## УПРАЖНЕНИЕ В РАСТОЖДЕСТВЛЕНИИ

**Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем.   
Мы можем властвовать над тем и контролировать все то,  
с чем мы себя растождествили**.

Опыт сущностного самоосознания, осознания себя собой (я – это "я") неявно присутствует в сознании любого человека. Именно опыт такого рода отличает наше сознание от сознания животных – существ сознательных, но не самосознательных. Вместе с тем люди сознают себя, как правило, не столько явно, сколько "неявно". Они сознают себя очень смутно и искаженно, ибо самоосознание их обычно смешано с **содержаниями** сознания и скрыто этими содержаниями.

Непрерывный поток различных восприятий затуманивает ясность сознавания, приводя к ошибочному отождествлению себя с содержанием сознания, а не **сознаванием как таковым**. Чтобы сделать явным свое самоосознание, нужно сперва растождествить себя с содержаниями сознания.

Конкретно говоря, большинство людей отождествляют себя с тем содержанием сознания, которое вызывает у них в данный момент чувство наибольшей полноты жизни, кажется им самым настоящим, самым глубоким,

Обычно такое отождествление себя с какой-то своей частью связано с ведущей психической функцией или главной ролью, которую мы играем в жизни. Отождествление может принимать самые разнообразные формы. Некоторые люди отождествляют себя со своим телом. Они переживают себя, а нередко и говорят о себе преимущественно в категориях физических ощущений; иными словами, они живут так, как если бы **были** своим телом. Другие отождествляются со своими чувствами; они переживают и описывают свою жизнь языком чувств, считая их центральной и самой близкой себе частью своей натуры, тогда как мысли и ощущения воспринимаются ими как нечто отвлеченное и даже несколько обособленное. Те, кто отождествляется со своим умом, предпочитают описывать себя языком интеллектуальных конструкций, – даже тогда, когда их спрашивают о том, что они **чувствуют**. Нередко они считают чувства и ощущения чем-то второстепенным, недостойным внимания и почти не осознают их. Многие отождествляются со своей ролью; при этом они живут, работают и воспринимают себя **в рамках этой роли**, например, роли "матери", "мужа", "жены", "студента", "предпринимателя", "учителя" и т.д.

Такое отождествление себя с **одной** из своих частей может какое-то время вполне удовлетворять человека; но оно имеет серьезные недостатки. Оно не позволяет обрести опыт раскрытия себя для себя, опыт глубинного отождествления с самим собой, познания истинного себя. Оно исключает или значительно понижает способность к отождествлению с остальными частями личности, способность радоваться им и полноценно использовать их. В результате такого частичного самоотождествления "нормальное" самопроявление человека ограничено и являет миру лишь часть того, кем он может быть. Осознание или даже смутное ощущение того, что он по какой-то причине не имеет доступа к осуществлению значительной части своих возможностей, может вызвать у человека подавленное состояние и болезненное чувство неполноценности.

Продолжительное отождествление со своей ролью или ведущей функцией часто и почти неизбежно приводит в конечном счете к осложнению жизненной ситуации, рано или поздно давая о себе знать чувством утраты и даже отчаяния, как в случае со спортсменом, который теряет с возрастом свою силу, актрисой, очарование которой блекнет, матерью, дети которой вырастают и покидают ее, или учеником, который оказывается подавлен грузом новой ответственности после окончания школы. Подобные ситуации могут вызвать серьезный и нередко весьма болезненный кризис. Его можно расценивать как своего рода психологическое "умирание". Никакие судорожные попытки сохранить свою жизнь в рамках прежней самотождественности здесь не помогут. Единственно верным решением проблемы может быть лишь "второе рождение", то есть новое и более широкое отождествление. Иногда в этот процесс вовлекается вся личность, что приводит к ее пробуждению или "рождению" на новом уровне бытия. Процесс такого умирания и возрождения был символически представлен в ритуалах различных мистерий, он переживался и описывался в религиозных терминах многими мистиками. В настоящее время он заново открыт и осмыслен как процесс обретения надличного опыта.

