

Ъ	_____	i
i		i
i	И Н Т У И Т И В Н О Е П И С Ъ М О	i
i	как медитационная практика	i
i		i
А	_____	Щ

Некоторые понятия, используемые в статье.

---

Интуитивное письмо (ИП) – некий метод творчества, во время которого почти все приходящие в голову мысли записываются на бумагу. Целью данной статьи является описание механизма такого письма. Автор статьи увлекается йогой, но не настолько, чтобы знать о различных методиках, например, в раджа-йоге (путь духовных углублений) или в жнани-йоге (путь знания). Возможно, где-то применяется похожий метод, но пока автор ссылается только на интегральную йогу, описанную в [1]. Остальная литература дается как дополнительная.

Подсознание. Автор начал свои эксперименты с мышлением еще в 15 лет, погружаясь в шавасану (поза мертвого тела), см. [3]. В то время ему были неведомы понятия из психологии или йоги. Ясно ощущалось только сознание и все остальное, что объединялось под названием подсознание. Подсознание – это невидимая и неосознаваемая часть мышления. Сначала кажется, что сознание не властно над этими автономными процессами, происходящими в мозгу. Но потом, по мере овладения подсознательным, все больше убеждаешься в том, что сознание может и должно управлять подсознанием. Сознание же при этом стает более гибким, изменяемым и расширяемым. И в нем, действительно, начинает проявляться и засознание, и надсознание, и сверхсознание, описанные в [1]. Но целью исследований было не выделить все эти элементы сознания, а обеспечить в повседневной жизни такое же мышление, которое возникает в шавасане: легкое, как во сне, спокойное, устойчивое и очень свободное, отчето возникает ясное ощущение расширения сознания. Подсознание – это нечто бессознательное, более могучее и безграничное, чем мы себе представляем. С этого утверждения и начались эксперименты с подсознанием.

Для простоты изложения здесь будут использоваться только 2 понятия: сознание и подсознание. Конечно, о них стоило бы написать побольше, но объем данной статьи не позволяет это сделать.

Медитация. Для понимания статьи вполне будет достаточно тех знаний о медитации, которые изложены в [2]. Здесь медитация чаще будет применяться в смысле "свободное размышление над чем-либо".

Мысль – то, что пришло в голову и хочется записать, будучи в состоянии ИПа.

Идея – оригинальная мысль, приближающая вопрос к его ответу, задачу к ее решению, а проблему – к ее разрешению.

Вопрос, задача, проблема – задание для мозга. Вопрос – маленькое задание. Возможны неразрешимые вопросы. Задача и проблема – большие задания. Возможны неразрешимые проблемы, но не задачи. Возможны громоздкие задачи.

Пауза - состояние внутреннего безмолвия и, возможно, неподвижности. Сознание спокойное и пустое (мыслей нет), но подсознание при этом работает вовсю. Как узнать, что подсознание "не спит"? Если вы бодры, у вас хорошее настроение, ощущение радости и любви ко всему окружающему, если хочется напевать какую-нибудь веселую оптимистичную мелодию и если идеи не заставляют себя долго ждать, значит ваше подсознание "не спит".

Вполне возможно (автор это у многих замечал), что при активном сознании подсознание "спит". Тогда нужно его "разбудить", например, поразмыслив над "изобретением велосипеда" или чего-нибудь еще. Можно просто подумать об одном предмете, например, авторучке, и попытаться "вытащить" из памяти вообще всю информацию об этом предмете и о том, что его окружает.

Сеанс - время непрерывного сидения за столом, будучи погруженным в ИП.

#### Предпосылки возникновения интуитивного письма.

Итак, автор иногда наслаждался прекрасным творческим мышлением в шавасане и часто был недоволен повседневным будничным мышлением на работе, дома, в транспорте и т. д. То голова не совсем ясная, то память не совсем свежая, то шум мешает и т. д.

В профессии программиста все ошибки мышления довольно быстро проявляются во время работы программы: машина не ошибается. Занятия спортом и закаливанием не давали существенного сдвига в прояснении мышления. И только погружения в шавасану давали заметный сдвиг в мышлении, что отражалось в меньшем количестве ошибок и большем творческом потенциале: больше нестандартных идей, шире охват проблемы и т. д.

Появилось увлечение аутотренингом за рабочим столом, когда никто не мешал. Стала нравиться работа за столом в некоем полупогруженном состоянии, отрешившись от внешнего мира и погружившись в решаемую задачу. Но и в этом состоянии было сложно долго работать, т. к. приходилось поддерживать высокую степень расслабленности мышц. А если они не уставшие, то это делать было довольно трудно.

