

Эту идею мне подсказала медитация (балуюсь, знаете ли, иногда))) некоего Алексея Дерябина под названием "Высшее Я". Высшее



Я - это то, чего вы достигаете в случае полного растождествления себя с собой же. Другими словами - это то, чем мы становимся при максимальном абстрагировании от собственных эмоций, ощущений, мыслей, образов, чувств и всякого-якого, что вмещают в себя наш телесный каркас и обитающее в нем сознание. Вы словно бы отключаетесь от всего осязаемого, переживаемого, протекаемого или как-то еще проявляющего себя в вас. Вы - это больше не вы. Вы словно выходите из себя, физического и психического, становитесь тихо в сторонке и начинаете наблюдать, без анализа, синтеза и прочих логических манипуляций. Чистое наблюдение, за всем тем, что уже как бы не вы.

Что это дает? Вовсе не факт, что на вас снизойдет нечто такое-разэтакое, как обещается в медитации. Вовсе не факт, что вы на раз-два осознаете, что представляет собой это Высшее Я. Да это и невозможно. Высшее Я, как таковое, не поддается

определению. Вы как бы просто становитесь им, и все тут, просто знаете, что в данный момент вы - это больше не вы, а Оно. Оно, тихо стоящее в стороне и наблюдающее за тем, чем недавно совсем были вы. Ну, как-то так)) Такая вот шизофренически-психоделическая картинка)))

К слову сказать, зависимым (в частности, алко и нарко) к таким не привыкать. В состоянии нетрезвости, алкогольного/наркотического опьянения, субъект отделяется от себя самого его низшим я - алко/наркосубличностью, берется ей под контроль и управляется словно марионетка кукловодом. Посему таковые растождествления/абстрагирования для зависимых плевое дело и, думается, не составят им никакого труда. С той только разницей, что для поставленной выше задачи - освобождения от зависимости, растождествляться мы будем не с целым собой, а только с алко- и наркосубличностью. И, что само собой разумеется, не в естественном, а, напротив, самом что ни на есть протivoестественном состоянии для нее - трезвом уме, твердой памяти и наоборот. Просто расслабимся, максимально, и погрузимся в себя, как можно глубже, дабы полнее и четче идентифицировать эту заразу-мучительницу или же, более прозаично, алко и наркозависимость. Далее действуем так же, как было показано выше, тихо отходим в сторонку и наблюдаем. Не анализируем, что очень важно, а НАБЛЮДАЕМ. Просто фиксируем, что она видит и слышит, что ощущает, как дышит, чем мыслит, НЕ ПРИМЕРЯЯ К СЕБЕ И НА СЕБЯ. И так до тех пор, пока не почувствуем, что все это, все эти мысли и образы - больше не мы. Что нас, нашу сущность с ними не связывает НИЧЕГО. Что со стороны это смотрится, как если бы в нас подселился ЧУЖОЙ. Ну, а с чужими разговор короткий - им здесь не место и гнать их поганой метлой!!!

Вот так вот, ловкость медитации, дело техники, и никакого колдовства-мошенничества)))

Ну, и как водится у эзотериков, да пребудет с вами ТРЕЗВОСТЬ!

PS На случай, если вы интересуетесь всяким-таким, опубликую здесь ту самую медитацию, что сподвигла меня на сей пост:

Читайте также [Как победить зависимость. Идея ☐ 1 - следующий уровень](#)