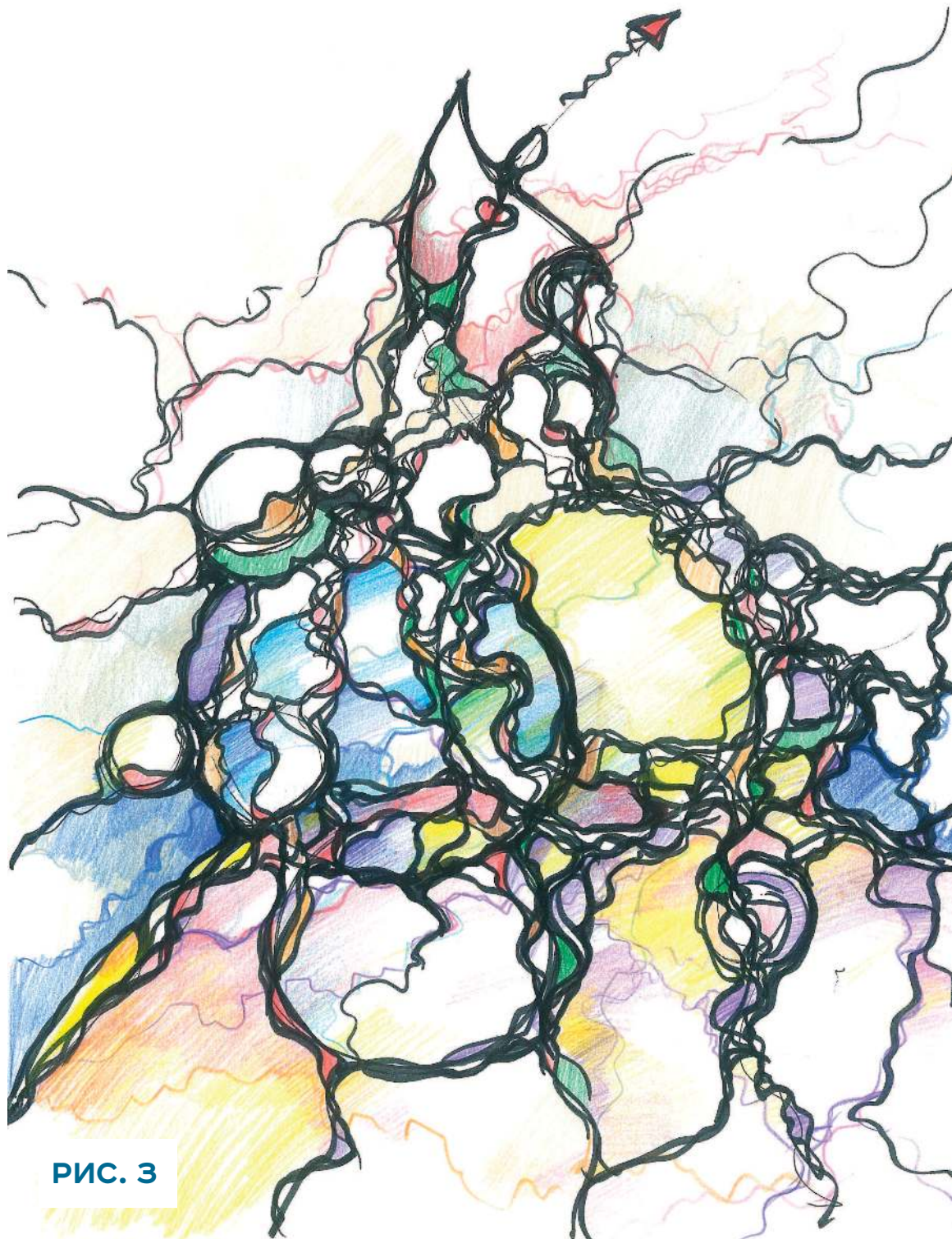



РИС. 3

ГЛАВА 1

ПИР
СО

АМИДА

ЗНАНИЯ



Как мы уже говорили, нейрографика — чудесный метод, который дарит нам возможность исполнять заветные желания, воплощать в жизнь мечты, достигать цели. Он основан на взаимодействии сознательной и бессознательной части психики, влиянии их друг на друга и на окружающую нас реальность. И прежде чем углубиться в описание самого метода, стоит подробнее остановиться на базовых понятиях и основных процессах, которые составляют его фундамент.

Для начала поговорим о Пирамиде сознания и о Теории снятия ограничений как инструменте работы с ней. Поймем, из чего должна складываться наша внутренняя работа и как сделать ее более продуктивной.

Без ложной скромности скажу, что идея Пирамиды сознания (а точнее, ее модели), или карты сознания, принадлежит мне. Вывел я ее на основе практического опыта — моего личного и моих коллег — благодаря многочисленным духовным экспериментам и практикам. Мы «обкатывали» и дорабатывали эту модель более двадцати лет, и наконец наш кропотливый труд принес свои плоды — все необходимые пазлы сложились, и модель предстала миру.

