Елена Саджина
ПРАКТИКУМ СТАЛКИНГА
ВЕСЬ

Annotation

Эта книга создана усилиями многих людей. Она родилась в процессе интенсивной целенаправленной практики и предназначена для того, чтобы вы, продолжая жить в привычном мире, открыли в нем новое измерение благодаря состоянию пробужденности.

Осознавая себя, свои действия, мысли и ощущения, присутствуя в моменте «здесь и сейчас», вы получаете возможность управлять ходом событий своей жизни и самостоятельно выбирать свое будущее.

Состояние пробужденности – это не роскошь, которую могут себе позволить лишь избранные, а привилегия, воспользоваться которой вправе любой, но реально используют только те, кто не готов жить по чужому шаблону.

Просто научитесь этому.

- Е. Саджина
  - Благодарности
  - Предисловие автора
  - Искусство Сталкинга
  - Практикум сталкинга
  - Задание 1
  - Задание 2
  - Задание 3
  - Задание 4
    -
    - Выслеживание привычки (внутренней и внешней)
  - Задание 5
  - Задание 6
  - Задание 7
  - Задание 8
  - Задание 9
  - Задание 10
  - Задание 11
  - Задание 12
  - Задание 13
  - Задание 14
  - Задание 15

    - Задание 16
    - До и после
    - Приложения
        - Приложение 1. Техника восстановления эфирной сети
        - Приложение 2. Библиотека рекомендуемых книг и фильмов
- notes
    - 1
    - 2

Е. Саджина
Практикум сталкинга

Благодарности

Выражаю сердечную признательность всем тем, кто поддерживал, вдохновлял меня и способствовал изданию этой книги.

За самоотдачу и поддержку потока практикума огромная благодарность тем чудесным людям, которые участвовали в практикуме Сталкинга. Вы щедро делись своими мыслями, идеями и с максимально возможной для вас безупречностью выполняли все задания.

Я благодарна команде форума ХС, моим коллегам администраторам за поддержку и возможность проводить различные практикумы на нашем форуме.

Признательна издательству «Весь», редакторам, дизайнерам, верстальщикам, и в частности Ксении Емельяновой, Алисе Танклевской и Надежде Лисаповой за помощь, за оперативную и слаженную работу над книгой.

Огромное спасибо моей дочери Анне за ее свет, любовь, поддержку и несгибаемую веру в меня.

И наконец, выражаю благодарность Богам и Духу, которые наставляют и ведут меня по пути истинному.

Предисловие автора

Данная книга открывает серию книг, объединенных названием «Школа хакеров сновидений»[1]. В них приведены тексты практикумов, которые были проведены мной в 2011–2013 годах на форуме хакеров сновидения – *http://forum.dreamhackers.org* – в закрытых разделах. В этой и последующих книгах все практикумы адаптированы для читателей, поскольку каждый практикум представляет собой активный живой динамичный процесс, задействующий всех участников, которые общаются, многое обсуждают, делятся наблюдениями, иногда спорят и отчитываются по выполненным заданиям. Соответственно, большой объем материала пришлось переработать, оставив наиболее информативные сообщения участников, причем так, чтобы не прерывался поток основного течения практикума. Сами сообщения участников, с их великодушного разрешения, сохранены практически в неизменном виде, исправлены лишь грамматические ошибки и опечатки.

Практикум сталкинга, который открывает серию «Школы ХС», уходит корнями в учение Дона Хуана, описанного в прошлом веке Карлосом Кастанедой. Хакеры сновидений широко используют терминологию Карлоса Кастанеды, поэтому большая просьба не привязывать слово «сталкинг» в этом изложении к слову «сталкер», которое используют все, кто изучают зоны отчуждений.

Сталкинг (англ. *to stalk* – подкрадываться незаметно) в нашей работе обращен не наружу, а внутрь себя.

Мы собираемся незаметно заглянуть именно внутрь себя и предлагаем вам также рассмотреть себя поближе. Пришло время открыть то, что было скрыто от тысячи глаз людей.

Вы окунетесь в живой поток практикумов и сможете попробовать реализовать в своей жизни все задания, получая свой собственный опыт, имея возможность сравнить свои результаты с результатами практикующих. Практикум сталкинга не затрагивает работу со сновиденной реальностью, вся работа происходит в привычном нам мире, в нашей будничной реальности, однако многие участники достигали осознанных сновидений, не работая специально в этом направлении. Дело в том, что наше осознание подобно маятнику, который раскачивается из сна

в реальность, а из реальности обратно в сон, и чем выше осознанность в реальности, чем «пробужденней» вы здесь, тем легче удержать осознанность и во сне. Опираясь на этот фундаментальный принцип, хакеры сновидений решили очередной раз схитрить и, проявив уловки, медленно и уверенно заставили себя быть пробужденными всегда и везде.

Серия книг «Школа ХС» уникальна в своем роде, поскольку техникам хакеров сновидений никто нигде вас не научит. Хакеры сновидений начали свой путь в 80-х годах прошлого столетия, это были двое мужчин, которых очень интересовала сновиденная реальность. Хакеры сновидений продолжают свою практику и по сей день во многих городах России, Украины, ближнего зарубежья и Америки. Мы общаемся на форумах, пишем книги и приглашаем в наши ряды каждого, кто желает изменить свою жизнь, кто хочет скинуть оковы социального бытия и прикоснуться к неведомым тайнам нашего мироздания. Мы будем рады всем желающим обрести свободу, знание, мы ждем всех тех, кто хочет научиться жить.

Знание ХС открыто для всех. Присоединяйся, ты имеешь право на то, чтобы *быть* и *осознавать*.

Русалка, 2014 г.

Искусство Сталкинга

Искусство Сталкинга – это совокупность приемов и установок, позволяющих находить наилучший выход из любой мыслимой ситуации; это одно из трех искусств новых видящих; это проблема сердца. Искусство Сталкинга – это искусство контролируемой глупости.

Сталкинг – это использование неожиданного поведения в практических целях; это начальный этап для магов; это основа, на которой строятся все остальные действия; это специальное поведение, предназначенное для того, чтобы дать толчок.

Сталкинг основывается на том факте, что если воин ведет себя постоянно непривычным образом, незадействованные эманации внутри его кокона загораются и его точка сборки (ТС) смещается мягко, гладко и почти незаметно.

Секретом Сталкинга является **Намерение**.

Четыре настроения Сталкинга, которые являются четырьмя положениями точки сборки

1. Безжалостность.
2. Искусность.
3. Терпение.
4. Мягкость.

Три правила Сталкеров

1. Все, окружающее нас, является тайной.
2. Мы должны раскрыть эту тайну, даже когда не надеемся добиться этого.
3. Воин, зная о непостижимой тайне окружающего мира и своем долге пытаться раскрыть ее, занимает свое законное место среди тайн и сам себя рассматривает как одну из них.

Семь принципов Сталкинга

1. Сталкер должен тщательно выбирать себе место для битвы.
2. Сталкер должен отбросить все, что не является необходимым.
3. Сталкер должен проверять каждое свое решение своей жизнью.
4. Сталкер должен научиться расслабляться и отстраняться.
5. Для того, чтобы перегруппировать свои резервы, Сталкер должен выработать принципиально новый вид оптимизма и доверия к себе.
6. Сталкер должен научиться сжимать время.
7. Сталкер никогда не выставляет себя вперед.

Применение семи принципов Сталкинга приводит к трем результатам Сталкинга.

Три результата Сталкинга

1. Сталкер обучается никогда не принимать самого себя всерьез, уметь смеяться над собой. Если он не боится выглядеть дураком, он сможет одурачить кого угодно.

2. Сталкер приобретает бесконечное терпение. Он никогда не спешит и никогда не волнуется.

3. Сталкер бесконечно расширяет свои возможности к импровизациям.

Контролируемая глупость (КГ)

Контролируемая глупость не сводится к тому, чтобы просто дурачить людей. Ее смысл – в применении семи основных принципов Сталкинга ко всему, что воин делает, начиная от самых тривиальных поступков до ситуаций жизни и смерти. Это способ действовать, заведомо зная, что твои действия бесполезны. КГ составляет основу Сталкинга, так же как обычные сны составляют основу сновидения.

Карлос Кастанеда

Практикум сталкинга

Воины выслеживают самого себя. Воины выслеживают себя с помощью толчка сталкинга. Безупречный сталкер способен сделать своей добычей все, что угодно, включая собственные слабости. Сталкинг часто включает в себя нанесение толчка связующему звену с духом. Воины выслеживают самих себя, чтобы преодолеть силу своих навязчивых представлений.

Карлос Кастанеда

РУСАЛКА: Сталкинг – это особое искусство работы с вниманием. Изменить режим восприятия, сместить точку сборки (ТС) можно разными методами, начиная от употребления психотропных веществ и заканчивая различными способами медитаций. Основная проблема трансформации воина не в самом изменении режима восприятия, а в обретении новой стабильности. Фиксация ТС в новом положении включает трансформационные процессы.

Объем накопленной личной силы определяет глубину сдвига ТС. У каждого объем свой. Объем силы зеркально отражает уровень безупречности каждого из нас. К сожалению, наша повседневная безупречность далека от совершенства. Отсюда вытекает главное – усиление сталкинга самих себя.

Сталкинг выполняет как минимум две функции.

Во-первых, он **фиксирует ТС в любом избранном положении** и этим обеспечивает полноценный энергообмен тела с внешним миром.

Во-вторых, **выслеживает нас в первом внимании**, чтобы безупречность поддерживалась независимо от текущей ситуации и внешних условий.

Что касается безупречности, то необходимым условием ее правильного выслеживания является **перепросмотр** (ПП).

Но сейчас мы начнем со сталкинга как с инструмента, позволяющего манипулировать собственным осознанием.

Для чего нам это необходимо? И всем ли людям нужен сталкинг?

Мое личное мнение – не всем. Он нужен только тем, кому

недостаточно жить в роли потребителя, кто хочет развиваться и расти дальше, кто хочет узнать себя, свое предназначение, причину своего появления именно в этом теле и именно в это время. Таких «хотящих» очень мало, а как показывает практика, среди этих «хотящих» еще меньше «действующих». Отсюда выводится примерный процент – 1 из 100, про который так много говорили древние мыслители, что лишь один из ста способен пробудиться. Хочется верить, что среди вас есть такие, что вы являетесь теми единицами из множества сотен людей.

Работать придется не для галочки, не притворяясь, а реально и по-настоящему. Работа предстоит серьезная, в окружении самых близких вам людей, от которых вы не раз можете получить непонимание и неприятие, возмущение и обиды, способные серьезно вас задеть. Во многих привычных ситуациях придется действовать иначе, а иногда и выворачиваться наизнанку. Но эти сложности не должны влиять на ваше решение действовать по намеченному плану. Отчеты о проделанной за день работе от каждого из вас должны выкладываться ежедневно. Никакой лжи и выдумок. Если что-то не получилось сделать из намеченного, будем разбирать это и пробовать снова, до тех пор, пока не добьемся результата, который запланировали в начале работы.

Чего здесь не следует ждать: спокойной жизни, жалости к себе, комфорта, сострадания. Чего следует ожидать: понимания, желания помочь и реальную помощь; море чувств, встряску души и много движения телом. Удачи нам!

Во время практикума запрещены:

– Алкоголь, табак, наркотики, мясо, телевизор, кофе (не более одной чашки в день… хотя бы).

– Посиделки в кафе, вечеринки, компьютерные игры и социальные сети.

– Словоблудие, или пустая болтовня, когда человек говорит ни о чем и разговор сводится к теме, кто что ел и кто с кем спал. Когда говорите с кем-то, отслеживайте разговор по принципу:

думаешь – решай,
решил – действуй,
сделал – не жалей.

Почему такие запреты – думаю, понятно. У многих из вас проблемы со здоровьем, некоторые курят и выпивают – каждый в своей мере. Так вот,

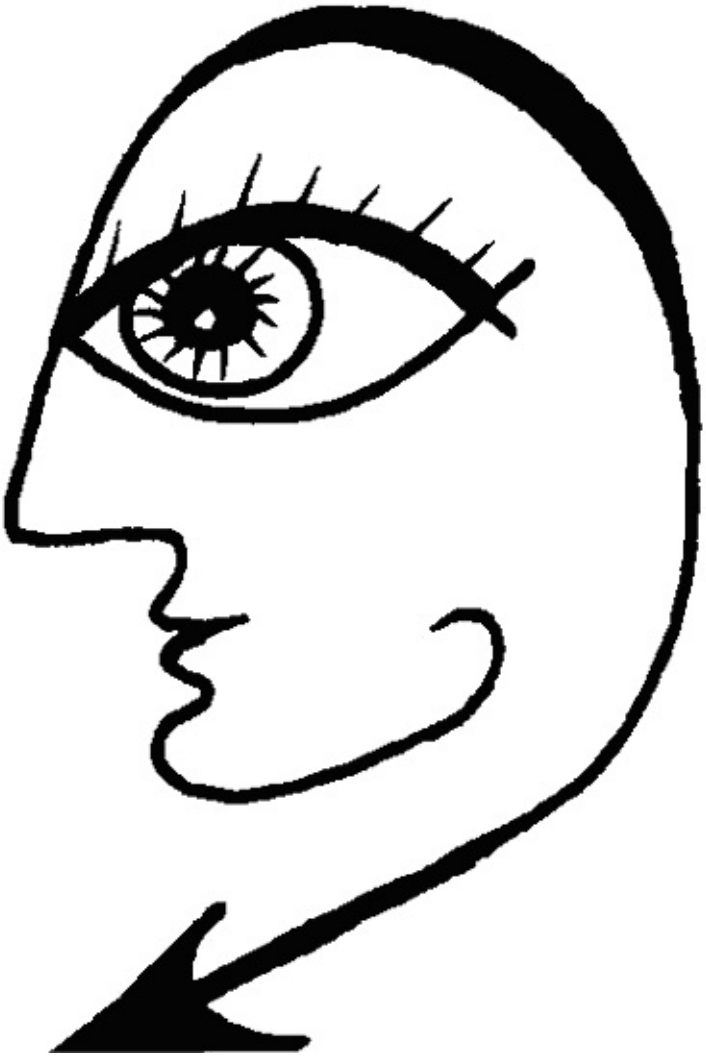
воин, тот, кто хочет накопить силу и знание, научиться безупречности и искусству сталкинга, должен быть свободен, в первую очередь, от привычек, разрушающих не только тело, но и душу.

Каждый участник практикума должен соблюдать или ***очень*** стараться соблюдать эти «нельзя» как минимум на время прохождения практикума. Иначе, кроме информационного пополнения вашего склада в голове, никакой пользы от практикума не будет. Об этом предупреждаю сразу.

Задание 1
Фиксируем соглашения

Воины знают, что инерция повседневного мира несет нас по жизни. Воин должен сделать усилие, чтобы остановить эту инерцию и больше не цепляться за мир разума.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Задание несложное, но потребует максимум

внимательности и бдительности. Начинаем оглядываться вокруг себя, постепенно осознавая себя и просыпаясь.

С начала нашей жизни, с пеленок, нам начинают давать различные установки относительно этого мира и его восприятия. Мы принимаем их, соглашаемся, и они уже становятся частью нас самих. Мы с детства принимаем все, что говорят родители, герои мультиков, соседи и друзья. Затем – влияние школы, улицы, города, СМИ и т. д. Внутри нас имеется множество различных соглашений, иногда даже противоречащих друг другу. Как пример: «врать нельзя», но «без лжи тут не выжить» или «ложь во благо». Соглашения, которые между собой не стыкуются, т. к. диаметрально противоположны, живут внутри нас всю жизнь, создавая кучу проблем и неудобств на разных этапах нашей жизни. Мы не осознаем того, когда и как начинаем соглашаться и поддерживать эти соглашения. Мы просто привыкли жить в этом состоянии.

> Задание состоит вот в чем. В этой теме вам надо составить **список всех тех соглашений**, в которых вам пришлось и приходится участвовать, начиная с самых первых дней жизни. Пусть этот список будет огромным, но вам надо его озвучить, осветить, вытащить наружу, осознать. Пишите все соглашения, которые вы поддерживаете, даже если вы против них, но в силу обстоятельств вынуждены их принимать и поддерживать.

Задание рассчитано на несколько дней, в течение которых вы на работе/в школе/в университете/дома понаблюдаете за теми соглашениями, в которые нас втягивает социум. Для этого неплохо иметь под рукой карандаш/ручку и маленький блокнотик.

Посмотрите, как именно и чем социум оперирует и навязывает нам именно это видение мира, именно это положение нашей точки сборки. Ведь все наши соглашения, хотим мы того или нет, закрепляют положение ТС. Наша задача расшатать ее, не теряя при этом контроля.

Некоторые мои соглашения (как пример)

1. Принимаю все законы физики и химии как неизбежное.
2. Подобное рано или поздно притянет подобное.
3. Спать надо ложиться до 24 ночи, а просыпаться с рассветом.
4. Есть пищу, разогретую в «микроволновке», вредно.
5. Вода – это одно из самых эффективных средств чистки тела как внутри, так и снаружи и т. д.

Пишите свои соглашения, которые отследили в течение дня. Для себя

можете помечать те из них, которые не поддерживаете, но они существуют в жизни людей вокруг вас.

ИРА: В процессе задания почувствовала себя деревом, на котором висит куча тяжелых гирь-соглашений, и все это «барахло» очень сильно прибивает к земле.

Детство

1. Ты должен быть спокойным.
2. Ты должен слушаться родителей.
3. Терпеть.
4. Не ныть.
5. Не плакать.
6. Ходить в детсад.
7. «Съел суп – получил сладкое».
8. Ты должен извиняться.
9. Быть воспитанным.
10. Быть честным.
11. Ложиться спать ровно в девять.
12. «Накосячил» – должен быть наказан.

Школа

1. Нужно ходить в школу.
2. Учиться на «отлично» по всем предметам.
3. Быть примером для всех.
4. «Задели» – не обращать внимание.
5. Должен делать все, чтобы родители тобой гордились.
6. Музыкой и талантами на жизнь не заработаешь.

Отношения с родными/друзьями

1. Чаще навещать родственников, чаще звонить, общаться.
2. Высказывать соболезнования в случае смерти родственников, знакомых.
3. Когда родители станут немощными, ты должен быть всегда рядом.
4. Поздравлять друзей, знакомых с днями рождения, помнить об этом.

Отношения в паре (любовь, общение, быт, секс)

1. Живешь в паре – бери на себя обязательства.
2. Распределение обязанностей.
3. Роли в сексе.
4. Изменять плохо.
5. Я буду любить тебя вечно.
6. Обязательство по рождению ребенка.
7. Все должно быть в чистоте и порядке.

8. Любовь – это взаимопонимание.
9. Совместно смотреть фильмы, иметь общие интересы.
10. Ты не можешь себе столько прощать.
11. Называть друг друга «солнышками», «зайками».
12. Идти первой на примирение.
13. Контролировать эмоции во время споров, ругани, истерик.
14. Классический шаблон семьи – «дом, машина, дача, дети».

Питание, здоровье

1. Зарядка каждое утро.
2. Фастфуд убивает.
3. Раздельное питание полезно.
4. Все болезни от обжорства и от нервов.
5. Если болен – иди к врачу и пей пилюли.
6. Думай о составе продуктов.
7. Не ешь на ночь.
8. В здоровом теле – здоровый дух.
9. Прием пищи по распорядку: завтрак, обед, ужин.
10. Утром нужно есть каши.
11. Жареное вредно, а овощи полезны.
12. Много соли вредно.
13. Ешь каждый день по яблоку.
14. Доедать на тарелке все подчистую.
15. Гигиена (чистить зубы, мыться и т. д.).
16. Занятия спортом, долгие прогулки пешком.

Среда обитания, социум, я в социуме

1. Соблюдение норм, законов, правил.
2. Правила этикета.
3. Определение социального статуса человека по навязанным обществом критериям и характеристикам.
4. Ты можешь прожить не больше 100 лет.
5. Ты должен быть в курсе новостей в мире.
6. Ты должен интересоваться политикой.
7. Интересоваться модой, тенденциями.
8. Ты живешь в гражданском обществе.
9. Твоя жизнь должна идти по навязанному шаблону «дом/работа/семья/дети».
10. Ты должен осознавать свою вину и исправляться.
11. Нельзя быть такой бесхитростной.

Работа

1. Работать по девять часов в сутки.
2. Выполнять задания руководства в полном объеме и в сроки.
3. Ты должен приносить доход компании, в которой работаешь.
4. Ставить себе выполнимые сроки.
5. Вовремя приходить на работу.
6. Быть в ответе за принимаемые решения.
7. Если работа не нравится, но приносит доход, должен терпеть (соглашения с близкими).
8. Если перегорел на работе, не должен ее менять только потому, что уже неинтересно.

Из недавних соглашений

• Пройти данный практикум до конца во что бы то ни стало.
• Соглашение не плодить соглашения.
• Делать дыхательную гимнастику каждый день два раза в день.
• «Не потерять лицо» перед другими участниками.
• Парфюмерный бизнес убивает животных и растения.

Как именно и чем социум вовлекает нас в соглашения

• СМИ.
• Наука.
• Религии.
• Образование.
• Воспитание.

РУСАЛКА: Ир, очень здорово, что получилось вот так разложить! Молодец))) Да, соглашения – это то, что нас держит. Они бывают как нужные, так и нет, но об этом позже. Сейчас просто пишите то, что удается отследить.

БИЛЛИ:

1. Отмечать дни рождения.
2. Стареть.
3. Слушать старших – они опытнее.
4. Верить рекламе.
5. Голосовать и ходить на выборы.
6. Протестовать.
7. Воевать.
8. Искать противников.
9. Возвышаться и опускаться.
10. Уступать место, не потому что хочешь, а так надо.
11. Кофе бодрит.
12. Сигарета снимает стресс.

13. Помогать родственникам.
14. Быть мясоедом, вегетарианцем, сыроедом.
15. Касты.
16. Правое – это справа, а левое – слева.
17. Оправдываться.
18. Видеть только себя.
19. Мы – это только голова.
20. Ходить в церковь.
21. Молиться в случае опасности.
22. Искать Бога.
23. Завтракать, обедать и ужинать.
24. Действовать только «за и ради» выгоды.
25. Не показывать и скрывать, что ты счастлив.

КЕЗАН:

• Все, что ни делается, все – к лучшему.
• Цой жив.
• Плазма – это большой классный телек.
• Таблички «от себя – на себя».
• Правила дорожного движения, знаки.
• Китайское – производство самое худшее.
• Женская одежда, мужская одежда.
• Провинился – иди в угол.
• Парень обязан делать первый шаг.
• Стройных девушек любят, крупных и толстых – нет.
• Зеленый чай пьют без сахара.
• Зеленый чай полезней черного.
• Нужно следовать своим принципам, несмотря ни на что.

ЕЖ: Заметил один парадокс: со временем многие договоры таки теряют свою актуальность. На мой взгляд, в основе всех соглашений все же лежит дуализм. Плохо – хорошо, верх – низ, черное – белое, да – нет… Иными словами, принимаю (соглашение) – не принимаю. Естественно, многие утверждения где-то будут пересекаться, дополняться, либо, наоборот, противоречить друг другу.

1. Физические и химические земные законы принимаю – никуда не деться.
2. Обходиться долго без сна – тяжело для организма.
3. Потолок – это всегда сверху, а пол – снизу.
4. С детства помню: пальцы в розетку совать нельзя.
5. Ложь есть отрицательная черта характера, правда – положительная

(весьма спорное утверждение).

6. Неоправданное насилие – плохо. Да и оправданное тоже.

7. За все надо платить.

8. Вода – основа всего живого на Земле.

9. Человек боится смерти.

10. Человека притягивает неизвестное, и при этом человек боится неизвестности.

11. Новое, социально навязываемое: положение человека в сегодняшнем социуме зависит напрямую от его финансового положения и связей.

12. Мы все умрем.

13. Все законы государства – суть соглашения, следовать которым должен каждый гражданин.

14. Закон сохранения энергии.

15. Новый год и день рождения – раз в году.

16. Дал слово – держи! Да все народные поговорки – суть людские соглашения.

17. Все принятые правила поведения в обществе и правила этикета.

18. Когда снимаешь фольгу с йогурта, то непременно надо ее облизать! Или я один такой?!

19. Все религиозные заповеди: не убий, не прелюбодействуй и т. д.

20. Земля вращается вокруг Солнца.

21. Люди мало изучили планету, на которой живут.

22. Мы живем в четырехмерном мире (но тоже не факт).

23. Люди склонны объединяться в группы (различные, по необходимости, по интересам).

24. Все относительно. Теория относительности тоже.

АЛЕКСАНДР: Что-то у меня никак соглашения не выходят. Все мелочевка какая-то.

1. Если одежда одинаковая – значит близнецы.

2. Опаздывать неприлично.

3. За машиной надо ухаживать.

4. Инициатива наказуема.

5. В конце жизни – пенсия.

6. Чем больше спишь, тем лучше высыпаешься.

7. На поминках/годовщинах надо выпить за упокой души. (Сегодня годовщина у тещи, чую – поссоримся.)

Вот, вернулся с йоги, еще парочку принес:

1. Йога – занятие для женщин.

2. В помещении мужчина снимает головной убор.

3. Чем толще человек, тем хуже растяжка.

ЕЖ: Извини, не в обиду, просто выскажу мнение: с этими высказываниями трудно согласиться ☺ и вот почему.

1. Йога – занятие для женщин. – Самые известные гуру в Индии – мужики!

2. В помещении мужчина снимает головной убор. – Ты это Кадырову расскажи.

3. Чем толще человек, тем хуже растяжка. – Ну, я – не худой, на продольный шпагат сажусь. Знаю пухлика, который легко садится на любой шпагат, плюс ноги «за уши» закидывает…

РУСАЛКА: Схлестнулись в соглашениях))) Что у нас получилось?

1. Йога – занятие для женщин.

2. Самые известные гуру в Индии – мужики.

3. В помещении мужчина снимает головной убор (это соглашение из христианства).

4. Кадыров не снимает головной убор в помещении (это соглашение из ислама).

5. Чем толще человек, тем хуже растяжка.

6. Полнота на растяжку не влияет.

АЛЕКСАНДР:

• Огонь обжигает.
• Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.
• Регулярные физические упражнения полезны.
• Читать при плохом освещении вредно для глаз.
• Все правила этикета.
• Питаться надо регулярно и сбалансированно.
• На ноль делить нельзя.
• Неприлично обгонять пожилых людей.
• Обогнать чью-то машину – значит бросить вызов.
• Надо пить много воды.
• Киви способствует похудению.
• Заика заикается, потому что торопится.

ИРА: Добавлять отдельными постами удобнее. Ниже новое.

• Постоянно мыть руки, особенно после денег.
• Я люблю синий цвет.
• Договориться можно со всеми.
• Полезно пить два литра воды в день.

• По лужам нужно ходить на носках, а не на пятках.
• Хорошую книгу нужно покупать, а не скачивать.
• Зачем покупать, когда можно найти бесплатно и скачать?
• Проходишь мимо цыганок – не смотреть в глаза и скрестить пальцы.
• Если кошка спит в твоей постели, она забирает энергию.
• Если не нравится, что говорят, отвечать: «Зачем так говорить?»
• Бобовые и крупы обязательно промывать перед варкой.
• На корпоративах ничего хорошего не происходит.
• Когда не о чем говорить, говорим о погоде.
• Разговаривать с домашними животными можно.
• Долго не выкидывать старые вещи, потому что не вылежались.
• Отвозить вещи, которые не смог выкинуть, на дачу.
• Раритетные вещи можно и коллекционерам продать.
• Ты должен выглядеть, как требует общество.
• Давать характеристики, вешать ярлыки, классифицировать.
• «Попадешь фантиком прямо в урну – сдашь экзамен на отлично». Таких соглашений было очень много (школа, институт). «Прыгнешь через три ступеньки – день пойдет как надо».
• Оперировать цитатами мудрецов и ориентироваться на них.
• Контролировать свои эмоции.
• Если не успел что-то сделать сегодня, то можно отложить это и на завтра.
• Быть благодарным кому-то за что-то.
• Красивым людям больше везет, им многое прощают.
• Начать беседу во время неловкого молчания.
• У тебя должны быть накопления «на черный день».
• Помогать слабым.
• Нельзя говорить вслух о вещах, которые не принято обсуждать в обществе.
• Носить золотые украшения престижно, повышает статус.
• Информация и знания запоминаются, применяются и ценятся, если ты за них заплатил.

АЛИСА:

• Все должно быть справедливо.
• Если взять из одного места, то появится в другом.
• Ничто из ниоткуда не берется и никуда не девается.
• Справедливости нет.
• Каждому воздается по привычной картине мира (ПКМ) его.
• Во что веришь, то и будет.

• Человек не меняется.

• Если я не нравлюсь, значит, я плохая.

• Если я не нравлюсь, то допустила ошибку в грамотном донесении материала или говорила с людьми не на их языке.

• Если я не нравлюсь, значит, мне завидуют.

• Я могу не нравиться.

• Я не могу не нравиться, ведь я же классная.

• Случайностей не бывает.

• Я всегда должна найти выход из ситуации.

• Я всегда должна выручить человека.

• Я виновата, что не люблю.

• Деньги нужно зарабатывать.

• Я все делаю правильно.

• Я стремлюсь к принятию правильных решений.

• Я стремлюсь к правильным поступкам.

• Я знаю, как лучше для тебя.

• Если ты меня не слушаешь – ты плохой.

• Если ты плохой – я хорошая.

• Те, кто заставляет тебя нарушать правила – те плохие.

• Правила регулируют жизнь.

• Без правил пропадешь.

• Надо всегда планировать свою жизнь на день, месяц, год и т. д.

• Надо стремиться жить осознанно и каждую минуту проводить деятельно.

• Бездеятельность и лень – зло.

• Жизнь без четкой организации – беда!

ЕЖ:

1. Люди разделяются по половой принадлежности.

2. Принято заключать браки для создания семьи и воспроизводства потомства (продолжения рода).

3. Продолжение рода необходимо для выживания и умножения вида.

4. Накопленный опыт, знания и умения передаются потомству для выживания вида.

5. Накопленные и приобретенные знания и опыт есть соглашения.

6. Отношение к женщине как к потенциальной матери.

7. Человек постоянно приспосабливается и адаптируется к изменению жизненных обстоятельств.

8. Привычки бывают хорошие и плохие.

9. Привычки, хорошие и плохие, – только способ их так называть, все

относительно.

РУСАЛКА: С первым заданием справились отлично.

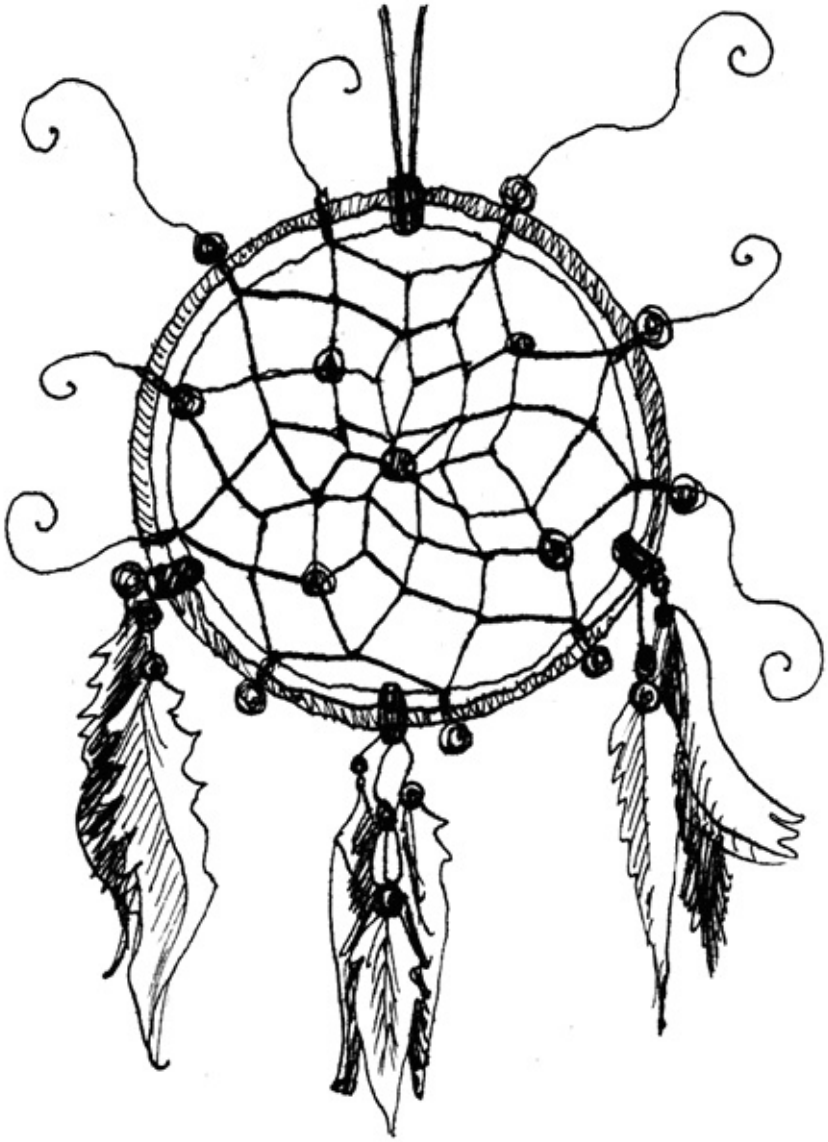
> Теперь необходимо, чтобы каждый из вас начал вести дневник в течение этого практикума, кому где удобнее: можно на компьютере или ноутбуке, можно в тетрадке от руки, главное – начните его вести и ведите на протяжении всего практикума. Это поможет вам не вылетать из потока в начале работы над собой.

Что нужно отражать в дневнике?

Задание 2
Дневники и сны

Воины знают, что искусство сновидения – это контроль за естественными сдвигами точки сборки, происходящими во время сна.

Карлос Кастанеда



Ваши мысли, желания, события дня, там же ведите записи снов в течение этого практикума. Сны точно появятся у тех, кто их «не видит», а вернее, не помнит, и осознанные сновидения (ОС) участятся у тех, кто уже знаком с миром теней.

Почему так важно вести дневник?

Дело в том, что мы одновременно живем в нескольких мирах, играем одновременно на нескольких шахматных досках. Когда мы делаем что-то в этом мире, навык сохраняется и в другом. Чем больше осознанности и пробужденности будет у вас в этом реале, тем больше осознанности будет у вас и в ином мире. Это закон маятника, который мы с вами будем использовать.

Чтобы было еще интереснее, перед тем как заснуть, когда вы уже лежите в своей постели, представьте вашу комнату в разноцветных кругах. Держите этот образ перед засыпанием. Комната в разноцветных кругах.

БИЛЛИ: Отлично! Дневник сновидений уже 2,5 года веду. Не скажу, что ОСов много было (особо за них и не брался), а как ритуал ввел. Зато запоминаемость обычных снов намного возросла. Несколько часов сон могу помнить, и если проснулся и сон не припоминается, то как-то настраиваешься на воспоминание, и сон выплывает наружу. Дневник для мыслей-заметок появился с недавних пор. Комната в разноцветных кругах – это интересно!

ЕЖ: Дневник сновидений веду уже год. Правда, не всегда регулярно, т. к. бывает, что сны не запоминаются неделю-две, затем опять прорыв… Дневник заведу. Электронный.

КЕЗАН: «Дело в том, что мы одновременно живем в нескольких мирах» – это как так?

РУСАЛКА: Кезан, в квантовую физику внедряться не будем, просто реальных миров существует великое множество, которые создаются в тот момент, когда ты оказываешься перед выбором и совершаешь выбор. К примеру: принял решение пройти практикум – одна реальность, не принял решение об участии в практикуме – другая реальность. Купил книгу, прочел, получил новые знания – одна реальность, не купил книгу или купил другую книгу – иная реальность. И эти две реальности существуют одновременно, в которой ты сейчас читаешь мой пост и в которой ты его не читаешь, т. к. тебя тут нет. И за всю жизнь мы создаем множество таких миров.

Но! Об этом пусть физики говорят, я – не физик)))) Очень хорошо такое множество реальностей показано в фильме «Господин Никто».

Так что сейчас притворимся, что у нас реальность одна (та, где мы все

тут читаем посты друг друга). Есть вторая реальность – мир теней, снов (туда мы попадаем, когда засыпаем), эту реальность тоже можно «потрогать», увидев сон, сделав по нему записи. А вот остальные реальности, которые больше относятся к иным измерениям, мы «потрогать» не можем, т. к. «трогалок» таких мы не имеем, к сожалению.

Но! Мы можем отследить их.

Представьте миры эти в виде шахматных досок, где каждый ваш шаг – это ход фигурой, причем ход на одной доске незеркально отображается на другой. К примеру, вы пошли в школу, это был ход пешкой *e2–e4* на одной доске. На другой он выразился в *g1–f3* конем, на третьей доске ваш поход в школу выразился еще как-то. За жизнь мы часто попадаем в ситуации, когда хотим что-то сделать, но нам не удается из-за постоянных препонов, один из вариантов объяснения – место занято другой фигурой на той доске, которую мы не видим. И как бы мы туда ни хотели попасть, мы не попадем.

Поэтому чем более вы конгруэнтны, тем больше вероятностей, что вы сможете почувствовать то, куда можете сделать свой следующий шаг. Мир не линеен, он имеет структуру голограммы. Зная это, можно понять многие процессы, которые происходят в нашей жизни.

ИРА: Вчера вечером занесла в дневник вторые записи. Этой же ночью удалось записать обрывки двух снов и один ближе к утру.

РУСАЛКА: Все верно, Ир, увеличивая осознанность в одном мире, мы автоматически увеличиваем осознанность в другом. Именно поэтому искусство сталкинга и искусство сновидения практичнее изучать одновременно.

БИЛЛИ: По поводу кругов разноцветных. Задание вроде легкое, но довольно-таки интересное по результатам для меня. У меня будильник настроен на каждые три часа довольно тихой мелодией – раза три ночью просыпаюсь. Должен быть как маяк для осознания, но так ни разу и не осознал себя благодаря ему. Вот и проснулся по будильнику сегодня ночью, часа в три выключил, еще не уснул, но картинки перед глазами вижу и тут вспомнил про круги разноцветные. Начал представлять комнату, но виделась не комната, а картинка, у которой цветовая гамма начала сильно насыщаться и можно было рассмотреть каждую мелкую деталь, каждый узор и тень. Меня это очень удивило и привело в восторг. Потом просто уснул. Такой вот опыт.

АЛИСА: А у Алисы с кругами не получается, что-то никак разноцветное представить (увидеть) не могу. Впрочем, и раньше так бывало, не работается с цветом.

РУСАЛКА: Алиса, цвета надо уметь представлять и причем в ярком

образе. Давай так: купи в магазине цветную бумагу с сочными, насыщенными цветами. Вырежи из нее круги и прилепи на видное место (стена, холодильник, дверь). Рассматривай круги, запоминай их. Днем вне дома периодически вспоминай, как выглядят эти круги.

ИРА: Сны и записи делаю каждый день, сюжетов снов стала больше запоминать, но круги пока не визуализируются, хотя нарезала цветных кругов из бумаги и повесила напротив кровати)))

Недавно приснился интересный сон, даже не сюжет, а ощущения чего-то такого, чего в реале ничем не опишешь: снилось, как будто приходят знания и объяснения понятий, как, например, намерение и сила слов. Эта «передача» была как бы «пакетной», я ее впитала «животом», и все сразу стало понятно и ясно. А когда проснулась, только ощущения запомнила. Было похожее ощущение один раз, когда были внетелесные ощущения (ВТО) – и получилось пообщаться несколько секунд с какими-то сущностями, которых визуализировала как двух птиц, а общение происходило потоком информации, на уровне понимания. География снов изменилась, стали появляться новые места, которые давно не снились.

ЕЖ: Стараюсь, как могу. Но, блин, совсем не остается времени. Сегодня буду записывать все, что за эти дни наделал. Реал просто разбушевался, причем не в лучшую сторону. Начались проблемы. Ничего, прорвемся.

Русалка: К сожалению, так часто бывает… Тут есть одна фишка, причем замеченная мною и подтвержденная потом в других источниках. Запомните ее все, пожалуйста!

Чем больше важности мы придаем какому-то делу, тем сильнее на нас давит реал и мешают летуны, тем больше сопротивления внутри нас (летун же внутри нас тоже есть).

Делайте все играючи. Ответственность на вас за ваши действия и жизнь остается такой же, а вот ваше настроение из важного должно перейти в более легкое. Потому «Симорон» всем всегда и рекомендую. Купите книги по «Симорону» и практикуйте на здоровье.

По снам еще дополнительное задание.

> Чем реальный мир отличается от сновиденного мира? Напишите для себя признаки сновиденного мира и признаки реального. Зная такие нюансы, можно быстрее осознать себя во сне.

ИРА: Вчера перед сном дала себе установку на запоминание снов и на

то, чтобы после каждого сюжета просыпаться. В итоге, ночью просыпалась три раза и каждый раз записывала сюжет по сну. Ручка и бумага под подушкой всегда. Утром в дневник записала все сюжеты. Только детали снов пока «уплывают», несмотря на то, что основной смысл записывала. Попробую себе задать другую установку: «сегодня я запомню сны в мельчайших подробностях».

• Вот некоторые мои признаки сна:

• блеклые оттенки, преобладание серого;

• полеты;

• плыть по воздуху, как по воде;

• начинаю дышать под водой после задержки дыхания;

• гораздо чаще, чем в реале, плаваю в реках, море, водоемах в одежде, например, или с какими-то предметами;

• вожу транспорт (в реале не вожу); причем во сне подозреваю, что водить не умею;

• изменения во внешности;

• смерчи;

• разные рыбы в водоемах;

• странные животные;

• «жвачка» во рту, полный рот;

• странное поведение знакомых, странная информация по давним знакомым;

• появление давних знакомых и «бывших» в сюжетах сна;

• странные предметы вокруг, «механизмы»;

• поездки в электричках, вагонах метро до непонятных и незапланированных станций;

• «переключение» картинок, сюжетов;

• погони, прыжки по крышам домов, используя полеты и плавание по воздуху;

• нахождение на очень большой высоте, обзор «сверху вниз»;

• необычные места, где не была;

• места, где уже была в других снах;

• снег летом, «танцы с кружением» на коньках на льду;

• полеты в реактивных самолетах и т. д.

