

Аспектика

В основе Аспектики лежит несколько важных предпосылок.

Первая – мы работаем с проблемой, как с отдельным аспектом личности – то есть грубо говоря, с четко выделенной «субличностью», которая отвечает за нежелательное поведение человека или какие-то проблемы. Берется проблема целиком, без ее дробления на куски как в БСФФ (однако в случае глобальных проблем, как и с БСФФ, надо раздробить основную проблему на суб-проблемы, но не производится анализ и дробление этих самих субаспектов на мелкие составляющие).

Вторая – это то, что любая наша проблема является нашим союзником, а не врагом.

Какой бы отвратительной на ваш взгляд не была часть характера, к примеру, она всегда несет в себе какое-то позитивное намерение. Или словами Славинского, «В Аспектике мы не рассматриваем наши личностные недостатки, нежелательные состояния и т.д., в качестве врагов, которых нужно контролировать, побеждать или удалять из жизни. Нет, мы смотрим на них как на наших союзников, которые стараются сделать нам лучшее из того, что возможно, они являются ключами к нашей Духовной свободе и интеграции. Они не мятежники, они не враги - они союзники, и следуя Технологии Аспектики, вы сами в этом убедитесь.» Впрочем, тут Славинский много нового не сказал – об этом же говорят многие, к примеру, Синельников.

Третья – это концепция работы с целями.

Каждый Аспект личности своим поведением пытается достигнуть некой Цели для нас. Как пишет Славинский, «Здесь нам достаточно знать, что Целевая Структура имеет 3 важных элемента: текущее состояние ума человека, цель, которую человек желает достигнуть, и эмоциональное напряжение, которое человек чувствует, пока он не достигнет этой цели.

Когда цель реализована, Целевая Структура рассеивается и исчезает, появляется удовлетворение в течение небольшого промежутка времени, после этого следует чувство пустоты и "безцелья". ЛРХ назвал бы это состояние "Концом игры". После этого, умственная суть человека получает новую цель, возрастает эмоциональное напряжение и т.д.»

Четвертая – и очень принципиальная, заключается в следующем (Цитирую Славинского):

«Движение вверх по цепи все более и более высоких целей
В Технике Цепи, которая является основой процесса Аспектики, мы движемся вверх по цепи все более и более высоких целей, пока не достигнем Высшей Цели (Это всегда Статика, Пустота, Тао . Восточная философия твердит тысячи лет, что все, повторю ВСЕ, в этой проявленной вселенной имеет непреодолимое стремление к Высшему. Моей исходной идеей было: если это истинно, то даже "плохие" Аспекты наши личностные недостатки, нежелательные состояния и т.д., все они хотят того же самого - Высшей Цели. И я обнаружил, что это истинно!!

Наши Аспекты (нежелательные состояния и т.д.) обычно имеют первую цель - негативную, т.к. они неспособны видеть достаточно далеко, точно также как и мы не можем видеть достаточно далеко. Однако если мы дадим им возможность реализовать их первую цель, затем вторую и т.д., то они быстро придут к высшей. В Аспектике мы обычно достигаем Пустоты после 5-6 целей на цепи целей.»

Пятая – «Реализация целей в нашем сознании

Имеется два способа, которыми Существо (Тэтан, Атман и т.д.) может реализовать свои цели: в

социо-физической реальности и в своем собственном сознании. Именно второй способ и используется в Аспектике. В Аспектике мы проходим через цепь реализованных целей, и таким образом, даем возможность нашему Аспекту ускорить свою эволюцию - достигнуть Высшего за 10-15 минут, вместо 10-15 миллионов лет.

Предполагается, что практикующий теоретически знает, что высшей целью, которую он может достигнуть, является Статика/Пустота. Если мы попытаемся достигнуть этого сразу, то это будет рассозданием (not-ising) более низкой цели, прежде чем она установилась. И мы завязнем в этом навсегда.

Нет, нашим путем в Аспектике будет испытывать все это, с полным эмоциональным принятием. Как только мы сделаем это, цель исчезнет, и так же исчезнет целевая структура, мы снова будем иметь "конец игры", и будем способны посмотреть на более высокую цель в цепи целей.

