

---

# ПРАКТИКА ПСИХОСИНТЕЗА

---





# ПРАКТИКА ПСИХОСИНТЕЗА

Упражнения, направленные  
на развитие личности  
и достижение  
духовного роста

Составитель и редактор *Дж. Томас*

МНПО «ЖИЗНЬ»  
«ФЕРРО-ЛОГОС»  
1992

88.6

П69

Перевод с английского *Г. П. Хлуновской*

**Председатель редакционного совета  
член-корреспондент Российской АМН  
доктор медицинских наук профессор  
Виталий Александрович Хилько**

П 4108110000—002 без объявл.  
ISBN 5-86932-069-0

© МНПО «Жизнь», подготов-  
ка издания и художест-  
венное оформление, 1992  
© Г. П. Хлуновская, перевод,  
1992

## ВВЕДЕНИЕ

Известный специалист в области психосинтеза Роберто Ассаджиоли любил повторять своим слушателям, что «практические занятия психосинтезом позволяют достичь совершенства в несовершенстве». В этом утверждении, сопровождаемом обычно характерным смешком, он раскрывает несколько главных аспектов психосинтеза. Во-первых, подчеркивается важность практических занятий, упорного повторения определенных упражнений, которые не дают угаснуть процессу психосинтеза, идущего внутри личности. Во-вторых, указывается на правомерность парадоксальной фразы: «Совершенство в несовершенстве», которая говорит о непрерывном развитии и невозможности достижения абсолютной законченности в бесконечной вселенной. В-третьих, выражается необходимость активного участия самой личности в процессе развития, сопровождаемая свободой выбора тех практических методик, которые делают нашу жизнь богаче и осознанней. Нам не следует ждать момента, когда это произойдет. На основе практики, привлекая на помощь наши знания и волю, мы можем исцелить и укрепить свою личность, постепенно превратить ее в более совершенное орудие для выражения нашего подлинного «Я». В-четвертых, высказывается мысль о том, что психосинтез действительно является путем совершенствования, более глубокого постижения смысла жизни. Это совершенство, где сочетаются таинственность и повседневность. Оно одновременно в нас и вне нас, целостно и индивидуально. Мы можем постепенно подниматься на его новые и более высокие уровни через занятия и через использование данной нам жизни во всей ее полноте, что по сути дела и является самой лучшей из всех существующих практик.

Далее будут приведены двенадцать упражнений, которые апробировались в течение долгих лет и которые, как показал опыт, имеют исключительно важное значение с точки зрения психосинтеза. Одни из них были разработаны Роберто Ассаджиоли, другие — специалистами институтов психосинтеза в Сан-Франциско и Канаде. По мере накопления данных некоторые упражнения подвергались пересмотру и переработке. Они впервые опубликованы вместе в одной книге. Нам кажется, что это поможет лучше продемонстрировать взаимосвязь между различными уровнями психосинтеза. Упражнения № 1—5 в основном касаются личности; № 6—9 — транс-персональных аспектов; № 10—12 — духовного развития. Слитые воедино, они уже образуют практическое руководство, которое может быть использовано каждым, кто стремится

к оздоровлению психики и духовному росту как себя, так и других. Это обучающие упражнения в подлинном смысле слова. Они составлены таким образом, чтобы человек понял, что он представляет собой в действительности, а также смог открыть и реализовать в процессе повседневной жизни то, что Асаджиоли называл нашим «высшим Я».

Вполне возможно, что данные упражнения имеют некоторое сходство с другими, созданными на основании широкого круга психологических и духовных традиций Запада и Востока. Однако они не являются простой компиляцией из существующих методик психосинтеза и доказали свое право на существование. Мы публикуем их в надежде на то, что они будут с успехом использоваться на протяжении многих последующих лет.

## Упражнение № 1

### Психологический дневник

Самосовершенствование — длительный процесс, поэтому большую помощь в нем может оказать психологический дневник. Мы больше склонны называть его психологической тетрадью, так как у большинства людей слово «дневник» ассоциируется с юностью, когда все записи являлись лишь простым перечислением тривиальных событий, а само его ведение часто вызывало раздражение.

Психологическая рабочая тетрадь, о которой идет речь, служит для описания нашего внутреннего мира и происходящих в нем изменений. Что касается внешних событий, то следует регистрировать только те из них, которые тесно связаны с нашими мыслями, чувствами и наблюдениями. Однако в центре внимания должны находиться растущее осознание своего «Я», новый смысл, ценности и взаимосвязи, которые мы открываем.

Ведение подобной рабочей тетради преследует несколько целей. Наиболее важная из них — помочь достижению более четкой формулировки мыслей, ощущений и наблюдений. Записывая что-то, мы стремимся проявить себя как можно шире. Мы пытаемся выйти за пределы обычного мышления и банального изложения. Ведя записи, мы сталкиваемся с необходимостью делать выбор из большого числа точек зрения, что в значительной степени исключает возможность высказывания взаимоисключающих мнений без осознания этого факта. При наличии какой-то проблемы или путаницы мы получаем возможность более четко определить обуславливающие их факторы и, таким образом, сделать первый шаг на пути их разрешения.

Ведение записей значительно стимулирует творческий процесс. Попытка справиться с проблемой и письменное изложение наших соображений по этому поводу неизменно порождают стремление к осмыслению ассоциативных связей, что открывает широкий простор новым мыслям и возможностям, ко-

торые не рассматривались нами ранее. Если мы научимся давать свободу разуму, то с удивлением обнаружим, какие глубины понимания доступны нам при подобном раскрепощении.

Ведение рабочей тетради как один из методов самосовершенствования имеет еще несколько функций. Это дает возможность выразить наиболее безопасным способом любые мощные и разрушительные эмоции, кипящие внутри нас. Если мы научимся «выпускать пары» на бумаге, то сможем ослаблять напряжение и понимать его истоки. Ведение записей — полезное упражнение, развивающее способность концентрации, внимание и волю. Они могут помочь застенчивому и скрытному человеку более свободно исследовать определенные свойства своей личности. Принимая во внимание все перечисленные факторы, можно сказать, что рабочая тетрадь — важная составная процесса психосинтеза. Ее ведение — следствие личной инициативы. Таким образом, человек в значительной мере сам управляет процессом развития и реализации личностных качеств.

Кроме записи можно делать какие-то зарисовки или прибегать к помощи других наглядных средств выражения. Это могут быть образы, приходящие к нам во сне или возникающие в нашем воображении; графики, абстрактные символы или любые другие способы отображения мыслей в графической форме. Их важная роль заключается в том, что они помогают нам выработать более четкие представления и связать воедино различные концепции. Здесь следует также упомянуть о том, что мы обычно называем спонтанным рисунком. Он выполняется, когда мы находимся в расслабленном состоянии, а наше внимание зафиксировано на какой-то проблеме, т. е. по существу мы рисуем машинально, думая о чем-то другом. Подобные рисунки отражают наше подсознание и могут способствовать лучшему пониманию себя.

Ниже приводится перечень разделов, которые могут быть использованы при записях. Вы можете выбрать то, что в наибольшей степени соответствует вашим нуждам и опыту. Время от времени вы должны пересматривать ваш выбор. Для того чтобы проследить процесс развития и наметить его перспективы, следует фиксировать дату каждой записи.

**Размышления над идеями.** Обозначение области, представляющей для вас наибольший интерес, в которой вы хотели бы разобраться как можно глубже (образование, религия, математика, теория систем, экология и т. д.).

**Размышления о людях.** Осознание ваших взаимоотношений с людьми и ответы на поставленные вопросы.

**Размышления о событиях.** Ваша реакция на важные события в жизни. Отмечайте моменты, когда она протекала одновременно с событием.

