

ЧАСТЬ 1

ВЫСШЕЕ
ОБРАЗОВАНИЕ
ДУШИ

Первый курс. Введение в специальность

Каждую новую главу в научно-популярной литературе принято начинать с какого-нибудь жизненного яркого случая, чтобы привлечь читателя и потом уже окунуть его на этом примере в теоретическую заумь. Вот я и хотела начать с примера, поскольку лучше всего любая теория понимается на случаях из практики. Но потом решила не отступать от классических канонов высшего образования и начать-таки с теории, как во всяком вузе. Не зря же люди придумали образовательную систему! Поэтому начнем с общих рассказов о том инструменте, которым я предлагаю вам овладеть.

Когда вы приходите на новое место работы, то первым делом вас направляют на инструктаж по технике безопасности. У нас с вами такого не будет! Потому что никакой опасности метод Кошкиной не представляет. Мы будем просто работать с архетипами и тенями... Видите, уже пошли первые термины. Для людей, далеких от психологии и психотерапии, в таких случаях я сразу буду прерываться и давать глоссарий, расшифровывая новые слова максимально простым языком.

Что такое архетипы и тени?

Дам свое простое определение: архетип — это позитивный опыт, накопленный человечеством касательно чего-либо, положительные реакции реагирования на что-то. А вот тени — это деструктивные, испорченные архетипы. Поэтому сознание вытесняет их в область бессознательного. Тени — брак реагирования, с которым вы не можете справиться и вытесняете его в область невидимого. Битые пиксели психики. В борьбе с ними можно использовать разные известные методики — ходить в регрессию прошлых жизней, в родовую регрессию, в коллективные поля — но это требует, во-первых, качественного проводника, а во-вторых, может оказаться ретравмационным, то есть будет наблюдаться только ухудшение состояния. А вот мой метод, повторяю, совершенно безопасен в этом смысле. Про него даже нельзя сказать, что он может не помочь. Нет, он не может не помочь! Он стопроцентно поможет и совершенно не в состоянии навредить ретравмацией.

Почему?

Уж так он устроен! Если интервьюируемый (или самоинтервьюирующийся) человек не готов к принятию этого опыта, он просто не раскроется, не ответит себе на собственный вопрос и все. Ответ может прийти к нему завтра. Или ночью во сне, когда сил побольше накопится, поэтому я всегда говорю, что работа с теньевыми частями психики требует хорошей физической подготовки. И опре-

деленной смелости! Зато когда кордон будет прован, плюшки посыплются немедленно. Это работает, представляете?! Вот с таким отличным методом я вас познакомлю.

Какую цель преследует метод Семи ключей жизни (назовем его так)?

Цель проведения интервью (самоинтервью) со своими субличностями — сделать человека целостным, сильным. Целостный человек всегда в гармонии со своими мыслями, ощущениями, чувствами и со своим событийным рядом, что особенно важно в социальном пространстве. То есть не событийный ряд жизни управляет им (и тогда человека несет и колбасит), а он сам является хозяином своей жизни.

Самодостаточным, уверенным, счастливым — вот каким становится человек, когда обретает целостность, внутреннюю полноту. Целостность — это полноценность. Полноценный и самодостаточный, счастливый и уверенный не думает о смысле жизни. Он в нем живет.

В эзотерической литературе то, о чем я буду говорить, называют каббалистическим архетипом, потому что в нем присутствует цифра 7, как во всей древнеиудейской каббалистике. Семерка, как считается, сакральна. Семь нот, семь цветов радуги, семь дней... И семь шагов, которые нам нужно будет пройти по семи слоям своей психики. Здесь важно соблюдать технологию и нельзя нарушать порядок — например, нельзя перескакивать этапы, перемешивать слои — иначе вы не доберетесь

до осуществления своих мечт и понимания своего предназначения. Время зря потратите — только в этом и состоит вся «опасность» метода.

Однако, прежде чем мы перейдем к теории семи тел или семи слоев психики, расскажу, откуда они взялись в моем личном, а не в каббалистическом понимании Человека.

Как-то на групповом сеансе, где присутствовало несколько довольно состоятельных, устроенных в жизни девушек, которые решили взять еще одну высоту — духовную, завершив таким образом строительство своего внутреннего храма, одна из них спросила:

— Ксения, а как вы ко всему этому пришли?

Меня часто об этом спрашивают, и я все время отвечаю по-разному. Но в этот раз мне захотелось ответить так:

— Лет с четырех я начала этот путь. И начала его с растений, как ни странно, с которыми бесконечно много возилась, сажала, пересаживала, ухаживала и стала чувствовать их жизнь — кому не хватает воздуха, кому минералов, кому воды... Это был диалог с жизнью через кончики пальцев. Вечно руки в земле, вечно в огороде или на клумбе. Согласитесь, нетипично для детей, которым нужны игры и беготня. Но это было для меня, как я сейчас понимаю, открытием моего собственного плотного вещественного мира, первый шаг на пути к тем семи ключам жизни, которые сейчас вылились в «метод Кошкиной» и составляют его суть и основу...