Идя таким путем, мы достаточно быстро достигнем Высшей Цели. В этот момент ИСЧЕЗАЕТ ЦЕЛЕВАЯ СТРУКТУРА В ЦЕЛОМ, и этот Аспект может интегрироваться в Пустоту (Статику), как в высшую сущность своего бытия.»

Таким образом, Аспект при достижении Пустоты как Высшей цели, просто интегрируется с вашей основной личностью и перестает действовать, то есть мы получаем решение исходной проблемы.

Шестая – «Динамическая Пустота, как действующий элемент процесса Аспектики

В восточной философии все изображения Пустоты и Великого Непроявленного являются теоретическими. Использование этого, как действующего элемента, впервые было реализовано в Аспектике. Только в этой системе (насколько мне известно!) вы будете учиться использовать это практически и в действии»

Теперь собственно сама процедура:

- 1.** Выберите Аспект, с которым вы будете работать: проявление, которое вы желаете изменить - нежелательное поведение, недостаток, телесное расстройство и т.д.. Например, недостаточная терпимость к детям, гнев в отношении какого-либо человека, ревность к партнеру, страх экзамена, тревога, бессонница, депрессия, переедание, агрессивное поведение, приступы ярости, напряженность в присутствии начальства, боязнь публичных выступлений и т.д..
- 2.** Помните, что при общении с Аспектом, сообщения Аспекта могут появляться в виде человеческого голоса, телесных ощущений, чувств или интуитивной догадки, т.к. именно это является языком, используемым Аспектом.
- 3.** Заявить отрицательное подтверждение. Например, "Я напряжен, когда общаюсь с незнакомыми людьми!".
- 4.** Затем, вы должны закрыть глаза и расслабиться. Спросите себя: "В каких ситуациях это проявление появляется (речь идет о проявлении действия Аспекта, с которым мы работаем)? Каковы ТИПИЧНЫЕ ситуации, в которых это проявление появляется". Опишите вслух или про себя такие ситуации в нескольких словах.
- 5.** Найдите ДЕЙСТВИТЕЛЬНОЕ событие, в котором это проявление появляется. Введите себя в это событие в своем уме. Увидьте то, что вы тогда видели, услышьте то, что вы тогда слышали, почувствуйте то, что вы тогда чувствовали. В то же самое время начните замечать, как ваш Аспект проявляется.

6. Определите место, в котором живет ваш Аспект. Если он в вашем теле, то в какой части тела вы чувствуете его сильнее всего? Если он живет вне вашего тела, то где он располагается?

7. Определите характеристики Аспекта. Какова его форма? Каков его размер? Каков его вес? Каков его возраст? Какого он цвета? Какова его температура? Какова его сила на шкале от 1 до 10? Каков его уровень сознания на шкале от 1 до 10?

(Если вы считаете, что Аспект не обладает такими характеристиками, помните: "Это именно вы даете характеристики своему Аспекту! Если бы Аспект имел размер, то насколько большим он бы был? : Если бы он имел форму, как бы она выглядела? : Если бы он имел цвет, то каков бы он был? : Если бы он имел вес, то насколько тяжел бы он был? : Если бы вы могли определить его возраст, то каков бы он был? Если бы он имел силу, то какова бы она была на шкале от 1 до 10? Если бы он имел сознание, то каково бы оно было на шкале от 1 до 10?)

(Обратите внимание – это важный этап работы, тут мы выделяем аспект из «общей массы», в нечто вполне конкретное, с которым можно общаться и работать.)

8. Поблагодарите Аспект его появление, и попросите Аспект проявить себя настолько сильно и полно, насколько это возможно. Скажите Аспекту телепатически: "Я знаю, что ты желаешь мне добра. Спасибо. Прояви себя свободно, и настолько сильно и полно, насколько это возможно, с тем, чтобы мы могли общаться."

9. Теперь спросите свой Аспект: "Чего ты хочешь для меня с помощью этого проявления (поведения)?" "Какой ЦЕЛИ для меня ты желаешь достигнуть?"