Пирамида сознания иллюстрирует устройство глубинного сознания человека. Люди живут не только в объектном мире, но и в своей внутренней реальности, которая определяет все, что с ними происходит. Понимать ее человеку необходимо для того, чтобы он мог ориентироваться в происходящем, в своем положении в социуме и направлять энергию в нужное русло, чтобы обеспечить себе гармоничную, счастливую жизнь. Наибольшая часть этой энергии сосредоточена именно во внутренней реальности — именно здесь реализуется судьба и формируется причина всех будущих событий.

Некоторые воплощенные в этой модели идеи принципиально отличаются от взглядов существующих аналитических и философских школ. И чтобы избежать «конфликта учений», в этой главе я подробно описал феноменологию протекающих процессов на каждом из уровней сознания.

Итак, мы живем в век информации, постоянно нагружая мозг и вливая в свою голову огромное количество знаний. Однако для того, чтобы научиться извлекать из них пользу, необходимы объяснения и соответствующая карта. Она должна быть доступной и подробной, опираться на научные воззрения, учитывать весь человеческий опыт и систематически обновляться. Приведенная в этой главе схема представляет собой карту сознания, по которой можно проследить и понять, что происходит с любым человеком в том или ином случае, как и куда он может прийти, чего достичь и что необходимо делать на пути индивидуации (подробнее о ней мы поговорим далее).

В XXI веке человечество сделало огромный технологический скачок, но если говорить о развитии психическом, то пока мы еще только-только «поднимаемся с колен». Всего двадцать лет, как человек перестал искать помощи вовне и стал полагаться на себя. Все больше люди склонны отказываться от религиозных доктрин и услуг терапевтов, не желая попадать в зависимость от внешнего воздействия, они осознанно делают свой выбор, принимая ответственность за свою жизнь на себя. Сейчас как раз тот период, когда тем, кто был или является терапевтом, важно переквалифицироваться в разряд так называемых сталкеров, то есть проводников; а тем, кто стремится к получению помощи и находится на пути развития, важно стать исследователями, которые отправляются не на Запад или Восток, а вглубь себя. Тогда они обретут возможность формировать свою реальность в соответствии со своими потребностями и желаниями и смогут сделать свою жизнь гармоничной и комфортной.

Дело в том, что сознание имеет несколько уровней, которые состоят из разных слоев бытия. Работа с каждым из них все больше приближает человека к самости, делает его ярким, харизматичным, дает доступ к тотальному восстановлению организма, обновлению и трансформации.



Только пройдя через все слои, проведя на них соответствующую работу по самосовершенствованию, человек начинает созидать на высоком уровне и обретает способность влиять на ход мировых событий. Пирамида сознания подразумевает, что у человека внутри имеются ограничения (на разных уровнях — разные), которые мешают ему использовать свой потенциал, полноценно жить и творить (рис. 4).

Совокупность всех уровней сознания, образующих нашу модель, напоминает слоеный пирог. И вот из чего он состоит:

- *актуальное сознание (точка «здесь и сейчас»);*
- *оперативное сознание;*
- *уровни индивидуального подсознательного и бессознательного;*
- *уровни коллективного бессознательного (архетипов и эгрегоров);*
- *уровень самости (элементов и абсолюта).*

Пограничный уровень, слой, отделяющий внешнюю среду от внутреннего мира человека, — актуальное сознание. Внешняя среда находится за пределами состояния «здесь и сейчас». Стоит человеку открыть глаза, и он сразу попадает во внешний мир, в то время как все слои Пирамиды сознания находятся внутри. А потому, чтобы двигаться куда-то вперед, к своим целям и мечтам, человеку приходится прикладывать массу усилий, преодолевать множество ограничений.

Для того чтобы реализовать себя во внешнем мире, ему необходимо увеличивать объем своей энергии и своего присутствия.

Объем личности в «здесь и сейчас» формируется за счет того, что энергия в определенном количестве поступает из внутренних источников к настоящему моменту, где каждый сам знает, как рационально распределить ее на те или иные действия.

Изначально количество этой энергии колоссально — все люди подключены к единому неисчерпаемому источнику. В разных культурах эту энергию именуют по-разному, но чаще всего она носит название «Самость» или «Абсолют». Самость — это энергия Всевышнего, уровень стопроцентной наполненности ею сознания. Человек, способный пропустить через себя всю эту энергию, реализует ее в «здесь и сейчас» в полном объеме, соответственно глобально увеличивая в этот момент и масштаб личности.

Вот тут и встает вопрос об ограничениях. Они расположены между уровнем «здесь и сейчас» человека и уровнем самости (абсолюта).

У человека, согласно Пирамиде сознания, есть семь уровней энергии и сознания. На каждом из них, как уже было сказано ранее, свой набор ограничений. Рассмотрим их подробнее.

АКТУАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ

Самый первый уровень — «поверхность», актуальное сознание — отвечает за состояние «здесь и сейчас», присутствие человека в моменте, определяет его тонус и продуктивность жизни.