Потом я начала трогать людей и уже кончиками пальцев, еще не зная по малолетству никаких ученых слов, понимала: вот тут проблема, здесь дефицитность и непорядок — не хватает тепла, то есть кровообращения, говоря по-медицински.

Что означал для меня тогда этот опыт осязания? Я начала руками понимать то, что не видно глазами. И даже каким-то образом это устранять — головную боль, боль в суставах у разных людей. Это было интересно и удивительно. В общем, еще не зная ни анатомии, ни биологии, я уже чувствовала то, что теперь могу объяснить словами, правда, не всегда и не все: жизнь довольно мистична. Я уже писала в прошлых книгах, что у меня и по матери, и по отцу в роду были деревенские целители, знахари, поэтому в данной книге будет некоторое количество эзотерики. Просто мне так будет легче объяснять. Я прошу воспринимать используемый в этой книге эзотерический сленг просто как специфический понятийный аппарат, на котором мне легче излагать материал, потому что именно данный аппарат лучше всего подходит, как мне кажется, к материалу о сознании.

Так вот, интересно, что даже познакомившись с анатомией и набравшись разных знаний, я с телом человека все равно продолжала работать интуитивно — руки сами делали, а я только чувствовала пальцами. А через некоторое время поняла, что помимо того физического слоя, который я непосредственно щупаю и который звучит вот так, есть еще один слой — назовем его эфир-

ным. И от него зависит здоровье человека. Оказывается, ключ здоровья находится не в теле, не в физике (там только результат), а в некоем эфирном поле или ауре, и иногда достаточно провести рядом с человеком рукой, чтобы его поправить. Или, даже не видя под одеждой тела, сказать, здоров ли человек, и в чем его проблема. Ну а уж если человек лежит передо мной на столе, тут совсем все просто — открытая книга! Читай и переписывай!

А потом для меня открылись и другие слои человека, появилось понимание, где находятся проекции его тонких тел в физическом теле. Перещупав тысячи человеческих тел, я наработала такой опыт, который позволил выстроить простую систему. Этот опыт и мои природные способности, о которых я не стану скромно умалчивать, позволили достичь такого уровня ощущений, когда, трогая человека, я буквально вижу все его тонкие слои вплоть до верхнего, который отвечает за наши мечты и идеалы. Я вижу, чем он живет и дышит.

На уровне кончиков пальцев я понимаю: вот так выглядят его жизненные ценности, а вот так мне отдаются его эмоции, а так вибрируют в моих кончиках пальцев его мысли. Это разные ощущения на тактильном уровне, и это невозможно описать... Я буквально, как на арфе струны, перебираю пальцами слои его ауры. Все семь уровней.

От вас этого не потребуется.

Хотя, в теории, это способны чувствовать все, но не все к этому приходят, и не всем это нужно.

Моя задача — научить вас почувствовать себя, пусть и не на уровне пальцев, а грубее. На самом деле вы это уже чувствуете, но не осознаете. Я же с помощью этой книги помогу вам подсветить описанные семь слоев вашим сознанием, чтобы вы их увидели и далее ими пользовались, сами настраивали себя. Самонастраивались. Вы вдруг увидите: ага, вот тут у меня мусор на ментале, а здесь нет ясности на уровне ценностей... И научитесь выгребать из своей ауры ненужное и достраивать нужное, сможете выращивать отсутствующие части психики и доращивать до нормы нездоровые — через множество диалогов с самим собой.

Кстати! Замечу, что, если человек иногда говорит сам с собой — видели таких? — это значит, что у него недюжинный интеллект и отличные способности к рефлексии и моделированию жизни. Редкий везунчик!

Таков инструмент, который окажется у вас в руках по прочтении.

Второй курс. Три модальности

Однажды на сеанс ко мне пришла клиентка с неким девайсом, прилепленным к плечу. Это был приборчик, снимающий показания глюкозы в крови и строящий суточный график с передачей его в компьютер. С датчиком она ходила уже две недели и столько же не употребляла углеводов вообще. А на сеансе, который длился шесть часов, мы вместе с ней ели глазированные сырки, фрукты и мед. Поначалу она опасалась:

— А можно?

— Можно, — разрешила я. — Если хочется.