"Обращайте внимание на все, что появляется как на ответ: картинки, голос, чувства и телесные ощущения"

Если ответ приходит сразу, очень хорошо. Если присутствует 10-15 секунд тишины, помните, что ответ может придти мгновенно, но иногда Аспекту нужно время на то, чтобы найти свою цель. Дайте ему это время, т.к. это новый опыт для Аспекта.

Если ответа по прежнему нет, Вы можете повторить эти вопросы своему Аспекту: "Чего ты хочешь для меня с помощью этого проявления?" "Какой ЦЕЛИ для меня ты желаешь достигнуть?" (Делайте ударение на слове "ЦЕЛЬ").

10. Запишите ответ, который Аспект даст. Он является Первой Целью в Цепочке Целей.

В том числе принимайте и негативную цель, если Аспект ее заявляет, например, желание смерти, ненависть, агрессия, желание отомстить, наказать других или себя, и т.д.. Обычно, следующая цель в цепочке целей будет позитивной, логичной, этически или Духовно ориентированной.

11. Скажите "Спасибо" своему Аспекту за ответ, который он вам дал.

12. Создайте в своем уме ситуацию, в которой эта цель реализуется, создайте опыт достижения цели. Всецело почувствуйте это. Войдите в этот опыт вместе с Аспектом, т.к. он является частью вас, и почувствуйте это полностью."

Когда будете готовы, оставайтесь все это время в состоянии достигнутой цели, повернитесь к своему Аспекту и спросите:

"Когда ты полностью достиг этой цели, тем способом, каким ты хотел, какую цель ты хочешь для

меня реализовать, так чтобы эта цель была более важной и БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ? (делайте ударение на "БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ").

Дождитесь ответа и запишите его. Это будет второй целью в Цепи Целей. Вам снова нужно поблагодарить свой Аспект за ответ.

13. Повторяйте вопрос и процесс аналогичным способом до тех пор, пока не достигнете последней цели в Цепи Целей, которая представляет собой ПОРОГ Исходного Состояния Пустоты. Это, согласно своей природе, является Духовным состоянием. Разные люди выражают это состояние в различных терминах. Наиболее часто как - "Мир" (здесь, в смысле не война), "Полный Мир", "Гармония со всем миром", "Истина", "Истинное Бытие", "Истинный Я", "Я есть", "Бог", "Божественная Благодать", "Все есть так, как оно должно быть", "Единство", "Единство мира", "Любовь" и т.д.. Могут быть состояния напоминающие оккультные явления, но обладающие, неподдающейся описанию, Духовной сутью: "Свет", "Золотой Свет", "Тепло, проходящее через меня и уходящее в бесконечность", "Металлический шар в области живота излучающий в бесконечность", "Неясные очертания, не имеющие окончания" или нечто подобное. Впрочем, у вас может быть что-то свое такого же типа.

14. Хотя я говорю "последняя цель на цепи целей", на самом деле это та-что-перед-последней целью. Достигли ли вы предпоследней цели, которая является Духовным состоянием, вы узнаете с помощью того факта, что вы сможете сказать, без каких-либо сомнений, что нет ничего дальше этой цели. В этот момент вы верите, что это последняя цель.

То есть когда вы спрашиваете свой Аспект, "Когда ты полностью достиг этой цели, тем способом, каким ты хотел, какую цель ты хочешь для меня реализовать, так чтобы эта цель была более важной и БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ?", и вы отвечаете: "Там больше ничего нет" или "Ничего нет", то вы находитесь перед лицом ПУСТОТЫ.

15. Определите своими собственными словами ту пустоту, на краю которой вы сейчас стоите, которое ускользает от описания и определения, т.к. находится выше представления и невыразимо в словах. "Как бы вы назвали это ничто? Просто Ничто, или Пустота : Вакуум : Покой : Тишина : Свет : "

Примите любой ответ, который указывает на то, что это является Высшей Целью. "Теперь войдите в эту пустоту (Ничто, Вакуум, и всецело почувствуйте ее! Отождествитесь с ней, станьте ей! Позвольте ей пронизать все ваше Существо, до мельчайшего атома!".

Почувствуйте и испытайте это Исходное Состояние Пустоты (от 20 секунд до минуты).