Именно в «здесь», с точки зрения контакта внешнего и внутреннего миров, происходит все. Здесь человек максимально проявляет свою эффективность, собирает данные с окружающей среды, чтобы потом использовать их для созидания. В этот момент наружу направлена вся его активность, агрессия, либидо. Если рассматривать это состояние в обыденном контексте человека, то все, что существует здесь и сейчас, входит в *акт внимания*.

«Здесь и сейчас», или актуальное сознание, — это то, что мы видим и ощущаем прямо сейчас. При этом важно понимать разницу между навязанным внешней средой и рожденным в самом человеке, на внутреннем экране его сознания (изнутри могут приходить какие-то голоса, ощущения).

Например, я прямо сейчас вижу своего собеседника, синюю шторму, ощущаю поверхность стула, на котором сижу, слышу, как звучит музыка за стеной. А внутри я испытываю легкое чувство голода, и в голове у меня крутится какая-то популярная мелодия.

Другими словами, актуальное сознание представляет собой тот объем энергии и внимания, которым человек располагает в данный момент. Но каждый человек одну и ту же реальность воспринимает по-разному, и получается, что понятия внимания, сознания и энергии выступают почти синонимами, хотя у них разные смыслы и задачи, — они созависимы: «внимание» равно «энергия». Там, где нет энергии, нет внимания.

И знаете, что? На актуальном уровне проблем нет. Есть только сам объект — человек. И где же тогда ограничения? Они находятся на следующем уровне — в оперативном сознании.

ОПЕРАТИВНОЕ СОЗНАНИЕ

Второй уровень — оперативное сознание — очень похож на то, что называется оперативкой в компьютере (который, по сути, и является моделью мозга, сознания человека). В оперативной памяти компьютера находятся все те программы, которые готовы к моментальному запуску — уже «загруженные» и не требующие времени на активацию, включающиеся по первой необходимости.

Оперативная память содержит сведения, которые непосредственно в акте внимания не присутствуют, но к которым мы получаем доступ автоматически, как только нам это понадобится. Например, человек помнит, как его зовут, где он живет, где лежит его кошелек. И если задать вопрос: «Сколько будет семью восемь?», человек обычно вспоминает ответ — так как это находится в области оперативного сознания (а если не вспоминает, то, значит, эта информация хранится у него где-то глубже).



Оперативное сознание — это объем памяти и информации, к которому у человека есть быстрый доступ. Его можно и нужно расширять.

Принцип использования ума — расширение его границ. Как в случае с компьютером, имеющим достаточный для нормальной работы объем оперативки, так и с человеком — важна не только память, но и умение быстро и качественно доставать оттуда нужные данные.

Именно оперативное сознание определяет эффективность человека: тот, у кого оперативка на «троечку», и тот, у кого на «твердую пятерку», будут определенно отличаться по своей продуктивности. Хотя по сравнению с другими слоями сознания это еще довольно поверхностный уровень, всего лишь верхушка айсберга человеческой психики и сознания.

Первые два уровня, актуальное и оперативное сознание, определяют жизнь той части личности, которая обращена к внешнему миру — способность реагировать и взаимодействовать с ним.

К следующему уровню у человека в обычном состоянии доступа нет.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Индивидуальное подсознательное и индивидуальное бессознательное определяют жизнь личности. Если первые два уровня представляют собой контакт с внешним миром, то эти определяют то,

что происходит у человека внутри. Это та внутренняя часть, в которой человек отделен от других.

Фрейдисты выделяют: индивидуальное сознание, предсознание и бессознательное. В Пирамиде сознания по такому принципу выделяется всего два слоя — это индивидуальное подсознательное и индивидуальное бессознательное. Этот уровень больше, чем предыдущий, но также отличается у каждого человека — в зависимости от опыта нынешней и прошлых жизней.

В *индивидуальном подсознательном* лежат феномены, связанные с памятью всей жизни — начиная с первой секунды зачатия, включая перинатальный период. Как только человек обретает свое воплощение на Земле, он начинает усваивать информацию. Так в подсознании накапливаются сведения о большом количестве событий.

По данным некоторых приборов, человеческий мозг фиксирует до сорока тысяч событий в день! Информация о них записывается на клеточном уровне и постоянно присутствует внутри человека, что подтверждается и на различных сессиях по регрессии рождения. Словом, наличие в нас этой информации невозможно отрицать.

Сознание и тело — это части одного целого. Соответственно, и проблемы на уровне тела возникают на почве хранящихся в нас сведений.

В *индивидуальном бессознательном* записаны данные о наших предыдущих воплощениях, в том числе и негативный опыт, и скрытые таланты человека.

Скептикам это утверждение о существовании прошлых жизней, конечно, не понравится. Но если какую-то идею люди сумели пронести через тысячелетия и она выжила — это не случайно...



Обнаружить эту информацию можно только погружением в себя. И когда человек сталкивается с очень сильным переживанием, он как раз и вскрывает опыт более глубоких уровней.

