

---

---

# ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

---

С.С. Корнеенков

10.7256/2070-8955.2013.03.6

## ИНТРОСПЕКЦИЯ, КОНЦЕНТРАЦИЯ И СОНАСТРОЙКА — МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ, САМОПОЗНАНИЯ И ПСИХОТЕРАПИИ

---

**Аннотация.** В статье сделана попытка дать научное и духовное обоснования методам интроспекции, концентрации и сонастройки в обучении, самопознании и психотерапии. Под концентрацией понимается самособирание ума и всего нашего существа в сверхсознательной истине. Сонастройка означает единение ума личности с индивидуальным сознанием или душой. Психотерапия сонастройкой позволяет растворить энергоблоки в теле и психике человека силой высшего сознания. Самое главное в психотерапии — это задействование жизненного потенциала человека, повышение напряжение его сознания, чтобы организм сам справился с болезнью. Показаны отличительные особенности позитивной психотерапии от негативной психотерапии. Данные методы позволяют восстановить нарушенные тонкие коммуникации, которые не только расширяют сознание по горизонтали, но и повышают уровень сознания по вертикали. Повышение уровня сознания приводит к интеллектуальному и духовному развитию человека, соматическому, психическому и нравственному здоровью. Данные методы развития сознания могут быть широко применимы во всей системе образования, в психотерапевтической, научной и познавательной деятельности человека, в саморазвитии.

**Ключевые слова:** психология, интроспекция, концентрация, самопознание, сонастройка, резонанс, психотерапия, медитация, измененное сознание, высшее «Я».

**П**сихологическое самонаблюдение, интроспекция являются эффективными методами исследования внутреннего мира личности. Благодаря интроспекции (от лат. intro — внутрь, specto — гляжу, всматриваюсь), наблюдению за своими переживаниями, мыслями, эмоциями, образами открывается «другая реальность», другой мир — мир внутренней жизни человека. Этот мир всегда с нами, он и есть мы. Человек, очевидно, единственное существо, могущее сознательно изменять уровень сознания и наблюдать свой внутренний мир. В основе интроспекции лежит способность к концентрации сознания на своём внутреннем мире. Во внутрь самих себя заглянуть легче, отмечает Шри Ауробиндо, чем во внутрь вещей, внешних для нас, потому что они отделены от нас формой<sup>1</sup>. К тому же этому процессу мешают наше эго и отсутствие опыта настройки на жизнь внешних объектов. Поэтому только в нас самих мы можем наиболее полно наблюдать и познавать процесс становления сознания. Отсюда становится понятным совет древних — познать само-

го себя — ибо этот путь направляет наше внимание к истинному знанию.

**Цель статьи:** дать научное и духовное обоснования методам интроспекции, концентрации и сонастройки в обучении, самопознании и психотерапии. Попробуем обосновать данные методы с нейропсихологической и духовной позиций. Духовность начинается там, где заканчивается наука, она ведет человека от мира к высшему «Я». Для эффективного проявления сознания-силы в теле человека необходимы определенные условия. Для осознанного восприятия своего внутреннего мира, который для обыденного сознания именуется как подсознание и сверхсознание, необходимо изменить, переключить, перевести фокус сознания на другой уровень вибрации. Для этого существуют многочисленные психологические приёмы и техники, но главный из них это концентрация. Интроспекция невозможна без концентрации сознания. Эффективность концентрации зависит от чистоты психики, без чистоты ума вся информация становится запутанной, смешанной, ошибочной. Нечистый ум, пишет Шри Ауробиндо, заполнен внешними влияниями, которые проходят глубоко в бессознательное и при этом меняют, отвлекают,

---

<sup>1</sup> Гхош Шри Ауробиндо. Синтез йоги. СПб: А/О Комплект, 1992. С. 262.