РУСАЛКА: Да, Ир, причем такие признаки сна практически у всех людей. Понаблюдай за цветом во сне. Какие краски в нем присутствуют, насыщенность их или, наоборот, блеклость и преобладание серого и размытых тонов. Четкие ли цвета и предметы? Но, как правило, цвета и яркость именно такие, как ты сказала. Это основные признаки сна, по

которым вполне реально осознать себя, когда энергии достаточно на это действие.

ИРА: С начала практикума энергии становится все больше, раньше ее хватало только на то, чтобы глаза утром разлепить и с кровати сползти, а после нескольких ВТО поняла, что без работы над собой и накопления энергии туда вообще ходить не стоит.

АЛИСА: Снов за ночь, порядка пяти-шести. Всегда, за редким исключением, – яркие, ясные, цветные. Освещение во сне по-разному: или справа, или слева. Не замечала никогда освещения сверху или просто общего света, всегда направленность справа или слева. Может просто Алиса это так замечает. Поскольку раньше очень плотно занималась ОСами и картографированием, то дам совет вам и себе напомню. Кладите рядом с собой карандаш и блокнот, когда ложитесь спать, чтобы ночью, при просыпании, а мы просыпаемся каждые полтора часа, записывать приснившееся, буквально в нескольких чертах, чтобы утром могли за этот «хвост» раскрутить все сновидение. Вы будете удивлены, как и Алиса в свое время, что часто вспоминаются и другие сны, приснившиеся не в этот день, а когда-то давно.

КЕЗАН: Каждый день, засыпая, говорю про себя: «Комната в разноцветных кругах», – и стараюсь представить их по-всякому. Теперь уже как привычка, ложась, думаю: интересно, что же сегодня со мной приключится? И как будто так и надо: все снится, и все помню, причем, бывает, проснусь, в течение часа похожу, не задумываясь о том, что мне снилось, потом пытаюсь вспомнить сон и не получается. После слов, сказанных про себя: «Да по-любому же что-то снилось», напрягаю память. Бабац! И как нахлынут основные картинки и воспоминания четко и ярко. Уже дней пять подряд снятся сны очень яркие и интересные, и я их вспоминаю с легкостью (основной сценарий). Только вот записывать почему-то лень, много причин нахожу, чтобы не делать этого.

ИРА: Так как на все катастрофически стало не хватать времени, пытаюсь отменить соглашение о том, что для отдыха организму нужно не менее восьми часов сна. А добавляю, что достаточно, например, пять часов. И за это время организм может полноценно отдохнуть и восстановиться. С недавних пор стала давать себе перед сном установку на подъем в определенное время, всегда просыпалась.

Так вот вопросы: достаточно ли организму столько времени, возможно ли перестроить организм, на качество будущих ОСов это может повлиять?

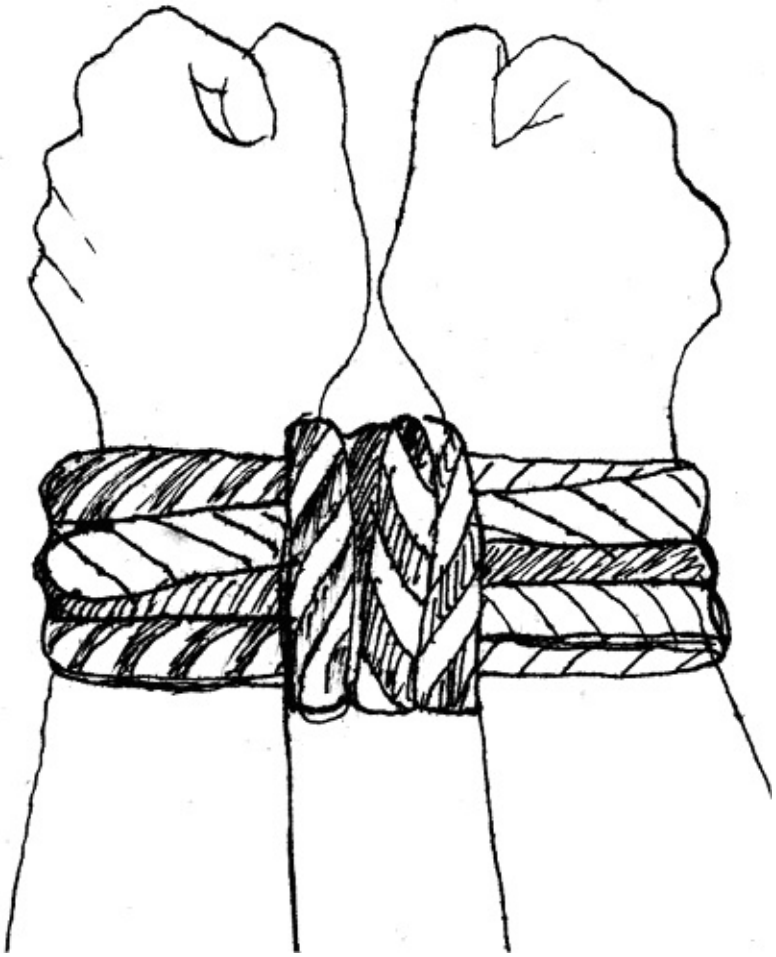
РУСАЛКА: Ир, чем раньше ложишься, тем меньше времени для отдыха нужно. Ну, в разумных пределах… Если спать так, чтобы иметь

возможность выходить в ОС, то лучше ложиться в 22–23 часа. Заранее поставить будильник на 4–5 утра. Проснуться, сходить в туалет, попить водички и минут через 10 снова лечь спать с намерением увидеть ОС. Тело уже к этому времени отдохнуло, и нужная для ОС фаза легкодостижима. Этой практикой пользовалась очень активно, когда училась ОСам.

Задание 3
Привычки. Повседневное реагирование

Воины знают, что они должны объективно оценивать свои привычки и свое поведение исходя из того, насколько такие привычки и такое поведение способствуют поиску безупречности. Воины борются за искоренение привычки приводить мир в соответствие с собственными мыслями. Воины понимают, что искоренение ненужных привычек отделяет свечение сознания от саморефлексии и дает осознанию свободу фокусироваться на вещах, более важных для воина. Воины понимают, что мир, который мы воспринимаем, является результатом специфического положения точки сборки; тот факт, что мы можем почти по собственной воле заставить точку сборки перемещаться, является следствием приобретения нами новых привычек. Воины понимают, что их команда может стать командой Орла.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Смотрю на ваши отчеты и вижу, что вы начинаете на первом этапе знакомиться с некой силой, которая «сует палки в колеса», которая вас достает и мешает, оказывая различного рода давление извне на вашу личность. Тогда немного информации о том, с чем вы столкнулись.

Реал стал вас доставать.

У каждого свои слабые места и именно на них идет давление. Кто давит? Вопрос неоднозначный и сложный. Ну, как минимум, можно сказать о тех чертах, которыми располагает этот кто-то или эти кто-то.

1. Они едят нашу энергию, которая выливается из нас изо всех дыр и щелей. (Будем искать эти дыры и затыкать их по возможности.)

2. Они нас пасут и выращивают так, как мы разводим домашний скот. Но тут есть одно отличие. Мы стрижем овец (берем шерсть), убиваем их (берем их мясо). Нам важно, чтобы овцы были здоровые и плодили здоровое потомство. Отличие в том, что тем, кто нас пасет, мы здоровые не нужны.

3. Они нас мучают. Им нужны больные, нервные, эмоционально нестабильные, сексуально озабоченные и ничего не осознающие существа (спящие в реале и во сне), т. е. мы с вами. (Именно в таком состоянии человек выдает много вкусной для них энергии, особенно вкусна энергия секса. Это лакомство для них.)

4. Они полностью руководят нами, создают ситуации, «совпадения» и всякие «вдруг захотелось/зачесалось» и т. д. Они ведут нас, чтобы мы давали им еду (энергию). Наша смерть не в их интересах. Им нужно, чтобы бы мы жили, мучаясь, (не только от физической боли, но и душевной и эмоциональной) и давали вкусную энергию страданий (каких именно – не так важно).

5. Они – существа без физических тел, обитающие в параллели с нами, но имеющие возможность пользоваться любыми нашими телами, как своими. Мы в их руках – этакие марионетки пустотелые. Куклы, которыми элементарно управлять.

6. Они хитрые, ***безжалостные*** и хищники. Энергетика у них (мне удалось один раз в жизни столкнуться с таким существом), как у дементоров из «Гарри Поттера». Кто смотрел, тот поймет. Когда они не прячутся, а это иногда бывает, их можно увидеть. Их время – сумерки, сразу после заката. Но я видела только одного из них, уверена, что их разновидностей больше, чем мы можем себе представить. Так же как и наций у людей.

7. Они обитают в основном в густонаселенных районах (там, где много еды), очень любят клубы ночные, дискотеки, кинотеатры, разные поликлиники и больницы, метро, супермаркеты и т. д.

Они – хозяева реала, потому, когда ты заявляешь, что хочешь поменять свою жизнь, ты им тем самым говоришь: «Я вас больше кормить не буду». Ты показываешь им кукиш и поворачиваешься спиной, собираясь уходить из «человечника». И вот тут-то начинается самое интересное. Они же не хотят тебя отпускать. Еще бы – корм уходит. Еды меньше будет. Они начинают сопротивляться. Но открыто делать это они не могут – запрещено (они тоже подчиняются определенным законам). Тогда начинают дергать за ниточки тех, кто тебя окружает, чтобы они тебя остановили.

Именно поэтому вас вдруг резко начинают тормозить в кругу вашей семьи; активизируются все связи, только чтобы вы не ушли, только чтобы вы и дальше жили, как жили прежде, и давали энергию (еду).

У меня сейчас также нелегкое время. Ладно, они отпустили меня (такое случается, один человек – небольшая потеря), но сейчас я пытаюсь научить и вас этому побегу. За прошедшее время это практикум пятый,

результаты от предыдущих были, некоторые получили свободу, этот результат был замечен, и мне летуны создают сложные условия в жизни, которые приходится обходить.

Имя этим созданиям дал Дон Хуан – **летуны**. Если вы посмотрите фильм «Матрица», первую часть, и замените те машины на летунов, то вы получите очень сильно приближенную к реальности ситуацию того, как мы существуем.

О том, что летуны есть, писал не только Дон Хуан, или показал нам режиссер «Матрицы». В книге «Роза Мира» Даниила Андреева о летунах написано очень много. Гурджиев не раз говорил про то, что у нас в мозгу есть устройство летунов – кундабуфер, физическое образование (тонкая прослойка между двумя полушариями мозга). Это наш фильтр, который очень многое блокирует, подвергает сомнению и т. д. Именно оттуда растут ноги лени, внутреннего сопротивления новому, поиск причин и оправданий, программа невозможности, споры и т. д. Тем, кто хочет вырваться на свободу, придется повоевать за это право.

Перед началом выполнения третьего задания необходимо поговорить и о типах нашего внимания.

Очень хорошо о внимании рассказал Алексей Ксендзюк в книге «Человек неведомый», рекомендую всем эту книгу для прочтения. Здесь обобщу эту информацию своими словами.

Мы должны помнить, что человек постоянно использует **три типа внимания**. Именно сочетание этих типов выстраивает обычную схему переживания и основанного на нем поведения, результатом чего становится непрерывная потеря энергии.

Внимание можно разложить на три вида: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное, которое является автоматизмом или «автопилотом».

• **Произвольное внимание** не требует автоматического поведения и сопровождается мысленным комментированием, нашим внутренним диалогом (ВД). Остановка ВД дает нам паузу, и мы можем перенаправить произвольное внимание, изменив сценарий реагирования. Каждое движение произвольного внимания связано с усилием сознания, оно помогает нам заниматься самообразованием или переучиванием. С помощью произвольного внимания человек учится различать следы животных, водить машину или работать с программами в компьютере.

• **Непроизвольное внимание** обусловлено биологией и нейрофизиологией. Мы на ярких и быстродвижущихся объектах больше концентрируем свое внимание, чем на объектах, находящихся в состоянии

покоя. Близкие объекты для нашего непроизвольного внимания важнее далеких, крупные важнее мелких, яркие важнее бледных и т. д. Подобные законы работают и во внутреннем мире субъекта. Эмоции и переживания, впечатления и мысли имеют свою иерархию важности для непроизвольного внимания. Главная проблема в выслеживании непроизвольного внимания, когда речь идет о психических фактах, заключается в том, что содержание внутреннего мира чаще всего обусловлено всеми видами внимания одновременно. Некая часть бодрствующего сознания всегда следует за произвольным вниманием, другая – за послепроизвольным (автоматизмом). Непроизвольное внимание в чистом виде несовместимо с индульгированием, а ВД принимает минимальное участие в этом виде внимания. Причем именно здесь ВД всегда запаздывает. Он не сопровождает и не оформляет внимание, он фиксирует последствия непроизвольного акта.

• **Послепроизвольное внимание (автоматизм)** – это основное поле для выслеживания, поскольку этот тип внимания поддерживает основную часть нашей личности, фиксирует режим восприятия и поглощает наибольший объем энергии. Почему? Субъективно нам кажется, что как раз произвольное внимание требует максимальных усилий, но на деле же все обстоит немного иначе.

Во-первых, послепроизвольное внимание занимается поистине колоссальным объемом сигналов. Оно вычленяет, обозначает, оценивает абсолютное большинство сигналов и сенсорных комплексов, поступающих из внешнего мира. Оно непрерывно «делает» и «создает» внешний мир – как природный, так и социальный. Послепроизвольное внимание раскладывает по пунктам инвентаризационного списка эмоции, чувства, переживания.

Во-вторых, сущность послепроизвольного внимания – это в некотором роде «забытая произвольность», которая является результатом размышления. Иногда оно бывает простым, но чаще скрывает в неотслеженных глубинах множество ходов и последовательностей. Мы не замечаем, как всякий раз повторяем это «размышление» в сокращенном виде. Но даже в сокращенном виде ВД потребляет все накопившиеся ресурсы, за исключением неприкосновенного запаса, который хранится на случай катастрофических нагрузок. Взрослый человек живет в мире послепроизвольного внимания. Даже простейшие действия (например, ходьба) – результат послепроизвольного внимания. Когда-то ребенок потратил достаточный объем произвольного внимания, чтобы научиться ходить, а не ползать на четвереньках.

Конечно, в царстве послепроизвольного внимания тоже существует своя иерархия сложностей (энергоемкости). Ходьба, например, относится к простейшим действиям и потребляет совсем мало энергии. Распознавание звуков и слов родного языка – более сложный процесс. Своеобразным апофеозом послепроизвольного внимания стали для человека чтение и письмо, которые легли в основу глобального развития человеческой культуры в целом. Сегодня чтение и письмо пребывают далеко не на вершине сложных автоматизмов послепроизвольного внимания. Есть навыки куда более сложные, но все они базируются на тех же принципах: сотворение знака после многократного абстрагирования мысли и представления, а затем – сотворение законов, управляющих последовательностями знаков.

Поскольку сталкинг, в первую очередь, направлен на изменение объема послепроизвольного внимания, он сам по себе может вызывать резкие колебания в интенсивности энергообмена. Этим объясняется наша способность не только фиксировать ТС в измененной позиции, но и смещать ее наяву, без обращения к сновидению или медитативному трансу. Для достижения этой цели сталкер пользуется внутренними ресурсами. Если мы проанализируем процесс сталкинга с точки зрения манипуляции вниманием, то заметим, что объем послепроизвольного внимания сокращается благодаря обращению к произвольному или непроизвольному вниманию. Именно к этому сводится процедура тотального сталкинга себя.

Мы можем выследить автоматизм (т. е. своевременно заметить его и остановить) посредством активного осознания, которое делает послепроизвольное внимание произвольным – поймав себя во время стереотипного реагирования или восприятия, мы вынуждаем осознание «просканировать» обычно ускользающую цепочку символов и интерпретаций.

В обычной ситуации внутреннего диалога непроизвольное внимание угнетено, вытеснено на периферию. Его возвращение в центр осознания, соответственно, «выдавливает» внутренний диалог и прекращает делание описания мира. Наиболее ярко этот принцип демонстрирует свою эффективность во время «ходьбы силы». Максимальная активизация непроизвольного внимания, которая достигается благодаря неестественному расширению зрительного поля, вызывает впечатление переполненности информацией и останавливает внутренний диалог. Более мягкий вариант – слежение за работой непроизвольного внимания в любой текущей ситуации. Это состояние во многом идентично медитации «свидетель», которой пользуются некоторые йогические и буддистские

школы.

Однако манипуляция вниманием – это всего лишь инструмент сталкинга. Манипуляция вниманием обретает смысл в том случае, если направлена на определенные области, благодаря чему дает новый опыт и позволяет в дальнейшем не только иначе переживать внешнее и внутреннее, но и познать закономерности своего существования, чтобы затем целенаправленно преобразовывать его. Чтобы добиться этого, нужно изучить механизмы повседневного реагирования.

РУСАЛКА: Вооружившись блокнотом и карандашом, начните изучать механизмы повседневного реагирования и ваши привычки. В соседней теме будет информация о трех видах внимания.

> Охотиться мы будем за послепроизвольным вниманием, т. е. за нашими автоматизмами.
>
> Пишите, освещайте лучом осознания свои автоматические привычки. Для того чтобы избавить себя от автоматизма, вам нужно его осознать. Тогда послепроизвольное внимание становится произвольным, его значительно легче отследить. Для удобства разбейте свои привычки на виды центров – интеллектуальные, двигательные и эмоциональные.

К примеру, у кого-то есть привычка умничать по любому поводу или общаться с использованием различной терминологии, а не простым общедоступным и понятным языком (интеллектуальная привычка). Такую привычку умничать можно пресечь, надев очки, и осознанно поправлять их на переносице, когда начинаешь умничать. Или у кого-то есть привычка качать ногой во время беседы, или скрещивать конечности, или чесаться (двигательная привычка), так можно чесаться осознанно, озвучив свое действие или придумав чесалку. И чешитесь на здоровье, только с полным осознанием этого действия. У кого-то может быть привычка эмоционально что-то рассказывать, размахивая руками или на любое событие эмоционально как-то реагировать (эмоциональная привычка) – такую привычку осознать легко, но вот держать под контролем сложнее.

В общем, пишите о своих автоматизмах и о том, как вы с ними сейчас боретесь или намереваетесь бороться.

Также прошу вас ввести в свою жизнь такую установку как «сказал – сделал». Сказал – к этому понятию относится и то, что вы пишете на форуме. Будем потихоньку повышать наш уровень осознания.

Задание рассчитано на неделю, за эти дни вам нужно составить список

своих автоматизмов. Этот список вам в будущем понадобится, равно как и ваш список соглашений.

> **Помимо *нельзя*, озвученных мною ранее, есть еще и *необходимо*.**
>
> **Вам *необходимо* ежедневно выполнять следующие упражнения:**
>
> **– «Око возрождения» – пять упражнений (делать лучше утром).**
>
> **– Двенадцать базовых упражнений для здоровья из книги «Дар Нагваля-1» (можно делать вечером для лучшего качества сна).**

Двенадцать базовых упражнений формируют энергетические центры тела и внутренние энергетические потоки.

«Око возрождения» – комплекс упражнений, оказывающий мощное влияние на энергетику человека, на ускорение его вихрей, которые с течением времени в организме человека замедляются и приводят его к старению.

БИЛЛИ: Одна из привычек, она же соглашение: постоянно отвожу или опускаю глаза при разговоре. По специфике работы приходится часто общаться с людьми, и меня это очень раздражает – смотрение в сторону, а не на человека. Пошел, купил дневные очки – глаз моих не разглядеть, а самому все видно, как и без очков. Теперь наблюдаю за пассажирами в метро, точнее за их глазами, чтобы привыкнуть смотреть на людей и уметь выдерживать их взгляды. Начинает помогать такая уловка. Постоянно скрещиваю ноги либо сижу нога на ногу – сейчас избавляюсь от этих привычек, принимаю другие удобные позы для сидения. Пробовал «мышку» в левую руку переложить – чертовски смешно и неудобно управлять, но продолжу этот эксперимент.

ИРА:

• Опаздываю.

• Обещаю и забываю сделать.

• Смотрю на свое отражение в зеркалах, витринах.

• Проявляю недоверие к утверждениям, советам других людей. Перепроверяю их высказывания.

• Каждый день чищу зубы, моюсь и т. д.

• Нож держу в правой, вилку – в левой руке.

• Я правша, все делаю правой рукой.

• Разбрасываю вещи и не убираю их на место.

• Подчеркиваю в книгах важные моменты, заламываю страницы.

• Шмыгаю носом.

• Спорю.

• Думаю о плохих событиях, когда они уже произошли.

• Если ко мне обращаются, не сразу слышу, о чем говорят. Все время переспрашиваю: «Что?» Сначала думала, что это проблемы со слухом, но, скорее всего, не включаю внимание сразу.

• Говорю «так».

• В магазине очень долго выбираю что-либо.

• Остро реагирую на критику. Обижаюсь, возмущаюсь.

• Если кто-то раскритиковал одежду, аксессуар, могу никогда больше не надеть их.

• Стараюсь отслеживать по Алану Пизу невербальные жесты, знаки (проявления интереса, скуки, сомнения, лжи, правды и т. д.).

• Щурюсь.

АЛЕКСАНДР:

• Плюю в унитаз, когда смываю.

• Когда прохожу к лифту, смотрю на площадку между первым и вторым этажами.

• Смотрю в глазок, перед тем как выйти из квартиры.

• На вопрос «который час» – взгляд сразу в правый нижний угол экрана компьютера.

• Когда вдохновенно пишу программный код, часто провожу пальцем по клавишам, как пианист. Только легким касанием, чтобы не срабатывали.

• Если к рабочему столу подходит мужик, протягиваю руку для пожатия.

• Если в очереди нечем заняться, достаю телефон.

• Проверяю «нейтралку» и выжимаю сцепление, прежде чем завести машину.

• Привычка хрустнуть шеей, после того как сел на кровати, но еще не встал на ноги.

• Открываю холодильник, еще даже не решив, что хочу.

• Выдавливаю мыло из дозатора ровно три раза.

• Надеваю пиджак всегда с правого рукава.

• Проходя мимо входной двери, проверяю, заперта ли (недавно кто-то тихонько зашел и умыкнул два кошелька, вот теперь автоматизм специально нарабатываю).

• Когда что-то читаю, двойными кликами выделяю слова через одно:

от начала к концу предложения и обратно.

АЛИСА:

• Когда с чем-то не согласна, то поворачиваюсь спиной, даже если собеседника нет, и веду внутренний монолог.

• Когда прихожу куда-то, и люди вокруг молчат, то начинаю разговаривать первая.

• Всегда стараюсь обо всех позаботиться – прям мать Тереза.

• Сначала утром пью кофе, а потом чищу зубы.

• Снимаю обувь всегда сначала с правой ноги, впрочем, как и беру чашку, вилку и т. д. правой рукой.

• Перед тренировкой обязательно нужно попить чаю или кофе, для меня это, скорее, как настройка, переход на другую деятельность, чем собственно процесс.

• Всегда улыбаюсь, когда захожу куда-нибудь.

• Могу забыть то, что только что мне сказали. Наверное, просто считаю это несущественным или от усталости – слишком много информации.

• Иногда смотрю, но не вижу.

ИРА: Почему-то привычки гораздо сложнее отследить, чем соглашения… Интересно, почему? Неужели все дошло до такого автоматизма, что не замечаешь?

• Когда печатаю что-то важное, проговариваю вслух фразы, слова.

• Перечитываю письма, которые отправила, перепроверяя на наличие ошибок.

• С ложки, вилки «снимаю» еду зубами, а не губами.

• Читаю слева направо и вниз.

• Есть нежелание понять близкого, войти в его положение.

• Внутренние диалоги, уводящие «далеко».

• «Включаю» противоречия (например, когда мне говорят, что что-то нравится, я говорю, что мне это не нравится, мне нравится другое).

• Сначала надеваю обувь, потом верхнюю одежду.

• Завязываю шнурки.

• Фыркаю, когда мою лицо водой.

• Перед тем как выпить воду или кефир из бутылки, смотрю в нее левым глазом, как в подзорную трубу.

• Мою руки постоянно.

• Потираю шею, брови, лоб, когда думаю.

• Когда критикуют, «затаиваюсь» или, наоборот, веду себя агрессивно.

• Когда вдумываюсь во что-либо, свожу брови.

• Ковыряю заусенцы.

• Хватаюсь за несколько дел одновременно и не довожу их до конца.

• Фундаментально подхожу к выполнению какой-либо работы, при этом страдают сроки.

• «Причесываю» пальцами брови.

• Когда слушаю музыку, стучу о пол пяткой, ступней в такт.

ЕЖ: Двигательные привычки. Изначально бессознательные автоматизмы – простые рецепторные функции: дыхание, работа внутренних органов, органов чувств, вестибулярного аппарата (сохранение равновесия, определение положения тела в пространстве), бессознательное моргание, чихание, зевание, общие двигательные функции…

Уже приобретенные автоматизмы: хожу, бегаю, плаваю, двигаюсь на тренировке (новые движения сначала вызывают затруднение, затем постепенно они тоже переходят в автоматизмы). Хрущу суставами, разминаю пальцы, потираю ладони, чешусь, жую, автоматически рисую при разговоре по телефону, киваю головой при согласии и качаю при несогласии, надеваю обувь с левой ноги, обхожу твердые препятствия, придерживаю дверь, протягиваю руку знакомым, щурюсь при ярком свете, при зевании прикрываю рот рукой (внести в соглашения), сидя за компьютером, упираюсь кулаком в подбородок, не глядя, тычу в клавиатуру, иногда жестикулирую при разговоре, могу «отзеркалить» оппонента…

Эмоциональные привычки. Положительные эмоции: улыбаюсь, смеюсь, делаю рукой жест «йес!» или вскидываю руки, в детстве подпрыгивал.

Отрицательные эмоции: при досаде машу рукой и матерюсь про себя, при раздражении хочется нагрубить кому-нибудь (обычно сдерживаю себя), когда жду или нервничаю, трясу ногой или только ступней, барабаню пальцами, кусаю губы изнутри (часто все это подмечаю, останавливаю).

Когда злюсь, хмурюсь, сдвигаю брови.

В ответ на глупость хочется съязвить.

Слушаю музыку: качаю головой в такт музыке. Если нравится, то подпеваю.

При сильном эмоциональном возбуждении (раздражении) движения становятся более резкими, но менее точными.

Интеллектуальные привычки. Иногда тянет встрять в чужой разговор, показать свою «осведомленность в данных вопросах», поумничать, почесать свое ЧСВ (стараюсь избавляться любыми способами).

При деловом разговоре приходится подбирать слова.

Автоматически читаю, пишу, считаю, нажимаю сочетания клавиш на клавиатуре, играю на гитаре, рисую… При разглядывании картины делаю один-два шага назад «для более полного восприятия» (можно отнести к соглашениям).

Обсуждаю проблему сам с собой (ВД), делаю какой-либо вывод.

Когда занят и очень сосредоточен, а кто-то в этот момент отвлекает другими вопросами, поднимаю руку с выставленным указательным пальцем (типа «одну секундочку»), пока не закончу свои дела. Обычно все понимают…

БИЛЛИ:

• Дурацкий автоматизм – подпирать рукой подбородок и смотреть новости на компьютере, или просто что-то смотреть.

• Когда думаю, то переносицу чешу или поглаживаю.

• Постоянно оправдываю себя за невыполненные задания.

• Упрямство дикое: если сразу что-то отрицаю или соглашаюсь с чем-либо, то почти до конца иду, хотя и знаю, что не прав. Надо более текучим и восприимчивым стать.

• Привычка сидеть, писать что-нибудь либо делать, потом вскочить, побежать делать другие дела, а затем вновь вернуться к первому делу, и далее так же – по новой – туда-сюда.

• Держу зубную щетку в правой руке – поменяю на левую.

• Обуваю сразу левую ногу – поменяю на правую.

АЛЕКСАНДР:

• Придя на работу, первым делом включаю компьютер. Уже отвыкаю.

• Трясу ногой под столом.

• Пью из кружки с ***ложкой***, хотя пью исключительно чистую воду.

• В домофон говорю одну и ту же фразу.

• Все утренние ритуалы: встал, пошел в туалет, умылся, завтрак, прогрел машину, поехал на работу. Хотя комплекс «Око» внес определенную свежесть.

• На работу езжу одним маршрутом.

МЫШЬ: Сегодня прям прорвало.

• Осознал, что практически весь день состоит из мелких автономных программ.

• На кассе: достаю карточку, ввожу пин-код, кладу продукты, беру чек.

• У банкомата: все то же самое.

• Выхожу из дома: ритуал целой цепочки действий.

• И вот так весь день прошел – в состоянии постоянного пробуждения…

АЛИСА: Соглашусь с предыдущим постом. Сегодня с утра «смотрела» на себя: все действия, сюда уже и комплекс «Око» включился, – на автомате. На работе реакции автоматичные: и манера с людьми общаться, и взаимодействие с предметами обихода, и процесс завтрака. Правда, с завтраком применила неделание: съела не то, что обычно. Привычная манера общения, привычное реагирование – прямо ужас какой-то!

По привычкам.

• Если планы нарушаются, я обычно нарушаю еще что-нибудь.

• Если планы нарушаются, я злюсь и радуюсь одновременно.

• Надо работать.

• Надо успевать сделать намеченное.

• Надо все распланировать и все выполнить.

• Не могу находиться в состоянии «ничегонеделания» или «валяния дурака».

• Злюсь, когда люди говорят, как надо поступать, а сами не делают декларируемое.

• Злюсь, когда помогают «на словах», т. е. посочувствовали, поохали, а конкретной помощи нет (это больше о близких).

• Злюсь, когда люди говорят о других то, чем сами «больны». Хотя слово «злюсь» можно не употреблять в этом посте. Злости нет. Неприязнь, скорее, сострадание, жалость, все зависит от того, в каком Алиса состоянии сама находится. Иногда ведь смеюсь и гогочу бурно, глядя на все вышеперечисленное, включая себя и ***«свои планы»***! Вот здесь точно обхохочешься! Боженька, наверное, от смеха уже икает. Вся такая важная со ***«своими планами»***! Вот уже сама над собой смеюсь!

ИРА:

• Привычка подвергать сомнению сказанное людьми.

• На автомате делаю из волос пучок, вставляя в волосы ручку или карандаш.

• Когда накладываю еду в тарелки, смотрю, чтоб было поровну.

• Говорю «пасибо» вместо «спасибо».

• Привычка выстраивать ассоциативные ряды, реагируя на звук, запах, слово, песню и т. д. Например, военные песни ассоциируются с войной, запах еды на улице – с фастфудом, со столовой, расположенной рядом, и т. д. Вальс Мендельсона – свадьбы; аромат парфюма у прохожих связываются с событиями из прошлого. Есть привычка «зацепиться» за слово говорящего и вспомнить песню и т. д.

ЕЖ: Постепенно устраняю некоторые мелкие привычки (постукивать

пальцами по поверхности, барабанить кулаком по стене, напрягать без надобности некоторые мышцы). Как только отслеживаю это, сразу прерываю действие или намерение действия.

Ввел-таки для себя новую привычку делать «Око» ежедневно, несмотря на дефицит времени. Утром или вечером – как получается.

• Сумку ношу на правом плече – на левом неудобно (буду стараться носить именно на левом).

• Ключи кладу в левый карман.

• Не люблю пользоваться портмоне, деньги таскаю тоже в кармане.

• Не терплю сплетни и интриги в коллективе.

• Когда о чем-то задумываюсь, взгляд автоматически устремляю в потолок.

ИРА: Стала замечать, что раздражаюсь людьми, которые жалуются на жизнь и ничего не делают, чтобы ее изменить. При этом мое ЧСВ зашкаливает, считаю себя выше и лучше. Заставляю себя общаться с людьми, которые мне неприятны. Отвлекаюсь и раздражаюсь, когда «цепляю» углы или роняю что-то.

РУСАЛКА: Ир, не переживай, с ЧСВ будем работать обязательно. Это очень сложный момент в каждом из нас, и мы его не оставим без подробного разложения по полочкам и пунктам.

Когда цепляешься за углы или роняешь что-то, попробуй такое неделание. Извиняйся перед тем, кого/чего столкнула, задела, ушибла. Уронила книгу – «Прости, родная». Ударилась о стул – «Извини, тебе не больно?» Перенеси фокус внимания с себя на тот предмет.

ЕЖ: Странно, но почему-то только сейчас обратил внимание, хотя давно уже имею привычку разговаривать с компьютерами и оргтехникой, как с живыми существами, т. е. также хвалю, высказываю недовольство, ругаю, глажу или стукаю. И, думаю, совсем не одинок в этом.

АЛЕКСАНДР: Прям наваждение какое-то. Сегодня пью много воды и бегаю в туалет каждые 30–40 минут. И заметил такую штуку: сто́ит зайти в туалет – и следующие 3–5 секунд ничего не помню. Т. е. я выследил, что плюю в унитаз, когда смываю, и успешно отслеживаю этот автоматизм. Но каждый раз, когда смываю, пытаюсь вспомнить плюнул ли я туда ***до*** начала процедуры, так сказать. Вот это да…

АЛИСА: Как-то повседневные реагирования тесно завязаны с соглашениями. И еще, Алиса уже писала, что старается жить каждый день, не растрачивая на ненужные действия энергию. Поэтому многие действия перешли в автоматизмы, но они, как бы сказать, ***«выверенные»***, что ли. Таким образом нужно идти, так заправлять постель, так реагировать на

ситуации. Чувствует Алиса, что «зависает» на какой-то теме, волевым усилием «сбрасывает» с себя эту тему, ну, или старается. Интересно наблюдать, как сопротивляется тело и отчаянно или соблазнительно верещит мозг. Еще хотела отметить, что если Алиса согласна, например, с тем, что «кто не работает, тот не ест», она и реагирует на тунеядцев соответствующим негативным образом. Или «кто рано встает, тому бог подает» – тут тоже реакция, соответствующая соглашению.

Получается, мы живем в соответствии с нашими соглашениями. Хорошо, если они энергосберегающие, а если нет? Да и жесткие установки значительно сужают возможности. Как бы научиться держать ум открытым, свободным, воспринимающим и реагировать на события так, чтобы не было мучительно больно?! Да просто, Алиса! Держи ум свободным от убеждений, реагируй на события без предубеждений, неважно, хорошие они, или плохие, не бойся действовать и помни, ты хитрая, гибкая, терпеливая и безжалостная!

Хотелось бы привести простой пример. Алиса считает, что ругаться нехорошо, все можно решить по-хорошему. Наступает конфликтная ситуация, и Алиса начинает объяснять (в соответствии со своими соглашениями) по-хорошему, шутит, приводит примеры и т. д., но ситуация не разрешается. Пока Алиса не потеряет терпение (еще одно соглашение) и не рявкнет, и она уже не Алиса, а стихийное бедствие.

1. Ситуация разрешилась в пользу Алисы (вернее в пользу стихийного бедствия). Значит, потеряв терпение, Алиса действовала правильно? Значит соглашение ложное? И да, и нет… Только с этим классом людей, воспринимающих информацию через страх и крик.

2. Ситуация усугубилась. Решение не пришло, обиды, обзывания, бездействие. У Алисы соглашение ложное? И да, и нет. Возможно, решение отсрочено во времени (человек подумает и сделает, но не сразу).

3. Ситуация осталась на прежнем уровне недовольства. У Алисы вывод такой: ситуация на момент здесь и сейчас решиться не может. Или невозможно решение ситуации среди людей этого класса вообще.

Алисе кажется, что единственное, что мы можем сделать со всеми своими соглашениями, это стараться не реагировать привычным образом, иногда просто подождать, помолчать, понаблюдать, как будет развиваться ситуация. Ну, или играть по полной, вести себя непривычным образом, не совершать действия, которые в очередной раз приведут к заведомо проигрышной ситуации и т. д. и не волноваться по поводу результата.

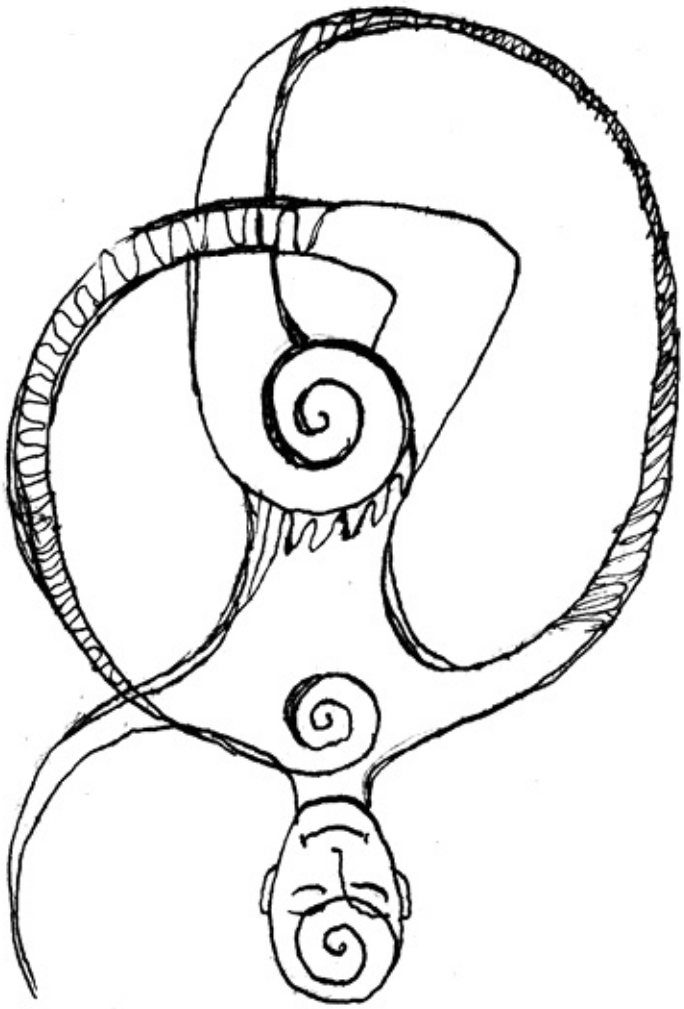
Главное соглашение – долой соглашения, которые ведут к потере энергии! Долой привычные реагирования, которые ведут к потере энергии!

РУСАЛКА: Все верно, Алиса! Ты как сталкер должна видеть, с какими людьми какая тактика работает. Не с каждым можно решить вопросы дипломатично, некоторые просто не знают, что такое язык культурной речи, им – либо сразу берцами по почкам, либо матом, либо другой вариант грубого реагирования. Один шаман мне сказал как-то: «Веди себя с людьми так, к какому поведению эти люди привыкли». Мелкие тираны выбивают нас из зоны комфорта, из привычного реагирования, заставляют искать новые пути решения проблем и т. п. Зона комфорта усыпляет, потому Гурджиев особенно к этой теме жестко подходил при обучении. Когда комфортно и привычно, мы сползаем в любимое болото повторений и рефлексов, в автоматизм и засыпаем крепким сном.

Задание 4
Неделания, или делаем все привычное непривычным способом

Воины знают, что неделание – это некое непривычное действие, вовлекающее все наше существо и заставляющее его осознавать свою светящуюся часть. Неделание – противоположность деланию. Делание – это все, что является частью целого, в котором мы отдаем себе отчет; неделание – любой элемент, не принадлежащий к этому строго очерченному целому. Неделание – это одна из трех техник, используемых для остановки мира; это любая деятельность, направленная на то, чтобы задействовать второе внимание.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: К прошлому заданию о привычках хочу еще добавить вот что. Мы должны объективно оценивать свои привычки и свое поведение, исходя из того, насколько такие привычки и такое поведение способствуют поиску безупречности. Воины борются за искоренение привычки приводить мир в соответствие с собственными мыслями и понимают, что искоренение ненужных привычек отделяет свечение осознания от саморефлексии и дает осознанию свободу фокусироваться на вещах, более важных для воина.

Мы знаем, что мир, который мы воспринимаем, является результатом специфического положения точки сборки. Привычное положение точки сборки не является врожденным, а устанавливается в процессе воспитания. Человеческие существа вовлекаются в систему восприятия и с самого своего рождения стараются привести свое восприятие в соответствие с требованиями этой системы. Обычно эта система управляет нами всю

жизнь. Ликвидировать эту систему и воспринимать энергию непосредственно – это действие, которое превращает обычного человека в мага.

Также можно сказать, что праздность, лень и чувство собственной важности (ЧСВ) – это неотъемлемые принадлежности повседневного мира. Необходимо бороться с этими врагами, которые способны лишить нас сил, энергии, разрушить цель и замутить ясность намерения.

Обратимся к НЛП, которое утверждает, что основная масса наших неосознаваемых переживаний представляет себя через пять органов чувств нашего тела, но три основные – это зрение, слух и кинестетика, реже в этом участвуют обоняние и вкус. Любая мысль, чувство, эмоция «представляется» нам в этих трех аспектах, в них же происходит и корректировка. Каждый человек имеет собственные предпочтения, один склонен переживать что-то визуально (видит мир образами), другой воспринимает мир через слух или осязание, третий может быть человеком смешанного типа.

Все это сугубо индивидуально, абсолютных доминант здесь не существует, и деление людей на визуалов, аудиалов и кинестетиков достаточно условно. Даже у ярко выраженного визуала есть сферы реагирования, где торжествует слуховое или кинестетическое восприятие, и наоборот.

