



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзыв на книгу «Пробуждение Смотрителя» . . . . .	7
Предисловие Издателя . . . . .	9
Глава первая. Тело, Душа, Разум и Смотритель . . . . .	11
Глава вторая. Почему Смотритель спит? . . . . .	21
Глава третья. Пробуждение Смотрителя. Тренировка Разума	41
Разделение внимания и Вспоминание Себя . . . . .	44
Упражнения . . . . .	77
<i>Разделение внимания</i> . . . . .	77
<i>Удержание внимания</i> . . . . .	77
<i>Тренировка разделенного внимания</i> . . . . .	78
<i>Осознанное смотрение</i> . . . . .	78
<i>Внимание к деталям</i> . . . . .	79
<i>Осознанное слушание</i> . . . . .	79
<i>Осознание себя в контакте с другими</i> . . . . .	79
<i>Музыкальные оттенки</i> . . . . .	80
<i>Оттенки тишины</i> . . . . .	80
<i>Конструктивное мышление</i> . . . . .	80
<i>Контроль энергии Тела</i> . . . . .	80
<i>Осознанное движение</i> . . . . .	81
<i>Осознанное мышление</i> . . . . .	82
Глава четвертая. Действительность, или то, куда мы забрели	83
Причина и следствие . . . . .	88
Богатство и бедность . . . . .	92
Добро и зло . . . . .	104



## Глава первая

# ТЕЛО, ДУША, РАЗУМ И СМОТРИТЕЛЬ

*Сегодня перед рассветом я взошел на вершину горы, увидел усыпанное звездами небо и сказал своей душе: «Когда мы овладеем всеми этими шарами Вселенной, и всеми их уладами, и всеми их знаниями, будет ли с нас довольно?» И моя душа сказала: «Нет, этого мало для нас, мы пойдем мимо — и дальше».*

Уолт Уитмен, «Песня о себе»

Успех любого дела опирается на ясное видение и точное действие. В практике Трансерфинга полезно понять то, как взаимодействуют в нас Тело, Душа, Разум и Смотритель, а также осознать, какую роль они играют в деле управления реальностью.

Многим из нас знакома мысль: «Познай Себя»!<sup>1</sup> Она дошла до нас с незапамятных времен и была основным условием для успешной практики духовных и религиозных учений. В Древней Греции, в Дельфах эти слова поместили над входом в храм, чтобы напоминать человеку о существовании невидимой внутренней жизни, которой следует уделять постоянное внимание.

Позвольте последовать этому мудрому совету и ненадолго заглянуть в эту невидимую Вселенную. Но

---

<sup>1</sup> «Познай самого себя» — упоминается в диалогах Платона (Алкивиад I и Хармид).

прежде чем сделать это, я прошу вас быть разумными и деятельными.

Не принимайте слепо на веру то, что вы будете читать, но и не отвергайте все, что не согласуется с вашими представлениями и прошлым опытом. Будьте смелыми исследователями — делайте свои собственные наблюдения и свои собственные выводы.

Наше Тело непосредственно взаимодействует с воплощенной, видимой частью Пространства Вариантов (Вселенной), которую мы привыкли называть реальным миром.

Тело воспринимает вибрации энергий, которыми оно окружено в данный момент, а затем переводит их на язык ощущений.

Тело связано и общается с Душой посредством пяти органов чувств, а именно — осязания, обоняния, вкуса, слуха и зрения, которые как раз и являются телесным выражением различных вибраций в воспринимаемом настоящем.

Само Тело может нормально трудиться в очень узких границах этих вибраций и постоянно напоминает об этом Душе. Например, возьмем ощущение окружающей температуры воздуха. Наше обнаженное тело чувствует себя комфортно в границах от плюс двадцати девяти до плюс тридцати пяти градусов по шкале Цельсия<sup>1</sup>.

Это всего лишь шесть градусов! Довольно узкие границы, не правда ли? Любое увеличение или же, наоборот, понижение температуры окружающего воздуха будет сначала вызывать в теле неудобство, а потом — раздражение. Затем температура станет опасной для тела и причинит ему вред, а затем и вовсе станет губительной. То же самое можно сказать и о любой другой вибрации, будь то вкус, запах, звук или

---

<sup>1</sup> В зависимости от индивидуальных особенностей эти границы могут незначительно меняться.

же интенсивность света. Что бы мы ни рассматривали, картина будет подобной. Тело заинтересовано лишь в том, чтобы находиться в удобных для себя условиях.

