

## Семинар М. Таргаковой «Йога любви» день 2-ой (занятие 2-е)

ТЕМА: «Ненасилие по отношению к собственному ребенку»

### Тезисы

- Роль доверия в усвоении знаний
- Что такое ненасилие (ахимса)
- Насилие (химса) по отношению к собственному ребенку
- Привязанность и любовь
- Эмоция, как индикатор внутренних проблем
- Неуверенность
- Самоидентификация
- Чувство безопасности
- Четыре сферы жизни
- Позитивное подкрепление
- Открытая коммуникация
- Эгрегор

Интересно, что разум развивается гомеопатическими дозами. Я как гомеопат могу вам об этом говорить. Т.е. гомеопатия – это маленькие дозы, которые влияют на очень большие вещи. И разум развивается по синдрому А-ХА, НУ НАДО ЖЕ! И вполне вероятно, что за день у вас будет несколько таких А-ХА включений. Вот в такие моменты и развивается разум. Это такое внутреннее озарение. В этот момент внутри все освещается светом. Сегодня одна женщина сказала, что ей кажется, что она ничего не усваивает. Внутри все как-то озаряется, а в голове как будто ничего не остается. Я вспомнила свои чувства, когда я обучалась гуманноличностной педагогике у Шалва Александровича Амонешвили. Все, что я делала все это время – это рыдала. Как только он приходил проводить занятие, я начинала плакать. Я вообще не понимала как я обучаюсь, что происходит, как будто я самая опечаленная из всех здесь присутствующих. Какая-то часть моего это была очень смущена, тем, что я все время плачу. Это было удивительно. Что потом произошло? Потом оказалось, что я услышала абсолютно все. И это было настолько глубокое проникновение знаний, что я до сих пор нахожусь под очень сильным впечатлением, и все мои семинары, основаны частично на этих знаниях. Тоже самое было при встрече с учителем. Т.е. в этот момент что-то такое происходит. Поэтому, пожалуйста, не напрягайтесь. И то, что вы поделились своими ощущениями – это очень важно. Физически мы можем быть в этом зале, но ум и сознание могут находиться совсем в другом месте. Поэтому и ваш проговор очень важен для того, чтобы собрать всего себя сюда. В процессе лекции вы начинаете потихоньку собираться, концентрироваться и вот в этот момент знание начинает проникать в вас. Поэтому сейчас нам с вами нужно сначала настроиться. Очень важно понять, где вы, поэтому, пожалуйста, вам слово.

Вспомним, о чем мы говорили в прошлый раз. Настроимся на усвоение знания.

Из зала:

- Жизнь – это движение на эскалаторе вниз. Нельзя останавливаться.

Это очень важно, что вы это сказали. Самые сложные аудитории – это учителя, врачи и психологи. Как вы думаете почему? Дело в том, что у них происходит перекоп в общении. Ведические писания говорят о трех уровнях общения: общение со старшими, равными и младшими. И общение со старшими и младшими должно занимать 20% времени, а общение с равными 60%. Я вас все время призываю общаться, потому что – это очень ценный дар – общение с равными, т.к. вы можете обмениваться. И когда происходит перекоп в общении, т.е. я все время в общении нахожусь на позиции знающего, я все время вам даю, даю чего-то, я все время в позиции учителя и не бываю в позиции ученика или равного. Как вы думаете, что происходит со мной в этот момент? Да, проявляется гордыня, которая закрывает дверь для знаний. И чем дальше я буду в этом процессе находиться, тем более жесткой, не способной слышать и догматичной я становлюсь. Происходит вот такой перекоп, поэтому люди помогающих профессий подвержены этой опасности. Поэтому любой психолог, врач или учитель должен быть учеником до последнего дня. Ученик – это тот, кто служит. Моего знакомого, когда он читал лекцию и говорил как раз об этом, спросили: «Ты, чей слуга?» Я-я-я? И в этот момент он поймал себя на том, что не может ответить. Поэтому, это очень важный момент. (0:12:00)

Из зала:

- Любовь – это обмен чувствами и эмоциями. Но этого мало, нужно еще и действовать. Обсуждение продолжается до (0:23:34).

Цель проекта – изучение науки жизни. В ведическом знании говорится, что все знания передаются от учителя к ученику, как зрелый плод манго. Ни только манго, но и любой зрелый плод не бросают сверху вниз. Его осторожно передают из рук в руки. Образование не имеет силы без учителя и взаимоотношений с ним. Процесс постижения знания подобен пищеварению. Если есть слишком много, то будет отвращение. Поэтому и в усвоении знания нужно давать его в разумных объемах и делиться полученными знаниями.