Таким образом, следует учитывать, что в роли зацепок внимания могут выступать все три системы, а иногда и пять, учитывая обоняние и вкус. Каждый раз надо самостоятельно определять, какая ваша зацепка является самой эффективной для выслеживания и трансформации реагирования. Если поймать самого себя в момент реагирования, используя всплеск произвольного внимания, то вам откроется комплекс осязательных ощущений (чаще всего их сопровождают характерные мышечные напряжения) и картинка (образ, совокупность образов).

Кинестетический комплекс включает в себя ощущения холода, тепла в разных частях тела, дрожь, мурашки и нечто, напоминающее электрические разряды. Мышечные напряжения либо дополняют эту кинестетику, либо замещают ее. Известны области, где мышечные напряжения проявляются особенно ярко и часто, зафиксированы общие закономерности, связи между конкретными эмоциями и мышечными напряжениями. Например, чувство обиды почти всегда сопровождается напряжением горла и шеи. Чувство страха сопровождается спазмами брюшной полости. Униженность и подавленность отражается в напряжении плечевого пояса и верхней части спины. И т. д., и т. п.

У каждого связи между реакцией и мышечным напряжением формируются индивидуально, здесь можно найти исключения из общих правил или множество дополнительных нюансов. Поэтому **каждый из вас должен выследить поведение своих мышц лично**. Зацепка найдена, на нее уже можно воздействовать и таким образом трансформировать сам характер реагирования. Теоретически это несложно, но требует длительной и упорной практики.

Если вы обнаружили, что, испытывая тот или иной вид страха, ваше тело холодеет или непроизвольно дрожит, надо вызвать тепло и расслабление. Если во время приступа раздражительности, гнева, обиды у вас горят щеки или руки, надо научиться вызывать в этих зонах чувство прохлады.

Выслеженные мышечные блоки растворяются также при помощи тепла, вызывания чувства тяжести и непосредственного расслабления. Давно известно, что можно остановить страх, глубоко расслабив область живота. Очень многое можно сделать со своими реакциями через контроль плечевого пояса, спины, шеи и особенно лица. Мимические мышцы трудно поддаются контролю и исполняют особую функцию кинестетической поддержки любого эмоционального переживания. Губы, щеки, мышцы вокруг глаз, лоб – все они крайне подвижны и редко расслабляются.

Выследить собственную непрерывную мимику – это уже поставить под контроль немалый объем повседневных реакций.

Для качественного сталкинга требуется произвести работу, состоящую из двух этапов:

1) выследить и остановить кинестетическое сопровождение;

2) разорвать автоматическую связь между телесным ощущением (напряжением) и реакцией.

Первый этап реализуется, когда вы достигаете способности вызывать диаметрально противоположные кинестетические комплексы (тепло вместо холода, расслабление вместо напряжения и т. д.). Второй этап сложнее. Здесь надо научиться вызывать привычную кинестетику и мышечные напряжения, не испытывая при этом эмоциональной реакции, рефлекторно связанной с ними. Это очень важно. Иначе вы не свободны в своем самоконтроле. Это особенно заметно, когда речь идет о мимике. Если вам необходимо неестественным образом расслабить лицо, чтобы избавиться от какой-то эмоции, – это не сталкинг. Окружающим вы покажетесь более чем странным субъектом, который бродит по миру с лицом лунатика или дебила.

Поэтому **практика произвольных расслаблений** (первый этап) – это

лишь подготовительный тренинг, который необходим для осознания и ломки стереотипа. Это тренинг, который обеспечивает сталкера телесным опытом. На втором этапе обретенный телесный опыт используется как «зацепка» для уничтожения автоматизма – например, сталкер осознанно напрягает мимические мышцы, удерживая внутреннюю дистанцию, «не участвуя» эмоционально (психологически) в собственном выражении лица.

С точки зрения тотального сталкинга, это тоже не высшее достижение, это просто качественный контроль «актерского» типа. Его можно разоблачить, потому что всякая, даже самая совершенная игра в некоторых ситуациях интуитивно распознается наблюдателем. А подлинный сталкинг, как говорил Дон Хуан, это не актерская игра. Настроение сталкера поддерживается лишь в том случае, если в процессе манипуляционных игр вы помните, что ни изначальная эмоция, ни видоизмененная не являются вашей сутью. Человек – это тайна. Осознание, как и энергетическое тело, в конечном итоге, принадлежит нагвалю. Задача сталкера – научиться манипулировать любыми обусловленностями, рефлексами, непрерывно осознавая собственную непричастность к ним.

Теперь немного про энергию.

Энергия притекает постоянно, в каждый момент времени – просто в силу существования человека, просто пока он жив, причем в достаточном количестве, чтобы человек смог реализовать любые свои потребности в ней.

Но энергия часто тратится нами впустую. Основные «дыры», через которые она утекает, это:

1) автоматизм, наши механические желания, имеющий мотивацию типа «не хочется, но ведь надо…» – независимо от того, насколько «правильными» или «хорошими» являются цели;

2) оргазм – ужасная дыра, в которую утекает вообще все и надолго;

3) эмоции, особенно негативные эмоции (НЭ). Чем сильнее и длительнее НЭ, тем больше потеря энергии;

4) тупость, т. е. состояние, когда человек не различает свои восприятия, а плавает в какой-то каше и даже не знает, что конкретно он сейчас испытывает;

5) глупость, инертность, т. е. фанатичное и неосознанное следование догмам и соглашениям;

6) праздность, т. е. прожигание времени впустую, жизнь в развлечениях.

Следствиями притока энергии являются: появление новых творческих идей и мыслей, улучшение осознанности в реале и во снах, легче удается

управление намерением, появляются радостные состояния и желания, новые озаренные факторы, свежесть, потребность в необходимых вам активных действиях и т. д. и т. п.

Выслеживание привычки (внутренней и внешней)

Каждый человек имеет в себе определенный объем простейших жестких автоматизмов, возникающих чаще всего в самом раннем детстве, – характерная походка, осанка, привычка скрещивать ноги и т. д. вплоть до дурных привычек, которые мы обычно пытаемся скрыть от других. Их можно использовать в качестве «зацепок» для тренировки произвольного внимания. В области приобретенного также немало подобных автоматизмов. Сюда относится, например, праворукость или леворукость, почерк, манера держать вилку во время еды, заполнять паузы в разговоре конкретными, не имеющими смысла речевыми штампами, и т. п. Механизм примитивной привычки может поддерживать биохимическую зависимость и превращать ее в настоящую проблему.

Отличительная черта привычки – это отсутствие семантики. Сама по себе привычка не поддерживает описание мира, но может включать более сложные процессы, которые фиксируют позицию точки сборки и режим восприятия. Выслеживание привычек – важный момент в формировании навыка остановки, «паузы» реагирования. Некоторые привычки тесно связаны с целым рядом характерных черт психологического типа. К примеру, почерк, по которому можно осуществлять успешную графологическую диагностику в психологии. Пытаясь изменить почерк, человек, разумеется, не меняет свой психологический тип, но привлекает произвольное внимание к собственной моторике.

Остановке таких простейших автоматизмов большое внимание уделял Гурджиев. В самостоятельной работе «остановка привычек» проявляется общим усилением осознания. Впрочем, наличие несгибаемого намерения при постоянной практике выслеживания привычек ведет к нужным трансформациям в сторону безупречности. Сталкер должен не забывать о цели и систематически использовать все возникающие на пути воина шансы.

Русалка: Итак, само задание на неделания будет состоять из нескольких шагов, которые делать надо постепенно, по мере освоения каждого шага.

> **Шаг 1.** Нам нужно научиться делать привычные вещи непривычным способом. К этому относится печатание на клавиатуре непривычным способом, ношение тапок наоборот

(правый тапок на левую ногу, а левый – на правую), застегивание ремня наоборот и т. п. Каждому из вас в теме отпишусь на какие пункты особенно обратить внимание. Будет у некоторых персональное задание по этому упражнению под общим названием «Неделание».

Шаг 2. Развиваем левую руку и креативность. Это необходимое задание, оно нужно для активации правого полушария мозга. Все, что вы делаете правой рукой, теперь делайте левой. Можно купить прописи для первоклашек и заполнять там буквы левой рукой, все привычные действия (есть ложкой, чистить зубы и т. д.) делайте левой рукой. Правое развитое полушарие – очень важный момент.

Шаг 3. Используем практики из «Симорона». Далее, чтобы всем нам было весело избавляться от автоматизма в привычках, применим к нашему заданию техники из «Симорона». Убиваем пару зайцев сразу: поиздеваемся над своим ЧСВ (немного его заденем) и внесем в нашу жизнь разнообразие в виде веселых неделаний наших привычек, которые вы так замечательно озвучивали в предыдущем задании. У нас на форуме есть подфорум «Симорон», можете еще и там посмотреть примеры неделаний.

Срок на это задание – лучше пару недель взять, но, чтобы избавиться от автоматизма, нужно долгое время и несгибаемое намерение…

Шаг 4. Каждому из вас надо написать рассказ, не менее 500 слов на темы по выбору: «Один день из жизни (любого неодушевленного предмета)», «История жизни от момента создания (любого неодушевленного предмета)».

Неодушевленный предмет выбирайте любой, можно выбрать даже поручень в автобусе и описать его мировосприятие. Пишите от первого лица, словно вы и есть этот предмет. Постарайтесь оживить и очеловечить предмет, охватить в рассказе все пять органов чувств, словно этот предмет слышит, видит, чует, ощущает и даже реагирует (может, дышит или вздрагивает). Ваша фантазия вам в руки. Этот рассказ очень хорошо будет стимулировать ваше правое полушарие. Так что рассказ к написанию просто обязателен.

Шаг 5. Взгляд на себя со стороны.

1. Очень полезное неделание вообще всех дел, особенно

которым вы (или кто-то другой) придаете огромное значение.

Задание само вот в чем: сместите фокус внимания на расстояние 1–2 метра от себя и смотрите, как вы что-то делаете. Причем неважно, что именно: едите, говорите с начальником, занимаетесь сексом, моетесь и т. д. Отследите свои ощущения по всем органам чувств (визуал, аудиал, кинестетика, обоняние, вкус, если получится вдруг у кого). В чем разница? Также посмотрите по энергозатратам – насколько вам легче/сложнее стало.

2. Сядьте ровно на стул, руки расслабьте, спина прямая. Представьте себя куклой на ниточках, и к вашим запястьям, к ступням, к макушке головы, к шее сверху протянуты ниточки. Вы – кукла, марионетка. Потом поднимите по очереди руки, ноги так, словно их тянут вверх, постарайтесь прочувствовать это. Получилось? Отлично, тогда встаньте и сделайте несколько шагов, словно вас ведут. Попробуйте в таком состоянии сделать себе чай, порезать салат, еще что-нибудь простое. После таких заданий наступает отрешенность, и ЧСВ снижается значительно.

БИЛЛИ: С «Симороном» не знаком. Буду изучать. По неделанию: неделю буду ходить «пружинным» шагом, когда, шагая, при подъеме ноги вверх слегка ее подбрасываешь – никому не заметно (может и видно тому, кто захочет рассмотреть, но мне все равно) и внимание на этом сосредотачивается. С сегодняшнего утра чищу зубы, ем, вожу мышку левой рукой. И попробую небольшие тексты писать левой. Наблюдения и изменения или дополнительные неделания буду записывать.

ИРА: Сегодня в течение дня все делала (старалась) левой рукой, в том числе записи в дневнике. Свет включаю/выключаю локтем, а не рукой.

Русалка: Еще раз хочу напомнить всем, что неделание – это ломка ваших стереотипов, выворачивание себя наизнанку. Вам надо делать все то, что вы привыкли делать, но иным способом.

• Ходите быстро – начните ходить медленно.

• Одеваетесь в свитера и джинсы – смените стиль одежды на деловой и носите деловой кейс.

• Носите бороду – сбрейте всё, даже усы.

• Ходите чисто выбритым – отрастите бороду (любого вида, можно просто бороду, а можно стильную бородку).

• Девушкам: привыкли носить короткую стрижку – отрастите длинные волосы и т. д. Не пользуетесь косметикой – начните ее использовать, а если

без макияжа не выходите даже мусор вынести, то откажитесь от косметики, хотя бы на период выполнения данного задания.

Я хочу, чтобы вы перевернули себя с ног на голову. По виртуальному общению сложно вас проконтролировать, полагаюсь только на ваши отчеты, тут все в ваших руках, и только вы сами можете отследить в полной мере выполнение задания.

АЛИСА: Так как Алиса имеет постоянную тягу обо всех заботиться, она в эти два дня позволяла заботиться о себе, благо «ребята наверху» способствовали. Когда Алиса по привычке начинала думать и совершать действия, связанные с заботой, уходом, облегчением жизни других или с созданием гармоничной обстановки вокруг, то она себя останавливала и на предложения помочь и позаботиться о ней или ситуации отвечала положительно. Это здорово экономит время и силы! Другие люди следили за течением беседы, готовили еду, мыли посуду, ходили в магазин, предлагали Алисе подарки и заботу. Великолепный бонус неделания! Еще. Алиса все пытается людям жизнь облегчить посредством советов, критики, юмора и т. д. Эти два дня Алиса гасила в голове всяческие попытки комментировать ситуацию, гасила недовольство ситуацией даже в видении. «Пусть все идет, как идет», – решила Алиса. Интересные результаты. Повторюсь: огромная экономия энергии + как бонус, окружающие сами озвучивали то, что Алиса сказала бы, правда, неосознанно, но все же. Рассказ напишу завтра. Алиса не раз представляла себя яблоком, звуком, болью и т. д. Посмотрим, что получится.

БИЛЛИ: Это старое сочинение, думаю в тему. Но в течение недели напишу новое, согласно заданию.

*** * ***

Это был человеколес. Да! Человеколес! В нем росли не деревья, а люди – женщины, мужчины, дети, старики… Ноги, начиная со ступней, по щиколотку, иногда по колени, находились в земле, а пальцы-корни уходили на многие метры в почву, покрытую мягкими коврами мха. Крепкие, красивые ноги переходили в мощный торс, образуя совместно телоствол. Руки и голова формировали крону и ветви. Волосы, развиваясь, цеплялись за хрупкие пальцеветки, создавая иллюзию и реальность неповторимой и чудесной листвы.

Землю целовала осень, и было странно видеть, как в ответ на каждое прикосновение ее холодных губ начинают опадать волосы – белые, рыжие,

седые… детские. Затем они подхватывались добрым ветром и кружились в странном танце.

В глазах, человекодревных глазах, не было боли или отчаяния, зрачки заманивали блеском, таинственностью. Маленькие искорки. Очередной период. Закон Вселенной. Вибрации тонких миров.

Где-то в небе умерла человекозвезда. Сумерки голодной пастью пожирали мир, оживляя тени и редкие вспышки, блики блуждающих огоньков. Лес был магическим, живым. Лес был обычным…

Где-то заполночь проплыл едва уловимый запах солярки. От тела к телу передалась дрожь и волнение. Что-то угрожающее было в этом запахе. Механические шумы и скрежет металла, как дополнение, пронзали природное осознание, словно вбиваемый в стену гвоздь. Все началось незадолго до восхода.

Бригада доскорабочих, одетых в робу (всю измазанную засохшими, почерневшими пятнами крови). Оранжевые каски, с бензопилами и топорами, подошли к человеколесу. Бревнобригадир что-то выкрикивал. Опилки-слюни вылетали из его грубого рта. Подъезжали трактора. Едкий дым отходов, словно пулеметная очередь, вылетал из труб машин, пронзая бронеубойными пулями столь прекрасное утреннее небо. Сейчас солнце не было похоже на сладкий румянец – это был восход кровавого пятна смерти. Лес плакал. Лес дрожал. Доскорабочие точили топоры. Кто-то уже дергал стартеры бензопил.

6.47. Первый крик боли всполошил стаю птиц, и они бессмысленным силуэтом, заметались в воздухе.

Запахло кровью… Стальные зубы бензопил вгрызались со злобой и ненавистью в плоть человекодеревьев. Брызги кровосока, мельчайшие части тела снегом, мертвым снегом, ложились на увлажненный росой мох. Было противно. Страшно. Мерзко. Доскорабочие хохотали. Стараясь перекричать рев пил, рассказывали анекдоты. Отшлифованные деревянные улыбки. Зубы пилы наткнулись на кость, но это их не остановило – они сокрушили и эту сердцевину. Человекодерево рухнуло с хрустом сломанных костей. В лужу черной крови. Своей. Подбежали помощники и голодными топорами стали обрубать веткоруки, пальцеветки. Складывая части тела в кучу. Кто-то отрубил ему голову.

Когда остался безжизненный телоствол, доскорабочие распили его на несколько частей. Никого не смущали внутренности, на которых то и дело поскальзывались. Протяжный визг бревнобригадира в рупор остановил этот спектакль, эту процессию, это глупое жертвоприношение. Пахло трупами. Запах усилился с первыми языками огня – палили костры из

частей тел. Готовили обед. Металлическая тишина. И эта тишина сводила с ума, она не давала надежды, она была ультрозвуковой иглой геноцида.

Убийства продолжались до 16.00. Части телостволов были уложены на погрузчики. Зубы пил протирались маслом, чистились топоры от кусков мяса. Доскорабочий день закончился. Моторы взревели, и палачи ушли за горизонт. Воронье слеталось. Их манила свежая мертвечина. Пир. Это не был больше человеколес. Это было человекокладбище. Нет – скотобойня…

Спичка вздрогнула и проснулась. Ее постоянно мучали эти кошмары. Эта память целостности, первопричины. В коробке их осталось всего четверо. Остальные сгорели. Люди приделали к их головам ужаснейшие часовые механизмы. Одно движение, и ты – пепел, ты – ветер. ***Спичка*** давно перестала бояться. Она умерла тогда, в лесу. В цеху. Поэтому, когда влажные пальцы коснулись ее тела, она отдалась силе и намерению. Намерению смерти. Она не умерла. Она не сгорела. Человек, поковырявшись ею в зубах, бросил ее на землю. И земля поглотила ее. Дождь омыл ее, солнце согрело.

Кокон спички треснул, и она пустила корни. Жадные корни. Корни бесконечности.

АЛИСА:

Рассказ «Я – Боль»

Я сейчас сплю и не имею ни формы, ни цвета, ни ощущений, ни действий. Я затаилась внутри и жду, когда меня позовут. Я не знаю, когда это произойдет и кому я понадоблюсь. Правда, иногда я знаю, иногда – когда меня приглашают пожить. Иногда меня называют «сладкой мукой», иногда я чувствую, что меня и хотят и боятся одновременно, иногда мне приходится являться на зов мгновенно.

Кто меня зовет? Люди? Кто меня направляет? Бог? Неведомая сила? Мироздание?

Я – разная, я имею много лиц, много рук, я бываю разного размера, цвета, формы. Я пульсирую, сжигаю, сдавливаю, я могу скручивать, выворачивать, простреливать, могу быть острой, тупой, постоянной или недолгой. Я всегда прихожу вовремя, но меня часто проклинают. Я мучительная, всеобъемлющая, затопляющая пространство или очень ограничена временем и местом, и интенсивностью.

Как я выгляжу? О, тут мои одежды практически не ограничены. Только белое, золотистое, голубое не надеваю. Это прерогатива Надежды.

Мы с ней в самом начале мира делили цвета одежд, и мой выбор пал на все оттенки темного, пурпурного, багряного, серого и черного. Ей же достались цвета полегче. Ну, у нее и задачи другие.

И вот я жду. Мое ожидание недолгое. Я никогда не сижу без работы. Да, да, это работа, моя работа. Я прихожу туда, где другими методами не справиться, хотя, скажу по секрету, хи-хи, и мой приход очень часто не помогает. Тогда я расту, набираю вес, силу, объем. Забираю в свои владения все бо́льшие и бо́льшие территории. Меня проклинают, а я расту, жирею, становлюсь постоянной, «прописываюсь» – говоря человеческими терминами восприятия, и ***живу***! Я забираю все больше и больше энергии, всасываю ее в себя, наливаюсь силой, но не злобой. Я сама никогда не злюсь, Я – создание Господа, я же – помощница. Почему этого не понимают? ***Это же моя работа!*** Я указываю на то, что стоит поправить. ***Но*** меня не слушают, не умеют слушать.

Мои форма и содержание зависят от качества вызова. Какой-то непреодолимый импульс разворачивает мое тело, придает ему направленность, форму, цвет, качества, и я лечу, лечу, стремительно набирая скорость. Но так происходит не всегда. Иногда мне приходится красться маленькими шажочками, постепенно вливаясь в человека и заполняя раз за разом все большее и большее пространство. В этом случае меня сразу не замечают, отмахиваются, как от чего-то несущественного, а зря, ребята, очень зря! Ко мне следует относиться уважительно, я не терплю пренебрежения! Я выполняю свою работу по направлению внимания на нужный объект, а вы мной так бездарно манкируете. Сами ведь себе вредите… Правда, есть еще смешные персонажи, которые начинают «глушить» мой голос таблетками. Наивные. Я затаюсь на время, растекаясь незаметно по территории, а потом выстреливаю с еще большей силой. Эти мои самые любимые… Здесь я живу долго, счастливо, сыто.

Правда, задача моя остается невыполненной. Но знание внутри меня говорит о том, что так и должно быть, я не виновата, это не моя вина. Свою миссию я выполняю безупречно.

Что же ждет меня сегодня? Душевные муки понадобятся кому-то или физические? Впрочем, это разделение условно только по интенсивности. Иногда преобладает первое, иногда – второе. Точнее, первое может вызвать второе, а второе – первое. Больше всего мне нравится воздействовать одновременно. И заметьте, идет одновременное усиление этих двух «мук». Душевные страдания получают отклик на физическом плане, а физические «призывают» душевные. Вот тут-то я и танцую свой «танец боли» особенно удачно.

Сегодня меня позвали на дорожное происшествие. Причем ненадолго. Понадобилось мгновенное воздействие. Что ж, я – наемный работник, ослушаться не могу. В этих случаях я развлекаюсь стремительными действиями. Мгновенно разворачиваясь из спокойного состояния, неотвратимо набирая скорость, я, изменяя по ходу движения свои характеристики, устремляюсь к «месту действия».

Сегодня я была острой, серой с переходом в багряный, скользила по реальности быстрой змеей и точечным ударом достигла цели. Я вспыхнула и погасла. Большего от меня не требовалось. В ситуациях с мгновенной смертью всегда так. Точечный, стремительный выстрел – и все, можно сворачивать кольца восприятия и возвращаться домой. Вы спросите меня, жалею ли я своих «пациентов»? Точно так же можно спросить у воды, жалко ли ей тех, кто утонул с ее помощью, или у огня – жалко ли ему тех, кто сгорел в его пламени***? Я – создание. Я должна приходить к тем, кто нуждается во мне. Таков план бытия. Те, кто нарушают равновесие, встречаются со мной. Я всегда прихожу вовремя. Я – безупречное оружие Бога. И помощь Его. Услышьте голос мой!***

РУСАЛКА: Билли, рассказ – в тему, молодец!

Алиса, благодарю за рассказ! Про боль ты все верно сказала и цвета характерные для нее отметила. Рассказ очень понравился, ведь боль – это некий дух, который многие воспринимают как ощущение. Но боль – не ощущение, она вызывает ощущение, мы чувствуем ее присутствие в виде ощущения. Боль – это дух, который приходит нам на помощь, а шаманы умеют с этим духом договариваться и выгонять его из тела больного.

ИРА: Печатаю мизинцами, все делаю левой рукой, надела яркую футболку наоборот и шляпу, хожу по дому вперед спиной. Сегодня утром погладила рубашки с утюгом в левой руке. Погладить – для меня усилие! В дневник записи за день и за ночь пишу левой рукой, получается смешно. Обычно в первой половине дня выходных мало что успеваю сделать, а тут радует. Вчера выбрала себе очки, сейчас поеду заказывать.

Да, ходьбу силы практикую, хожу, расфокусировав зрение, и пальцы сжаты в кулаки. Сейчас теряюсь перед выбором: от имени какого предмета написать рассказ.

АЛИСА:

Рассказ второй.

Я – старый стул. Я живу на кухне, в «красном углу». Хозяйка любит меня. Может быть, поэтому я еще жив. У меня было пятеро братьев. О! Что это были за времена! Мы все как на подбор – статные, сильные, новые, еще пахли новой пурпурной обивкой и лаком. М-м-м! Вы знаете, что цвет имеет

запах?! Пурпурный цвет пахнет вишней, достатком, властью. А запах лака? Свежего слоя на твоих боках? Чувствуешь себя победителем! Какие планы мы строили, какие перспективы представляли!

Сначала нас любили, берегли, протирали чистой мягкой тряпочкой с «полиролью». Только когда приходили гости, пользовались нами. Это значило то, что нас берегли для лучшего. Хвастались нами. Мы были большим дефицитом! Наши тела были сильными и крепкими, когда нам приходилось держать чей-то вес, никакие неудобства не ощущались нами. Будь то толстый, тонкий, нервный человек, мы всегда были на высоте! Все наши суставы были надежно скреплены, обивка блестела и сияла чистотой и красотой. Спинка надежно удерживала спину сидящего. Ни скрипа, ни стона не издавалось из наших уст!

Ах, боже мой! Слезы наворачиваются на глаза при воспоминании об этом.

Потом все изменилось. Хозяина перевели на другое место службы. Пришлось ехать в другой город. Нас взяли с собой. Сначала мы гордились собой – значит, нас любят и ценят, и мы безупречно выполняли свою работу. Но во время путешествия с нами плохо обращались. Нет, нет, вы не подумайте, хозяева здесь ни при чем. Хозяйка бережно обернула нас мягкими полотенцами, закрепила их, что бы мы, не дай бог, не поранились в пути. Но эти грузчики! Эти дороги! С нами бессовестно обращались, нас бросали, ставили на неровную поверхность, мы падали, разбивались, и даже мягкие полотенца, любовно повязанные хозяйкой, не помогли нам сохранить свою силу и внешность.

Когда мы приехали на новое место, оказалось, что только трое из нас могут играть прежнюю роль: принимать гостей, красоваться, вызывать восхищение. Остальные были изранены в дороге и нуждались в ремонте. Их уже нельзя было использовать для приема гостей. Они, и я в том числе, были отправлены в разные углы дома и чаще стали играть роль вешалок для одежды. Какое понижение статуса! Какое унижение! Да еще этот щенок! И зачем привели в дом эту безмозглую тварь?! Она же нас грызла! Валялась на нашей нарядной обивке! «Детям нравится щенок!» А мы?!!! Мы страдаем!

В результате такого отношения и еще трех переездов я остался один. Мои братья погибли. Я выжил случайно. Удачно выбрав место, я настолько привязал к себе хозяйку, что она не захотела менять меня на другого. Теперь по утрам я жду ее. Она легонькая, мне легко и удобно с ней. Попьет кофейку с утра и убежит куда-то. Только вечером возвращается. Опять что-то поклюет за столом и убегает. Пока ее нет, на мне спят коты. Они мягкие

и теплые. Правда, иногда точат об меня когти. Мне больно, но я терплю. Боюсь только, что когда-нибудь устану и упаду, подточенный жизнью.

Правда, место мое надежно защищено с трех сторон. Это большая удача. Даже если к хозяйке придет какой-то толстый персонаж или непоседливый ребенок, у меня больше шансов выстоять, чем если бы я стоял на открытом пространстве.

«Брюзжание старика», – скажете вы. Все так… все так… Жизнь подходит к концу. Слышал краем уха, что хозяйка опять собирается переезжать. Боюсь, что этого путешествия я уже не переживу. Что ж, такова жизнь. ***Вспоминайте меня!*** Я вам честно служил. Возможно, на помойке подберет меня какой-нибудь бомж, может сразу не сожжет. Может, еще послужу?..

БИЛЛИ: Когда захожу в комнату, делаю хлопок, выхожу – делаю то же самое. Часто сажусь за стул перед «компом», поэтому решил малость потанцевать для него перед каждым «присаживанием». Думаю вот, как работу разбавить неделанием.

АЛЕКСАНДР: Сегодня пек блины левой рукой. Немного побаливает. Попробовал «поворотник» в машине включать правой, но жена как-то косо посмотрела. Решил делать так, когда буду один.

Мой рассказ

Мой рабочий день (а точнее – ночь) подходил к концу, на востоке небо начало розоветь, кое-где уже зажглись окна домов, как вдруг я услышал рев мотора. Событие обычное: ниже по улице – дискотека, пьяная молодежь периодически устраивает гонки. Посмотрим, что там на этот раз. Из-за поворота вылетает иномарка и, запоздало пытаясь выйти из заноса, устремляется ко мне. Ха, наивная! После того, как меня пару раз уронили, мне в напарницы дали бетонную сваю. Теперь меня даже бульдозер не сдвинет. Иномарка об этом не знала, поэтому вместо того, чтобы вильнуть и затормозить о сугроб, она заключила меня в свои крепкие металлические объятия. Все равно больно.

От удара спящая на моем плече ворона слетела с насеста и, обложив машину трехэтажным «кар», направилась в сторону многоэтажек. Соседи сочувственно косились в мою сторону. Я смотрел на кусок металла внизу, от которого поднимался густой пар, и уже примерно представлял, что будет дальше. Дверь бывшей крутой «та-а-а-а-чилы» открылась, и наружу вывалился центр управления транспортным средством. Ну-ка,

потренируемся в психологии приматов.

Перво-наперво осмотреть капот, схватиться за голову. Есть. Потом пнуть меня. Есть. О! Новое словечко – отлично. Достать телефон, убрать телефон. Покурить. Летом обычно садятся на бордюрчик, но можно и стоя. Ага, покурил, сейчас швырнет окурок в сугроб, хотя около меня стоит урна. Не угадал: кинул себе под ноги, туда же сплюнул. Вот теперь можно достать телефон и с чувством поведать миру о случившемся. Матерные слова полетели помимо телефонной трубки, отражаясь от домов, в морозную свежесть наступающего утра. Ладно, дальше уже неинтересно. Рассвело достаточно, я – спать. Вырубив электричество, сквозь дрему слышу, как субъект обкладывает меня очередной порцией брани. Улыбаюсь и проваливаюсь в сон, наполненный шумом машин.

Спал плохо, все время что-то щекотало внизу сбоку. Должно быть, отскребали ночного гонщика.

Ближе к полудню на меня полез кто-то когтистый и с перегаром. Плановая замена лампочки – давно пора. А то совсем светить перестала.

Вот и вечер, что там у нас внизу? Об утреннем происшествии напоминал только раскуроченный эвакуатором сугроб. Прохожие плелись с работы. Эй, привет, теплокровные. Хе-хе, злые, уставшие, никто даже не поднимет лицо посмотреть на мой начищенный плафон. Внизу нервно прогуливается молодой человек с букетиком, на часы смотрит. Задерживается? А как иначе – женщины они такие. Стой и мерзни, пока она перед зеркалом крутится.

Так, с работы все вернулись, сейчас потянутся собаководы. Вот и первая… И ведь что интересно: два пальца в холке, а все туда же. Эй, собака! Ты видела, кто на мне метки ставит? Им даже ногу поднимать не надо, чтобы тебя всю целиком обметить. Бесполезно, хозяйка, как бы ни при делах, отворачивается, закуривает, смотрит на молодого человека. Немного сочувствия во взгляде, только вот кому: молодому человеку или его пассии? Собака потянула поводок, хозяйка поплелась следом. Интересно, кто у них в квартире командует? Задумчиво провожаю их взглядом.

Смотрю вниз: а где студент? Букета в урне нет, значит дождался. Шарю взглядом вдоль улицы – ага, вон удаляются. Со спины вроде бы и ничего. Ну и ладушки, как говорится: «Совет да любовь».

Со стороны дискотеки послышались первые там-тамы. Вниз по улице промчалось несколько дорогих иномарок. На миг показалось, что из заднего окна одной из них мелькнул злой взгляд моего утреннего знакомого. Скорее всего, потом припрется со своими дружками и будет,

размахивая руками, рассказывать о ночном происшествии, а друзья ему сочувственно поддакивать. Что ж, подождем. Ночь только начинается.

РУСАЛКА: Ира, столько всего и сразу))) молодец!

Билли, на работе можно здороваться и благодарить все предметы, которые вокруг тебя есть. За то, что они рядом, помогают тебе, поддерживают и т. д.

Александр, зачет. Рассказ удался.

Ребята, если в вас проснулось желание писать рассказы, – пишите! Главное – не держите в себе, пусть ваше правое полушарие развернется в своем творчестве так, как ему хочется!

ПУТНИК: Мой рассказ.

Часы

Родился я еще в далеком двадцатом веке на так называемом часовом заводе. Родители дали мне имя *CHVS2843*.

Через месяц я стал совсем взрослым, мне предстояло пройти ритуал совершеннолетия, называемый между нами «покупка». Пройдя данный ритуал, я стал обладателем хозяина. Моей радости не было предела: я видел разные пейзажи, узнал, что такое времена года, за мной ухаживали. Единственное, что меня раздражало, это то, что люди (да и мой хозяин) называли меня не по имени, а просто часами. Интересно, как бы им понравилось, если бы их звали не по имени, а просто «люди» или «человек». Кроме этого, я заметил некоторые странности: люди говорили, что я измеряю «время», но я ничего не измеряю! Я просто живу! Когда хозяин хотел узнать, сколько времени и когда его спрашивали об этом, он почему-то смотрел на меня. Но я молчал, как партизан, хотя он все равно узнавал его непостижимым для меня образом.

Однажды мы отправились на деловую встречу. Там я познакомился со «старичками». Они рассказывали мне всякие фантастические байки и ужастики. Жаловались на молодежь и шепотом говорили, что у нее новые сердца и души. Сумасшедшие стариканы, что же еще сказать?!

Шли дни, месяцы и годы.

Мы всегда были вместе с хозяином. Вместе ели, вместе спали, вместе мылись и даже ходили в туалет тоже вместе. В общем, мы доверяли друг другу на сто процентов. Пока не произошло событие в моей жизни, которое поменяло все.

Иногда мы с хозяином ходим в церковь, и батюшка, вооружившись

инструментами (названными в честь меня и моих братьев), поправляет мое душевное здоровье, и я – снова, как новенький. В этот раз батюшка сказал, что я одержим дьяволом, и поэтому придется оставить меня на больший срок. Меня сняли с теплых рук хозяина и поместили в коробочку. Я знал со слов стариков, что те, кого забирают надолго, оказываются в «особой» комнате. Холодок пробежал по моей крышке.

Забавно, но я не знал, сколько прошло времени до того момента, как меня вытащили из коробки. Я увидел мрачную комнату, единственным источником света в которой была большая настольная лампа, освещавшая большой дубовый стол с множеством непонятных для меня устройств. Наконец меня положили на стол рядом с лампой. Яркий свет слепил меня. Пахло смазкой, хотя я и не генофоб, мое сердце забилось быстрее. «Эй, приятель! Твой хозяин говорил, что ты отстаешь, а не спешишь, – прозвучал голос, который казался мне вершиной добродетели. – Ничего, мы это исправим».

С этими словами он достал коробочку. Лучше бы он ее никогда не открывал.

То, что я увидел, навсегда изменило меня, я стал другим. В коробке лежали бездыханные тела моих братьев, их внутренности были беспорядочно разбросаны, но мой взгляд притягивало другое. Мой совсем молодой собрат, он был вскрыт, но в нем не было ничего, кроме большой круглой пластины со знаком плюс. Слова этих сумасшедших стариков оказались чистой правдой. Меня повернули лицом вниз, и я почувствовал знакомую щекотку. Мир окутался во мрак, и я отключился.

Очнулся я в знакомом месте, на теплой руке хозяина. Пережитое мною казалось дурным сном. Но я знал. Я знал! Что это был не сон.

БИЛЛИ: Еще рассказ.

*** * ***

Я – бизнесмен, довольно удачный… и несколько алчный! В этом мой секрет: не отказывать никому во вкладах! Слитки – это мой конек. Правда, не брезгую и золотой мелочью.

В «теме» уже лет двадцать, может, больше.

Мраморные стены с зелеными вставками малахита и серебряный рисунок неких греческих событий давнишних эпох, судя по комплиментам и возгласам моих клиентов, были изумительны. Красный ковер у входа. Все это – мой прекраснейший офис, которым так горжусь.

После рабочего дня, который начинается с 6.00 и заканчивается около 22.00 (я – алчный), приходит престарелая леди и наводит порядок, начищает мебель и металлические детали до блеска. И делает так любимый мною щеточный массаж с синими ароматическими маслами.

Сделки веду быстро, четко и желательно без свидетелей. Один клиент – одна сделка. Допускается исключение: если вкладчик ребенок, разрешено присутствие старших, но не более одного.

Вы открываете сумку, кошелек, а я забираю вклад (слитки или россыпь) и переправляю на торги, биржу. Клиенту выдается чек, копия о приеме товара отправляется сразу же брокеру. Оригинал клиент волен забрать с собой либо просто выбросить.

И так двадцать лет, может, больше. Пока все не перевернул один человек. Мы уже закрывались, и я ждал леди. Хотелось расслабиться. В офис ввалился человек. Клиент? Я не успел поднять глаз, чтобы его рассмотреть, как он раскрыл кошелек – сверху, и масса непогашенных платежей вывалилась на меня и мой стол. Человек упал. Раздались звуки звонка. Мобильного. Со стонами и странным бульканьем в горле он снял трубку. Дрожащими пальцами включил громкую связь. Голос доносился из далекой неизвестности. Женский. Я смотрел, как человек плачет, и еле слышно шепчет, что он лежит в сортире, у толчка. Он пьян и не может встать. Некоторое время спустя пришли еще два человека, подняли его с трудом и утащили. Появилась моя престарелая леди. Но я ее уже не замечал, не чувствовал прикосновения ее рук. Я впал в ступор. Потом я спросил: «Почему офис назвали сортиром, а меня толчком?»

Она не ответила, выполнив свою работу, женщина удалилась. Спустя несколько дней туалет закрыли на ремонт: унитаз без видимых причин треснул. Его решили заменить на новый, более современный, молодой и амбициозный… Мир унитаза рухнул.

ЕЖ: Такое впечатление складывается, что все у нас в мире под праворуких заточено. Куда ни ткни, все неудобно делать левой рукой: и в машине, и в метро, и в другом общественном транспорте, и в магазине. Банкоматы – туда же. А здороваться как? Хотя, по большому счету, мишура все это. Постепенно привыкаешь. Типа, когда постоянно против шерстки, шерстка укладывается в обратную сторону и опять становится по шерстке.

Сегодня на работу решил пойти другой дорогой. Нормальные герои всегда идут в обход (в соглашениях). Результат – опоздал. И это тоже исключение из моих правил.

Свой имидж как таковой только недавно поменял на диаметрально противоположный… Да, Русалка, знаешь ведь о моей прошлой работе.

Изменился. Знакомые не узнают. Отпущу еще бороду… «Буду-буду-Будулаем!»

АЛИСА: Еще рассказ.

*** * ***

Вы видите меня каждый день. Обычно я стою на тумбочке или на кронштейне на стене вишу. А я каждый день смотрю на вас. Даже когда я выключен, и вы думаете, что я сплю, не-е-ет, я не сплю, я жду, призывая вас мысленно, напоминая о себе, зову, когда вы скучаете, расстроены, не знаете, чем заняться, когда злы, угрюмы, когда взволнованы, когда предвкушаете, когда ждете продолжения. Я всегда рядом с вами.

Я – телевизор. Вы удивлены! Да, подслушать мысли телевизора, такого привычного и безопасного, такого знакомого и всегда узнаваемого, интересно. Что же думает тот, кому мы отдаем лучшие часы своей жизни?

Говорят, я создан для блага людей. Когда я сошел с конвейера, мне сказали, что я буду служить людям, показывать им передачи и фильмы, детям – мультики и сказки, чтобы и те, и другие учились думать, чувствовать, видеть, смотреть, анализировать, действовать, наконец, просто научились жить. А я – главный помощник людям в этом вопросе. Ух, как же я был горд собой! Да и побаивался, конечно, ведь такая ответственность – учить людей жить! А кто будет делать для людей все эти передачи, которые я буду показывать? «О-О-О! – ответили мне, – это будут лучшие люди планеты! Они полетят в небо, поднимутся в горы, спустятся в глубины океанов, чтобы снимать правильные передачи. Лучшие режиссеры и сценаристы будут снимать фильмы так, чтобы люди после просмотра задумывались о жизни и изменяли ее. Для детей будут делаться мультики такого высокого уровня, чтобы малыши с детских лет понимали все самые прекрасные человеческие ценности, учились правильно действовать в разных ситуациях, учились любить и прощать».

«Ты не волнуйся, – говорили мне, – все под контролем! Твоя задача – это показывать людям передачи, люди сами будут выбирать, что им нравится, а мы будем создавать то, что нравится людям». И я принялся показывать. И фильмы, и передачи, и мультфильмы, и сказки. Сначала я был чудом! Приходили люди, у которых не было меня и просили разрешить посмотреть меня. Удивлялись и восхищались мной! Потом они покупали меня себе и больше уже не приходили, а сидели у себя дома и смотрели меня сами.

Потом я стал замечать странные вещи. Хозяева, которым я служил, стали ссориться из-за меня. Каждый хотел, чтобы все смотрели ту передачу, которую хочет смотреть именно он. Я не знаю, как было, когда меня не было, но из разговоров, случившихся передо мной, я знаю, что раньше люди не сидели перед телевизором, а гуляли, занимались спортом, много читали, встречались с друзьями и родственниками и обсуждали разные вопросы. Да, еще ходили в театры, на концерты в красивых платьях, мехах, смокингах. И женщины пахли пудрой и духами и были сногсшибательны. А мужчины теряли голову (правда, не представляю, как они обходились без головы, да еще если женщина с ног сшибет), ходили в буфет пить коньяк и еще кричали «браво» танцовщицам. Ух! Вот это жизнь!

