

АСПЕКТ №1.1 - Активация подлинного критического мышления по отношению к себе

В общем то само название модуля уже подразумевает работу. Повторите его несколько раз. Что для вас критическое мышление? Что значит его активировать? И как направить его на себя? Для чего? Почему это важно? Кто и на что направляет критическое мышление?

Помедитируйте на название аспекта и поработайте с вопросами. Можете выписать ответы или просто поразмышлять. В некоторых школах работы над собой рекомендуется ничего не записывать для того, чтобы лучше запомнить материал и лучше сосредотачиваться. Иной же подход рекомендует записывать как можно больше и работать с этим материалом. Выберите для себя.

Далее будет представлена теоретическая и практическая информация. В каждом аспекте в каждом модуле будет теоретическая и практическая информация.

Теория

Незавершённость человека. Человек живёт ниже своего подлинного уровня бытия. Как это заметить и изменить?

Практика

Определить все ярлыки, автоматизмы и убеждения в отношении себя. Составить критическую картину своей личности и своего бытия.

Теория

Начнём теоретическое изложение первого модуля с рассмотрения двух вопросов:

- 1. Что такое подлинное критическое мышление?**
- 2. Почему мы им не обладаем?**

Это важно, потому что, на мой взгляд, именно неспособность относиться к себе и своим проявлениям критически делает нас незавершёнными существами, живущими ниже своего подлинного уровня бытия. Но об этом чуть позже.

И так, критическое мышление можно представить, как способность мыслить беспристрастно и в определённой степени свободно. Полная свобода для человека скорее всего недостижима в обычных условиях. Для этого надо сильно отстраниться, полностью отказаться от своего тела и жизни, а затем от своей души и всего её прошлого опыта, потом отказаться от скрывающейся за ней пустоты и напроочь

исчезнуть. Тогда возможно появится свобода, но что это такое в подобном состоянии? Отпадает сама необходимость подобного стремления и поиска ответа на такой вопрос и в таких условиях. Возможно это и есть свобода...

Но важность обретения независимости в мышлении по прежнему остаётся. Мышление в обычном состоянии подвержено:

- влиянию тела
- влиянию эмоций
- влиянию подсознательных установок и опыта прошлого
- влиянию общественного мнения
- влиянию планет и звёзд
- и судя по всему множеству других влияний

Соответственно, логично задать вопрос “Что вообще такое мышление? И не является ли это продуктом переваривания всевозможных влияний?”

Отчасти это так и есть. Мышление обычного человека - это рефлексия, механическая реакция, инерция. В нём нет ничего самостоятельного и тем более нет ничего от настоящего “Я”. И в данном вопросе нам не помогут ни учёные, ни философы, ни кто-либо ещё. Никто из них не может гарантировать и как-то обоснованно доказать, что они не являются вторичным продуктом или системой нагромождений, ретранслирующей опыт прошлого. Это вообще в рамках обыденного человеческого существования сделать практически невозможно. Мышление предстаёт системой созависимостей и мысленных блоков, основанных на архетипах с точки зрения психологии и нейроимпульсах с точки зрения нейробиологии. Таким образом, невозможно представить подлинное критическое мышление, независимое от социальных установок и коллективного опыта, а также от влияний нашего физического устройства и других влияний.

Тем не менее, крайне важно развить именно такое мышление, чтобы понять себя, как сущность и понять глубинную природу своего существования во вселенной. Важно развить чистое, независимое и критическое мышление. И под критическим я подразумеваю в большей степени беспристрастное мышление, способное к объективной оценки себя со стороны и изнутри.

Подведём итог: критическое мышление - это мышление, способное оценивать что-либо беспристрастно, не принимая никакую из сторон или позиций, в тот же момент способное анализировать разные позиции и принимать их такими, какие они есть.

И это мышление надлежит направить на себя, но мы этого, как правило, не делаем. И нас редко когда этому учат. Дело в том, что обычно у нас всегда есть предвзятое мнение либо по отношению к себе, либо по отношению к кому-то ещё. Мы склонны защищать себя, возвышать или принижать, любить или ненавидеть и это оставляет свой отпечаток. А также мы, как правило, имеем в своём окружении или в своей памяти некие влиятельные фигуры, чьё мнение или оценка для нас важны. Это могут быть родители или друзья, любимые, кумиры, враги, конкуренты, партнёры,

коллеги, начальство, политики или инфлюэнсеры, блогеры или ещё кто-нибудь. Это даже могут быть предметы или абстрактные явления, которые тем или иным образом влияют на нас. И этот факт лишает наше мышление критичности. Это всегда мышление под влиянием.

