**Р. Ассаджиоли. Психосинтез.**

**Тексты**

**МАЯК**

Представьте, что вы плывете ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом.

Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

**БАБОЧКА**

Представьте гусеницу. Вы видите, как она ползет по дереву, на котором живет. Закрепившись на ветке, гусеница начинает вить кокон. Постепенно она обволакивает себя золотыми шелковистыми нитями, пока не скроется под ними полностью. Несколько мгновений разглядывайте кокон.

Теперь окажитесь внутри кокона. Вы отдыхаете в теплой золотой темноте, в окружении мягкого шелка. Вы слабо сознаете происходящее, но чувствуете, что за внешней неподвижностью скрыто идут какие-то преобразовательные процессы.

Наконец кокон раскрывается и сквозь щель проникает луч света. Как только свет прикасается к вам, вы ощущаете внезапный прилив жизненных сил и сознаете, что можете сбросить кокон. Почувствовав, что остались без кокона, вы обнаруживаете, что вместе с ним сбросили защиту, гарантию своей безопасности и свое прошлое. Сейчас вы свободнее, чем могли когда-либо себе представить; вы красивая разноцветная бабочка. Вскоре вы сознаете, что возможности ваши безгранично расширились: вы способны летать. Вы обнаруживаете, что обитаете в неведомом вам ранее мире красок, звуков, открытого пространства. Вы чувствуете, что летите, что воздух держит вас, что вы подхвачены легким ветерком, то опускаясь вниз, то вновь взмывая вверх.

Внизу вы видите огромный луг, усеянный всевозможными цветами. Вы садитесь на один, потом перелетаете на другой, третий, – так мягко, что лепестки даже не шелохнутся. Вы чувствуете, что каждый цветок – это другое существо со своим собственным цветом и запахом, со своей собственной жизнью и своими собственными качествами. Проведите какое-то время, ощущая свои многообразно расширившиеся возможности, свою свободу и легкость.

**СОЛНЦЕ**

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды.

Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, напитанную будущим движением.

Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца и вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру.

Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к солнцу, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим вас светом.

Теперь ваше тело купается в живоносной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом.

**ОГОНЬ**

Представьте горящий огонь. Смотрите на его танцующие изменчивые очертания. Всмотритесь в его движение, попытайтесь ощутить его огненное качество. Продолжая представлять огонь, думайте о нем и его проявлениях в психической жизни: о душевном тепле, пылкой любви, огненном веселье, пламенном энтузиазме.

Наконец, удерживая образ огня перед внутренним взором, медленно представьте, что этот огонь наделяет вас жизнью, что вы становитесь этим огнем.

**ИСТОЧНИК**

Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать **сквозь** каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией.

Наконец представьте, что вы этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

**АЛМАЗ**

Ярко представьте бриллиант, ограненный алмаз.

Вы видите все его сверкающие грани, гармонично включенные в единое целое. Вы видите совершенство его формы. Удерживайте его перед внутренним взором и дайте себе проникнуться его красотой.

Слово "алмаз" происходит от греческого *адамас*, что значит "несокрушимый". Отождествляясь с алмазом, почувствуйте, что он связывает вас с такой же несокрушимой частью вашего существа, с вашим Я.

Ваше Я несокрушимо страхом, невежеством, повседневной суетой и ударами жизненных обстоятельств. Оно недосягаемо для теней прошлого, монстров беспокойства, призраков будущего, демонов алчности, диктатуры социального конформизма. Это ваша сверкающая многочисленными гранями единая сущность. Осознайте себя как Я, и после того как образ бриллианта угаснет, дайте этому ощущению себя как Я усилиться и стать еще более отчетливым.

**НЕБО**

Представьте, что сейчас летний день и вы лежите на траве. Вы ощущаете мягкость травы. Лежа на спине, вы смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. Созерцайте его какое-то время.

В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены ее крылья. Вы наблюдаете, как она удаляется, исчезая из виду.

Теперь вы видите орла, парящего в вышине. Обращая к нему взор, вы проникаете в голубую глубину неба.

Затем вы направляете взор еще выше. Теперь вы замечаете, что высоко-высоко в небе проплывает маленькое белое облачко. Наблюдайте за тем, как оно медленно растворяется.

Наконец перед вами лишь безграничное небо.

**Станьте** небом – нематериальным, бестелесным, всеобъемлющим. Будучи небом, почувствуйте, что у вас нет границ. Почувствуйте, что вы присутствуете повсюду, что вы всего достигаете и сквозь все проникаете.

**КОРАБЛЬ**

Представьте большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса и он движется в открытое море.

Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышьте шум волн.

Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далекую линию горизонта, где сходятся море и небо.

Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала.

Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблем. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им не требует от вас усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль вам подвластен.

Осознавайте это ощущение власти, господства, выявляя различные его оттенки, а затем пусть образ угаснет.

**КОЛОКОЛ**

Представьте, что вы лежите на траве на лугу, окруженном горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните аромат окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

Неподалеку находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил ее колокол. Его звук чист и приятен. Это **ваш** звук, звук, способный пробудить в вас неведомую, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, каждом вашем нерве. И в какой-то момент, возможно на долю секунды, вы **становитесь** этим звуком – чистым, вибрирующим, не знающим границ.

**СТРЕЛА**

Представьте, что в руках у вас лук и стрела. Почувствуйте, что ноги ваши прочно стоят на земле. Держите лук в одной руке, а стрелу с тетивой в другой. Почувствуйте, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву. Теперь живо и ясно представьте перед собой мишень. Следите за наконечником стрелы, нацеливая его на мишень.

Теперь тетива натянута до конца; стрела направлена точно в цель. Ощутите, какая большая энергия заключена в этом неподвижном положении. Все, что от вас требуется, – отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели. Сознавайте, как отпускание высвобождает энергию движения.

Стрела отпущена. Наблюдайте за ее полетом и чувствуйте ее необычайную целенаправленность Для стрелы нет ничего, кроме цели – ни сомнений, ни колебаний, ни отклонений. Стрела летит совершенно прямо; она попадает в центр мишени и остается в ней, слегка подрагивая.

Уверенно и спокойно выпустите еще несколько стрел, ощущая в себе их твердую, целенаправленную, сосредоточенную силу.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДОМА**

Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми окнами. Откройте скрипучую входную дверь, войдите внутрь и осмотрите пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома может вызвать у вас чувство грусти и одиночества. Но подумайте, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили его восстановить. Взгляните на открывающийся отсюда прекрасный вид: деревья, озеро, горы вдали.

Время приступать к работе и начинать ремонтировать дом. Вы закладываете кирпичом и цементом разрушенные стены. Заменяете ржавые дверные петли на новые. Перестилаете прогнившие доски пола. Вставляете в окна новые стекла и заменяете, где нужно, битую черепицу на крыше.

Вы пропалываете сад и перекапываете землю для посадки. Подготовив почву, вы высаживаете семена в разных местах сада исходя из того, каким вы хотели бы видеть его в полном цвету.

Вы подметаете дом, моете и натираете полы, красите наружные и внутренние стены. Вы поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают прорастать.

Дом готов к тому, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его так, как хотите. Уделите время обустройству каждой отдельной комнаты.

Вы идете в сад и замечаете, что цветы уже начинают цвести. Они разного цвета и разной формы. Посмотрите на них и вдохните их запах. Сделайте сад таким, чтобы он вам нравился. Не хотели бы вы, скажем, поместить в центре сада фонтан или поставить статую, увитую плющом? Делайте, что хотите.

А теперь пришло время вдохнуть в дом жизнь и энергию. Вы включаете лампы и видите, что они работают. В камине трещат поленья; вы проверяете краны и убеждаетесь, что из них идет вода. Положите что-нибудь съестное в холодильник на кухне и поставьте в вазы цветы.

Вы смотрите в окно и видите цветущий сад, озеро и горы на заднем плане.

### РОЗА

Представьте куст розы: корни, стебель, листья, а на самом верху – бутон. Бутон закрыт и окружен зелеными чашелистиками. Некоторое время рассматривайте все детали.

А теперь представьте, что чашелистики стали раскрываться, разворачиваться наружу, открывая взору скрытые ранее лепестки – нежные, тонкие, все еще закрытые.

Теперь начинают медленно раскрываться сами лепестки. По мере того, как это происходит, вы сознаете, что в глубинах вашего существа также происходит некий расцвет. Вы чувствуете, как в вас что-то открывается и постепенно выходит на свет сознания.

Смотря на розу, вы чувствуете, что она открывается в том же темпе, что и вы, что ее раскрытие – это ваше раскрытие. Вы продолжаете наблюдать, как роза открывается свету и воздуху, являя себя миру во всей своей красоте.

Вы вдыхаете ее аромат и впитываете его своим существом.

Теперь всмотритесь в самый центр, в источник движущих ею жизненных сил. Пусть оттуда явится образ. Этот образ будет выражать то прекрасное, значимое и созидательное, что хочет выйти сейчас на свет сознания из глубин вашего существа. Это может быть образ чего угодно. Пусть он возникнет сам собою, без вашего участия. Созерцайте какое-то время этот образ, проникаясь его содержанием.

Образ может что-то сообщить вам – с помощью слов или без них. Будьте готовы принять это сообщение.

**ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ**

Представьте летнее утро. Вы в долине. Постепенно сознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Утренний ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ноги ваши стоят на земле. Осознайте, в чем вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно осознать все эти детали.

Вы испытываете ощущение готовности и ожидания. Оглядываясь вокруг, вы видите гору. Она возвышается неподалеку, и когда вы видите ее вершины, у вас возникает чувство необычайного подъема.

Затем вы решаете взойти на эту гору. Сперва вы входите в лес, растущий у ее подножья. Вы вдыхаете сосновый аромат и ощущаете сумрачную свежесть темного леса.

Выйдя из леса, вы вступаете на крутую горную тропу. Поднимаясь по ней, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, которое разливается по телу.

Теперь тропа закончилась, и перед вами только скалы. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше; воздух становится более свежим и разреженным; вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно, кроме тумана. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся о камни.

Облако осталось позади, и вы снова видите небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, краски вокруг живые, насыщенные, сверкает солнце. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине и вы полны желания достичь ее.

По мере приближения к вершине вас охватывает все возрастающее ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. Неподалеку и в отдалении вы видите другие вершины, далеко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

И вот вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами глубокое голубое небо.

Вы замечаете кого-то вдалеке. Это мудрый и любящий вас человек, готовый выслушать то, что вы собираетесь сказать, и рассказать вам о том, что вы хотите узнать. Поначалу он возник вдалеке как небольшая светящаяся точка.

Он тоже заметил вас. Вы медленно идете друг другу навстречу. Вы ощущаете присутствие этого человека, которое пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите его мудрое лицо и светлую улыбку и чувствуете, что от него исходит тепло любви.

Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете рассказать ему о любой проблеме, задать любой вопрос. Тихо и внимательно ждите ответа. Если он вам ответит, вы, возможно, захотите продолжить диалог.

**ПИСЬМО К СЕБЕ**

Другой формой внутреннего диалога является письмо к Себе, к надличному Я. Каким бы странным ни казался этот способ, нередко он оказывается весьма эффективным средством настройки на сверхсознательное. Вы описываете Себе во всех деталях проблему или ситуацию, испытываемые в связи с ней чувства – свои собственные и других людей, – обсуждаете возможные решения и связанные с ними чувства, достоинства и недостатки каждого решения и т.д.

Ответ во внутреннем диалоге, как в случае визуализации, так и в случае письма, может прийти в разной форме и по разным каналам. Вот основные из них:

1. Ответ может прийти во время упражнения или сразу после него.
2. Ответ может прийти с задержкой. Как правило, озарению препятствует наше ожидание какого-то определенного ответа – или тревога в связи с возможностью получить его. Но озарение может случиться позже, когда мы его не ожидаем. Оно может произойти также совершенно незаметно: через несколько дней мы внезапно сознаем, что проблема для нас прояснилась, или перестала быть проблемой, или что мы знаем, как нам теперь поступать.
3. Ответ может прийти к нам во сне.
4. Ответ может прийти в виде побуждения к действию, о котором мы не думали, или не считали нужным его предпринимать.
5. Ответ может прийти благодаря каким-то элементам внешнего мира; это могут быть произнесенные кем-то слова, название кинофильма на промелькнувшей афише, случайно прочитанная в книге фраза, неожиданное событие, которое нарушило привычный ход вещей и т.д. Речь идет о **синхронии**, как ее назвали Юнг и физик Вольфганг Паули, причинно не обусловленной значимой для индивида одновременности событий.

Но как отличить такой ответ от собственной фантазии? Стопроцентная гарантия здесь невозможна. Однако существует ряд критериев, позволяющих проверить подлинность ответа. Первый критерий субъективный: если ответ исходит от Я, он несет в себе несомненное ощущение правильности. Это не просто холодное "да" или "нет", а дар понимания и радости.

Вторым критерием служит здравый смысл. Не следует забывать, впрочем, что Я может отвечать с долей юмора и в неожиданной для нас форме.

Третий критерий – практика. Испытание жизнью покажет, было ли это ответом сверхсознательного или самообманом.

В любом случае важно подчеркнуть, что ответы в ходе внутреннего диалога приходят в неявной, расплывчатой и даже запутанной форме. Наши ожидания прямых и конкретных ответов, даваемых на привычном нам языке, как правило, не оправдываются. Отклик сверхсознательного нацелен на то, чтобы пробудить в нас определенные качества, которые требуются для изменения нашего взгляда на происходящее и самого задаваемого нами вопроса.

Это составляет суть "стиля общения" надличного Я: вместо того, чтобы предлагать какое-то определенное решение, Я открывает человеку глаза, чтобы он мог избрать свой собственный путь.