рассеивают, вводят в заблуждения<sup>2</sup>. **Правильное мышление невозможно, если концентрация совершается в психике, заполненной различными природными и социальными образованиями.** В концентрации может быть собрана вся воля, для приобретения того, что есть в глубине нашего высшего «Я». Концентрация — это сила, и если она хорошо воспитана, отточена, она может быть использована для приобретения новых знаний. В интегральной йоге концентрация применяется не для сбора информации, даже сверхценной, но для духовного становления, для притяжения высшего сознания в клетки физического тела<sup>3</sup>. Концентрацией на самом себе можно развить любое качество, любую способность. Концентрация исходит от идеи использования мысли в качестве настрой, который приносит концентрированному уму истину. Концентрация на высокой идеи открывает сверхсознательные планы нашего существования. **Концентрация — это сомособирание всего нашего существа в сверхсознательной истине,** это есть способ, выводящий к самадхи. Самадхи — это уход из всего внешнего, всего внутреннего по ту сторону того и другого, это существование в Едином<sup>4</sup>. В интегральной йоге Шри Ауробиндо в первой ступени концентрации учатся приручению ума, перескакивающего своим вниманием с предмета на предмет. В обыденной жизни такая концентрация на внешних объектах не вызывает трудностей. Но когда она совершается внутри без объекта или деятельности, то для этого необходимо приложить усилие, т.к. сознание внутри самого себя максимально подвижно и легко перескакивает с одной мысли на другую. Медитативная концентрация требует удержания объекта своим вниманием до тех пор, пока это необходимо для его познания умом.

В обыденном состоянии сознании мы постоянно связаны с внутренним «Я», но только не осознаём этого. Каждый человек постоянно ведёт беседу с самим собой, используя для этого внутренний голос, но он так к этому привыкает, что перестаёт замечать свой диалог. Но ведь внутренний диалог возможен лишь в случае наличия другого я. Человек всегда имеет оппонента в самом себе — такова его природа. Однако у психически здорового человека проявление и активность второго я не носят патологического, навязчивого, неуправляемого характера, он всегда контролирует и управляет своим диалогом. Вторым собеседником по отношению к ясному центру обыденного сознания чаще всего выступает какое-либо психическое образование или субличность, значительно реже — истинная личность,

душа, в исключительных случаях — высшее «Я». Кто испытал эти формы диалогов на практике, тот легко отличает голос субличности (архетипа) или другого вторгшегося в психику агента от голоса души и, тем более, голоса Универсума. Интегрированная личность, т.е. личность единая с душой, руководствуется во всех своих проявлениях велениями высшего «Я». Фрагментарная личность управляется центром эго или временными специализированными центрами, но чаще всего многочисленными «случайными» силами социума или тонкого мира. Внешняя личность легко идентифицируется с любыми энергоинформационными образованиями и потому всегда текуча и непостоянна. Степень идентификации может быть частичной или полной, осознанной или неосознанной, временной и постоянной. Наиболее ранняя идентификация связана с принятием своего пола и соответственно этому ролевых позиций. Неправильная половая идентификация, т.е. несоответствие биологическим признакам, а затем и поведенческим характеристикам, накладывает выразительный отпечаток на весь психологический портрет личности. Социализация, профессиональное становление личности также зависят от механизмов идентификации, при этом внешние нормы поведения и характер мышления становятся внутренними качествами индивида. Всё образование внешней личности построено на её способности к отождествлению, полному или частичному принятию чужих мыслей, эмоций, правил поведения и деятельности. Идентификация делает человека способным к социализации, к принятию социальных норм в качестве своих внутренних установок. При тотальной идентификации личности с природными и социальными образованиями происходит расщепление индивидуальности, что, в свою очередь, приводит к внутренним конфликтам и нередко к патологии.

Двойственная природа человеческого существа убедительно показана в многочисленной научной, философской и религиозной литературе<sup>5</sup>. Яркое проявление феноменов второй личности можно найти у многих людей, но особенно это проявляется у писателей, учёных, поэтов, художников, когда одна личность занимается творчеством, а вторая — бытовыми проблемами. Явное расщепление личности может возникать как бы спонтанно, в результате стрессов и сильных эмоциональных переживаний, но может быть вызвано и определенными методами: внушением, гипнозом, ЛСД, наркотиками, алкоголем, медицинским наркозом, лекарственными препаратами, искусственно вызванным трансовым состоянием, во время меди-

<sup>2</sup> Там же. С. 273.

<sup>3</sup> Там же. С. 276.

<sup>4</sup> Там же.

<sup>5</sup> Карл дю Прель. Философия мистики. М.: Рефл-бук, 1995.

тации и сеансов психотерапии. Расщепление личности возможно во время проведения обрядов и ритуалов. Эффект второго я легко возникает в гипнотическом состоянии. В гипнозе можно активизировать, пробудить или внедрить мысль любого содержания и качества, внушить, что человек является жителем другой страны, поменять психический пол, профессию, потребности, мотивы, внушить, что он растение или животное и субъект будет вести себя соответствующим образом. Витальный гипноз способствует формированию или пробуждению скрытых сил в психике личности, которые связывают личность с внешним миром. Новые психические образования выполняют отведённую им роль с той силой, на которую был способен гипнотизёр. Затем это новообразование может постоянно подпитываться энергией психотерапевта (или других людей) порой всю жизнь (независимо от времени и пространства). Постепенно внешняя личность может стать полностью обусловленным и зависимым существом, наполненной программами социума и витального мира, что приводит к утрате связи со своим высшим «Я», остановке эволюции.