Я люблю учение Георгия Гурджиева за его точность и прямоту и часто на него ссылаюсь, иногда прямо, а иногда открыто. И вот по этому поводу у него есть прекрасная идея об отождествлении. Мы отождествляемся с окружающим миром и впадаем в состояние загипнотизированности окружающим. Мы становимся заложниками ситуации, частью процесса и потому спим наяву. От этого надо избавляться. Что собственно мы и делаем в программе ШИН-ЛАП, начиная с работы над активацией своего подлинного критического мышления.

Думаю я ответил на два вопроса о том, что такое критическое мышление и почему мы им не обладаем. Теперь можно переходить к следующим:

3. Что такое Бытие и чем это отличается от быта?

4. Почему мы не осознаём Бытие?

В общем то, для людей знакомых с системой 4 Путь эти вопросы и ответы на них будут очень знакомы и известны. Многое я действительно взял оттуда. Но систему данную рекомендовать нельзя, поэтому я ничего не рекомендую, но упоминаю её, чтобы не прослыть шарлатаном и мошенником, выдающим чужие идеи за свои собственные. Я применяю синтез, описываю свой опыт, иногда что-то заимствую. Не очень люблю цитирование и поэтому не ссылаюсь, как это положено. Но иногда всё же чувствую необходимость сделать это.

Продолжим. Бытие - это вся жизнь человека в её многообразии и на множестве уровней. Это сравнимо с тем, что Аркадий Ровнер называл Состоянием с большой буквы. Это и мысли и чувства, и состояние тела, и состояние души, и квартира, в которой человек живёт, и люди, с которыми он общается, и его прошлое, и внутреннее содержание, и внешние проявления, и диапазон его духовной эволюции и многое другое. Всё это Состояние и всё это Бытие. Возможно тут эксперты со мной не согласятся и проведут чёткие разграничения между этими двумя терминами, но я их намеренно не делаю. Я вообще сторонник удаления многих разграничений и объединения необъединяемых вещей.

А быт - это рутина. Это работа, семья, зарплата, кредиты, ипотеки, планы на будущее, пенсия, налоговая, больницы, курорты, тюрьмы и так далее. Чувствуете разницу? Понимаете? Быт - это недоБытие, даже скорее небытие.

Это тот самый гипноз, который на нас накладывает окружающий мир, лишая нас независимости и индивидуальности. И это же забирает у нас возможность мыслить критически. Это глубокий сон, сотканный из множеств зависимостей и пристрастий, обид и желаний, стремлений и разочарований, пресловутых причин и следствий, предстающих, как случайности.

Здесь важно подчеркнуть разницу ещё раз, чтобы она прочно отпечаталась в вашем активирующемся критическом мышлении. Бытие - это глубина, это ваш исторический взгляд на себя, на своё развивающееся Состояние. Это качественно иной подход к жизни, а именно жизнь в 4м измерении, что подразумевает неразрывную связь всего, что было, есть и будет в вашей жизни. А может быть жизнь в БОльших и более высоких измерениях. Условно, конечно. Бытие может оказаться чем-то совершенно иным. Но это точно не быт, так как быт - это усыпляющая рутина повседневной и бессмысленной жизни биоробота. И крайне важно сделать акцент на том, что биоробот может быть исключительно успешным, даже может быть идиолом в социальных рамках. И это так, потому что социум, как единый организм существует механически. В нём всё управляется, всё случается, всё происходит. Но в нём нет жизни для индивидуума. Есть чёткий порядок, законы, иерархия, создаваемая гонка, внедряемые ценности и многое другое, но это не жизнь, не Бытие, не есть пространство для подлинной самореализации человека.

Гейдар Джемаль сравнивал в своих высказываниях социум с Иблисом, сверхсуществом, отнимающим у человека время его жизни. Человек в обществе является топливом. Он питает этого монстра, но он не должен жить самодостаточно, он зависим. Общество по мнению Гейдара Джемалья ворует время у человека, и ему некогда жить, некогда трансформировать своё время в нечто большее. Человека связывают по рукам и ногам обязательства, а в уме его прочно укореняются установленные в этом обществе идеалы и ценности.