Нередко этот процесс протекает без ясного понимания его значения, а зачастую и вопреки воле и желанию вовлеченного индивида. Но сознательное, целенаправленное и добровольное содействие со стороны последнего может в огромной степени облегчить протекание кризиса и ускорить его благополучное разрешение.

Лучше всего это делать путем целенаправленного упражнения в растождествлении и самоотождествлении. Благодаря этому вы можете обрести **свободу** и **способность выбирать** отождествление или растождествление с любой из сторон своей личности, в зависимости от того, что вам представляется в той или иной ситуации более уместным. Тем самым вы можете научиться владеть, управлять и пользоваться всеми составляющими своей личности, объединяя их в одно гармоничное целое. Поэтому данное упражнение в практике психосинтеза считается основным.

Предлагаемое упражнение служит средством прояснения самоосознания и развития способности сосредоточивать внимание на любом из основных элементов личности. При этом вы будете все яснее сознавать их отличительные особенности и сможете изучать последние, сохраняя позицию невовлеченного наблюдателя, понимающего, **что наблюдатель отличается от наблюдаемого**.

Первый этап описываемого ниже упражнения – растождествление – состоит из трех частей, связанных с физической, эмоциональной и умственной составляющими личности. Затем следует этап самоотождествления. Как будет показано далее, с обретением некоторого опыта вы сможете при необходимости расширить или видоизменить это упражнение.

### ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Сядьте удобно и расслабьтесь; медленно сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (перед этим можно выполнить упражнения по расслаблению). После этого медленно и осмысленно скажите себе следующее:

1. Я **обладаю** телом, но **я не тело**. Мое тело может быть здоровым или больным, усталым или отдохнувшим, но все это никак не затрагивает меня самого, моего подлинного "я". Я ценю свое тело как инструмент познания и деятельности в окружающем меня мире, но оно не более чем мой инструмент. Я берегу его и стремлюсь поддерживать в добром здравии, но **я – не оно**. Я **обладаю** телом, но **я не тело**.

Теперь закройте глаза и повторите про себя вкратце общий смысл этого утверждения, а затем постепенно сконцентрируйте свое внимание на основной идее: "я обладаю телом, но я не тело". Попытайтесь по мере возможности сознавать это как факт личного опыта. Затем откройте глаза и переходите к следующим двум частям упражнения.

1. Я **обладаю** чувствами, но **я не чувства** . Мои чувства многообразны, изменчивы, подчас противоречивы. Они могут переходить от любви к ненависти, от спокойствия к гневу, от радости к горю, тогда как сущность моя, истинная моя природа не меняется. "Я" остается неизменным. Иногда меня может захлестнуть волна гнева, но я знаю, что со временем это пройдет, и поэтому я – не гнев. Совершенно очевидно, что мои чувства – не я. Поскольку я могу наблюдать и понимать свои чувства, постепенно учиться управлять ими, пользоваться ими и гармонично их интегрировать, совершенно очевидно, что **я – не чувства** . Я **обладаю** чувствами, но **я не чувства** .
2. Я **обладаю** умом, но **я не ум**. Мой ум – ценный инструмент исследования и самовыражения, но он не представляет собой моей сути. Его содержание постоянно меняется, обогащаясь новыми идеями, знаниями и опытом. Иногда он меня не слушается. Следовательно, он не может быть назван мною. **Это не я**, а мой орган познания внешнего и внутреннего мира. Я **обладаю** умом, но **я не ум**.

Далее следует этап отождествления. Говорите себе медленно и осмысленно:

1. После растождествления себя с содержанием своего сознания (ощущениями, чувствами, мыслями), **я сознаю, что я – центр чистого самосознавания**. Я – центр волеизъявления, способный наблюдать все свои психические функции и физическое тело, а также управлять ими и применять их.

Сосредоточьтесь на основной идее: "Я – центр чистого самосознавания и воли". Попытайтесь по мере возможности осознать это как факт личного опыта.

