

Виктор Одинцов  
Наталья Найденова

# Популярная кинотерапия

*with love  
Sisi Sisi*

КАЗАНЬ - МОСКВА 2014

УДК 159 923.2

ББК 88.37

О–42

Одинцов Виктор Владимирович.

О–42 Популярная кинотерапия / В.В. Одинцов.

– Казань: «Астор и Я», 2014, – 64с.

Книга рассчитана на широкий круг читателей и рассказывает о методе популярной кинотерапии, где слово «терапия» переводится как служение. Этот метод состоит из простых правил, доступных для любого зрителя и может быть использован самостоятельно при просмотре фильмов вместе с близкими и детьми.

В книге описывается техника кинотерапии и приводятся ее заключения на известные художественные фильмы, а также даются описания тематических семинаров для молодежи и взрослых.

Важно то, что в книге также показывается, как применять принципы кинотерапии в обычной жизни, что помогает почувствовать внутреннего свидетеля и ощущение свободы в любых обстоятельствах.

Для многих этот метод становится открытием и поводом для удивления, как такие простые вещи вдруг начинают менять Вашу жизнь в нужную Вам сторону.

*“Когда вам нравится фильм? Когда в нем есть злодей или какое-то напряжение, какая-то проблема. Тогда вы выходите и говорите: “Это очень хороший фильм”.*

*Точно так же, этот мир – как кино для Бога.*

*И нам тоже надо чем-то заниматься. Просто представьте, если бы в мире не было проблем, все были бы здоровы и счастливы. Тогда не было бы места для сострадания. По отношению к кому тогда проявлять сострадание? Сострадание и все другие добродетели исчезли бы.*

*Поэтому проблемы существуют здесь, для того, чтобы мы осознали нашу цель существования в этом мире.”*

Шри Шри Рави Шанкар

# Содержание

---

0. Предисловие.	6
1. Вступление.	7
2. Отличие кинотерапии от кинопросмотра.	8
3. Смысл и цели самореализации личности.	9
4. Принципы популярной кинотерапии.	10
5. Цель, задачи и методика кинотерапии.	12
6. Заключение кинотерапий по фильмам:	14
6.1. <b>“Высоцкий. Спасибо, что живой”.</b> Причина гибели талантливых людей.	14
6.2. <b>“Облачный атлас”.</b> Стремление к свободе и что мешает ее обрести.	16
6.3 <b>“Джанго освобожденный”.</b> Поиск справедливости без мудрости.	17
6.4 <b>“Легенда 17”.</b> Величие мастера дела и его недостаток.	19
6.5 <b>“Падение Олимпа”.</b> Дефицит мудрости на Востоке и Западе.	20
6.6 <b>“Жизнь Пи”.</b> Потеря знаний об источнике Бытия.	21

*“Когда увидишь разницу  
между содержанием и содержимым  
постигнешь истину”*

Суфийская сутра

---

6.7 “Мирный воин”.	22
Отличие дзен-буддизма от адвайты.	
6.8 “Гладиатор”.	24
Блокировка интуиции у мастера дела и мудреца.	
6.9 “Абу сын Адама”.	25
Чем мудрость отличается от старости.	
6.10 “Елки-3”.	26
Как любовь к другому закрывает любовь Бытия.	
6.11 “Джобс”.	29
Отличие успеха жизни от социального успеха.	
7. Кинотерапия по фильму “Социальная сеть”.	33
Типы ошибок молодых людей.	
8. Кинотерапия на тему “Движение к мудрости”.	43
Одна суть трех фильмов.	
9. Как самостоятельно проводить кинотерапию с друзьями и детьми.	55
10. Практические советы участникам кинотерапии.	56
11. Вместо заключения.	
Жизнь как кино – основа просветления.	59

# Предисловие

Впервые идею о том, что мудрость является высшей стадией развития человеческой личности я встретил в книге Антонио Менегетти “Мудрец и искусство жизни”, где описан западный подход, когда человек, применяя психоанализ, убирает препятствия для контакта сознания и души. И тогда очень захотелось понять, что же такое искусство жизни и как стать мудрецом.

Следующая для меня книга этого автора называлась “Синемалогия” и она рассказывала о том, как использовать кино для развития личности. Больше всего в этой книге меня впечатлил анализ фильма Андрея Тарковского “Зеркало”, на основании которого было высказано предположение, что у режиссера фильма может развиться рак легкого. Будучи профессиональным онкологом, я не мог тогда поверить в это, но изучение онтопсихологии и опыт консультирования убедил меня в том, что это возможно. Задолго до развития болезни на уровне психики уже видны отклонения, которые приводят к патологиям. Они еще легко исправимы и проявляются через язык тела, умонастроения, сновидений, результатов. И, конечно же, через образы произведений, которые создает режиссер и на которые реагирует зритель, также можно увидеть те убеждения и связи, что приводят к роковым ошибкам и болезням. Метод синемалогии точен, он раскрывает основы мотивации людей, однако он доступен немногим, поскольку требует специальных знаний.

Много позже, через семь лет после прочтения этих книг, я познакомился с антистрессовыми курсами “Искусство жизни” индийского мастера Шри Шри Рави Шанкара, который создал необыкновенно эффективную систему оздоровления через йогу, дыхание и медитацию. Я

настолько влюбился в эти курсы, что сам стал проводить их во многих городах, в том числе и в «горячих точках» межнациональных конфликтов в Южной Осетии, Киргизии, Дагестана.

Изучая эти подходы можно отметить, что и на Востоке и на Западе мудростью считается состояние, когда человек чувствует постоянный контакт с источником Бытия и точно воплощает свой талант в служении людям, такое состояние можно назвать искусством управления собой. Мудрость есть в человеке уже от рождения, но она теряется по мере взросления и чтобы восстановить ее, особенно важна духовная связь с наставниками, с мастерами жизни, способными передать знания.

Наше желание сделать кинотерапию доступной для широкой аудитории зрителей привело к разработке метода популярной кинотерапии, где используются простые приемы, доступные даже детям. Многолетний опыт применения этого метода представлен в данной книге «Кинотерапия для искусства жизни», посвященной возможности применения кино для движения к мудрости, независимо от возраста и социальной принадлежности зрителей, их вероисповедания и жизненного опыта.

## Вступление

Каждый раз, когда мы садимся смотреть художественный фильм, мы можем делать это осознанно, то есть наблюдая за собой и экраном с определенной целью. И если эта цель связана с тем, чтобы помогать себе и другим людям, то такой просмотр фильма можно назвать кинотерапией. Слово терапия означает служение, и когда фильм служит для развития благих дел, то это и есть кинотерапия.

Эта книга рассчитана на широкий круг читателей, с целью предложить полезный способ просмотра фильма. Наблюдение за собой и героями фильма может открыть тот уровень Бытия, который называют божественным или уровнем действия души. В этой книге на примере популярных фильмов рассказано как любой человек может проводить кинотерапию. Наш подход прост: если уж смотреть фильм, то с пользой для жизни, осознавая, что надо изменить в себе, чтобы сделать свою жизнь счастливой и успешной, ведущей к стадии искусства жизни.

## Отличие кинотерапии от кинопросмотра

Кинотерапия это специфический взгляд на фильм и он применим в любой ситуации кинопросмотра, поэтому в каком-то смысле его можно назвать альтернативой просмотру. Не в смысле противопоставления искусству кино, а в дополнении этого искусства очень полезной практикой. Это можно сравнить с взглядом на жизнь. Кто-то двигается к определенным целям и живет осознанно, а кто-то предпочитает жить без целей.

Глядя на окружающий мир, можно следить за активностью собственного ума и раздвигать его завесу, чтобы лучше чувствовать свою душу. На востоке это называется осознанностью, когда человек помнит, что он источник любви и смотрит на свои мысли и поступки именно из этой позиции. Когда мы осознанны, то приходит чувство изумления перед окружающим миром, ведь мир действительно немислимый, непонятно откуда и куда движущийся, и всегда свежий.

Кинотерапия это свежий взгляд на кино, из глубины своей души, с пониманием, что "миром правит любовь",



что источник жизни постоянно действует и все, что мы видим, является лишь отражением этого источника, является кино жизни.

Когда человек смотрит на окружающий мир, то видит внешний чувственный экран, где отражаются образы, звуки, запахи, ощущения, вкусы. А когда он закрывает глаза, то внутри видит экран, на котором воспоминания и представления, это внутреннее ментальное кино. Источник любви находится за экранами, в самом сердце существования, а на этих экранах лишь проекция света.

Сидя в зрительном кинозале можно отдаться фильму и смотреть его увлеченно, безо всяких установок. Говорят, что такой просмотр приносит удовольствие. Но удовольствие для ума, эта лишь вуаль, за которой скрывается наслаждение сердца. Никакое удовольствие не сравнится с мгновениями любви, которая проявляется как сильное чувство по отношению к любимому человеку или детям, к дорогому событию или любимому делу.

Кинопросмотр приносит удовольствие, если фильм хороший. Кинотерапия приносит пользу, даже если фильм неудачный, а осознанность во время просмотра дает глубокое чувство удовлетворения и порой возвращает наслаждение.

Итак, если Вы садитесь перед экраном с установкой наблюдать за собой, то уже начинается кинотерапия, кино начинает служить Вам в самопознании.

Если плюс к наблюдению за собой Вы добавите еще два принципа: смотреть на героев фильма с вопросом "Кто из них идет к мудрости?", а также следить за образами особенно в начале фильма, то Вы используете метод кинотерапии, о котором пойдет разговор ниже.

## Смысл и цели самореализации личности

Поскольку кинотерапия способствует самореализации зрителя, то неплохо уточнить, что же такое самореализация и что мы реализуем. В каждом человеке есть гениальность, так как он создан из «генов». Проще сказать, что каждый талантлив внутри, но вот применить этот талант согласно назначению и есть смысл реализации. Если человек полностью реализует свой талант, он становится мастером дела, то есть тем, кто делает лучшим образом и с любовью. Но если человек живет так, что сама жизнь во всех ее проявлениях становится любимым делом, то он становится Мастером Жизни, иначе мудрецом. Книга «Ступени самореализации» говорит об этих трех главных ступенях самореализации: ученик, мастер дела и мудрец. Эти трое на линии предназначения, они уже реализованы, просто у каждого свой период, и у каждого периода свои цели. Цель ищущего человека в том, чтобы стать учеником жизни, цель ученика стать матером дела, а последний может стать мудрецом, и в этом его цель.

Кинотерапия это инструмент помогающий вернуться на эту линию ученик-мастер дела – мудрец. Кинотерапия помогает продвигаться к мудрости, найти и освоить любимое дело. Поэтому основной фокус кинотерапии на целях самореализации и линии предназначения.