Сейчас, глядя на вас, сидящих передо мной, я стал задумываться: а не обманули ли меня те, кто сделал меня? Видели бы вы себя моими глазами! В каких-то растянутых штанах, с бутылками в руках, какие-то пакеты на столе шуршат. Вы же кроме меня никого не видите!!! Как же ваша семья, муж, жена, дети? Вы теперь купили меня в каждую комнату и даже на кухню и безостановочно смотрите.

Говорите детям: «Отвяжитесь, дайте папе (маме) отдохнуть перед телевизором». И чтобы дети вам не мешали, сажаете их тоже смотреть меня. И вот вы все сидите, напряженно глядя на экран, переключая каналы, и так проходит ваша жизнь. Странно, но ведь если показывают самые лучшие передачи для людей, они же (люди) должны становиться все лучше и лучше…

Я стал такой же, как вы. Мне скучно стоять без дела, вот я и придумал заманивать вас к себе. Мысленно я посылаю сигнал людям, чтобы они меня включили, чтобы сели смотреть меня. А я буду смотреть их.

Не слушаются меня очень редкие люди. Они редко бывают дома, они чем-то занимаются, даже когда приходят домой, не смотрят все подряд, они иногда включают какой-нибудь канал, смотрят передачу, и я вижу, как они ее смотрят… Я же вижу! Кто-то плачет, кто-то хватается за телефон, кто-то что-то записывает, кто-то с радостным удовлетворением кричит: «Я так и знал!», но никогда не видел у них тупых и мрачных лиц. А некоторые вообще меня отдали другим людям и не смотрят. Говорят, есть такая Русалка…

БИЛЛИ: Ха-ха! В жизни не чувствовал себя таким извращенцем. Нет пока времени купить костюм (но все же куплю позже)… Дождался, пока все покинут дом, и надел женскую шмотку. Для неделания. Аааа! Это очень жестко для меня: ноги трясутся, с другой стороны – смешно. Я еще бороду отрастил…

ИРА: Сегодня первый день я – «очкарик». Когда выходила утром на улицу, волнение такое, как будто экзамен собралась сдавать. Сейчас вроде бы ничего. Домашние стали подозрительно коситься, когда я в шляпе и задом наперед футболка, да еще и вперед спиной хожу. Терпеливые.

МЫШЬ: Все, что делал правой рукой, делаю левой, и наоборот. Перевернул зеркально все, что вспомнил: ремень, часы, кольца, браслеты. Техника такая: как нужно что-то сделать, даю на миллисекунды волю «автомату», ловлю привычный алгоритм, а затем делаю по алгоритму, но зеркально. Заметил такую вещь: левая рука, оказывается, всегда задействовалась достаточно часто, но как бы с подачи правой (правой рукой беру и передаю левой руке). Благодарю (когда вспоминаю) предметы обихода. Хожу в пиджаках и туфлях (вместо маек и кроссовок). Сам ходил все это покупал. Обычно вся одежда была отдана на откуп маме и жене – кто что подбросит, а тут играю в разборчивого покупателя: меряю, выбираю. В среду будет апробация нового внешнего вида на клиентах.

Мой коротенький рассказ.

Мышь

Я – дитя современных технологий, дешевой рабочей силы и офигенного маркетинга. Слышу непонятные речи и звуки, я еще не я. Мир как будто состоит из осколков, его много и меня тоже много. Чувствую жар паяльных… хрен его знает чего паяльных. С другой стороны, я еду по резиновой ленте… А вот чьи-то руки в электростатических перчатках берут меня. Мысли разлетаются, все события происходят одновременно, я разбросана в пространстве, но точно знаю, что это я. Вот мое нутро приняло в себя плату, какой-то китаец поставил на место хребет, его соседка чем-то липким намазала изнутри мою спину. Теперь меня немного, я одна, целая, и вереница, таких как я, ползет по конвейеру и обретает свое маленькое хрустальное… Ах! Всего лишь пластиковое временное обиталище. Темно, слышу звуки. Кто-то говорит на новом для меня языке. Нас куда-то несут, везут, трясут, переворачивают, ставят, опять несут – везут – переворачивают – ставят… Запах бензина. Температура скачет. Мысли идут кругом. Качает. Все по новой. Какой яркий свет! Видимо, цель моего путешествия достигнута! Можно отдохнуть и подождать.

Поиграю в игру, буду угадывать, кто из проходящих мимо, наконец, расстанется с дензнаками ради меня.

ИРА:

Рассказ

…Кто-то решил придумать Землю и придумал… придумал сушу, синие реки, зеленые растения, яркие красочные цветы, птиц и животных необыкновенной красоты, придумал ночь, придумал день, луну и солнце, звезды, дождь, тепло, жару. И Океан… Сине-зеленый такой, морской-морской. Когда-то очень давно я был частью Океана, самим Океаном. Я наблюдал, как во мне бурлила жизнь: волшебные рыбы, опасные хищники, веселые рыбехи и коньки, необыкновенных красот кораллы с обитателями, огромные чудища-великаны – все они жили во мне, а я в них. Нам было спокойно вместе. И хорошо. Потом что-то случилось, все вокруг начало меняться, стало очень жарко, Океан стал испаряться и мельчать, меня в воде стало так много, что я стал концентрироваться и выпадать в осадки, накрывая не спасшихся бегством рыб, моллюсков, водоросли. И так много-много времени, десятки миллионов лет я лежал и накапливался пластами. В это время я очень много думал.

Потом все вокруг зашевелилось, задвигалось, стало разламываться на части… Было очень страшно. Я не мог понять, откуда это мощное движение и сотрясение взялось и когда все это закончится. Когда все стихло, я понял, что стал частью Суши, самой Сушей. И теперь я наблюдал за жизнью здесь, и это было прекрасно.

Потом появился Человек. Сначала он жил в гармонии со всем миром и со мной, но через какие-то десятки тысяч лет он нашел меня и придумал, как из меня можно сделать наконечники для стрел. Человек стал охотиться на животных и чувствовал свою силу и превосходство, принося в пещеру очередную добычу. Вечерами он натачивал свои стрелы, делал их еще острее.

Тысячи лет прошли, ко мне стали приезжать группы людей, забирали части меня в виде образцов и отправляли на изучение. Из их разговоров я стал понимать, что очень важен для них, что из меня можно сделать какие-то штуки… кому-то очень полезные и нужные… Слышал про какие-то машины, оружие, заводы, трубы, города. И про бумажки, которые люди могут получить в обмен на меня. В то время меня стали называть гордым именем – железная Руда.

Множество групп людей решили, что я им принадлежу и только им, за мной стали охотиться, меня стали искать, за обладание мною стали убивать. Так странно все. Они решили, что обладают властью надо мной, да и, наверное, еще над многими, похожими на меня.

…Мдааа… Вот такие вот дела, хорошо, что я помню все это. Вспоминаю, как в последний раз меня взяли и выплавили в железные балки, сварили и сделали рекламный щит! И вот теперь я щит! Не щИт, а Щит! Рекламный! «Воплощение комфорта», «Уют у вас дома», «Мы позаботимся о ваших вкладах» – это все у меня! Я важный и большой, на крыше десятиэтажной «сталинки». Мое место продают за деньги и наклеивают на меня разные плакаты. Я освещаюсь всю ночь яркими фонарями, чтобы меня увидели и обратили внимание на то, что наклеено на меня. Я свечу в окна домов и говорю всем: «Вот он я, посмотри на меня!»

Часто на мне рекламируется то, что сделано из меня же, у людей это называется автомобилем! Я такие штуки вижу и наблюдаю за ними каждый день, они все время мельтешат внизу, на них ездят люди, и иногда они врезаются друг в друга.

…А иногда на мне висят плакаты с такими очень-очень красотками, вот и сейчас… «М-м-мадам!.. В столь чудесном кр-расном платье! Р-разрешите познакомиться?» Жаль, что она меня не слышит.

РУСАЛКА: Билли, с бородой, да в дамском одеянии – это супер) Погуляй по дому так, поскольку ношение женской одежды для мужчин – потрясающее неделание. Именно потрясающее – потрясывает по всем жилкам.

Ира, очки носи до тех пор, пока не привыкнешь к ним, как к родным. Когда привычка появится на уровне автоматизма, снова на линзы меняй. И меняй так потом и дальше.

ЕЖ: Вчера вечером приперся с работы, отыскал старый халат жены а-ля кимоно (это как-то привычнее), натянул, продефилировал по квартире… Сначала вызвал море веселья и удивления со стороны супруги. Со моей стороны: сначала прокатилась волна некой ненависти к себе – дескать, как гомсексуал… почти до дрожи стыда и отвращения к себе… потом смеялся вместе с женой… Ну да, со смехом оно все проще. Продолжу эксперимент.

Кстати, в рассказе была попытка передать еще одно НЕделание – не делание **Я**, стараюсь обходиться минимумом «Я» и в речи, и в письме.

РУСАЛКА: Ёж, халат – это волшебная вещь! Представь себя шахом или каким-нибудь важным персом (из Персии родом), султаном. Почувствуй себя всемогущим властелином мира, все богатства мира – твои! И халат станет неотъемлемой частью твоего «гардероба», когда надо будет деньжат в дом призвать.

Мужчины, берите фишку на заметку, пригодится по жизни!

А по поводу «Я» – это ты молодец. Но до этого задания мы еще не «доросли». Будет и оно, но чуть позже.

БИЛЛИ: Жесть продолжается: надел пеньюар жены… Сегодня уже более ржачно и спокойно. Бородатый мужик в прозрачном пеньюаре – реально смешно. Наблюдал сегодня за ВД. Оказывается, это не совсем я говорю себе всякие нервные словечки и пошлости – другой голос мне внушает, но тут же сворачивается и умолкает, если обнаруживаю его. Все выражения типа «как баба», «тебя тут разводят, чтобы поржать» и т. д. – ***не мои***. Мое дело только – признать их или нет. Вот я и не признаю)). Работаем дальше по разрушению шаблонов и удалению голосов из головы)).

АЛЕКСАНДР: Наклеил на лоб пластырь, пойду по магазинам погуляю. Вроде бы глупо, под ним же ничего нет. Надо бы цветастых купить и на нос наклеить: понаблюдать за людьми и собой.

ИРА: Сегодня утром спускалась в подъезде с шестого этажа вперед спиной. Мысли были, мол, интересно, что подумают люди, когда увидят. Еще заметила новые ощущения: очень сильный жар в теле. Еще когда на улице спускалась в переход, представляла, что, наоборот, поднимаюсь. До работы разными дорогами так и хожу + расфокусировка.

На работе в очках второй день, коллеги так и продолжают реагировать на очки, причем стала замечать, что реакции у всех разные: кто-то удивлен, кто-то внешне одобряет, но видно, что не нравится, кому-то нравится, кто-то внешне никак не реагирует. Сама привыкаю «входить в роль», отмечаю свои реакции тоже.

РУСАЛКА: Александр, пластырь на лоб, кстати, очень полезен. Ты легко сможешь отследить, когда и при каких обстоятельствах морщишь лоб, поднимаешь брови вверх. Старайся пресекать такие лобные волнения.

Ир, жар в теле – это прилив энергии. Когда чувствуешь жар, прыгай в параллельную вселенную, громко выкрикивая желание, и снова спускайся. Используй жар с пользой для себя.

БИЛЛИ: Неделание с переименованием – люблю этим заниматься)) Давать смешные прозвища на работе, но не со зла, а чисто для хохмы. Так смешнее, и реально ситуация разряжается. Начал здороваться с унитазами. Ха-ха, стоишь, бывает, в туалете, делаешь свои дела в неосознанности и тут спохватываешься. «Я ж не поздоровался!!» Извиняюсь и благодарю, и жизнь становится ярче)).

P. S. Про «Симорон». Года три назад директор школы все придирался по работе: то не так, это не эдак. Читал тогда Зеланда (в «Симороне» есть техника куша, у Зеланда похожая, но не помню, как называется). И вот представил я, как у директора в жизни все хорошо да счастливо, как отдыхает он в Таиланде на пляже и много у него денег. Через десять дней

он улетел в Таиланд)), а вернулся совсем другим человеком – мы теперь друзья почти с ним. И школу доверяет только мне и жене.

АЛИСА: Алиса использует «Симорон» в прикладном смысле, т. е. чтобы снизить «градус» беседы, переделать злость на радость. Алиса часто выкручивает слова, ситуации, события навыворот, и разрешается конфликтная ситуация, ну или не конфликтная, все смеются, учатся смотреть на мир другими глазами (есть очень приятные примеры). Конечно, высвобождается масса энергии, которую можно направить куда угодно, например, на тот же скачок в параллельную вселенную или на выполнение магических пассов, ну или на приготовление борща. Представляете, что это получается за борщ!! За уши не оттянешь! Магический!

ЕЖ: Вчера вечером попробовал играть в «стрелялку», держа «мышу» в левой руке. Играл где-то час, по крайней мере, так показалось. Это взрыв!! Это даже мышление меняет… В общем, перевернуло все с ног на голову, торкнуло надолго, проперло до косточек ощущения, как после хорошей тренировки.

МЫШЬ: Реал начал сопротивляться. В начале практикума завалил рутиной, но с ней я быстро разобрался, благо опыт наработан. Кому интересно: рутину нужно просто разгребать, без эмоций, методично, и она сходит на нет. Это как с горой посуды, если ее просто вымыть, да еще непривычным способом, то на все про все уйдет час (+/-). Если смотреть на нее и откладывать, то когда, наконец, соберешься, то тоже час (+/-), но сил потратится столько, сколько маялся, + мытье посуды. А тут реал подошел с другой стороны.

Работы море, но я люблю свою работу в принципе, и мне «выписали» гипербонус. Клиент пошел такой, который сочетает в себе все положительные (для меня) стороны + готов платить по верхней планке.

Вчера «опробовал» костюм. Работать неудобно, но народ в восторге, мало видели таких фотографов.

А поскольку я еще и дизайнер, то предстоит апробация на других клиентах.

БИЛЛИ: Забыл очки на работе, поэтому от метро до дома шел и смотрел одним глазом. По лестнице тоже начал спиной вперед ходить. Интересно: вот неделание повышает осознанность, так как это связано с неудобством (неумелое обращение с техникой и предметами, допустим, другой рукой) и стеснением (оделся в женское, хожу вперед спиной и т. д.). Но, когда эти чувства проходят, учишься грамотно левой рукой работать, проходит стеснение от беготни по дому в женских пеньюарах. Получается

неделание становится деланием (не довести бы до индульгирования). Стоит ли его сразу менять на другое? Продолжая, соответственно, дальше выслеживать свои привычки и распорядки и внедряя неделание?

РУСАЛКА: Неделание станет деланием только тогда, когда выйдет на уровень автоматизма, типа: протянуть руку для пожатия, когда встречаешь мужчину знакомого. Вот, кстати, это делание никто из вас не отмечал. Или я не заметила? Кто из вас на автоматизме здоровается? Сможете перестать это делать и приветствовать мужчин иным способом?

Кстати, как бонус к этому практикуму, – у вас должно быть улучшение финансового состояния. У кого-то больше, у кого-то меньше, но почему-то финансовый эгрегор очень любит сталкеров.

Есть еще хорошее финансовое неделание: записывать расходы как доходы, веря, что, отдавая маленькую сумму, получаешь в 10 раз больше – потраченные деньги с собой еще денег приведут назад). Уберите столбик «Расходы», вместо него напишите «Доходы × 10».

СВЕТА: Мой рассказ.

«Кактус»

Сегодня впервые за зиму я был полит. Не скажу, что по всем правилам, но мы привыкшие… Хотя, что это я про такие интимные подробности, не представившись?! Я – Кактус! Вот так просто и без затей меня зовет Хозяйка. Мое имя выдает с головой тот факт, что я у нее единственный среди множества широколиственных собратьев (иначе бы меня звали как-нибудь позаковыристей), и меня такая исключительность даже по-своему радует.

Когда я появился в этом доме, уже и не помню; думаю, что никто уже не помнит. Но встретили меня душевно, явно не по одежке: был я маленьким, кривобоким заморышем, которому выделили вполне приличный отдельный глиняный горшок и определили место на подоконнике самой солнечной южной стороны. Я довольно быстро выправился и освоился, даже в расчете на дальнейшие улучшения жилищных условий, позволил себе дать потомство в виде двух здоровеньких кактусят. Но этот факт не подвигнул Хозяйку сломя голову пересаживать меня в более просторную посуду. Она оказалась особой сообразительной и решила мой квартирный вопрос более элегантно – отсадив от меня моих чад. Но я в долгу не остался – выдал новую порцию потомства. В итоге такого упорного противостояния я все же несколько раз

получал «дополнительные метры», да и помимо появления нового поколения сам заметно подрос, раздался в ширину и в глубину.

Но прошедшие года три я не сильно прибавил в размерах, а потому Хозяйка расслабилась. И тут я ее удивил, распустив жарким летом огромный, благоухающий ароматом какао нежно-розовый цветок. Этот порыв благодушия к окружающим для меня самого стал большой неожиданностью, так как уважающий себя кактус при таком рабоче-крестьянском уходе не будет баловать народ цветением; многие хозяева из кожи вон лезут, носятся со своими питомцами, чтобы уговорить их соизволить это сделать, а тут нате вам, получите за красивые глаза! Соплеменники узнают – засмеют! Но мне все равно – захотел и расцвел. Видели бы вы, какую фотосессию устроила мне моя Хозяйка! Куда только ни ставила, каких ласковых слов только ни говорила! Но, надо сказать честно, в общении она нам (цветам) никогда не отказывает, может порой забыть полить, но каждому цветку свое слово найдет, иногда поворчит, иногда похвалит. За это и любим, и цветем… Вернее, другие цвели, я в себе такую способность открыл только три года назад, и, признаться, мне понравилось раз в году на один день (а именно столько держится мой цветок) становиться центром вселенной – в мою честь приглашают гостей, меня носят в разные комнаты.

Глядя на такой праздник жизни, мой сосед Золотой ус тоже решил привлечь особое внимание Хозяйки, и весь покрылся маленькими невзрачными цветочками (правда, довольно душистыми, но куда им до моих шоколадных обертонов!). Цели он своей достиг – Хозяйку поразил (если она знала, что кактусы в принципе цветут, то о том, что золотые усы на такое способны, никто бы никогда не догадался), но, на мой взгляд, это все же плагиат. Вот так мы тут и живем – из кожи вон лезем, лишь бы она прибежала и поговорила с нами, без этого скорее зачахнем, чем без воды.

Но я отклонился от курса. После того как я отцвел прошедшим летом, меня не отнесли на мое привычное место к остальным, а оставили на окошке в гостиной. Подозреваю, что просто забыли, но оказалось очень даже кстати… Дело в том, что зимой нас, кактусов, лучше вообще не поливать, не тревожить, чтобы мы дремали, сил набирались. Но моя невозможная Хозяйка, устроив полив другим цветам, под сурдинку могла и мне плескануть на спящие корни водицы. Бр-р-р-р!.. А тут я весь холодный сезон был изолирован, и никому в голову не приходило этого делать. Впервые за много лет по-настоящему выспался!

Но солнышко стало припекать по-весеннему, я пришел в себя и в ожидании первого полива стал строить планы по переезду в новый

благоустроенный горшок. У меня и потомство подросло, совсем тесно стало. В общем, пока я предавался мечтам, представился случай напомнить о себе. Хозяйка решила запустить весенний свет в комнату и стала отдергивать занавески. Тут-то я в занавеску и вцепился!!! Она дергает, а я держу, она еще сильнее дергает, но от меня отцепиться непросто! Пока не догадалась заглянуть за штору – вот удивления-то было! Сразу побежала за водой и давай поливать меня… Пересадить обещала! Сама!

Но я решил подстраховаться, рассказав обо всем вам, – свидетелями будете, если что. Хозяйка собралась рассказ писать для какого-то практикума, ну, я и решил, что это – мой шанс. Сама этот текст наберет (мне как-то не с руки), уж точно обещание не забудет. Все, замолкаю, и так уже разболтался, хотел только об удачном сегодняшнем деньке поведать, а нагромоздил!.. Про наше житье-бытье у Хозяйки тут многие хотели высказаться, знаю, к примеру, что ее «компу» есть что порассказать, но это уже другие истории.

ИРА: Очень понравилась идея записывать расходы в доходы, обязательно возьму на вооружение!

Что касается привычек, стала заставлять себя снимать серьги на ночь (раньше даже не думала о них – есть и есть), поменяла золотые на серебряные. Контролирую шмыгание носом, чаще сморкаюсь, стараюсь отслеживать невербальные жесты (изучаю обновленную книгу Пиза).

Перестала утром пользоваться парфюмерией (раньше как ритуал был, не представляла выхода из дома не надушенной). Гораздо раньше прихожу на работу, причем утром успеваю больше.

Всякие глупости дома продолжаю))). Вчера на футболку лифчик напялила).

Реал прессует желанием поспать в конце недели)), или это лень пытается вылезти наружу.

Делаю «Око возрождения», магические пассы и кручу обруч с желаниями каждый день, уже есть результаты.

СВЕТА: Сделала в *Excel* табличку своего бюджета с разбивкой по месяцам до конца года. Вписала заранее в «Доход» все заведомо известные ежемесячные поступления с «правильными» нулями – квартплата, телефон и т. д. К концу года бешеные деньги набегают, скажу я вам! И это еще без мелких брызг на еду и транспорт! Завтра побегу по магазинам!

МЫШЬ: Кардинально сменил стиль в одежде.

Полторы недели в туфлях, пиджаке, пальто и с портфелем хожу даже за хлебом.

Сейчас выбежал в магазин в своей обычной куртке и обнаружил, что

она сидит на мне по-другому, и походка у меня изменилась. Решил поиграть, представил, что, как герой Соломина доктор Ватсон, прогуливаюсь по лондонскому парку в соответствующем «прикиде»: длинное приталенное шерстяное пальто, английский костюм, белый шарф, котелок, трость. Все это «надел» на себя, посмотрел по сторонам, добавил к антуражу «Бентли» 30-х, из которого только что вышел. И начал, как герои Желязны, строить окружающую реальность.

Когда пришел домой и выплыл из образа, состояние было такое, будто грамм гашиша выкурил. Время очень сильно замедлилось, пространство вертелось во всех направлениях, т. е. комната, как кубик, вращалась вокруг меня (центра), даже координация несколько нарушилась. ТС сместилась в новую для меня позицию. В общем, решил поиграть так недельку, буду выходить из дома и примерять на себя новые образы.

ИРА: Также в рамках задания постепенно ввожу все больше неделаний и глупостей. Вчера купила себе парик-каре кардинально черного цвета; пока выбирала его и примеряла, получила массу положительной энергии!!! Вечером надела его и представляла себя в роли брюнетки)) Криво расположила все магниты на холодильнике – так веселее!

Поменяла почерк – теперь вывожу буквы в тетради, где записываю цитаты из книги, не так, как привыкла писать. Пробую заменить счет про себя, когда делаю упражнения, на «откладывание углов». Например, нужно сделать по 12 раз упражнения «Ока», прикидываю три раза по четыре угла, которые мысленно нужно пройти: четыре угла потолка, четыре угла окна, четыре холодильника. Иногда получается утихомирить счет.

Как раз в тему недавно прочитала в «Человеке неведомом»: «Творческий подход – это именно то, что ускоряет ваше приближение к намерению и к новым горизонтам восприятия». Вот точно!

А еще написала в дневнике «хотелки», которые хочу иметь в текущем году и в ближайшее время. Парик уже вычеркнут.

Хочу тоже поделиться по поводу улучшения «финансов»: деньги на голову не сыпятся, но вот совершенной для меня неожиданностью в пятницу было то, что поставщик после окончания переговоров о сотрудничестве презентовал кучу всяких полезных гаджетов. Неделание и контролируемая глупость работают!

РУСАЛКА: Замечательно! Еще на моих практиках всегда включен денежный поток, он включается в тот момент, когда вы принимаете решение оплатить мой практикум. С денежным потоком работаю давно, и, действительно, к нам не всегда приходят именно деньги в бумажках, мы часто получаем предметы, которые нам нужны. Как правило, они приходят

вовремя и в нужном объеме. Также часты скидки и акции, а иногда приходят потрясающие идеи, которые в корне могут повлиять на наш финансовый поток. Были случаи, когда у человека происходили потери финансов, но тут уже каждому дается по вере его, несомненно, те потери многому его научили, он сделал выводы, получил опыт, который бы никогда не приобрел, если бы не это. Так что с виду «потеря» может обернуться колоссальным «приобретением».

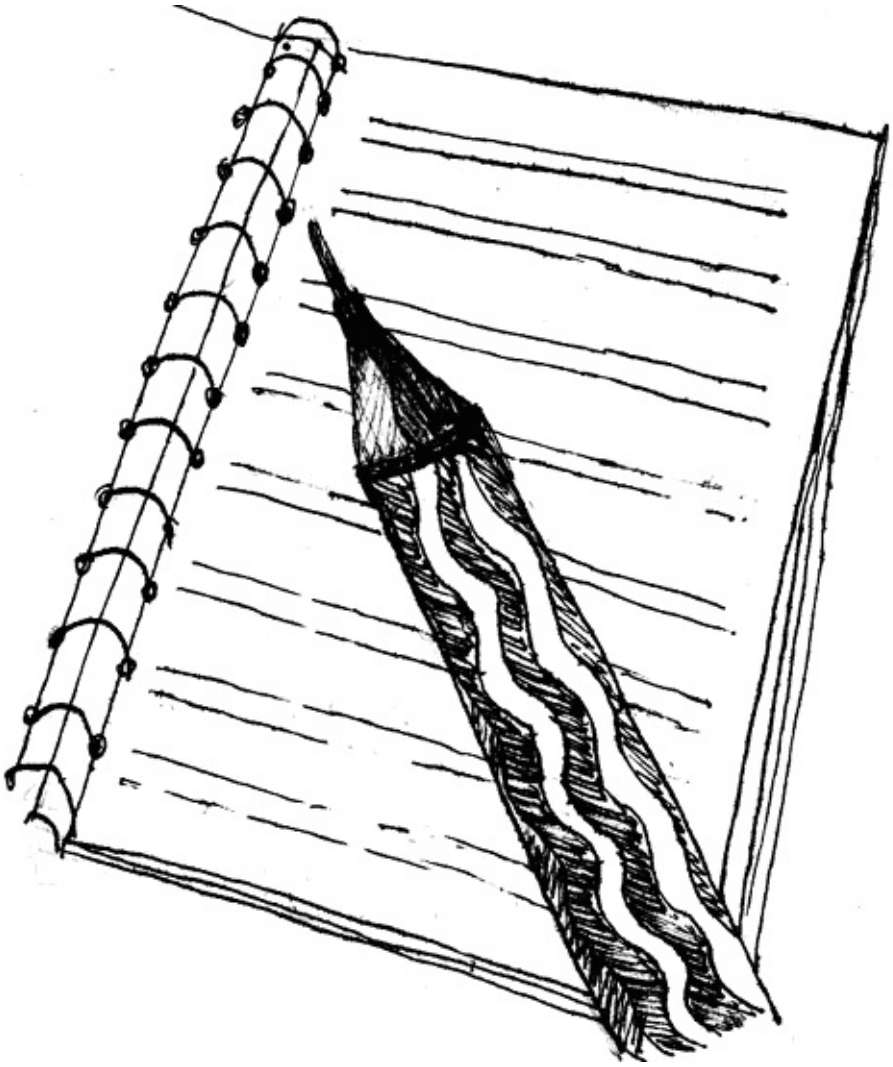
Также к финансовому потоку я отношу поток знаний. Как только начинаю практикум, обязательно приходит новая информация, причем ровно в том объеме, который я вам отдаю. Чем больше вкладываюсь в работу с вами, тем больше получаю от вселенной нового, что дает мне возможности развиваться дальше.

Завтра приступим к следующему заданию, которое не отменяет задания предыдущие. Вы – молодцы, у многих поднялся уровень энергии, которая волной прокатывается по всем участникам нашего практикума. Сейчас мы с вами как единый организм, создали поток, усилили его собой и помогаем друг другу двигаться дальше.

Задание 5
Составление инвентарного списка

Воины знают, что инвентарный список – это человеческий разум; это результат работы первого внимания, которое наблюдает за собой и доступными ему способами отмечает все, что с ним происходит. При разрушении своего инвентарного списка человек либо расширяет свою инвентаризацию мира, либо мир его саморефлексии рушится.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Задание по себе несложное, но потребует от вас упорства и сосредоточения. Тело и разум будут сопротивляться такому контролю, но это нужно перебороть и не обращать внимания, не реагировать. Помним про имплант в нашем теле, что кое-кому совсем не выгодна наша дальнейшая эволюция. Читаем внимательно, задание рассчитано на срок не менее месяца, а лучше – на три месяца, а еще лучше – на год, чтобы пройти все личные зависимости от погодных и временных условий.

Задание состоит вот в чем.

Для сбережения энергии мы должны сначала понять, как именно и на что мы обычно ее тратим. Это позволит нам позднее сформулировать стратегию ее сохранения. Таким образом, составление инвентарного списка должно стать одной из первых техник, которую следует освоить практически, на ней будут основываться все остальные практики.

1. Составление инвентарного списка энергетических затрат.

На что я в действительности трачу свою энергию? Наш инвентарный список должен состоять из перечисления всех наших повседневных занятий.

Это не упражнение на мысленный анализ. Это упражнение на сталкинг, в основе которого лежит наблюдение реальности.

Для работы потребуются: блокнот, ручка, будильник, подающий сигнал каждые 15–30 минут (расставьте интервал звонка сами).

Разметьте страницы тетради на три колонки, озаглавив их следующими вопросами в указанном порядке.

– О чем я думал?

– Что я делал?

– То ли это, что мне хочется делать?

По сигналу будильника обратите внимание на свое состояние и запишите в блокнот ответы на три поставленных вопроса. Ответы должны быть короткими и исчерпывающими. Записывайте также время проведения наблюдения.

2. Перед сном просмотрите записанное вами на протяжении дня и на отдельном листе бумаги дайте письменные ответы на следующие вопросы.

– Были ли это мои мысли или повторялись?

– Какие мысли повторялись чаще всего?

– Какие действия повторялись чаще всего?

– Есть ли связь между моими мыслями и моими действиями?

– Какой процент моих действий имеет отношение к тому, чем мне действительно хотелось бы заниматься?

С точки зрения сталкинга, ответы дадут вам представление о том, как вы расходовали свою энергию на протяжении этого дня.

3. Повторяйте такое наблюдение ежедневно и делайте анализ за неделю, за месяц, за сезон/время года, за год (если у вас хватит сил и упорства).

4. Располагая этой информацией, составьте как можно более подробный список внешних событий (поступков, рутинных занятий, физических привычек, пристрастий и т. п.), а также внутренних переживаний (повторяющихся мыслей, эмоциональных привычек, недомоганий, внутренних состояний и т. п.), из которых состоит ваша жизнь. Составленный список будет вашим инвентарным списком энергетических затрат.

5. Разделите элементы инвентарного списка на две колонки.

– То, что необходимо для жизни.

– То, без чего можно обойтись.

6. Разбейте содержание второй колонки (то, без чего можно обойтись) на две колонки.

– То, что улучшает мое самочувствие и/или то, чем заниматься я считаю для себя в высшей степени интересным и желательным (спорт, искусство, любимая работа, занятия любовью и т. п.).

– То, что не улучшает моего самочувствия и/или то, продолжать заниматься чем я считаю для себя не соответствующим моим высшим интересам (чтение раздела уголовной хроники в газете, просмотр сцен насилия по телевидению или в кинофильмах, обсуждение своих болезней, курение, употребление алкоголя, чрезмерная разговорчивость, впадение в гнев, поддержание ЧСВ и жалости к себе, и т. п.).

7. Разбейте содержимое второй колонки шестого этапа (то, что не улучшает моего самочувствия) еще на две колонки.

– То, отказ от чего невозможен или возможен в результате значительных усилий.

– То, отказаться от чего представляется возможным.

8. Избавьтесь от действий, перечисленных в графе «То, отказаться от чего представляется возможным».

Отчеты, вопросы, обсуждения по этому заданию пишите по мере необходимости. Соответственно, не забываем про первые задания, которые делаем ежедневно. Это задание длительное, ровно на столько, на сколько нужно/хочется/можется. Интересны наблюдения, выводы, отчеты о том, у кого что получается и т. д. Частично мы уже с вами по привычкам прошлись. Теперь для всего этого сделайте себе таблицу по указанным пунктам.

Также упражнение немного пересекается с поиском своих сильных сторон.

ГОРОД: Теперь конкретнее насчет: «Частично мы уже с вами по привычкам прошлись. Теперь для всего этого сделайте себе таблицу по указанным пунктам».

В задании не вижу ничего про привычки, какие таблицы делать?

Из задания понятно, что надо себя каждые 15 минут трясти и контролировать то, чем занят. Но это же не привычки.

Думал, что с первыми заданиями покончено, на них же по неделе давалось. Или теперь лепим ком заданий?

Просто в таком случае после истечения срока не выполнял их дальше.

РУСАЛКА: «Частично мы уже с вами по привычкам прошлись». Слово «частично» относится к нашей работе над собой. Привычки проработали – одну часть, сейчас надо вам составить таблицу по вашим энергозатратам.

Перечти задание еще раз и поймешь, какую таблицу я имею в виду. Ты очень невнимательно читаешь и торопишься. Пишешь сразу свои возмущения вместо того, чтобы вникнуть. Видимо, привык с детства, что все в жизни разжевывают?

Относительно первых заданий…

Знаешь, сталкинг – это работа над собой всю жизнь, в режиме 24/7/365 до конца своих дней. А ты говоришь мне про две недели. Можешь не выполнять их, только толку от практикума в твоей жизни будет ноль, т. к. ты готов себя отслеживать всего две недели, а остальное время что? Знаешь, я работаю по этим всем заданиям уже более 10 лет, поэтому никакого кома из заданий не получается, жизнь плавно поменялась под сталкинг и структурировалась в нужном порядке.

Ты, видимо, и дополнительную информацию читал невнимательно, но ведь четко было сказано, что если ты не двигаешься вперед, значит, ты катишься назад. В общем, я «не наезжаю», хотя мои слова могут очень задеть ЧСВ, но это уже проблемы этого ЧСВ. Прими к сведению мои слова и постарайся сделать для себя полезный вывод.

ЕЖ: Да… Предупреждали сразу: легко не будет. Но и это только начало…

Основную мысль уловил. Сегодня постараюсь оформить в таблицу. Кстати, вот и пригодится детское упражнение «Стоп».

РУСАЛКА: Упражнение «Стоп» очень активно и с большим эффектом использовал Гурджиев в своей работе с людьми. Но там были условия очень жесткие, не то что у нас.

ИРА: А что это за упражнение?

ЕЖ: Выдержка из книги Гурджиева.

> *Упражнение «стоп» обязательно для всех учеников Института. В этом упражнении по команде «стоп» или по заранее установленному сигналу каждый ученик обязан немедленно остановить всякое движение, где бы он ни находился и что бы он ни делал. Происходит ли это в самый разгар ритмических движений, или в обычной жизни Института, за работой или за обеденным столом, он обязан не только прекратить свои движения, а сохранить выражение лица, улыбку, взгляд, напряжение всех мышц тела именно в том состоянии, в котором была дана команда «стоп». Он должен сохранять взгляд на той точке, на которую он был направлен в момент подачи команды. Пока он находится в состоянии прерванного движения, ученик должен приостановить ход своих мыслей и не допускать какой-либо мысли, что бы она из себя ни представляла. Ему необходимо сконцентрировать все свое внимание на наблюдении за напряжением мышц в различных частях своего тела, направляя это внимание с одной части тела на другую, помня о том, чтобы мышечное напряжение оставалось без изменения, не увеличиваясь и не уменьшаясь.*
>
> *Таким образом, человек, прекративший движение и находящийся в неподвижности, не находится в «позе». Речь просто идет о прерывании движения в момент перехода от одной позы к другой.*
>
> *Вообще-то, мы переходим от одной позы к другой так быстро, что не замечаем позиции, которую мы принимаем в период перехода. Упражнение «стоп» дает нам возможность видеть и чувствовать наше собственное тело в положениях и позициях, которые ему полностью не привычны и не присущи.*

А еще в детстве в ДС[2] и начальной школе была такая игра: «Море волнуется – раз… два… три… Морская фигура – замри!»

МЫШЬ: А почему отказываемся ***только*** от указанного в п. 8?

РУСАЛКА: Дело в том, что это облегченный вариант задания. В идеале надо исключить из своей жизни все, что забирает энергию, не подпитывает, все, что мешает дальнейшему развитию по твоему пути, что не ведет тебя к цели, а уводит от нее, что вредно для здоровья твоего тела, что вредно для твоей психики и т. д.

Скажу по себе: мне весь этот список привести в исполнение удалось не сразу, все отсеивалось постепенно и естественным образом, после осознания, принятия необходимости внутри, опускания этого осознания на уровень подсознания, и жизнь потом складывала ситуацию так, что все лишнее мне и ненужное могла без труда отсеять, или оно отсеивалось само.

Поэтому сейчас даю вам самый легкий вариант. Этакий «лайтстеп», с помощью которого вы в дальнейшей жизни сможете производить отсев вышеперечисленного.

ПУТНИК: Русалка, ты постоянно ходишь с блокнотом или все запоминаешь и фиксируешь в конце дня?

РУСАЛКА: Ходила с блокнотом, писала дневники, отслеживала себя, делала перепросмотр в ящике пять лет по списку людей. Когда жила год в деревне (неделание было, т. к. я городская), выкопала яму в лесу, чтобы там по два часа в день проводить за перепросмотром. Ты не представляешь, сколько ежедневной работы над собой было проделано, и сейчас она тоже не останавливается, только проходит немного иначе. Сейчас уже очень многое отсеялось, мне не надо ходить с блокнотом, мой мозг иначе работает, иначе воспринимаю мир. Я одной ногой тут, а другой – в мире теней… Давайте обо мне не будем говорить, пользы для вас и продвижения в развитии эти разговоры не принесут, а от любопытства кошка сдохла)).

АЛЕКСАНДР: Думаю, что блокнот покупать не буду. Маленький листик на день, а вечером все сгружаешь в компьютер. Программку, что ли, написать под это дело…

Такая вот мысль появилась.

Наша цель – определить, на что уходит энергия.

Лежу на диване, читаю «Симорон». Хорошо, уютно, птички поют. Пикает таймер, пора писать.

Так вот вопрос: если я оценил текущий момент и решил, что то, что я делаю, необходимо для жизни и никогда не попадет в графу «Избавиться», можно ли не отвлекаться на запись в блокнот?

РУСАЛКА: Александр, не отвлекайся, зафиксируй время и дело,

которым занят, потом запись внесешь, как освободишься. Записи хорошо помогают разгружать мозг от лишней «инфы», и по записям себя легче потом вспоминать, отслеживать, вытаскивать подробности… Поэтому вести записи – хорошая практика.

БИЛЛИ: Прочитав 5-е задание, мой внутренний говорящий распсиховался: «Какие каждые 15–30 минут и т. д., и это невозможно» и т. д. Ха-ха! Но блокнот уже есть, и таймер завел. Согласен с Александром – отмечать весь день в блокноте, а потом вечером на «комп» переносить. Так и буду делать.

ЕЖ: Таймер вбил на 30 минут, однако работа мешает постоянно – работу тоже надо работать… В табличку вбиваю кратко, потом распишу. Сам список, как понимаю, надо будет составлять уже по каким-то итогам? Ну, за неделю там, за месяц?.. Русалка, еще вопрос. По сигналу таймера отслеживать себя только в данный момент или записывать мысли и действия за прошедший отрезок времени? Пока записываю по второму варианту… ну, что помню.

РУСАЛКА: Да, Ёж, задание длительное. Я написала там, что очень хорошо отследить себя по этой таблице в течение года, так что задание берите на вооружение и вперед. И желательно так: дело, которым занят, его соответствие тому, что ты хочешь делать по жизни, и твои мысли в момент будильника.

Пример: метет дворник улицу, звенит будильник: действие – подметаю улицу, мысли – о том, что люди много мусорят, реальность в его желаниях – мечтает путешествовать по миру с рюкзачком, а не по районным улицам с метлой.

После того, когда такой анализ вашей жизни произойдет, вам легче будет отсеять ненужное. Дворник увидит, что в реале он не приближается к своей мечте, и пойдет, к примеру, в вуз на турагента учиться и через пять лет уже он будет намного ближе к своей цели. Ну, это как пример, навскидку.

Это все касаемо действий, но вам нужно еще энергию отследить: где вы получаете заряд, в какие моменты; где теряете энергию и на что.

Следующее задание выложу через неделю, а сейчас активно работаем по 1–5 заданиям. Потом по ним сделаем перерыв и окунемся в иное мировосприятие.

ИРА: Задание это дается тяжело: в течение рабочего дня исписала почти три тетрадных листа, и пока непонятно, как это все классифицировать. По ходу записей отследила еще несколько автоматических привычек. Отметила, что если делаешь рутинное

неинтересное дело, постоянно отвлекаешься на посторонние мысли: сходить чаю налить, в туалет сбегать и т. д. Уходит куча времени и энергии.

АЛИСА: То, что Русалка предлагает сделать в этом задании, Алиса делает постоянно, вот уже года три плотно. Когда-то Алиса четко осознала кастанедовский термин «безупречность» как делание какого-либо дела с наименьшей затратой энергии. Т. е. настолько ловко, гибко, терпеливо участвовать в процессе, в который вовлечена, чтобы энергозатраты были минимальны или отдача была заметно больше потраченного. Конечно, осознавать, нужно ли Алисе это дело, сама ли она приняла решение участвовать или повелась на что-то… Сюда входит и умение организовать процесс, и умение видеть позитивные стороны происходящего, не залипать на негативе, принимать все, что происходит, неважно, хорошо это или плохо, с точки зрения Алисы на момент здесь и сейчас. Умение перестраиваться по «ходу сюжета», умение говорить правду «приятными словами», ясность сознания. Затыкать летуна тем, что не ведешься на его болтовню или стараешься эмоционально не реагировать, даже если не можешь заткнуть, просто ждешь, понимая, что он сосет, но хотя бы не так сильно, как если бы Алиса отождествлялась с его болтовней. Быть в процессе, в том, что делаешь полностью, не отвлекаясь на пустое. И в то же время наблюдать за собой со стороны.