**Другой путь саморазвития и самопознания, который практически безопасен для человека — это постоянная сонастройка на своё собственное высшее «Я».** В этом случае индивидуальное сознание регулирует и направляет рост внешней личности, её поведение и деятельность в мире бытия. **Сонастрой-ка — это резонанс, ответ сознания личности на энергоинформационные вибрации души.** Принцип резонансной работы нервной системы был впервые предложен А.А. Ухомским. Любое обучение, саморазвитие, в том числе и психотерапия, возможны только потому, что нервная система способна резонировать, настраиваться на внешние или внутренние сигналы различной модальности и создавать нейронные коммуникации. Развитие сознания связано с постоянным обновлением нейронных коммуникаций и прекращается, когда образование новых связей по разным причинам уже невозможно. В ядре нейрона в закодированном виде содержится генетическая информация. Сознание, воздействуя на гены, актуализирует заложенную в них способность, и клетка синтезирует специфические вещества, которые определяют функции клеток. Универсальное сознание восстанавливает сонастройку, если она была нарушена, воздействует на гены и нормализует их функциональную и прогностическую деятельность. При взаимодействии нейронов клетка выделяет нейромедиатор. Медиаторы играют важную роль в лечении депрессии, шизофрении и других психических расстройств. Качество медиатора обеспечивает

разнообразие деятельности клетки. Сонастройка с высшим сознанием восстанавливает или изменяет деятельность нейромедиаторов, что способствует переводу клеток на более высокий уровень активности. Есть мнение, что действия нейронных ансамблей отражает характер сознания человека, что умом воспринимается как образ «я», который отличен от всех других «я». Сознание считывает информацию, циркулирующую в нейронных ансамблях. Эту информацию (знания) мы принимаем за нашу личность.

**Сонастройка означает единение со своим индивидуальным сознанием (душой) и через него с Универсальным сознанием, Абсолютом.** Быть сонастроенным — значит находиться в полной гармонии с внутренним и внешним миром. В этом случае человек как сверхсистема максимально продуктивно использует силу высшего сознания в преобразовании себя и внешнего мира. От рождения каждый человек имеет эту сонастройку, но постепенно она утончается, прерывается и теряется, т.к. личность путём неправильного воспитания и образования учат настраиваться на информационные потоки внешнего мира. Со временем индивид совершенно перестаёт осознавать, кто им в данный момент управляет, какие силы ведут его по жизни и заставляют выполнять их волю. В результате социализации, в искусстве восприятия и понимании других людей, личность больше обучают идентификации и эмпатии, что затрагивает только психическое поле фрагментарной личности и способствует поверхностной настройке на другого человека.

В основе человека лежит чистое сознание, которое наиболее сильно проявляется в слове и мысли человека. **Мысль есть энергетический носитель идеи и для мысли нет преград.** Духовная энергия или энергия Универсального сознания по своей силе творения превосходит все другие виды энергий и является их первопричиной. Её действие не ограничено ни временем, ни пространством, ни возможностями. Человеческое слово обладает творческой силой, творением, т.к. непосредственно связано с силой Универсального сознания. Неуловимым образом мысли одного человека передаются другим людям и, таким образом, все человечество крепко соединено на уровне мыслительных процессов, т.е. на уровне сознания. Резонансная природа работы мозга позволяет человеку настраиваться на любые вибрации, исходящие не только от человека, но и от любых объектов. **Особенностью человеческого мозга, если он достаточно хорошо развит, является способность настраиваться на самые тонкие вибрации, исходящие из Высшего сознания — Сознания Творца.** Эта же мысль в другом выражении проводится в работе Г.Б. Двойрина: «Для изъятия информации нейроны

Живого Мозга должны войти в Резонанс с Информационным Полем Хранения», чему способствуют динамические ассоциативные системы мозга<sup>6</sup>.