Индивидуальный опыт, записанный в этих двух слоях, ежесекундно влияет на человека и на те решения, которые он принимает. Этот опыт может быть и позитивным, и негативным, но в силу того, что в большей степени он все-таки травматичен, человек часто ощущает на себе его отрицательное влияние и ведет с ним изматывающую борьбу. Наличие же положительного опыта дает возможность выбирать успешные стратегии в дальнейшем.

Чтобы быть креативным человеком, нужно обладать открытым сознанием и, как минимум, избавиться от приобретенных эмоциональных и невротических зависимостей. Другими словами, перед людьми стоит задача: «стереть» негативный опыт прошлого.

Энергия, идущая снизу вверх, от самости к актуальному сознанию, выталкивает на поверхность все, что лежит между ними. Это и страхи, и переживания, и видения, и телесные ощущения. И каждый следующий уровень вглубь означает усиление переживаний.

Следующие два слоя — эгрегоры (или кенотипы) и мифы (или архетипы): первый слой — это уровень персоны, второй — уровень личности. И вместе они составляют третий большой пласт Пирамиды сознания — коллективный.

КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Эта категория в карте сознания также разделена на два слоя, что отличается от аналитической парадигмы, согласно которой коллективное бессознательное всегда было принято считать единым.

Коллективное бессознательное — это уровень психики, который содержит в себе информацию о жизни на планете, зафиксированную человеком. Хотя ранее выдвигались идеи, что оно содержит в себе информацию о *всей* жизни на планете, под коллективным бессознательным чаще всего подразумевается сознание планеты, или ноосфера (в терминах академика Вернадского).

Первый слой этого уровня — эгрегоры, представителей которых называют кенотипами. Второй слой — мифы, представляемые архетипами.

Эгрегоры

Эгрегор — это суммарная психическая энергия какого-либо объединения, для формирования которой достаточно трех человек. Можно говорить об эгрегорах сообществ, родов, племен, наций, поколений и т. д.

В отличие от архетипов, эгрегоры не так укоренены в психике, менее устойчивы и могут исчезать, как племена индейцев майя в свое время. Но они заключают в себе огромные пласты энергии и информации, посредством которых человек может многое постичь и через которые обязательно надо пройти для достижения самости.

Никаких проблем с доступом к коллективному бессознательному нет. Чтобы войти в эгрегор, достаточно интересоваться, например, культурой наций: христианством, мусульманством, буддизмом, индуизмом — тем, что вам наиболее отзывается. Здоровая любознательность, стремление глубже постичь мир, путешествия очень хорошо расширяют сознание.

Любой человек подключен к коллективному бессознательному. Но возникает конфликт между отношением субъекта к внешнему миру и его подсознательным. И тогда у человека встает внутренний



вопрос: «А кто же я? И как же мне быть в нынешнем, актуальном мире?» Влияние эгрегоров невероятно сильно. Все внутреннее пространство человека — это борьба одного влияния с другим.

Мифы

Архетипы — это неизменные состояния, глубоко укорененные в психике.

«Архетипы — непредставимы сами по себе, они проявляются в сознании следствиями самих себя, в качестве архетипических образов и идей. Это коллективные универсальные паттерны (модели), или мотивы, возникающие из коллективного бессознательного и являющиеся основным содержанием религий, мифологий, легенд и сказок»¹.

Интеллектуальное погружение в культуру раскрывает сознание, оно дает доступ к энергии, которая, помимо прочего, обладает показателями телесности — сенсорными. Распознавание энергий, скрытых на мифическом уровне, дает сознанию импульс, усиливает влияние на действительность. И люди, занимающиеся мифологией, сразу открывают для себя этот уровень.

Когда человек в актуальном сознании начинает изучать мифический уровень жизни, энергия очень быстро приходит в движение, начинает подниматься. И если не проработан уровень личного, то имеющиеся на нем травмы вдруг активируются (хотя так же активируются и положительные аспекты).

Миф — это история о жизни высших психических сил, которые у всех народов, во всех культурах идентичны, то есть имеют схожие сюжеты. Мифы позволяют прикоснуться к общим свойствам,

¹ К. Г. Юнг. Человек и его символы. — Санкт-Петербург: Б.С.К., 1996. — С. 451. — *Прим. автора.*

которые являются уже не просто эгрегорами, а свойствами общечеловеческими.

УРОВЕНЬ САМОСТИ

Основой Пирамиды сознания и базовым началом карты является то, что Юнг называл самостью, и находится она за пределами человеческой психики. У юнгианцев идет большой спор: является ли самость Богом? Ведь Юнг иногда говорил, что она обладает божественной сутью, находится за пределами психики, за пределами человечности, но тут же утверждал, что самость — еще не Бог.

Вот слова Карла Юнга о самости: «Как эмпирическое понятие, самость обозначает целостный спектр психических явлений у человека. Она выражает единство личности как целого. Но в той степени, в какой целостная личность по причине своей бессознательной составляющей может быть сознательной лишь отчасти, понятие самости является отчасти лишь потенциально эмпирическим и до этой степени постулятивным. Другими словами, оно включает в себя как «переживаемое» (experienceable), так и «непереживаемое» (inexperienceable) (или еще не пережитое).