#### Открытие интуитивного письма.

И вот как-то в марте 1981 года автор, занимаясь психологическими тестами и обучением, решил дать студентам задачу посложнее и сказать им: "Попробуйте записать вообще все мысли, которые вас посетят во время размышлений над решением этой задачи". Но этого не произошло, т. к. автор сначала решил испытать этот тест на себе и увлекся этим. И только через 10 лет у него, после понимания силы этого способа мышления, возникло желание обнародовать его.

В 1-ю ночь такой "погони за мыслью" исчез весь сон. Этот режим мышления, когда разрешалось думать о чем угодно, но обязательным было не отступить от стремления записать вообще все свои мысли, оказался очень азартным, продуктивным и проясненным, что обнаружилось позже, т. к. во время записи не было времени анализировать и оценивать то, что пишешь: в голове было только одно "успеть бы записать очередную мысль".

Сначала, конечно же, записать не удавалось: появлялись спе-

циальные значки, показывающие, что вот тут мысль не дописана, тут - вообще не записана, а тут - что-то промелькнуло и тут же вылетело - бывало и так. Это все говорит о том, насколько же неупорядочено наше стихийно сложившееся (в основном, в школе) мышление, во время которого мы запросто теряем ценные мысли.

Но уже во время 1-го сеанса общения с подсознанием в результате большого желания произошло приспособление, и мысли уже не прыгали. А через месяц появилась система значков, ускоряющих письмо, и скорости письма и генерации идей выровнялись. Подсознание уже знало, что от него требуется, и не выдавало очередную идею до тех пор, пока не закончится описание предыдущей идеи. Но тут нельзя сказать, что мышление замедлилось. Наоборот, оно ускорилося, углубилось и прояснилось, т. к. сознание уже не мешало мышлению. Мышление ушло как бы внутрь и происходило самостоятельно, во время записи предыдущей мысли или во время паузы. Но во время паузы автор не стремился прилагать усилия, чтобы что-то разрешить. Наоборот, мысль была максимально свободной, как во сне, и двигалась туда, куда ей заблагорассудится. И, почему-то, чаще она двигалась именно туда, куда хотелось. Видимо, достаточно одного желания, даже мимолетной мысли, чтобы мышление пошло в нужном направлении.

#### Развитие интуитивного письма.

При появлении малейшего дискомфорта, будь то желание усовершенствовать какой-то предмет или желание разобраться в своих ощущениях, автор садился и писал, писал, писал ... пока не достигал нужного прояснения, ощущения комфорта или усталости.

Сначала у автора преобладали философские размышления типа "Кто я?", "Что я хочу?", "Куда мне идти?", "Что делать?" и т. д. Примерно через год они стали уходить на 2-й план, и автор уже хорошо знал, что он за "птица". Появилось желание постоянно творить, а не заниматься самоанализом. Творчество - это основное назначение мышления. Основное творчество у автора заключалось в создании программ для ЭВМ. С помощью ИПа появилось желание мечтать. Ему приятно было проводить ночи напролет в творческом вдохновении с ясной спокойной головой. И так продолжалось еще лет 5. За это время разрешились и житейские проблемы.

Но потом куда-то стала исчезать ясность мысли, свежесть впечатления, широта мышления и т. д. И это привело его к различным очисткам организма и голоданиям. Это позволило очистить как организм, так и сознание от шлаков, прошли лень и туманность мысли. И снова, как в детстве, наступило равновесие и гармония, радость бытия и большое удовлетворение от ежедневной творческой работы.

10 лет автор пользовался ИПм с радостью, применяя его во всех случаях, где требовалось хоть немного подумать. И обычно мысль развивалась намного дальше, чем предвиделось сначала. Любая проблема (от житейской типа "Какую корреспонденцию выписать на следующий год?" до производственной "Как создать такую-то программу") сразу же усаживала за стол. А ИП делало свое дело. И все проблемы разрешались как-то сами собой. Это было сначала удивительно, а потом произошло привыкание к этому.