Во время пассивного состояния психики человек преимущественно воспринимает сигналы (энергию), во время активного состояния он, как правило, излучает энергию во внешний мир и изменяет его. У каждого индивида складываются неповторимый активно-пассивный ритм и рисунок состояний, которые гармонично (или не гармонично) вписываются в существующие многочисленные ритмы Вселенной. Чувствительность к ритмам Вселенной, восприимчивость к чувствам и мыслям других людей зависят от **особенностей индивидуальной настройки**. Сознательно или бессознательно, изменяя свою настройку, вступая в резонанс, человек регулирует воспринимаемые потоки информации и энергии. Как правило, со временем у каждого человека вырабатываются и закрепляются определенные ментальные и эмоциональные настройки в виде функциональных систем, рефлексов, программ, установок, потребностей, мотивов, привычек и таким образом он собирает свой относительно стабильный субъективный мир, свою модель мира. Выход из привычной модели мира приводит к восприятию «другой» реальности, проявлению психических феноменов, что может восприниматься как нарушение нормальной работы психики и сознания. Закрепленные настройки выполняют функции психологической защиты своего субъективного мира и в то же время выступают как блоки, мешая перенастраиваться на другие волны, воспринимать иную реальность, видеть мир глазами другого субъекта и, тем более, воспринимать объективную реальность.

**Сонастройка является универсальным методом в обучении и воспитании.** В обучении гораздо важнее научиться настраиваться на высшее сознание, чем на сознание внешней личности учителя, внешние слова и действия. «Сонастройка — сущность ученичества», — говорится в йоге<sup>7</sup>. К сожалению, такую настройку может дать своим ученикам только тот человек (мастер), у которого есть такая способность. Так формируется очень эффективная передача самых высоких знаний и способностей от учителя к ученику. У многих людей творческого характера бывают минуты, когда их устами говорит истинная личность. Эти моменты как раз и являются самыми драгоценными, но не в плане передаваемой информации, что само по себе очень важно,

но высокой вибрационной волной. В этот момент, если случается настройка на Учителя, то она приводит внешнее сознание ученика в резонанс с высшим «Я», которое едино для всех людей. Как пишет Дж. Уолтерс, его Учитель йог Йогананда неоднократно говорил, что путём сонастройки возможно получение ответов на самые разнообразные вопросы научного характера. Это также возможно и путём молитвы, но это для тех, кто имеет такой контакт с Богом<sup>8</sup>.

В школе и университете кроме передачи (преподавания) знаний необходимо заложить основы **творчества**. Но преподаватель не сам раскрывает творческие способности студента, он **даёт ему установку-настройку на их раскрытие, при помощи которой вырабатывается рефлекс на восприятие импульса, стимулирующего латентные творческие способности**. Сам импульс может исходить и от преподавателя, и от средств массовой информации: радио, телевидение, книги, журналы, лекции, общение с разными людьми в течение жизни. Все они могут давать толчок к развитию творческих способностей. Главное, что бы этот толчок был воспринят и задействовал творческие способности студента. **Для этого его надо настроить на такое восприятие.** Как? Этому помогает доброе отношение к студентам, разработанная система поощрения за проявленную живость мысли, нахождение нестандартного решения в определённой ситуации, воздействие на эмоциональную сферу студента, т.к. положительные эмоции закрепляют рефлекс. В основном преподаватель видит перед собой аудиторию, а личность студента нивелируется. Вот и получается, что учатся-учатся и ничего не знают. Пока у студента не сформируется способность творчески перерабатывать базовый материал, у него знаний не будет. Будет только банк данных.

Борьба за психическое и физическое здоровье включает в себя правильные взаимодействия с окружающим миром и с самим собой, т.е. правильное осмысление происходящего внутри нашего тела и психики. Если нет органических отклонений в мозге, то с человеком может работать клинический психолог, направляя его на правильные взаимодействия. **Для этого исключительно эффективным может быть метод сонастройки, т.к. при этом методе нет навязывания своего мировоззрения пациенту, вибрации тончайшие, полностью сохраняется индивидуальная программа развития индивида, нет никакого насилия, разрушения, только созидательные эволюционные программы и при этом строго индивидуально для каждого пациента.**

<sup>6</sup> Двойрин Г.Б. Единая голографическая информационная теория Вселенной. Научная религия. СПб: Интан, 1997. С. 124.

<sup>7</sup> Уолтерс Дж.Д. (Свами Криянанда). Путь. Автобиография западного йога. К.: София, 2001. С. 169.

<sup>8</sup> Там же. С. 182.