Эти качества присущи в равной мере многим другим научным понятиям, оказывающимся более именами, нежели идеями. В той степени, в какой психическая целостность, состоящая из сознательных и бессознательных содержаний, оказывается постулятивной, она представляет трансцендентальное понятие, поскольку оно предполагает существование бессознательных факторов на эмпирической основе и, таким образом, характеризует некое бытие, которое может быть описано лишь частично, так как другая часть остается (в любое данное время) неузнанной и беспредельной. Подобно тому, как сознательные и бессознательные



явления дают о себе знать практически, при встрече с ними, самость, как психическая целостность, также имеет сознательный и бессознательный аспекты.

Эмпирически самость проявляется в сновидениях, мифах, сказках, являя персонажи «сверхординарной личности», такие как король, герой, пророк, спаситель и так далее, или же в форме целостного символа — круга, квадрата, креста, квадратуры круга (*quadrature circuli*) и так далее...»²

В модель Пирамиды сознания на уровне самости внесено принципиальное разделение элементов и абсолюта.

Элементы

О делении на элементы нам говорят древние культуры (например, персидская, азиатская) — конституционный тип человека является объединением элементов по некоторому центральному признаку. На уровне элементов происходит первое деление того, что называется абсолютом; отсюда и проистекает все то, что юнгианцы именуют либидо — жизненная сила.

Модель пяти элементов крайне наглядна и при этом всеобъемлюща, описывает весь мир. Качества элементов проявлены в движениях планет и годовом цикле, телесном устройстве, медицине, в сезонности, в диетах, во вкусовых, цветовых, музыкальных решениях; и взаимодействуют по определенным законам. Через эти качества проявляется природа абсолюта, и принципиально важно то, что элементы — это не психическая природа вещей, а над-психическая. Психикой обладает человек и другие высшие формы жизни; но не дерево, хотя оно и подчинено законам элементов, и не камень — они не обладают психикой, но в некотором роде

² К. Г. Юнг. Психологические типы. — СПб.: «Ювента»; М.: «Прогресс-Универс», 1995 г., с. 553-554. — *Прим. автора.*

обладают природой абсолюта. То есть мы говорим о том, что находится за пределами психики и человеческого сознания.

К элементам относятся: дерево, огонь, земля, металл, вода. Это, по сути, пять элементов того, что в конечном итоге является целым. Они взаимодействуют друг с другом и качественно отличаются от энергии целого.

Через управление элементами мы можем вывести на новый уровень все сферы и процессы нашей жизни — бизнес, здоровье, отношения и другие. Это самый простой способ управления Вселенной и собственной реальностью; и с сознательного возраста — с первых курсов университета — ему стоит обучать, разъясняя, как работают пять элементов в бизнесе, в искусстве, в сбережении здоровья и в любой другой сфере, другом контексте. Но, к сожалению, большинство людей находятся в забвении, не просвещены и не знают, что они могут получить, освоив данные принципы.

Абсолют

Абсолют — это то, к чему все мы бессознательно стремимся, чувствуя присутствие чего-то большего в мире, и одно из центральных понятий нашей модели. Это и одна из базовых философских категорий, введенная в широкое употребление Шеллингом и означающая наличие в мире высшей вечной неизменной духовной сущности.

Абсолют (лат. *absolutus* — безусловный, неограниченный, безотносительный, совершенный) — вечная неизменная первооснова мира, первоначало всего Сущего, которое мыслится единым, всеобщим, безначальным, бесконечным и противостоит всякому относительному и обусловленному Бытию.

Существует огромное количество синонимичных понятий абсолюта: «Абсолютный дух», «Абсолютная идея» или «Материя»,



«Беспредельность», «Абсолютный разум», «Мудрость», «Абсолютное сознание» и «Абсолютное бытие». В философской системе Пифагора абсолют — это «Единица»; у Платона — это «Единое» или «Благо»; у Конфуция — «Поднебесная»; у Аристотеля — «Перводвигатель»; у Шанкары — «Брахман»; у Фихте — «Абсолютное „Я“»; у Гегеля — «Абсолютная идея».

В науке абсолют — «Истинное знание»; в жизни человека — «Совершенство»; в искусстве — «Красота». А в религиях с понятием абсолюта тождественно понятие Бога (*рис. 5*).

Многие системы дают точку входа в абсолют и пытаются передать знания описательным путем, но сталкиваются с некоторыми проблемами: во-первых, какой из современных языков ни возьми — Будды, Христа, Магомета, масонов — для этой цели они уже безнадежно устарели; а во-вторых, сами слова убивают общение с абсолютом, поскольку он проявляется лишь в тишине и покое.