И, хотя были попытки объяснить другим свой метод мышления, им никто сильно не заинтересовался. Видимо, у людей не было потребности общаться со своим подсознанием. Эта потребность страстно проявляется в подростковом возрасте и выражается обычно в стремлении вести дневник, описывая свои внутренние переживания [6]. Причем, как отмечает в [7] И. С. Кон, страсть к ве-

дению дневников проходит почти у всех, сохраняясь лишь у более одиноких. Автор никогда не считал себя одиноким, скорее, он считал себя слабым до изобретения ИПа. Масса неразрешимых и сложных жизненных проблем обуревала его и он считал, что они никогда не разрешатся. Но ИП навело порядок в подсознании, и эти проблемы "рассосались". Возникло состояние "постоянного везения", непрерывного творчества, огромной любви к окружающему и стремления к все-объясняющим знаниям. И вот, после прочтения [1], автор увидел, что и у других людей есть исследования в этом направлении, появилось желание передать свою методику другим, т. к. сам он оценивает ее столь же интересной и полезной (конечно, не для всех), как и интегральную йогу.

#### Механизм интуитивного письма.

Состояние погружения во время ИПа.

Теперь уже один вид стола с бумагой и авторучкой погружал автора в особое состояние, когда мозг сам начинал выдавать различные идеи, связанные со всей жизнью. Что когда-либо волновало или могло взволновать, выходило наружу. Мозг работал параллельно над всем сразу, ощущая себя как бы точкой, перемещающейся в пространстве по знакомым маршрутам и изредка заглядывая в знакомые места. "Лучший отдых для мозга, это когда мышление происходит вне тела и выше головы (или в пространстве, или же на других уровнях, но именно вне тела). Во всяком случае, так было у меня; ибо как только это происходило, тут же наступало чрезвычайное успокоение; с тех пор я чувствую напряжение тела, но мозговую усталость - никогда." [1]. Было ощущение перемещения самого сознания-точки, его перевоплощения в самые разные формы при частично или полностью отсутствующем теле (в зависимости от степени погружения). Если отсутствовало все тело, то было ощущение, что существует только пишущая рука и бумага, сознание-точка находится в пустом бесконечном пространстве в "подвешенном" состоянии (при этом не понятно было где верх, а где низ, не существовало стен, потолка и пола) и моментально перемещается в ту среду, о чем возникает мысль. Или тут же в пространстве возникают какие-то формы или образы.

"Подлинным методом, согласно Шри Ауробиндо, является достижение стадии, лишенной всякого личного усилия, - нужно полностью ступешаться, уйти в тень и просто позволить потоку войти и пронизать себя, ... "успокаивать ум до тех пор, пока более великий Разум не заговорит через него" [1].

Одна цель и два результата.

Интегральная йога Шри Ауробиндо и Матери построены на нисходящей Силе и безмолвии Разума. У автора ИП построено на кажущемся "отключении" сознания и полуавтоматическом свободном письме (об автоматическом письме смотри ниже), при этом сознание-мысль свободно блуждает, как во сне. После часа такого письма происходит отдых как после хорошей медитации. Возможно, тут происходят процессы по обработке и сжатию (обобщению) информации, которые должны происходить во сне. А ИП помогает более эффективно обрабатывать эту информацию, т. к. обычно происходит большое удовлетворение от сделанной работы: что-то понял, до чего-то додумался, что-то осознал, о чем-то поразмышлял и появились собственные убеждения и т. д.

Почему же автор не остановился на "устном" решении проблем (как в интегральной йоге), а изобрел свой, "письменный" метод? Ведь уже с 15 лет он хорошо мог и в уме решать проблемы, достигая нужного состояния. Шри Ауробиндо сделал медитацию повседневной, ежеминутной. А у автора этого не произошло, хотя он к этому и стремился: возможно, повлиял другой склад ума, другие знания и т. д. Аутотренинг за столом его уже не удовлетворял. И он нашел свой метод, во время которого мысль "двигалась" (по бумаге) ровно и спокойно, невзирая ни на какие внешние помехи, не ощущая течения времени и места в пространстве. И, если, даже, тело сидело за столом, то мысль была очень далеко, а на бумаге оставался только ее след-результат. Иначе - что это за мысль без результата! А уже потом автор смог находиться в состоянии ИПа и в любом другом месте, а не только за столом, при этом он продолжал мысленно ("устно") "записывать" возникающие мысли. Но это - тема для другого разговора.

#### Медитация-размышление.

Посмотрим более внимательно на медитацию. Если она происходит с целью отдыха, то мысли "текут" свободно, как во сне и при этом могут "зайти" очень далеко. Других целей как "отдохнуть" обычно больше не стоит. Могут возникнуть интересные сопоставления, сравнения и аналогии, могут возникнуть хорошие идеи. Но т. к. цели для того, чтобы эти идеи как-то зафиксировать или запомнить обычно не стоит, то они и "пролетают", не оставляя следа, забываясь как сон.