Наша Душа играет интересную и своеобразную роль во взаимодействии с Телом. Она постоянно слушает его пятиголосый зов и переводит его на свой собственный язык, то есть язык чувств. Душа просто поет от радости, когда Тело подвержено влиянию наиболее гармоничной для него вибрации, которая является ничем иным, как золотой серединой каждого отдельно взятого приятного диапазона. Если мы снова вернемся к примеру с температурами, то это будет плюс двадцать четыре градуса по Цельсию. Таким образом, области комфорта Души и Тела практически совпадают друг с другом. Чем больше идеальных сочетаний вибраций, тем радостней Душе, и, наоборот, чем больше разница, тем сильнее ей хочется защититься от разрушительных влияний.

Чувства Души, по своей сути, тоже являются вибрациями, и когда Тело слышит голос Души, то оно переводит его на свой родной и знакомый язык — язык ощущений, проявляющихся в виде вполне измеримых внутренних биохимических процессов. Тело может хорошо выполнять свою работу даже тогда, когда ему неприятно, но Душу это радовать точно не будет, и если ее насильно удерживать в подобной ситуации в течение некоторого времени, то она попадет в неустойчивое состояние и будет постепенно перемещаться от состояния негодования к состоянию подавленности.

Вибрации неустойчивого состояния будут восприняты Телом как неприятные ощущения, а неприятные ощущения, в свою очередь, будут для Души признаком ухудшения ситуации, и — она сожмется и будет страдать. Таким образом, происходит повторение и усиление вредоносной вибрации до тех пор, пока это не приведет к заболеванию того или иного органа в Теле. Мне не стоит приводить множество примеров

на этот счет, вы и сами, полагаю, не раз становились свидетелем подобных событий.

Душа наша имеет еще одно особое свойство — это способность улавливать образные картинки из многочисленных линий жизни в Пространстве Вариантов, а затем отправлять фотографии этих картинок на адрес Разума и Смотрителя. Именно так Душа проявляет себя при общении с ними.

Разуму трудно следить за колебаниями Души, поскольку по природе своей он значительно медленнее. В то же время язык образов ему более понятен. Разуму нужно сначала наклеить ярлыки на то, что он видит, назвать все своими именами, а точнее — так, как его научили называть эти вещи, а уж затем все осмыслить, взвесить, соотнести с той или иной идеей и выстроить все в логические цепочки. Таким образом, ум переводит картинки на понятный ему язык — язык мыслей, терминов и теорий. Если Разум видит новый незнакомый образ, то он быстро пытается найти для него название и узнать, что с этим образом делать. И если образ не соответствует знакомым названиям, Разум тут же говорит: «Нет».

То же самое происходит, когда Разуму предлагают другое название уже знакомых ему вещей или преподносят на блюдечке новую теорию. Он, скорее всего, скажет «Нет» и спрячется от любых противоречий, ведь у Разума есть своя собственная область понятного восприятия, ограниченная пределами тех теорий и идей, которые он для себя принял и с которыми согласился. Стоит заметить, что необученный Разум может принимать теории, которые будут идти вразрез с областями комфорта Души и Тела. Но, впрочем, об этом — немного позже.

На образы Души Разум отвечает только мыслями, ведь он не может говорить ни на каком другом языке, а Душа, в свою очередь, переводит язык мыслей в хорошо понятные для нее картинки.

Вы никогда не задумывались над тем, почему человек, прочитав анекдот в юмористическом разделе журнала, начинает громко хохотать? Ведь в самом наборе букв нет ничего смешного. Это Душа мгновенно перевела слова в образы, от вида которых ее тут же прорвало на смех.

А что же делает Смотритель? Какую роль выполняет он? Да и кто он, собственно говоря, такой?

Смотритель — это ваш внутренний наблюдатель. Точнее: он — это... вы. Он просто смотрит на все безо всякой оценки. Его роль состоит не только в том, чтобы наблюдать за воплощенным, материальным миром и замечать, что происходит вокруг, но также наблюдать за ощущениями и движениями Тела, за проявлениями Души и работой Разума.

Может сложиться впечатление, будто Смотритель безразличен ко всему, однако это далеко не так. Он глубоко заинтересован во всем разнообразии течения линий жизни и время от времени дает знать о себе посредством *внимания*, которое, на деле, является его собственным голосом.