И поэтому собственно мы и не можем осознавать своё Бытие. То есть, не можем видеть целостную картину себя, всех своих проявлений и уровней распространения нашего общего присутствия. Мы пребываем в рабстве у окружающего пространства, от которого в обычном состоянии и не думаем освободиться. Мы стремимся достигнуть в нём успеха, стать кем-то. И если нам что-то не нравится, то мы хотим поменять текущую картинку и сложившуюся в ней ситуацию на какую-то другую. Но это не освобождает нас от зависимостей и не привносит в жизнь подлинное критическое мышление.

Поэтому напрашивается вывод о том, что человек (читай: человечество, не всё, но большая часть) живёт ниже своего подлинного уровня Бытия. Откуда я знаю о подлинном Бытии? Какое моральное право я вообще имею говорить об этом? Что ж, я визионер, я вижу этот подлинный уровень Бытия. Почему я думаю, что это подлинный уровень? Моё видение является ещё одной концепцией, точкой зрения, просто фантазией - скажете вы? Имеете полное право, но я считаю, что работа с метафизикой Monada Dominion проливает свет на подлинный уровень Бытия человека. Ну и вообще-то "Психология человеческих возможностей" Петра Успенского тоже это делает.

Ладно, в любом случае ничего доказать вам, даже при очень большом желании, если бы оно у меня было, я всё равно бы не смог. Просто ещё одна говорящая голова. Да и ситуация в современном мире такая, что если я даже с полчищем ангелов в сияющих доспехах и размером с девятиэтажный дом, да с огненными мечами в руках выйду на главную улицу вашего города и превращу его в чистое золото, либо открою портал и покажу вам мириады других миров, разве это что-то изменит? Вы всё равно не поверите, что я что-то знаю. Увы, вера не помогает в данном случае. Помогает во

многих других, но не тут. Здесь вам важно всё проверить самостоятельно. Ну и будете вы это делать или нет зависит только от вас. Ну и конечно от моего литературного навыка и умения убеждать вас.

Просто скажу ещё раз, что Бытие - это не быт. Бытие - это глубоко, а быт - это плоско. Почему мы не осознаём Бытие? Потому что живём в горизонтальной плоскости, обусловленной множеством ограничений, для выхода из которых не предусмотрено адекватных институтов или инструментов в этой плоскости. Можно сказать, что плоскость не заинтересована в том, чтобы мы из неё выходили. Но инструменты выйти за границы есть. Поэтому я пишу эту книгу, а вы её читаете.

Следующие два вопроса:

5. Почему человек живёт ниже своего подлинного уровня Бытия?

6. Как начать замечать изменение уровня Бытия?

Логично, что человек живёт ниже своего подлинного уровня Бытия потому, что он его не замечает ввиду описанных выше причин. И эти причины лишают его возможности осознавать и познавать себя. Вместо этого человек наполняется иллюзиями, создающими в его жизни новые иллюзии. И это всё происходит в горизонтальной плоскости. А есть ещё некая вертикаль. Вертикаль Бытия или Лестница Состояний.

Человек может жить иначе. Примем это, как данность, как факт, как цель. Но чтобы этот факт стал реальностью, требуется осознанная работа. Её производить невозможно, так как, в первую очередь, нет подлинного критического мышления. А следовательно, нет никакой осознанности. Что это вообще такое, эта осознанность? Вещь весьма неоднозначная и уж точно не популярная, не известная массам. Скажем, что Осознанность присуща людям, знающим о том, что у них есть "Я" и что это такое.

А все остальные бессознательно живут в череде сменяющихся ролей или подсознательных программ, либо просто программ, управляющих общим присутствием. Вот это и создаёт условия для жизни ниже своего подлинного уровня Бытия. Эти роли механистичны. Они неконтролируемы. Являются следствием внутренних реакций на внешние влияния. Просто автоматизмы. И они растут и развиваются в нас с рождения. Более того, они начинают создаваться ещё в утробе матери. А некоторые из них приходят вместе с тем, что оживляет наши тела.