**Внутренний диалог.** Различные мысли, рассуждения, предчувствия, вопросы, проблемы, которые не подпадают ни под один из перечисленных разделов.

**Сновидения.** Описание, передача смысла, развитие снов, возможные ассоциативные связи (запись следует делать сразу после пробуждения).

**Образы.** Визуализация и любой другой тип сенсорного восприятия. Регистрация информации об образах, появляю-

щихся либо спонтанно, либо в процессе использования определенных методик. Может передаваться в словесной форме и (или) в виде рисунков. Определенную пользу приносит описание чувств и ассоциаций, навеянных образом, а также его характеристика (форма, цвет и т. д.), значение и, если возможно, интерпретация.

**Игра воображения.** Различные ситуации, истории, мечты и т. д., которые могли послужить основой для работы вашего воображения. Здесь лучше всего ограничиться записью тех воображаемых сцен или картин, которые несут в себе заряд творческого потенциала.

**Схемы.** Графическое отображение теоретических построений (возможно, что у вас возникнет желание включить их в раздел «Размышления над идеями»). Это поможет вам зримо выразить ваши мысли, а также глубже понять их суть.

**Медитация.** Описание различных апробированных вами методик, тем медитации и полученных результатов. Отметьте степень проникновения в суть вещей и глубину их интуитивного понимания.

**Проблемы «Я».** Описание чувства тождественности самому себе, ответы на вопросы типа «Что есть я?», опыт воспоминания о своем прошлом, методики медитации на тему о сущности бытия.

**Воля.** Описание различных уровней проявления воли, оценка ваших сильных и слабых сторон. Отмечайте случаи и обстоятельства, когда вы сознательно использовали свою волю. Запишите результаты упражнений по развитию воли.

**Методика развития.** Пережитый опыт, который не может быть включен ни в один из указанных разделов. Наиболее полно отразите обстоятельства, когда используемые методики либо помогли вам, либо оказались абсолютно бесполезны. Вы скажите свое мнение о причинах, приведших к успеху или неудаче в каждом конкретном случае.

**Наиболее яркие переживания.** Описание всех случаев, когда ощущение радости, любви, покоя, пробуждения личности и роста было наиболее глубоким и сильным. Укажите обстоятельства, при которых имели место эти переживания, и их последствия.

**Причины раздражения.** Ваши личные слабости, о которых вы знаете и которые хотели бы преодолеть. Особое внимание следует уделить методам, помогающим вам в достижении цели. Отмечайте все сильные отрицательные реакции, испытываемые по отношению к другим людям. Это может указать на неосознанные вами проблемы или способные возникнуть в будущем трудности, касающиеся вашего «Я».

**Цитаты.** Выписывание цитат, имеющих для вас важное значение, с которыми вы сталкиваетесь во время чтения.

**Ведущие перспективы.** Прослеживание процесса вашего развития во времени, установление связи между прошлым, настоящим и будущим. В данном разделе можно указать основные вехи (мосты, соединяющие то место, где вы были, с тем, где вы находитесь сейчас или надеетесь оказаться в будущем), а также точки пересечения пройденных и непройденных вами дорог и воспоминания.

## Упражнение № 2

### Ответ на вопрос «Что есть я?»

Данное упражнение составлено таким образом, чтобы помочь вам достичь высокого уровня самосознания и открыть свое подлинное «Я». Оно основано на допущении, что каждый из нас подобен луковице, то есть состоит из различных пластов, скрывающих самое главное: нашу сущность. Эти пласты могут иметь положительный или отрицательный характер. Они отражают различные аспекты нашей личности и наши взаимоотношения с окружающим миром. Некоторые из этих пластов подобны фасаду или маске, скрывающим то, что нам не нравится в самих себе. За другими прячутся какие-то положительные качества, которые мы неспособны осознать до конца. В любом случае где-то за этими пластами, в глубине каждого из нас находится центр творчества и вибрации — наше подлинное «Я», сокровенная сущность нашего существа. Упражнение, заключающееся в ответе на вопрос «Что есть я?», легко и ненавязчиво подводит нас к постижению этой сущности, пониманию и осознанию себя как личности, тождественности самому себе.

Техника выполнения.

1. Выберите место, где вы сможете остаться наедине с собой и где вас никто не потревожит. Возьмите лист бумаги, напишите число и заголовок «Что есть я?». Затем постарайтесь дать письменный ответ на этот вопрос. Будьте как можно более раскованны и откровенны. Периодически останавливайтесь и вновь задавайте себе этот вопрос.

2. Расслабьтесь, закройте глаза, очистите голову от посторонних мыслей. Снова задайте себе вопрос «Что есть я?» и наблюдайте за образом, который предстанет перед вашим мысленным взором. Не пытайтесь размышлять или делать какие-то выводы, просто наблюдайте. Затем откройте глаза и детально опишите все, что вы видели. Охарактеризуйте ощущения, испытанные вами в связи с образом, и его значение.

3. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и вновь спросите себя: «Что есть я?» Вы почувствуете колебания вашего тела. Доверьтесь его мудрости, движение должно разворачиваться до тех пор, пока у вас не возникнет чувство его завершенности. Возможно, вам следует сопроводить происходящее каким-то звуком или пением. По окончании изложите на бумаге пережитое вами.

Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. Его действие усиливается при повторных занятиях.

## Упражнение № 3

### Вечерний обзор событий

Это упражнение лучше всего выполнять в самом конце дня. Перед засыпанием постарайтесь восстановить все события, прокручивая их как фильм. Однако начните с конца, то есть именно с того момента, когда вы решили немного поупражняться. Сначала вспомните все, что происходило поздно вечером, затем после обеда, в полдень и т. д. Дойдите до утра и вашего пробуждения.

Вечерний обзор событий может быть использован для анализа жизни в целом и себя в ней. Это упражнение может быть модифицировано (см. ниже), тогда оно позволяет заострить внимание на каком-то одном аспекте «Я», на отдельной модели, которую бы вы хотели познать глубже, на специфическом внутреннем процессе. Наиболее важным фактором является тот настрой, с которым вы выполняете упражнение. «Просматривая» прожитый день, старайтесь, насколько возможно, выступать в роли отстраненного объективного наблюдателя, спокойно и беспристрастно регистрирующего каждое событие. Переходите от одного события к другому, сохраняя невозмутимость, не испытывая чувства радости при успешном его разрешении или тоски и печали в случае неудачи. Цель упражнения — беспристрастная регистрация в сознании смысла произошедшего, а не повторное переживание всех событий.

Многие люди считают полезным записывать свои наблюдения, впечатления или инсайты в психологическом дневнике (упр. 1). Перечитав написанное по прошествии какого-то периода времени, вы можете уловить что-то новое, незамеченное ранее.

### Анализ подличностей

Данная модификация вечернего обзора событий представляет собой просмотр произошедшего в течение дня с точки зрения заключенных в вас подличностей.

Подличности — это множество разнообразных личностей или психологических формаций, которые заключены внутри вас и которые характеризуются самостоятельными нуждами, целями и деятельностью. Некоторые из них совершенно индивидуальны. Другие тривиальны и общеизвестны: ребенок, родитель, искатель, зануда, поэт, одиночка и т. д.

Перед первым занятием необходим период интроспекции, позволяющий выявить те подличности (возможно, две или три), которые, по вашему мнению, играют важную или активную роль в данный период жизни. Если вы ведете психологический дневник, то перечитывание записей может оказать вам некоторую помощь,

## Анализ различных аспектов

Данное упражнение — модификация вечернего обзора событий. Оно заключается в просмотре произошедшего с точки зрения вашего тела, чувств и разума.