# Принципы популярной кинотерапии

В популярной кинотерапии отсутствуют сложные или специальные термины и используются три простых принципа.

Первый – наблюдая за героями фильма, удерживать внимание на их самореализации. Кто занимается любимым делом, кто учится у жизни, есть ли среди героев мастера дела и мудрецы. Что мешает или помогает герою фильма сохранять здоровье и благоразумие.

Второй принцип – наблюдение за собой. Во время фильма зритель постоянно наблюдает за собственными реакциями на то, что происходит в фильме. Зритель запоминает, какие герои и ситуации вызывают те или иные эмоции, какие мысли и идеи рождают душевный отклик.

Третий принцип – наблюдение за образами фильма. Особенно важны первые три-пять образов, которые являются «образным кодом» фильма и отражают глубинную идею, скрытую и часто неизвестную даже самому режиссеру. Важно обратить внимание на пользу образов для жизни человека, динамику этих образов и какой внутренний отклик они вызывают.

Можно отметить, что фильм это всегда поиск режиссера, и бессознательная идея этого поиска лучше всего отражается через образы. Также как сновидение человека показывает то важное, чего он не знает, так и первые образы говорят о скрытой идее фильма. Душа режиссера творит фильм и через образы она подсказывает то, что относится к линии его предназначения. Интрига фильма почти всегда связана с поиском режиссера, и

фильм можно расценивать как его сновидение о реальности, отраженное через образы.

Эти три принципа популярной кинотерапии просты, поэтому доступны для зрителя. В тоже время они имеют глубину и при мастерстве ведущего могут дать ценнейшую информацию зрителю о его дальнейшем развитии.

## Цель, задачи и методика кинотерапии

Главная цель кинотерапии – помочь зрителю увидеть препятствия и возможности его самореализации. А важнейшими задачами являются: развитие привычки самонаблюдения, способности видеть настоящих мастеров и мудрецов, а также пути к самореализации.

Задачи кинотерапии направлены на помощь зрителю в обнаружении собственных опасных ошибок выбора, которые действуют медленно или быстро. К медленным ошибкам можно отнести те, что мешают самореализации, что ведут к регрессу и блокируют движение к мудрости. Быстрые ошибки, как правило, связаны с избыточными эмоциями, с ошибочными убеждениями и следованием за ложной мудростью.

### **Методика кинотерапии состоит из следующих этапов:**

- а) вводная лекция
- б) просмотр фрагментов фильма
- в) высказывания зрителей согласно трем основным принципам кинотерапии,
- г) заключительное слово ведущего и отзывы участников.

Каждый из этапов имеет свои нюансы. Лекция должна помочь освоить правила кинотерапии и обратить внимание на цель конкретного сеанса кинотерапии. Во время просмотра фрагментов фильма, важно чтобы зрителей ничто не отвлекало, возможно, и повторение правил кинотерапии во время сеанса. При обсуждении ведущий самостоятельно выбирает порядок выступления участников, пожелавших высказаться. При этом каждый участник говорит только один раз, искренне, не повторяя уже сказанное другим человеком. Благодаря этому групповая динамика обсуждений становится очень эффективной.

Заключительное слово ведущего необходимо, чтобы расставить на место основные акценты и сделать практические выводы полезные для участников.

# Заключения кинотерапий по популярным фильмам

6.1.

## “Высоцкий. Спасибо, что живой”

2011 г., Россия, режиссер Петр Буслов

Причина гибели талантливых людей

Этот фильм о выдающемся поэте, чьи песни были любимыми для многих людей. О человеке необыкновенной красоты и силы, преданно служившим своим зрителям и достигшим мастерства в своем деле. Фильм поднимает важнейший вопрос общества, почему погибают талантливые люди и как их защитить?!

Наблюдая за происходящим в фильме можно заметить, что Высоцкий не знает как восстановить свое здоровье, часто находится в напряжении и ощущает эмоции вины и беспокойства. Причем окружающие его люди, искренне желающие ему помочь и любящие его, порой, только усиливают эти эмоции. Алкоголь и наркотики, которые сопровождали жизнь Высоцкого, были следствием недостатка его антистрессовой подготовки и отсутствия у него мудрого наставника. Чему мог бы научить его мудрец?! Тому как убирать эмоции (например, с помощью дыхательных техник), как читать свою интуицию и видеть основу проблем. И самое главное подсказать, что делать в самые трудные моменты жизни. Это и есть тест на присутствие духовного наставника, его знания приходят на помощь в самой тяжелой ситуации.

Первые образы фильма: вид центра древнего города сверху на фоне заходящего солнца, курящий человек и следователь, обвиняющий людей. Эти образы говорят о

смертельной болезни (заход солнца), связанной с неясностью и избытком эмоции вины. Но первый образ сразу говорит, что в основе проблемы лежит отрыв от древних знаний, ведь старинный восточный город олицетворяет мудрость поколений, а вид сверху показывает, что ты не в нем. Это образ отрыва от мудрости, которой известны полезные способы снятия стресса и оздоровления, но герой фильма ими не пользуется. Интерпретация образов не всегда однозначна и требует навыка, который приходит с опытом.

Но, даже не имея опыта прочтения образов, участник кинотерапии может увидеть собственную ситуацию, просто наблюдая за собой. Прямо во время просмотра фильма зритель может заметить, что за эмоции активны в нем самом, а ведь они же разрушают здоровье и счастье в жизни. Важнейшими вопросами для участников этой кинотерапии являются: "Как убирать накопившиеся эмоции? К кому я обращаюсь в трудный момент за советом, и помогает ли это здоровью и движению к мудрости?". Изучая себя можно прийти к выводу о необходимости самонаблюдения и изучения основ самореализации.

Этот фильм современен и сегодня, он говорит о важнейшей теме – недостатке знаний о снятии стресса в современном обществе. Образ Высоцкого, так любимого многими и погибшего в мирное время в центре Москвы, это призыв к нашим современникам о необходимости бережного отношения к талантливым людям. Чувствительный человек особенно нуждается в духовной связи с мудрецом, способным придти ему на помощь. Уже в древнем ведическом тексте «Кено-упанишады» говорилось, что талантливый человек погибнет раньше, если у него нет духовного наставника.

## 6.2.

## “Облачный атлас”.

2012 г., США и другие, режиссеры Том Тыквер, Энди Вачовски, Лана Вачовски  
Стремление к свободе и что ей мешает.

Фильм показывает истории из разных периодов цивилизации, прошлого, настоящего и далекого будущего. Эти истории объединены идеей реинкарнации, поиска свободы и любви. Мы видим большое количество разных людей, ищущих счастье и спокойствие, но не видим тех, кто находится в состоянии благодати.

В чем же главная причина такого безуспешного поиска свободы в разные времена? На этот вопрос могут ответить первые образы фильма. Фильм начинается с образа Млечного Пути, что означает путь и бесконечность Вселенной. Затем образ пожилого мужчины, который сидит у костра и с серьезным лицом рассказывает истории о встречах с дьяволом. Этот герой похож на мудреца (говорит умные слова), но он не сияет светом любви, а значит является “ложным мудрецом”. Третий образ – молодой человек, в поиске двигается к морю, но на пути появляется пожилой врач, который запутывает его, а по ходу фильма отравляет.

Эти образы говорят, что фильм расскажет о ложной мудрости, которая является причиной несчастливой жизни и бесконечного поиска счастья. Герои фильма, как в жизни, находятся в поиске, поскольку вместо мудреца, они доверяют ложным мудрецам, не зная основы благополучной жизни и свободы.

Свободен тот, кто находится в контакте с источником Бытия, он получает доступ к внутреннему блаженству и тогда перестает искать счастье снаружи. В фильме нет человека укорененного в источнике блаженства.

Безуспешный поиск свободной любви, возможно,



является проблемой самих режиссеров этого фильма, ведь один из них был режиссером фильма «Парфюмер», а другой являлся соавтором фильма «Матрица».

6.3.

### “Джанго освобожденный”.

2012 г., США, режиссер Квентин Тарантино

Поиск справедливости без мудрости.

Это фильм о человеке, который занимается восстановлением справедливости, он уничтожает опасных преступников, которые скрываются от закона. Его зовут Дантист и он ювелирно убирает “гнилые зубы общества”. Он делает это изящно и с удовлетворением, он мастер дела, но идет ли он к мудрости?

Он учит своего ученика Джанго уничтожать негодяев, помогает ему стать свободным от внешнего рабства, но делает ли он его свободным внутри? Вот главные вопросы для этого нового фильма Квентина Тарантино, который в каждом своем фильме поднимает вопрос внутренней свободы.

Первые образы фильма показывают шесть рабов, которых ведут конвоиры по пустыне. Образ пустыни – это бесплодие, к которому приводит насилие. Мудрецы древности говорили, что насилие порождает насилие, что внутренняя свобода – это любовь ко всему окружающему миру, это способность быть в Источнике Бытия несмотря ни на что! И первый образ фильма свидетельствует о том, что попытка физического освобождения без свободы внутренней бесплодна. Человек теряет внутреннюю свободу уже в раннем возрасте 4-6 лет, когда взрослые, что его ведут, заставляют думать и полагаться на цепи ума, а не на интуицию души.

В фильме дантист появляется сразу же, освобождает рабов и дает им оружие, чтобы они сами решили, что делать, и они убивают своих конвоиров. Это современная проблема, когда людям, вместо знания о единстве этого мира, даются навыки уничтожения неверных и насильников, в результате продолжаются войны.

Любой злодей в младенчестве был божественным ребенком, но получил ошибочное воспитание. Такое понимание дает сострадание к человеку не живущему в согласии со своей душой, дает позицию сочувствия к тем, кто ошибается. Конечно, преступник должен быть изолирован от общества, но ему необходимо дать знание о том, что он источник любви и навыки искреннего служения людям.

Дантист освобождает своего ученика Джанго физически, учит его уничтожать негодяев, но он не дает ему главного знания об источнике Бытия. Это проблема современного общества, в котором мастера дела ради справедливости продолжают бороться с насилем через войну, а не знание. Дать мастеру дела знание о Бытии может мудрый наставник, а у Дантиста его нет и он передает Джанго ненависть к злу, а не знание что добро и зло являются феноменами Бытия. Он делает из Джанго борца за независимость, освобожденного от внешнего рабства, но остающегося рабом собственной ненависти.

Так мастер дела без мудрости плодит учеников, которые продолжают борьбу без ощущения безусловной любви ко всему сущему.

## 6.4

## “Легенда 17”

2013 г., Россия, режиссер Николай Лебедев

Величие мастера дела и его недостаток.

Первые образы: горы, испанский город, праздник, мама укоряет сына, он спасает щенка, его дядя показывает пример смелого усмирения быка.