Сознание внешней (социальной, эмпирической) личности никогда не бывает целостным, гармоничным, объективным, эти качества являются показателями психосоматического и духовного здоровья. В принципе, любая внешняя личность нуждается в интегральной психотерапии, в трансформации, причем до тех пор, пока в ее психике не исчезнут энергетические блоки. **Психотерапия сонастройкой — это растворение энергоблоков в теле и психике человека силой высшего сознания. Результат деятельности сонастройкой имеет универсальный характер, т.к. она направлена не на «борьбу со следствием», а на искоренение причины психосоматических расстройств личности — отчуждения от Универсального сознания. Все духовные практика в религии и йоге направлены на то, чтобы установить и укрепить настройку сознания личности на Божественное сознание.** Сонастройка повышает сознание личности и энергетическую емкость организма, что и приводит к психотерапевтическому эффекту. Биологическое тело и психика гармонично развитого человека имеет совершенные психонейробиологические коммуникации и не имеет энергетических блоков.

Все психотерапевтические сеансы, проводимые в бодрствующем или измененном состоянии сознания (ИСС), различаются между собой, и в той или иной форме включают шесть этапов: предварительная подготовка, сбор психоанамнеза, вводные разъяснения, введение в ИСС, терапевтическая фаза, завершение сеанса. Классические сеансы гипноза происходят в указанной последовательности. Сеанс интегральной психотерапии сонастройкой имеет свои методологические особенности. Данная методика применима в первую очередь для тех пациентов, которые никогда не занимались аутотренингом, концентрацией, медитацией, йогой, поэтому их необходимо обучать, вести, направлять и поддерживать в процессе изучения и коррекции своего внутреннего мира и восстановления позитивных нейронных коммуникаций. Данная методика применима и при других психических и психосоматических расстройствах личности, о чем уже говорилось. Для тех, кто может входить в ИСС самостоятельно, необходим другой алгоритм, при этом в начале медитации перед пациентом ставятся конкретные задачи, связанные с трансформацией субличностей (блоков, негативной энергии) и переводом сознания на более высокий уровень бытия. В случае превентивной психотерапии сонастройка помогает укрепить энергетическую защиту личности от пагубных внедрений и привязанностей, страстей, гнева, жадности, лени, гордыне, зависти и т.д., которые в своей совокупности постепенно приводят к

психическим и соматическим болезням. Сонастройку полезно проводить ежедневно в любом возрасте, используя молитву, мантры, осознание, концентрацию, медитацию, отводя для этого от 1 до 5-10 минут. Формирование и укрепление сонастройки у школьников лучше проводить во время разнообразных игр, в том числе и медитативных.

Чтобы данная методика работала успешно в отношении других людей психологу или психотерапевту необходимо был сонастроенным, то есть, чтобы в момент проведения обучения или психотерапевтического сеанса его личность была полностью подчинена душе, что придает личности необходимые силы и качества. **Духовное развитие психотерапевта, высокий уровень его сознания, имеют решающее значение.** В течение всего сеанса психотерапевт находится к контролируемому измененному сознанию, состоянии совершенного спокойствия и гармонии с самим собой. Это возможно, если всем процессом руководит высшее «Я». В этот момент, как и в течение всего сеанса, у психотерапевта активизируется сила его более высокого сознания — внутренней личности и души. Клиент, по принципу резонанса, при помощи психотерапевта, вначале настраивается на силу сознания психотерапевта, который находится на волне высшего сознания, и эта настройка переходит в сонастройку, т.е. на единение с собственной силой высшего «Я». Во время психотерапевтического сеанса происходит изгнание, трансформация, вытеснение деструктивных сил (болезни). Но эти силы сразу не уходят совсем, а какое-то время находятся в психической ауре пациента. Поэтому после каждого сеанса психотерапии необходимо соблюдать определенные правила гармонии, чистоты и работать по укреплению позитивных сил. **Самое главное в психотерапии — это задействовать жизненный потенциал пациента, повысить напряжение его сознания, чтобы организм сам справился с болезнью. Терапия должна совершаться силой любви, психотерапевт лишь помогает, направляет энергию пациента в сторону высшего сознания, сонастраивая его психику, сознание на волну души.** Настоящее исцеление наступает тогда, когда божественная энергия может беспрепятственно циркулировать во всем теле, в каждой клеточке. «Истинная психотерапия есть слово Божие», — утверждает православная психотерапия.