Возможно, вам захочется рассмотреть следующие моменты:

1. С каким из этих трех компонентов я идентифицирую себя большую часть времени?

2. Какие из этих компонентов доминировали в определенных обстоятельствах, имевших место в течение дня? Какова была активность каждого из них?

3. Какими ценными качествами или ограничениями характеризовался каждый из компонентов? Как помогал или мешал каждый из них?

4. Отмечались ли какие-либо конфликты между ними?

5. Какое участие приняли вы в их гармонизации или управлении ими?

Вы можете обдумать эти вопросы непосредственно во время обзора событий или, если это затрудняет выполнение упражнения, в момент его окончания. Перечисленные выше пункты ставят своей целью указать вам на возможные перспективы. Вы можете проанализировать некоторые из них, исключив остальные. Однако это не относится к пункту 1, который является фундаментальным. В самом начале не следует усложнять упражнение и отводить на него более 15 мин.

Во время вечернего обзора событий вы можете также попытаться ответить на следующие вопросы:

1. Какие подличности доминировали в разное время дня? Какие обстоятельства (внешние или внутренние) заставляли их проявляться или, наоборот, исчезать? Вступали ли они в конфликт между собой?

2. Какими ценными качествами или недостатками обладала каждая личность? Как каждая из них помогала или мешала вам?

3. Чего хотела каждая подличность? На что стала похожа бы ваша жизнь, если бы какая-то из них полностью одержала верх?

4. Не противились ли подличности тому, что вы хотели сделать? Какое участие приняли вы в их гармонизации и управлении ими?

Анализ этих моментов также может быть проведен во время вечернего обзора событий или, если вы испытываете какие-то затруднения, в момент его окончания. Цель ответов на вышеуказанные вопросы — определение возможных перспектив. Главная задача упражнения — хорошо познакомиться с заключенными в вас подличностями. В самом начале не следует усложнять упражнение и отводить на него не более 15 мин.

## Упражнение № 4

### Разотождествление

На нас влияет все, с чем идентифицирует себя наше «Я». Мы можем укротить, контролировать и использовать все, с чем мы себя не отождествляем.

Фундаментальный опыт самосознания (открытие «Я») уже заключен в сознании человека. Именно это отличает наше сознание от сознания животных. Однако обычно самосознание скорее скрыто, чем явно. Мы ощущаем его как нечто туманное и искаженное, поскольку оно смешивается с содержанием нашего сознания и вуалируется им.

Постоянные, различные по характеру воздействия загрязняют сознание и приводят к ложному отождествлению личности не с сознанием как таковым, а с его содержанием. Если мы хотим достичь четкого и ясного самосознания, то первое, что нам предстоит сделать,— не отождествлять себя с содержанием нашего сознания.

Говоря более точно, привычным состоянием для большинства людей является отождествление с тем, что дает нам ощущение существования в этом мире, реальности или напряженности бытия. Это отождествление с частью самого себя обычно взаимосвязано с ведущей функцией или ролью, которые мы играем в жизни. Оно может принимать различные формы. Некоторые люди идентифицируют себя со своим телом. Они слушают себя изнутри и часто говорят о себе в основном с позиции ощущений. Другими словами, они отождествляют свою деятельность прежде всего с деятельностью тела. Существуют люди, которые отождествляют себя с чувствами. Их опыт и его описание не выходят за этот круг. Они полагают, что чувства являются главной и наиболее сокровенной частью их «Я», тогда как мысли и физические ощущения воспринимаются ими как нечто более далекое и до какой-то степени не связанное с ними. Те, кто идентифицирует себя с разумом, скорее всего склонны говорить о себе с точки зрения интеллекта даже тогда, когда их спрашивают о самочувствии. Такие люди часто рассматривают чувства и ощущения как нечто второстепенное или вообще не осознают их. Многие из них избирают себе какую-то роль и действуют сообразно ей в качестве «матери», «мужа», «жены», «студента», «бизнесмена», «учителя» и т. д.

Подобное отождествление с какой-то частью личности может до определенной степени удовлетворить человека, однако оно имеет серьезные последствия. Оно мешает осознать истинное «Я», себя во всей полноте; то, чем человек является на самом деле. Такое отождествление исключает или значительно уменьшает возможность познакомиться с другими составляющими нашей личности и использовать их в полной мере. Таким образом, наше «обычное» выражение себя в тот или иной момент времени ограничено; это лишь часть того, что могло бы быть продемонстрировано. Осознанное или неосознанное понимание, что мы не имеем доступа к большей половине того, что заключено внутри нас, мо-

жет повлечь за собой разочарование и болезненные ощущения неадекватности и страха.

Более того, длительное отождествление с ролью или ведущей функцией часто и практически неизбежно приводит к опасной жизненной ситуации, которая рано или поздно заканчивается появлением чувства потерянности и отчаяния. Это часто случается со спортсменами, состарившимися и потерявшими физическую силу; с актрисами, чья красота увяла; с матерями, дети которых выросли и покинули их; со студентами, окончившими учебное заведение и столкнувшись с новыми обязанностями. Подобные ситуации могут вызывать серьезные и очень болезненные кризисы. Их можно рассматривать как частичную психологическую «смерть». Любые попытки удержаться в прежнем, уходящем качестве обречены на провал. Единственным решением проблемы является повторное «рождение», т. е. новый и более широкий подход к отождествлению. Это иногда требует ломки всей личности, что приводит к новому, более высокому уровню и состоянию бытия. Процесс смерти и возрождения представлен в символической форме во многих мистических обрядах и описан на языке религии многими мистиками. В настоящее время он вновь получил широкое распространение, но уже как трансперсональный опыт и реализация.

Данный процесс часто протекает без ясного понимания его значения и даже против воли и желания индивидуума. Однако сознательное, намеренное и добровольное сотрудничество может в значительной степени способствовать его развитию и ускорению.

Этого можно добиться путем выполнения упражнений, известных под названием «разотождествление» и «отождествление», а вернее «самоотождествление». Они помогают нам достичь свободы и права выбора любого аспекта личности, с которым мы хотим отождествления или разотождествления. Последнее зависит от того, что нам кажется наиболее подходящим в возникшей ситуации. Таким образом, мы можем научиться управлять всеми элементами и аспектами нашей личности и искусно использовать их для достижения всеобъемлющего и гармоничного синтеза. По этой причине упражнения играют главенствующую роль в психосинтезе.

Они служат средством, помогающим осознать свое «Я» и развить способность последовательно фокусировать внимание на каждом из основных аспектов личности. Оставаясь сторонним наблюдателем, мы получаем возможность познать и исследовать их.

Первый этап, состоящий из упражнения «разотождествление» (в том виде, как оно приведено далее) включает в себя три части, ведущие к осознанию физического, эмоционального и ментального аспектов. Результатом их выполнения является самоотождествление. После приобретения некоторого опыта упражнение может быть расширено или видоизменено, о чем будет рассказано ниже.

## Техника выполнения

Примите удобное положение, расслабьтесь, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов (в качестве подготовительного этапа можно использовать любую из методик релаксации). Затем медленно и вдумчиво произнесите следующее:

1. У меня есть тело, однако я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоровым или больным, отдохнувшим или усталым. Однако оно не имеет ничего общего с моим подлинным «Я». Я отношусь к своему телу как к драгоценному инструменту, позволяющему осуществлять какие-то действия во внешнем мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, стараюсь делать все, чтобы оно было здорово. Тем не менее, это не я. У меня есть тело, однако я не есть это тело.

Теперь закройте глаза и повторите про себя основные моменты приведенного выше утверждения. Затем сконцентрируйтесь на самом главном положении: «У меня есть тело, однако я не есть это тело». Постарайтесь по возможности сильнее закрепить этот факт в вашем сознании. Затем откройте глаза и сделайте все в той же последовательности с двумя следующими этапами.

2. Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изменяться, становиться своей противоположностью. Любовь может перейти в ненависть, спокойствие в гнев, радость в печаль. При этом моя сущность, мое подлинное «Я» остаются неизменными. «Я» всегда «Я». Хотя волна гнева может на время захлестнуть меня, я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться управлять ими и гармонизировать их. Итак, совершенно ясно, что они — это я. Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции.

3. У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум — ценное средство познания и выражения, но он не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он находится в непрерывном развитии. Иногда разум отказывается подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим «Я». С точки зрения как внешнего, так и внутреннего мира это орган познания, но это не я. У меня есть разум, но я не есть мой разум.

Теперь начинается этап отождествления. Повторите медленно и вдумчиво:

4. После отделения своего «Я» от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что я — центр абсолютного самосознания. Я — центр воли, способный наблюдать и подчинять себе все психологические процессы и свое тело, а также управлять ими.

Сосредоточивайте внимание на ведущем положении: «Я — центр абсолютного самосознания и воли». Попытайтесь по возможности глубже проникнуться этой мыслью и закрепить ее в своем сознании.

Поскольку цель настоящего упражнения заключается в достижении особого состояния сознания, то при овладении ею можно значительно изменить технику его выполнения. Так, после определенной тренировки (некоторым людям удается сделать это с самого начала) можно модифицировать упражнение путем быстрого и динамичного прохождения этапов разотождествления, что подразумевает концентрацию только на ведущих положениях:

У меня есть тело, но я не есть мое тело.

Я испытываю эмоции, но я не есть эти эмоции.

У меня есть разум, но я не есть мой разум.

В подобном случае целесообразно несколько расширить и углубить этап самоотождествления, который будет выглядеть следующим образом:

5. Тогда что есть я? Что остается после того, как я отделил себя от тела? Мои ощущения, чувства, желания, поступки? Остается моя сущность — центр самосознания. Это постоянный фактор во всегда меняющемся потоке моей личной жизни. Это то, что дает мне ощущение бытия, постоянства, внутреннего равновесия. Я подтверждаю свою идентичность этому центру и осознаю его постоянство и энергию. (Пауза.)

Я признаю и подтверждаю то, что являюсь центром абсолютного самосознания и творческой динамической энергии. Я понимаю, что, находясь в центре подлинной тождественности, я могу наблюдать за всеми психологическими процессами и своим физическим телом, а также управлять ими и гармонизировать их. Я хочу, чтобы осознание этого факта никогда не покидало меня в суеде повседневной жизни, помогало мне и придавало ей определенный смысл и направление.

После того как вы научились концентрировать внимание на состоянии сознания, можно несколько сократить этап отождествления. Главная задача — достижение определенного навыка, позволяющего быстро и динамично пройти все стадии разотождествления, а затем оставаться в состоянии сосредоточения на своем «Я» в течение какого-то периода времени, зависящего от вашего желания. Это даст возможность в любой момент отделить подлинное «Я» от переполняющих эмоций, навязчивой мысли, неустраивающей роли и т. д. и оценить ситуацию, ее значение и истоки, а также наиболее эффективные пути выхода из нее с позиции стороннего наблюдателя.

Наилучшие результаты приносят ежедневные занятия, которые желательно проводить в самом начале дня, то есть непосредственно после сна. Таким образом, выполнение упражнения можно рассматривать как символическое второе пробуждение. Важно также повторять его в редуцированной форме несколько раз в день, возвращаясь в состояние разотождествленного «Я».

Упражнение может быть видоизменено и приспособлено к нуждам и целям индивидуума путем добавления этапов разотождествления или включения каких-то других аспектов, кроме трех фундаментальных (физического, эмоционального и ментального). Оно может начинаться с разотождеств-

ления, целью которого является отделение себя от чувств и желаний, порождаемых стремлением к накоплению материальных ценностей, или от ролей, играемых нами в повседневной жизни.

Ознакомьтесь с приведенными ниже примерами: а) я испытываю какие-то желания, но я не есть мои желания. Они возникают как следствие внутренних побуждений эмоционального или физического характера или под воздействием других причин. Желания часто меняются, вступают в противоречие друг с другом, меняют свою полярность, сдвигаясь от любви в сторону неприятия или ненависти, и наоборот. Таким образом, мои желания — это не я. Я испытываю какие-то желания, но я не есть эти желания. (Лучше всего использовать данную модификацию упражнения между эмоциональным и ментальным этапами, описанными выше); б) я занимаюсь различными видами деятельности и играю в жизни самые разнообразные роли. Я должен играть их и стараюсь делать это наилучшим образом, будь это роль сына или отца, жены или мужа, учителя или студента, художника или администратора. Но я есть нечто большее, чем просто сын, отец, художник. Это только отдельные роли, которые я играю добровольно и за исполнением которых я могу наблюдать со стороны. Таким образом, я — это не мои роли. Я тождествен самому себе, я не только актер, но и режиссер спектакля.

Данное упражнение можно успешно и эффективно использовать при работе с группой. Проводящий занятия зачитывает все положения, а его участники слушают его о закрытыми глазами, стараясь как можно глубже осознать значимость слов.

Примечание. Широко используются еще два варианта фразы: «У меня есть \_\_\_\_\_, но я не есть». Они звучат следующим образом:

1. У меня есть \_\_\_\_\_, а я не есть \_\_\_\_\_;

2. У меня есть \_\_\_\_\_, а я есть нечто большее, чем \_\_\_\_\_».

## Упражнение № 5

### Самоотождествление

Данная методика была разработана в целях определения положения внутреннего «Я» относительно высшего, Божественного «Я». В ее основе лежат определенные концепции, которые могут помочь в осуществлении контакта между этими «Я». Однако они также могут и препятствовать ему. Здесь нет гарантий. Задача упражнения — сориентировать ваше сознание в нужном направлении и дать возможность почувствовать характер этого контакта. Испытываемые ощущения всегда строго индивидуальны и имеют некую мистическую окраску.

Наиболее положительный результат достигается при постоянной и длительной тренировке. Она способствует неуклонному усилению связи с «Я» и росту осознания своей тождественности беспредельности бытия.

1. В качестве подготовительного этапа используется упражнение № 4 (разотождествление), которое следует выполнять в течение ряда дней, выбрав любую, наиболее подходящую его форму.

2. Научившись достигать состояния стороннего наблюдателя, следящего за потоком ощущений в физическом теле, а также за эмоциями и мыслями, сфокусируйте на нем все свое внимание, то есть постарайтесь «пронаблюдать» сам процесс наблюдения и понять его суть.

3. Представьте себе какой-то период времени, например один час. Постепенно увеличивайте его до одного дня, недели, месяца, десяти, сотни и тысячи лет и т. д. Выбор временного интервала и его последующее увеличение абсолютно произвольны. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромный промежуток времени, постарайтесь раздвинуть его до вечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении и запомните его.

4. Затем представьте себе сферическое пространство диаметром около 30 см. Постепенно увеличивайте диаметр до метра, пятисот метров, километра, нескольких десятков и тысяч километров и т. д. Выбор пространства и его последующее увеличение также абсолютно произвольны. Пусть все идет так, как это складывается естественно в вашей голове. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромное пространство, раздвиньте его до бесконечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении и запомните его.

5. Теперь попытайтесь удержать в вашем сознании одновременно два ощущения: вечности и бесконечности. Зафиксируйте внимание на чувстве, которое возникает при этом, и запомните его.