16. Когда вы проведете некоторое время в этой пустоте, скажите себе следующее: "Давай посмотрим как твое осознание Пустоты (Ничто, которая является сущностью твоего Существа, повлияет на предыдущую цель в Цепи и как оно изменяет эту цель."

Повторяйте этот вопрос, СПУСКАЯСЬ ВНИЗ по Цепи Целей, и делайте короткие паузы на каждой Цели с тем, чтобы иметь возможность интегрировать это опыт. В большинстве случаев вы будете говорить, что Пустота усиливает состояния и цели, которые были позитивными или морально приемлемыми, или, что они остаются теми же самыми. Но если цель негативная, то вы скажете, что эта цель кажется ненужной, тупой или бессмысленной, или что ее больше нет, или что она исчезла, или нечто подобное.

17. Когда, спускаясь по Цепи, вы придете к Аспекту или нежелательному поведению, с которого вы начинали процесс, вы должны увидеть - как Пустота повлияет на него или изменит его.

Спросите себя: "Как осознание Пустоты, сущности моего Бытия, влияет и изменяет мой Аспект в сравнении с тем с чего я начинал, который есть (произнесите первоначальное ограничение или недостаток)?"

Если Техника Цепи была предоставлена надлежащим образом, то это ограничение исчезнет или просто не будет существовать в данный момент. Вы будете говорить, что оно исчезло, что оно никогда не существовало, или что является более обычным, что оно кажется теперь тупым, бессмысленным или бессодержательным.

18. Далее следует окончательный тест. Попробуйте дать то же самое негативное подтверждение, с которого вы давали в начале (в этом примере подтверждение было: "Я напряжен, когда общаюсь с незнакомыми людьми"). Вы не будете способны сделать это! Или вы сможете произнести это без какого бы то ни было эмоционального дублирования, и это будет совершенно ясно.

19. Следующий шаг является чрезвычайно важным. Он проверяет, существует ли противоположный ответ. Я акцентирую на этом внимание, потому что Практикующие имеют тенденцию забывать, когда нежелательный Аспект становится интегрированным. Задайте самому себе вопрос: "Какой либо из моих Аспектов чувствует сопротивление или выступает против того, что предыдущий Аспект (формулирует нежелательное состояние), испытывает интеграцию со всем моим Существом?"

20. Если такой Аспект существует, то вы начинаете с ним новый процесс.

21. Важный последний шаг: вы должны заполнить светом то место, где нежелательное состояние ранее находилось. Просто вообразите точку света в том месте его тела, в котором вы чувствуете себя сильнее всего. Обычно это грудь или, иногда, голова. Затем, дышите, и делайте этот свет больше с каждым вдохом. Пусть он в вашем воображении примет ту же самую форму, которую имел нежелательный Аспект. Затем, поместите этот свет в то же самое место. Мы знаем, что ничто, ни в природе, ни в человеческом уме, не терпит пустоты, и поэтому должно быть заполнено. Поэтому, заполните это светом, который есть эссенция добра."

Полезные советы по процессу Аспектики для практикующих:

Очень важно четко выделять аспект! Для этого мы погружаемся в ситуацию, где он проявился, чтобы его хорошенько прочувствовать. И далее мы делаем важный шаг – даем ему субъективные характеристики, такие как положение, вес, возраст, цвет итп. Все это служит одной цели – как можно лучше и точнее описать то, с чем мы будем работать.

Иногда случается, что в процессе работы вы как бы наткнетесь на стену – не хочется работать, не видите дальнейшей цели Аспекта. В этой ситуации ЭТО надо взять как новый аспект (нежелание дальше работать, к примеру) и проработать его с начала Аспектикой. Потом вернуться к первоначальному Аспекту и может оказаться, что он уже исчез.

Бывает, что процесс идет «через пень-колоду», и есть совершенно явственное сопротивление и саботаж, типа «я не смогу», «это все туфта», «да пошли вы все с этой аспектикой» «это не для меня» «у меня точно нифига не получится» итп. В этом случае следует эту штуку, которую вы чувствуете (сопротивление) взять в качестве Аспекта и проработать, после чего дальнейший процесс идет уже довольно шустро. Особам склонным к ментальной мастурбации и копанию в залежах дерьма в своем уме, этот совет может оказаться очень полезным, так как умственный самосаботаж у них весьма высок (по себе знаю).