Мы бессознательно стремимся к абсолюту, и в целом вся гуманитарная часть общества только к тому и обращена, чтобы найти мощную силу под названием абсолют. Чтобы достичь его, мы находим «ускорители» движения через различного рода хобби или занятия, походы в горы и на природу, ролевые игры или исторические реконструкции, в которых проявляются архетипические энергии.

Переживание абсолюта — это лучшее переживание в нашей жизни. Это магия, наша харизма, способность притягивать в свою жизнь все, о чем мы думаем. Один раз достигнув абсолюта, особенно, если такой опыт был осознанным, мы уже прокладываем туда дорогу и стремимся выстраивать свою жизнь так, чтобы иметь доступ к этому переживанию вновь и вновь. Еще одна прелесть переживания абсолюта в том, что это сильное позитивное воздействие, способное стереть все предыдущие негативные программы, приобретенные в процессе жизни.

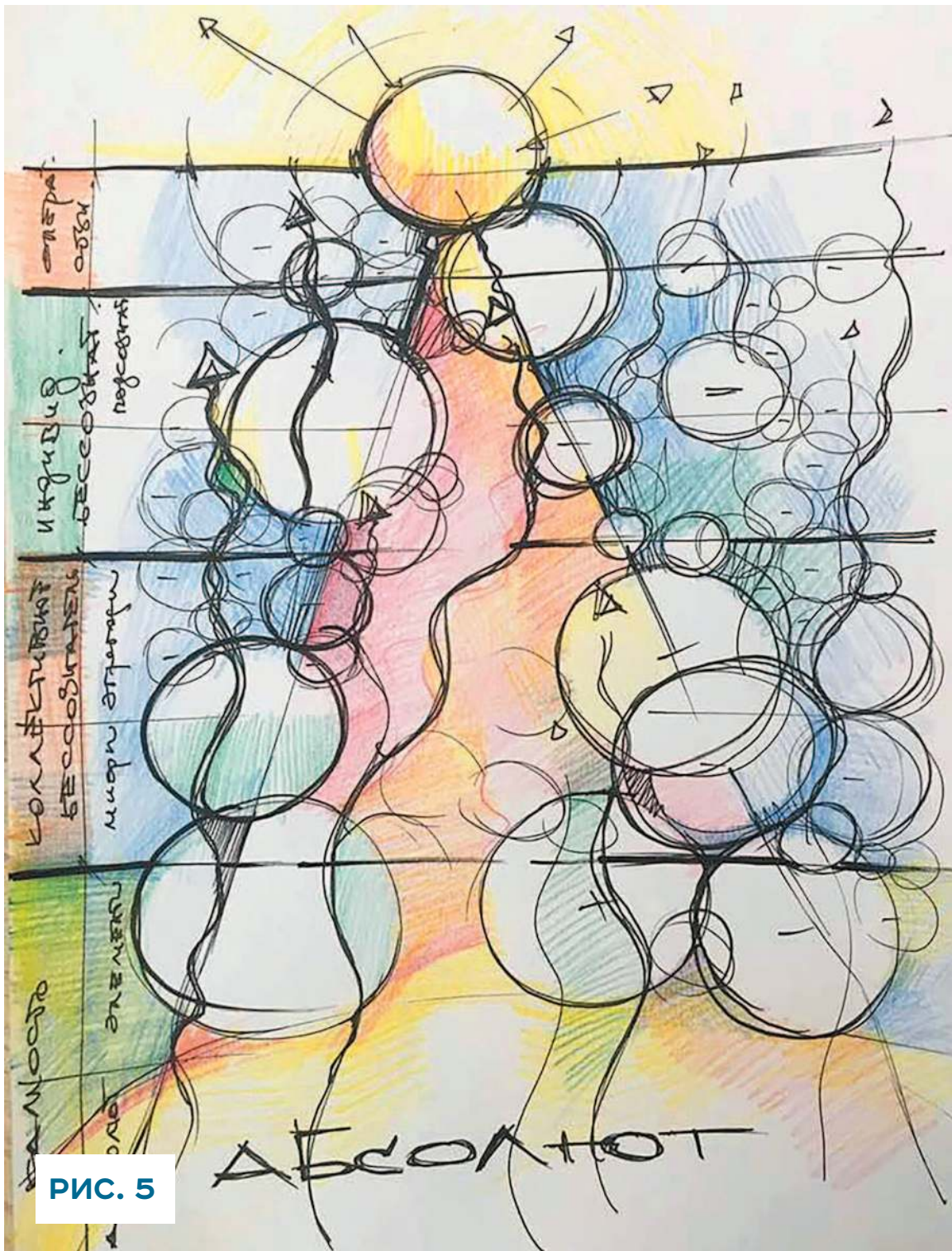


РИС. 5

Достигнув абсолюта, мы можем трансформировать личность. И другой возможности трансформации *нет*. Все остальные пути повлекут отдельные изменения, но не трансформацию: она возможна только там, где умирает личность и эго. Абсолют — это то море, тот океан, где растворяется капля либидо. На пути от точки «здесь и сейчас» до абсолюта придется преодолеть огромное количество фильтров. Однако, пройдя все эти уровни — элементов, эгрегоров, архетипического и индивидуального бессознательного, — мы способны прийти к состоянию святости или просветления — состоянию абсолютной любви и здоровья, а не просто реализации продиктованных нам паттернов и шаблонов, точке «здесь и сейчас» как проявлению абсолютно реализованного уровня, где эго и самость — это одно и то же.