Цель проекта – развитие личности. Мы только начали, но у нас есть 20 тысяч лет. Пять тысяч лет тому назад начался период кали-юги или янтра-юги. Мудрецы писали об этом времени как механическом, т.е. мы будем передвигаться на механических устройствах, будут общаться друг с другом при помощи механических устройств, есть пищу приготовленную механическим способом, люди будут общаться друг с другом при помощи механических приспособлений, и в их груди будет биться механическое сердце, которое не будет знать ни сострадания, ни любви. Вы сами видите, что очень многое из этих предсказаний уже начало осуществляться. Говорится, что в нашей вселенной есть три уровня, есть три мира, - высшие миры, средние и низшие. Высшие миры или райские планеты живут по принципу мантр, и там живут тоже человекообразные живые существа. Всего есть 8400000 форм жизни, из них только 400000 – это разумные живые существа, из которых человек не самое разумное существо. И если человек думает, что он венец творения, то его развитие на этом заканчивается. И у большинства людей господствует именно эта парадигма. Бог сотворил и умер, а мы венец творения. Когда мы начинаем понимать, что мы не самые разумные существа, тогда мы начинаем принимать позицию ученика и понимать, что я маленький, да еще и глупенький, и я хочу развиваться, т.е. мы можем развиваться. Есть и другая крайность, когда говорят, - ну я такой маленький, глупый, какой с меня спрос? Мы говорим о сознании маленького человека, но который

хочет развиваться. Я еще пока не смысленный, но я хочу набраться знания. Итак, жизнь по принципу мантры – это не просто звуковая вибрация. Жизнь по принципу мантры - это, когда ваше слово настолько могущественно, что все что вы скажите, происходит. Представьте себе, если бы в нашем мире сейчас такое стало возможным. Не дай Бог. Потому, что если могущественный человек проклянет кого-то, то это все, конец. Если же он благословляет, то это тоже работает, и вы можете делать после его благословения любые дела. Итак, высшие миры живут по принципу мантр. Мы можем столкнуться с этим, например, если вы президент какой-то страны, то по вашему слову все начинает действовать, осуществляться. Даже не нужно много говорить. Все вас тут же поняли и начали уже принимать меры к выполнению сказанного вами. Мы же говорим без остановки, а какой результат? В одно ухо вошло, через другое вышло. Нет силы в словах. Мы с вами живем не на высших планетных системах потому, что мы с вами болтаем не весть знает что, наши слова не имеют веса. Мы можем говорить, а думать совершенно об ином. Поэтому у нас другой мир.

И этот мир называется, живущий по принципу тантры, т.е. соблюдаем определенные ритуалы, которые нас ограничивают. Мы с вами обучаемся через определенные действия, ритуалы. Например, мы говорим, что надо находиться в позиции ученика. Нужно сдерживать себя т.д. Т.е. есть много факторов, которые нам нужно соблюдать и учитывать. Мы живем на уровне средних планетных систем.

Низшие миры живут по принципу янтры(механизмы). Там все механизировано, огромное количество механических приспособлений.

Обратите внимание, как раньше воспитывали детей. Были пеленки, которые мама стирала простым мылом, кипятила, да еще и гладила утюгом с обеих сторон. Раньше не было подгузников, сосок. Раньше матери и в голову бы не пришло пихать ребенку в рот какую-то пластмассу с резинкой вместо собственной груди. И когда мама подходила к ребенку, чтобы его перепеленать, она уже по запаху могла определить, что ребенка, пожалуй, как-то не правильно покормили. Сейчас есть подгузники. Действительно очень удобно и комфортно. А почему бы и вам не одеть подгузник и не походить в нем несколько часов? Ведь, удобно, сухо и комфортно. Сидишь себе на лекции в подгузнике. Если это так хорошо, то почему вы сами этим не пользуетесь? Почему вы думаете, что малышу это можно, а нам это нельзя? Где логика? Мы ведь хотим для малыша всего самого лучшего. А он ходит с мочой между ног. Вы знаете, что она очень мощно влияет энергетически? Вплоть до влияния на интеллект. Попробуйте для эксперимента, походите в памперсах денек. Может вам и понравится. А плакать захочется, соску себе в рот воткните. Это все называется приспособления. У нас теперь много приспособлений появилось, но куда мы тратим высвободившееся время? Что сейчас родители больше с малышами стали общаться? У них более глубокие связи теперь, чем раньше? Это влияние низших планет. Очень важно понять, что Земля – это не обычное место. Идет борьба, война за сознание людей на средних планетах. И мы участвуем в этой невидимой войне своим выбором. Выбираем мы высшее или низшее. Низшее все больше и больше завоевывает сознание людей. Обратите внимание на рекламные плакаты. Посмотрите на мам с ногтями, как у женщины вампира. Как, по-вашему, будет смотреться ребенок на рекламном плакате в руках такой мамы? Посмотрите, как стали выглядеть женщины. Женщина сразу после