6. Сосредоточьтесь на дыхании, затем мыслях, чувствах, физическом теле. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что полностью осознаете себя и свое привычное окружение. Затем попытайтесь быстро и на короткий срок вызвать ощущение того, что вечность и бесконечность где-то «здесь, рядом», и понаблюдайте, что происходит при этом. Отдохните, прислушиваясь к ритму дыхания, после чего откройте глаза и подключитесь к окружающему вас миру через органы чувств.

Определенную пользу может принести запись ваших впечатлений, образов инсайтов и ощущений, возникших в процессе тренировки. Время от времени просматривайте их в целях осуществления контроля за овладением методикой самоотождествления, которая не может не стать источником наслаждения.

## Упражнение № 6

### Внутренний диалог

Внутри каждого из нас заключен источник знания и мудрости, благодаря которому известно, кто мы такие, где пребывали и куда идем. Он как бы настроен на стоящие перед нами цели и способен точно предугадать те шаги, которые следует предпринять для воплощения. Вступая в контакт с этим источником, мы можем глубже осознать трудности на пути его развития. С его помощью мы получаем возможность направить весь наш разум и волю на разрешение стоящих проблем. Правильное использование этого источника способствует достижению целостности в повседневной жизни и объединению личностных и трансперсональных параметров, присущих нашей жизни внутри одной реальности.

Источник внутреннего руководства ассоциируется с целым рядом образов. Наиболее распространенные из них — это солнце, алмаз, звезда или луч света, ангел, орел, голубь, феникс, Христос или Будда. В разных обстоятельствах рождаются различные образы. Однако наиболее часто этот источник ассоциируется с образом мудрого и полного любви пожилого человека (мужчины или женщины). Это два самостоятельных архетипа, имеющих как сходство, так и вполне определенные различия. Следует осуществлять контакт с каждым из них. Это поможет лучше узнать их и составить четкое представление о том, к кому из них лучше обратиться в том или ином случае. Обычно старец подбадривает, стимулирует и вдохновляет, тогда как женщина, напротив, успокаивает, воспитывает и подхваливает нас.

#### Техника выполнения

Данное упражнение способствует установлению связи с внутренним источником мудрости. Самый простой способ заключается в следующем: закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз, представьте себе лицо мудрого старца (пожилой женщины), чей взгляд полон любви. Если вы испытываете трудности в воссоздании этого образа, то сначала представьте себе пламя свечи, горящее ровно и спокойно, а затем в центре его постарайтесь увидеть лицо.

Вступите в разговор со старцем (женщиной), используйте его присутствие (избрав для этого наиболее подходящий способ), чтобы с его помощью разобраться в происходящем, получить ответ на интересующие вас вопросы. Этот диалог может проходить как на вербальном, так и невербальном (визуальном) уровне. Затратьте на него необходимое количество времени. По его окончании опишите все, что происходило, в своем дневнике, по возможности давая оценку всем инсайтам.

После определенного периода тренировки необходимость создания образа может отпасть совсем, поскольку появляет-

ся возможность осуществлять контакт в другой форме. Это может быть внутренний голос (здесь уместно вспомнить Сократа). Информация может также приходить в виде прямого знания того, как следует вести себя в той или иной ситуации. С течением времени контакт с внутренним гидом может стать настолько прочным, что его любовь и мудрость будут играть все большую роль в вашей жизни.

Работа с данным упражнением требует подключения двух процессов, протекающих на ментальном уровне: установления различия и интерпретации происходящего. Мы должны уметь видеть разницу между теми образами, которые подлинны и несут информацию, и химерами. Например, иногда может появляться образ критически настроенного и авторитарного человека, который не испытывает к вам искренней любви. Это может быть одна из ваших подличностей или знакомый человек, которые проецируются в надсознание. Таким образом, вам следует установить разницу, узнать, кто предстал перед вами, и сорвать с него маску. Кроме того, вы иногда можете услышать то, что хотели бы слушать, а не подлинное сообщение.

Во-вторых, полученная информация не всегда имеет четкий и ясный смысл и нуждается в правильной интерпретации. Ярким примером может служить повеление Бога, данное святому Франциску: «Иди и возведи церковь заново». Сначала Франциск подумал о том, что Господь приказал ему заново отстроить небольшую разрушенную церковь Сан Дамиано. Лишь позднее ему открылся истинный смысл — возрождение всей католической церкви.

Наконец, следует помнить, что при всей важности подобного контакта не следует злоупотреблять им. Сначала необходимо как можно глубже понять проблему, стоящую перед вами, и лишь если вы действительно не можете найти пути ее разрешения, обратиться за помощью к гиду.

Только с учетом всего вышесказанного метод внутреннего диалога может стать эффективным и мощным средством продвижения на пути развития личности и духовности с помощью психосинтеза.

## **Упражнение № 7**

### **Пробуждение и развитие желаемых качеств**

Цель настоящего упражнения — создание внешних и внутренних условий, которые бы способствовали развитию того или иного качества по желанию занимающегося. Оно предназначается для ежедневных занятий. Здесь мы будем говорить о воспитании спокойствия. Однако упражнение можно легко видоизменить и направить на формирование таких качеств, как мужество, терпеливость, сострадание, оптимизм и т. д. Очень важно, чтобы выбор качества и решение о необходимости его формирования обуславливались не

категорией должностования, а свободным волеизъявлением индивидуума, стремящегося сделать еще один шаг на пути своего развития.

## Техника выполнения

1. Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества. Записывайте все инсайты, идеи или образы, появляющиеся в процессе занятий, в ваш психологический дневник.

2. Углубите степень сосредоточения и проследите, какие еще идеи и образы, связанные с понятием «спокойствие», порождает ваше подсознание. Опишите наблюдения в дневнике.

3. Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем бурлящем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, желайте его.

4. Попробуйте достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия. Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии.

5. Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово «спокойствие». Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним.

6. Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас или лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, обязанность быстро выполнить сразу несколько дел, столкновение с опасностью. Представьте себе, а главное, попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны (выполнение данного этапа может быть несколько отсрочено ввиду необходимости овладения предыдущими ступенями упражнения).

7. Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

8. Напишите слово «спокойствие» на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее попытайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его.

Это упражнение по развитию желаемых качеств может стать основой достаточно обширной программы. Вы можете

прибегнуть к помощи поэзии, музыки, драматического искусства, фотографии, танца, живописи, личных воспоминаний, то есть всего, что ассоциируется у вас со спокойствием. В подобном окружении вам будет легче пробудить и сформировать глубокое чувство спокойствия или любое другое качество. Вы можете использовать все, что находится вокруг вас, в целях достижения этого чувства путем творческого применения и синтеза самых различных форм.

В отдельных случаях наблюдается отрицательная реакция на упражнение. Другими словами, все попытки вызвать спокойствие, напротив, приводят к росту напряжения и беспокойства. Обычно это является признаком существования когнитивных отрицательных эмоций, которые блокируют развитие желаемых качеств. Подобная ситуация чаще всего возникает на шестом этапе упражнения. Если отрицательная реакция выражена очень ярко, то лучше всего прервать занятия, разобраться в возникших эмоциях и снять их влияние путем прохождения через катарсис. После этого можно возобновить занятия, которые приобретают исключительное значение, поскольку формулируемое положительное качество занимает «вакантное место», появившееся в результате устранения отрицательных эмоций.

## Упражнение № 8

### Трансперсональные качества

Внимательно прочитайте приведенные ниже качества. Поразмышляйте о них применительно к себе.