Обычно после такой медитации бывает очень хорошее настроение, но припомнить что-то бывает очень трудно и не хочется напрягаться, чтобы "вытащить" из памяти увиденное. Это - мышление "вхолостую". Ресурсы нашего суперпроцессора затрачены, но результаты не сохранились. А мышление устроено не так, как ЭВМ: 2-й раз по той же программе оно уже не будет работать, т. к. сама программа есть плод фантазии. Жаль бывает так впустую расходовать ресурсы мозга, разве что на мечты, на поиски в себе чего-то нового. И, если возникают такие условия (в транспорте, на улице и т. д.), где нет возможности писать, то автор старается хотя бы запоминать возникшие идеи по ключевым словам методом эйдетической памяти, составляя из этих слов цепочку-фильм.

Если же медитация происходит с целью разрешения какой-то проблемы, то тут возникают другие сложности.

Проблема - это некий дискомфорт в сознании. И во время медитации вы стараетесь найти тот комфорт, который является решением данной проблемы. Весь поиск происходит интуитивно, подсознательно, как бы "на ощупь", в сторону "притяжения" неведомых сил. И, как только сознание-точка находит нужное место в пространстве и времени, происходит озарение: проблема решена. Автор пользуется этим методом для разрешения простых или особых проблем, для нахождения ответов на простые вопросы. Но основная работа (составление программ, разрешение сложных жизненных проблем и т. д.) не решается таким методом: для нее нужен целый поток идей. Вот этот поток и открывает ИП. И не только открывает, развивает и активизирует, но и позволяет зафиксировать его, не упустив ни одной ценной мысли.

#### Преимущества ИПа.

У медитации есть способность к "заикливание" вокруг чего-то значащего: человек просто не может не думать об этом, т. к. это

для него очень важно. В ИПе такого недостатка нет: мысли "текут" строго вперед. "Заикливание" может произойти только лет через 5, когда забыты решения решенных проблем и вы заново решаете их, возможно, зная об этом. Но это скорее похоже на спираль, чем на замкнутый круг, т. к. решение ищется уже на новом уровне.

Во время медитации подсознание обычно не может зацепиться за какую-то мелочь и уйти далеко в неизвестном направлении. А в ИПе это возможно. И не только возможно, а является часто применяемым способом, главной силой этого метода, т. к. как раз самые тонкие ощущения на грани возможностей интуиции и позволяют прийти к самым неожиданным решениям. Смотри ниже также о "путных" мыслях.

Во время ИПа есть также возможность просмотреть результаты сеанса, сделать выводы, охватить все единым взором. Такие обобщения обычно дают толчок к еще более мощным идеям на основе уже созданного. Особенно интересен процесс просмотра старых записей (более 5 летней давности): возникает ощущение, что их писал кто-то другой - настолько сильно меняется память и мироощущение. Ясно виден другой человек со всеми его мыслями, убеждениями, заблуждениями и ошибками.

Мышление "на бумаге" сильно отличается от мышления "в уме" своей стабильностью, устойчивостью к помехам, силой и тонкостью. Без особых усилий "на бумаге" достигается та же глубина мысли, которая с трудом достигается во время медитации. Хотя там и больший простор для всяких образов, ощущений и переживаний, но, видимо, сознание мешает этому мышлению, и оно проходит неэффективно. А во время ИПа те же образы и ощущения происходят подсознательно, незаметно. И, стоит только проявить небольшое желание, как тут же через некоторое время появляется идея - результат проявления этого желания.

"Отключение" сознания.

"Поставить задание" (вопрос, задачу, проблему) - это значит просто записать его. И уже этого достаточно. Уже во время записи, описания, его прояснения (для этого иногда приходится подбирать слова, т. к. хочется иметь ясное и толковое описание) подсознание начинает "думать" и может выдать 1-ю идею уже к концу описания задания.