И вот эти роли, они расходуют нашу энергию и отнимают наше время. Мы тратим на них силы, тратим время на их желания и их цели, стремимся довести их до совершенства. У каждой из таких механических ролей есть своя цель и свои желания и каждая едет в свою сторону. Как щука, рак и лебедь - они тянут повозку в разные стороны в угоду своим желаниям, но повозка стоит на месте. Каждая из этих ролей задействует ум, задействует эмоции, использует тело и всё это требует энергии. А когда мы проваливаемся в эти роли, то они отнимают наше время. У нас есть подлинное Бытие и подлинные цели, либо истинное предназначение, но мы не знаем себя и не можем их достигнуть. Вместо этого мы тратим силы и время на эти роли. Поэтому мы живём ниже своего подлинного уровня Бытия - мы спим.

Как же начать просыпаться? И как следствие, как начать замечать изменение уровня Бытия? Хотелось бы дать вам мощную пощёчину и сказать “Никак!”, если бы вы сейчас задали мне этот вопрос. Действительно, лучше умрите. В настоящем положении никак вам не начать это замечать. Но я этого делать не буду, да и это неправда.

Вы ведь не виноваты в своём состоянии. В этом виноват гипноз Маковой Власти. И поэтому я вам расскажу, как преодолеть невозможность пробуждения.

Это банально - начните наблюдать за собой. Только благодаря наблюдению вы сможете в итоге заметить изменение уровня своего Бытия. И оно не появится само собой, но наблюдение откроет вам шанс, у вас появится возможность что-либо изменить. Следите за собой, об этом говорил Дон Хуан. Выслеживайте себя, как сталкер, как охотник - охотьтесь на самого себя. Далее будет практическая часть и я предложу вам упражнения, которые помогут вам в этом занятии. Также можно привести Гурджиевскую формулу:

1. Чтобы что-то Делать Осознанно, надо Быть постоянным
2. Чтобы Быть постоянным, надо понимать, как Быть
3. Чтобы Понимать, как Быть постоянным, надо об этом знать
4. Чтобы узнать, как Быть постоянным, надо этого хотеть

Суть в том, что ничего делать нельзя, пока вы непостоянны, то есть, пока вы не знаете о том, что такое ваше “Я” и не обрели его. Понимание = практическое проживание знания и реализация его на практике. Что и приводит к неким результатам в виде постоянства. То есть вы начинаете замечать своё Бытие и в общем-то жить. Ну и чтобы что-то понять, надо этого хотеть. То есть, чтобы начать замечать изменения уровня Бытия вам необходимо захотеть обрести такую возможность.

Как известно замечаем мы при помощи внимания, а значит дальше с ним мы работать и будем.

Последний вопрос в этой теоретической части:

7. Рост Сознания и рост Бытия, что это?

Как мы в итоге можем определить тот самый рост, который нам необходим? Как своеобразную целостность. Но целостность может быть обманчива, это может быть выведенное яйцо, прогнившее изнутри яблоко, полый камень.

Рост Сознания и рост Бытия - это практически синонимы. Это неотъемлемые части единой картины. Определённо для этого есть множество описаний. Думаю слишком много на сегодня. И дело в том, что ни одно из них может для вас не подойти. У вас может быть свой уникальный опыт, который ни на что похож не будет. Но если вы помните мое небольшое рассуждение на тему свободы в начале этого теоретического модуля, то можно предположить, что рост Сознания и рост Бытия

связаны с освобождением от влияний и зависимостей. Это определённая чистота и глубина восприятия окружающей реальности.

Вот, что поэтому поводу я писал на сайте, когда создавал программу:

“Выход на новый уровень - это очень конкретная вещь. Она включает в себя все сферы жизни человека. То, как мы живём, что делаем, как мыслим и двигаемся, с кем общаемся, что едим, куда ходим и всё остальное, что мы можем и не можем заметить в своей жизни.

Новый уровень - это новый уровень Бытия. Не быта, а Бытия, как всеобъемлющего представления о жизни человека. Трансформация, которую человек совершает во время прохождения программы, подразумевает объединение всех внутренних сфер, создание магнетического центра или источника осознанной воли и глубинное изучение внешних сфер, изменение отношения к ним и улучшение показателей.”