родов начинает приводить в порядок свою фигуру, ходить на фитнесы, качаться, и т.д. Я недавно была в Индии, один индийский специалист в области аюрведы, и у него с женой двое детей. И он говорил, что ему и в голову не придет сказать – похудей немедленно. Она кормящая мама, дети ее очень любят. Сама природа добавляет женщине капхи, т.е. необходимую для мамы энергию, обеспечивающую ей стабильность и спокойствие. Мама взвинченная и мама спокойная – это две большие разницы. Мы сегодня с вами будем говорить именно об этом. Посмотрите, сама природа заботится о вас. Но если мама сосредоточена на себе, как на женщине, а не как на маме, и мужчина сосредоточен на ней как на женщине, а не как на жене и матери, тогда начинаются совсем другие разговоры и претензии друг к другу. И тогда мужчина говорит – ты на кого похожа? Посмотри на других женщин, а на кого ты похожа. Это что за такой взгляд на собственную жену и на мать вашего ребенка? Это эксплуатация. Это все влияние низших планет, но мы совершенно не осознаем. Посмотрите как стали выглядеть женщины. Мужчины стали женоподобными. Мужчина стал так много внимания уделять тому какую кофточку ему сегодня надеть. Это нормально для женщины. Женщина одевается не то, что ей сегодня надо розовенькое или голубенькое одеть. Она одевается соответственно своему настроению. Когда женщина открывает гардероб и говорит – мне одеть нечего, а мужчина этому удивляется, то почему она так говорит? Это означает – мое настроение такое сегодня, что ничего в моем гардеробе сегодня ему не соответствует. Но когда у женщины происходит изменение сознания, она думает – как я это все носила? Какой ужас. Очень многие женщины вдруг замечают, что они ходили почти голые, сплошные декольте. Теперь я поняла это, и стало стыдно за свой гардероб. Потом она говорит, что теперь все это надо менять. Очень часто такая потребность возникает у женщин после семинаров. Все становится более светлым и более скромным. (0:36:29)

Мы учим основополагающим вещам, которые вы сможете использовать во всех сферах жизни, если усвоите полученные знания. Вам не будут нужны ни какие психотерапевты и психологи, вы будете абсолютно не зависимы от них потому, **что у вас будет внутренняя позиция**, которая будет очень правильно выстроена. И это будет не просто потому, что одно дело обучать, и другое дело переучивать. Нам придется переделывать эти запекшиеся глиняные горшки в голове. Это не просто, но если у нас есть решимость и доверие, то это все возможно. Интересно, что человек может развиваться исключительно в том случае, если у него есть доверие. Если вы не доверяете тому, кого слушаете, то ваш ум скован, вы не сможете проникать в знание. С другой стороны, как можно доверять первому встречному? Т.е. нужно выбирать, кому доверять. Ведические писания говорят о том, что нужно проверять своего учителя. Чтобы доверять учителю, нужно убедиться живет ли ваш учитель согласно своим истинам, о которых он говорит. Предположим, вам читают лекции об одном образе жизни, а в личной жизни придерживаются абсолютно свободных взглядов. И вам говорят, что какая вам разница, как живет ваш учитель. Оказывается, разница есть. На нас смотрят уже очень внимательно и пристально. И у вас это будет. Если вы говорите о каких-то истинах, то люди начинают очень пристально наблюдать за вами. А так ли это, что он говорит? Интересно, что наш взгляд тоже не совершенный. Мы начинаем приписывать другим свои пороки. Т.о. важно каким взглядом мы смотрим на этого человека. Поэтому у каждого человека должен быть учитель. У учителя взгляд доброжелательный. (0:39:30)

Итак, мы сегодня разберем одну очень интересную вещь, которую рассмотрим с точки зрения психологии. Это одна из базовых вещей, на которые все опирается. Наш семинар называется «Йога любви», и вы знаете, с чего начинается йога.

Йога начинается не с асан, а с правил и предписаний. И йога любви тоже с них начинается. Мы говорили, что мы не относимся к существам, у которых есть постоянное спонтанное чувство любви. Можем ли мы сказать, что мы постоянно находимся в состоянии любящего существа. Проснулись любящим, уснули любящим. Расстались любящим и встретились через год, через пять лет, и все в любящем состоянии находимся. В общем вечно любящее состояние. Нет, мы этого сказать о себе не можем. Это означает, что сначала нам нужно начать следовать определенной практике, в результате которой мы будем очищаться. Нам нужно очищаться, и для этого необходимы правила и предписания. Они предназначены именно для тех, кто в этом нуждается. Например, Иисус пришел в мир, где есть необходимость в этих наставлениях. Он говорил – не убий, не прелюбодействуй и т.д. Скажите пожалуйста, если бы Он стал это говорить на высших планетах, то это было бы уместно? Нет, конечно. Т.е. Он обращался с этими наставлениями по адресу, именно к тем, кто нуждался в этих наставлениях. Если мы с вами общаемся с пятилетним ребенком, то мы будем говорить ему на его уровне, чтобы он мог нас понять.

Итак, сегодня будем разбирать ЯМА – правила, т.е. то, чему мы должны следовать Яма (от Ямарадж – бог смерти), т.е. то, что ведет к гибели. Т.е. если мы не будем следовать этим предписаниям, то это может привести к гибели. Поэтому даются очень четкие и ясные наставления. Сегодня одна яма, а именно АХИМСА, т.е. ненасилие. Остановимся в основном на социально-эмоциональном уровне.

Ахимса должно быть проявлено на уровне действий, речи и ума. ХИМСА – насилие. «Не убий!», тоже сюда относится. Не убий – это не означает, что нельзя пойти и прибить соседа. Иногда люди мыслят очень примитивно, думая, что ну хоть эту заповедь я выполняю. Но во время нашего разбора этой темы мы поймем, что даже этой заповеди мы не следуем. Есть химса по отношению к себе, к другим, по отношению к природе и к Абсолютной истине.