Фильм о связи ученика и учителя, который помогает энергию жизни направить в нужное русло. Великий тренер Тарасов и талантливый хоккеист Харламов в центре внимания, показывается становление характера для достижения выдающегося успеха в любимом деле. Их отношения построены на преданности делу и порядочности, на служении людям и внутренней честности. Показывается механизм достижения стадии мастерства, через непосредственную связь с выдающимся тренером.

Харламов вырастает как целеустремленная личность, достигает мировой славы, становится примером преданности своей стране, но в быту у него порой происходят эмоциональные срывы: в фильме в таком состоянии он попадает в аварию, а в жизни он сам погибает в автокатастрофе. Можно предположить, что в обычной жизни он так и не научился управлять эмоциями.

Этот прекрасный фильм о развитии таланта незримо открывает важнейший вопрос для спортсменов. Может ли тренер помочь своему ученику не только в спорте, но и в жизни, что он должен сделать, чтобы ученик развивался дальше? Во все времена главным способом воздействия на людей является пример. Поэтому для наставников так важны знания о самореализации, о способах восстановления интуиции и здоровья. Ведь тренер, может стать для ученика проводником к мудрости, если

сам знает, что стадия искусства жизни является главной целью развития личности и знаком со способами достижения этой цели.

## 6.5

### “Падение Олимпа”

2013 г., США, режиссер Антуан Фукуа

Дефицит мудрости на Востоке и Западе.

То, откуда Вы сейчас смотрите на этот текст, есть ваш источник Бытия, Ваша природа. В этом источнике чистая энергия Вселенной и все блага мира. Когда он закрывается мыслями и эмоциями, Вы теряете контакт с источником, исчезает чистая радость и интуиция. Если Вы продолжаете думать, глядя на этот текст, теряется легкость и связь с источником Бытия. Наладить эту связь помогает медитация.

Фильм Падение Олимпа начинается с бокса, с агрессивной игры, где теряется природа смотрящего. Охрана, бокс, жена и сын президента, изменения в эскорте (у новичков нет бесстрастия), авария и гибель женщины. Образы говорят о потере женского начала (мудрости) из-за потери интуиции, недостатка медитации.

В фильме все представители США эмоционируют, нет мудреца. А восточный лидер постоянно центрирован, но его цель отомстить и он попадает на эмоцию мести Охранника, что его губит.

В западном мире не хватает медитации, а в восточном часто доминируют разрушающие идеи. И там и там не хватает авторитета мудрецов, что создает напряжение современного мира. Лидерам всех стран, надо опираться на опыт мудрецов, тогда этот мир обретет духовное процветание. При ООН должен появиться мировой совет мудрецов, который будет основным в принятии стратегических решений.

Фильм показывает, что пока стратегические решения во власти немудрых людей, хотя и порядочных, но без знания основ Бытия и при недостатке мудрых советников.

6.6

### “Жизнь Пи”

2012 г., Германия, США, режиссер Энг Ли

Потеря знаний об источнике Бытия.

История этого фильма начинается с города Пандучери, где с древних времен были ведические школы мудрецов. Главный герой фильма по кличке Пи рос в этом городе, будучи смысленным ребенком, он посещал храмы различных религий, поскольку в нем была тяга к истине. Оказавшись в открытом океане, после кораблекрушения один на один в лодке с бенгальским тигром он проявил стойкость в приспособлении к таким трудным условиям, но так и не понял, что же с ним произошло.

В рассказе уже взрослого Пи об этих событиях самым волнующим оказался момент, когда тигр, выйдя на сушу, ушел в джунгли, даже не обернувшись к нему. Волнение говорит о близости истины, но не о понимании ее. Рассказывая европейцу эту удивительную историю, он так и не понимает, что тигр это образ души. Так как мир един, душа мира одна, и она проявляется через разные образы, но особенно ярко через проявление силы. Мальчик, оказавшись в этой ситуации, лишен знаний, которые были уже в Древней Индии, в знаниях Адвайты, недвойственности мира. Это история про мальчика, потерявшего в современном мире знания древней мудрости. Что является результатом такой потери? Мы видим взрослого Пи без просветления, у него нет стабильного контакта с источником, Бытие не светит в нем во всей полноте. Его рассказ о произошедшей истории, говорит о том, что он

так и не понял, что внутри него есть всегда сияющий источник энтузиазма.

Фильм начинается с необыкновенно красивых образов природы, красивых животных, которые свободны даже в зоопарке. Второй образ это древняя картина как человек едет на слоне, тут же за забором зоопарка также виден человек на слоне. Это говорит о том, что реальность контакта с большим (слоном), которая была уже в древности, возможна лишь за забором. Третий образ это гибель зверька в зоопарке. А потом уже история про дядю, которого поразил европейский бассейн.

Эти образы напоминают, что внутри человека есть забор умственный, который закрывает самое большое (Душу), и это связано с культурой, опирающейся на ум, а не на душу. Эти образы предваряют историю, где будет показано, как человек выживая в сложнейших условиях, не достигает мудрости, поскольку пользуется европейской культурой, а не культурой мудрецов Востока.

Это история о современном мире, вышедшем из тех мест, где знание о Бытии было основой воспитания, но потерявшего эту основу. Тигр уходит, уходит сила этого мира, когда человек не использует знания о единстве мира.

## 6.7

### “Мирный воин”

2006 г., Германия, США, режиссер Виктор Сальва

Отличие дзен-буддизма от адвайты.

Первые образы этого фильма говорят, что будет сказано о чистильщике, о том мастере, который убирает мусор, но в нем будет подвох, поскольку он появляется в фильме в разных ботинках, то есть он не один, а раздвоен.

Древняя медитация, которая называется “Панчакоша”, что переводится как “пять оболочек”, дает возможность проникнуть в самую глубину человеческой психики – центр блаженства. Пять оболочек –

- 1) внешние представления,
- 2) тело,
- 3) мысли,
- 4) эмоции и
- 5) блаженство.

И говорится, что буддизм доходит до третьей оболочке, дзен-буддизм четвертой, а ведическая традиция до пятой – Источника Бытия.

В этом фильме показан духовный мастер дзен-буддистской традиции, он учит ученика, как останавливать мысли и эмоции, но не говорит об Источнике Бытия. Поэтому ученик достигает прекрасных результатов в деле (спорте), но остается без знаний о собственном источнике.

Ведические мастера (в современном мире порой представляются как Мастера Адвайты) говорят о том, что ты и есть источник (ты то, что ищешь). В разные времена они говорят разным языком, но смысл один, Бог в тебе. Или как говорил Иисус “царство небесное есть на земле и оно в тебе”.

Этот фильм сделан в Голливуде, где рассказ о дзен-мастере – это просто еще одна возможность не рассказывать о ведическом мастере. Ведь Веданта – это конец знания, а значит конец кино.

В современном популярном кино есть фильмы про духовных мастеров (Мирный воин, Мастер, Дзен и прочие). Но нет фильма про ведического мастера, поскольку знания вед дают понимание, что кино несет серьезный вред – закрывается тот единственный источник, который через душу каждого светит всем. Режиссер, который искренне снимет популярный фильм о ведическом

знании либо потеряет популярность, либо потеряет интерес к кино.

6.8

## “Гладиатор”

2000 г., Великобритания, США, режиссер Ридли Скотт

Блокировка интуиции у мастера дела и мудреца.

В фильме показана история гибели мудреца и мастера дела. Император Марк Аврелий был признанным мудрецом, чьи книги о блаженной жизни легли в основу многих поколений, это был император, расширивший границы Рима и в этом фильме показана последняя его битва, которую выиграл его верный ученик Максимус. Именно его Аврелий решил сделать своим приемником, поскольку видел в нем лучшие качества любящего начальника и заботливого руководителя. Однако этот план был нарушен появлением сына и дочери Аврелия.

Фильм начинается с образа руки глядящей колосья ржи, на пальце руки кольцо. Это образ говорит о конфликте культуры общества (образ кольца) и культуры природы (растения и земля). Природа человека несет в себе точную интуицию и если культура ума мешает ее прочесть, то человек теряет точность.

Как так получилось что два выдающихся человека, мудрец и полководец, потеряли интуицию, вследствие чего погибли они сами и их близкие люди? Это основной вопрос в этом фильме, ответ на который лежит в понимании того, как же блокируется интуиция. Марк Аврелий, хорошо знавший о коварности своего сына и его способности пойти на крайний шаг, дал возможность задушить себя потому, что его интуиция уже была заблокирована эмоцией вины. И эта эмоция возникла после общения с дочерью, которая несет обиду матери на него. Сразу после этого эмоция вины усиливается беспокойс-



твом Максимуса, который рассказывает ему о разлуке с семьей и детьми. Именно в этом состоянии блокировки интуиции Аврелий теряет бдительность и дает возможность сыну задушить его.

Интуиция Максимуса была заблокирована похожим образом. После того как он получил предложение Аврелия взять власть, он сначала просит время подумать (так как собственные эмоции в нем активизированы влиянием его слуги), но выйдя из шатра он смотрит на небо и к нему приходит точное решение, он поворачивается чтобы вернуться к императору понимая, что ситуация опасная. Однако, в это время он встречает дочь императора, которая через воспоминания об их отношениях и о семье усиливает эмоции Гладиатора и он вновь теряет точность. После того как император был убит, Максимус в состоянии гнева отказывает сыну Аврелия подать руку, чем обрекает себя и своих близких на гибель. Эмоциональный блок в этот момент в Максимусе не только нарушил интуицию, но и не дал ему возможность спокойно обдумать сложившуюся ситуацию.

Это фильм о типичном механизме блока интуиции, который происходит в быту. Ведь часто получив эмоцию от своих близких, человек становится неточным в своих делах. Для лидера эта ситуация особенно опасна, так как от его поступков зависит благополучие и сама жизнь близких людей.

6.9

### “Абу сын Адама”

2011 г., Индия, режиссер Салим Ахмед

Чем мудрость отличается от старости.

Это фильм о простом мусульманине, который вместе с женой хотел съездить в Мекку и для этого он собирал деньги. Он всегда был добрым человеком и многие

готовы были ему дать денег, но обычай позволял брать их только у родственников, а единственный его сын уехал на запад и перестал помогать родителям. Абу ради поездки продал даже многовековое дерево, росшее на его участке, но оно оказалось трухлявым, и хотя его знакомый готов был купить у него дерево по завышенной цене, он отказался брать лишнее.