Одна очень древняя школа психологии человека сохранила знание о взаимоотношениях Тела, Души, Разума и Смотрителя в виде образа, где Тело было уподоблено повозке, Душа — лошади, разум — вознице, а Смотритель — пассажиру повозки.

Между повозкой, лошадью, возницей и пассажиром могут существовать отлаженные связи, хотя такие связи могут и отсутствовать. Повозка связана с лошадью оглоблями. Лошадь и возница связаны между собой вожжами, а возница с пассажиром — посредством голоса последнего. Для благополучного сосуществования и удовлетворения интересов всех четырех пассажиру необходимо **бодрствовать и следить**, в верном ли направлении он едет. Вознице необходимо **слышать и понимать** голос пассажира.

Вознице также необходимо **знать, как управлять** лошадью, а лошадь должна быть **правильно запряжена и обучена понимать** намерения возницы.

Лошадь очень сильна, быстра и вынослива. Если возница поглощен своими размышлениями и не выполняет возложенную на него работу, то лошадь будет просто лениво брести по жизни от одного края дороги к другому, довольствуясь несколькими щипками зеленой травы. Разуму необходимо каким-то образом показать Душе, как хороша будет ее жизнь, если она начнет следовать в нужном для всех направлении. Обученная лошадь — это настоящий клад. Она всегда знает, что по ходу и в конце поездки ее ждет очень щедрая награда в виде самого отборного овса, и потому никогда не будет размениваться на крохи.

Однако чаще всего случается, что лошадь и возница недоучены, какая-то из связей в повозке ослаблена, а сама повозка при этом двигается чрезвычайно медленно. Порой неверно обученный возница задумывается и не слышит пассажира или же просто не понимает его голоса и едет наугад. Так повозка продолжает катиться медленно, неуклюже и в совершенно неизвестном, случайном направлении. Такая безобразная поездка быстро надоедает пассажиру, и он, утомленный бесцельностью и безрезультатностью путешествия, впадает в глубокий сон.

Возникает вполне логичный вопрос: как мы можем обучить Разум и Душу? Как укрепить все связи между Душой, Разумом, Телом и Смотрителем? И, самое главное, как пробудить Смотрителя?

Для ответа на эти вопросы нам для начала будет полезно взглянуть на то, какое отражение находит данная притча о повозке в нашей повседневной жизни.

Душа видит разнообразие этого мира и быстро определяет, что ей нравится. Она радостно говорит Разуму что-то вроде:

— О, хочу такую машину! Какие у нее изящные линии! Какой замечательный цвет!

А Разум ей в ответ:

— Эта марка машины не престижна. А цвет у нее — позорный. Ты что, рехнулась совсем, тебя же засмеют! Да и где такие деньги взять? У меня нет денег на такую дорогую игрушку.

Душа тут же видит картинку из Пространства Вариантов, где все, о чем сообщил Разум, действительно происходит.

И не удивительно, что подобное положение вещей вызывает в Душе состояние несвободы и ограничения. Она приходит в уныние от созерцания нежелательных для себя последствий.

Но Разуму-то и невдомек, что последствия получения «этой игрушки» могут быть разными, в том числе и такими, при которых другие люди начнут покупать машины этой марки, а вас будут считать законодателем новой моды. Однако Разум упрямо продолжает тянуть Душу в своем направлении и заставляет ее следовать своим логичным схемам.

Однако Душу не обманешь. Она знает, что ей принесет истинную радость, и потому то и дело убегает в Пространство Вариантов в поисках лучшей доли. Сильные эмоции и желание иметь или испытать что-либо настраивают Душу на те линии жизни, где желаемое существует.

Душа просто ненадолго подсоединяется к тому месту Пространства Вариантов, где существует радостная встреча с объектом желаемого.

Когда желаемое найдено, то Душа отправляет увиденное Смотрителю, поскольку Разум — твердолоб и не слушает ее. Но, к сожалению, Смотритель не имеет большого влияния на Разум до тех пор, пока последний сам не поймет, что вся жизнь изменится к лучшему, если он начнет следовать советам Смотрителя и отпустит свою хватку. А до тех пор повозка продолжает катиться по пути того же грустного сценария.



Разум говорит: «Ничего, ничего! Еще чуть-чуть — и мы прорвемся!»