Итак, химса по отношению к себе. Что такое насилие? Есть социально-эмоциональный аспект, есть физический аспект, есть интеллектуальный аспект, есть духовный. Что же такое насилие по отношению к себе на физическом плане? Это нарушение режима дня, алкоголь, не правильное питание, сигареты, т.е. то, что вредит самому себе. У нас есть ноги, но мы пользуемся автомобилями. Фактически вся нынешняя цивилизация ведет к тому, чтобы человек стал ленивым. Мы теперь только кнопки нажимаем. В Астане есть т.н. умный микрорайон, где в домах все управляется с пульта дистанционного управления. Это умный дом при тупом хозяине. И это нынешняя цивилизация, и это химса, насилие по отношению к самому себе. Наши ноги перестали ходить, наши руки перестали делать. А зачем делать, если в магазине купить можно? Тот же торт. Глупо же. Купил полуфабрикаты, кинул в микроволновку, нажал кнопку и все готово за пару минут. Или наш желудок, он уже наелся, он полон, а ум хочет еще. Это все называется химса по отношению к самому себе.

Химса на эмоциональном плане - это испытывать гнев, обиду, которые мы носим в себе

долгое время. Нет, я не прощу его, он такое сделал. Это насилие по отношению к себе потому, что у таких людей в итоге может быть рак. Прощение – это нормальный акт по отношению к самому себе, даже не по отношению к обидчику. Это глупо – носить обиду. Глупо без конца припоминать какие-то плохие события. Это – эмоциональная химса по отношению к самому себе.

Интеллектуальная химса – слушать, читать всякий вздор, всякий интеллектуальный мусор. Когда радио и телевизор работают весь день, постоянно питают наш ум, Бог знает чем. Мы выборочно относимся к питанию может быть уже даже, но в то же время у людей в жилище идет нескончаемый поток бесполезной, пустой информации через различные источники, и это засоряет наш ум интеллектуальным мусором, оскверняя его в очень сильной степени.

Все это я говорю вам для того, чтобы вы размышляли по поводу себя. Когда Иисус говорит: «Возлюби ближнего своего, как себя самого», то люди думаю, что так ведь я еще себя самого не полюбил. Вот, когда полюблю, вот тогда и вас полюблю. Что значит полюбить себя? Это, когда я еще не покатал себя на Канары, не все салоны еще обошел, не все массажи еще себе сделал, не во всех бутиках оделся и т.д. Это такая странная любовь, которая на самом деле ахимса по отношению к самому себе.

### **Задание.**

Поэтому у меня к вам домашнее задание. Посмотрите, пожалуйста, все уровни, и посмотрите ваше поведение. Только честно. Говорить другим об этом не нужно, но проанализируйте для себя. Станьте осмысленными, и обратите внимание, что такое ахимса, т.е. как я могу это исправить.

Духовная ахимса – богохульство. Я помню, как в молодости задала мощный, как я думала, вопрос священнику: «А зачем вообще Богу, чтобы я ему молилась перед едой? Зачем вообще молиться? Зачем Богу это нужно? Он же самодостаточный». Спросила с вызовом. Священник посмотрел на меня с глубоким состраданием и ответил: «Деточка, Ему это совсем не нужно. Это нужно тебе». Это наше не правильное понимание вещей. Я много таких вопросов задавала. «А зачем Бог посадил дерево добра и зла в райском саду? Не искушал бы бедных Адама и Еву. Сам же искусил, и сам же наказал их, выгнав из рая». А священник посмотрел на меня и ответил, а тогда бы не было свободы выбора. А я с этой стороны на свой вопрос вообще никогда не смотрела.

### **Химса по отношению к собственному ребенку. (0:54:09)**

Сейчас мы будем рассматривать и себя в качестве детей. В первую очередь себя потому, что изначально мы поступаем с другими так, как в нашем детстве поступали с нами. Это закон. Мы не можем делать что-либо другое без глубокого осмысления. Когда рождается ребенок, у него есть врожденное чувство к родителям, и это чувство – доверие. Доверие всегда очень адресно. Кому я доверяю? Все чувства в этом мире – адресны. Т.е. к кому я испытываю доверие? К родителям, верно. В первую очередь к маме. Все, что исходит от родителей – это для ребенка абсолютная истина. Так смотрит ребенок. Его разум еще не включен, поэтому он абсолютно открыт. Это вы сейчас можете фильтровать, обдумывать. Это я еще перепроверю, это я обдумаю, с этим я не согласен, и у меня есть вопросы, и т.д. Т.е. у нас есть фильтры, которые являются качеством разума. И именно это качество дает

нам способность что-то изучать, принимать, отвергать, фильтровать, оспаривать и т.д. Это все функции разума. Но ребенок живет эмоциями. Функция разума у него включится гораздо позже. Итак, ребенок принимает все напрямую, как абсолютную истину. Говорится, что, когда мы что-то слушаем с глубоким чувством доверия, это входит в нас очень глубоко. Зачем нам нужен духовный учитель? Именно из-за этого, что в подростковом возрасте мы перестаем слушать с доверием. Мы начинаем все подвергать сомнению. Это нормально для подростка, это хорошо. Т.е. предполагается, что ребенок пройдет этот период бунта, а потом он встретится с искренней, чистой личностью, высокого духовного уровня, очень доброжелательной. И духовные учителя именно для этого и предназначены. Есть учителя по математике, физике, по истории и т.д. **Но есть учителя духовные, которые вас ведут по жизни. И с таким учителем нужно обязательно встретиться.**