Американский психиатр С. Сандвайс пишет, что психотерапия должна ставить своей целью осознание пациентами того факта, что любовь является высшей реальностью и высшей целительной силой. Любовь движет мирозданием и жизнью человека, поэтому Богопознание — это средство помогающее раскрыть

в себе жизненные силы. Человек, открытый любви, всегда полон живительной энергии<sup>9</sup>. Цель психотерапии совпадает с целью духовного пути, это познание Бога в себе через любовь. Психотерапия любовью или силой души, как это понимает христианская психотерапия, просветляет искаженные формы добра (зло, болезнь) и позволяет человеку вернуть утерянное здоровье. «Бог есть любовь, и пребывающий в любви в Боге пребывает, и Бог в нем. В любви нет страха, но совершенная любовь изгоняет страх» (1Ин.4, 16, 18). Только с помощью своих собственных усилий человек может взойти на самый верх лестницы духовной эволюции. Никакое другое существо не способно на это.

Необходимо отметить, что правильное психотерапевтическое лечение благоприятно не только для пациента, оно не менее благоприятно и для психотерапевта. Психотерапия — акт выражения любви и как любое действие оно имеет свои последствия. В психотерапии психотерапевт настраивается на Универсальное сознание и в каждом пациенте видит Божественное явление, в этом случае его работа принадлежит Богу.

Интересно отметить, что в духовных учениях, в христианстве, йоге отношение к болезни носит позитивный характер. Утверждается, что болезнь, если правильно к ней относиться, многому учит, указывает человеку на его ошибки и заставляет их исправлять. Боль, страдание, болезнь — это средство растворения эго. Ниже приводятся некоторые рекомендации индийского духовного учителя Шри Сатъя Саи Баба, высказанные во время многочисленных бесед с врачами разных специальностей<sup>10</sup>. Данные утверждения могут быть приняты в качестве основополагающих принципов в психотерапевтической практике методом сонатройки.

«Лучший психотерапевт — Бог». «Два самых главных качества ищут больные у врача — любви и сострадания». «Любовь — лучшая пилюля, что вы прописываете пациенту. Сделайте инъекцию любви, и это мгновенно придаёт силы». «Всё, что вы делаете с любовью, приносит огромную пользу». «Любая неизлечимая болезнь излечивается любовью». «Привязанность — это отречение от Бога». «Приведите в порядок себя и тогда вы увидите, что вокруг всё в порядке». «Необходимо понять, что когда вы лечите больного, то вы служите Богу, обитающему в этом человеке». «Тоска по прошлому и страх за будущее — главные причины страданий человека». «Медитация, мо-

литва — хорошо, но лучше постоянно быть настроенным на Бога и бескорыстно служить людям».

Шри Ауробиндо отмечает, что «в человеческой природе и жизни есть три божественные силы — воля, знание и любовь, указывающие на три пути, следуя по которым человеческая душа восходит к Божественному»<sup>11</sup>. Объединение этих сил становится основой *интегральной психотерапии сонатройкой*. О силе любви говорится во всех духовных учениях и все сказанное как нельзя лучше подходит к практике психотерапии.

В современной психотерапии, в частности телесно-ориентированной, все происходит наоборот: сначала необходимо выявить плохое, т.е. симптомы и синдромы болезни, негативные проявления психики, отрицательные качества или черты характера. Затем установить причины этих симптомов (попробуй, установи!) и таким образом оживить в памяти пациента отрицательные импульсы зла. Затем необходимо сосредоточиться на болезни (на негативе!), «хорошенько поработать» с ним, вытащить из бессознательного в сознание, «дать волю чувствам», разрядку накопленным эмоциям (катарсис)<sup>12</sup>. В итоге пациент наполняется силой, но не силой любви и духовной волей (ибо о них даже не говорится), а силой-энергией низшего витального качества и... успокаивается. Данной энергии в подсознании человека бесконечно много, она объединена с архетипом коллективного бессознательного. Успокоение (не исцеление!) происходит в результате понижения уровня сознания, возврата в коллективное бессознательное, что определяло прежний гомеостаз. Затем это состояние необходимо укреплять и сохранять в повседневной жизни как эталон здоровья. Как уже было сказано, при таком подходе происходит отождествление всей психики (настройка) на витальные (жизненные) силы низшего порядка, от которых пациенту необходимо было избавиться т.к. они несли болезнь и сдерживали эволюцию индивида. Данная психотерапия является негативной. Психическое заболевание — это признак того, что организму не хватает жизненной энергии. Настало время перехода на более высокий энергетический уровень, но по каким-то причинам (блоки) это не происходит, и, как результат, — болезни. **Позитивная психотерапия — это поднятие сознания индивида на более высокий уровень и закрепление его на этом уровне.** Психотерапевту необходимо искать в человеке более высокие вибрации-энергии-силы и с их помощью

<sup>9</sup> Самюэль Сандвайс. Саи Баба, святой и... психиатр. СПб: Петербургский центр Сатъя Саи, 1993. С. 279.