Фильм начинается с образа пожилого человека, который задумчиво сидит на лестнице под зонтом. Эти образы говорят о том, что мысли закрывают свет души, и логика не помогает стать мудрым. Ведь мудрость это состояние удивления перед величием Вселенной и безмятежной радости жизни. Этот фильм о прекрасном добром человеке, которого ценят и даже считают святым, но он не чувствует себя счастливым, поскольку не знает о своем источнике радости. Религия и молитва делают его благодарным светлым человеком, но в нем нет стабильного ощущения благодати и нет понимания, как же стать мудрым. В нем живет надежда, что Бог даст утешение в потустороннем мире. Но надежда без знания об Источнике Бытия не дает полноты счастья.

6.10

### “Елки—3”

2013 г., Россия, режиссеры Ольга Харина, Дмитрий Киселев, Александр Котт  
Как любовь к другому закрывает любовь Бытия.

На рекламе фильма изображены два героя под одной шапкой с надписью “вместе теплее”. Они таланты и мастера дела, но мудрецы ли они? Мудрость это единство этого мира, состоящего из вещества под названием любовь. А образ рекламы говорит о двойственности, в которой тепло не от единства, а от убеждения.

Первые образы фильма: голос за кадром, карта России, девочка перед компьютером просит помочь спасти

любовь. Она считает, что пес Пират полюбил настоящей любовью и делает пост о любви, ее родители спорят. Эти образы говорят, что фильм о результатах искажения любви, которое устанавливается в детском возрасте на основе программы первичного стресса, ошибочном представлении о настоящей любви.

Взрослые люди в этом фильме говорят о необходимости поиска любви, о том, что любовь это нахождение "второй половинки". И никто из них не скажет, что любовь это основа мироздания. Они знают, что Иисус говорил о том, что любовь это Бог, кто проживает с любовью, в том появляется Бог. Но не знают, что он говорил о любви Бытия, которая всегда присутствует в этом мире. В современном же мире эту истину подменяет любовь "как связь двоих", лишая знания о любви ко всему миру, которая бессмертна. Об этом стихотворение старика, который держит в руках игрушку "неразлучники" и читает:

*Я строю мысленно мосты,  
их измерения просты,  
я строю их из пустоты,  
чтобы идти туда где ты...  
...мостами землю перекрыв,  
я так тебя и не нашел,  
открыл глаза, а там обрыв.  
Мой путь закончен, я пришел...*

Когда человек любит весь мир, то нет страха потерять любовь, ведь мир это то, что есть всегда и везде, ведь Бог (мир) вездесущ. Когда человек любит только другого, то будет страх потери, ведь другой уходит, меняются формы. Если другой открывает дверь в весь мир, то это мудрая любовь, которая нечасто встречается в наше время.

Что мешает человеку быть в настоящем? Двойственность ума! Только человек способен осознавать свои действия, его сознание может увидеть самого себя,

думать о себе выделяя себя из окружающего мира. В этой способности представлять заключена опасность попадания в иллюзорный мир разделения, когда человек перестает чувствовать контакт с источником божественной любви, попросту теряет Бога в настоящем моменте. Эту болезнь проживания в иллюзорном мире сегодня еще называют “повреждение познающей природы человека”. Признаком этого повреждения является потеря ощущения удивления в настоящем моменте и поиск счастья в будущем. И этой болезнью страдают многие герои фильма, от мала до велика.

Для того, кто хочет вернуться к любви Бытия, нужен духовный мастер. А в фильме Елки такого Мастера нет и, видимо, нет его у режиссера, ведь наличие просветленного мастера было бы началом другой культуры, объединяющей в знании Бытия. Этот фильм, где продюсером является Тимур Бекмамбетов, продолжает череду фильмов отделяющих человека от Знания, в том числе таких как “Ночной дозор” и прочих. Эти фильмы стали кассовыми, принесли финансовый успех, но помогли ли они зрителям стать мудрее?!

“Мастер без мудрости” вот невидимая, но главная тема современной культуры. Это важнейшая проблема для современного общества, где знания мудрецов еще не являются основой образования и управления. Остается проблема в том, кто учит людей, каков уровень подготовки наставников и слова Льва Толстого, сказанные сто лет назад, актуальны и сегодня: “Посмотрите, как деятели искусства учат людей, разве они мудрые?”

В фильмах Елки 1, 2, 3 показываются истории поиска счастья людьми, которые забыли, что “Любовь это вещество из которого состоит этот мир”.

Вечный поиск второй половинки и страх ее потерять это результат двойственности ума, который стремится в будущее, ведь в настоящем времени ума нет. Это знание

можно передать лишь через мудрого Мастера, а “мастера без мудрости” будут нести искажение, миф о любви.

В эпоху интернета эти знания доступны на расстоянии клика, задай правильный вопрос и найдешь его. А для начала нужна вера, что для каждого есть свой Мастер. Когда есть эта вера можно поговорить о критериях истинного знания и начать спокойный счастливый поиск, без суеты в настоящем моменте.

Образ елки – это что-то красивое и колючее, что манит и колет, что пробуждает к осознанному поиску вечной красоты этого мира. За любым произведением стоит Создатель этого мира. Он призывает творцов осознать смысл творчества, смысл искусства просвещения, осознать смысл жизни. Осознать Дхарму, которая проявляется как цель и смысл жизни, призвание и предназначение.

В фильме говорится о бумеранге добра, дети и взрослые верят в добро и это прекрасно. Но Бумеранг добра – это ментальное изобретение, делит мир на добро и зло. А вот Бумеранг Бытия – это то, как устроено единое мироздание, всегда целое в настоящем моменте.

6.11

### “Джобс: Империя соблазна”

2013 г., США, режиссер Джошуа Майкл Штерн

Отличие успеха жизни от социального успеха.

Первые образы фильма: Джобс спускается по лестнице перед портретом Эйнштейна, выходит на сцену к восторженным зрителям и показывает айпод, затем показано, как он спит в молодости.

Эти образы говорят об ошибочной логике программы ведущей человека от интуиции озарения к признанию толпы и смертельной болезни. О том, что человек про-

спал важное знание: интуиция предотвращает опасные болезни и ведет к мудрости, а для такого знания нужен духовный мастер.

Успех означает попадание в цель, и есть два вида успеха – социальный и жизненный. Успех социальный это признание общества, а успех жизни является достижением стадии мудрости. Если человек следует проекту своей души он приходит к мудрости, если не следует, то преждевременно умирает от болезни или старости. Джобс не доживает до старости, он умирает от рака, что говорит об ошибочном использовании интуиции. Рак является психосоматической болезнью, когда у человека постепенно накапливается стресс, повреждающий иммунитет. При этом в течение многих лет интуиция показывает причину болезни и как ее исправить.

Научиться чувствовать интуицию и двигаться к мудрости помогает духовный мастер, а у Джобса его нет. Некому научить его внутренней точности (читать интуицию через ощущения, симптомы, сновидения). И хотя Джобс искал истину, посещал Индию и медитировал, его болезнь говорит о том, что есть ошибка в его выборах. Эта ошибка сразу видна в первых образах фильма: логика (лестница) искажает понимание интуиции (Эйнштейна), создавая смертельную программу заставляющую развиваться в угоду обществу, а не намерениям души.

С точки зрения общества Джобс является гением, достигшим успеха, но с точки зрения жизни он проиграл и не реализовал гениальную программу мудрости. Лев Толстой говорит: “Не думай, что мудрость удел особенных людей, она нужна каждому и состоит в том, чтобы знать свое назначение и средство его исполнить”. Это выражение Толстого напоминает нам о том, что мудрость и есть цель жизни каждого, но нужны средства ее исполнить, нужен учитель, который научит воплощать уникальный дар в соответствии с жизнью.

Фильм “Джобс: империя соблазна” обсуждается с разных позиций достоверность истории, игра актеров, замысел создателей. Но кинотерапия дает возможность увидеть этот фильм через практичность жизни зрителя. Как зрителю этот или другой фильм помогает найти своего учителя, чтобы разгадать тайну таланта и прийти к мудрости?! Вот хорошие вопросы для самореализации. Если зритель после просмотра фильма увидит собственную ошибку и начнет двигаться к мудрости, то кинотерапия удалась.

Фильм о Джобсе показывает то, как социальный успех, не соответствует успеху жизни. По словам Шри Шри Рави Шанкара: “Настоящий успех в том насколько вы уверены в себе, как часто вы улыбаетесь и уверенно шагаете”. Настоящую уверенность дает интуиция, а умение ее восстанавливать и читать, важнейшая задача для одаренного человека. Иначе жизнь закончится смертельной болезнью или безрадостной старостью. И даже, несмотря, на социальный успех, такой жизненный путь неполноценен, в нем нет стадии мудрости. В этом глубинный смысл реальности любого явления, книги или кинофильма. Использовать кинопросмотр для кинотерапии полезный навык для самореализации и этому навыку можно научиться!





# Кинотерапия по фильму «Социальная сеть».

2010 г., США, режиссер Дэвид Финчер

## Типы ошибок молодых людей

Ведущая: Наталья Найденова

### Вступительное слово

Кинотерапия – это не только кино ради удовольствия, хотя мы тоже получим удовольствие, просмотрев фильм, но и для того, чтобы получить пользу для своей жизни. Самое главное правило кинотерапии, наблюдая за кино, наблюдать за тем, что происходит внутри вас. Не сливаться с героями и ситуациями фильма, а наблюдать за тем, что вас задевает. Как ваш ум реагирует: что нравится, не нравится, раздражение, радость, печаль, все показывает это, что с вами происходит. Я смотрела этот фильм «Социальная сеть» несколько раз и каждый раз я вижу что-то новое для себя. Метод кинотерапия, был придуман для психотерапии, мы с вами психотерапией заниматься не будем, мы просто дадим вам инструмент, который вы сможете использовать каждый день. Вы потом сможете на свою жизнь смотреть так же как на кино. Этот фильм о таланте, о человеке, который в 27 лет стал самым богатым в мире среди молодежи, он создал гениальную вещь, мы о нем поговорим. Рядом с ним будет несколько людей, за которыми понаблюдайте, все они ошибаются. Основные ошибки (по мнению Антонио Мененгетти) происходят по трем причинам.

**1. Излишние эмоции и сексуальные связи.** Есть эмоция, а есть чувства. Что такое эмоция? Это ум, которому что-то нравится или не нравится и он загружает наше тело эмоциями. В итоге, мы начинаем болеть, и причи-

ной тому является всего лишь наш ум, это называется психосоматика. Эмоции блокируют наш внутренний потенциал, интуицию, вдохновение, и сам источник жизни. А чувства – это то, что идет изнутри, поднимает энергию и расширяет сознание, дает правильное виденье жизни. Это щедрость, любовь, благодарность, блаженство и т.д. Что еще мешает проявиться источнику жизни и интуиции – это излишние сексуальные связи. Понаблюдайте за героями фильма, посмотрите, к чему это приводит, как это работает, какой у них результат.