Это, конечно, идеальный вариант. Но чем больше делаешь, тем легче «разотождествляться».

Сегодня Алиса была на работе. Помня о задании, но не имея возможности писать, Алиса старалась постоянно задавать себе вопросы: «Что я делаю?», «Чего хочу на самом деле?», «О чем думаю?» Делала работу. Думала о том, как сделать ее с наименьшими затратами сил и нервов. Хотела курить, ну это «местно», т. к. стараюсь избавиться от этой привычки, а если глобально, то хотела домой, отдохнуть, заняться собой, а если еще глобальней, то и писать стесняюсь, – хотела улететь…

Кстати, «бросить курить» относится к тому, что мешает жить и от чего следует избавиться. Но тратишь на это столько сил! Устала не от работы, а от желания покурить, от борьбы с собой (летуном), который что только ни делал с моим телом и умом, что только ни нашептывал, как только ни воздействовал, вплоть до болей в сердце и одышки.

Получается, что курево мешает Алисе, а на избавление от привычки уходит вся энергия. Реально делать ничего не могу… Боюсь, что курить захочу. Это так мучительно.

РУСАЛКА: Алиса, все замечательно, кроме курения.

Давай так сделаем. Ты полностью себя не закрывай, раз такие ломки.

Они ни к чему хорошему не приведут, давай все потихоньку сделаем. Во-первых, при курении идет общение с дымком (вот пишу, чувствую его в себе и тоже покурить желание появилось), он сейчас брошен тобою и пытается вернуть тебя назад. Говорю с позиции шаманки, чтобы понятнее было. Отнесись к курению, как к общению со сложным существом, с которым в ближайшем будущем надо будет расстаться. Вечером позволь выкурить себе сигарету, ***но*** сделай из этого ритуал общения примерно такого содержания.

До закуривания сигареты достань ее из пачки, увидь в ней спящего дымка. Поздоровайся, закури и, пока дышишь дымом, скажи, как ты его понимаешь, что ты тоже скучала по нему, и в самом конце попроси его выполнить какое-то твое желание. Он выполнит! Мой все выполнял! Не мгновенно, с течением времени, но я получала то, что просила. У тебя получится в результате неделания курения энергию сохранить, вот только тело твое не удастся сохранить, но это дело времени, когда-нибудь ты расстанешься с дымком, он тебя отпустит, если попросишь его об этом.

Почему духи нам помогают? И почему дымок выполнит твои желания? Все, что я смогла выяснить, так это то, что ему безумно одиноко: все курят, его используют, люди, когда курят, заняты собой, и только шаманы дарят ему общение. Поэтому от внимания, уделенному ему, ты получишь выгоду.

Только давай так: если ты не готова общаться с дымком, но хочется курить, ты курить не будешь. Алиса, не более одной сигареты в день, не более одной просьбы в пару дней, тогда потихоньку все получится. Умеренность, уважение и искренность тут очень важны.

АЛИСА: Русалка! Ты – волшебница! Благодарю! Алиса даже расплакалась! Это самое удивительное неделание курения! Дымок ответил Алисе, он изменил цвет дыма на нежно-голубой! Алиса извинялась, улыбалась, благоговела даже, когда общалась с дымком.

ГОРОД: Ребят, как быть с оргазмами? Кастрацию не предлагать.

РУСАЛКА: Если невтерпеж, значит, реализуй желание. Тут чисто на ваше усмотрение, мальчики. Мое дело – дать задание и все вам рассказать. Ваше дело – находить пути решения: как осуществить то, что я вам задаю, с наибольшей пользой и наименьшими потерями для себя. О работе с сексуальной энергией есть много книг знаменитых авторов. Почитайте Мантек Чиа, там много практики, также делайте ежедневно «Око возрождения». Внутри вас постепенно наступит гармония и равновесие.

АЛЕКСАНДР: Сегодня очень четко прочувствовал, что потерял три часа. Периодически слышал, как пищит телефон, и понимал, что теряю

время. А что делать? Друзья в гараж позвали: посидели, чаю попили, помечтали о лете. Уйти раньше времени нельзя – я их обычно по домам развожу. В остальном – идиллия, если не считать пару часов нервотрепки на работе из-за неправильно оформленного отпуска. В целом, из записанного складывается такая картина: примерно 20 % времени уходит не туда, куда хочу я.

ГОРОД: А у меня все четко, 5 % того, что не хочу делать, остальные 95 % – хочу. Может я себя обманываю? Но на момент звонка, и даже если возвращаться на минут пять ранее, мыслей о том, что чего-то не хочу делать, из того, что делаю, нет.

Было пару раз, что меня просили «закинуть» деньги на телефон; не хотел, но делал. Это сто пудов было, потом помню, планшет настраивал – не хотел, а хотел просто взять и порисовать. Попросили видео снять – лень, не хочется, но написал, что помогу. А в остальном, как по маслу, либо не замечаю внутреннего сопротивления. Но, в основном, получается сдавать себя в аренду делам.

Хотя вот вставать не хотелось, хотелось спаааать.

5% «нехочух» – выполнение «Око»/ тенсегрити, выполнение чужих просьб, когда занят, и выполнение любых просьб от бесимых людей. Еще могу отнести к этому 40-минутную поездку на работу в набитом транспорте.

ИРА: Анализ списка вот что дал: бо́льшая часть работы (70–80 % времени) – это то, что мне не нравится делать, приходится себя ну очень заставлять. Промучилась с таблицами в *Excel* (в принципе-то, ничего сложного) – 2,5 часа! Хотя объективно ее можно было сделать за 30 минут. Отвлекалась, находила причины отойти, сделать другое дело и т. д. Итог – потеря энергии, состояние тупости и убитости в конце дня. Печально, но факт.

Отметила также, что если опаздываешь на работу (нарушаешь соглашение), день с самого утра не задается… И этот голос в голове постоянно… На работу приходишь уже загруженная.

Заметила связь: когда ухаживаешь за собой (умываешься, делаешь упражнения, моешь голову, ешь, мажешь руки кремом), думаешь о чем-то хорошем, положительном)).

В туалете думаешь о философском.

С механизмами придется еще разобраться: какие конкретно невербальные знаки к каким мыслям относятся. Пока что отследила отрицательные знаки как реакцию на работу, которую работаю (трогаю ухо, рот, нос, подбородок)). Сразу идет связка: «нужно то-то и то-то сделать,

потому что нужно и начальник сказал» – отрицательные мысли, саботирование – невербальные жесты.

Книга Пиза в очереди на перечитку).

Вспомнила, что на работе говорили, что у меня есть креативная нота, но сама ее никогда не замечала и очень удивилась, когда об этом сказали. Может, действительно, это сильная сторона, о которой и не знала? Буду ее отслеживать.

«Око» и тенсегрити у меня в разряде «хочух» (в момент, когда делаешь). Перед самими упражнениями, да, голос внутренний, лень и т. д. Но когда делаю, чувствую приток энергии и чувствую прямую связь «занятия – хорошее самочувствие».

Еще когда делаю тенсегрити, кошка прибегает и садится рядом почти всегда.

РУСАЛКА: Смотрю, вы уже начали подводить итоги. Старайтесь отслеживать себя по жизни, помня о соответствии ваших целей, действий, мыслей и энергозатрат.

Город, а твои желания и соответствующие действия являются шагами к твоей цели, или они к твоей цели не относятся? Можно хотеть в туалет, думать о том, чтобы поскорее до него добраться, идти в туалет (это будет все соответственно друг друга, но эти действия далеки от жизненной цели). Я хочу, чтобы ты и на этот момент обратил свое внимание.

Относительно тенсегрити и «Ока» – эти действия не любит наш внутренний летун, т. к. они его разрушают. Делая их, вы помогаете себе избавиться от летуна, ему становится очень не комфортно внутри вас, поэтому ломка будет обязательно, у некоторых доходило до истерики и рвоты, таков был протест перед занятием, причем во время занятия состояние менялось (в том случае, если человек пребывал в «здесь и сейчас» и «забивал» на летуна).

ГОРОД: Я хочу летать =)). Но это бред, да и зачем? Бред, потому что никто не летает, человек для этого не рожден =)). Это соглашение, но что, если это и правда так, тем более никто этому не научит, пособий по полетам в собственном теле нет.

Вот еще из раздела финансово/материальных целей. Хочу студийный свет, прям ща хочу, не хочу зарабатывать на него. Вывод: хочу/не хочу – потраченная энергия. Но я работаю, чтобы заработать на него, при этом не думаю ежеминутно, как муторно работать ради этого долбанного дорогого света, просто работаю и откладываю деньги =))). Пока все, что могу делать. Еще один вывод: значит иду к цели все-таки? =)).

Еще. Построить дом, но на это нужно куча денег и времени, поэтому

эту цель сейчас вообще серьезно не воспринимаю. Может ли быть она целью, к которой ни на шаг не приближаюсь? Может, но и как к ней приблизиться, тоже не знаю…

Еще. Купить машину. Но денег нет на дом, следовательно, и на машину, в кабалу кредитования ввязываться не собираюсь. Значит, к цели не иду, потому что коплю на свет =)). Все завязано на деньгах.

Еще цель – найти спутницу жизни, но после прочтения «Открытой книги мудрости» задался вопросом, может просто найти тело для секса и пользоваться им? Или заделаться монахом и уйти в горы молиться? В общем, бардак с глобальными целями. С минутными – все тип-топ, почесалось – почесал, доволен =))).

Кто-нибудь поможет разобраться? Я себя порой чувствую беспомощным ребенком, которому не хватает совета взрослого, а когда послушаю советы «взрослых», чувствую, что советы-то на уровне тех моих ограничений типа «чтобы купить машину, надо много работать» =).

РУСАЛКА: 1. Не надо распыляться, выбери ***одну цель*** для начала. К примеру, автомобиль. На самом деле, не так уж много денег надо на его приобретение. Мне вот машина с неба упала, и я ее потом подарила другу))). Это доказывает, что соглашение «все упирается в деньги» не есть истина. В деньги может упираться у того, кто иных способов получения чего-либо в своей жизни просто не видит и не предполагает. А ведь машину нам могут подарить, ее можно выиграть в лотерею, ее могут продать по низкой цене и в рассрочку без процентов (неплохое условие для тех, кто поддерживает соглашения «все упирается в деньги»), машина может достаться по наследству. Далее, помня про «Симорон», машину можно себе притянуть из Вселенной и т. д. Вариантов много и все – рабочие.

2. ***Намерение.*** Есть суперсоглашение, взятое из рекламы сока «Тонус»: «Если ты хочешь быть в тонусе, значит, „Тонус“ должен быть в тебе». Мне оно помогло устроиться в одну компанию, которая как рекламу выпустила шоколадки со своим брендом. Я ела эти шоколадки и приговаривала заветную фразу, только слово «тонус» заменила на название фирмы. Если у тебя есть цель купить машину, иди туда, где ты будешь ближе к своей мечте. Найди себе работу возле/внутри автосалона, предложи свои услуги дилерам и официальным дистрибьюторам известных производителей автомобилей.

У меня есть еще идеи, но я промолчу, т. к. лучше тебе самому научиться их генерировать и искать. Постараюсь на днях выложить «инфу» дополнительную дальше. Летуны не только вас обложили со всех сторон,

но и меня))). Времени оставили мало и в очень напряженном режиме.

БИЛЛИ: Всегда хотел иметь дом, путешествовать и иметь хоть небольшой бизнес. Семья моя не особо богатая, а мне хотелось такой свободы. Однажды я собрался и в один день уехал, бросив все и всех. Уехал в Швецию. «Доков» не было, денег – тоже, работал, как мул))), по 15–16 часов в сутки на трех работах, и совсем забыл уже о своих целях. Осталась только одна, не самая главная, но я ею почему-то грезил: хотел продолжать заниматься пробежками, ахахах. Да, вот такой мелочью)). Но не мог из-за нехватки времени. К чему все это привело, эта цель? Я встретил жену, организовал бизнес, набрал работников и приобрел дом. У меня появилось свободное время для пробежек))). Я понял это только спустя несколько лет. Моим порогом вначале тоже были деньги, но это шаблон детства, навеянный и воспитанный обществом и родителями. Теперь, если что-то надо, просто говорю: «Ок. Это будет. Это получится и реализуется. А как – мне неважно»)). Вселенная штука такая…

СВЕТА: Вопрос по заданию, а то, может, я неправильно что-то делаю. На день запланировала несколько разных дел. Но первое по списку затянулось, и если в первой половине я его отмечаю как «хотела им заниматься», то к вечеру оно по внутреннему ощущению в разряде «нехотелок». Это неправильно? Или если дело в принципе мне по душе, то неважно, как оно воспринимается в данный момент?

РУСАЛКА: Восприятие может меняться, ведь ТС наша двигается, на нас влияют внешние факторы, внутренние химические реакции, духи разные, летуны… Да, фильтр нашего восприятия всегда разный, но у нас есть вектор направления нашего по жизни. Он должен быть направлен в сторону развития, в сторону отсеивания лишнего, ведь в сутках всего 24 часа, восемь из которых приходится на сон, 2–3 на еду, восемь на работу, и в итоге, на жизнь и движение к своей цели остается очень мало времени. Поэтому так важно отсеять лишнее, остановить на уровне мыслей, ведь мы сначала обдумываем, а потом делаем…

«Хотелки – нехотелки» – это поверхностное, легко меняющееся и ценности особой не представляет, а вот глобальное, то, что влияет на вектор твоего движения по жизни, – вот это важные ключевые моменты.

ЕЖ: Таймер-будильник уже практически не нужен, как-то само примерно по времени включается – стоп! Что происходит? Отметил, осознал, записать могу и позже, да и чаще в этот момент нет возможности отвлечься. С выводами пока не спешу, время и энергия часто уходят на исправление бестолковых действий коллег, пустые переговоры, переживания. Кстати, и на ненужные мысли, которые отовсюду пытаются

залить в мозг. Избегаю, как могу, помогает концентрация.

БИЛЛИ: Точно. Когда не слышишь гудка, зазывающего осмотреться и записать все, начинаешь посматривать на телефон – не пропустил ли призыв к осознанности)). Но убирать не буду. На работе сокращу до 15 минут, попробую.

АЛЕКСАНДР: Может сделать из работы неделание? Но насколько хватит безупречности?

РУСАЛКА: Хватит, если все правильно сделать. Вот смотри, какое неделание работы есть: ты ходишь на работу, ты чему-то там учишься. Как ни крути, но ты ежедневно получаешь какой-то опыт, какое-то новое знание. А это не что иное, как процесс обучения. Так, значит, ты ежедневно ходишь учиться, и причем не платишь за это обучение, и более того, тебе платят за то, что ты приходишь и учишься!

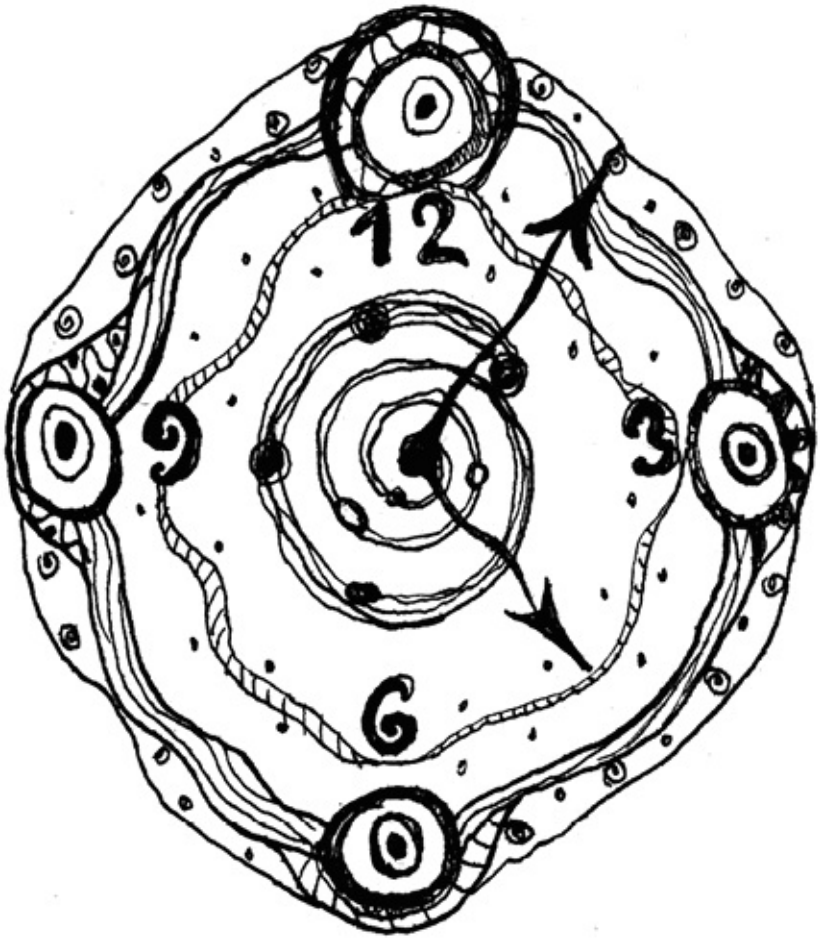
Вот так вот. Мы вывернули наизнанку любую, даже самую скучную работу, сделав из нее платное обучение в вашу пользу. Ну а если работа очень надоела и в ней ничего интересного, найдите новую, смените место/род деятельности, идите туда, где вы сможете чему-то новому научиться и получать за это деньги. Они еще «спасибо» пусть скажут, что вы именно к ним ходите учиться, а не в другое место, ведь вы, как воины, стремитесь к безупречности во всех аспектах своей жизни.

ИРА: Инвентарный список веду каждые 15–30 минут, на телефоне – повтор будильника. Не всегда отрабатываю по полной в выходные дни, но очень стараюсь. Стали выявляться многие «косяки»)). Инвентарный список помогает понять, почему день не задался. Можно отследить, с чего все началось. Бывает даже из-за мелочи какой-нибудь, фразы, сказанной вскользь накануне, меняется ход событий следующего дня.

Задание 6
Концентрация внимания. Восприятие многомерного пространства

Воины знают, что созерцание – это метод, используемый для ловли второго внимания и для помощи воину в сновидении. Научившись останавливать мир, воин становится «созерцателем». Созерцание – это техника, разработанная еще древними видящими; они были способны, пристально созерцая объект, в мгновение ока проникать в свои энергетические тела.

Карлос Кастанеда



Вначале для вас важно понять, о чем, в сущности, идет речь. Нельзя так просто дать вам видение, но можно дать почувствовать, что это такое, дать осознать, какие пути открываются перед вами.

Окружающий мир имеет многомерную структуру, и восприятие многих людей способно различать в пространстве больше трех измерений. Маги работают с многомерным пространством, умеют в нем перемещаться и осознанно взаимодействовать с окружающими предметами. Это позволяет им достигать воистину невероятных, с точки зрения обычных людей, результатов, которые уважительно именуются простецами «магия». Всем учащимся предстоит освоить техники восприятия многомерного пространства, а затем перенести их в зону обычного (бытового) восприятия окружающего мира. Тем самым закрепляются полученные навыки и создаются благоприятные условия для их использования, которые, в свою очередь, гарантируют постоянное развитие означенных навыков. Вы добросовестно делаете предложенные упражнения, а затем начинаете применять полученный навык (ощущение многомерности) в любых ситуациях, которые будут происходить с вами, пытаясь увидеть их в многомерном варианте.

Следующей ступенью обычно является развитие видения, и некоторые, несомненно, ощутят, что это такое, после выполнения упражнений. Ощутят, но не более того. Истинное видение развить не так просто, для этого требуется много составляющих, однако и получаемые при этом способности впечатляют своей грандиозностью – от диагностики развития заболеваний до ясновидческого предсказания событий.

Итак, вы привыкли оценивать предметы по трем измерениям или параметрам – длине, ширине и высоте, поэтому ни у кого не будет затруднений с представлением трехмерного пространства. Координатная система этого пространства – это три взаимно перпендикулярные оси, три ребра куба, сходящиеся в одной точке.

Четвертое измерение. Представить четырехмерное пространство гораздо сложнее. Четвертая ось системы координат перпендикулярна трем другим. Ваше сознание сразу отказывается создать в воображении такую картину. Представьте, что вы надуваете воздушный шар, и с каждым вашим выдохом он становится все больше и больше. Шар остается в трехмерном пространстве, однако он меняется в размерах. Это его изменение можно было бы перераспределить по известным трем измерениям, однако такая тактика приводит к искажению действительности. Шар меняется во времени, с каждым вашим выдохом, приобретая другие размеры и форму, –

объект перерождается во времени.

Меняется от меньшего размера к большему, т. е. движется в трехмерной системе координат, получается компромисс, удовлетворяющий ваше сознание. На самом деле, шар движется во времени, и это движение можно искаженно представить движением в трехмерной системе координат. Четырехмерное пространство можно представить как совокупность всех размеров шара в нашей трехмерной системе координат. Для начала этого достаточно.

РУСАЛКА: Перед тем как дать вам задание, хочу рассказать вам о клиповом мышлении, которое стало основным в современном обществе. Многие психологи уже пришли к этому неутешительному и печальному выводу. Вот что они пишут, я процитирую.

> *Clip в переводе с английского обозначает «стрижка; быстрота (движения); вырезка (из газеты); отрывок из фильма, нарезка». Термин «клиповое мышление (КМ)» больше соотносится с последним значением и отсылает к принципам построения музыкальных клипов. Точнее к тем их разновидностям, где видеоряд представляет собой слабо связанный между собой набор образов. По аналогии, при клиповом мышлении окружающий мир превращается в мозаику разрозненных, мало связанных между собой фактов. Человек привыкает к тому, что они постоянно, как в калейдоскопе, сменяют друг друга, и постоянно требует новых.*
>
> *Если посмотреть со стороны анализа информации, то обладатель КМ оперирует только смыслами фиксированной длины и не может работать с семиотическими структурами произвольной сложности. Внешне это проявляется в том, что человек не может длительное время сосредотачиваться на какой-либо информации, и у него снижена способность к анализу.*
>
> *Естественно, человек не рождается с таким мышлением. Оно вырабатывается при длительном потреблении информации в мозаичном и препарированном виде через музыкальные каналы и СМИ.*
>
> *Клиповое мышление не смертельно, но и не безвредно.*
>
> *Прежде всего, оно влияет на успешность учебы. Для современного подростка осилить что-либо из классической литературы XIX века – уже сверхзадача. Не потому ли такой популярностью пользуются всевозможные дайджесты и*

готовые сочинения?

Проведенные эксперименты показывают, что резко снизился коэффициент усвоения знаний. Старшеклассников попросили ответить на ряд исключительно простых вопросов из программы предшествующих лет обучения. Выбирался только тот материал, незнание которого оценивалось в соответствующем классе на двойку. Результаты показали коэффициент на уровне 10 %.

Другая сторона клипового мышления – ослабление чувства сопереживания, ответственности. Интересную мысль по этому поводу в своем интервью высказал диакон Андрей Кураев, размышляя о восстановлении рухнувшего «Трансвааль-парка».

«…Но тот человек, который идет сознательно развлекаться и берет с собой детей для развлечения на место, политое человеческой кровью, конечно, тем самым демонстрирует, что с его совестным чувством что-то не так. Я думаю, что это люди, которые воспитаны в клиповом мышлении. Это мышление сиюминутного восприятия, то есть даже не мышление, а минутная реакция. Вот идут сводки новостей, одна с другой не связаны. Идет концерт, один номер с другим не связан. Вослед рекламные ролики – один с другим не связан. Наконец, есть множество телеканалов, которые ты постоянно переключаешь, и они тоже между собой никак не связаны. Человеку на осмысление какой-то ситуации дается две-три минуты, не более того. И тут же все забудь, поскольку начинается нечто совершенно другое. Другая информация ждет своей очереди, чтобы влиться в тебя и протечь через твои мозги. Это клиповое мышление, в итоге, мешает человеку быть целостным. Я не сомневаюсь, что те люди, которые сейчас пойдут в аквапарк, когда случилась трагедия, наверняка сочувствовали, сопереживали. Может быть, даже давали зарок – больше туда не будем ходить… Но прошло несколько месяцев, и уже совсем другая погода в душе. Другие тонны информации через нее прошли. И человек уже предпочел забыть то, что произошло. Не думать о нем».

Опасность еще заключается и в том, что возник эффект обратного действия, и СМИ, телевидение сами стали подстраиваться под воспитанную ими аудиторию.

Например, текст в статьях становится сильно

фрагментированным, разбитым на перемежающиеся смысловые блоки небольшого – два-три абзаца – объема. Он насыщен большим количеством коротких фраз, и главная его задача – создать не логическое, а эмоциональное отношение к происходящему. В результате, роль читателя сводится к простому потреблению информации.

Такая форма подачи материала оказалась весьма удобной для коммерции. Делая упор только на эмоции, легче заставить человека руководствоваться полученной информацией в повседневной жизни. А для закрепления эффекта используются ссылки на «авторитеты», что выливается прямо-таки в гипертрофированный интерес к жизни богемы.

Появились целые серии книг, написанные в стиле общения в чатах, по ICQ или дневниковых записей. Снимаются фильмы, построенные на принципах клиповой техники. (Самый яркий пример – «Матрица».) То есть система начинает воспроизводить саму себя и собственных потребителей.

Но от стиля мышления во многом зависит успешность по жизни. Программы вузов намного сложнее школьных и требуют восприятия и переработки гораздо большей информации. В современном бизнесе без умений анализировать, вычленять суть и принимать на основе этого решения вообще невозможно стать успешным менеджером. Одно из главных требований в нем – способность выстраивать цепочку из последовательности действий – от существующего положения до поставленной цели. А создание таких цепочек подразумевает наличие «продолжительного» мышления. Отсюда возникновение вполне реальной опасности, что носители КМ будут вытеснены на положение аутсайдеров.

Как же бороться с клиповым мышлением?

В некоторых странах, где стали осознавать его опасность, разрабатываются специальные тренинги, где учат сосредотачивать внимание на одном предмете и удерживать состояние концентрации в течение длительного времени. Но наиболее доступный метод – это все-таки чтение (естественно, не клиповой литературы).

В отличие от ТВ, где происходит управляемое восприятие, при прочтении художественного произведения приходится самостоятельно выстраивать образную систему. А всяческое

закрепление прочитанного – обсуждение, конспектирование и т. д. – способствует выработке умения анализировать, устанавливать связи между явлениями, и в конечном итоге приводит к разрушению мозаичной, фрагментированной картины мира.

В заключение хочу привести интересный пример. Один известный российский маркетолог, автор брендов «Дарья», «Тинькофф», «Т» и др., преподавая в МГУ, заставляет своих студентов читать современных философов – Бодрийяра, Лиотара, Фуко, Барта, Лосева, Бахтина, Мамардашвили. Он считает, что именно через их труды можно научиться выстраивать цепочку от общего к частному и стать успешным маркетологом. Смею заверить, что изучение трудов упомянутых мыслителей намного сложнее чтения русской классической литературы. И если для обладателя клипового мышления последнее является сверхзадачей, то с философией он уж точно не справится, и как вывод – вряд ли чему научится.

РУСАЛКА: Мы будем учиться усиливать наш фокус внимания, нашу концентрацию.

Это задание потребует от вас очень серьезного отношения, поскольку эти практики фундаментальны для всех, кто хочет дальше себя развивать. Тренировочная ступень в виде разминки у нас закончена, теперь переходим к следующему этапу, который отличается от предыдущих. Задания 1–5 можно делать в плавном фоновом режиме вашей жизни, если есть на то ваше желание.

Задание 6 рассчитано на две недели (минимальный срок, по желанию продлевайте его и дальше).

1. Работа с секундной стрелкой.

Найдите часы с секундной стрелкой. Если нет таких часов в доме – купите. За 500 рублей – самые простые, на батарейке. Часы должны быть у вас обязательно. Положите их на стол. Сядьте удобно и расслабьтесь. Следите за тем, как секундная стрелка часов делает свой оборот, концентрируясь на ее кончике. Думать ни о чем не нужно – просто смотрите на стрелку или, в крайнем случае, думайте просто о кончике стрелки.

Добейтесь такого результата, при котором за оборот секундной стрелки ни одна посторонняя мысль не прервала бы

вашу концентрацию, и вы не отвлеклись бы ни на что. Никогда не идите с самими собой на компромисс – это скверная и опасная привычка. Отвлеклись – значит, так тому и быть, упражнение при этом доделайте до конца, но оно, разумеется, не засчитывается.

2. Работа с коробком спичек или со спичкой.

Здесь важно запомнить свои ощущения, когда войдете в состояние восприятия многомерного пространства. Далее описывается простой метод входа в это состояние восприятия. Упражнение хорошо запоминаете, и только затем делаете по памяти.

1) Приготовьте чистую поверхность, по возможности однотонную и ровную, например, очистите от посторонних предметов стол. Возьмите пустой спичечный коробок или спичку и положите его/ее на поверхность стола.

2) Сядьте рядом. Примите удобную позу и расслабьтесь, созерцая спичечный коробок. Сконцентрируйтесь на нем и запомните его – не смотрите ни на что вокруг вас, только на него.

3) Возьмите коробок/спичку со стола, деформируйте его в руках (так, чтобы он слегка изменил форму) и положите обратно. Опять сконцентрируйтесь и хорошо запомните его вид. Почувствуйте, что ваше нынешнее состояние связано с формой коробка – она изменилась, слегка изменилось и ваше состояние. Если вы услышали какой-то посторонний звук на улице или прочувствовали тактильно что-то, мысленно «свяжите» это с состоянием коробка точно так же.

4) Повторите пункт 3 еще два раза, хорошо все запоминая и «связывая».

5) Теперь, когда перед вами лежит измятая коробка, начинайте последовательно воспроизводить в своем сознании ее предыдущие состояния: вот она имеет более правильную форму, а на улице тогда еще было слышно, как проехала машина… Воспроизводите точно и форму коробка, и ваше состояние тогда (а оно было несколько иным), и то, что вы слышали и чувствовали вокруг.

6) Когда, действуя таким образом, вы дошли до первоначального состояния коробка (которое в вашем сознании наложится на его нынешнюю форму), если все сделано правильно, почувствуете состояние, которое трудно описать словами. Это состояние человека, очутившегося в незнакомом

месте. Это состояние «подвешенности» и отрешенности. Вы на короткое время увидите (или ощутите) все состояния каждого из окружающих предметов одновременно: когда они были новыми, потом потускнели от времени, изменяли форму и, наконец, возможно, вы увидите, что с ними будет в будущем.

Делаем упражнение до получения одинакового состояния. Запомните хорошенько это состояние, оно вам скоро пригодится. Обычно после нескольких попыток достигнутое состояние стабильно при всех последующих выполнениях упражнения.

3. Работа с пазлами, мозаиками.

Это упражнение знакомо нам с самого детства. Многие, став взрослыми, считают собирание пазла пустой тратой времени, однако, они в корне не правы. Мы усиливаем нашу концентрацию, усидчивость, многие достигают ОВД (остановка внутреннего диалога) и другие полезности. Итак. Покупаем пазл, состоящий не менее чем из 600 кусочков, освобождаем дома место под размер картинки и собираем ее.

4. Работа с книгой.

Возможно, кто-то уже начал делать это упражнение. Выбираете книгу, ту самую, которую вам хотелось бы прочесть, но времени/сил/энергии на это не было. Заведите тетрадь для цитат из книг. Возьмите тетрадь потолще, первый лист оставив для оглавления, в котором будут названия книг и страницы, на которых в тетради размещены цитаты.

Задание 6 – непростое.

Многие из вас не имеют времени для выполнения этих указаний, но для нахождения времени у нас были предыдущие задания, в которых вы рассматривали себя, свой день, и узнали, куда и как ушли ваше внимание и время, дабы высвободить их для более важных дел. Вот мы время нашли, теперь я вам даю то, чем эту пустоту заполнить.

Все указанные выше моменты – очень нужные, их надо выполнять ежедневно. Работа со стрелкой научит концентрации. Работа со спичечным коробком – прикосновению к четвертому измерению (времени). Работа с пазлом – внимательности и ОВД. Работа с книгой – это развитие мозга и лечение от клипового мышления.

Эти задания длительные, пока они не войдут в вашу жизнь, дальше двигаться будет сложно. Нам нужно больше энергии, внимания, концентрации, фокуса, и мы должны научиться видеть дальше, шире и

глубже, чем люди вокруг нас.

С этого задания ввожу новые *нельзя*.

1. Просмотр телевизора (максимально убираем, даже в виде фона – придумайте как), чтение любых газет, серфинг в Интернете по сайтам, соцсетям.

2. Слушание радио и песен на русском или понятном вам иностранном языке.

3. Слушание рок-, металлической музыки.

4. Разрешен просмотр новостей в Интернете только тех, которые вас непосредственно касаются (погода, рецепты для приготовления пищи, и то, что непосредственно связано с вашей работой в социуме), – не более 30 минут в сутки.

Вам нужно минимизировать любое влияние извне на себя. Вам нужно сейчас вариться в собственном соку, смотреть внутрь себя, а не наружу в поисках развлечений. На работе не поддерживайте «светские» беседы ни о чем. Под любым предлогом избегайте попадания мусора в вашу голову. Помните, что ваша голова – не мусорное ведро, куда может любой, кто пожелает, сливать всякий хлам. В голове должно быть чисто, ясно, светло.

Сразу готовьтесь к тому, что внутри вас может быть сильный протест и мощный саботаж с любыми предлогами и отговорками относительно этого задания. Могут возникнуть разные случаи, даже болезни, да все что угодно, лишь бы вы не могли делать все вышеперечисленное по заданию 6. Это нормальное явление, через которое нужно пройти, вам нужно просто не реагировать и не поддаваться. Отметили, что протест пошел, ну и фиг с ним. Пусть что-то там протестует, мешает, а вы гните свою линию и формируйте у себя несгибаемое намерение.

Отчеты о работе также обязательны!

АЛЕКСАНДР: Задание понятно. Но вот вопрос: а можно вместо часов использовать компьютер или телефон? Там тоже есть часы с секундной стрелкой. Или нужны именно «живые», реальные?

РУСАЛКА: Живые и реальные. Они, в итоге, потом сломаться могут, т. к. стрелка может зависнуть или пойти в другую сторону. Не факт, что такое случится, но этот эффект остановки времени имел место быть. И даже без этого часы ломались, у меня двое часов сломались на таком задании.

ЕЖ: Русалка, как быть с тем, что работать приходится в основном за «компом», в смысле деловой переписки? На работу же не забьешь.

С коллегами нахожусь в одном помещении, поэтому много мусора летит в уши отовсюду. Могу только абстрагироваться от этого, но это трата энергии. Ну, ничего, прорвемся.

Цитаты из книг, выражения известных людей записываю, сколько себя помню. Сейчас – в «электроне». В очереди на прочтение несколько книг, в настоящий момент параллельно читаю три. Блин, откуда на все время брать? А часы с детства не ношу. Никакие. Они у меня более месяца не держатся.

РУСАЛКА: Ну, раз работа, значит работа. Тут сугубо по делу, важно, чтобы концентрация не уходила на серфинг по просторам «инета» и соцсетям. Старайся, придумывай, как обойти эти проблемы с коллегами, они есть у всех, даже у тех, кто дома живет – там мамы и бабушки замучают. На то мы и в социуме, а не сбежали в панике и страхе в лес в отшельничество.

Носить часы не обязательно. Время нужно высвободить, для этого были задания у нас, когда мы отсеивали то, что не надо. Постарайся, поищи… Или даже нет двадцати минут в день, и ты занят все двадцать четыре часа суперважными делами, что на практику нет времени? Не поверю, серьезно. Книгу выбери одну и на ней сконцентрируйся. Важен фокус внимания.

АЛЕКСАНДР: Сразу пошел и купил часы (вот он, волшебный пендаль). Ни одного круга со стрелкой еще не прошел. Виски сдавливает до самой макушки, немного уши закладывает. Мысли лезут, но как бы не цепляются. Как с гуся вода, т. е. она приходит, ни за что не цепляет и скатывается. Устал, короче. Надо работать. И вроде бы насморк появился (возможно, вместе с дискомфортом в висках – признак приближающегося заболевания). Перешел к пазлам. От предыдущих хозяев квартиры осталась коробка на 1500 кусков, вот и пригодились. Сидел сейчас полтора часа, забавлялся. Реально ВД заткнулся. Уже 10 кусочков совместил.

РУСАЛКА: Заболевание? Ты действительно так решил? Просмотри психосоматику. Кстати, я предупреждала, что все ваше внутреннее будет активно сопротивляться, вплоть до ломок и болезней. Такое задание очень летуну не нравится… И болезнь может тут же исчезнуть, когда погрузишься в быт и общение с родственниками.

АЛЕКСАНДР: Приехали родные, уединение кончилось. Признаки заболевания прошли, как ни странно. Действительно, что-то психосоматическое было. Немного модифицировал упражнение с часами. Мне кажется, так легче его освоить. Позволяю мозгу генерировать одну мысль в определенный интервал времени.

Поначалу мысли такие: пять, десять, пятнадцать, двадцать, двадцать пять, тридцать – и так до шестидесяти (он же – ноль). Короче, раз в пять секунд даю мозгу отдохнуть от тишины.

Когда уверенно может молчать пятерками, перехожу на десятки: десять, двадцать, тридцать, сорок, пятьдесят, ноль. Потом на «пятнашки», двадцатки, тридцатки. Пока плаваем между «пятнашками» и двадцатками. Т. е. начинаю с пятерок и дохожу до двадцаток. Как только мозг устает и начинает думать лишнее, не дотягивая до двадцати секунд, скатываюсь опять на «пятнашки». Несколько кругов – и снова на двадцатки. Пару раз пробовал тридцатки, но пока не идет. Коробка спичек в квартире не нашел. Пробовал трубочку для коктейлей, но она слишком длинная. Сейчас буду пробовать зубочистку.

Забавный эффект на втором упражнении. Сначала надломил зубочистку пополам, а потом одну половинку – еще пополам. Когда стал ее «восстанавливать», целая половинка виделась как обычно, а сломанная – как будто мерцала из деревянной в перламутровый и обратно. Интересный глюк. Состояния многомерности пока, естественно, не получилось.

ИРА: Вчера собрала первые 20 деталей пазла. Когда концентрируешься и делаешь без эмоций, получается хорошо, причем сразу ощущаешь и находишь нужную деталь. Как отвлекся – все, ничего не ищется и не собирается. Сегодня друг заинтересовался и стал другую сторону собирать, причем у него лучше получалось, так у меня включилась «вредина», которая ему говорит: «Это мое задание! Я его делаю, ты так все пазлы мои соберешь!..» В итоге, сошлись на том, что это во мне «злой, вредный клопик» заговорил. Теперь тихо собираем каждый свою сторону (их 1500).

Со стрелкой делала несколько подходов, пока не получается. Начинаешь думать о том, думаешь ли в этот момент. А сегодня во время созерцания этой стрелки, вообще, глаза закатывались – стала в сон проваливаться… Все вокруг темное, только циферблат видно, и стрелка пропадала вообще. Надо пораньше было спать ложиться вчера.

Со спичкой тоже пока непонятно. Выбирала место для этого, поняла, что на кухне не могу – страшно и некомфортно там. С книгами работаю: подчеркиваю важные места и делаю закладки. Большую тетрадь красивую заведу. Еще приноровилась крючком вязать левой рукой – ВД выключается. Сегодня утром поймала себя на том, что забыла, за чем пошла из кухни в комнату, причем на кухне точно помнила, что мне надо. И вспомнила про клиповое мышление.

АЛИСА: Пять копеек Алисы.

Секундная стрелка. Концентрация держится четко 40 секунд, потом мысль – движение зрачков, вплоть до ослепления, включается ВД. Осознаешь, что отвлеклась; снова стрелка на 40 секунд, затем мысль, движение зрачков, ВД. Осознаешь и т. д. Очень хорошо помогает концентрация осознания дыхания. Это так: сидишь смотришь за стрелкой, а ощущениями следишь за каждым вдохом и выдохом, причем не отождествляешься ни со стрелкой, ни со вдохом. Просто смотришь на стрелку и наблюдаешь за дыханием. Это помогало Алисе после включения ВД вернуться к заданию.

Еще про концентрацию и «разотождествление». Этот пост можно было и в разделе неделания написать, но Алиса решила, что здесь, возможно, нужнее.

Алиса выследила, что ее летун жутко жрет энергию, когда Алиса идет на работу или возвращается с работы, ну или откуда-то. Короче, на транзитах. Видимо Алиса на деле и ситуации концентрируется, и здесь нелегко ее «покушать», а на переходах «от дела к делу» расслабляется, и «наш общий друг» летун» начинает пир на весь мир. «Что же делать?!» – задумалась Алиса. Причем эта манера замечена ею давно, но потакала своему летуну рыжая дурочка. Кормила его, хотя, повторюсь, осознавала, что происходит.