<sup>10</sup> Вдохновлённая медицина. Влияние Сатъя Саи Бабы на медицинскую практику / Сост. Джуди Варнер. М.: Амрита-Русь, 2004.

<sup>11</sup> Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т. 18. СИНТЕЗ ЙОГИ — II. СПб: Адити, 2012. С. 289.

<sup>12</sup> Сандомский М. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство. М.: Класс, 2005. С. 11.

трансформировать в личности и в индивидуальном бессознательном те силы, которые имеют низкий уровень вибраций. Но чтобы поднять сознание пациента на более высокий уровень, психотерапевт должен сам находиться «по ту сторону добра и зла», говоря словами Ф. Ницше.

Перенастроить свой уровень сознания или сознания пациента порой бывает очень сложно в силу сложившихся стереотипов, повысить сознание значительно сложнее, чем снизить его. Чтобы повысить уровень сознания пациента, психотерапевт должен сам находиться на более высоком уровне сознания. К тому же это возможно при условии, если индивид сознательно стремится к качественному росту сознания. Такой вид психотерапии, когда повышается сознание, не только благоприятно сказывается на психике и соматике, но и ускоряет эволюцию индивида. Гораздо проще терапевту понизить сознание пациента, что чаще всего и происходит, при этом пациент возвращается в своё прежнее состояние, которое обеспечивало ему равновесие. Данный вид психотерапии задерживает эволюцию индивида. Концентрация внимания на более высоких уровнях сознания позволяет активизировать силу индивидуального сознания, что немедленно сказывается на повышении качества восприятия и понимания мира социальной личностью. Повышая сознание пациента, психолог, педагог, психотерапевт укрепляют его сонатройку на высшее «Я», что всегда благоприятно сказывается на целостном развитии личности, освобождает от заблуждений, иллюзий и ненужных субличностей.

**Психотерапия, психологическая и педагогическая коррекция фрагментарной личности может осуществляться двумя способами. Первый — это перевод сознания на более высокий уровень. Этот вид психотерапии будет позитивным, т.к. это приводит к повышению уровня сознания. Второй способ — перевод сознания на более низкий уровень и закрепление его на этом вибрационном плане.** В первом случае гомеостаз осуществляется на более высоком уровне сознания, что приводит к эволюционному восхождению индивида, во втором — сознание понижается, что равносильно инволюции. Но в обоих случаях происходит восстановление гомеостаза, чего и добивается психотерапия.

При **позитивной терапии** происходит внесение в организм того, что ему не хватает в данный момент для эволюционного развития. Во время **негативной терапии** происходит отнятие того, что человек ещё имеет, что мешает чувствовать себя здоровым. Как это понимать? Например, уринотерапия — это негативная терапия. Организм избавляется от тех

элементов, которые вредны для него (урина), хотя небольшая часть урины и используется. При проведении уринотерапии тело затрачивает большую работу на повторное освобождение от шлаков, это своего рода шок, стресс для тела. С одной стороны, это мобилизует силы, с другой — ослабляет организм, поэтому и называется негативной терапией. **Позитивная терапия связана с лечением себя природными средствами: травами, пищевыми продуктами, продуктами пчеловодства, температурами.** Например, не дышит нос: можно выпить полчашки горячего чая с молоком, молоко с мёдом, активно подвигаться и нос будет дышать. Главное — питьё горячее. При активном движении кровообращение улучшается, и нос начинает дышать. Хорошо полоскать горло травами, нос лучше ничем не полоскать, от дыхания он сам очищается.

Человеку надо доверять природе и не приучать своё тело лениться, не очищать его противоестественным способом. Дать ему возможность самостоятельно выздоравливать, чтобы оно вылечивалось, используя заложенные в нём природные возможности. Надо помогать немного ему, а не подменять его функции, иначе оно детренируется и совсем перестанет работать.

Находясь рядом с другим человеком, мы обмениваемся энергией и информацией. Больному человеку становится лучше, если его организм получил неискажённую информацию о том, как он должен себя вести и развиваться, и эта программа некоторое время работает, пока опять не произойдёт сбой. Такое явление можно назвать информационным оздоровлением. Здоровый человек также вступает в контакт с носителем разрушающей информации — болезнью. И если он недостаточно в этот момент защищён или выполняет неверные действия, то может произойти инфицирование, когда чуждые ему вибрации остаются в его энергоинформационном поле и со временем могут проявить себя в виде заболевания.