**2. Биологизм.** Реализация ошибочных социальных программ, семьи или общества. Когда мы забываем о том, что первоначально – наша душа и наш талант. Вы знаете это выражение: «Самое главное в жизни, посадить дерево, построить дом и вырастить сына». Это очень хорошо и действительно важно, но только если вы при этом не забываете, кто вы есть на самом деле. Зачем вы вообще здесь, только ли для этого? Как вы собираетесь помогать людям, собираетесь ли вообще. Или вы собираете только для своей маленькой семьи или вы хотите глобально, как Марк Цукерберг. Или вы собираетесь только вот так прожить: семья, дом, работа. Некоторые люди живут как роботы, забывая, что у них есть талант. Каждый из вас талантлив, помните об этом.

**3. Критический идеализм.** Это очень актуально для молодежи. Мы обычно говорим: «Мы круче всех!» И тогда забываем об опыте предыдущих поколений. Отвергая тем самым мудрость, мы можем попасть под влияние сект, или псевдо-лидеров, а так же стать заложниками наркотиков или алкоголя.

Наблюдая за фильмом, удерживайте во внимании вопросы:

1. Кто из героев занимается любимым делом?
2. Как ошибаются главные герои, что блокирует их развитие?

3. У кого учится Марк Цукерберг, как проявляется его вдохновение?
4. Какова дальнейшая судьба главного героя и что бы могло ему помочь?

## Обсуждение после просмотра кино

### Участник кинотерапии:

— Ценность действий Марка в том, что он делал, то, что сейчас актуально. Братья гребцы же постоянно откладывали или искали как это сделать через кого-то. Я думаю, они хотели талант Марка использовать, получить то, что им было нужно, а потом выкинуть из проекта. Для Эдуарда, финансового директора, возможно, это не его было любимое дело. Его основная ошибка – биологизм. Его семья хочет, чтобы он был таким и таким, и он, исходя из этого действует. И его ошибка так же избыточные эмоции – злость, ревность и этим же он заражает и свою подругу. Сам ее спровоцировал и сам этого не понял.

Учился Марк у самой жизни. Кто-то подал идею про знакомства, он ее схватил, на свой лад переделал. И, конечно, Шон был его учителем, подсказал на своем жизненном опыте, что нужно делать.

Какова дальнейшая судьба Марка? Я думаю, он отвоевал свой судебный процесс, заплатил кому надо и выиграл. И сейчас живет очень неплохо. Эдуард ничего не добился в итоге, но может нашел где-то свое призвание вне этого проекта. Гребцы тоже проиграли в этой ситуации.

### Ведущая:

— Спасибо. Кто дальше будет говорить, пожалуйста, не повторяйтесь, и говорите, что вас конкретно задело, какой герой или ситуация.

**Участник кинотерапии:**

— Можно дискутировать благое это дело или нет, но Facebook изначально – это приступ злобы, желание отомстить. Он создает проект, где можно сравнить двух девушек. И я считаю, что это не совсем верная мотивация для созидания. Он, безусловно, очень талантливый человек и он от этого очень страдает. Талант делает его равнодушным к людям. Единственный человек, который его зацепил Эрика, для него потерян навсегда. Реально фильм об одиночестве и сейчас мне кажется у него все не очень хорошо. Шон Паркер, тоже очень хороший пример одиночества. Это человек, который создавал подобный проект и он входит в этот Facebook, пытается попасть всеми возможными способами. Человек потерял единожды проект и пытается восстановить. Не пытается сделать что-то новое, а хочет хоть немножко погреться около этого куража Марка Цукерберга. Дает Марку дельные идеи, потому что он тоже талантливый, только может менее везучий чем Марк. Я бы сформулировала главную ошибку Шона, как впрочем и у Марка, что он путает причину со следствием.

**В:** — Из этих трех ошибок, которые мы обозначили: биологизм, критическая идея или излишние эмоциональные и сексуальные связи, что мешает Шону?

**У:** — Критическая идея и излишние эмоциональные и сексуальные связи.

**В:** — Знаете, чем заканчивается история Шона? Его ловит полиция, в момент, когда он вместе с компанией, в которой есть несовершеннолетние участники, собирается употребить наркотики. А на следующий день для их бизнеса наступает апофеоз, самый важный момент в их развитии. А Шон Паркер остается «не у дел».

**У:** — Я хотела бы добавить, что Эдуард, для меня более позитивный герой, чем все остальные. Возможно, он не делает какого-то дела, которое раскрывало бы его

творческий потенциал, но он – это поддержание и порядок. Он действительно очень хорошо поддерживает Марка в его бизнесе, несмотря на их размолвки.

**В:** — Спасибо! Вы можете согласиться с этим высказыванием, можете не согласиться. У нас могут быть абсолютно разные точки зрения. И так же можете ответить на вопрос: «Какой может быть дальнейшая судьба этих героев и чтобы им всем могло помочь?» Тут уже разные прозвучали варианты. Что бы могло помочь избавиться от одиночества, чтобы быть счастливым.

**У:** — Я считаю, что им нужна была корректно поставленная цель. Изначально у них была цель, чтобы девочки встречались с мальчиками и чтобы все им было доступно. Я считаю, что эта цель связана с одной из ошибок, про которую мы говорили – излишние эмоциональные и сексуальные связи. По поводу моего отношения к героям: Эдуарду я сострадаю, а Марк просто классный чувак. Им бы всем помогла правильно поставленная цель, потому что проект с самого начала был связан с низкими энергиями. Я говорю о результате для личности создателя. Проект сам по себе супер! Но люди страдают, кто-то на наркотиках сидит. Проект хороший, но разве в этом цель жизни?

**В:** — Спасибо! Это еще одна точка зрения.

**У:** — У каждого героя своя проблема. У Шона Паркера – это беспорядочные связи, причем не только с девушками, но и с разными компаниями, он со всеми судится, все его ненавидят, ему это нравится, что так много к нему внимания. Эдуардо – живет как робот, у него есть программа, он в ней живет и особо не создаёт ничего. А у Цукерберга изначально была идея, он себя чувствовал очень крутым, но у него не было возможности показать это людям. И, когда появился Facebook, у него появилась реальная возможность показать, что он реально крутой. Сейчас, когда у него компания стоит 35 миллиардов, ког-

да все его знают, везде, кроме наверное, Ангарска есть Wi Fi, сейчас он реально другой стал. Сейчас он, наверное, уже думает и о семье и о детях и его главная потребность удовлетворена.

**В:** — Спасибо! Можете просто рассказать о Марке, как он себя ведет? Как работает его интуиция? Эпизоды, которые вас особенно впечатлили.

**У:** — Мне фильм понравился. По поводу героев. Эдуард – это человек который просто плывет по жизни, нет никакой особой цели. Просто «заработать на хлеб» и все, он не видит эту идею. Ему дают идею, но он сразу пытается на ней заработать маленькие деньги, и какая-то очень обычная у него жизнь, обычного очень человека. Шон Паркер – видит очень четко цель, но тоже только заработать денег, для него эта идея, как средство для получения выгоды. Его любимое дело – это просто в хороших условиях жить. Он видит возможности, он увидел эту идею, понял, что она очень реальная. А Марк Цукерберг мне очень понравился – он живет на 100 %, он всегда в настоящем моменте, он очень однонаправленный. У него есть идея, а девочки, мальчики, они успеют быть потом, когда он эту идею воплотит. Потому что нельзя добиться чего-то, если ты не однонаправлен, если расплываться, то никакого результата не будет. Марк этим живет по-настоящему, тем, что он любит, и мне, кажется, это очень классно!

**В:** — Спасибо! Если заметили, у кого учится Марк, можете тоже рассказать.

**У:** — Я считаю, что Марк учится у Шона Паркера. Он для него является примером, он учится на его ошибках и Шон заражает Марка своим, если можно сказать, фанатизмом к этому делу. Фанатизм не является плохим качеством в деле. Оно наоборот позволяет работать выше, сильнее, чем все остальные. Мне понравился этот случай со взломом гарвардского сайта, потому что Марк

использовал свой навык довольно оригинальным способом. Мне бы хотелось тоже иметь цель, ясно поставленный вектор, ту самую идею, которую я бы реализовал в жизни.

**В:** — Давайте на этом остановимся.

Я резюмирую то, что вы сказали. Это будет моя точка зрения, может кому-то она будет близка, кому-то нет, выбор за вами. Первые три образа: 1. Разговор, который заканчивается разрывом. 2. Музыка одиночества, музыка души, таланта. Главный герой наконец-то возвращается к самому себе. Мы все ищем вторую половинку, не найдя при этом первую, замечали? И потом начинаются все эти проблемы в отношениях. Пока вы с самим собой еще не договорились, бесполезно. 3. Марк начинает делать свое любимое дело, там начинает проявляться его талант, он как бог в интернете. Он говорит, нужна идея. Вы это сразу все подметили, вы говорили и мне тоже нужна идея. Если анализировать эти три образа, то можно сказать, что этот фильм будет о том, как воплотится его талант.

Порой происходит что-то такое в жизни тяжелое и мы попадаем в депрессию. И что мы делаем в этот момент?

**Реплика из зала:** — Опускаем руки.

**В:** — Да, действительно, чаще всего опускаем руки. Что еще делаем?

**Реплики из зала:** — Пьем, едим, плачем.

**В:** — А что он сделал? Мы можем либо опустить руки, страдать, переживать, либо вы можете найти эту идею. Если вы обратитесь к истории, то вы увидите, что многие талантливые люди попадали в сложные ситуации, находились на грани, а потом возникало это творение, чудо. Депрессию можно просто полюбить! И знать, что за этим произойдет, что-то очень необычное, если вы будете возвращаться к себе, если вы будете идти за своим талантом, за тем, что у вас внутри. Боль возвращает вас внутрь. Любовь и удовлетворенность тоже может

вас двигать, но для этого нужна очень большая осознанность. Боль быстрее заставляет вас идти внутрь, вам уже не нужен этот мир, вы уже ничего не ищете. Вы все хотите раскрыть свой талант?

**Реплики из зала:** — Да, да, да...

**В:** — Талант переводится как мера веса. Нас каждого бог уже взвесил.

Никто не сказал, про сцену, когда Шон рассказывает Марку про «Victoria Secret». Когда человек сделал на случайной идее про колготки для своей жены шикарный бизнес, потом его дешево продал, и потом закончил жизнь самоубийством, когда узнал, сколько стал стоить этот бизнес через год. Очень часто люди начинают болеть, потому что не раскрывают свой талант. И талант имеет меру, кого-то из вас ждет тысяча человек, вас лично. И даже если вас ждет только один человек, но он ждет и это очень важно. У вас у каждого свой калибр. А вода в Гудзоне под золотыми воротами, как говорит Шон Паркер, очень холодная!