Но если мы, предположим, не встречаем такого учителя, а в подростковом возрасте мы уже замечаем, что родители-то далеки от совершенства. Следует рассказ о девочке с тяжелым характером, которая отвергает все наставления матери, ссылаясь на то, что мать сама несчастна в своей жизни, и поэтому не может научить свою дочь как ей стать счастливой. Поэтому дочь не желает слушать мать. Скажите, в чем не права эта девочка? В тоне она не права, но по существу права. Мы же остаемся родителями всю нашу жизнь, и даем уроки своему ребенку до конца своей жизни. Потому, что наша задача – показать ребенку всю жизнь от начала до конца. И он нас должен будет отправить с этого света. И в каком состоянии сознания мы будем уходить – это будет наш последний урок ребенку. Это ни то, что до какого-то времени мы были родителями, а теперь расслабились и можем отдохнуть. Теперь вы мне помогайте. Огромное количество родителей манипулируют детьми, чтобы вызвать чувство вины у ребенка. (У меня из-за тебя болит сердце. Конечно, мать у тебя дура, и т.п.) И на этом чувстве вины строится воспитание. Но это, просто, удар ниже пояса, в этом нет никакого чувства достоинства. У меня из-за тебя давление подскочило, и теперь мама умирает. Скажите, пожалуйста, с каким чувством теперь должен жить человек? На тренингах пролито море слез из-за того, что люди думали, что их мама из-за них умерла. Из-за меня мама не успешна.

- Если бы ни ты, я бы замуж вышла.

- Если бы ни ты, я бы карьеру сделала. Так вот нет, на тебя вкалывала.

Такой стиль воспитания.

Мы сейчас разбираем химса и ахимса. Обратите внимание, насколько здесь глубокий принцип. Сейчас я хотела бы поговорить о привязанности потому, что любовь имеет прямое отношение к привязанности. Прямое, как со знаком плюс, так и со знаком минус, т.е. привязанность с одной стороны – это хорошо, но с другой стороны – это плохо.

### **Привязанность и любовь**

Привязанность как чувство любви – это хорошо, но как способ управления людьми – плохо. Когда ребенок рождается, он естественным образом начинает формировать свои привязанности. Именно благодаря привязанности он будет развиваться. Если у него будет чувство безопасности, он будет хорошо развиваться, если у него отсутствует базовое чувство безопасности, то он будет развиваться плохо. Когда ребенок рождается, у него есть два чувства. Во-первых, у него есть естественное чувство страха, как новичка в этом мире. Мы, конечно же, жили до этого, но память стирается полностью, и вы начинаете свою

жизнь с нуля потому, что вы должны полностью прожить новую жизнь для того, чтобы усвоить какие-то уроки. Второе чувство при рождении – это чувство абсолютной беспомощности. Но у вас есть и чувство глубокого доверия родителям. В гармоничной семье в первую очередь папа и мама желают, чтобы ребенок успешно прошел этот период. Ребенок рождается с огромным желанием устанавливать контакт. У него есть большое желание общаться. Вот, это RQ – желание отношений. Это желание у него в высшей степени развито. И он постоянно просит вас контактировать с ним. Он постоянно просит вашего внимания. Он плачет, когда нет этого внимания. Он плачен не от голода, как часто думают современные родители. Родители же часто желают, чтобы ребенок спал и не беспокоил их, а он не хочет спать, да еще и просыпается в самое не подходящее для родителей время. А он на самом деле спит очень мало, т.к. он хочет развиваться, в отличии от нас с вами. Дети мало спят потому, что они активны по своей природе. У них много праны. Мы же все время себя стимулируем разными напитками.

Отступление от темы.

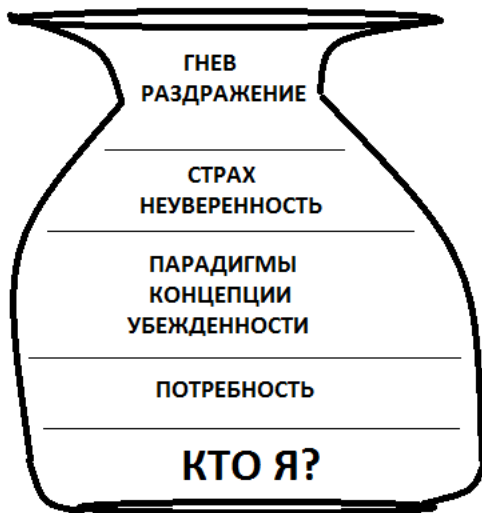
Энергия жизнь берется из жизни. Жизнь происходит из жизни. Когда вы выпиваете нечто, и берется действительно энергия, то откуда она приходит? Да у вас же самих она и берется. Наш организм настолько совершенная машина, что энергия депонируется у нас внутри на разные случаи, как стресс или непредвиденные ситуации. У нас есть огромное количество резервов в организме. Например, вы родили. И как вам удастся находить силы, чтобы ночи на пролет носить ребенка на руках, когда он болеет или не может спать? Мама это в состоянии делать столько, сколько понадобится, чтобы ребенок успокоился. Если сейчас обычной свободной женщине дать столько энергии, сколько есть у матери младенца, то она не сможет этой энергией разумно распорядиться. Почему женщины постоянно пилят своих мужей? Потому что мало рожают, а как следствие – постоянно воспитывают своего мужа. В ней же есть энергия материнства ей же надо кого-то воспитывать. Дети ее не слушают. Кого воспитывать? Мужа, конечно. Поэтому раньше были многодетные семьи, когда женщина все время была занята своими детьми. Да, и роддома-то появились только в конце 20-го века. А раньше рожали на дому. Беременность – это не болезнь, и роды – это не патология. Это нормальный, естественный ход жизни. А теперь вас без амбулаторной карты и принимать в поликлинике-то не станут.