Таким образом, заметив что-то странное в своей жизни или в жизни мира мы понимаем, что живём неполноценно. И мы незавершённые существа. Более того, мы в интеллектуальной, психической, чувственной и физической ловушке, которая не даёт нам из этого состояния выбраться. Мы хотим понять, как всё же обрести нечто иное, ведь кругом об этом так много говорят. И мы пробуем разные пути и методы, но оказывается, что нам надо работать практически бесконечно и нет никаких гарантий, что всё же мы выйдем на новый Уровень Бытия. И вдруг мы натываемся на “ШИН-ЛАП Благословение перед посвящением, или Перерождение на новом Уровне Бытия” и узнаём о том, что важно активировать беспристрастное критическое мышление, которое позволит нам в итоге начать замечать что-то. А это в итоге позволит нам однажды заметить и более высокий Уровень Бытия и даже рост Сознания. Мы также узнаём, что мы подвержены внешним влияниям и гипнозу, живём жизнь в постоянно сменяющихся ролях и не следуем своему предназначению. И что определённые упражнения из ШИН-ЛАП могут помочь нам в том, чтобы прийти к подлинному Уровню Бытия. Что ж, это дерзко, где-то наивно, странно и может быть даже опрометчиво, но это всё так и есть. Действительно ШИН-ЛАП - это благословение, которое имеет своей целью помочь вам приблизиться к высокому и глубокому, к объёмному и насыщенному.

И если вы всё ещё пламенеете желанием пройти трансформацию, то приступайте к практике после зрелого размышления над прочитанной теорией. Обязательно поразмыслите, поживите с этой теорией, потомите её в себе. Намерение мое было и остаётся таким, чтобы создаваемые мной всевозможные продукты, книги, тренинги, семинары, практикумы, упражнения, инструменты и всё остальное, чтобы каждая их часть сама в себе была полезной и производила эффект. И в этом первом модуле теоретический блок вобрал в себя серьёзные и важные вещи. Одно лишь это уже чего-то да стоит. Так что цените.

Практика

Определите все ярлыки, автоматизмы и убеждения в отношении себя. Составьте критическую картину своей личности и своего бытия.

Вот список заданий, который поможет вам в этом. Выполняйте постепенно и как можно лучше концентрируйтесь на воспоминаниях о своём прошлом.

Задания

- 1) Выписать все свои роли, названия, имена и псевдонимы, определения себя:
 - профессия
 - хобби
 - в разных ситуациях (в метро, в ресторане, в магазине, дома, в гостях, в банке, в кино, на сцене и т.д. Кто ты?)
 - С родителями
 - С друзьями
 - С партнёрами
 - С противоположным полом
 - На учебе
 - На программе шин-лап
 - В своём воображении
 - В хороших ситуациях
 - В плохих
 - Когда знаешь, что делать
 - Когда не знаешь
 - Когда думаешь
 - Когда мечтаешь
 - Когда ждёшь
 - Когда желаешь
 - ...
- 2) Наблюдать в какой ситуации, какую роль ты играешь.
 - наблюдать за собой со стороны, как бы из другой комнаты, сделав шаг назад, не участвуя в процессе
- 3) Определить, когда и при каких обстоятельствах активируется та или иная роль.
 - что влияет на изменения
 - отметить изменения в конкретных ситуациях
 - зафиксировать несколько мощных факторов изменяющих роль или состояние
- 4) Формулировать наблюдения.
 - что ты замечаешь?
 - В чём заключаются изменения?
 - Что именно меняется?
 - Словесно описать то, что ты видишь в себе в разных ситуациях
 - Что думаешь?
 - Какие эмоции и ощущения можешь заметить в разных ситуациях?
 - Чем отличаются состояния ролей?
- 5) Составить критическую картину своей личности и своего бытия - описание ролей, ситуаций в которых они меняются, факторов усиления, ослабления

- собрать наблюдения за несколько дней воедино
- подготовить как можно более подробную критическую картину своей личности и её разных граней
- что эта личность делает?
- как живёт?
- общая жизненная ситуация в контексте личностных ролей и их изменений, связи этих ролей с ситуациями

Можно пытаться выполнять все пункты одновременно, можно по частям, можно добавлять что-то своё - главное чтобы в конце была полная критическая картина наблюдений.