Вы почти все говорили, что Марк любит то, что он делает, он является мастером дела. Когда вы встретите такого мастера, то вы почувствуете на мгновение, что будто весь мир прямо сейчас здесь, все замирает и пространство звенит, когда проявляется гений.

Я вам желаю найти своего мастера. Марк Цукерберг в жизни учится у Билла Гейтса. Марк отдал большую часть своих денег на благотворительность. Он очень скромный человек. Живет в съемной квартире, ездит на простой машине и большую часть своих денег отдает на благотворительность и на развитие проектов. Это его путь, который он перенял у Билла Гейтса.

Есть три ступени развития: ученик, мастер дела и мудрец. Ученик, всегда учится у жизни, в любой момент. Вы сейчас все ученики. И если вы ученики, то вы так же как Марк будете использовать каждый момент. Вы видели



в фильме, как он от всех получал знания, у всех учился, каждый момент с ним происходили какие-то инсайты. Если вы ученик, то вы постоянно у жизни учитесь, и вы ищите любимое дело. Как только вы его нашли, вы уже на второй ступени – мастер дела. Вы начинаете развиваться в любимом деле. Но, мастерам дела порой не хватает мудрости. Некоторые из вас говорили, что Марк несчастный человек, и он неправильно движется. Возможно, вы правы, потому что мастерам дела, таким как Марк, нужен мудрец. В чем отличие мастера дела от мудреца? Для мудреца любимое дело – это вся жизнь, каждое мгновение. Мастер дела только в тот момент, когда он занимается любимым делом, становится совершенным, становится самым лучшим. Мудрец же сияет все время. Вы, наверное, знакомы с фразой: «Можно остановить армию, но невозможно оставить идею, время которой наступило». У вас у каждого есть такая идея. Марк Цукерберг, благодаря своему таланту и своей идее с Facebook, мог бы весь мир перевернуть к очень важным знаниям. Каждый из вас может это сделать, может, вы не сможете заработать такое количество денег как он, но если вы будете двигаться за мудрецом, то вы сможете не просто раскрыть свой талант, но использовать его на благо людям. Не всегда мастера дела используют свой талант для того чтобы помогать людям. К чему придет Марк неизвестно, но что бы ему могло помочь – это мудрец или мастер жизни.

Знаете, как определить кто ваш мастер жизни? Просто подумайте сейчас, к кому вы обращаетесь, когда вам плохо? Очень простой тест, можете не говорить вслух. Некоторые обращаются к холодильнику или алкоголю, или звонят подруге, другу. Это и есть ваш мастер на данный момент. Мастер или мудрец – это решение всех проблем. Мастер – это тот, кто снимает все авторитеты. И вы просто находитесь рядом с ним и тогда ваши цели ста-

новятся истинными, они начинают приносить и вам и вашему окружению счастье и удовлетворенность. Мастер может показать самый короткий путь, потому что он уже этот путь прошел. Так же, как Шон Пакер показывал Марку, как лучше поступить, потому что сам уже преодолел все эти трудности. Мастер – это возможность раскрыть полностью свой талант и быть счастливым.

Возможно, у вас еще много вопросов осталось. Мне просто хотелось вас заразить такой идеей, что можно просто смотреть кино, а можно наблюдать за собой и получать максимальный результат для понимания себя и развития в жизни.

Когда мы отбрасываем свои эмоции, суждения, прошлое. Когда мы эмоционируем – это наш ум и это уже нереальность, иллюзия, потому что ум не находится в настоящем моменте. Помните в конце фильма фразу: «Когда в показаниях преобладают эмоции, то 85% это преувеличение, а 15% – вранье». Когда мы ревнуем, обижаемся, злимся и т.д., то это является преувеличением или враньем. Не врите себе. Наша жизнь это все время кино, от начала и до конца, наблюдайте за собой и находите мастера жизни, мудреца.

# Кинотерапия на тему «Движение к мудрости»

Одна суть трех фильмов  
Ведущий: Виктор Одинцов  
Вступительное слово

Кинотерапия – это специальный метод просмотра кино. Как мы обычно смотрим фильм? Мы ждем сюжета, ждем удовольствия. В кинотерапии применяется особое виденье. Терапия – переводится как служение, а не лечение, как принято считать. Таким образом, кинотерапия – это, когда кино служит инструментом для продвижения человека к себе самому лучшему, к самореализации.

Кино можно смотреть ради удовольствия, а можно смотреть осознанно. И на жизнь можно так же смотреть осознанно. Но что значит осознанно? Это быть в настоящем моменте и чувствовать источник жизнерадостности. Задавать себе вопрос: – кто я? И если на какое-то время теряется жизнерадостность, вспоминать, что я – это источник бытия, света, и вместо печали испытывать удивление... я источник света, и я это не чувствую? Для человека, который стоит на духовном пути, но тем не менее не чувствует стабильного блаженства и присутствия духа есть спасательный круг – удивление. Признаком жизни и признаком просветления является – удивление. Понаблюдайте за маленьким ребенком, и вы увидите, что он часто находится в удивлении, с возрастом мы теряем это качество, на мгновение оно проявляется, когда мы влюбляемся. Мудрец тот, кто вернул себе это удивление, кто осознает даже в самые трудные времена блаженство и любовь каждого момента. Почему мы теряем удивление? Из-за искажения 4 аспектов нашего

существования: ум, интеллект, память и эго. Ум постоянно убегает из настоящего момента, раскачиваясь между прошлым и будущим, интеллект не имеет знаний об истине, память перегружена негативными событиями, и появляется ложное понимание своего я через эго. Когда все это происходит, мы сливаемся со своим умом и перестаем видеть потрясающую красоту этого мира. Мы забываем, что в любой вещи без исключения, в металле, дереве, пластмассе, везде, где угодно, есть то самое волшебное, из чего состоит этот мир. Как говорил Иисус: «Разруби дерево – я там». Мы смотрим на мир, как и на кино неосознанно, и в нас все время работает два экрана – внутренний и наружный. Внутренний или ментальный экран – это мысли, представления, воспоминания. Наружный или внешний экран – это то, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем через внешние чувства. Секрет заключается в том, что в этих двух экранах жизни нет, там проекция, всего лишь проекция луча света. Кинотерапия позволяет понять, что сейчас не дает вам увидеть настоящую реальность, что заставляет вас забыть о том, кто вы? Кинотерапия – это шаг к просветлению, к мудрости.

### **Есть три главных принципа:**

1. Наблюдая за фильмом и героями, удерживать во внимании вопрос: «Что помогает или мешает сохранять здоровье, развивать призвание и идти к мудрости»
2. Наблюдать за собой, для того чтобы увидеть за что цепляется ум. Этот принцип дает внутреннюю легкость
3. Заметить три-четыре первых образа, которые являются кодом любого фильма.

Как правило, режиссер до конца сам не понимает, почему он снимает эти образы, так же как и художник не понимает, почему он стоит у холста и что же им двигает.

Мы сегодня посмотрим начало нескольких фильмов. Первый фильм – **«Высоцкий. Спасибо, что живой!»**.

Мне хочется, чтобы вы заметили, что происходит с Высоцким, что заставляет его волноваться. Идет ли он к мудрости и что его блокирует?

## Обсуждение после просмотра сюжета

### **Ведущий кинотерапии:**

— Мы посмотрели сейчас с вами фрагмент фильма и я предлагаю вам высказаться, что вы заметили, смогли ли понаблюдать за собой. Дальше в фильме у Высоцкого будет сердечный приступ, и он чудом выживет. В реальности через год после этих событий он умрет от инфаркта в Москве. То есть он находится на грани жизни и смерти, что его туда толкает?

### **Участник кинотерапии:**

— Я давно не испытывала такое напряжение, тревогу и страх. Суета и направление движения явно было не для того чтобы Высоцкий расцвел, он бежит как «белка в колесе».

**В:** — Спасибо! Кто будет следующим, пожалуйста, не повторяйтесь.

**У:** — Что мешает Высоцкому, это то, что он не может позволить себе быть самим собой, быть «плохим». Только когда он едет за рулем он может выразить то, что внутри. Он нарушает правила, едет на красный свет. По себе знаю, что очень страшно стать «плохой», отказать кому-то, выразить то, что ты чувствуешь, потому что это может обидеть кого-то, нарушить обязанности, невозможно быть самой собой, когда вокруг так много давления, приходится «идти на поводу», хотя со стороны это выглядит как правильный путь. Такая внутренняя цензура.

**В:** — Что-то его ограничивает. Что-то его толкает к гибели, какие-то эмоции крутятся. Пожалуйста, дальше, можете развить эту тему.

**У:** — Он зависим от наркотиков. Ему не нравится реальность, поэтому он уходит вот таким способом. И что мешает ему измениться, это то, что он зашел уже очень далеко, и он не может уже сам вылезти, и очень много давления со стороны всех служб, КГБ, родственников, коллег по работе.

**В:** — Какая эмоция главная, что здесь происходит с ним?

**У:** — Ему уже все надоело и он не знает, как ему поступить, что делать. Поэтому он нарушает правила, когда «под кайфом». Он просто играет со смертью в «кошки мышки» от безысходности.

**В:** — Спасибо! Вы считаете, что основная эмоция – безысходность. Пожалуйста, следующий, кто бы хотел добавить.

**У:** — Мне кажется у него не только страх и безысходность, но и протест. Это человек, который любит жить и хочет жить, но он не может жить своей жизнью, он зависим. И в этих наркотиках и прочих нарушениях он проявляет свое желание ощутить свою жизнь, не такой как от него требуют. Иными словами он балансирует на грани жизни и смерти, чтобы ощутить, что такое жизнь.

**В:** — Спасибо! Высоцкому в самом начале фильма ставят предынфарктное состояние. Для инфаркта характерна эмоция страха и еще одна эмоция. Кто-то может быть увидел ее? Что делает следователь, когда начинает говорить? Какую эмоцию внушает? Вину, а у Высоцкого разве нет этой эмоции? Вина перед родителями, перед друзьями, перед Мариной Влади, перед своей девушкой, перед зрителями. Это главная причина инфаркта. Но главный вопрос, откуда берется вина? Что является первопричиной этой эмоции? И что могло бы ему помочь?

**У:** — Я когда начал смотреть этот фильм, я понял, что все его кружение не ведет к мудрости, а он хочет вырваться из этого. И спонтанно, когда он один, ему хочется

как полноводная река прорваться. Я ставил себя на его место, я так же жил до 33 лет, жить не хочется, а хочется умереть красиво. Я впервые так переживал фильм. И такой путь как у Высоцкого тупиковый. А истинный путь, который может вывести из такого состояния – это путь знаний и принятия себя самого. И конечно, ему мог бы помочь мастер, духовный учитель.