На интеллектуальном уровне абсолюта проявляется как любопытство и интерес; на эмоциональном — увлеченность, любовь, радость, восторг и покой; на уровне тела — как расслабленность, высокая подвижность и динамичность. Абсолют — это абсолютно здоровое тело, отсутствие утомляемости, ощущение кайфа и полноты сил — идеальная форма нашего существования. В состоянии абсолюта мы перестаем ставить себя во главу угла и начинаем заботиться о ближнем, любить, быть эффективными и здоровыми в нужной нам степени. Уходит вся жесткость и напряженность от столкновения с миром, со средой; этот опыт перестает быть болезненным, становится терпимым и даже приятным.

В абсолюте есть аспект растворения: при попадании в него человек переживает все виды религиозных чувств, а главное — переживание в моменте «здесь и сейчас» (что парадоксально, так как получается, что в это же самое время, переживая момент бытия, мы переживаем свое бессмертие). Все складывается и расширяется в этой точке, мы входим в состояние потока, постепенно делая это своей постоянной практикой. Для прихода в эту точку нужны несколько (минимум два-три) месяцев занятий — чтобы этот процесс осуществлялся в спокойном темпе. Ведь при поступлении большого количества энергии человека

буквально начинает трясти; а когда он приходит к абсолюту, ее объемы стремительно растут.

По мере поступления на разные уровни сознания эта энергия выталкивает на поверхность похороненные в глубине травматические переживания, которые проявляются одновременно в эмоциональном, телесном и интеллектуальном уровнях. Человек находится в стрессовом состоянии, начиная все больше и больше «закипать», но это стресс развития. А потому основная задача — пройти этот процесс грамотно и как можно более щадяще — под присмотром специалиста, профессионала, а не пытаюсь справиться в одиночку какими-то дилетантскими или варварскими способами. Таким образом вы аккуратно расширите кумулятивный эффект и энергоемкость происходящих процессов; начнет происходить обновление на клеточном уровне; вы будете получать все больше и больше энергии, соответственно, плавно подходя и к вопросам продолжительности жизни и долголетия. Ограничения доступа к этой энергии нет — есть только движение вверх и вперед.

ПУТЬ ИНДИВИДУАЦИИ

«Тянущееся на тысячу миль путешествие начинается у твоих ног», — сказал Лао-Цзы.

«Индивидуация означает становление обособленным существом, а поскольку под индивидуальностью мы понимаем наше сокровеннейшее и несравненное своеобразие, то и превращение в свою собственную самость. Поэтому индивидуацию можно называть еще и воплощением самости в жизнь»³.

«Существование конкретного индивидуума никогда не может быть объяснено какими-либо механизмами целесообразности

³ Jung 1933, S. 65. — Прим. автора.



типа выживания, продолжения рода, сексуальности, голода, влечения к смерти и так далее. В жизни каждого мы еще встречаемся и со стремлением показать в себе наличие чего-либо Человеческого, что может быть проявлено только символом»⁴.

Я склонен рассматривать индивидуацию с позиции нового юнгианства, которое говорит, что это процесс, идущий постоянно, процесс движения сознания по оси «эго — самость».

Вся наша Пирамида состоит из слоев сознания и опыта, а значит, эти слои имеют психическое содержание и, с одной стороны, влияют на конфигурацию эго, формирование происходящих событий, объем самости; с другой — формируют психическое содержание различных видов осознания, в том числе снов. Когда человек способен в этих слоях существовать, погружаться или проходить через них, он вскрывает себя, свое бессознательное. И чем больше он поднимет бессознательного в свое переживание и осознание, тем больший поток самости он сможет принять в себя — тот поток, который идет постоянно и кормит его.

Человек отдельно от самости не существует — даже если не осознает связи с ней. Его мир расширяется, его сознание просветляется, и в этом смысле он находится в процессе индивидуации. Идеальная индивидуация возможна, когда эго абсолютно осознанно при сильной личности и имеет полную тождественность с самостью. Это уже парадоксальное решение психики — когда есть «здесь и сейчас», и самость в этом присутствует, — но это уже про мастеров дзен, то, к чему мы все стремимся.

На то, чтобы опустить осознание с поверхности «здесь и сейчас» в глубину, требуются определенные усилия, ведь трудно попасть в глубокие слои сознания, минуя поверхностные.

Сильное оперативное сознание, сильная личностная проработка дает возможность контактировать с коллективным бессознательным.

⁴ Franz, in Jung 1968, S. 202. — Прим. автора.

Освоение пространства коллективного бессознательного в обоих его слоях ведет к проработке архетипического, и, кстати, — архетип можно освоить особенно легко, если метить еще дальше — в самость.