Так вот, за эти шесть часов глюкоза у нее не только не поднялась, но и упала до уровней, которых не было все эти две недели. И держалась потом на этом уровне несколько дней, о чем она мне сообщила. Для нее это было удивительно. Для меня — нет. Потому что я прекрасно понимаю, что в личностном плане она после сеанса изменилась. А мировой медицине давно известно, что в случае, например, диссоциативного расстройства личности (ДРЛ), то есть когда в одной голове живут несколько разных людей, которые неконтролируемо

включаются, при переключении с одной личности на другую меняются и физиологические параметры организма-носителя. Вплоть до того, что одна личность, живущая в голове пациента, может страдать от диабета и иметь повышенный сахар, а при переключении на другого персонажа, диабетом не болеющего, меняется и физиология *того же самого тела* под другую личность, у которой с уровнем сахара в крови все нормально. Об этом интереснейшем феномене мы еще поговорим.

Разумеется, моя клиентка себя помнила, поскольку никакого ДРЛ у нее не было, но включение в ее основное Я нескольких субличностей поменяло ей телесные процессы. Сахар упал, потому что у нее в жизни теперь появилась другая сладость, так как на сеансе мы закрыли дефицитарные потребности субличностей.

У вас будет то же самое. Только когда после прочтения или во время прочтения этой книги вы будете сами себя интервьюировать, не гоните лошадей. Все придет само. И постепенно сознание, пролившееся светом на теневые участки бессознательного, начнет внутри вас все высветлять — и в душе, и в теле. Это будет мощная гормональная перестройка!

Я такое наблюдала часто на массажном столе, когда при работе с психикой клиента через его тело вдруг ясно видишь, как резко меняется гормональный фон и регуляция — человека или мгновенно в пот бросает, или, напротив, он охлаждается, то есть организм перенаправляет кровь к внутренним орга-

нам, и она отливает от поверхностных покровов. Человек вроде спит, пока я с ним работаю, а его тело возвращается в детство, демонстрируя сосательный рефлекс или оборонительную реакцию.

Вы сами себя на массажном столе крутить не будете, понятное дело. Вы будете с собой разговаривать. Вернее, не с собой, а со своими субличностью. Станете полимодальным психологом для самого себя.

Во введении к книге мы затронули отличия мономодального психолога от полимодального — мономодальный работает с одной личностью, а полимодальный — с разными субличностью. И наверняка у вас возник вопрос: а субличность и модальность — это одно и то же?

Нет, это не одно и то же.

Может быть субличность в плотной модальности, например. Сейчас поясню...

В каббалистическом архетипе Каменский выделял семь тонких тел и три модальности*.

* Знаю, что для многих эзотерический язык непривычен, а у некоторых даже вызывает раздражение: «Какие еще тонкие тела?!» Это дело привычки, друзья. Вы же не сердились, когда на уроках физики вас приучили применять слово «тело» по отношению к физическим объектам! «Физическое тело» — это привычно еще со школы. Биологическая эволюция нарабатывала психику постепенно, начав с первичных сигнальных реакций одноклеточных на световые и химические раздражители. У многоклеточных уже начала формироваться нервная система —

Оглавление

От автора.....	5
Часть 1.	
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДУШИ	13
Первый курс.	
Введение в специальность.....	15
Второй курс.	
Три модальности	22
Третий курс.	
Энергия, информация, упорядоченность	33
Четвертый курс.	
Семантический архетип	40
Пятый курс.	
Наше высшее Я.....	44
Аспирантура.	
Что такое точка сборки?	54

Часть 2. БИТЫЕ ПИКСЕЛИ ПСИХИКИ	59
Теория без практики мертва.	
Можно хоронить	61
Зеленоглазое такси	80
Ничего, что грудь впалая.	
Зато спина колесом!	84
Березовая каша	
и Маша	101
Практикуй, не практикуй,	
все равно получишь результат.	
Но он будет разный	104
Часть 3. РАБОТА ВНУТРИ	107
Как раскачать	
эфирное тело	109
Первая, вводная, практика.	
Она немного напоминает	
микромедитацию	114
Вторая практика — «Сова»	116
Третья практика — «Полет»	119
Как познать дзен.	
Шаг за шагом	123
Четвертая практика —	
«Выход в астрал»	129
Пятая практика —	
«Техника двух вопросов»	137

Постоянная тонкой структуры	144
Шестая практика — «Восшествие в ум»	152
Седьмая практика — «Уж лучше быть богатым, но здоровым»	155
Как сломать клетку убеждений.....	159
Выход в ближний космос	167
Чердак перед выходом на крышу	174
Седьмое небо	178
Восьмая практика — «Все выше, и выше, и выше!»	183
Часть 4. СПОСОБ ГЛУБОКОЙ ПАХОТЫ	189
Юпитер, ты сердисься... ..	191
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ	214