Если есть более сложный Аспект, или упорный, нам следует проработать над диаметрально противоположными вещами также. К примеру, если первоначальный аспект был «плохие отношения

с женой», то следует также проработать аспект «любовь к жене». Следует заметить – проработка этого аспекта (любовь к жене) не вызовет исчезновения любви! В этом случае просто будут достигнуты более глубокие результаты, чем при проработке одного полюса. Кстати, бывает что диаметрально противоположная полярность всплывает сама после проработки исходного аспекта, когда вы запрашиваете противостояние (то есть, есть ли другой аспект, который противится интеграции).

Если у вас ужасная проблема и вы в плохом состоянии, и не можете добиться от аспекта вразумительного ответа, прямо спросите его – твоя цель это моя физическая смерть? Если ответ «да» - работайте с этой целью как с первой в цепочке.

Бывает, что после проработки какого-то сложного аспекта и его интеграции, всплывают другие более глубокие аспекты. Этот процесс хорошо знаком тем, кто занимается БСФФ, когда после ликвидации какой-то проблемы вдруг вылезает новая. В случае Аспектики, мы берем новый аспект и его прорабатываем стандартным методом.

Конечное явление всего этого процесса – это интеграция аспекта в вас, а это весьма деликатный процесс. Не ожидайте грома и молнии или того, что ангелы господни вострубят. Это будет похоже скорее на легкий ветерок, или на ощущение, когда ручеек впадает наконец в море. Со временем вы сами и ваше окружение начнет замечать в вас и в вашем поведении очень большие изменения, но это не будет происходить вот сразу так. Впрочем, БСФФники знают, что такое «время на интеграцию изменений», так что они будут готовы к таким вещам. Так же как и с БСФФ, следует не ждать результата, а просто процесситься ежедневно, и через пару месяцев вы себя не узнаете.

Результатом применения Аспектики в течение большего времени является состояние полной интеграции личности. У вас больше не будет частей личности или каких-то аспектов, вместо этого вы станете Единым.

Ну и теперь об ошибках.

Всегда входите в созданное вами в уме состояние осуществления цели **ВМЕСТЕ** с аспектом, а не оставляйте его смотреть как вы там находитесь. Аспект должен пережить осуществление цели вместе с вами! Это очень важно. Также, **переживайте состояние осуществления цели аспекта по максимуму – как можно полнее, погружайтесь в него**, а не просто быстренько нарисовали себе картинку и сказали «вот, чувак, твоя цель типа осуществлена, будь доволен, давай следующую». Задействуйте все органы чувств. Не умеете? Тренируйтесь, елы палы!

Не меняйте основные слова и процедуру! Понятно что каждый является великим гуру, который умнее всех, и знает тучу примочек из разных книжек, но сделайте себе одолжение – пока вы в совершенстве не овладеете техникой Аспектики, делайте как написано. Потом, со временем, вы поймете, можно ли вам что-то поменять, и главное – нужно ли это. Экспериментируя на начальном этапе, вы можете завалить всю работу.

Важно понять, что цели аспекта – не для него, а для ВАС. Поэтому в формулировке вопроса о цели, надо подчеркивать это – обратите внимание – «Когда ты полностью достиг этой цели, тем способом, каким ты хотел, какую цель ты хочешь для меня реализовать, так чтобы эта цель была более важной и **БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ**». Также очень важно делать акцент на фразе «**БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ**» - буквально настаивать на этом. Дело в том, что если этого не сделать, Аспект вам может надавать миллион других целей, и вы будете париться до скончания века, осуществляя их в уме, но это будут всего лишь равнозначные цели из **ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ** плоскости целей, а нам надо с каждой целью подниматься по цепочке вверх **ВЕРТИКАЛЬНО**, это принципиально. Поэтому если аспект дал вам цель, которую вы видите как равнозначную предыдущей, то поблагодарите его и задайте вопрос еще

раз, сделав специальный акцент на «более высокой». Большинство проблем в Аспектике возникает из-за блуждания по горизонтальным плоскостям в связи с недостаточным пониманием или акцентированием этого момента.