Но у Смотрителя уже нет желания созерцать весь тот хаос, в который завез его Разум, и поэтому он с удовольствием засматривается на картинки Души о лучшей жизни. Со временем это превращается в дурную привычку, и человек постепенно уходит в воображаемый мир, обращая все меньше внимания на то, что происходит вокруг него. Таким образом, Смотритель, так сказать, засыпает по отношению к реальности. И тогда ситуация становится для человека практически безысходной.

Линия жизни подобна длинной дороге, которая часто пересекается с другими дорогами в Пространстве Вариантов. Точки пересечения этих линий во многом схожи с перекрестками обычных дорог, по которым мы с вами ежедневно ездим.

Как и в случае дорожных перекрестков, пересечениям линий жизни предшествуют дорожные указатели — путеводные знаки. Теоретически это вполне понятно, но что именно служит путеводными знаками в окружающей реальности?

Давайте рассмотрим это на примере. Скажем, вам нужен новый компьютер. Да такой, чтобы и быстрым был, и чтобы фильмы можно было смотреть. Энергия вашего желания достигает ближайшего места в Пространстве Вариантов, где такой компьютер у вас уже есть, и отражается обратно, пробегая по кратчайшему пути к вам. Душа при этом по наитию чувствует, где находятся переходы и перекрестки, ведущие к желаемому, и подает знаки с помощью образов вашему Смотрителю и Разуму о том, в какую сторону повернуть. Но Разум часто не видит логической связи между тем, что говорит Душа, и не может понять, как соотносятся путеводный знак

и желаемое. Если вы открыты к тому, что начинает происходить в реальности, и Смотритель не спит, то вы сможете заметить, как к вам «неизвестно откуда» в голову пришла мысль позвонить старому другу, чтобы вместе поужинать и обменяться новостями. Казалось бы, какая может быть связь между компьютером и ужином со старым другом, правда? Хорошо. Вы делаете звонок. Старый друг с радостью приглашает вас к себе. Вечером вы едете в гости, ужинаете с другом и уже собираетесь уходить, когда он вам ни с того ни с сего говорит: «Слушай, тебе часом не нужен компьютер? Я вчера купил себе новый для музыкальных проектов, а со старым возиться не хочется совсем. Он только место лишнее занимает. Хочешь? Я тебе его задаром отдам. Да ты не подумай чего, компьютер хороший. Новые окна открывает, как семечки шелкает...»

А теперь представьте, что произойдет, если вы по каким-то соображениям не позвоните другу...

Пожалуйста, особенно не переживайте, если вы не откликнулись на первый путеводный знак. Душа заново пересчитает расстояние до поставленной цели и обязательно даст подсказку на ближайшем перекрестке. Путеводные знаки могут быть самыми разнообразными и исходить из совершенно неожиданных мест.

Ответы будут приходить к вам через ваши собственные мысли, сновидения, книги, газеты, афиши и журналы, через радиопередачи, рекламу, разговоры окружающих вас людей, поведение животных, ассоциации, возникшие после осмотра выставок по искусству и памятников древности, через исторические факты, научные статьи, мифы, стихи, пьесы — через все то, что попадает в поле вашего внимания. И все же жизнь не может кардинально измениться, пока Смотритель спит.

## ■ РЕЗЮМЕ

*Будем рассматривать человека как существо, состоящее из Тела, Души, Разума и Смотрителя.*

*У каждой из этих частей — свой язык. Тело все переводит на язык ощущений, Душа — на язык чувств, Разум — на язык мыслей, идей, зрительных образов. При этом скорость восприятия Разума значительно меньше, чем у Души.*

*Язык Смотрителя — **бессловесное внимание**.*

*Особое свойство Души — способность улавливать обрывки картинок из многочисленных линий жизни в Пространстве Вариантов, а затем отправлять их Разуму и Смотрителю.*

*Роль Смотрителя — наблюдать за воплощенным, материальным миром, за ощущениями и движениями Тела, за проявлениями Души и за работой Разума.*

*Смотритель — это наш внутренний наблюдатель. Смотритель — это **мы сами**.*

*Для работы с Пространством Вариантов необходимы прочные и развитые связи между Телом, Душой, Разумом и Смотрителем. При этом ведущая роль должна принадлежать Смотрителю. Если ведущая роль принадлежит Разуму, то Смотритель начинает засыпать по отношению к реальности.*

*Наблюдение за пересечением линий жизни — способ работы с Пространством Вариантов. Этим пересечениям предшествуют путеводные знаки.*

*Путеводные знаки приходят через окружающую нас повседневную действительность.*