Итак, ребенок, который слушает вас с большим вниманием, с большой любовью и почтением, относится к вам, как к олицетворенному богу, а его родители находятся в полном неведении. Это наша типичная ситуация, как в роли детей, так и в роли родителей. Вопрос о том, почему мои родители меня так воспитали, неуместен, т.к. мы уже знаем, что пришли именно в эту семью не случайно. И поэтому то, что меня так, а не иначе воспитывали, тоже не является случайностью. По-другому бы мы вообще не поняли бы ничего. Поэтому со смирением к этому начинаем разбирать ситуацию, увидеть, что и почему я унаследовал, пытаемся сделать выводы и как я себя теперь веду, согласно сделанным выводам. Сегодня мы будем разбираться в этом. (1:10:58)

Итак, когда у нас в детстве формировались привязанности, то идеальная, здоровая привязанность это тогда, когда есть любящая семья, любящие отношения, любящая атмосфера, желанный ребенок, все очень вовремя. Таких случаев не много, но они есть. Многие об этом не знают, и считают, что привязанность – это когда с ребенком постоянно сюсюкаются. Нет. Там все адекватно, согласно месту времени и обстоятельствам. Это не



только ласки, но и наказания за проступки, и требования, и любовь. Все в развитии, и вам хочется развиваться внутри таких отношений. Это называется – **здоровая привязанность**. Эта здоровая привязанность, это когда вас научили понимать, что происходит с вами, понимать свои чувства, уметь обозначать их, уметь обозначать потребности, уметь видеть за эмоциями другого человека его потребности. Это правильное формирование личности. Рисуем **кувшин эмоций** Вирджинии Сатир. (1:12:31)



Она сказала: «Общаясь друг с другом, люди обмениваются эмоциями, переживаниями. И то, что нам не нравится в других, выраженное в эмоциях (гнев, раздражение), агрессивные эмоции – это всегда эмоции второго порядка, и называются они - разрушительные эмоции». Что означает второй порядок? Это означает, что ниже есть эмоции другого порядка. Это страх, неуверенность – это эмоции первого порядка. Например, если ребенок испытывает страх, то он может проявлять гнев. И мы с вами, когда чувствуем неловкость, например, от своей некомпетентности, тоже боимся. Мы боимся вопросов, которые могут изобличить нашу некомпетентность, поэтому не даем говорить своему собеседнику, не даем ему и слова вставить.

Мое поведение на уровне второго порядка будут указывать на эмоции первого порядка, т.е. то, что у меня на самом деле происходит внутри. Мы очень часто раздражаемся друг на друга, и человек испытывает гнев. Но мы должны это, как аксиому понять, что в глубине находится совершенно другое, не гнев. Потому, что зачем мне демонстрировать силу, если я сильный? Никто же из знаменитостей разных видов боевых искусств не ходит и специально не демонстрирует свои мышцы или мастерство. Так поступают только слабые люди. Или если человек мудрый, он же не цитирует при каждом удобном случае высказывания ученых и знаменитостей. Это признак человека, который хочет умничать, показать свою эрудицию, превосходство в знаниях. Зачем? Не уверенная позиция. **Это очевидно, но в близких отношениях мы об этом забываем.**

Эмоции являются эквивалентом вашего внутреннего состояния. Внутри есть некоторые парадигмы, концепции, убежденности. Именно убежденность рождает какую-то эмоцию. Например, у меня убежденность, что я не совсем хорош, что во мне есть что-то отталкивающее людей. Если у меня внутри есть такая убежденность, то какую эмоцию она будет порождать? – **Неуверенность**. И как я буду себя вести? Вести я себя буду тройным образом. Есть три варианта поведения. Это как у животных, которые очень эмоциональные существа, которые это все очень сильно проявляют. Что делает животное в момент страха?

- нападает (агрессия);
- прячется (пассивный момент поведения);
- подстраивается, приспосабливается, меняет окраску (хамелеон), становится не самим собой;