Но не нужно тут же, обязательно в этом сеансе или в этот же день (месяц, год) получить 1-ю идею по разрешению этого вдруг возникшего задания. Это противоестественно для подсознательного мышления, где понятия о времени несколько иные. Любые сознательные усилия только отодвигают появление решения. Здесь все направлено на отключение сознания от процесса мышления, на прекращение мышления вглубь, в подсознание. Поставив 1 задачу, спокойно переходите к другой, забыв о 1-й. Будьте твердо уверены в том, что задача правильно (просто, т. к. этого требует подсознание) поставлена и обязательно решится. Такое уж оно подсознание. Оно очень многое может, но к нему нужен свой подход. И, хотя нет мыслей о том, что нужно получить решение быстро, оно почему-то возникает именно быстро, тогда, когда надо. Видимо, тут срабатывают неосознаваемые желания. Со временем приходит опыт общения с подсознанием. Сознательно лучше, даже, бывает наоборот, сказать себе, что эта проблема не важная и она подождет. Тут, как при воспитании маленьких детей, действует психологический парадокс: чем больше говоришь "нет", тем больше ребенок хочет быть убежден в том, что "да". Например, ребенок только тогда перестанет брать спички, когда от него убрать все

игрушки, дать ему эти спички и разрешить ему ими играть больше, чем он может. Тогда, наигравшись, он потеряет к ним интерес. Но при этом надо принять меры по противопожарной безопасности. Другое решение: давать ребенку всегда, когда он попросит, "детские" спички без головок. Для многих детей этого вполне будет достаточно.

1-я мысль - из подсознания.

Ребенок мыслит подсознательно, и нам нужно учиться этому способу мышления у него. Например, если делать только то, что первым "взбредет" в голову, не задумываясь, то вскоре можно заметить, что все дела делаются легко и быстро, без усталости и в особом состоянии радости. Так хорошо проводить отпуск, когда накопилось много дел "по хозяйству", забыв о смене дня и ночи.

ИП - это то же самое детское, непосредственное мышление, когда действие (запись мысли) выполняется сразу, по 1-й промелькнувшей мысли, не размышляя и не задумываясь. Начав рассуждать и задумываться, человек утратил ценную способность - использовать великую мощь подсознания, интуиции. Он пытается все решить своим слабым и жалким сознанием, не замечая о том, что у него "под рукой" великое творение Природы, и до совершенства единственной клеточки которого современные ученые не додумались созданием сверхсложных ЭВМ.

Параллельное мышление.

Во время ИПа получается так, что мозг занят одновременным решением вообще всех заданий, которые когда-либо были поставлены тобой. Но преимущества в решении имеют те задания, которые являются текущими, подсознательное желание решить у которых больше. Часто садишься за стол с одной маленькой задачей, а поток идей уносит тебя в неизвестном направлении, и вот ты уже что-то сочиняешь, проектируешь или изобретаешь. Это может быть работа над задачей, поставленной год назад. И во время этой увлеченной творческой работы незаметно, само-собой приходит решение той задачи, с которой ты сел. Но ты уже не обращаешь на нее внимание (ты знал, что она все равно решится: не сейчас, так потом) - тобой владеют другие идеи.

Так легко можно увлечься чем попало. И так оно и происходит на самом деле. Но, к счастью, ненадолго. Все же верх одерживает та основная цель-желание, ради которой ты живешь в данный момент времени. Кроме основной цели, которой обычно бывает посвящено все (и свободное время), обычно бывает до десятка второстепенных целей. Ко всем этим целям ты стремишься одновременно. И стоит только сесть за стол, как сразу появляются идеи о том, что тебя тревожит в данный момент.

"Попутные" мысли.

Но кроме этих текущих идей возникает и масса "попутных", совсем отвлеченных идей и мыслей. Не нужно их путать с "мусором", который и через 10 лет занятий ИПм остается. Но для того, чтобы не путать, нужно привлекать не сознание, которое мы как раз пытаемся отключить, а подсознание, т. е. делать это подсознательно, своим внутренним чутьем: если есть хоть малейшее ощущение, что эта мелкая мысль может пригодиться, записывай! Уже через час эта мысль может явиться для тебя гениальным открыти-

ем, откровением. И это у автора было не раз. Нет никаких ощущений, нет желаний развивать мысль, - "пустая" мысль - значит, это "мусор", значит твое подсознание еще не готово к этой мысли: не пиши ее, не трать время, лучше сделай паузу.

Саморегуляция.

Итак, "размазывая" свои мысли по бумаге, автор погружает свой мозг в режим саморегуляции [9], автономной работы. Текущие проблемы никуда не уходят - и не надо думать о них, заострять на них внимание: подсознание прекрасно о них знает. Например, стоит только в течение дня 1 раз поволноваться (конфликт, спор и т. д.), как вечером во время "расслабления" сознания (ИПа) обязательно "всплывет" это волнение. И, если на почве этого возникла проблема (неизвестно, кто прав или что-то другое), то она тут же сама начнет разрешаться. И, незаметно для себя, как бы продолжая этот спор или конфликт, но уже без особых волнений, на бумаге легко можно прийти к выводу о своей неправоте. Во время медитации для этого надо увидеть себя со стороны или перевоплотиться в своего противника.