Красота.  
Сострадание.  
Понимание.  
Мужество.  
Творчество.  
Активность.— Сила.  
Энтузиазм.  
Вечность.— Бесконечность.— Универсальность.  
Свобода.— Освобождение.— Отрешенность.  
Сотрудничество.— Дружба.— Братство.  
Великодушие.  
Доброта.  
Доброжелательность.  
Признательность.— Чуткость.— Восхищение.— Благословение.  
Гармония.  
Юмор.  
Сопричастность.  
Радость.— Блаженство.  
Просветленность.  
Любовь.— Упорядоченность.  
Терпимость.  
Убежденность.  
Искренность.— Правдивость.  
Обновление.

Вера.— Преданность.  
Спокойствие.— Покой.  
Молчание.— Безмолвие.— Невозмутимость.  
Простота.  
Синтез.— Целостность.  
Разум.  
Воля.  
Мудрость.

## Упражнение № 9

### Формирование идеальной модели

Творческое воображение — мощное средство развития личности. Оно может быть успешно использовано при разработке идеальной модели, концепции или образа личности, обеспечивая направление и возможности внешнего выражения в окружающем мире. Разработка идеальной модели означает создание реалистического и достижимого образа, который четко учитывает все то, что существует в нас, или позволяет проводить замену того, что ограничивает нас, придает нам некоторую односторонность и несовершенство. Эти внутренние осознанные или неосознанные аспекты нашей личности не только отличны по характеру, происхождению и энергетическому уровню, но часто взаимноисключают друг друга или находятся в состоянии конфликта. Цель настоящего метода — разработка идеальной модели «Я», реалистического видения того, чем может и хочет стать человек.

Для этого прежде всего необходимо выделить и разобратся во множестве аспектов, которые ограничивают наше восприятие того, чем мы можем стать. После выявления всех возможных конфликтов начинается процесс целенаправленного воплощения идеальной модели.

Идеальная модель не является этапом в достижении совершенства, полным психосинтезом. Это скорее еще один шаг, стадия на пути развития, цель которых заключается в укреплении или придании законченной формы какому-то плохо проявленному аспекту личности, в формировании желаемого качества или совокупности свойств, в выработке более эффективного направления деятельности и т. д. Таким образом, это реальная модель внутренней и внешней жизни, к которой мы стремимся и которую можем модифицировать и обогащать по мере изменения нашего «Я».

Приведенное ниже упражнение предназначено для индивидуального использования. Однако оно может быть легко видоизменено для работы с группой. Предложения по его применению в группах и в различных ситуациях будут даны в конце описания.

### Подготовка

Возьмите психологический дневник или приготовьте бумагу (не менее 7 больших листов для рисунков), масляные краски, цветные карандаши или пастель. Пронумеруйте ли-

сты бумаги и в дальнейшем используйте их по порядку. Выберите место, где вас никто не потревожит на протяжении полутора часов.

Примечание. Важно довести упражнение до конца без перерыва и постороннего вмешательства.

### Техника выполнения

Сядьте удобно, расслабьте мышцы, успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прочитайте следующие слова:

1. Каждый из нас как-то недооценивает себя. Каждый создает некий образ или модель самого себя, которая намного хуже того, чем он (она) является на самом деле. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на прочитанном. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Поизучайте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза.

Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую релевантную информацию.

Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прочитайте следующее утверждение и поработайте с ним по той же описанной выше схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему утверждению и т. д., пока не дойдете до пункта 6 включительно.

2. Я также и несколько переоцениваю себя. Образ самого себя, который я рисую, лучше, чем я есть на самом деле.

3. Во мне тайно живет еще один великолепный образ того человека, каким бы я хотел быть. Обычно он преувеличен и недостижим на практике и, следовательно, стерилен.

4. Кроме того, существует образ того, каким бы я хотел выглядеть в глазах других людей. Он — полная противоположность тому, каким я предстаю перед ними на самом деле.

5. Во мне также живут образы, являющиеся отражением того, каким видят меня люди, что думают обо мне, т. е. образы-проекции. Некоторые из них мне нравятся, другие я отвергаю. (При работе над этим пунктом проанализируйте каждый образ и зарисуйте их рядом на одном листе.)

6. Наконец, существует еще один образ. Это образ того, каким меня хотели бы видеть другие люди, что они ждут от меня и как хотят изменить.

Разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них. Воссоздайте пережитые чувства в отношении каждого образа, назовите их.

Встаньте, закрыв глаза, и прочувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы. Почувствуйте их вес и негативное влияние. Затем движением тела стряхните их с себя. Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти. Прислушайтесь к себе, к тому, как вы себя чувствуете. Затем откройте глаза.

7. Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе. Подумайте о том, каким бы вы действительно хотели и реально могли стать на самом деле. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно. Изучите образ, постарайтесь узнать его как можно лучше. Представьте себя таким. Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считаете подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как плохое или бесполезное. Откройте глаза и нарисуйте образ или его символ. Затем запишите все, что вы о нем думаете.

Следующий, и последний этап упражнения ставит своей целью «оживление» образа, оказание помощи в том, чтобы сделать его динамическим элементом в повседневной жизни. Ваша дальнейшая работа зависит от того, как вы воспринимаете сделанное ранее. Особенно это касается идеальной модели, описанной в пункте 7. Ее создание могло сопровождаться возникновением глубоких положительных эмоций, инсайтом или осознанием типа «да, это именно то, чем я хотел стать; удивляюсь, почему я не подумал об этом раньше». Вы можете также испытывать внутреннюю убежденность, что идеальная модель — то, чего вам не хватало, что ее реализация — шаг вперед в вашем развитии. Это, безусловно, не означает, что она совершенна и полна. Вы всегда сможете изменить или подправить ее в дальнейшем.

Если созданный образ (модель) отвечает вашим требованиям, вы можете продолжить упражнение, доведя его до логического конца. Если вы устали, вы можете прерваться в данном месте и продолжить занятия позднее или на следующий день. Однако длительный перерыв обычно гасит возникшие положительные эмоции, которые могут понадобиться для придания модели жизненной силы.

Иногда при анализе модели может возникнуть ощущение, что хотя в целом она и хороша, но это не совсем то, что вам хотелось бы. Другими словами, вы считаете, что модель нуждается в дальнейшем совершенствовании или изменении. В подобном случае вы можете работать над ней на протяжении нескольких последующих дней в течение 15—30 мин., пока не достигнете желаемого результата. Наряду с этим существует еще один вариант: вы просто продолжаете работу, не обращая внимания на недостатки модели. Однако при этом необходимо соблюдать некоторую осторожность, поскольку теперь вы как бы проводите эксперимент, в про-

цессе которого совершенствуете модель на базе полученного опыта.

Возможно, у вас появится некоторое сомнение в том, насколько реально подходит вам модель и будет ли она шагом вперед, а не еще одним барьером. Почувствовав нечто подобное, возвратитесь к первым шести этапам и проанализируйте, не вмешивается ли в созданную идеальную модель что-то из того, с чем вы должны были расстаться в процессе работы над ними. Если это имеет место, постарайтесь отбросить все, что вам мешает. Затем сконцентрируйтесь на модели и задайте себе вопрос, на основании каких мотивов, оценок, целей, опыта и т. д. вы считаете ее идеальной. Этот момент может иметь очень важное значение при вашей полной удовлетворенности моделью. Все сказанное выше часто позволяет реально выявить причины тупика и подготовить здоровую почву для создания желаемого образа. Закончив пересмотр, вы можете еще раз отработать пункт 7.

8. Если вы довольны созданной идеальной моделью, закройте глаза и представьте себе, что вы и есть эта модель. Понаблюдайте за лицом, глазами, позой, поведением, другими особенностями, присущими модели. Затратьте на этот процесс столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели себя, демонстрируя качества реакции, характерные для модели.

Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое и запишите все в дневник. Перечитав написанное, решите для себя, есть ли еще что-нибудь, что вы хотели бы изменить в вашей модели.