Итак, у меня есть убеждение и я проявляю разные стили поведения. Но еще ниже

убежденности есть наши потребности. Какая у меня потребность при этом? Например, быть понятым, потребность в уважении, чтобы меня услышали, потребность, чтобы меня увидели, заметили, потребность безопасности и т.д. Есть много потребностей, по поводу которых у меня есть какие-то убежденности, есть разные какие-то эмоциональные состояния. Их очень много. Мы часто общаемся на уровне второго порядка, особенно, муж и жена. Они часто десятилетиями общаются на этом уровне. (См. рисунок) На уровне первого порядка они не хотят вообще ничего друг в друге видеть. На концепции другого им глубоко наплевать, а о потребностях другого они вообще не знают. Но на самом дне кувшина есть еще истинное понимание себя – КТО Я? **Самоидентификация.** Человека нужно с самого рождения обучать тому – кто он. Потому, что если у меня внутри есть убежденность, что я особенный, что я заслуживаю лучшей доли, то это концепция маленького господина, маленького бога. У вас может быть какое-то другое убеждение, и у того, у следующего, и все мы такие особенные. И вот с этим чувством, что каждый из нас особенный, мы вступаем во взаимоотношения. Напрямую о своих потребностях мы сказать не можем. Мол, сделай меня счастливой! Я вышла за тебя замуж, чтобы ты меня осчастливил. Давай, начинай осчастливливать! Мы так прямо не говорим, но на самом деле это так и есть. Иначе, почему мы так раздражительны? Почему разводимся? Потому, у нас есть убежденность, что этот человек меня, такую прекрасную, не осчастливил. Значит, нужен какой-то другой, получше, пошустрее, который будет более находчивым в ублажении меня. Я, конечно, тоже что-то буду делать, но вот эта убежденность в отношении меня важнее. Говорится, что если двое ругаются, то это означает, что они оба находятся в позиции господина. Если же хотя бы один из них займет положение слуги, то конфликт не возможен. Все конфликты в этом мире – это отношения с позиции господ.

Вернемся в детство. Каким образом идет развитие? Развитие у человека возможно, когда соблюдены следующие моменты: (1:21:31) Это касается ни только детства, т.к. например, когда вы каждый раз попадаете в незнакомую атмосферу, у вас может возникать чувство страха. Это естественно. Итак, первое – это чувство базовой безопасности.

- **Базовая безопасность.** Это чувство у ребенка должно быть постоянно. Как родитель может создать чувство безопасности у своего ребенка, особенно, если учесть, что оно в основном формируется в возрасте до 18-ти месяцев? Ребенок – это существо, которое понимает в основном кинестетический канал, т.е. ребенка до 6-ти месяцев вообще нельзя спускать с рук, если только он сам не захочет этого. Все приспособления типа колясок – это все относится к механике. Это удобно, конечно, иногда и самому ребенку это нравится. Но по большому счету, мама должна носить его на руках. А откуда же столько сил возьмется? **Мать берет силы от понимания своей миссии.** И вообще, только цель и миссия дают человеку силы. Если вы чувствуете потерю сил, то это 100% - потеря цели. Чем выше цель, тем больше сил. Когда мама знает, что в первый год жизни у ее ребенка формируется доверие и радиус отношений (это исключительная мама), то у мамы появляются огромные силы. (Пример со строительством храма – трое рабочих, и всех разные цели, а значит, и силы разные). Итак, когда мама знает это, у нее появляются огромные силы. Если мама знает, что она не просто пеленки стирает, и не просто с малышом находится, а закладывает такое мощное чувство, как доверие, то у нее будет очень много сил. А, что же при этом делает папа? Мама дает ребенку чувство безопасности, но только та мама, которая сама чувствует безопасность и защиту. Тогда она сможет это чувство передать ребенку. Если мама постоянно испытывает тревогу,

отсутствие безопасности, то она не сможет транслировать чувство безопасности своему ребенку. Она будет пытаться это делать, но ребенка-то не обманешь. Поэтому завтра мы будем говорить о привязанности. Но **именно чувство безопасности – это центральное чувство**, в котором формируется либо здоровая привязанность, либо патологическая привязанность. И потом, если это все формируется окончательно, то мы с вами будем общаться соответствующим образом. Просто, я буду действовать на автомате. Мы будем выходить из нашей матрицы, в которую нас когда-то поместили. Теперь же наша свободная воля в позиции ученика поможет нам выйти из матрицы, из этого внутреннего кинофильма, который мы прокручиваем без остановки. Нужно всегда помнить, что у нас есть физический уровень безопасности, социально-эмоциональный, интеллектуальный и духовный уровень. Эти четыре уровня развиваются с момента рождения до момента смерти. Нужно развивать не только физический уровень, но все четыре. Как? Через маму. Насколько мама во всех этих четырех сферах жизни гармонична, настолько гармонично будет развиваться ребенок. Сейчас наблюдается явный перекося в физическую сферу. Но и в социально-эмоциональной сфере мама должна чувствовать безопасность, а это все – взаимоотношения мужчины и женщины. Папа полностью заботится о безопасности мамы, а мама полностью передает это ребенку, весь потенциал семьи. Еще говорят – беременная пара. Мама передает ребенку все, что получает от отца. (1:26:59)

Следующее – **позитивное подкрепление**.