**В:** — Спасибо! Кто еще хочет добавить? Кому удалось понаблюдать за собой?

**У:** — У Высоцкого двойственность, если можно так сказать, шизофрения. Он как будто между двух сторон – демоны и ангелы. Ему некогда сосредоточиться, понять себя, чего он хочет, потому что на него постоянно внешние факторы давят. Ему не хватает поддержки.

**В:** — Да, вы правы. В нем есть двойственность, что-то мешает жить. Он ищет поддержки, он ищет опоры. Кто еще хочет добавить?

**У:** — Я наблюдала за собой. В начале, когда шел допрос, я почувствовала страх, как бы я себя повела в этой ситуации?

**В:** — Какая параллель с нашей жизнью? Похоже это на наши ситуации?

**У:** — Похоже. Честно говоря, я не поклонник Высоцкого, но когда я смотрел этот фильм, мне стало его жалко, что человек растрагился по мелочам, он не находит себя в жизни.

**В:** — Вы согласны, что Высоцкий мастер дела?

**У:** — Да.

**В:** — Слово мастер состоит из двух корней. Ма – это два. Экстра – превосходящий. Мастер это тот, кто два раза превосходит, он лучше других делает и любит. Если человек не любит, это профессионал, но не мастер. Каждый из вас тоже в чём-то мастер, что-то вы можете делать очень хорошо и с любовью.

Что губит талантливых людей, мастеров дела? Талантливый человек особенно нуждается в духовном мастере, потому что его энергия столь сильна, что если он ей не умеет управлять, то он начинает болеть. И второй момент эмоции. Если все время повторяется одна и та же эмоция, то появляется болезнь. Высоцкий все время находится под влиянием двух эмоций, в нем все время вина и страх. И те, кто его окружают, любят его, они все время подпитывают эти эмоции в нем. Вы замечали, что если в вашем окружении есть человек, который очень за вас беспокоится, например, мама, то она будет усиливать вашу вину, достаточно одного телефонного звонка.

Давайте, теперь обратим внимание на образный ряд, с которого начинается фильм. Первые 4-5 образов – это код фильма. Каждый режиссер неосознанно ставит эти первые образы исходя из своего таланта, своего бессознательного, души или источника и он всегда очень точный.

### **Первые образы этого фильма:**

1. Закат над центром древнего восточного города, вид с высоты. Что такое древний восточный город? Это мудрость.

Этот образ можно трактовать как отрыв от мудрости.

2. Магнитофон, с крутящейся пленкой. Это прошлое, которое постоянно крутится.

3. Следователь курит. Дым в голове, нет ясности.

4. Допрос, где следователь внушает подозреваемым чувство страха и вины.

На основании этих 4 образов можно сказать, что этот фильм покажет заход, гибель человека в результате отрыва от мудрости, отсутствия ясности в голове и повторяющейся эмоции вины и страха.



Что является причиной человеческих страданий? Невежество или отсутствие знаний. Что такое знания – это то, что возвращает к жизни, дает возможность быть в контакте с источником, с душой. Откуда берется невежество? Из-за общественной культуры, образования, ни в школе ни в институте не учат быть в контакте с источником, своей душой, найти своего мастера.

**У:** — Я не поняла, как наблюдать за собой?

**В:** — Вы сейчас можете смотреть на меня и одновременно чувствовать, что у вас внутри. Можете?

**У:** — Да.

**В:** — Как выглядит беспокойный человек, у него все внимание наружу. А как выглядит спокойный человек, у него все внимание внутри, он как дерево на корнях. Кто такой мудрый человек? Это тот, кто присутствует с ощущением чуда.

Сейчас мы с вами будем смотреть следующий фильм – «**Облачный атлас**». И главное будет увидеть себя в этом фильме, наблюдать. А так же ответьте на вопрос, кто из героев этого фильма мудрец?

## Обсуждение после просмотра фрагмента

**В:** — Итак, предлагаю высказаться, о чем этот фильм, удалось ли вам понаблюдать за собой?

**У:** — Фильм о каком-то загадочном путешествии.

**У:** — А мне кажется это фильм о бесконечности, о мироздании, о чем-то глобальном и о том, как разные люди приходят к этому. Первый образ – это небо, бесконечность.

**В:** — Там не просто небо, там млечный путь. Так что здесь можно говорить не только о бесконечности, но и о пути. Есть здесь мудрецы?

**У:** — Сложно сказать, я так явно не заметила.

**У:** — А я считаю, что мудрец девушка, в ней чувствовалась сила и она была очень спокойной в трудной ситуации. Говорила то, что она думает, она была искренней и в этом и была ее мудрость. В старце очень много страхов и недоверия миру.

**В:** — Спасибо! Кто хочет еще высказать свое мнение, о чем этот фильм?

**У:** — Этот фильм о любви и о свободе. И мудрец здесь девушка.

**У:** — Это фильм о поиске. Кто-то ищет врача, который может его излечить, кто-то золотые зубы, девушка ищет ответ на вопрос, почему убили мужчину. А девушка из Сеула, которая как сейчас все сказали мудрая, получила знание. То есть все находятся в поиске, а она уже получила знание. И мудрый еще старец, потому что у него тоже уже есть знание. Знания приводят к мудрости.

**В:** — А кто еще так же считает, как уже было сказано, что старец – это мудрец, поднимите руки. Мнения разделились, это важный момент, мы еще к этому вернемся.

### **Первые образы фильма:**

1. Бесконечность и млечный путь
2. Старец у костра, который рассказывает о чем-то страшном.
3. Молодой человек, который что-то ищет. Он идет к морю и встречает на своем пути врача, и весь фильм этот врач будет травить молодого человека ядом, выдавая яд за лекарство. Очень интересный образ. Садхак или ищущий идет к морю и вдруг на пути у него тот, кто обманывает. На мой взгляд, так и в жизни происходит.

Фильм о бесконечности и о пути, о свободе. Теперь о втором образе – старец. Кто-то из вас сказал, что он мудрец, кто-то сомневается. В нем есть сияние любви?

**У:** — Нет.

**В:** — Когда мы говорим о мудреце, то это всегда полное сияние любви. Разве этот старец сияет? У него тоже

есть борода, преклонный возраст, он что-то говорит, он похож на мудреца. Этот образ – это ключ к этому фильму. Это лже-мудрец. Фильм о разных временах, о прошлом, о настоящем, о далеком будущем и во все времена люди, которые ищут истину будут попадать на лже-мудрецов. Садхак ищет любовь и свободу. Фильм этот поставили два режиссера. Один поставил «Парфюмер», а другой «Матрицу». Эти два режиссера хотят показать свободу. Девушка, которую вы назвали мудрой, она действительно открыла какое-то знание, она смотрит спокойно, но есть ли в ней сияние любви? Образ старца, ложного мудреца, можно сравнить со всей системой образования, которая дает много полезных вещей, но не дает самого главного, кто ты, что такое любовь, что такое свобода, как этого достичь? По сути система обманывает в самом главном.

Образы говорят проще, чем все слова. Образы – это то, что нас окружает и питает нашу душу, наш ум, полезно уметь их интерпретировать. Если вы умеете читать образы, вы можете не смотреть весь фильм, достаточно первых минут, первых кадров.

Еще один фильм у нас по программе сегодня – **«Легенда 17»**, он недавно появился в прокате. Мы не будем его смотреть, я немного вам о нем расскажу. Фильм о выдающемся хоккеисте и выдающемся тренере. Тренер Тарасов поднял Харламова до такой высоты, что он действительно стал великим хоккеистом. В фильме показан настоящий мастер и настоящий патриотизм. Мастером является тот, кто рад за ученика, он делает что-то не для себя. В нашей стране, как и в мире, очень много мастеров дела и именно в них бывает проблема. Мастера дела не всегда идут к мудрости, и они в своих учениках оставляют незаконченность. У вас есть люди, на которых вы бы хотели быть похожими? Они смогли вам передать знание, что вы и есть источник того, что вы ищете. Та-

расов на такой высокий уровень поднимает своего ученика, что когда Харламов играет, весь мир заворожено смотрит. Но это все внешнее проявление, духовный мастер учит распределять энергию внутри, как быть свободным, несмотря ни на что. Что такое свобода?

Мой друг, хирург, рассказал мне историю:

«Мне часто снится один японец. Он миллиардер, я встречался с ним в Токио. Он был полностью парализован, в действии у него был только один глаз и рука. Когда я увидел его, то почувствовал отвращение, ему вытирают слюни... Он написал мне – как развивается хирургия в вашей стране, как относятся к новым технологиям? Меня это так удивило, что он в своем «уродливом» состоянии задает такие вопросы. В конце, что меня окончательно сразило, он подарил мне свою книжку «Успех жизни», как этот человек может научить меня жить?»

Я задал своему другу один вопрос, кто живет, он или ты? Свобода – это когда даже в таком парализованном теле человек может быть глубоко счастливым. А вы настоящему живете? Вы свободны? Можете ли вы, несмотря, ни на какие перемены мира быть очень счастливым?

Я вам предлагаю закончить смотреть кино. У вас теперь есть альтернатива. Любой фильм, даже мультик или программу «Время» вы можете смотреть, задавая себе несколько вопросов: Кто здесь мудрец? Что мешает или помогает героям идти к мудрости?

Вы так можете смотреть на свою жизнь. Наблюдать за собой, за ситуациями, людьми, задавать эти вопросы. Вы сможете заметить, что все время здесь идет художественный фильм, кто-то страдает, плачет, кто-то боится умереть, кто радуется, кто-то клянет судьбу и т.д. И все время за всем этим стоит нетленное сияющее существо, которым мы являемся. Когда вы попадете глубоко внутрь себя, вы начнете понимать, что даже смерти нет.

### Какие есть вопросы?

**У:** — Какая есть разница между эмоциями и чувствами?

**В:** — Эмоции с итальянского переводится как «крутеж». А чувства это то, что идет изнутри наружу. Эмоция и интуиция это похожие слова, окончание «ция» – это действие. Но интуиция – это быть в жизненном действии, а эмоция – это то, что во мне крутится, во мне действие. Интуиция – это я нахожусь в присутствии, я двигаюсь со своей душой. Чувства – это щедрость, радость, благодарность, блаженство. А эмоции – это гнев, стыд, обида, вина, страх, зависть, ревность и т.д., то, что понижает жизненную энергию, блокирует и в конце концов приводит к полной инертности, апатии к жизни. Эмоции должны быть как соль в супе, совсем немного это нормально. Чувства это наша природа, жить надо чувствами: свободы, красоты и т.д. Чувство опасности отличается от страха. Я иду и чувствую здесь где-то обрыв, я осторожен. А страх – это до обрыва еще 10 метров, но я уже весь трясусь. Рыба плавает и чувствует где берег, а человек рядом плавает и боится. Эмоции являются главной причиной всех самых опасных болезней и причиной потери интуиции.