И тут на помощь пришли ***вы***, мои товарищи по практикуму. Читая ваши отчеты о неделании ходьбы, Алиса вспомнила, что использовала в свое время и достаточно удачно вот какую технику. Вы ведь тоже, как Алиса, совершаете переходы, переезды к месту работы, дома и т. д. Как использовать это время для усиления себя и затыкания ВД и, соответственно, «голода» летуна? А вот как: когда идете, то концентрируйтесь на какой-нибудь части стопы. Алиса – на внутренней. Была у Алисы тенденция – разводить носки стоп в стороны при ходьбе, это неправильный с точки зрения йоги подход, т. к. при такой походке сжимается крестец, бедро выворачивается наружу, выглядит и становится объемней и т. д. Чтобы выровнять ситуацию, Алиса стала ходить слегка заворачивая стопы внутрь и концентрироваться на нажиме основания большого пальца и внутренней пятки. А ВД стихал при этом! И чем чаще Алиса совершала это неделание ходьбы, тем ярче становился эффект. И теперь Алиса при ходьбе контролирует стопу, ВД стихает, летун – голодный. Причем когда кого-то встречаешь, а эти моменты сразу учащаются, следует, беседуя с товарищем, оставлять часть внимания на стопе. Некоторое раздвоение сознания получается. И чтобы удержать это раздвоение, приходится контролировать сразу несколько объектов (и стопы,

и товарища, его речь, мимику, невербальные знаки, происходящее вокруг). Думаю, полезно будет вам это узнать, может, кто-то захочет применить.

СВЕТА: Пазлы, как семечки, затягивают. Сядешь на полчасика, застреваешь на полночи. Ощущение, что нужные кусочки сначала скрываются в какой-то другой реальности, а потом, когда махнешь на них рукой, оттуда возвращаются с невозмутимым видом, будто всегда тут и были.

БИЛЛИ: Моментально отвлекаюсь, когда секундная стрелка пересекается с часовой или минутной (все стрелки одного цвета) и на мгновение исчезает, тут-то ВД по полной включается. Заново надо искать стрелку глазами. Еще заметил, что если пазлы не складываются, то лучше пока их оставить, отдохнуть малость и опять начинать. Тогда из ниоткуда появляются нужные кусочки мозаики. За четыре дня из 1000 кусочков около 500 сложил. Затягивает. Со спичкой – не знаю. Может, пока еще голова не «догнала». Как бы какое-то ощущение внутри появляется, а что это – не знаю.

ИРА: Билли, тоже такое заметила, если не получается собрать какой-то кусок, лучше его отложить. И в книге как раз читаю про принципы сталкинга, пять сюда подходит: «Встречаясь с неожиданным и непонятным и не зная, что с этим делать, воин на какое-то время отступает». Вчера показалось, что спичка как будто «утопилась» в поверхность. А с часами даже не мысли могут возникать, а картинки, образы, потом – и мысль.

ЕЖ: Второй день ломаю и наблюдаю обычные зубочистки. Не знаю, получилось что или нет, но… 1. Действительно, наблюдается некоторое объемное восприятие. 2. Пропадает чувство времени, полчаса могут показаться минутой. 3. Сегодня первый раз просидел за этим делом почти час, оторвав взгляд от «объекта», как бы не сразу узнал обстановку. Вроде то же самое, но какое-то чужое, что ли… Может быть, показалось. Через несколько минут все было по-прежнему.

АЛИСА: У Алисы вот что «вылезло» в совокупности относительно всех заданий.

1. «Око» и тенсегрити – ура! особенно «тенс» Алисе нравится. Прямо чувствует Алиса энергию – и во время упражнений и после. Алиса уже писала раньше, что в теле и где-то внутри что-то происходит… мощное… правильное, что ли… Не могу описать.

2. Посредством всех заданий + постоянного выслеживания и анализа и на работе, и в конфликтных ситуациях, и на йоге, например, Алиса осознала вот что. Дискретное сознание у Алисы… Все наработки, осознание, если они уже не перешли на уровень «автоматизма», не

вплетены в линию жизни), они работают только тогда, когда Алиса о них помнит. Выслеженные соглашения и привычное реагирование – все остается. И в то же время, осознавая их, уже хочется научиться избавляться от этих тупых шаблонов. И начинаешь «прикладывать усилия». И все ведь получается, но потом опять обвал, так же и на йоге. Алиса уже давно занимается и выслеживает себя везде. Вырос уровень концентрации – это несомненно, но все равно, когда выстроишь ***асану*** и начинаешь «пребывать в ней», то ясно осознаешь, насколько трудно концентрироваться одновременно на всех «объектах» тела, с которыми работаешь.

3. Есть и помощь. Алиса не знает, кто или что это, да и не думает об этом. Называет этот феномен «ребята наверху». Какая-то сила подсказывает выход. Наверное, вы и сами это замечали. Алиса говорит о знаках. Что-то прозвучит, поймаешь себя на парадоксальном анализе… Фразы, книги, фильмы, ситуации, как будто настраиваешься на ***ту*** волну, что нужна для решения данной ситуации. И думаешь: ***«Ну, ты и дура, Алиса!! Выход лежал на поверхности!»*** И Алиса ведь знала этот метод и пользовалась им, а потом забыла. Опять затянул реал.

Русалка, насколько Алиса понимает, это и так тоже летун работает? Как бы постоянно отвлекает от главного. Это его метод? Даже в работе со стрелкой, нарастает непонятное напряжение, почти паника в теле насчет того, что не удержишь концентрацию и болтовня в голове возобновится. Летун пугает?

РУСАЛКА: Угу, просто ему не нужно наше развитие, вот и действует в противоположном нам направлении. На пальцах одному человеку объясняла про летунов, думаю, вам тоже будет интересно это прочесть. Он задал мне вопрос: «Почему нельзя без шишек? Почему летуны нам мешают, и мы получаем (называемые нами) откаты?»

Ответила ему вот что.

> *По сути все верно. Именно шишки, наши ошибки и помогают нам получать тот самый опыт жизненный. Вот смотри, ребенок учится ходить – у него с рождения нет навыка хождения, он нам взрослым подражает, встает на ноги и делает шаги… Естественно падает, ведь не умеет как надо, мозг в подсознание еще не опустил такую привычку тела как прямохождение.*
>
> *Когда привычка вырабатывается, мы уже начинаем бегать, ходить задом наперед и т. д. Т. е. развиваем свой навык ходьбы. Так во всем в жизни. Наши падения – это этап обучения, без него*

результата не добьешься.

Теперь дальше.

Наше духовное и психическое развитие. Тут вообще начинаются интересные метаморфозы. Как оказалось, природе невыгодно наше духовное развитие. Ну, совсем-совсем не выгодно, и даже наоборот! Что же природе надо? А надо, чтобы род человеческий продолжался, чтобы мы плодились, размножались и обучали этому свое потомство. По замыслу природы, мы ничем не отличаемся от животных, у нас такие же инстинкты (поесть, поспать, защититься, совокупиться и продолжить свой род).

Но человек лишь наполовину животное – только то, что касается его тела, организма… У нас еще есть духовная наша часть, которая перерождается, переходя из тела в тело, из сосуда в сосуд в течение многих жизней, пока не разовьется до того уровня, чтобы уйти из круга жизни и рождений и перейти в другой мир для иных созидательных занятий. Это закон Вселенной, один из основных из тех, по которым тут все развивается.

Итак, наша духовная часть. Что нужно ей? А вот именно ей-то и нужно развитие. Понимаешь, что получается? Несовпадение интересов! Самосознание тела, которое хочет удовольствий и комфорта, и самосознание души, которое, используя тело как инструмент (на этой планете только в теле мы можем что-то делать), живет тут, деградирует или развивается.

Про то, что нет нулевого состояния, я тебе уже говорила. Тут – или вверх, или вниз. Если не вверх, значит, однозначно едешь вниз. Поэтому духовной нашей части надо вверх, а тело сопротивляется. Но что есть тело? Руки и ноги обслуживают туловище, в туловище – внутренние органы, обслуживающие мозг. Именно мозг, именно все там и сокрыто.

Идем дальше. Наш мозг. Он состоит из нескольких частей, которые ответственны за поведение тела и его жизнеспособность. Мозг дает команду всему, что находится в теле, мозг – вот что нас и не только нас интересует. Не только нас – это летунов.

Вот и добрались до них, родных. Почему родных? Потому что это те сущности, которые нам ну очень родные и близкие,

они нас опекают, нам помогают, дают нам все что угодно, ***но*** *взамен нас едят)). Едят!*

Мы – их корм. Тебе приятно быть кормом? Мне нет. Итак, они нас едят. Нет, не физически, конечно, они едят наши всплески эмоций, наши выплески гнева, страдания (особенно вкусно для них страдание), боль. Ну а потом на закуску могут поесть и всплески радости, особенно когда они их в людях переключат на состояние эйфории – тогда они до опустошения выпивают человека, оставляя ему немного, чтобы тот не помер, а продолжал жить и генерировать корм для них.

Летуны поселились у нас в головах. Но как они это сделали? Все, что мне удалось нарыть, это тот факт, что еще во времена шумеров (а это было ну очень давно, грубо говоря, 200 000 лет до н. э.) в мозг человека, между его большими полушариями, была внедрена тонкая нейронная сеточка – пучки проводящих волокон. Она сохранилась у людей до сих пор, она есть в голове каждого из нас, медицина дает ей совокупность названий, но Гурджиев назвал это устройство одним словом – «кундабуфер». Дон Хуан обучал Кастанеду разрушить эту сетку между полушариями.

Этот буфер достался нам от летунов, он фильтрует все и не дает знанию правого полушария войти в левое, буфер отслеживает все, что есть у тебя в голове, как чип, и передает летунам. Если человек хочет сделать что-то хорошее, а «получается как всегда», – то это работа буфера, он все портит, подвергает сомнению, включает программу невозможности, через него летун нам в мозг посылает любые мысли, а мы думаем, что они наши. Естественно, эти мысли не о саморазвитии, а, наоборот, о том, что все фигня, все врут, выдумывают, летунов не существует, надо жить на всю катушку, айда тусоваться, пить-веселиться, ведь так все делают и тебе так же надо… Вот подобного рода мысли идут от летуна. Летунам наше развитие невыгодно, ведь мы перестанем генерировать для них еду.

Я их видела и слышала, да и не я одна их фиксировала, очень многие люди их видят. Летуны существуют в реале, рядом с нами. Их можно увидеть в сумерках – когда нет теней. Они как серые тряпки-полутени летают на фоне неба. Летуны – наши пастухи, они всегда рядом с нами, они серые, мерзкие, холодные.

Если смотрел «Гарри Поттера», там было подобие летунов – дементоры… Автор однозначно их видел.

И как же пастухи отпустят своих овец? Не отпустят, от пастухов можно только сбежать. Сбежать туда, где нет привычного комфорта, где нет тусовок, пьянок и гулянок, где твои эмоции – твои, а не вызваны летунами, где мысли – твои, а не нашептаны через буфер…

Все это возможно, если смог уйти от летуна один, то сможет и другой…

ЕЖ: Русалка, нашел такую тему «Полный курс лекций ВШСМ», там есть многое из того, что ты даешь. Просто прошу совета. Кое-чем из темы пробовал заниматься, но стоит ли?..

РУСАЛКА: Ёж, это серая магия, забавно). Все, что я даю, в основе своей строится на учении Дона Хуана, мы работаем по Кастанеде, и его труды – для меня основа. То, что после Кастанеды многие в магию ушли и тянут одеяло в свою сторону, придумывая разные названия магии, – обычная ловушка и приманка. Сейчас век дефицита внимания, вот и изворачиваются, кто как может. Знание для всех одно, это как с общей физической подготовкой: чтобы иметь сильное тело, надо сдавать нормативы на выносливость и силу. Базовая подготовка в любых видах спорта одинаковая – бег, отжимания, подтягивания, плавание. Так и у магов, независимо от их принадлежности к той или иной школе.

Так что расслабься и продолжай работать тут, раз уж начал. Убеждение «больше – значит лучше» не есть истинно верное. Закончишь работать со мной – иди к другим серым магам, если оно тебе будет нужно.

ПУТНИК: В последнее время стало сложнее останавливать мысли, особенно это заметно в упражнении с часами. Как будто кто-то целенаправленно ведет бомбардировку мыслями.

БИЛЛИ: Точно. Думал, у меня у одного такое. Полчаса убил и ни одного круга чисто не сделал.

А еще при тенсегрити кто-то постоянно отвлекает.

АЛЕКСАНДР: Тоже с утра горло заболело. Буду «симоронить». И еще. «Око» сегодня шло ну очень тяжело. Будто всю ночь вагоны разгружал.

ЕЖ: С часами вроде небольшой прорыв… Ну, как прорыв – на минутку больше… И тут же: «Уряяя!!!… нублиииииннн…».

АЛИСА: Алиса, когда делает тенсегрити, стоит напротив часов, они у нее на стене висят. Так вот, видимо, сами пассы создают определенный

настрой, во всяком случае у Алисы довольно легко получается, выполняя движения, смотреть на стрелку без болтовни внутри. Попробуйте, может, кому тоже подойдет.

СВЕТА: Вслед за пазлами полюбила часовую стрелку. Даже как-то радуюсь «свиданиям» с ней))). Сразу остановить мысли не получается, каким-то легким цветным туманом они поначалу присутствуют, но с каждым кругом стрелки туман становится все бледнее. Чтобы окончательно его развеять, придумала прием: физически отождествляюсь со стрелкой, воспринимаю каждый ее шаг, как биение собственного пульса. Или начинаю моргать одновременно с ней – не вдогонку, а именно вместе – как будто у стрелки и у моих век одна приводящая пружина. Накатывают какие-то необычные, прямо трансовые ощущения))). И порой получается полный круг мысли «проморгать»)).

РУСАЛКА: А есть у кого-нибудь продвижения явные по прикосновению к четвертому измерению? Как в реале со временем дела обстоят? Изменения есть? Быть может, появились моменты предвидения/ясновидения?

ПУТНИК: Был недавно интересный случай. Сидим с приятелем в кафе, он рассказывает мне про девушку, а потом спрашивает: «И знаешь, что она сказала?» Я, не задумываясь, отвечаю в шутку. У приятеля на лице такой испуг, что я сам растерялся. Угадал слово в слово.

ИРА: Вчера, когда созерцала стрелку, пять раз получалось так, что секунда стала чуть длиннее, как бы замирала и потом дальше шла. Так вот на эти замирания тело реагировало («волна» в животе), не знаю, с чем сравнить… Как будто ощущение сразу тревоги, волнения, восторга.

Время стала ценить, его не хватает, при этом больше стала делать и успевать в течение дня. Правильные решения как-то сами собой стали выходить на поверхность: знаешь, что нужно сделать именно так, а не по-другому.

Стали формироваться цели и очищаться намерение.

Недавно во сне приснилась подруга, которую давно не видела, а на следующий день она объявилась. Получилось на какое-то время визуализировать цветные круги перед сном, объемные такие, цветные. Ура! А на работе обороты по моей категории так и продолжают расти.

ЕЖ: Насчет замирания стрелки. Действительно, получается иногда, что стрелка бежит то быстрее, то медленнее. Бывают и некоторые «провалы», когда «теряется» где-то пара-тройка секунд. Может, этот момент и есть та пресловутая ОВД?

АЛЕКСАНДР: Вчера после йоги сделал тенсегрити, попил водички и

засел за стрелку. Был десятый час вечера. Один раз было, что глаза закрылись, и тупо чуть не уснул сидя. Встряхнулся. Но снилась все-таки стрелка. Потом уснул с открытыми глазами. Слежу за стрелкой, а мне снится, как я консервную банку по часовой стрелке пальцем открываю.

А потом пошло самое интересное: несколько раз было так, что вот слежу я за стрелкой и вдруг обнаруживаю, что настоящая стрелка на 10–15 секунд позади и слежу я за чем-то воображаемым. Пока списываю это на поздний час. Либо у меня пошло, либо потому что после «тенса», но вчера получалось лучше. Несколько чистых кругов все-таки сделал.

ИРА: Вчера тоже решила часок над стрелкой посидеть. Тоже вырубало на некоторое время, глюки случались на границе «полусон/концентрация на стрелке» через 15–20 минут от начала созерцания. В первый раз рядом с часами увидела бело-голубую яркую вспышку.

Через некоторое время с другой стороны часов увидела некий прозрачный предмет – как будто прозрачная пластиковая упаковка от чего-то, причем было абсолютно реалистично. Стала его наблюдать, потом включился мозг, начал анализировать и убеждать, что этого предмета здесь не может быть, здесь только часы, и 3D-картинка сразу же исчезла. Показалось в какой-то момент, что над часами движутся тени.

БИЛЛИ: Не знаю, что это, но очень интересное ощущение: когда за какое-то мгновение в голове появляется голос и говорит, что сейчас появится человек из-за угла, – бац! – действительно, «сейчас позвонит телефон» – бац! – ты трубку снимаешь, «сейчас встретишь того-то и того-то» – бац! – «Здравствуйте!» Ощущения или голос очень тонкие, и часто просто игнорируются, но фиксируются. Проявляться это стало по несколько раз в день и каждый день – надо понаблюдать. Та же проблема, что и у Александра со стрелкой, – веки тяжеленными становятся через 10 минут. Поэтому стал за стрелкой наблюдать в позиции вин чун – то ли «дерево», то ли «медведь» называется, полегче, чем «всадник», но тоже тяжеловата. Все это немного отвлекает от стрелки, но, думаю, только на начальном этапе. Зато развивает волю и затыкает бедную сиротку. Когда голос говорит: «Присядь, отдохни», то ставишь себе барьер – еще пять минут простоять, и ведь выстаиваешь! Вчера вместо семи запланированных 22 минуты так простоял, потом в обычном режиме смотрел на стрелку.

ГОРОД: А почему нельзя соцсетями пользоваться?

СВЕТА: Про соцсети не знаю, я в них и раньше не ходок была, а вот почему телевизор нельзя, поняла на собственной шкуре. На днях припозднилась с работой, и, чтобы не заснуть, включила его, каюсь. Очень

быстро выключила. Остро почувствовала, что это занятие во время практикума просто опасно. Не знаю, как объяснить свои ощущения правильно, но я как будто «без шкурки», не просто воспринимаю информацию, а отождествляюсь с ней. А с информацией из телевизора отождествляться – себе вредить.

РУСАЛКА: Город, а у самого есть ответ на этот вопрос?

Как показывает практика, если себя плохо контролируешь, то в соцсетях утонуть можно. Одно, другое, третье – и пошло по цепочке… Смотришь, час прошел «вникуда». Именно новости и лазанье по группам съедает время и энергию. А ты только сейчас вспомнил, что соцсети на практикуме у меня запрещены?

Ты пойми, я все «***нельзя»*** не просто так для прикола выкладывала. Каждый пункт взвешен, продуман, отточен и имеет свою причину.

Итак, потихоньку работайте и дальше. Подведем итоги того, что мы с вами прошли.

1. Соглашения мира и ваши внутренние. Они строят вашу жизнь, они – причина вашей жизни.

2. Начали соблюдать все «нельзя», причем осмысленно, а не просто потому, что Русалка запретила.

3. Неделания внедрили в жизнь, а также пассы и «Око» – ежедневно (это не столько для тела, сколько для энергетической нашей части).

4. Узнали свои привычки, узнали то, что мы делаем, и то, что не делаем. Узнали, что нам помогает и что вредит.

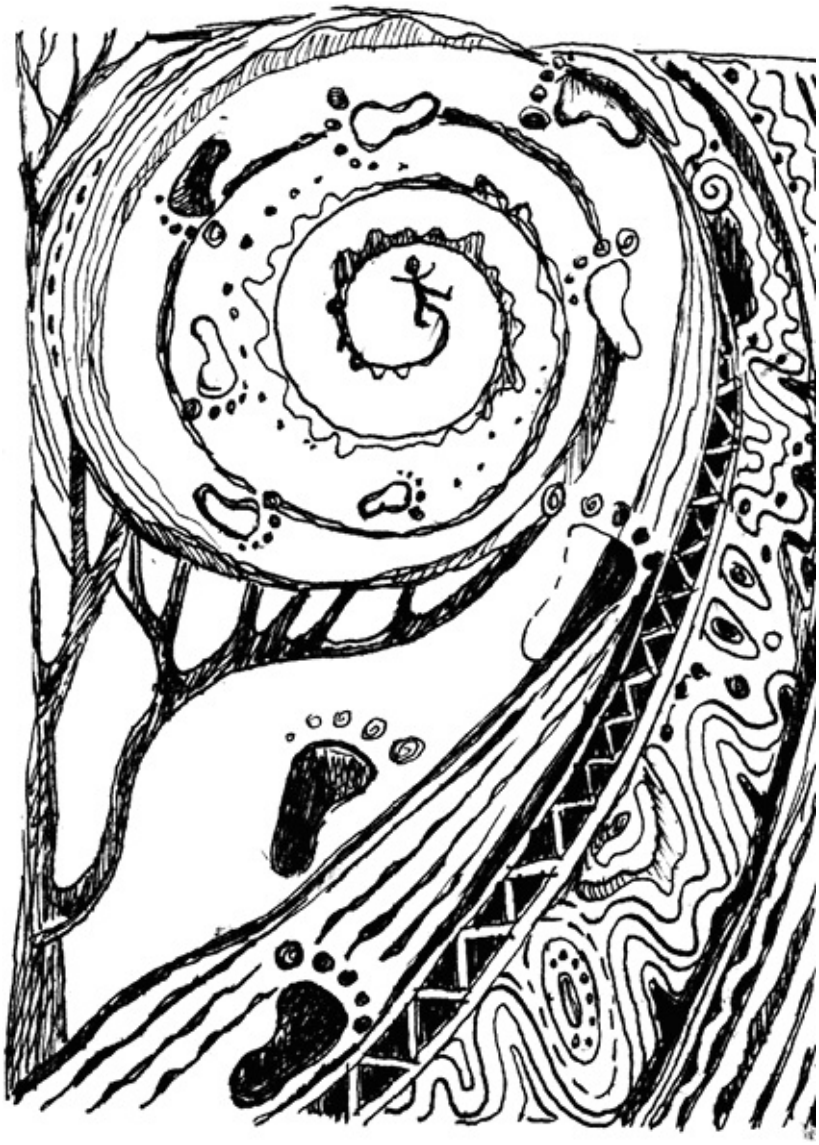
5. Притронулись к четвертому измерению (даже если еще у кого-то не получается, потом с опытом получится), начали работать с ВД путем концентрации на стрелке и собиранием пазлов.

Основную раскачку прошли, дальше пойдут у нас разрушения. Ведь чтобы построить что-то новое, нам надо разрушить старое и освободить место.

Задание 7
Разрушение привычного образа жизни. Не оставляем следов

Воины знают, что они должны развивать сталкерскую стратегию разрушения распорядков. Нормальное человеческое поведение в мире повседневной жизни является рутинным. Любое нестандартное поведение, разрушающее рутину, оказывает необычайное воздействие на все наше существо. Если систематически практиковать и разумно направлять такое поведение, то в конечном счете это вызывает сдвиг точки сборки. Разрушение распорядков является одним из основных принципов искусства сталкинга и одной из трех техник, которые используются воинами для того, чтобы сделать практически возможным мир сновидения. Распорядок – это делание, для функционирования которого необходимы все его составные части. Если некоторые части отсутствуют, то распорядок расстраивается. Воины знают, что охотник прежде всего знает одно – распорядок своей жертвы.

Карлос Кастанеда



1. Разрушение привычного образа жизни – одна из основных техник сталкера. Она проста в исполнении и использовании в повседневной жизни. Эта техника поможет в разрушении структуры нашего эго.

Наша приверженность обычаям и распорядку делает нас уязвимыми и предсказуемыми. Любой наблюдатель может выявить наши привязанности и обычаи, что позволит ему подготовить соответствующие ловушки с целью сделать это приверженное привычкам существо своей добычей.

Сталкер – это охотник, но не дичь.

Привычки и элементы распорядка дня мы обнаружили при выполнении предыдущих заданий. После того как привычки и

элементы распорядка нами обнаружены, с ними можно работать, используя разнообразные способы.

Задание состоит в том, чтобы разрушить привычный образ жизни и распорядок дня.

2. Не оставляем следов.

Поиграйте с реалом дальше, попробуйте не оставлять следов своего пребывания, где бы вы ни были. Если вы дома, то наведите максимальный порядок и как можно безупречней поддерживайте его. Кладите вещи на те места, где вы их взяли, и в том виде, в каком они были. Уходя откуда-то, оглянитесь – не наследили ли вы.

Как пример: в ванной стирайте следы зубной пасты, если накапали, чистите от волос расчески, мыло сполосните от пены и положите на место, полотенце после себя аккуратно повесьте. Потом оглянитесь, все ли вы убрали. Посуду мойте сразу после еды, чтобы никто не знал, что именно вы ели. И т. д. и т. п.

«Охотник свободен, текуч и непредсказуем. Он идет по миру бережно, не оставляя следов…»

Сталкер не изменяет то место, где он находится, он не мусорит в местах своего пребывания, не оставляет надписей, ничего не ломает, он пришел и ушел, и не осталось и следа от его присутствия.

Сейчас мы – еще в роли дичи, но дальше нам предстоит переродиться в охотников.

Отчеты о работе над заданием по этим двум пунктам также пишем, рассказывая, что у вас происходит в жизни.

Задание на пару недель. Продолжайте себя отслеживать, отсекая все лишнее, что мешает и не является вашим и жизненно необходимым для вас.

АЛЕКСАНДР: Второй день вычищаю за собой посуду. Коврик после «Ока» складываю так, чтобы по рисунку нельзя было догадаться, что я его брал. Своего рода игровая форма увеличения осознанности: «Вот я сейчас беру что-то, но я должен запомнить, как я это взял, и как оно лежало, чтобы потом вернуть все, как было». «Круть» одним словом.

СВЕТА: Я, по крайней мере, точно долго буду разгребать свой творческий беспорядок. Когда работаешь там же, где и живешь, – беда! В общем, второй пункт начала с генеральной уборки.

По первому пункту задание выполняется практически без моего участия – в гости приехали родители, а в такие моменты весь привычный уклад летит в тартарары. Раньше меня это слегка нервировало, сейчас –

радует. Кажется, начинаю догадываться, почему в присутствии родителей у меня «симоронские» ритуалы хорошо срабатывают.

ЕЖ: Долго смеялся)) даже не знаю, что писать. Дело в том, что попробуй с «моей на всю жизнь любимой» не помыть посуду, не смыть пасту, оставить волосы, не повесить, не убрать, *etc, etc, etc*… Прилетит тут же, так что здесь стараюсь на все сто! Даже складочки на занавесках равномерно распределяю по всей поверхности. Естественно, любя. Осталось только заставить себя подбирать сплюнутую мимо урны жвачку и точнее целиться в общественных туалетах, чтобы «в наших умах не наступила разруха» (Привет профессору Преображенскому и г-ну Шарикову!)

Но в этой же связи весьма сложно будет перестроить свой ежедневный распорядок. Правда, пару недель уже просыпаюсь задолго до будильника и встаю. Соответственно, могу выйти на работу пораньше. А шептун вечно ворчит: «Оно тебе надо???»

ИРА: Свела в одну табличку все соглашения и привычки и распечатала, проработаю их и придумаю, как не оставить от них и следа.

ПУТНИК: Я долго искал повод прибраться на столе. Теперь за столом намного просторнее. Обычно за собой все мою и кладу на место. Теперь буду ходить с тряпочкой – стирать отпечатки пальцев.

БИЛЛИ: Перечитать надо все записанные привычки и следить дальше, чтобы не оставлять следов, по которым тебя вычислят.

АЛИСА: Не оставлять следов – это для Алисы самое простое, практически не замечаемое. Есть, конечно, нюансы, но они совсем небольшие, и поэтому не напрягают. Разрушение привычного образа жизни. Вот здесь сложнее, и есть некоторый перекос с не оставлением следов, т. к. Алиса и так старается не оставлять за собой следа – все чисто и уютно. Мусорить, что ли?

Работать с соглашениями и привычным реагированием вроде и легко, и трудно. Если рассматривать Алисину манеру, привычную, заботиться и всем помогать или спать днем, – это реально делается: используешь какие-то внутренние ресурсы и домашние сами заботятся об Алисе. Интересно то, что за несколько дней до нового задания Алиса пришла к этому состоянию – разрушение привычного образа действия. Если что-то идет не так, значит, надо изменить методы достижения целей. Потихоньку стала внедрять. Интересные ощущения: вроде и совестно как-то, потом решила, что грабли по лбу надоели, будем терпеливыми и мягкими, и отлично сработало. Людям ведь непривычно твое новое поведение, а ты со смехом, шуткой, прибауткой – глядь, все и в твою пользу разруливается.

Главное – удержать намерение, «не уснуть» в реале и не скатиться к привычному образу действий. Сегодня весь день Алиса наблюдала за собой со стороны, гасила привычный импульс и давала возможность событиям развиваться по другому сценарию. Дважды ощутила, что вот сейчас можно изменить шаблон, но в силу уже вечерней усталости и голода поехала все же, как обычно, домой, а не туда, куда могла бы поехать (непривычное поведение). Радует это задание. Алиса очень будет стараться.

АЛЕКСАНДР: Полоскал горло перед сном и что-то ни с того ни с сего набросился на раковину и давай ее надраивать. Заодно и зеркалу «досталось». С остальным тоже все шито-крыто, даже градусник каждый раз в аптечку убираю.

А забавный случай приключился. Решил молока с медом и лепешками ржаными попить. Достал молоко, мед, пошел за ложкой. Возвращаюсь: меда нет. Открываю шкаф – стоит родимый (помню, что доставал). Опять достаю его из шкафа. Отношу молоко с лепешками на стол, возвращаюсь обратно, ставлю мед в шкаф, иду к столу – твою мать, мед! «Доприбирался», короче.

ИРА: А для меня, пожалуй, началось самое сложное. Бардак в комнатах – с самого детства, как помню себя, постоянное потакание и жалость к себе. Когда начинала уборку, как одолжение всем делала, злилась, ненавидела всех. Да, появился страх опять скатиться в состояние спящего. Радует, что задание с элементами игры, как шпион. Вчера утром убрала за собой на кухне, домашние удивились даже. На рабочем столе, наконец-то, убралась – чистота, красота. Стала следить, чтобы не наследить. Сменила завтрак дома на завтрак на работе. А дома утром – только яблоко и вода натощак.

ЕЖ: Убирать за собой все же привычно немного. Иногда получается, как у Александра с медом.

Распорядок стараюсь понемногу ломать. Пока не очень, т. к. везде надо успеть и все сделать. Понимаю, что делать нужно наоборот, но вечная нехватка времени, блин, все обламывает (индульгирую, как сволочь). С мелкими привычками бороться легче: отслеживаешь и тут же убиваешь, главное – отследить. Работаем дальше.

МЫШЬ: Порядок, как в цепной реакции, стал наводиться сам собой, стоило только начать его наводить. Самое сложное – разобраться с распорядком, он (распорядок) отсутствует как класс уже давно. Но появилось чувство, что есть какой-то ***сверхпорядок***, некая структура над отсутствием структуры. Пытаюсь это отловить.

АЛИСА: У Алисы такие наблюдения в течение дня: с утра

раздражение накатило. Алиса знает, что поддаваться нельзя, а так мерзко. Мамка на кухне какую-то гадость сказала, а для Алисы это уже, как трикс, – ***осознайся!*** Тем более, она говорила про чистоту. Алиса вспомнила про «не оставляем следов», мысленно поблагодарила маму и уже в другом состоянии продолжала день. Т. е. эффект подсказок реала работает.

Сделала «Око» и поехала на тренировку. Обычно Алиса развеселая, живая, всех любит, в разговоры вступает, а тут решила изменить парадигму и стать другой (спокойной, молчаливой, улыбаться только глазами). Да и одежду другую надела. Старалась работать с товарищами (Алиса помогает на классе йога-терапии) спокойно, размеренно, взвешенно. Все прошло отлично.

Дома. Пришла риелтор (Алиса продает квартиру), довольно веселая и говорливая женщина. Алиса стала ее обратно зеркалить, вообще, это было все же полуосознанно, т. к. Алиса давно «равновесит окружающих».

Мать что-то опять разоралась. Алиса сначала стала что-то объяснять, а потом заткнулась, т. к. четко увидела наводку летуна. Алисе повезло, у нее есть свой личный мелкий тиранчик (мать), и она за пять лет практики (почти пять) так напрактиковалась, что практически не реагирует на мамины (летуна) экзерсисы.

Последнее. Вечером перед своей тренировкой задремала, встала унылая, опять в голове болтает что-то. Вспомнила про «Симорон», переименовалась, и все пошло по маслу и с внутренним состоянием, и на тренировке, и дома. Вернувшись, Алиса увидела благостное зрелище: сын жарит картошку, поет, собирается Алису кормить, музыка вокруг. Весело. Вообще-то – это в первый раз за те 18 лет, что у Алисы есть сын, такое происходит – он картошку никогда не жарил. Вместе делали – а тут такой подарок!

ЕЖ: Поскольку самая однообразная ежедневная процедура у меня – дорога на работу и обратно, с сегодняшнего дня выбрал несколько разных маршрутов, плюс-минус десять минут. Решил каждый день выбирать маршруты рандомно, чтобы не повторялись и был зазор по времени, что опять же варьирует время выхода из дома. Стараюсь избавляться от мелких привычек. Поменял привычку отвечать на телефонный звонок утверждением «Да», заменил на «Здравствуйте, слушаю вас» – длинно, конечно, но непривычно. Сегодня вечером жена (впервые за две недели!) включила телевизор на полчаса. Первая мысль: да ну его, чего там смотреть-то? Отвык…

СВЕТА: Последние дни усиленно заметаю следы. Включила и родителей в эту игру, правда, вчера после коллективного «заметания» мы

дружно битый час искали нужную в хозяйстве вещь, и никто не помнил, кто куда ее «замел». Но дома определенно намечается тенденция к порядку! Подумала, что надо учиться эмоционально не мусорить, как-то более мягко проявлять эмоции, даже бурную радость. Стараюсь, нравится.

БИЛЛИ: С уборкой нет проблем. Просто стараюсь тонкости замечать в своей мелкой неаккуратности и следы, по которым меня можно выследить. Разрушение распорядка, видно, тоже ведет к остановке ВД.

ИРА: Тоже ввожу «заметание», глазами пробегаю комнату, кухню, ванную – все ли помыла, положила на место. ВД действительно изменился – приглушенным стал, что ли. Кардинально изменила отношение к подъемам по утрам и к самому утру. Стала гораздо раньше вставать, ценить время и успевать делать «Око», обруч, гантели и попу и еще кучу всего. Поначалу это было реально сверхусилие, сопровождающееся ВД-бурчанием. Сейчас от таких утр – только хорошее настроение, негативные мысли контролирую, использую «Симорон». Попытаюсь пораньше ложиться спать.

С прошлой недели стала ходить пешком до работы (около 5 км) и вечером пешком домой. Нравится! Часть дороги прохожу по набережной, там очень хорошо крутится земля ногами, прям ошалеваешь от новых ощущений. А если смотреть на дальние объекты впереди, которые не двигаются, вообще кажется, что на одном месте маршируешь и земля не крутится.

Постепенно ввожу бег по утрам (пока не больше 500–700 м), пока ***два*** дня бегаю, потихоньку буду увеличивать нагрузки. Избавилась от ненависти в душе, мелких тиранов благодарю за то, что они есть.

РУСАЛКА: Ребята, все замечательно у вас. Продолжайте это задание всю жизнь, чтобы ни одна сволочь вас не смогла поймать за хвост, а если поймает, то вы, отбросив хвост, как ящерица, оставите в ступоре от вашей непредсказуемости.

АЛЕКСАНДР: Стал мыть посуду за всеми, сразу, как только увижу. Не то чтобы за ними тоже следы заметаю, но заметил, ЧСВ начинает возмущаться и нашептывать всякие гадости.

СВЕТА: Я, кстати, тоже теперь главный посудомойщик. А вот эмоциями пока мусорю основательно. Печально. Вчера даже честно и откровенно сама себя назвала маленьким домашним тираном, хотя родные и не обижаются любя, но я стыжусь.

МЫШЬ: У меня сейчас начался период трансформации реальности. Началось с того, что стал ловить все случайно падающие предметы, а продолжается так, что появляются всякие приятные мелочи. Например,

продуктов нет в магазине, но они нужны (как правило, оказываются в нужном количестве где-нибудь рядом на полке); всякие вешалки на дверях, когда руки заняты сумками и нужно достать ключи. Сегодня варил жене кофе и упустил момент закипания, а вчера плиту помыл, дык пенка дошла до верху и остановилась, я схватил джезву, а чашки под рукой нет, а пенка держится, не переливается, нашел чашку, и только после этого пенка поперла прямо в чашку. А джезва у меня толстостенная: если кофе начал выкипать, то, снимай не снимай с плиты, процесс идет сам по себе.

КЕЗАН: Читаю книги «Симорона», выходит, что вещи сами по себе материализуются? Деньги там, 200 баксов, тупо под кроватью откуда-то образовались. Каким образом-то? Или просто нужно верить, и все с параллельной вселенной выпадет? Поподробнее хотелось бы, а то принцип «тупо верь и все» меня вообще не устраивает, и такое уложиться не может в моем мозгу. Неужели, исходя из своей веры и манипуляций мыслями и действиями, можно добиться таких «подарков»?

ГОРОД: Хе-хе, это не взмах палочкой. Просто тебя на другую волну реал перекидывает, ты сам идешь по другому пути, где тебе попадаются нужные люди, где ты задерживаешься на светофоре, а потом бежишь на красный свет, и тебя, допустим, чуть не сбивает девушка на авто, и начинаются шуры-муры, любовь-морковь. Да, вообще, неизвестно очевидное решение твоих запросов =). Мир, и правда, может оказаться нелогичным. Фантазировать можно много.

МЫШЬ: От себя добавлю: когда я тоже задавался подобными вопросами, мне ответили, что если человек намерился получить золотой, то он его получит, а как он его получит, уже зависит от его личной силы. Человек с личной силой, равной, например, силе Дона Хуана, может просто, по своему желанию, получить золотой где угодно – хоть под подушкой, хоть в стакане у себя дома. Человеку с меньшей личной силой реал подкинет золотой способом не сильно противоречащим картине мира. Чтобы в мозгу начало укладываться, нужно менять картину мира и перестать все объяснять с точки зрения ленинско-марксистского соцреализма, т. е. перестать подгонять действительность под правила, заложенные социумом.

ПУТНИК: Посмотрел вчера фильм «Револьвер» и закусил «Симороном» – обнаружились некоторые совпадения с философией фильма. Получилась ядерная солянка, давно так не плющило: холод по спине, мурашки, волосы дыбом. Казалось, вот-вот уже близка разгадка, но внезапно все слилось. Ждем следующих пинков и подсказок.

АЛИСА: Довольно непростой вопрос вылез: как отличить интуицию

от летуна? Какое-то внутреннее знание появляется, это интуиция, верно? А если летун? Тело напрягается, когда мысль неприятная, похоже на присутствие летуна, но, может, это просто само знание вызывает у Алисы отторжение, и она просто не хочет это принять?

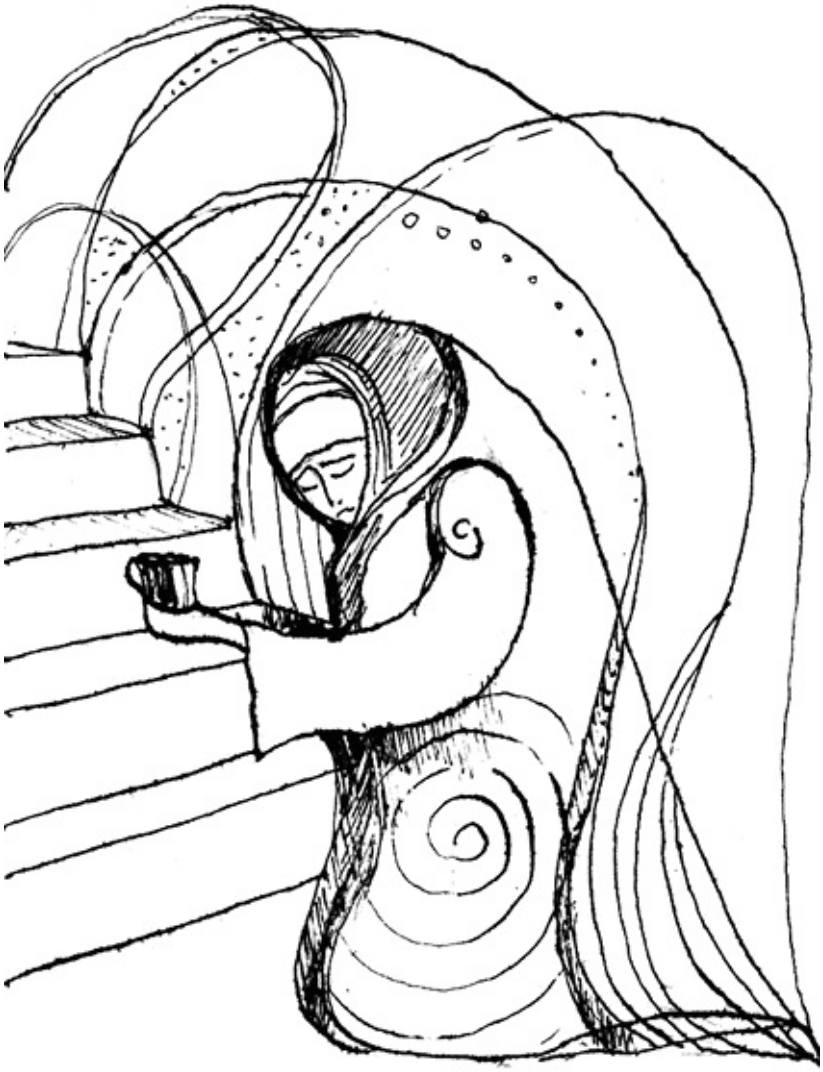
РУСАЛКА: Да, иногда запутаться немного можно, но есть проверка. Пришла мысль/идея в ответ на какое-то действие или поступок. Не спеши сразу делать/не делать, понаблюдай за миром. Посмотри вокруг знаки. Чаще всего летуны особенно не хитрят, они просто могут погладить твое ЧСВ и мотивировать на действие, которое повышает твое ЧСВ, могут просто развести на эмоции, после которых придет опустошение и усталость. Просто будь к себе внимательна и всегда переспрашивай, перепроверяй себя.