Восьмой пункт упражнения является практическим руководством к действию, которое может быть применено всякий раз, когда возникает потребность вести себя соответственно созданной модели. Он приносит огромную пользу даже при однократном выполнении. Его частое повторение (ежедневно в течение какого-то промежутка времени) дает самый наилучший результат. Занятия предпочтительно проводить по утрам, проигрывая в воображении какие-то частные ситуации, которые могут возникнуть в течение дня. Упражнение следует заканчивать принятием твердого решения действовать в момент развития обдуманных ситуаций в реальной жизни в строгом соответствии с качествами и позицией, присущими идеальной модели.

Настало время сказать несколько слов о необходимости соблюдать осторожность. Существуют случаи, когда во время занятий в какой-то воображаемой ситуации вы хотите продемонстрировать положительное качество, но испытываемые вами ощущения абсолютно противоположны тому, что вы хотели получить. Например, картина публичного выступления, во время которого вы видите себя спокойным и уверенным, вдруг становится причиной беспокойства. Представляя, как терпимо и ровно вы относитесь к определенному человеку, можно испытать приступ гнева. Это свидетельствует о существовании на уровне подсознания сильного и

глубокого чувства. Оно должно быть извлечено из недр подсознания, а все связанное с ним напряжение снято до начала дальнейшей работы по вживанию в идеальную модель.

Возможность проявления отрицательных свойств при работе над положительными качествами — яркое свидетельство того, что концентрация на положительном (при условии соблюдения правильного и взвешенного подхода) не ведет к подавлению отрицательного. Скорее, она помогает нам вступить с ним в контакт, постараться устранить его, используя для этого установку на положительное как следствие осознания того, что отрицательные свойства нашей личности — подлинное препятствие на пути ее дальнейшего развития.

Сочетание этого упражнения с вечерним обзором событий (упр. № 3), когда вы оцениваете свое поведение в течение дня с точки зрения идеальной модели, дает очень хорошие результаты.

Данное упражнение можно эффективно использовать при работе с группой. Что касается психологов, врачей или педагогов, проводящих занятия, то они должны сначала сами поработать с данным упражнением и лишь потом использовать его в практической деятельности. Это помогает приобрести опыт, необходимый для определения своевременности подключения клиента к работе и более глубокого понимания динамики происходящих процессов.

Было замечено, что на конечном этапе работы группу следует разбивать на небольшие подгруппы из 3—4 человек. Показ рисунков друг другу и обсуждение пережитого опыта способствуют формированию обратной связи.

## **Упражнение № 10**

### **Психосинтетическая автобиография**

#### **Цель написания автобиографии**

Главная цель заключается в выявлении того, как повлияло и до сих пор влияет наше прошлое на настоящее. Это помогает выйти за рамки сложившегося под влиянием обстоятельств стереотипа поведения, который уже не отвечает нашим потребностям. Здесь первостепенное значение имеет простое перечисление событий ради них самих, а не «автобиография» внутренних процессов, изучение тех условий, ситуаций и людей, которые оказали влияние на нашу жизнь, а также путей нашего взаимодействия с ними. Для предоставления информации специалистам, которые будут работать с вашей автобиографией, необходимо кратко указать такие чисто формальные данные, как дата и место рождения, национальность, социально-экономический статус семьи, где вы воспитывались, число братьев и сестер, ваше место в семье, социальное окружение и естественные условия, в которых вы проживали. Попытайтесь указать влияние факто-

ров на ваше развитие. Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас как на личность.

### Манера изложения

Обычно пути изложения автобиографии варьируют от человека к человеку. Некоторые люди используют хронологический подход, рассматривая год за годом. Другие начинают с тех событий, которые кажутся им наиболее заслуживающими внимания. Каждый из этих подходов может принести пользу и оказаться эффективным. Иногда наилучший результат приносит их сочетание, то есть сначала описание основных моментов в хронологическом порядке, а затем их рассмотрение в зависимости от желания. Хронологический перечень служит здесь в качестве справочного указателя, не дающего пропустить что-то главное. Желательно, чтобы запись велась в свободной и наиболее простой форме, даже если это повлечет за собой нарушение грамматических правил и повлияет на стиль. Самое важное — отразить поток мыслей, а не форму этого отражения. Запись должна как бы фиксировать «поток сознания», где будут выделены какие-то главные моменты и темы, а не являться отражением попытки классифицировать данные по какой-то предопределенной схеме.

Попытайтесь описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что, по вашему мнению, может представить вас в невыгодном свете. Необходимо отметить все, чего вы стыдитесь, а также указать ваши слабые места и болезненные точки. Попытка дать наиболее честное и объективное описание поможет вам вжиться в него и использовать его самым конструктивным образом.

Если вы вдруг обнаружите, что написанная автобиография очень объемна и запутана, то желательно поработать над ней еще какое-то время в целях создания более сокращенного и упорядоченного варианта. Это позволит, во-первых, более отчетливо увидеть проблемы, во-вторых, иметь в распоряжении руководство, определяющее направление психосинтеза. Очень подробный вариант помогает излить накопившееся, выразить себя. Он больше подходит для личного пользования. Краткое изложение может стать основой для работы в контакте с другими людьми, а также упорядочивает мысли и конкретизирует их.

### Описание этапов развития

Каким человеком вы были в различные периоды жизни? Изменились ли вы? Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляетесь себе? Какие маски вы носите в обществе? Меняетесь ли вы каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?

Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков.

Как вы разрешили психологическую проблему тождественности своему полу? Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, и изменились ли ваши взгляды на этот счет? Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности? Представьте себе, что вы лицо противоположного пола: каковы, по вашему мнению, преимущества и недостатки?

Опишите любое критическое состояние в развитии или поворотные моменты в вашей жизни, которые были обусловлены сдвигом в уровне сознания. Часто подобные события переживаются как «испытание» или «посвящение». Они могут принимать форму кризиса, испытания на прочность.

К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз? Бывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях? Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?

### Частные вопросы

Каково ваше самое раннее воспоминание (то, насколько оно реально или вымышленно, не имеет значения)? Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.

Укажите любое травматическое событие, например, болезнь, несчастный случай, смерть, разлуку, насилие, сексуальные проблемы и т. д. Как это повлияло на вас?

### Модель и смысл жизни

Какую разновидность архетипической модели отражает описываемая вами жизнь? Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни. Нарисуйте иллюстрации главных персонажей, изображенных в архетипической форме. Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками? Принимаете ли вы ваш жизненный опыт или отвергаете его? Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?

### Упражнение № 11

#### «Цветение розы»

С древнейших времен определенные цветы считались символом «Я». Это касается как европейской, так и восточной традиций. В Китае это был золотой цветок, в Индии и

Тибете — лотос, в Европе и Персии — роза. Примеры можно найти в произведениях французских трубадуров и у Данте. Роза в центре креста — символ ряда духовных учений.

Обычно «Я» отождествляется символически с уже раскрытым цветком. Хотя это и статичное изображение, его визуализация может оказать стимулирующее действие. Однако наиболее эффективным средством стимуляции процессов, протекающих в сверхсознании, является динамическая визуализация, когда из закрытого бутона рождается цветок во всем его великолепии.

Этот динамический символ соответствует реальности, которая лежит в основе раскрытия человека и всех природных процессов. Это внутренняя энергия или жизненное начало, работающее с непреодолимой силой изнутри и обеспечивающее непрерывный рост и эволюцию. Внутренняя жизненная сила — фактор, который в конечном итоге освобождает наше сознание от сковывающих его цепей и ведет к раскрытию нашего духовного центра, нашего «Я».