Не придумывайте цели аспекта сами, вместо него! Если есть ощущение что это вы сами себе придумали, а не он ответил, то спрашивайте его - "Правильно ли я понял, что цель, которую ты хочешь достигнуть для меня этим проявлением - это ...?".

Важно ПОЛНОСТЬЮ выключить любую ментальную мастурбацию и самоанализ. В аспектике (как и в других техниках Славинского) упор на ум практически нулевой. Поэтому не надо разводить там бодягу типа «Скажи мне аспект, что является причиной того, что у меня есть ненависть к моей матери» итп. Работа строится просто. Задал вопрос о цели – получил цель – осуществил, задал вопрос о следующей – и так далее до Пустоты. Все. Никаких анализов, никаких размышлений.

Если вы получаете от аспекта две или более цели – типа «чтобы меня все любили и чтобы я был красивый и вкусно пах» - поблагодарите аспекта, и попросите его выбрать что-то одно. Мы работаем с ОДНОЙ целью и постоянно движемся вверх по цепи.

Иногда некоторые граждане высказывают другой аспект в качестве цели первого. Это ошибка! Если выскочит что-то типа «Я боюсь что я умру» или типа того, это не цель! Это – другой аспект, следует его отставить в сторону и проработать потом (если только он не требует к себе срочного внимания и не блокирует проработку первоначального аспекта, в каком случае мы берем его на процессинг сразу). А первоначальный аспект попросить дать ЦЕЛЬ.

Некоторые граждане высказывают свои цели, а не цели аспекта. Это принципиально. Ваши цели в данном случае совершенно не важны, мы работаем ТОЛЬКО с аспектом и с ЕГО целями. Так что всегда спрашивайте его, а не себя, о цели.

Первая цель в цепочке часто негативная, или эгоистическая. Может быть «Чтобы они все страдали за то, что мне сделали» или «чтобы все умерли» или «чтобы все поняли, что я на самом деле крутой чувак». Вторая тоже бывает негативной, но реже. А вот третья и четвертая и далее негативной быть вообще не может в принципе. Если такое случилось – обратите внимание аспекта на то, что цель должна быть БОЛЕЕ ВАЖНОЙ и БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ с упором на последнее. То же самое – если после нескольких позитивных целей вдруг приходит негативная.

Иногда случается, что после процесса человек чувствует себя хуже, чем до него. Это невозможно в принципе, при правильно проведенном процессе. А возможно только если где-то схалтурили, и сделали вид, что пережили процесс осуществления цели, а на самом деле нифига. Значит надо проверить процесс шаг за шагом и найти, где была халтура. И поправить.

Некоторые граждане говорят что все цели на цепи были негативными (эти редко встречаются) и тем не менее они достигли интеграции. Это невозможно. Значит, они двигались горизонтально вместо того чтобы идти вертикально в более высокой цели. Акцентируйте внимание аспекта на этом моменте при работе – от него ожидается БОЛЕЕ ВЫСОКАЯ цель.

Любые отклонения от процесса чреватые тем, что процесс заглохнет. Если у вас вдруг начинают появляться картинки матери которая на вас орет или страх перед карликами во время работы над аспектом «Я боюсь кошек» - запишите отдельно на бумажечку эти новые аспекты и возвращайтесь к работе над основным. Все это, что всплывает, совершенно неважно для работы, и должно пресекаться. Нас интересуют только цели аспекта, и их осуществление.

ОЧЕНЬ важно правильно описывать аспект, а для этого надо погрузиться в КОНКРЕТНУЮ

ситуацию, где он проявился, а не говорить себе «а, он проявляется всегда». Нет, дайте конкретную ситуацию, в которую можно войти – так как в «всегда» погрузиться просто невозможно. То же самое и с расположением аспекта. Не подходят варианты типа «Он у меня везде». Если он у вас «везде», где он ощущается больше всего? Не давайте вашему мастурбирующему уму играть с вами в игры, будьте конкретными!

Напоследок. Аспектика - это чрезвычайно мощный процесс, который при его правильном и регулярном применении способен привести к полной трансформации личности.