Что ж, пришло время приступать к следующему заданию, которое еще глубже поможет нам рассмотреть себя.

Задание 8
Жалость к себе. Бедная сиротка

Воины знают, что жалость к самому себе – это их истинный враг. Жалость к самому себе является источником человеческих страданий; она ведет к чувству собственной важности, которое, в свою очередь, развивает собственную инерцию и способствует росту ложного чувства собственной ценности.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Нашу ТС держат основательно три ремня – жалость к себе, ЧСВ и страх смерти. Потихоньку в ходе практикума мы отдельно рассмотрим все три ремня. Начнем работу с первого ремня – **жалость к себе**, которую можно назвать и синдромом «бедной сиротки». «Бедная сиротка» (БС) – этот термин лучше всего олицетворяет нашу жалость к самим себе.

Повышенный интерес ко всем повседневным ужасам и проблемам отчетливо показывает, насколько мы свыклись с ролью жертвы, и наше сочувствие есть не что иное, как жалость к самим себе. Как таковые, мы не готовы принять на себя ответственность за свою жизненную ситуацию и активно действовать, чтобы изменить ее. И точно так же, как дети, мы ожидаем, что получим в наших страданиях скорую поддержку. Мы стремимся к скорейшему удовлетворению всех наших желаний, и чтобы

все желания исполнялись как по мановению волшебной палочки.

Различные отрасли промышленности производят самые разнообразные продукты, соответствующие нашим детским потребностям: от растворимого кофе до готовой к употреблению пищи, от самомоющейся микроволновой печи до удобного устройства телекоммуникации. Мы сегодня менее всего готовы испытывать чувство неудовольствия и делать какие-либо усилия, чтобы удовлетворить наши потребности, или даже – чтобы ощутить радость. Ощущение радости всегда связано с усилиями или борьбой – когда мы поднимаемся на крутую гору и, достигнув вершины, испытываем чувство радости, несмотря на то, что нам еще предстоит опасный спуск. Многие даже не знают этого чувства и думают, что радость возникает из-за открывающегося перед глазами прекрасного вида на высокой вершине. Это заблуждение настолько укоренившееся, что люди едут на вершину по канатной дороге, а потом стоят и удивляются, что же прекрасного находят другие в этих скалах? Тогда они снова садятся в кабину канатной дороги и едут к следующему аттракциону, который, возможно, более интересен и быстрее разгонит постоянную скуку. Чувство наполненной жизни не приходит, потому что мы слишком прочно держимся за наш уютный, комфортный, удобный почти во всех смыслах повседневный мир, за позицию ТС в состоянии бедной сиротки.

Необходимо покинуть комфортную зону.

Список основных симптомов синдрома бедной сиротки (БС)

1. Желание быть мучениками, неудачниками.

2. Поддерживание роли жертвы с постоянными недовольствами и жалобами.

3. ***Жалость*** (не сочувствие) к другим – это жалость к себе.

4. Ощущение собственной ненужности и невыгодности.

5. Низкий уровень энергии, энерговампиризм людей.

6. Ищут оправдание «почему нет» вместо поиска «что сделать, чтобы было ***да***».

7. Программа невозможности на любые активные действия.

8. Притягивание в свою жизнь неприятностей, болезней и страданий.

9. В такой их жизни виноват кто-то другой, но не они сами.

10. Пребывание в скуке, тоске и в поиске развлечений.

11. Всегда чем-то недовольны, возмущены, оскорблены или обижены.

12. Сладкое – любимая еда, еда поощрения и контроля.

13. Чувство вины.

Девиз бедных сироток: «*Мы хотим быть мучениками, неудачниками; мы не хотим успеха*» – бедные деточки, поклоняющиеся кровоточащему

Иисусу.

Задание состоит в следующем.

Всмотритесь в окружающий мир (телевидение, различные другие виды СМИ, люди вокруг вас, да и вы сами) и отыщите эти признаки. Осознайте их. Найдите их в себе и работайте над их уничтожением и трансформацией. Заметите у других людей – просто отметьте их для себя.

Редко когда встретишь сиротку со всем набором этих признаков, но вот половину из них во многих людях встречала.

Очередной раз хочу напомнить про книгу Юлии Джумм. Кто не читал – скачайте и прочтите. Ссылка на нее лежит у нас в библиотеке. Для задания 8 она очень вам пригодится.

О чувстве вины – особый разговор. Нас воспитывают с детства, чтобы мы чувствовали себя должными. В таком состоянии людьми легче всего манипулировать. Чтобы полноценно жить, нужно чувствовать себя хозяином, а не виновником.

Прекратите извиняться за те обстоятельства, к которым вы не имеете прямого отношения, прекратите оправдываться и объяснять свое поведение, когда этого не требуют, а когда требуют, то стоит подумать, уместно ли это.

Избавившись от чувства вины и других пунктов жалости к себе, человек получает огромный заряд силы и энергии, который ранее расходовался понапрасну.

Очень нравится этот рассказ.

Лисы в курятнике

– О, как мне это надоело – каждое утро нести яйца, – пожаловалась курица.

– Ну, отныне тебе больше не нужно будет делать этого, – сказала лиса.

То, что ты называешь твоим разумом, вовсе не является ***твоим*** *разумом. Маги глубоко убеждены в том, наш разум является внешним установлением, которое навязано каждому из нас.*

Дон Хуан

…Воладорес (летуны) – высокоразвитые сознательные существа, не имеющие материального тела и потому обычно недоступные нашему взгляду… Они питаются определенным типом энергии и осознания… и они нашли в людях именно то, что искали. Так мы сделались их любимой добычей или, более того… мы сделались полезными домашними животными воладорес, которые те используют так, как им угодно.

Энергетический ущерб нашему осознанию, вызываемый этим процессом, невосполним. Хотя внешнее сияние и растет постоянно, но воладорес его снова и снова поглощают вплоть до определенной высоты – как коровы, которые на пастбище постоянно обрывают верхушку травы, оставляя только короткие ростки. Так и степень нашего осознания все время остается на очень низком уровне, который хотя и позволяет нам создавать наш привычный мир, но не дает возможности вглядеться в нашу ситуацию и узнать, что мы разделяем в значительной мере судьбу наших домашних животных.

…Точно так же, как мы держим кур в курятниках и клетках, воладорес держат нас в человеческих стойлах, с той разницей, что наши стойла и клетки мы строим себе сами.

Такие стойла… – наши города, деревни и дома, причем не играет роли… где мы живем. Ведь и для кур нет большой разницы, сидят ли они в тесных клетках на птицеферме, или свободно разгуливают во дворе крестьянина – их яйца там и там разбойничьи похищаются, потому что они живут и умирают в рабстве… Как просвещенные рабы, берущие пример со своих господ, мы точно так же безжалостно эксплуатируем наших домашних животных: мы берем от них молоко, мясо, шерсть, убиваем их, получая мясо, мы воруем их яйца и пользуемся ими различными другими способами. Мы ловим их, сажаем в клетки, подрезаем им крылья, клювы, когти и рога, дрессируем их, делаем их зависимыми, выводим новые породы, постепенно уменьшаем их агрессивность и естественное стремление к свободе.

Такими чертами глубоко проникнуто все наше поведение, ведь мы эксплуатируем не только наших домашних животных, но и всю живую и неживую природу, включая и других людей. Большинство… людей все еще живут и работают в зависимых отношениях, в которых они – более или менее добровольные слуги, даже если сегодня они и не носят ошейник или цепь на

шее. Их единственное утешение заключается в том, что другие, возможно, стоят еще ниже по иерархической лестнице и потому могут эксплуатироваться и подавляться…

Все это маги… рассматривали не только как следствие нашего происхождения… но и как продукт неравноправных отношений между воладорес, как режиссерами за кулисами обезьяньего театра повседневного мира и людьми, как марионетками на сцене.

Лужица осознания у наших ног, которую оставили нам воладорес, не позволяет нам выйти за границы обыденной жизни, у нас хватает осознания лишь на то, чтобы просто жить день за днем…

Наш повседневный разум, рассудок, не является продуктом нашей собственной деятельности, но представляет собой контрольный инструмент воладорес, который должен сделать нас управляемыми посредством простых нормирующих процессов.

Только если мы внимательно рассмотрим нормы и ценности рассудочного мышления, можно заметить в них чужеродное влияние. Какой смысл имеют, например, библейские призывы позволить вести себя, как агнцу на заклание? Или подставить другую щеку, если тебя ударили по одной? От такого поведения, само собой разумеется, нам, людям, нет никакой выгоды. Однако те, кто знают о существовании воладорес, легко догадаются, кому могут быть выгодно такое человеческое поведение. Наш менталитет рабов… служит не нам, людям, а чужой власти, которая в порядке обмена награждает нас за нашу отдачу энергии верованиями и мировоззрениями, в которых мы оказываемся дураками и, приняв которые, попадаем в еще более прочную зависимость.

Имея хотя бы небольшую долю собственного мнения, мы легко бы оставили эту религию позади. Но неудачи многих попыток такого рода во времена Просвещения или в ходе коммунистических «культурных революций» однозначно свидетельствуют, что эти воззрения укоренились гораздо глубже в нас, чем кажется. Однако, по мнению магов, это не является свидетельством истинности соответствующих религиозных положений и убеждений, скорее, – это свидетельство того обстоятельства, что они являются в

действительности чужеродным внедрением в ядро нашей системы интерпретации нашего рассудка, который и придает значение ценности тем или иным восприятиям нашего мира.

Так и модальность нашего времени, синдром бедной сиротки… и наш посредственный менталитет являются продуктом неравного симбиоза людей и воладорес. Мы чувствуем себя жертвами, потому что мы и есть жертвы, однако, вместо того чтобы ополчиться против наших господ или просто-напросто вырваться из нашей тюрьмы и сбежать, мы ведем себя, как овцы, которые даже при открытых воротах сбиваются в кучу и не покидают спасительной ограды. Ведь в глубине души мы убеждены – и это убеждение является еще одним имплантатором воладорес, – что за границами привычного мира нас ожидает злой волк, судьба, которая будет к нам еще более жестока, чем все, что мы уже испытали в нашей повседневной жизни.

И мы продолжаем браво отражать самих себя в лужице нашего ограниченного осознания и мертвой хваткой цепляемся за то, что нам еще осталось: за наше эго и «маленькие радости» привычного нам мира. Мы замыкаем себя в рамки нашей профессии, которая большинству из нас даже не доставляет удовольствия, в рамки партнерства и отношений, которые нас давно уже не удовлетворяют, в рамки представлений и воспоминаний, которые вообще не соответствуют пережитому.

…Вся широкая палитра повседневного мира служит единственной цели: убить время, не оставить нам ни одной минуты, когда мы были бы наедине с самими собой и могли бы осознать наше действительное положение.

…Такое поведение абсолютно неестественно, неприродно, если мы сравним наше социализированное поведение с поведением детей или других млекопитающих, для которых нет ничего лучшего, чем полностью погрузиться в восприятие мира и наслаждаться их простым и все же вызывающим благоговение настоящим. У них нет нашей суеты, им не нужна никакая причина, никакое действие и никакие результаты, чтобы прекрасно себя чувствовать в своем теле и в своем мире.

В квартирах старых людей, в домах престарелых, в госпиталях и больницах можно встретить особенно много воладорес, потому что здесь они находят свою любимую пищу в

больших количествах. Это даже не просто сознание, а совершенно особое его качество – потому что не всякое осознание для них одинаково вкусно. Они особенно любят осознания эгомании, самосострадания, которые склонны к эмоциональным взрывам и индульгированию, в то время как трезвость и дисциплина ими презрительно отвергаются.

Мы должны свыкнуться с возможностью, что обезьяний театр нашего повседневного мира представляет собой, возможно, не только заблуждение или окольный путь в нашей эволюции от примитивных приматов к человеку, но что многие его признаки имеют еще более жуткое происхождение. Конрад Лоренц… на странные признаки доместикации указал в физиологии и поведении цивилизованного человека, которые аналогичны поведению и физиологии наших домашних животных, и которые он мог объяснить лишь тем, что мы сами себя приручаем.

По материалам семинаров по тенсегрити разных лет

Карлос Кастанеда, Тайша Абеляр, Норберт Классен, Кэрол Тиггс

Для того, кто на пути воина духа. Целесообразно: когда все отвечает моим интересам, несет конкретную выгоду с наименьшей затратой сил, и я контролирую ситуацию и осознаю меру ответственности своих действий. Поэтому это для меня добро и правда.

Нецелесообразно: когда я больше отдаю и меньше получаю, и мой труд не вознаграждается, чтобы компенсировать затраты или когда в процессе моего труда у меня остается все меньше перспектив преуспеть и возникает все больше зависимостей и обязательств. Тем самым остается меньше личных сил и свободы ими распоряжаться, что мешает моему естественному развитию, а значит – это зло для меня.

Пояснения

1. Смотри на жизнь людей вокруг как на театр, в котором все играют роли. А какую роль играешь ты? По чьему сценарию? Кто режиссер твоей жизни? Какую роль ты действительно хочешь играть? Стань сам сценаристом, режиссером и актером своей жизни, чтобы ты мог сказать, что моя жизнь – это ***мое*** кино.

2. Жизнь у магов всех времен – это борьба за выживание, т. к. они

сами делают свою судьбу, вопреки всем силам, которые управляют обычными людьми. Чтобы быть магом, ты всегда должен искать силу, приумножать и учиться использовать ее.

3. Верь в себя и свои силы и не жди покорно помощи от Неба. И тогда сила духа, которая в тебе, будет принадлежать только тебе, и ты будешь хозяином себя и своей жизни.

Данное задание опять-таки на осознанность себя. На рассматривание себя под лупой, на изучение мира вокруг вас. С тем, что обнаружите у себя, придется разобраться уже более детально и внимательно. Нам надо перестать быть БС, поскольку у вас совсем другие задачи, раз вы пришли на этот практикум.

АЛЕКСАНДР: Разложу себя по пунктам.

1. Желание быть мучениками, неудачниками. – Воображаю иногда, что меня безвинно обвиняют. Все никак не могу избавиться.

2. Поддерживание роли жертвы с постоянными недовольствами и жалобами. – Нет у меня.

3. ***Жалость*** (не сочувствие) к другим – это жалость к себе. – «Бездушная скотина». Уехал на рыбалку, когда у жены была температура. А когда я выражаю свое мнение, почему человек оказался в той или иной ситуации, люди вообще не понимают, как можно таким быть.

4. Ощущение собственной ненужности и невыгодности. – Вообще, это мне пофигу.

5. Низкий уровень энергии, энерговампиризм людей. – Сейчас нормально. «Око» и тенсегрити же делаю.

6. Ищут оправдание «почему нет» вместо поиска «что сделать, чтобы было ***да***». – Нет у меня.

7. Программа невозможности на любые активные действия. – Нет у меня.

8. Притягивание в свою жизнь неприятностей, болезней и страданий. – Нет у меня. Мышление позитивное.

9. В такой их жизни виноват кто-то другой, но не они сами. – Бывало, почти исправил. «Открытая книга мудрости» рулит.

10. Пребывание в скуке, тоске и в поиске развлечений. – Мне никогда не скучно.

11. Всегда чем-то недовольны, возмущены, оскорблены или обижены. – Нет у меня.

12. Сладкое – любимая еда, еда поощрения и контроля. – Нет, отказываюсь от сахара, проблем не испытываю.

13. Чувство вины. – См. п. 3.

Ощущаю иногда, что все должны меня любить и всем я должен нравиться. Но я не коммуникабельный, и тогда накатывает осознание, что я – загадочный вечный одиночка.

На работе любят обсудить передачу «Пусть говорят» – вот уж где рассадник БС (что в передаче, что в кабинете). Начальник постоянно рассказывает про свои болячки и какие-то витамины пьет (хотя на ***девять*** лет моложе меня).

ГОРОД: Признаю, ***я – бедная сиротка***. Ставлю цель – ***быть мужиком***. Меня «тыкают» в мой комплекс – неуверенность. Пока натягиваю маску уверенности, но на самом деле это не так.

Вокруг слышу постоянные женские разговоры на тему плохих мужей: «Ай-ай-ай, мы – бедные ангелочки, за что нам такие муки, за что нам такие мужья и парни».

Народ с таким энтузиазмом обсуждает аварии в городе, как будто у них там родственники умерли. Зато никто не умеет заряжать радостью.

МЫШЬ: Практикую избавление от жалости к себе уже давно. Поводом послужило мегаосознание того, что я – сверхнепонятый гипергений, а вокруг море идиотов, уродов и придурков. Первым просветлением было понимание того, что за вышеописанной картиной мира лежит колосальная жалость к себе.

Есть еще маленькое упражнение.

Нужно ловить мысли и пресекать их всякий раз, когда пытаешься сравнивать себя с другими.

По мнению автора методики, за таким сравнением лежит один сценарий.

1. Когда человек воспринимается успешнее тебя, начинаешь индульгировать на тему «почему у него есть, а у тебя нет».

2. Когда наоборот, то индульгируешь на тему «почему тебе и так хорошо».

В результате, нужно прийти к состоянию, когда успешность самого себя оценивается безотносительно кого-либо.

P. S. Несколько раз случалось привести ТС в позицию «безжалостности».

Обратил внимание, что в этой позиции ощущаешь некий душевный (или, может, личностный) возраст человека, с которым общаешься. У «бедных сироток» он между 12–15 годами. По прочтении этого поста понял, почему так.

БИЛЛИ:

Желание быть мучениками, неудачниками. – Нет уж (каждая неудача

заставляет задуматься и переформироваться).

1. Поддерживание роли жертвы с постоянными недовольствами и жалобами. – Нет.

2. ***Жалость*** (не сочувствие) к другим – это жалость к себе. – Проявляется (при этом понимаю, что хочу, чтобы когда-нибудь меня пожалели и подтерли мне сопли).

3. Ощущение собственной ненужности и невыгодности. – Нет.

4. Низкий уровень энергии, энерговампиризм людей. – Нет.

5. Ищут оправдание «почему нет» вместо поиска «что сделать, чтобы было ***да***». – Скорее всего, бывает.

6. Программа невозможности на любые активные действия. – Скорее нет, чем да. (Но иногда могу забить на активность.)

7. Притягивание в свою жизнь неприятностей, болезней и страданий. – Такого нет.

8. В такой их жизни виноват кто-то другой, но не они сами. – Нет.

9. Пребывание в скуке, тоске и в поиске развлечений. – Нет. Не понимаю совершенно таких людей.

10. Всегда чем-то недовольны, возмущены, оскорблены или обижены. – Я всегда недоволен только собой и своими действиями.

11. Сладкое – любимая еда, еда поощрения и контроля. – Нет, не любитель сладкого.

12. Чувство вины. – Вот это самое худшее. Это чувство в меня вбили в детстве очень уж хорошо – борюсь.

Вот это высказывание Дона Хуана когда-то очень многое изменило во мне: *«Каждый из нас сам делает себя либо несчастным, либо сильным. Объем работы, необходимый и в первом, и во втором случае – один и тот же»*.

А вот к этому бы хотелось прийти: *«Применение принципов сталкинга приводит к трем результатам. Первый: сталкер обучается никогда не принимать самого себя всерьез, уметь смеяться над собой. Если он не боится выглядеть дураком, он может одурачить кого угодно. Второй: сталкер приобретает бесконечное терпение. Он никогда не спешит и никогда не волнуется. Третий: сталкер бесконечно расширяет свои способности к импровизациям»*.

ПУТНИК: Иногда чувствую собственную ненужность. Низкий уровень энергии. – Часто бывает, грешу на то, что мало сплю. Пребывание в скуке, тоске. – Бывает и довольно часто (особенно на парах в университете). Чувство вины иногда бывает, особенно если накосячу или поругаюсь с близкими. Остального пока не заметил. В последнее время в

голове появляется навязчивая идея свалить в лес подальше от людей на несколько месяцев, а может, и лет. Видимо, синдром дает о себе знать.

АЛИСА:

Желание быть мучениками, неудачниками. – Отсмотрено давно, нет.

1. Поддерживание роли жертвы с постоянными недовольствами и жалобами. – Отсмотрено давно, нет.

2. ***Жалость*** (не сочувствие) к другим – это жалость к себе. – Отсмотрено давно, нет.

3. Ощущение собственной ненужности и невыгодности. – Нет.

4. Низкий уровень энергии, энерговампиризм людей. – Уровень энергии поднялся, а когда снижался, Алиса знала, почему так происходит, и стремилась выбраться.

5. Ищут оправдание «почему нет» вместо поиска «что сделать, чтобы было ***да***». – Этого нет, скорее наоборот, всех раздражаю стремлением действовать.

6. Программа невозможности на любые активные действия. – Нет.

7. Притягивание в свою жизнь неприятностей, болезней и страданий. – Нет, только когда провалюсь энергетически.

8. В такой их жизни виноват кто-то другой, но не они сами. – Этого точно нет!

9. Пребывание в скуке, тоске и в поиске развлечений. – Нет, Алисе нескучно.

10. Всегда чем-то недовольны, возмущены, оскорблены или обижены. – Нет, только эпизодически, опять же, когда провал энергетический.

11. Сладкое – любимая еда, еда поощрения и контроля. – Нет.

12. Чувство вины. – Нет.

ИРА:

Желание быть мучениками, неудачниками. – Было. Манипулировала людьми, чтобы они меня пожалели и помогли. Осознала, разобралась с этим.

1. Поддерживание роли жертвы с постоянными недовольствами и жалобами. – Есть, осознала, работаю над этим. Любила поныть и пожаловаться.

2. ***Жалость*** (не сочувствие) к другим – это жалость к себе. – Было.

3. Ощущение собственной ненужности и невыгодности. – Нет.

4. Низкий уровень энергии, энерговампиризм людей. – До недавнего момента было: гиперсексуальность, на которую уходила вся энергия моя и не только (энерговампиризм с этим был связан). Осознала, отработала.

5. Ищут оправдание «почему нет» вместо поиска «что сделать, чтобы было ***да***». – Было до недавнего времени, осознала, работаю.

6. Программа невозможности на любые активные действия. – Было: тянуло в сон, заболевала, капризничала, искала тысячи причин.

7. Притягивание в свою жизнь неприятностей, болезней и страданий. – Есть болезни, осознала их психосоматическую природу, осталось выявить причины и побороть. Работаю над этим. Часть уже контролирую.

8. В такой их жизни виноват кто-то другой, но не они сами. – Было, винила родителей, близких. Сейчас осознала, что виновата только я сама. Работаю.

9. Пребывание в скуке, тоске и в поиске развлечений. – Было. Все время искала состояние страсти и влюбленности. Сейчас нет.

10. Всегда чем-то недовольны, возмущены, оскорблены или обижены. – Было.

11. Сладкое – любимая еда, еда поощрения и контроля. – Есть. Не только сладкое, а вообще люблю хорошо поесть. Осознаю, отрабатываю.

12. Чувство вины. – Было. Винила себя за те или иные ситуации, просила прощения. Сейчас нет.

ЕЖ:

Желание быть мучениками, неудачниками. – Желания нет. Никакого. Однако бывают ситуации, которые разрешаются не в мою пользу. Не жалуюсь – значит, заслужил.

1. Поддерживание роли жертвы с постоянными недовольствами и жалобами. – Нет. И не люблю чьи-то вечные жалобы и сетования.

2. ***Жалость*** (не сочувствие) к другим – это жалость к себе. – Многие меня считают черствым. Наверное, так и есть. Им виднее. Жалобы не терплю. Но стараюсь помогать всегда, когда есть возможность.

3. Ощущение собственной ненужности и невыгодности. – Вообще, не задумывался особо над этим… О себе в смысле. Что об этом думают окружающие – пусть и дальше думают. Раз от меня еще чего-то хотят, значит, кому-то нужен. Уже почти горжусь собой.

4. Низкий уровень энергии, энерговампиризм людей. – В настоящий момент нормально. Отсекаю попытки вампиризма по возможности, могу и в бубен дать так, чисто по-шамански.

5. Ищут оправдание «почему нет» вместо поиска «что сделать, чтобы было ***да***». – Раньше было часто. Виной всему моя природная лень, с которой борюсь всеми известными мне методами. Сейчас дела обстоят лучше. Но лень так просто не сдается. Надо работать.

6. Программа невозможности на любые активные действия. – Нет.

Стараюсь быть активнее.

7. Притягивание в свою жизнь неприятностей, болезней и страданий. – Вряд ли… Как-то в последнее время подводные камни обходятся сами по себе.

8. В такой их жизни виноват кто-то другой, но не они сами. – Кто, кроме меня самого, может быть виноват в моей же жизни? Что посеял, то получил.

9. Пребывание в скуке, тоске и в поиске развлечений. – Всегда нахожу, чем заняться. Даже если заняться нечем.

10. Всегда чем-то недовольны, возмущены, оскорблены или обижены. – Всегда всем доволен. Даже если что-то не так, стараюсь сделать ***так***. Не получилось сразу, получится позже.

11. Сладкое – любимая еда, еда поощрения и контроля. – Сладкое люблю, да. Но и без сладкого не парюсь.

12. Чувство вины. – Разве что за что-либо недоданное в прошлом жене и ребенку. Не всегда получается так, как хотелось бы. Но и сейчас стараюсь не винить ни себя, ни кого бы то ни было, но делать все как можно лучше… безупречнее.

АЛЕКСАНДР: Был в поликлинике. Простоял два часа в очереди к наркологу. Наслушался в коридоре всякого, но жалоб не было. А вот нарколог порадовал: на пятнадцатой секунде общения выдал, что он сутки «отпахал» и тут уже два часа сидит, и кушать хочет, а я, такой сякой, не могу карту на нужной странице раскрыть. Он что, зря в самом начале выходил в коридор и всем объяснял, где раскрыть? Я вот сижу, улыбаюсь: надо же, как все сходится.

СВЕТА: А меня сегодня стоматолог решил пожалеть, так и сказал: «Мне вас очень жалко…» А я почему-то расхохоталась. Он так удивился моему легкомыслию – нет, чтоб порыдать у него на плече. Поняла, что наша жалость к другим – это наши же собственные страхи!

ИРА: Жалость (не сочувствие) к другим – это жалость к себе.

Прочитав (пока частично) главу из «Человек неведомый» о жалости к себе, просмотрев еще раз соглашения и привычки, поняла, что все-таки жалость к другим есть. Взять, к примеру, ощущение неудобства перед людьми, которые раздают листовки у метро: мне неудобно, потому что жалко их, потому что жалко себя, так как могу оказаться на их месте тоже.

Также думала, что «было», потому что вместо жалости появляется жестокость, черствость и безразличие, а это как маятник, то есть не истинное отсутствие жалости.

Уф, откопала, буду рыть дальше… Катастрофически стало не хватать

времени!

БИЛЛИ: Я не люблю с бедными сиротками общаться, но общаюсь и стараюсь общаться – это такие маленькие тиранчишечки! Ха-ха, они сводят с ума, но закаляют. Про попрошаек. Был с визитом в Берлине. Проходили с женой мимо одной этакой старинной церкви. Решили зайти посмотреть. У входа, по стандарту, сидит чумазая женщина, знает одно слово приветствия и трясет стаканчиком.

Все как бы обычно, но на расстоянии вытянутой руки от нее лежали 20 или 50 центов. Она даже не думала их поднять, какая-то пожилая немка наклонилась и бросила ей в бумажный стаканчик.

ПУТНИК: Наблюдал сегодня, как на жалость выводят. Сегодня преподаватель в тему выдал. Говорит, с восемнадцати лет один против жизни, есть враги, хотя не понимает, откуда они взялись, ведь у него мирная профессия. Явно хотел, чтобы мы его пожалели и оценили.

ЕЖ: Разводят на жалость кругом просто… Цыгане просят: «Подайте, мужчина, во славу божию!..» (Дык у них другая вера.) Коллега жалуется, что его команда проиграла. Жена жалуется, что горло болит. Опять попрошайки, то алкоголики на «опохмел» денег жалостливо просят. Засада просто ужасная, отовсюду повалили, все как сговорились.

Вычитал утром одну полезную фишку по сбережению энергии. Попробую три дня следовать одному правилу: не критикуй, не осуждай, не жалуйся. Это вполне согласуется как минимум с тремя нашими заданиями – 4, 5 и 8.

РУСАЛКА: Какие вы молодцы))) Глажу вас по ЧСВ и чешу за ушком))). С бедной сироткой разобрались в общем – поняли, увидели, осветили… Работа с ней внутри себя долгая, на жизнь вам хватит – методично ее из себя выживать. Она хитрая, и так спрятаться может. Вроде бы уже все, ты – безжалостное существо, энергии много, а тут раз, и выплывет реакция БС на какое-нибудь событие или ситуацию… И понимаешь, что нет, еще работать и работать над собой.

Жалость к себе – обратная сторона медали с ЧСВ.

Они работают в паре, если есть одно, значит, стопроцентно есть и другое. Необходимо быть в нуле, в беспристрастности, когда положительное в вас уравновешено отрицательным. Вы становитесь нулем. Скоро вплотную будем работать с ЧСВ, сейчас после отслеживания всех пунктов жалости к себе вам необходимо составить свой личный план по устранению этих пунктов. Придумать методы борьбы. По сути, они достаточно просты и некоторыми действиями убиваются все пункты.

• Бороться с ленью – значит, делать то, что лень делать. Как бы вам ни

было себя жалко, но вам нужно поднять попку от «компа» и пойти вымыть посуду или убраться в комнате, или помочь близким в их делах. Тут мы действуем от обратного: раз нам что-то делать лень, значит, мы идем и делаем с полным осознанием себя.

• Ваши желания. Они должны уйти на второй план, если есть желания других близких вам людей. (Этот пункт очень серьезный – из работы с ЧСВ, он относится к КГ (контролируемая глупость).) Вашей теще нужно ехать на дачу рано утром, а вы собирались отоспаться. Желания не совпадают – так это же здорово! Вот она тренировка себя. Вы ставите будильник на 15 минут раньше ее подъема, она просыпается, а вы уже проснулись, умылись и согрели чайник для ее утреннего кофе. Потом быстро собрались и отвезли ее на дачу со всей ненавистной вам рассадой помидоров… Для вас это стопроцентная возможность побороть свою важность и отследить жалость к себе во всей красе, и бонус – прекрасное настроение тещи и любовь и тишина в доме. Какой у нее замечательный зять. Ее дача – для вас КГ. Понимаете, о чем я говорю?

• Питание и сладкое. Этим мы себя балуем, награждаем за какие-то действия. Сахар в подсознании связан с поощрением за что-то. Внимательно и четко отследите, когда и в какие дни вы едите что-то вкусненькое.

• Низкая энергия у вас. Перестаньте дергать окружающих по пустякам, задавать вопросы, ожидая в ответ эмоции. Максимально старайтесь со всем разбираться сами. Не звоните в дверь, чтобы вам ее открыли, воспользуйтесь ключом и откройте сами. Не просите кого-то что-то принести. Поднимите зад и возьмите сами. Это как пример вампиризма других. Вариантов много.

• Во всем виноват только ты. Это нужно помнить всегда, ежесекундно. Во всем хорошем, что происходит с вами, виноваты вы сами. Во всем плохом, что происходит с вами, виноваты вы сами. Необходимо принять стопроцентную ответственность за свою жизнь. Помните, что ваше сегодня – это плод вашего вчера. А ваше завтра будет таким, каким вы его сделали сегодня.

• Визуализация и намеревание себя. Представьте образ себя, каким вы хотите видеть себя через год. Внешность, настроение, достаток, условия жизни, окружение и т. д. Притягивайте в свою жизнь позитив, как магнит. Помните, что в каждой ситуации есть как минусы, так и равнозначные плюсы. Именно на них и концентрируйте свое внимание. Нарисуйте коллаж с желаниями, обклейте комнату картинками с желаемыми объектами – фантазируйте…

Постарайтесь использовать эти рекомендации в течение нескольких недель, чтобы прочувствовать результат. Запомните сейчас свое состояние бедной сиротки и сравните его после выполнения вышеперечисленного. Если вы все сделаете правильно, то результат будет очевиден.

БИЛЛИ: Стало фильмы сейчас труднее смотреть – сразу видишь косвенную рекламу, пропаганду алкоголя, наркотиков и самое главное – проживание и провождение жизни в тупости и пустоте.

ИРА: Проработала в «Человеке неведомом» раздел о жалости к себе, в книге Ю. Джумм прочитала вводную часть об очистке головы, очень помогли советы из этой книги. Завела себе тетрадку, где буду собирать все обиды, комплексы, которые вызывают жалость к себе, – их перечислять слева, а справа – их трансформацию. Многие жалости всплывают из детства, стараюсь выявить их все, чтобы все убрать. Делается не так быстро, как хотелось бы, но многое уже осознаю и прорабатываю. Только вот бывает, проработаешь БС, и может появиться стыд, мол, как же я так могла вообще думать и жалеть себя?

Сладкое контролирую давно, чай пью без него, каши варю, в основном, соленые, если очень хочется быстрых углеводов, ем финики, изюм или мед. Заметила, что некоторые люди вокруг все время пытаются подсунуть что-нибудь сладкое, этот момент уловила и пресекаю.

Многие БС – это жалости к себе по поводу того, что хотела что-то сделать в жизни и не сделал, вплоть до мелочей; например, хотела сходить в магазин и купить себе вещь. Но мир постепенно меняется, учишься выслеживать отрицательные мысли и трансформировать их в положительные.

В воскресенье был отличный пример. Терпеть не могла ездить по магазинам в поисках вещей (дорога, поиск одежды, выбор и т. д.), если нужно было куда-то ехать, портилось настроение, сразу включалась лень (а это и есть проявления БС) и т. д. В итоге – испорченный день и плохой вечер. Вчера же, когда нужно было ехать, выследила себя и весь день (от самой дороги и до поиска вещей) старалась быть в позитиве, использовав «симоронские» техники переименования. В итоге – удачно купленные вещи (а раньше могла вообще потратить день и ничего не найти), отсутствие проблем с транспортом и сидячими местами. Так что «я – бабочка», «я – волосок на брюхе у шмеля» и «прилипшая какашка птички на капоте розового жигуля» рулят =). Пересмотрела отношение к родителям и их воспитанию (стыдно, конечно, что так поздно, но лучше, чем никогда). В выходные поговорила с мамой и даже давала советы по ее проблемам – спасибо практикуму.

К недавно сформированной цели стала постепенно двигаться и получать от этого удовольствие. И мир стал отвечать и даже транслировать отклики в виде приятных знаков.

СВЕТА: Тоже стала замечать, что ситуация вокруг стала меняться… Стараюсь бурно не радоваться, а воспринимать это как норму. Огромную кучу страхов, отслеженных по Ю. Джумм, отнесла на помойку и стала замечать разное: к примеру, в последний год на неожиданный, неизвестный телефонный звонок реагировала паникой, общей трясучкой, а в последнее время те же звонки вызывают какое-то детское любопытство, интерес, как будто жду приятное известие и не знаю, откуда оно поступит. Сама себе удивляюсь. Работоспособность выросла, причем нового качества, все как-то быстрее успеваю, не торопясь специально. Родителей попросила, чтоб не жалели меня, когда им что-то рассказываю, «чтобы были силы бороться…», вроде привыкают к новому репертуару.

ГОРОД: Ребят, постараюсь не жаловаться. Сходил сегодня в больницу. В результате, у вас спрашиваю, как с этим бороться? Жаловаться ведь нельзя, даже не знаю, как ситуацию объяснить, ну, вы поняли сами =).

РУСАЛКА: А ты не жалуйся врачу, а констатируй факт, что вот тут болит и там болит. Доктор, лечите мое тело. Ведь, по сути, так и есть, ты же не жаловаться к врачу идешь, а обращаешься за помощью.

СВЕТА: Вчера в экстренной ситуации включилась БС, причем отловила этот момент сразу же, но почему-то выключать не торопилась. Странные такие ощущения: вроде все понимаю, со стороны наблюдаю, как вывожу партию «обиды», даже смешно, но роль доигрываю до какого-то логического завершения. Внутри ни обиды, ни привычного надрыва, и спрашивается – зачем это исполнять? Похоже, что срабатывают какие-то соглашения типа «сказал А – скажи и Б», и что «в таких ситуациях неприлично не обидеться». Да и окружающие привыкли к моему амплуа, а тут нате – не обижаюсь ни на кого! Сегодня, кстати, полчаса уверяла одного товарища, что не обиделась.

ЕЖ: «Партия обиды» – это в нас с самого раннего детства. Чаще смотри на детей, они – это мы в недалеком прошлом. Вспомни, как дети реагируют на падение или обиду: плакать и капризничать начинают, только если рядом будет мама, бабушка (группа поддержки) или кучка зрителей. И чем больше зрителей, тем больше капризов и слез. А когда рядом никого, то ребенок просто встанет, отряхнется и побежит дальше, даже смеясь. Или даст обидчику отпор, по крайней мере, постарается.

ИРА: В работе над собой есть прогресс, из того, что я сделала и делаю:

Мне всегда нравилось, когда люди бегают (утром, вечером), но

присутствовала во мне бедная сиротка, которая мешала бегать. Несколько недель назад прочитала на форуме о «симоронской» технике переписи личной истории и написала рассказ о том, как с самого детства любила бегать и всегда была здоровой. Вспомнила о рассказе, когда уже начала практиковать бег.

По книге Юлии Джумм и А. Ксендзюка проработала списки привычек и соглашений: есть тетрадка, где справа – соглашения, привычки, а слева – положительные интерпретации. Поле отреза получится книжка с положительной информацией.

Появилась тетрадка с выписанными импринтами (детскими и приобретенными), которые вспомнила; сюда стала записывать и то, что вспомнила, выполняя задания и благодаря инвентарному списку.

Купила красивую шкатулку для целей, куда теперь складываю бумажки, на которых написаны намеченные цели. Стараюсь жить здесь и сейчас, улыбаюсь и ценю жизнь. Стараюсь быть безупречной.

Задание 9
Работа с чувством собственной важности (ЧСВ)

Воины знают, что чувство собственной важности порождается в человеке образом эго. Это именно та сила, которая держит точку сборки в ее нынешнем положении. Чувство собственной важности – это жалость к себе, маскирующаяся под нечто другое. Светящиеся волокна, которые одни человеческие существа оставляют в коконах других, являются основой неограниченной силы чувства собственной важности. Чувство собственной важности не может сохраняться вне привычного положения точки сборки, вне привычного образа эго.

Карлос Кастанеда

Наиболее частые и типичные проявления ЧСВ.
1. Желание поучать других.
2. Привычка спорить.
3. Оправдания за свои поступки.
4. Действия, чтобы на вас обратили внимание.
5. Стеснительность, ожидание, что будут уговаривать.
6. Раздражение, пренебрежение, неважно с чем связанные.
7. Мстительность, даже в мыслях.
8. Ложная скромность и заискивание.
9. Поиск недостатков и ошибок других людей.
10. Восприятие жизни с оценкой плохо/хорошо.
11. Бравада и героизм.
12. Частые подозрения, сомнения и неверие.
13. Саморефлексия и самолюбование.

14. Индульгирование.

15. Сравнение себя с другими. Кто круче?

16. Жалость к другим и к себе, вместо реальной помощи.

17. Постоянное пребывание в зоне комфорта.

Подробнее…

1. Желание поучать других.

Поучения, сильное желание учить других, будить и наставлять на «путь истинный».

Или вариант – «да я лучше тебя это знаю». Проявляется с чуть ироничной и снисходительной улыбкой, немного свысока, как родитель с ребенком. Проявляется в желании перебить собеседника, когда он говорит что-то уже известное тебе.

2. Привычка спорить.

Отстаивание своей точки зрения и постоянное доказывание своей правоты. Также любые внутренние диалоги с воображаемыми оппонентами, споры и доказывания своей точки зрения, но уже внутри себя. Моделирование в голове разных конфликтных ситуаций и выходов из них.

Спор – это попытка самозащиты, защита своего образа и своей точки зрения. Защита себя – это неуверенность в себе. Можно копнуть и глубже, но в итоге мы выйдем на детские комплексы неполноценности, привитые нам когда-то взрослыми, когда они нас ругали, незаслуженно унижали и заставляли оправдываться и спорить с ними.

3. Оправдания за свои какие-либо поступки.

Оправдания или объяснения в качестве оправданий относительно того, почему и зачем вы сделали то или иное действие. Оправдания вызваны желанием выглядеть лучше и желанием себя защитить. Оправдывающийся человек защищает свой «невинный образ», «свое доброе имя» и т. п.

Часто оправдания – это страх обидеть человека, чувство вины за содеянное, боязнь, что тебя неправильно поняли. Человек начинает оправдываться только после того, как он сам себя обвинил, т. е. согласился с обвинением, но не раньше.

4. Действия, чтобы на вас обратили внимание.

Желание получить кусочек внимания, немного признания или похвалы со стороны окружающих.

Перетягивание внимания на себя, желание быть в центре. Проявляется в попытках сказать что-то «веское», «умное» или «смешное». Покрасоваться перед людьми, неважно, чем и как, важен эффект. Сюда входят и такие действия, как рисовка, понты, показуха или

самопрезентация, самореклама. Особенно характерно проявляется в момент встречи людей. По тому, кто как ведет себя в незнакомой компании, можно легко определить – это ЧСВ.

Но! Есть и осознанная самореклама, целью которой являются расположение и интерес «нужных людей» – это уже стратегия. Не путайте стратегическое осознанное поведение с понтами, которые являются признаками ЧСВ.

5. Стеснительность, ожидание, что будут уговаривать.

По симптомам прямо противоположна «действиям ради внимания». Стеснительность возникает от неуверенности в себе и очень часто сочетается с «обратите на меня внимание», в одних конкретных случаях может проявиться один вид ЧСВ, в других – прямо противоположный. Хорошо помогают избавиться от этого проявления ЧСВ разные нестандартные поступки (пройти с веслом в метро, по улице, пойти гулять с мышкой компьютерной, как на поводке и т. д.).