**Выводы.** Таким образом, развитие интроспекции, концентрации и сонатройки позволяет установить такие коммуникации, которые способствуют не только расширению сознания по горизонтали, но, что особенно важно, повышают уровень сознания по вертикали. Повышение уровня сознания приводит к интеллектуальному и духовному развитию человека, соматическому, психическому и нравственному здоровью. Сонатройка — универсальный метод развития сознания, она может быть широко применима во всей системе образования, в психотерапевтической, научной и познавательной деятельности человека, в саморазвитии.

### Список литературы:

1. Вдохновлённая медицина. Влияние Сатья Саи Бабы на медицинскую практику / Сост. Джуди Варнер. М.: Амрита-Русь, 2004. 368 с.
2. Гхош Шри Ауробиндо. Синтез йоги. СПб: А/О Комплект, 1992. 666 с.
3. Двойрин Г.Б. Единая голографическая информационная теория Вселенной. Научная религия. СПб: Интан, 1997. 340 с.
4. Карл дю Прель. Философия мистики. М.: Рефл-бук, 1995. 515 с.
5. Корнеенков С.С. Интегральная психология и педагогика самопознания: Монография. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2010. 412 с.
6. Корнеенков С.С. Психологический анализ бодрствующего и измененного состояний сознания: теория и практика // В мире научных открытий. Красноярск: НИЦ, 2011. № 9.3. (Проблемы науки и образования). С. 188-214.
7. Корнеенков С.С. Универсальное сознание личности: интегральная психология и психотерапия: Монография. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2005. 384 с.
8. Корнеенков С.С. Универсальное сознание человека. Психофизика и психология йоги: Монография. Владивосток: Изд-во ТГЭУ, 2007. 324 с.
9. Самюэль Сандвайс. Саи Баба, святой и... психиатр. СПб: Петербургский центр Сатья Саи, 1993. 240 с.
10. Сандомский М. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство. М.: Класс, 2005. 529 с.
11. Уолтерс Дж. Д. (Свами Криянанда). Путь. Автобиография западного йога. К.: София, 2001. 480 с.
12. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. Т. 18. СИНТЕЗ ЙОГИ — II. СПб: Адити, 2012. 368 с.

### References (transliteration):

1. Vdokhnovlennaya meditsina. Vliyanie Sat'ya Sai Baby na meditsinskuyu praktiku / Sost. Dzhudi Varner. M.: Amrita-Rus', 2004. 368 s.
2. Gkhosh Shri Aurobindo. Sintez yogi. SPb: A/O Komplekt, 1992. 666 s.
3. Dvoyrin G.B. Edinaya golograficheskaya informatsionnaya teoriya Vselenny. Nauchnaya religiya. SPb: Intan, 1997. 340 s.
4. Karl dyu Prel'. Filosofiya mistiki. M.: Refl-buk, 1995. 515 s.
5. Korneenkov S.S. Integral'naya psikhologiya i pedagogika samopoznaniya: Monografiya. Vladivostok: Izd-vo TGEU, 2010. 412 s.
6. Korneenkov S.S. Psikhologicheskii analiz boдрstvuyushchego i izmenennogo sostoyaniy soznaniya: teoriya i praktika // V mire nauchnykh otkrytiy. Krasnoyarsk: NITs, 2011. № 9.3. (Problemy nauki i obrazovaniya). S. 188-214.
7. Korneenkov S.S. Universal'noe soznanie lichnosti: integral'naya psikhologiya i psikhoterapiya: Monografiya. Vladivostok: Izd-vo TGEU, 2005. 384 s.
8. Korneenkov S.S. Universal'noe soznanie cheloveka. Psikhofizika i psikhologiya yogi: Monografiya. Vladivostok: Izd-vo TGEU, 2007. 324 s.
9. Samyuel' Sandvays. Sai Baba, svyatoy i... psikhiatr. SPb: Peterburgskiy tsentr Sat'ya Sai, 1993. 240 s.
10. Sandomskiy M. Psikhosomatika i telesnaya psikhoterapiya. Prakticheskoe rukovodstvo. M.: Klass, 2005. 529 s.
11. Uolters Dzh. D. (Svami Kriyananda). Put'. Avtobiografiya zapadnogo yoga. K.: Sofiya, 2001. 480 s.
12. Shri Aurobindo. Sobranie sochineniy. T. 18. SINTEZ YOGI — II. SPb: Aditi, 2012. 368 s.