"День за днем Шри Ауробиндо спокойно заполнял страницы своих сочинений. Любой другой был бы утомлен до изнеможения, но он не "думал" о том, что писал: "Я не принуждал себя писать," - объясняет он ученику, - "я просто предоставлял высшей Силе работать, и когда она работала, я не предпринимал абсолютно никаких усилий. Это в прежние "интеллектуальные" дни я пытался иногда форсировать события, но не после того, как я начал развивать свои способности в поэзии и прозе с помощью йоги. Позвольте также напомнить вам, что и когда я писал для "Арьи", и когда пишу эти письма или ответы, я никогда не размышляю... Я пишу в безмолвии разума и пишу лишь то, что приходит свыше, причем уже в законченной форме." [1].

Внешне ИП выглядит так же, но внутренний механизм его несколько другой. Автор был бы рад донести до читателя этот механизм ИПа. Возможно, тут есть много общего с интегральной йогой. Например, особенно во время длительного голодания или большого творческого подъема, автор всегда ощущает явление этой нисходящей Силы, описанной Шри Ауробиндо. Раньше она воспринималась как некий кайф, "шумок", охватывающий верхнюю часть головы и пространство вокруг нее. Но потом автор понял, что это. И стал изучать эту Силу. Теперь он увлечен интегральной йогой. Жаль, что увлеченных ею так мало.

Автоматическое письмо.

Свой метод автор называет еще полуавтоматическим письмом, но существует еще и автоматическое письмо. Вот пример из [5]:

"Но как же быть, если убогий уровень развития людей не в состоянии создать того, что под силу выдающемуся интеллектуальному состоянию индивидуумов? Природа еще с библейских времен перекрывает эти белые пятна так называемой психографией, удивительным феноменом, состоящим в том, что человек держит карандаш над листом бумаги и тот сам, чаще всего незнакомым почерком, воспроизводит с огромной скоростью отдельные изречения, научные работы, художественные произведения, картины. Радость творческого труда замещается божьей милостыней. Так, бразилец Ф. Шевье написал около 200 книг, переведенных на многие языки, причем все свои произведения: стихи, прозу, философские трактаты, воспроизвел не только на родном языке, но и на нескольких других,



незнакомых ему.

Подобные метаморфозы ощущал и его земляк К. Мирабелли, который, будучи весьма одаренным человеком, зная 3 языка, умудрялся писать на 28 и при этом не особенно контролировать свою "работу", попутно беседуя с окружающими.

Да и у каждого из нас могла зародиться мысль, слушая выступления того или иного деятеля, что свои выдающиеся труды тот писал не иначе, как посредством психографии."

А вот пример из [10]: "Одна из известнейших детских писательниц - Э. Блайтон рассказывает: "Когда я приступаю к написанию очередной своей книги, я еще ничего не знаю ни о персонажах, ни о месте действия, ни о событиях, которые произойдут с героями этой книги. Я ставлю пишущую машинку на колени, закрываю глаза, отрешаюсь от всего окружающего и жду. И вот я начинаю видеть свои персонажи. Ясно различаю их внешность. Потом они начинают оживать, разговаривать. Пальцы, лежащие на клавиатуре пишущей машинки, автоматически фиксируют все происходящее с моими героями. Откуда все берется, сама не знаю. Но очередная книга готова."

#### Список литературы.

1. Сатпрем "Шри Ауробиндо или путешествие сознания", ЛГУ, 1989, 334 с., с. 255
2. Л. Каганов "Медитация. Путь к себе".
3. В. Востоков "Расслабление", журнал "Смена", N 2-91, с.68
4. С. К. Иванов "О вере и безверии", журнал "Свет", N 5-91, с.28
5. А.Кракало "Память о будущем", журнал "Свет", N 5-91, с.48
6. Г. М. Кучинский "Психология внутреннего диалога", 1988, 206 с., с.154
7. И. С. Кон "Открытие "Я" ", М., 1978, 367 с., с.316
8. А.Белый, М.Горький, Е.Замятин, М.Зощенко и др. "Как мы пишем", 1989, 208 с.
9. Х. Алиев "Ключ к себе", 1990
10. "Знаем ли мы свое "я" ?", газета "Аргументы и факты", N 31-91.