Можно вспоминать ситуации, ощущения и наблюдения из прошлого и их добавлять.

Чтобы лучше вспомнить можно выполнить медитацию воспоминаний.

Медитация воспоминаний

Польза Медитации

Выполняя данную медитацию вы научитесь активировать скрытый потенциал мозга, получать реальный опыт, экономить время и осваивать во время медитации новые навыки, которые полезны в жизни.

Техника Медитации

Оригинальный источник А. Медведев "Тайное учение даосских воинов"

- 1) Сосредоточьтесь на каком-либо недавнем событии с яркими эмоциями, чувствами, переживаниями. Это может быть праздник, поход в горы или в лес, встреча с любимым человеком или знакомство, экстремальная ситуация или спорт.
- 2) Постарайтесь в максимальных подробностях вспомнить всё, что происходило в этой ситуации. Начинайте вспоминать день в который произошло событие. Что вы делали утром, что после и всё вплоть до момента события. Когда вы приблизитесь к моменту не спешите, вспоминайте все подробности. Что было вокруг, сколько было времени, какая была температура, во что вы были одеты и что было на людях рядом, если они там были. Вспоминайте свои мысли и ощущения. Что вы думали в тот момент, что переживали? Постарайтесь восстановить события максимально подробно.
- 3) Вспомнив одно событие, постарайтесь вспомнить ещё несколько подобных событий. Если это праздник, вспомните другие, если спортивные соревнования или поход, то тоже вспомните и другие. Каждый из моментов постарайтесь увидеть и пережить заново. Погрузитесь в детали, мысленно задавайте себе уточняющие вопросы и вспоминайте детали для ответа.
- 4) Переключитесь на другую категорию событий, вспомните ряд других ярких событий. Вспомните максимально возможное количество событий в разных

категориях, задавайте себе вопросы и вспоминайте как можно больше деталей. Пробуйте через воспоминания настраиваться на других людей и вспоминать их ауру, эмоции, настроения и пытаться проникнуть глубже, чем вы могли воспринимать в момент проживания событий.

- 5) После того, как вы активировали требуемую цепочку нейронных сетей в памяти, отвечающую за воспоминания и их детализацию и усилили через попытку проникнуть глубже в состояния окружающих людей переходите к воспоминанию основной задачи. Вспоминайте сегодняшний и вчерашний дни в подробностях, далее идите к требуемым датам и событиям. Не перепрыгивайте сразу далеко, лучше передвигайте планомерно от дня ко дню, от часа к часу. Если вы вспоминаете события по плану, можете перенестись в прошлое и вспоминать оттуда, словно, вы снова переживаете отрезок времени.
- 6) Вспоминая то, что вам необходимо вспомнить изменяйте ситуацию в вашей памяти следующим образом - переживайте события с большей эмоциональностью, старайтесь изменить событие так, словно, вы испытывали больше удовольствия от него, либо были более эмоционально и психически вовлечены, сделайте воспоминание более красочным, более насыщенным, сделайте в памяти реакции и состояния людей вокруг более эмоциональными, переживите все заново, но в лучшем качестве, с большей детализацией и большим количеством эмоций и физических ощущений (почувствуйте температуру, ветер, прикосновения, запахи - все должно быть ярким, ярче чем было).
- 7) Повторяйте данное упражнение регулярно, пока вы не восстановите в памяти события достаточно длительного периода своей жизни или их все. Это позволит вам сделать память более респонсивной, чтобы в нужный момент быстрее получать от памяти требуемую информацию. Более того, мозг привыкнет к такой работе и вы сможете в реальной жизни в моменты работы наполнять события эмоциями и фиксировать их в памяти целенаправленно - главное помните алгоритм.

Память хранит то, что важно - чем больше красок, эмоциональной и психической насыщенности в воспоминании, тем у него выше приоритет важности в вашей памяти. Если вы хотите запомнить важный код, но он написан черными чернилами на белом листе - важность для памяти будет низкой. Если вы будете запоминать себя с бумагой в руке, запах и температуру вокруг, цвета стен или домов, события дня в связке с кодом, то приоритет важности будет выше, так как объем вовлеченности в переживание момента и, соответственно, его насыщенности тоже будут выше.

На этом первый аспект первого модуля завершается и после выполнения заданий переходите ко второму.