Цель настоящего упражнения – войти в особое состояние сознания; как только эта цель будет достигнута, большинство процедурных деталей упражнения может быть опущено. Таким образом, обретя некоторую практику, вы можете видоизменить упражнение и быстро проходить этапы растождествления, используя лишь основное высказывание каждого этапа и сосредотачиваясь на его непосредственном **переживании**:

Я обладаю телом, но я не тело.   
Я обладаю чувствами, но я не чувства.   
Я обладаю умом, но я не ум.

После этого полезно будет глубже поразмыслить над этапом самоотождествления в следующем ключе:

1. Кто я в таком случае? Что остается после того как я растождествился со своим телом, ощущениями, чувствами, желаниями, умом, действиями? Сущность моего "я" – это **центр чистого самосознавания**. Это то, что остается неизменным в вечно изменчивом потоке моей жизни. Это то, что дает мне ощущение бытия, постоянства, внутреннего равновесия. **Я утверждаю свое тождество с этим центром** и сознаю его устойчивость и силу.

*(Пауза)*

Я признаю и утверждаю себя центром чистого самосознавания и творческой энергии. Я сознаю, что из центра истинной самотождественности я могу научиться наблюдать, управлять и согласовывать между собой все свои психические функции и физическое тело. Я хочу постоянно пребывать в этом центре, чтобы облегчить свою повседневную жизнь и придать своей жизни в целом более глубокий смысл, сделать ее более целенаправленной,

По мере того, как внимание в ходе освоения упражнения будет смещаться на соответствующее **состояние сознания**, процедуру этапа отождествления можно будет сократить. Конечная цель совершенствования в данном упражнении состоит в том, чтобы, быстро пройдя все фазы растождествления, пребывать в "я" столько, сколько нужно. Когда это достигнуто, то **при желании** можно в любой момент растождествиться с любой слишком сильной эмоцией, раздражающей мыслью, неуместной ролью и т.п., заняв позицию невовлеченного наблюдателя, которая позволяет яснее увидеть значение ситуации, ее причины и наилучшую линию поведения при сложившихся обстоятельствах.

Было обнаружено, что это упражнение дает больший эффект, если выполняется ежедневно, лучше всего в начале дня. Желательно выполнять его вскоре после пробуждения и рассматривать как символическое **второе пробуждение**. Кроме того, очень полезно повторять его в сжатой форме по несколько раз в день, входя в состояние растождествленного сознавания себя собой, сознавания себя как "я".

Вы можете видоизменять это упражнение в соответствии со своими целями и жизненными потребностями, добавляя новые стадии растождествления, которые бы охватывали другие составные части личности помимо трех основных (физической, эмоциональной и умственной), а также различные субличности, роли и т.д. Его можно начинать также с растождествления со своей материальной собственностью. Ниже приводятся некоторые примеры:

Я **обладаю** желаниями, но **я не желания**. Желания порождаются физическими или эмоциональными влечениями и другими воздействиями. Нередко они изменчивы и противоречивы, сопровождаются чередованием симпатии и антипатии; следовательно, они не я. "Я **обладаю** желаниями, но **я не желания**". (Лучше всего поставить это высказывание между эмоциональной и умственной фазами растождествления.)

Я вовлечен в различные виды деятельности и играю множество ролей. Я должен играть эти роли, и я хочу играть их как можно лучше, будет ли это роль сына или отца, жены или мужа, учителя или ученика, художника или чиновника. Но я не только сын, отец или художник. Это не более чем роли – частные роли, которые я добровольно играю, будучи в состоянии наблюдать за своей игрой. Следовательно, эти роли – не я. Я – это я, и я не только актер, но и режиссер данного представления.

Это упражнение может выполняться в группах. Ведущий читает соответствующие высказывания, а участники слушают с закрытыми глазами, чтобы глубже воспринять значение слов.

**Примечание**: Существует еще два широко распространенных варианта фразы "я обладаю..., но я не...":

1. "Я обладаю..., и я не..."
2. "Я обладаю..., но я нечто большее чем..."