Это, что необходимо для развития личности. Каждому из нас очень важно слышать, что у тебя все получится, особенно, когда мы ошибаемся. Если кто-то высмеивал наши ошибки, если нас не поддерживали или поддерживали только в определенных сферах, то в личности будут перекося. Забегая вперед, пример. Мама поддерживает вас только тогда, когда вы сказали что-то умное, получили пятерку, произвели впечатление и т.д. И в этот момент родители вами очень гордятся. Поддерживают вас. А когда я сделал ошибку, то теперь я для них уже никто, и семья меняет свое отношение ко мне, называя бестолочью. У других дети, как дети. Мать и тройки-то никогда не получала. А ты? В семьях существуют такие мифы, что родители никогда не ошибались. Вот, если ребенок вырос в этом чувстве, а родители для него представители истины, которые не показывают, что над ними еще кто-то есть, и ребенок вырос, то как это будет проявляться в его взрослой жизни? Может быть несколько вариантов. Один из них – я буду перфекционистом, буду стремиться делать все настолько хорошо и буду настолько зависим от этого, - сделать хорошо. Но если я не допускаю возможности ошибки, то это может довести и до суицида. И каково вам будет жить с таким человеком, в такой модели мира? Если я себе не позволяю расслабиться, то и вам в моем присутствии вообще не позволяю расслабиться. Что же будет с моим ребенком, если я так вырос? Каким он должен быть? Планка поднимается еще выше, и она может совершенно не соответствовать реальности. Итак, позитивное подкрепление означает, что я вижу природу ребенка, я уважаю его личность. Я ценю личность. Личность ценна всегда. И если даже мне что-то не нравится в его поведении, то **личность я всегда оцениваю позитивно. Это позитивное подкрепление**. (1:30:13)

Следующее – **открытая коммуникация**.

Это когда в семье родители и дети способны быть открытыми друг к другу, когда мне не нужно скрывать свои негативные чувства. Есть много людей, которые считают, что: «Я

ничего не могу сказать маме, т.к. она сразу хватается за сердце». Потому, что в семье не принято говорить о каких-то вещах, но ведь я-то это испытываю, чувствую. Если я не могу поделиться с самыми близкими, то может быть несколько вариантов развития. Я могу болеть или начать пить, уходить в дурные компании. Так или иначе, но потребность реализоваться, раскрыться остается.

И если человек находится в таком обществе, где есть безопасность, поддержка, открытое подкрепление, то естественным продолжением всего этого будет желание действовать, т.е. раскрывается творческий потенциал, есть желание что-то отдавать, обмениваться, и это приводит к интеграции. Результатом всего этого будет желание спланировать, быть в коллективе, в команде. Проявление разума на самом деле. Ум очень индивидуален по своей природе. Человек может быть очень умным, но он не может ладить в коллективе. Потому, что одно из центральных качеств разума является ЭГРЕГОРНАЯ функция разума, т.е. я способен ладить в коллективе, способен давать и не требовать мгновенно обратно. Потому, что умные тоже могут давать, но они тут же требуют чего-то назад. Но разумный человек способен вкладывать, вкладывать и вкладывать. И он понимает, что все это созреет, потому что в мире существует закон сохранения энергии, - если вы отдаете, то не может быть, чтобы вам не вернулось. Или вы что-то не то отдавали.

**КОНЕЦ ВТОРОГО ДНЯ.**

### **Эгрегор**

Эгрéгор[1] (др.-греч. ἔγρηγοροι — стражи) — в оккультных и новых (нетрадиционных) религиозных движениях — душа вещи, «ментальный конденсат», порождаемый мыслями и эмоциями людей и обретающий самостоятельное бытие.

По мнению приверженцев, эгрегорами обладают реликвии, памятные вещи и прочие предметы, которые, по их мнению, помогают им либо, наоборот, несут проклятие. Сила и долговечность эгрегора зависит от согласованности и численности группы.

Современная наука не признаёт существования эгрегоров.

Слово «эгрегор» было, вероятно, заимствовано из греческого текста Септуагинты, где оно встречается в «Плаче Иеремии», 4:14[2].

Исследователи видят непосредственный источник этой легенды в апокрифической книге Еноха. Любопытно, что в славянской книге Еноха непокорные стражи именуются «Григорьи», то есть получили собственное имя через буквальную транскрипцию греческого слова.[4]

### **В современном эзотеризме**

Понятие эгрегора является одним из понятий теософии. В своих трудах его охотно использовали Папюс, а также известный отечественный мистик-визионер Даниил Андреев:

Под эгрегорами понимаются иноматериальные образования, возникающие из некоторых психических выделений человечества над большими коллективами. Эгрегоры лишены духовных монад, но обладают временно сконцентрированным волевым зарядом и эквивалентом сознательности. Свой эгрегор имеет любое государство, даже Люксембург (Роза мира. Средние слои Шаданакара)

**В оккультизме эгрегор** — сущность, взаимодействующая с человеческим разумом. За счёт существования одновременно, по оккультной терминологии, в астральном и ментальном планах, он способен на логические операции с эмоциями и чувствами людей.[5]

**С точки зрения биоэнергоинформатики «эгрегор»** — энерго-информационная структура, изначально возникающая из сонаправленных эмоций и мыслей группы людей, объединённой общей идеей[источник не указан 448 дней].

Постулируется наличие различных эгрегоров: религиозных, родоплеменных, клановых, магических орденов, некоторых философских учений, творческих школ, длительно и целеустремленно работающих коллективов, социальных движений и т. п.

В рамках такого объединения людей предполагается взаимное развитие эгрегора и индивидуумов через обмен информацией и энергиями, что способствует развитию гипотетического «коллективного разума».

В общем случае эгрегор можно охарактеризовать как некое порождение мыслей группы людей, действующее независимо от каждого из членов группы, а возможно, и от всей группы в целом.