**У:** — Если следовать этим принципам, то можно совсем отказаться от искусства. Оно вызывает эмоции и мы теряем истину.

**В:** — Как вы считаете, сколько в искусстве патологий, например, какой процент песен несет патологию?

**У:** — Я думаю большинство.

**В:** — Один известный артист говорил: «Мне Ричарда третьего сыграть, как в бане помыться». Очень часто писатели, поэты, художники так «моются», а грязь порой летит в аудиторию.

Конечно, есть фильмы и искусство, которое поднимает энтузиазм, вдохновение, чувства. Арте – искусство, переводится как то, что струится, сияет, несет благо.

Я хочу поделиться с вами одной идеей, которую я услышал от мудреца, что необходимо поднимать коэффициент счастья. Король Бутана оценивает своих управленцев по коэффициенту счастья их подчиненных, они отчитываются по одному параметру, по количеству счастливых людей.

# Как самостоятельно проводить кинотерапию с друзьями и детьми

Три простых принципа кинотерапии доступны даже детям. Любой фильм подходит, чтобы поговорить о мудрости, о здоровье, о том, что отличает умного человека от мудрого. Для кинотерапии нужно дружелюбие, доверие и методика. Если ваши спутники поддерживают ваше желание сделать кинотерапию, проводите ее сами.

В начале, расскажите о правилах и принципах кинотерапии, а после просмотра попросите участников высказаться искренне и практично, пусть они скажут, какое отношение к их жизни имеет то, что показано в фильме. Могут быть другие страны и времена, но эмоции и убеждения во все времена похожи. Используйте принципы, описанные в этой книге и неважно, что не всегда сходятся взгляды, главный принцип кинотерапии – дружелюбие. Не обязательно отстаивать свою точку зрения, важно чтобы зрители увидели что-то полезное для своей жизни и захотели бы это применять. Даже простой подход обсуждения кино с пользой для жизни уже привнесит осознанность, а значит, даст полезные изменения.

Делайте кинотерапию во всех случаях, когда вы настроены, и Ваш опыт постепенно даст полезные результаты для Вас и Ваших друзей, и для детей.

## Практические советы участникам кинотерапии

Практичность кинотерапии лучше раскрывается через вопросы, которые задают участники, и здесь мы ответим на наиболее частые из них.

### **А) Как использовать принципы кинотерапии.**

Кинотерапия требует новых привычек, и в этом сложность: наблюдать за собой, удерживать внимание на здоровье и мудрости, замечать образы. Чтобы лучше наблюдать за собой часть внимания постоянно отправляйте в тело, чувствуйте ноги, руки, туловище. Можете записывать то, что с Вами происходит, какие эмоции и возражения возникают, как реагирует Ваше тело на тот или иной сюжет.

Отмечайте главные идеи в отношении героев, наблюдайте за повторением эмоций и убеждений у них, спрашивайте себя, что мешает им развивать здоровье, заниматься любимым делом, служить людям. Этот фокус создаст Ваше представление об их самореализации, о том, что мешает развивать жизненный успех.

### **Б) Как читать образы.**

Прочтение образов требует специальных навыков. Но есть три универсальных принципа прочтения образов:

1) Какую пользу несет образ для здоровья и благополучия человека. Например, чистая вода полезна, а грязная вредна. Простор полезен, а ограничения и стесненные обстоятельства затрудняют развитие. Так определяется негативность или позитивность образа для жизни и развития человека.

2) Следственная значимость образа, или что происходит с образом. Например, вода полезна, но если человек тонет в ней то, это вредно. Следствие показывает, к чему ведет образ.



3) Семантический критерий, иначе какой внутренний отклик дает тот или иной образ. Порой, видя образ или ситуацию, мы чувствуем в нем прилив энтузиазма или наоборот тревогу. И эти ощущения говорят о значимости или опасности образа.

Эти три принципа можно лучше изучить, если прочитать о них в книге Антонио Менегетти "Мир образов".

### **В) Какую конкретную пользу может дать кинотерапия?**

Наблюдение за собственными переживаниями и за эмоциями героев, которые волнуют вас, помогает узнать собственный эмоциональный статус. Можно заметить, что любая эмоция отражается в конкретном месте тела, например: гнев проявляется между бровями, стыд – на щеках, обида – в горле, вина и страх – в груди, а зависть и ревность – в животе. У каждого человека, среди прочих, одна эмоция является наиболее сильной, она и формирует определенный тип болезни. Так гнев ведет к гипертонии и инсульту, обида – к нарушению иммунитета и опухолевой патологии, вина – вызывает патологию сердца, жадность и зависть — болезни желудочно-кишечного тракта. Зная свой эмоциональный статус легко подобрать определенный тип дыхания и медитации, физических упражнений и физиотерапии. Так создается ранняя профилактика болезней, в том числе и тех, что приводят к инфаркту, инсульту, опухолям, нарушениям жизненно важных систем.

Для профилактики болезней важно знать и использовать техники оздоровительного дыхания, среди которых особенную ценность имеют:

1) горловое дыхание Уджай, успокаивающее ум, позволяющее избавиться от вредных привычек, не только таких, как курение или переедание, но и от недружелюбия и беспокойства,

2) трехстадийная пранаяма – расслабляющее ды-

хание, восстанавливающее энергетический баланс в нижней, средней и верхней частях тела; способствует профилактике болезней внутренних органов и сердечно-сосудистой системы,

3) «Кузнечные меха» или «бастрика», интенсивное дыхание, устраняющее внутреннее напряжение и восстанавливающее бодрость; является эффективным способом снятия острого стресса и профилактики депрессий,

4) «Сударшан Крия», мощная техника медитативного дыхания в разных ритмах, которая устраняет глубинные стрессы и открывает контакт с источником Бытия.

Эти техники можно освоить на специальных курсах, где восстанавливается свободное дыхание, которое было у каждого человека уже в период младенчества. Такое дыхание создает ощущение радости на вдохе и блаженства на выдохе, оно возвращает природную норму человека, с дружелюбным отношением к внешнему и внутреннему миру. И успешная кинотерапия способствует обретению знаний о такой природной норме.

Наблюдая за сюжетом кино, можно заметить какие убеждения мешают счастью и здоровью героев фильма. Наиболее частой ошибкой является непонимание, что в любом деле надо учиться у мастеров. Так любимому делу по настоящему может научить тот, кто любит его, а мудрости можно научиться у того, кто знает основы искусства жизни и помогает восстанавливать интуицию. Для дальнейшего развития участника кинотерапии важным является вопрос: "А кто же мой мастер жизни и у кого я учусь мудрости, с кем советуюсь в трудные моменты и как отличить истинное знание от ложного?"

# Вместо заключения. Жизнь как кино — основа просветления.

*«Этот мир – как кино для Бога»*

Шри Шри Рави Шанкар

Использовать кино для изучения основ жизни очень полезно, но еще важнее заметить, что сама жизнь похожа на кино. С древних времен известно, что внутри сознания человека есть нейтральный свидетель, вокруг которого вращаются память и представления, мысли и убеждения. Многие мудрецы сравнивают этого свидетеля со зрителем, который смотрит на киноэкран и начинает переживать лишь тогда, когда его внимание захватывает сюжет и забывает, что «Весь мир театр и все мы в нем актеры!».

Посмотрите в зрительный зал, и вы увидите, что многие зрители сильно волнуются за героев, так будто это сама жизнь, а не кино. Также происходит и в жизни, человек переживает, лишь забыв, что происходящие события временны и пройдут, также как любое кино. Но иногда, во время кинотерапии можно заметить, как соблюдая принцип – наблюдение за собой, кто-то вдруг начинает чувствовать себя свободным и безмятежно улыбается. Просто наблюдая за своим умом во время просмотра фильма можно обнаружить, что есть «два кино»! Одно из них проходит на экране как образы фильма, а другое (внутреннее кино) крутится в голове – как мысли, суждения и воспоминания. Так, наблюдая за внутренним кино, можно обнаружить в своем сознании качество Свидетеля, того кто смотрит изнутри.

Смотрите на жизнь как на кино, в котором ваша личность всего лишь играет роль, а тело и ум просто реагируют. Но Вы не тело и не ум. Вы тот, кто может наблюдать за телом, умом, интеллектом, памятью и даже за эго. Так разделяя себя с тем, за кем вы наблюдаете, можно обнаружить в себе божественного зрителя. Того, кто смотрит на этот мир глазами полными спокойствия, подобными глазам тигра на обложке этой книги.

Все, что происходит сейчас вокруг Вас это кино (иллюзия или, как ее иногда называют, майя), ведь то, что Вы видите это отражение света, который возник чуть раньше, чем вы его заметили. Просто помня о том, что Вы свободный зритель в кинозале жизни, Вы получаете внутреннюю свободу. Так можно понять, что свободу реагировать или не реагировать на любой образ получает лишь тот, кто является Свидетелем, свободным зрителем в кинотеатре жизни.

Поэтому три принципа кинотерапии, можно применять и в жизни, получая свободу того, кто наблюдает и изучает свой внутренний мир, свободу наблюдателя и исследователя. Понаблюдайте за настоящим ученым, он не переживает за изменения объекта, он изучает его, преданно служа науке и восхищаясь тем, кто создал этот мир. Это приходит как откровение, вне мыслительной деятельности, а просто как свет Бытия, в моменты приятия этого мира. Возможно, поэтому Эйнштейн восклицал: «Ну почему самые лучшие идеи ко мне приходят, когда я моюсь в душе!».

В древней песне мудреца Аштавакры говорится, что свободен лишь тот, кто помнит, что он не деятель, а лишь свидетель действия космической силы, которая развертывает этот спектакль Вселенной каждое мгновение. Вселенная разворачивается, и мы движемся в ней, как части общего замысла и его голограмма.

Каждое мгновение, внутри и вокруг нас, происходит космическое кино, в котором мы зрители. И научиться делать кинотерапию в текущей жизни, значит быть свободным от тенденций ума, чувствовать за внешними и внутренними экранами сияние жизни и служить людям, для которых предназначен наш талант! Не более того.

*Итак. «Весь мир кино!  
И вспомнив это,  
мы вновь Свидетели  
игры теней и света!»*

Одинцов Виктор Владимирович  
**Популярная кинотерапия**

Верстка и дизайн обложки: Сергей Петров

Подписано в печать: 15.08.2014  
Формат 60х90 1/16. Усл. печ.л. 2  
Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Мургад»  
Тираж 300 экз.

Отпечатано в типографии: ООО ПК «Астор и Я»  
Адрес: г.Казань, ул. Ахтямова, 4-3  
Тел. : (843) 260-44-40