Погружение и проникновение в самость, ее освоение — это длинный духовный путь, который подталкивает человека выше, вверх. Но растворение эго в океане самости несет реальную угрозу — оно чревато неадекватностью, расщеплением личности, нарушениями психики. Поэтому индивидуация и должна проходить под наблюдением грамотного специалиста — чтобы обеспечивать человеку экологичное, безопасное выстраивание сильной личности и постоянное движение процессов от самости к поверхности и от поверхности к самости.

«ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ». КАК ЭНЕРГИЯ ПОКИДАЕТ НАС. ТЕОРИЯ СНЯТИЯ ОГРАНИЧЕНИЙ

Количество энергии, которое мы способны принять и выразить во внешнем мире, определяет размер нашей личности, наш магнетизм и харизму, сознательное и бессознательное влияние на окружающую среду, наш статус. «Принцип действия» объясняет, что происходит с психической энергией абсолюта на каждом из уровней сознания и как мы можем влиять на количество энергии, поступающее в «здесь и сейчас».

В самом низу Пирамиды сознания лежит энергия целого, или божественного, — она сосредоточена здесь полностью и занимает весь объем жизненного пространства. Из абсолюта энергия выходит со стопроцентным потенциалом и, цельная и неделимая, течет



во всех направлениях, ни на секунду не останавливаясь. Однако на пути к точке «здесь и сейчас» — точке нашего присутствия, границе внешнего и внутреннего миров, происходят ее постоянные потери. Осознание, где и как мы блокируем и теряем энергию, позволит нам открыть доступ к максимальной реализации нашего потенциала.

Первый распад и первая потеря энергии случается на уровне элементов. Как это происходит?

Согласно китайской теории элементов У-Син, человек не обладает дружественными отношениями с каждым из них. По природе вещей из пяти элементов только три человеку дружественны, а два — нет. Здесь прослеживается аналогия с сезонностью (у китайцев деление на сезоны отличается от европейского — они выделяют пять периодов): три сезона для человека комфортны, в них он полон сил и энергии, а в двух — ощущается недостаток энергии и требуются дополнительные силы, чтобы преодолеть «непогоду», которая проявляется в жизни.

Так, например, те, кто появился на свет зимой, будут ощущать себя отлично зимой и хуже летом; рожденные летом — наоборот; у тех, кто родился осенью — менее ресурсной оказывается весна; а для «весенних» людей — осень. Это первая поправка на то, как энергия, поступающая из абсолюта, соотносится с нашей конституцией и с тем периодом, в который мы живем сейчас.

Следующий шаг — реализация «принципа действия» на уровне архетипов. У каждого из нас есть архетипы, которые интегрированы, приняты, знакомы. Но также есть и те, которые подавлены, отвергнуты, неизвестны. На бессознательном уровне мы пытаемся подавить проявление последних и тратим часть психической энергии на противостояние любому подъему из глубин бессознательного.

На уровне эгрегоров наше сознание распадается на еще большее количество элементов по национальным, этническим, политическим и другим принципам. Мы, часто сами того не осознавая, отвергаем не таких, как мы — «других» по культуре, вероисповеданию,

расовой принадлежности. Так начинаются войны — белых и черных, мусульман и православных, протестантов и католиков, «левых» и «правых», коренных и приезжих и так далее.

Признаков, по которым мы можем отделить себя от других, множество. И при каждом разделении, каждом взаимодействии мы вновь и вновь теряем энергию. Если мы не способны принять другого так же, как себя, допустить возможность его существования, пропустить сквозь себя, использовать во благо — мы расщепляем свою психическую энергию на уровне огромного количества информационных и коммуникативных пластов.

На уровне личных переживаний мы продолжаем отделять «Я» от «не Я», оценивая события жизни как хорошие или плохие, отождествляясь со всем положительным в своей жизни и, наоборот, разотождествляясь со всем отрицательным, отторгая и вытесняя негатив за пределы своего «Я».

Мы делим людей на тех, кто нам нравится, и тех, кто не нравится, на тех, кого мы хотим видеть, и кого не хотим. Если кто-то сделал нам больно, мы вычеркиваем человека из своей жизни, отторгаем его, стремясь не допустить повторения подобных ситуаций, обрубая на корню любую возможность произойти подобным историям вновь.

Если в детстве мы усвоили, что «мужчины ненадежны», мы будем жить с этой установкой и дальше, подсудно ожидая подвоха от каждого появившегося в нашей жизни представителя этого пола.

Если какая-то юная миловидная особа оказала нам сперва знак внимания, а потом исчезла, прихватив кошелек, мы ожидаем, что и следующая девушка окажется такой же, и обходим стороной всех тех, кто даже отдаленно напоминает нам ее образ, не желая повторения травматичной ситуации.

С каждой новой стеной, которую мы воздвигаем, мы все больше отрезаем себя от источника энергии, не даем ей пройти сквозь себя, тратим силы на то, чтобы подавить, вытеснить, не дать