### Техника выполнения

1. Сядьте поудобней. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

3. Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

4. Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попытайтесь уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

5. Теперь представьте, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее... В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

6. Посмотрите в центр цветка. Там вы должны увидеть лицо мудрого существа, полного понимания и любви к вам.

7. Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задавайте вопросы о том, что имеет для вас большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. Потратьте на это нужное количество времени. (Если есть желание, то здесь можно сделать перерыв и записать все, что имело место, давая оценку вашим инсайтам.)

8. Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой или вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрым существом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ними, ис-

пользовать присущие им качества. В символическом смысле вы и есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создает розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее «Я» и проявить все, что оно излучает.

9. Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

10. Вообразите, что вы — другие розовые кусты, растения и деревья. Вы — все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попытайтесь удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза.

11. У вас может возникнуть желание записать все, обращая особое внимание на диалог с мудрецом. Можно также зафиксировать информацию, касающуюся любых других инсайтов.

## Упражнение № 12

### Высшее «Я»

Духовное «Я» — онтологическая реальность, существо, обладающее собственным уровнем и составляющее Центр Жизни, из которого оно излучает свою энергию. Личное «я», осознанное «я» — это отражение или проекция высшего «Я» на обычный, присущий человеку уровень.

Здесь в целях облегчения восприятия можно привести аналогию, хотя не следует забывать, что, подобно всем другим сравнениям, она будет приблизительной и неполной. Взаимосвязь между духовным «Я» и личным «я» может быть выражена как взаимосвязь между Солнцем и планетой, например Землей. Солнце — источник мощных излучений, которые оказывают влияние на планету и живущих на ней людей, создавая условия, необходимые для эволюции, развития и роста. Точно так же высшее «Я» порождает искру, крошечный центр самосознания. Это маленькое «я» ширится, приобретает ум и волю под влиянием окружающей среды, то есть почвы, где оно произрастает, и одновременно животворящих нисходящих потоков энергии, излучаемых высшим «Я». Можно сказать, что высшее «Я» воспринимает информацию через «я», которое живет и действует на личностном уровне (физическом — эмоциональном — ментальном).

Личное «я» в свою очередь познает высшее «Я» тремя путями:

1. Сознательным раскрытием и восприятием излучения, исходящего от этого высшего «Я».

2. Духовным ростом, контактом и частичным слиянием с высшим «Я».

3. Путем жизни в полной гармонии с опытом человечества и энергией, излучаемой высшим «Я».

Познание высшего «Я» вполне достижимо. По свиде-

тельству многих, кому это удалось, высшее «Я» может ощущаться как подлинная реальность и в большей степени как живое существо. Оно имеет определенные функции, однако само по себе не является ни одной из них. Это сама суть, сама жизнь.

Четкое и полное познание высшего «Я» сначала вызывает настолько сильное чувство самоотождествления, что оно воспринимается как нечто истинное, устойчивое, неизменное и нерушимое. Это такая совершенная реальность, что все другое на ее фоне предстает как преходящее, изменчивое, маловажное и малоценное. В дальнейшем высшее «Я» воспринимается как организующий фактор, превращающий в некий сплав все лучшее, что заключено в человеке. Вся наша жизнь становится подверженной его влиянию и определяется им.

К отдельным качествам высшего «Я» относятся бескорыстие поступков и свободная воля, творческий импульс, мудрость, беспредельная любовь, правдивость, концентрация силы в покое, которая может мгновенно проявить себя при желании.

Реализация высшего «Я» сопровождается ощущением присутствия внутреннего руководителя, силы, целеустремленности, смирения, ответственности, сострадания, радости и др.

## Заключение

Во введении к работе «Методы и практика психосинтеза» Роберто Ассаджоли пишет: «Основной целью психосинтеза является высвобождение или, скорее, оказание помощи в высвобождении энергии высшего «Я». Однако ее достижение невозможно без объединения отдельных свойств человека и их слияния воедино в личном «я». Только после этого можно начинать осуществлять синтез личного эго и высшего «Я». Таким образом, все методы и практики должны быть подчинены этой главной задаче. Следует помнить, что они не являются каким-то неизменным набором вспомогательных средств. Специалисты могут видоизменять их по желанию при условии, что они всегда будут полностью и отчетливо сознавать, в чем заключается основная цель лечения».

В этих словах заключено предостережение от использования метода ради метода и, что более важно, напоминание о том, что цель всего предприятия — творческий конструктивный контакт и высвобождение энергии высшего «Я», нашей подлинной и глубоко скрытой сущности. Любая методика, которая способствует этому в тот или иной момент работы, имеет право на существование. Если этого не происходит, то самая тонкая и тщательная работа оказывается бесполезной, а методика ненужной.

Все методы, описанные в данном руководстве, опробованы на практике и доказали свою эффективность. Однако их применение должно строиться с учетом того контекста, в котором происходит высвобождение энергии животворя-

шего и имеющего исключительную важность высшего «Я». При правильном использовании они вносят огромный вклад в достижение более глубокого осознания жизни, протекающей как внутри личности, так и среди людей, растений и животных, населяющих землю. Необходимость энергии духа не вызывает сомнений. Как быстро и насколько успешно она будет высвобождена у тех, кто стремится к этому,— проблема, решение которой зависит от нас самих,

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Упражнение № 1</b>	
<b>Психологический дневник . . . . .</b>	<b>4</b>
<b>Упражнение № 2</b>	
<b>Ответ на вопрос «Что есть я?» . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Упражнение № 3</b>	
<b>Вечерний обзор событий . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Упражнение № 4</b>	
<b>Разотождествление . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>Упражнение № 5</b>	
<b>Самоотождествление . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>Упражнение № 6</b>	
<b>Внутренний диалог . . . . .</b>	<b>16</b>
<b>Упражнение № 7</b>	
<b>Пробуждение и развитие желаемых качеств . . . .</b>	<b>17</b>
<b>Упражнение № 8</b>	
<b>Трансперсональные качества . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>Упражнение № 9</b>	
<b>Формирование идеальной модели . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>Упражнение № 10</b>	
<b>Психосинтетическая автобиография . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>Упражнение № 11</b>	
<b>«Цветение розы» . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>Упражнение № 12</b>	
<b>Высшее «Я» . . . . .</b>	<b>28</b>
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>29</b>

**П69 Практика психосинтеза: Упражнения, направленные на развитие личности и достижение духовного роста/Сост. и ред. Дж. Томас. Пер. с англ. Г. П. Хлуновской.— СПб.: МНПО «Жизнь», «Ферро-Логос», 1992.— 32 с.**

ISBN 5-86932-069-0

В книге приведены конкретные упражнения, предназначенные для саморазвития. В основу большинства из них положены известные в прошлом способы оккультных тренировок и развития необычных способностей.

**П 4108110000—002 без объявл.**

**88.6**

*Популярное издание*

**ПРАКТИКА ПСИХОСИНТЕЗА.  
УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ  
НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ  
И ДОСТИЖЕНИЕ ДУХОВНОГО РОСТА**

**Составитель и редактор Дж. Томас**

Ответственный за выпуск *А. Н. Хлуновский*. Художник *Ж. С. Маковеева*, Художественный редактор *В. Н. Потехушин*, Технический редактор *В. И. Демьяненко*, Корректор *Т. П. Гуренкова*.

Сдано в набор 03.10.91. Подписано к печати 15.09.92. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Гарн. литерат. Печать высокая. Усл. печ. л. 1,68. Тираж 50 000 экз. Заказ № 82.

Клиника нейрохирургии ВМА им. С. М. Кирова, МНПО «Жизнь»  
195175, Санкт-Петербург, Пироговская набережная, 3  
Типография им. Володарского, Лениздата, 191023, Санкт-Петербург,  
Фонтанка, 57.