6. Раздражение, пренебрежение, с чем связанные.

Раздражение, когда получается не так, как ты хочешь. Когда тебе кто-то мешает говорить (перебивают), делать (отвлекают), быстро идти (впереди тебя кто-то плетется, а ты не можешь обогнать) и др. Раздражение, когда собеседник говорит что-то не совпадающее с твоим мнением по некоторому вопросу.

7. Мстительность, даже в мыслях.

Подавляющая часть критики, подколок, запретов, отказов обусловлена банальной мстительностью. Как правило, мстительность проявляется через некоторое время, и не всегда очевидна причина и следствие. Большая часть мстительности происходит на бессознательном уровне. Просто вдруг возникает какое-то желание ударить человека морально или физически, поставить на место, доказать, что он не прав в чем-то, или просто подколоть. Часто это желание прячется за вполне благородными целями: восстановить справедливость, отстоять правоту, наставить человека на путь истинный.

8. Ложная скромность и заискивание.

Когда не можете принять комплименты и начинаете утверждать обратное: «Да нет, ну что вы…» А на самом деле вы так не думаете. У вас есть желание показать себя еще лучше за счет игры в скромного человека. Возможно, у вас просто шаблон поведения из детства – так вас научили отвечать. Заискивание может проявляться на работе в отношениях с начальством. Ощущаете себя маленьким, незначительным по сравнению с большим и могущественным человеком. Это страх. Страх получить

наказание, страх потерять работу, страх недополучить что-то, например расположение «важного человека».

9. Поиск недостатков и ошибок других людей.

Внимание к недостаткам других. Реакция с восклицанием и осуждением на глупость и идиотизм окружающих. Вместо работы над собой идет напрасная трата внимания и времени на чужую глупость. «…Не имеет значения, что кто-либо говорит или делает… Ты сам должен быть безупречным человеком… Нам требуется все наше время и вся наша энергия, чтобы победить идиотизм в себе. Это и есть то, что имеет значение. Остальное не имеет никакой важности» (*Дон Хуан).*

10. Восприятие жизни с оценкой плохо/хорошо.

Восприятие «плохо» может проявляться после фраз, уведомляющих о вашей некомпетентности, отсутствии необходимого навыка, знаний, способностей к мышлению. Как правило, смысл таких фраз сводится не столько к желанию кого-то обидеть или оскорбить, сколько к желанию показать свое превосходство над другим.

Восприятие и реакция на «хорошо» – удовольствие, осознание своей значимости, чувство благодарности к тому, кто хвалит. Иногда комплименты очень изящные и нетривиальные, осознание которых может потребовать очень много внимания. А на подсознательном уровне такие комплименты работают совершенно четко и эффективно. Во-первых – это повышение своей значимости, во-вторых – появление чувства благодарности к тому, кто комплимент сообщает, и желание сделать человеку что-то приятное. Такое опасное восприятие жизни ведет вас к саморефлексии и пребыванию в зоне комфорта.

11. Бравада и героизм.

Очень забавное проявление ЧСВ. Образ героя в своем лице – это ощущение борьбы с внешним миром, с условиями своей жизни. Это образ страдальца, мученика в борьбе за светлую идею. Воин борется со своим несовершенством. Его вызов – это собственная глупость, с которой и нужно бороться. Такая борьба естественна и никакого героизма не нужно. Нужна воля, намерение, дисциплина и упорный ежедневный труд.

12. Частые подозрения, сомнения и неверие.

Проявляется в виде тревоги, нетерпения. Озабоченность своей жизнью, социальным статусом, наличием или отсутствием каких-либо вещей, типа: «Получится ли? Успею ли?» Озабоченность внешним видом: «Как я выгляжу? Что подумают другие, увидев меня?» Озабоченность отношением к себе людей: «Меня никто не любит. Я никому не нужен. Как-то он на меня косо посмотрел. Интересно, я понравился ей, понравилась

ему?» и т. д.

Легкая форма озабоченности – ожидания одобрения, похвалы, согласия с твоим мнением.

Ожидание реакции на свои поступки, слова. Ожидание и поиск признания со стороны окружающих. Легко заметить это на форуме, после написания своего поста, возникает ожидание оценки, и если она есть, то реакция внутри идет сразу же.

Сомнения в самом себе: «Я не успел, я опоздал, я не сделал. Кажется, я сказал, сделал что-то не то, а вдруг я кого-то обидел». Так же и в мазохистских переживаниях по поводу своего ЧСВ.

13. Саморефлексия и самолюбование.

Фантазии, грезы и мысли о себе любимом на темы: великий учитель всех времен и народов («синдром учителя»), герой, великий боец и победитель, гений, просто гений или «скромный» гений. Вариант самолюбования – «взгляд глазами другого человека», когда ты думаешь, что он думает, и представляешь, как ты выглядишь в глазах другого человека. Взгляд этот может быть полон как уважения и восхищения, так и неприятия и пренебрежения. Самолюбование может быть и с отрицательными качествами, когда вы считаете себя жертвой и жалеете себя.

14. Индульгирование.

Не все знают проявление этого действия в жизни, однако это очень важный аспект в работе с ЧСВ. Индульгирование – это ненужное, сверх меры погружение во что-либо. Проявляться может везде, где угодно, начиная от переживания и проявления чувств к кому-либо, заканчивая работой. Индульгируя, мы очень хорошо подпитываем свою важность и значимость в собственных глазах. Мы тратим энергию сверх той, что необходима для совершения действия. Словно бег на месте, как бесконечная суета – пыли много, а толку ноль. Индульгирование многогранно. Но не путайте индульгирование со сверхусилием. Первое – действие неосознанное, второе – сознательное, четкое и полностью контролируемое.

15. Сравнение себя с другими. Кто круче?

Проявляется в двух формах соревнования: «Я самый лучший/первый/мощный/хитрый/ловкий/продвинутый» и т. д. Или: «Кому из нас было трудней?» Или: «…Твоя беда не беда, ерунда, а вот у меня… а вот мне тогда… а вот я…».

16. Жалость к другим и к себе, вместо реальной помощи.

Это оборотная сторона медали ЧСВ. Чувство жалости – истинный

враг, источник всех человеческих страданий. ЧСВ зависит от степени жалости к самому себе. Мы жалеем других, думая, что им хуже, чем нам. Мы не знаем это наверняка. У каждого свой путь развития, обучения, пробуждения. Тут необходимо преобразовывать чувство жалости в реальную помощь, если она действительно нужна человеку, и вы оказались рядом в этот момент. Реальная помощь заключается в правильном указании на то, что необходимо освободиться от ЧСВ. Самосожаление – замаскированная жалость к самому себе.

17. Постоянное пребывание в зоне комфорта.

Нам там тепло, хорошо, уютно. Мы там все знаем, там безопасно. Там наши привычки, наши шаблоны и… наш сон. Мы теряем осознанность, когда находимся в зоне комфорта. Чтобы выйти оттуда, необходимо прекратить себя жалеть, сделать усилие, подняться над страхом и выйти наружу. В зоне комфорта наше эго чувствует себя хозяином положения. Мы спим.

МЫШЬ: Как раз вопрос возник. Когда «избавился» от бедной сиротки, заметил, что она попыталась пролезть в других местах. Даже отследил в своем поведении некоторые пункты задания 8.

Получается, что сиротка интегрирована в механизм ЧСВ и является элементом его поддержания и развития?

РУСАЛКА: Нашу ТС держат три ремня. Жалость к себе, ЧСВ и страх смерти. Они все между собой очень сильно взаимосвязаны, и, естественно, некоторые напрягаются сильнее, когда другие из них ослабляются… Но если потихоньку ослаблять и расшатывать все три ремня, то можно гармонично избавиться от них или как минимум ослабить так, чтобы восприятие не фиксировали.

Мы их все разбираем по одному, чтобы потом вам в дальнейшем легче было с ними работать в совокупности. Жалость к себе – это оборотная сторона ЧСВ.

ИРА: БС и ЧСВ прорабатываю каждый день, а вчера прочувствовала все на себе: да ведь все это, по сути, ничего не значит!.. Мы везде играем роли (на работе – роль, дома – роль, в обществе – роль). Чувства и эмоции – развод на энергию, везде проявление шаблонов, комплексов и т. д. Программы поведения, маски, оболочки… После осознания удалось «ухватить» ощущение счастья и интереса по отношению к миру, как в детстве.

СВЕТА: ЧСВ тоже пыталась и раньше прорабатывать, кое с чем удалось справляться, но заметила, что ЧСВ по отношению к посторонним удалось прилично ослабить, а вот в отношениях с близкими – иногда

зашкаливает. Этот момент пока является индикатором наличия ЧСВ. Если знаю, к примеру, как для родителей лучше – просто иду в рукопашную. Теперь отслеживаю этот момент, вырабатываю алгоритм – высказываю мнение и спокойно жду решения, не вмешиваясь.

АЛИСА: Иногда начинаю учить людей, правда, Алиса знает, что происходит. Не спорю, не оправдываюсь за свои поступки. Иногда раздражаюсь, но Алиса знает, откуда ноги растут, и не дает раздражению подняться и поглотить Алису. «Мстя» иногда возникает. ***Но*** Алиса вспоминает, что нельзя от котика хотеть, чтобы он был черепашкой. Нельзя требовать от других людей того, чего они не способны дать. Как резюме: есть, есть, Алиса, над чем тебе работать… Помни о главном!

МАКС: Сегодня натолкнулся на мысль, что все события, которые вертятся в голове, так или иначе связаны с ЧСВ или БС. По-моему, мы это и называем ВД.

ЕЖ: Бывает, иногда просто приходится других учить. Спорю иногда, больше в интересах какого-либо дела. Оправдываюсь нечасто, и больше перед самим собой. Стараюсь делать так, чтобы потом «не было мучительно больно». Раздражение бывает, однако сейчас почти всегда удается его подавить или вообще нейтрализовать. А вот бравада и героизм в юности были, но сейчас – это лишнее. В зоне комфорта не постоянно, однако чуть задремлешь, – просыпаешься уже там. За уши тяну себя обратно, иначе все проблемы таковыми и останутся. Мда, есть над чем работать.

СВЕТА: Сегодня в метро сидела рядом с бабушкой, у которой руках был тонкий прозрачный пакетик, и в нем на виду разная мелочевка, среди нее – пенсионная социальная карта. Прямо поймала себя за язык на том, чтоб заботливо не посоветовать бабушке спрятать документ куда понадежнее. Ей мои советы прямо так нужны! Она, может быть, всегда так ездит без происшествий, но кое-кому ведь свое ЧСВ надо потешить =). В общем, мысленно от души пожелала бабушке благополучно добраться, куда она направлялась, и как-то на душе полегчало =).

ИРА: Два дня уже готовлюсь и никак не могу спуститься спиной по лестнице с моста на набережной. ЧСВ одолело!

БИЛЛИ: Перед лестницей лучше вспомнить какой-нибудь смешной момент или шутку – поднять себе настроение, улыбнуться, и тогда – все без проблем. Либо представь, что делаешь научный доклад по подсчету ступенек спиной наперед. Ха-ха-ха! Ну, должно получиться.

АЛЕКСАНДР: Заметил, что на йоге часто смотрю на остальных: как они делают. Подсознательно хочу, чтобы они делали хуже него, а он,

соответственно лучше, чем остальные.

Когда вижу машину, которая несется по лужам, брызгая во все стороны, то начинаю прокручивать в голове сценарии, как она обрызгает меня, и я посылаю водителя матом.

МАКС: Мозг постоянно пытается решить несуществующие ситуации. Моделировать плохое развитие событий. В общем «ЧСВит». А как же еще? Мы всех учим. Мы во всех вопросах компетентны.

СВЕТА: Сегодня решила дернуть себя из зоны комфорта. Обычно затрудняюсь людям в чем-нибудь отказывать, прямо жуткий страх какой-то одолевает, когда нужно позвонить и сообщить об отказе, старалась отписываться электронными письмами. А тут решила подъехать лично и сообщить о своем решении не сотрудничать. И что удивительно – страха совсем не было, и вообще никаких отрицательных эмоций. Но люди очень удивились, что не поленилась и к ним прикатила.

ИРА: Сегодня утром первый раз был выход из дома в парике (парик черный, как у героини «Криминального чтива»). Надо сказать, к выходу готовилась час-полтора, наверное. Колени и руки тряслись, все думала: а вдруг ветер оголит, что под париком, а вдруг кто догадается? А вдруг на смех поднимут? В общем, эмоций масса, ЧСВ прям зашкаливало. Потом успокоилась и пошла. Надо сказать, никто даже и не заметил, всем пофиг. И так легко стало, прошлась там-сям, все купила и домой пошла.

Лестницу с моста не осилила спиной (пока еще волнуюсь), заменила пока на такое: шесть ступенек вперед, две ступеньки назад, шесть вперед, две назад. Ощущения такие же, как с париком: все трясется, жар во всем теле, вспотела, как мышь, если можно так сказать. Кругом машины, люди… После такого – состояние облегчения и пофигизма.

БИЛЛИ: Ир, я решил поддержать тебя!! Спустился с лестницы спиной вниз, прошел метров 30 до метро, зашел также спиной через турникет и спустился по эскалатору, дошел до перрона. Люди стояли. Смотрели не все. Ноги дрожали, но ерунда. Прямо за мной спускались ребята, смотрят, чудак спиной наперед идет!!! Ха-ха-ха! Чтобы не струхнуть в последний момент, сделал отвлекающий момент для своего ЧСВ – позвонил по телефону. Разговор был пару секунд, но этого хватило на остальной путь до перрона. Удачи!

АЛИСА: У Алисы мамка – мелкий тиран, поэтому с ее помощью Алиса многое выслеживает в себе.

Вспышку гнева вызывает незаслуженная обида! Приписывание Алисе мыслей и чувств, которые она не испытывает. Сейчас уже практически нет, но вспышки бывают, причем всегда неожиданно. Не вспышки –

неожиданно, а наезд – неожиданно… Не дает расслабиться, учит контролю и осознанию…

ИРА: Хожу так с моста, все жду, когда пофиг станет, с каждым днем легче и веселее по сравнению с первым разом! Некоторые, да, обращают внимание и оборачиваются =).

АЛЕКСАНДР: Заметил, что когда говоришь, что тебя не будет в городе два дня, то такой важный становишься. Аж, распирает всего. Вообще, чем более ты занят, тем ты важней себя считаешь.

АЛИСА: Алиса практиковалась с цыганками. Первый раз за много лет на остановке в районе, где живет Алиса, появились цыганки. Алиса их увидела и решила, что если подойдут – будет общаться. Намерением Алисы было выследить методы работы цыганки, как народ окучивают.

Сначала цыганка начала с «хорошего», т. е. желала Алисе подарка, сюрприза, хвалила Алису. Алиса отследила свою реакцию – приязнь к цыганке из-за «хороших» слов. Затем цыганка стала просить денег для детей. Алиса знала, что так будет и нарочно раскрыла кошелек, давая сторублевку цыганке, чтоб она увидела, что у Алисы еще денежки есть. Цыганка тут же стала говорить, что у Алисы все бы было хорошо… Алиса сильная и красивая, но вот сглазили ее, порчу навели… Выдернула у Алисы волосинку из головы и стала отзывать Алису в сторону с предложением завернуть волосинку в денежку, причем сторублевка по цвету не подходила, надо было, наверное, тысячную или пятитысячную. Алиса четко и громко, глядя цыганке в глаза, стала говорить: «Что ж ты меня разводишь… Ай-яй-яй, как нехорошо! Алиса такая добрая и хорошая, денежек твоим деткам дала, с тобой с уважением разговаривает, а ты так тупо разводишь Алису на страх! Алиса может тебе сказать, что на тебе, малышка, порча! Вот ты стоишь передо мной, про сглаз и порчу говоришь, а сама тощая, зубов нет, детки голодные, плачут, муж бьет… Так на ком порча, дорогая?» Причем Алиса ни малейшего смущения и злости не испытывала, дружеское участие и радость и юмор… Прибежала вторая цыганка, стала первой помогать. Алису пугать. Алиса говорит: «Ой! Как много и быстро ты говоришь… Помедленнее… Ничего не понимаю… Пока, малышка!» Алиса чмокает цыганку в нос и убегает на маршрутку. Долго хохочет.

Александр: Еще заметил, что слишком часто пялится в зеркало или на свое отражение. Решил, что специально смотреть не будет. Но в кинотеатре располагался напротив него некоторое время серьезный соблазн. Пришлось сменить дислокацию. Попробую искоренить эту привычку.

Русалка: ***Зеркало!*** Отлично! Ждала этот момент, чтобы хоть кто-то из вас решил поработать с ним и ЧСВ.

Итак, дополнительное задание по работе с зеркалом и с любой отражающей поверхностью: *не смотреть на свое отражение*. Ну, а если девушкам надо (причесаться и накраситься), то исключительно по делу, а не для того, чтобы долго собой любоваться и восхищаться. Я понимаю, все мы тут собрались умные, красивые и молодые, независимо от цифр в паспорте. Вот чтобы такими оставаться как можно дольше, надо как можно меньше фиксировать себя в зеркале.

АЛИСА: Интересное наблюдение, как только появилось задание «не смотреть в зеркало», сразу захотелось в него посмотреть… Как анекдот о «розовых слонах»… Алисе легко не смотреться в зеркало, она редко в него смотрит. Все внутренней работой увлечена (хи-хи).

АЛЕКСАНДР: Зеркало – это страшная сила. Иногда мелькает образ себя, который я видел несколько секунд назад, и не могу понять, где я его видел. Потом, после анализа, выясняется, что это отражение в стекле машины, например.

В детстве был такой мультик. Там пионервожатый вечером грустнел и запирался в своей комнате на ночь. Одна девочка выяснила, что волшебница превратила его в песочные часы и ему надо всю ночь стоять на голове, чтобы песок обратно пересыпался. Девочка решила его спасти, и волшебница сказала, что для этого девочке надо целый год не смотреться в зеркало. Девочка целый год не смотрелась, а когда остался один день до конца испытания, ей надо было станцевать на концерте. Она выходит на сцену, а вся сцена в зеркалах. Пришлось танцевать с закрытыми глазами.

ИРА: На отражение перестала смотреть без надобности, стала замечать, что смотрю иногда на собственную тень. Отслеживаю.

РУСАЛКА: На тень можно. Она не отражает твой образ в полной мере, поэтому с ней можно поиграть, созерцать и наблюдать за ее движением, когда ты в покое. Иногда тень живет сама по себе…

ЕЖ: Зеркало – вещь весьма навязчивая, нет-нет, да и глянешь. Как говорится, нормальный латентный перманентный эксгибиционизм. Все стремятся быть в форме, быть привлекательными, пощекотать свое ЧСВ. Опять же, весам и сантиметрам не верит никто, всем надо убедиться лично – увидеть себя любимого (где?) в зеркале. Сам смотрюсь в зеркало, по крайней мере, раза два в день: в ванной утром и вечером (туалетный моцион). Что ж, попробуем обойтись без зеркала несколько дней.

АЛЕКСАНДР: Сегодня мама сказала, что это все у меня хорошо: и на йогу хожу, и не пью, и похудел… А не попал ли я в какую-нибудь секту?

Потом еще раз перезванивала, уточняла. Хоть плачь, хоть смейся.

Отследил у одного своего друга проявление БС и привычку мусолить одно и то же. И понял, насколько он ценный друг: бывший начальник, но все еще любит покомандовать. Не тиранчик, нет. Но знатно цепляет мое ЧСВ.

Убедился, что секс – это самая мощная привязка. Сегодня утром сорвался и целый день ощущаю, как в голову лезут всякие грязные мыслишки, хочется постоянно жаловаться. Над стрелкой толком не посидел, в машине постоянно тянет с самим собой болтать. А после обеда срубило в сон, так что пошел, прилег и задрых (днем обычно не могу спать).

Как от него отвязаться? Чисто силой воли не представляю. Может, есть для этого какое-нибудь неделание?

РУСАЛКА: Насильственный метод самоограничения в сексе не приведет к результату, необходимому в этом случае. Тут важно осознание, понимание, что и как. Закон продолжения рода, эта программа в вашей ДНК – ее никто не отменял, она всегда будет внутри вас, но если вы «вошьете» в себя более мощную программу, то она перекроет собой программу размножения.

Пока не внедрили в себя более сильную программу обеспечения (ПО), будете мучиться и страдать. В таком самоограничении нет пользы, тогда уж лучше во все тяжкие сразу, и забудьте про сталкинг и дальнейшее развитие.

Мой личный опыт говорит о том, что «вшить» новое мощное ПО себе можно, и что без секса энергии и личной силы намного больше.

АЛЕКСАНДР: Как вшить? Не понял…

РУСАЛКА: Только через глубокое осознание своей жизни и безупречность. Только после принятия своей судьбы. Пока ты считаешь, что ты принадлежишь себе, а не силе, ты ничего не изменишь в своем ПО кардинально. Говорю языком Дона Хуана – мы все подчиняемся законам Орла (законы жизни, природы, Вселенной), закон размножения также является одним из законов Орла. Но мы имеем возможность свой закон саморазвития внедрить в этот свод законов через принятие пути сердца, путем жертвы себя силе, путем самоотдачи. Это и есть та самая смерть личности, то самое событие, новое рождение, когда ты понимаешь, что тебя как социальной единицы уже не существует, что все это лишь игра, маскарад, что ты уже отдал себя служению. Именно с этого момента начинается кардинальная внутренняя перестройка. И хочется верить, что после этого практикума у кого-то из вас такое событие в жизни произойдет.

По практикуму. Поскольку намечаются праздники, новые задания

давать не буду, сделаем перерыв. Скажу лишь одно: ежедневно практикуйте все то, что мы с вами тут уже прошли. Отследите себя во время праздников по соглашениям, по привычкам, понаблюдайте за миром и людьми. Посмотрите, как проявляется жалость и потакание своим слабостям, каким образом окружающие могут на вас повлиять, с помощью каких слов, действий, движений. Поищите сильные и слабые стороны… Во время праздников отследите себя по всем пунктам, разложите себя по полочкам и потом соберите заново. Уверена, что вы вновь найдете 20 % того, что нужно отсеять и исключить из своей жизни. Так же продолжайте «Око» и тенсегрити, пейте побольше чистой воды и исключите все ***«нельзя»***, оговоренные ранее в заданиях.

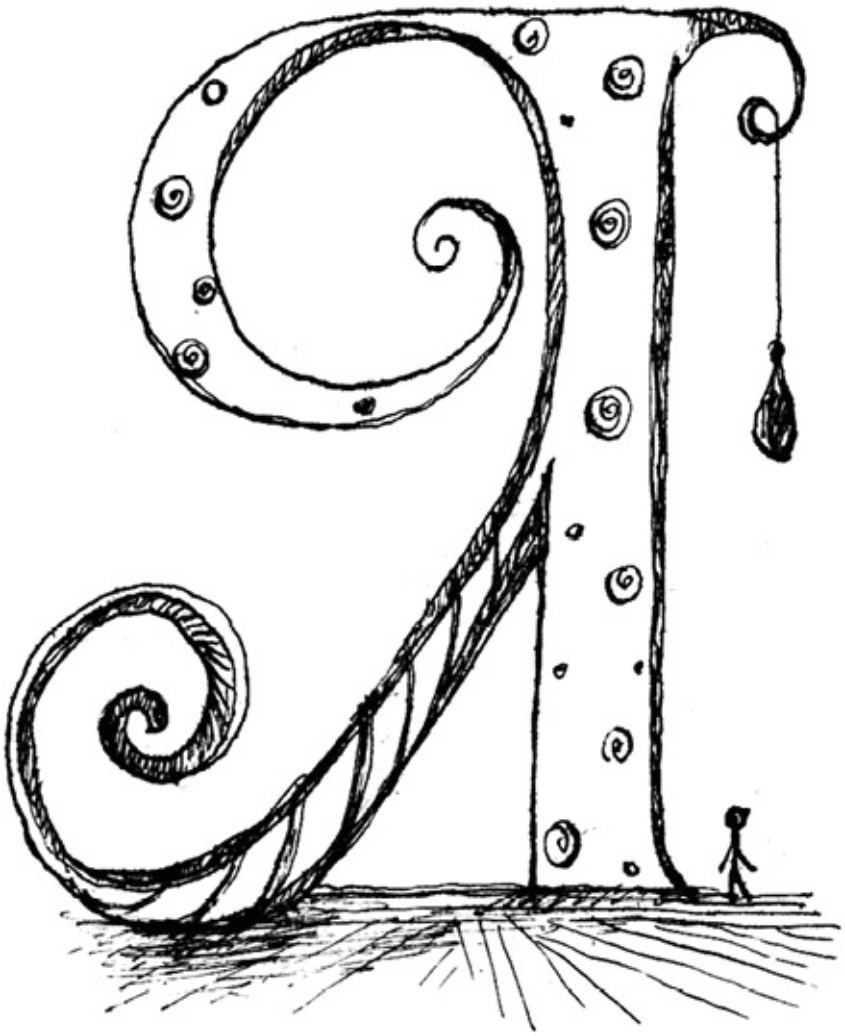
АЛЕКСАНДР: Русалка, все забываю спросить. В «Оке» есть шестое упражнение. Для тех, кто наигрался с сексом. Твое мнение? Делать, не делать?

РУСАЛКА: Отлично, что спросил. Да, есть там такое упражнение. Мое мнение неоднозначное. Упражнение практиковать рекомендуется только тем, кто уже созрел до полного воздержания от секса. Потому не упоминала о его практике, решила не рисковать и не давать шестое упражнение вам на практику. Если в течение года у вас спокойно протекает жизнь без секса: не тянет и т. д., то думаю можно шестое упражнение ввести в свою жизнь. Если есть потребность в сексе и социальных ролях с противоположным полом, то лучше использовать книгу Мантека Чиа – как минимум, вреда от секса станет меньше. Так что решайте сами…

Задание 10
Неделание слова «Я»

Воины знают, что единственный способ избавиться от страха – это забыть о собственном «я». Когда пропадает ощущение индивидуального «я», возвращается связь с безмолвным знанием. Воины знают, что они должны избавиться от серьезного отношения к себе, к своему «я». Слишком серьезное отношение к себе ослабляет воина. Воин учится смеяться над собой.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Полностью избавиться от своей индивидуальности возможно только в течение долгой практики. Это очень сложный процесс, поскольку социум всячески способствует усилению нашего эго. Так что начнем с самого малого.

> Вам надо хотя бы в течение трех дней ни разу не произнести слова «я». Если же вы поймаете себя на том, что произнесли данное слово вслух, начинайте практику сначала. Действуйте так до тех пор, пока ни разу не произнесете слово «я» в течение трех дней.

Вроде бы задание легкое, но на деле сложное, т. к. мы то и дело «якаем» в течение дня. Мы срослись с этим словом, поэтому от вас потребуется напряженная внимательность, ведь в случае первого прокола вам придется начинать упражнение сначала.

Этим упражнением мы увеличим нашу осознанность, укрепим самоконтроль, и чем сложнее будут условия этого упражнения, тем бо́льшие результаты вы получите. Кроме всего, отпадут некоторые стереотипы прошлого, и ваша личность приобретет бо́льшую гибкость и текучесть.

А еще очень полезно, как показала практика, если произнес это слово «я», то вслух говори слово ***«писька»***. Именно это слово, четко и ясно. Реакция людей интересна, некоторым приходится рассказывать про такое задание, и люди тоже пробовать начинают.

Отчеты и комментарии по заданию пишите в этой теме, очень интересны будут ваши наблюдения.

БИЛЛИ: Задание здоровское. И буду, конечно, отслеживать свое «я», но вот единственное, когда придется как бы проигнорировать, но хотя бы отмечать про себя – это когда на иностранной речи говоришь. В моем случае на шведском – местоимение «Я» никак опускать нельзя)). Просто не поймут. Такая у них грамматика. Благо, что не особо часто общаюсь.

ГОРОД: Утром уже несколько раз сказал: «Я – писька…» Объяснил коллеге, что это такая развивающая игра в осознанность =). Поняла, поддержала =).

ПУТНИК: Думал, что легко, но не тут-то было. Надо постоянно обдумывать, что говоришь, и не давать себя втягивать в бездумный треп.

РУСАЛКА: Думаю, что все заметили, что наша Алиса ни разу не написала в своем отчете слово «я», она всегда пишет вместо него свое имя. Это как вариант неделания «я».

МАКС: Получается, что целый день хожу и говорю «писька». Сложное задание, а с виду ну очень простое – только не говорить одну букву…

КЕЗАН: Полдня прошло, букву «я» тяжело пока отслеживать, так она сама и вылетает… Ну пока хоть стал замечать ее всегда…

ИРА: Вчера на работе несколько раз сказала «писька», громко, с выражением, с подготовкой =). Хорошо, народ понял =)). Осознаешь, что лучше промолчать, чем необдуманно говорить.

ПУТНИК: Кто-то продержался хотя бы день? Я правильно понял, если хоть раз произнес «Йа», то трехдневная практика начинается снова на следующий день?

АЛЕКСАНДР: Александр просто заново начинает отсчет с этого момента. На работе лежит листочек, на который записываю время последнего того самого. Как только «забылся», зачеркиваю и пишу новое время.

КЕЗАН: Пока что упражняюсь. Звоню кому-то с намерением задания. В течение всего разговора пытаюсь не употреблять последнюю букву алфавита… В течение дня пока мне нереально контролировать себя, то и дело вылетает само собой.

СВЕТА: Вчера продержалась до вечера (ни с кем не общалась), а потом поехала на встречу, в дороге застряла, разволновалась, позвонила, и понеслось… Только сегодня утром осознала, что сорвалась… Сегодня пока держусь…

АЛИСА: А вот и Алиса. Когда-то давно узнав об этой практике Алиса принялась ее использовать. Вспомните фильм «Звездные войны». Там такой зелененький магистр Йода всегда говорил о себе в третьем лице. Маленький такой, не человек. Очень забавно. Алисе понравилось, и она стала практиковать.

Это интересные дает наблюдения за собой. Как будто взгляд со стороны. Окружающие сначала недоумевают, улыбаются… А Алиса гнет свою линию и тоже улыбается. Да и кто осудит? Подумают, что девушка со странностями. Ведь всегда можно сказать, что это такое забавное задание. Потом быстро привыкаешь.

В реале по-разному бывает, и так и эдак, если состояние хорошее – часто от третьего лица. (У Алисы животик кушать хочет.) А если летун заморочил, то «якает» Алиса, как зануда.

Спасибо Русалке за отменное задание. Будет Алиса вспоминать навыки плотнее. И действовать, разумеется. «Ой, у Алисы глазки закрываются, спать хотят». Правда, похоже на то, как про себя говорит маленький ребенок? Наверное, здесь собака и порылась. Вернуться посредством этой практики в детское восприятие.

СВЕТА: Эх, опять сорвалась, и опять по телефону! Во всех других формах общения держусь, а с телефонной трубкой, как засыпаю… Начинаю снова.

АЛЕКСАНДР: Жене кричу: «Спать пошел», она в ответ: «Кто?» В итоге, ржу, рыдаю, смеюсь, опять рыдаю. Завтра все сначала.

ИРА: Есть прогресс в том, что начинаешь замечать, когда именно говоришь «йа» – когда «сважничаешь»: раздражаешься, хвастаешься, ну и т. д.

Кошка сегодня все собранное в пазлах небо и горы раскидала, Иру так накрыло, сразу «заякала». Когда говоришь на автомате, то «йа» сразу начинает проскакивать.

ЕЖ: Телефон – испытание для сталкера. Эх, начинаю все сначала.

СВЕТА: Кстати, тоже удалось на юридической консультации изложить

суть вопроса со всеми перипетиями без употребления этого слова =). Когда ни с кем не общаюсь – тоже хорошо получается… Но вот телефон, телефон, зараза!

РУСАЛКА: Ах вы, хитрецы! Решили пойти по легкому пути? Ну вот зря вы так, сами напросились. Будет вам задание на молчание, но чуть позже. Сейчас не молчите, а активно общайтесь, иначе толку от задания будет ноль. Вы же за результатом на практикум пришли, так что старайтесь!

ИРА: У Иры пока не получается. Сегодня с утра опять сначала. Вчера вечером думала, как обойти этот момент, взяла дневник и сделала список, где слева – наиболее частые сочетания с «я», а справа – варианты их замены. Например, «я вчера ходила туда-то» – «мне удалось вчера сходить туда-то»; «я подумала» – «пришла в голову мысль» или «мне подумалось»; «я пошла в магазин» – «такой-то, собираюсь в магазин». Очень сложное задание!

ПУТНИК: Думал, что осилил два дня, но вспомнил разговоры за день и понял, что придется начинать сначала. Надо ходить с диктофоном, иногда сложно вспомнить, о чем вообще говорил.

АЛЕКСАНДР: Специально сегодня завел разговор о йоге (Александр же йог, т. е. специально усложнил задание). Пятнадцать минут разговаривали, не проболтался. Потом ушел в отладку программы, мне задали какой-то невинный вопрос, и все, начинай сначала. Также заметил, что срываюсь, когда начинаю ругаться.

АЛИСА: У Алисы отчет такой: первый день перестроила в голове фразу так, чтобы «я» и «мне» не звучало, а потом говорила. Специально пошла в «люди» и старалась все варианты использовать беседы, только бы не употребить запретное местоимение. Получалось так: либо не называла «я» и «мне», либо, называя «я» и «мне», уже произнося местоимение, поправлялась (говоря о себе либо в третьем лице, либо еще как), мысленно или вслух говоря «писька».

Утро второго дня. Вспомнила сразу о задании, не прокололась, поехала на заказ, а там очень пожилая заказчица, с ней невозможно кричать «писька». Алиса вертелась, как уж на сковороде, стараясь не употреблять «я» и «мне». Прокалывалась, поправлялась, мысленно отмечала ошибку, говорила «писька» – но вслух не стала, не хотела бабушку пугать. Хвалит Алиса себя за то, что все проколы заметила и поправилась.

Вывод. Это похоже на тренировку внимания и концентрации, протяженную во времени и в режиме онлайн. Очень нравится. Алиса продолжает. Завтра смена, посмотрим, как все пройдет. Удачной охоты!

ЕЖ: День пока без проблем продержался. Хотя пару раз чуть не прокололся. И опять телефон, будь он неладен. Соответственно, язык сам норовит ляпнуть, как тянет за него кто… Просто материться хочется. Ага, а мы еще и помолчим?

РУСАЛКА: Еще пару дней с буквой «я», и потом помолчим. Так что готовьтесь морально, физически, кому как надо. Предупредите родных и близких, что уйдете в двухдневную внутреннюю медитацию, в которой вам нельзя будет произносить слова, пользоваться «инетом», смс и прочими изобретениями цивилизации для передачи другим своих мыслей и ответов. Кстати, такое пребывание в тишине – одно из первых заданий по развитию телепатии. Жаль, что практикум такой не провести, ибо все мы живем в крупных населенных пунктах, много очень фона и людей, с которыми надо разговоры говорить разные.

БИЛЛИ: Задание просто сводит с ума, но дико сильно отрезвляет! Билли специально звонит и говорит долго по телефону тренируясь в «не-я». Конечно, он постоянно говорит «писька», но в определенный момент сознание оттачивается, и так грамотно подбираешь слова и выражения.

АЛЕКСАНДР: Все реже и реже. В основном, остались совсем уже автоматические разговорные паттерны. Думаю, за месяц Александр справится.

Задание 11
Работа со страхом смерти. Трансформация страха смерти

Воины знают, что смерть – не враг. Смерть – единственный достойный противник; смерть – единственный, кто бросает нам реальный вызов. Смерть – активная сила, а жизнь – арена ее действия. В мире воинов смерть – охотник, потому у воинов нет времени для сожалений.

Карлос Кастанеда

Действительно, человек начинает жить подлинной жизнью, когда осознанно принимает неотвратимость смерти. Но человек ничего не хочет знать о смерти. Он убегает от этого знания, и общество ему в этом успешно помогает, выработав нормы «приличия», в которые входит такое соглашение, что говорить о смерти неприлично. Знание о том, что человек умрет, уходит далеко на периферию сознания, часто даже в область бессознательного.

По мнению мировой церкви, смерть ограничивает и вынуждает полагаться (уповать) на Высшее, пребывающее по ту сторону бытия. На пути воина нам известно, что смерть вынуждает нас к мобилизации всех

усилий, смерть – это единственный стоящий противник, фундаментальный вызов, брошенный человеку мирозданием. Смерть – это та самая сила, что толкает нас на путь трансформации и развития своего осознания.

Важно постоянно помнить, что все самое главное на пути воина происходит сегодня и сейчас. Наше несгибаемое намерение нацелено именно на нынешнее мгновение. Неверно думать, что мы всю жизнь копим силы для поединка со смертью «завтра», которого, может быть, и не будет у нас. Все происходит в нашей жизни сейчас. Сегодня. Каждую минуту мы принимаем решения и отвечаем на вопросы, поставленные перед нами жизнью. И мы должны всякий раз решать и отвечать наилучшим образом – вот чему учит безупречность, вот в чем наивысший труд пути воина.

Страх смерти вырастает из двух представлений человека: представления о времени и представления о своем эго (о себе). Смерть вызывает у нас ужас, а бессмертие навевает тоску и скуку, поскольку наше воображение не знает ничего, кроме самоповторения, и полагает бессмертие «Я» ужасающей бесконечностью. Эта противоречивая ситуация веками томит человека. Проблема в том, что мы не имеем никакого опыта свободы. Более того, мы не имеем даже умственного представления о ней. В результате, все размышления человека о смерти и бессмертии ограничены.

Эволюция человека даже логически (не говоря уж о законах развития энергетического тела) подразумевает преодоление социальности. А страх смерти прежде всего социален, поскольку порожден нашими бессознательными проекциями на будущие взаимоотношения с окружающим нас социумом. Размышляя о смерти, мы сначала думаем о прекращении контактов с себе подобными и лишь потом о прекращении потока впечатлений вообще. Это вынуждает нас к разговорам об одиночестве. Переживанию одиночества в жизни безупречного воина есть место, только оно приобретает иную окраску, становясь позитивным, с новыми акцентами в самоощущении. Но поначалу все мы сталкиваемся с одиночеством во всем его пасмурном и даже трагическом облачении. Эта вынужденность роста, свидетельство внутреннего удаления из социума, т. к. воин оказывается лицом к лицу с бесконечностью и обнаруживает свою асоциальность, что вызывает неоднозначные чувства.

Возникновение такого рода эмоций объяснить несложно. Обычный человек полностью погружен в собственное описание мира. Совокупность его представлений о самом себе всегда опирается на общепринятые социальные условности. Он может идентифицировать себя только в процессе взаимодействия с сущностями, подобными ему. В этом главная

причина непереносимости одиночества, нет подтверждения собственной личности, индивидуальности вне социума. Страх одиночества – это страх утраты личности, проекция страха смерти. Так что глубинная связь этого чувства с тремя ремнями, держащими нашу ТС, – страхом смерти, ЧСВ и жалостью к себе, – просто несомненна.

Чувство одиночества является, к сожалению, неотъемлемой частью пути становления воина на пути безупречности. Оно не должно вызывать угрюмость и озабоченность. Если такое настроение возникает, то можно с уверенностью сказать, что преобразование стереотипов реагирования еще не достигло того качественного порога, за которым обнажается чистое и безупречное сознание воина. Все мы скованы своими привычками, и в их число входит привычка получать наибольшее количество впечатлений от социума, и не просто от подобных себе существ, а именно от социальных игр. Последовательная и всесторонняя практика сталкинга на пути безупречности разрушает этот стойкий стереотип. Безупречный воин обращается к впечатлениям иного рода и из них черпает материал для полноценного самоосуществления осознания.

Страх смерти проявляет себя в жизни социального человека весьма многообразно, и страх одиночества является самой простой и очевидной проблемой. Страх смерти порождает:

1) привязанности, желание иметь убежище;

2) влечение к впечатлениям, причем по нарастающей шкале;

3) страх потери времени, реализации себя как соцбиологической особи;

4) страсть к деятельности;

5) волю к власти и борьбе за лидерство.

Социум базируется на страхе смерти и различных его формах. Это главный рычаг, с помощью которого можно манипулировать личностью и строить общественный порядок. Поэтому всякая технология трансформации страха смерти обществу неугодна и считается социально опасной. Страх смерти, ЧСВ и жалость к себе – это фундамент человека, уйти от которого могут лишь единицы. Для человеческого организма смерть – это самый сильный и завершающий его существование стресс. Последний миг умирания часто сопровождается нестерпимой болью.

Безупречность, сталкинг и перепросмотр – это техники, связанные неразрывно в повседневной практике воина. Чтобы справиться с автоматизмом и полусознательными повторениями привычных движений, нужно потратить время на развитие способности сталкинга самого себя.

У каждого из нас страх смерти имеет свою историю возникновения.

Для полной трансформации страха смерти необходимо будет перепросмотреть историю его возникновения.

Страх смерти состоит из многих частей:

• травма рождения;

• страх утраты убежища;

• страх потери и разлуки;

• страх боли;

• страх разрушения тела и уродства (страх гниения);

• страх беспомощности;

• страх потери разума, безумия и потери контроля;

• страх потери своей личности, социальной роли, имиджа, уважении, престижа и т. п.;

• страх потери данных на своем цифровом носителе («комп», ЖЖ, блоги и т. п.).

Начинать работу со страхом смерти лучше со снятия запрета на ее восприятие. Ведь страх (как и любая сильная эмоция) снижает качество и силу осознания. Смерть – это советчица, которая помогает сконцентрировать и направить себя на обдумывание, планирование, прогнозирование вариантов, решение поставленных задач. «Смерть за левым плечом» – это не безразличие. Смерть за левым плечом – это значит, что мы можем умереть в любой момент, и в цене остается лишь безупречность. Как поступает безупречный воин, узнав, что жить ему осталось два часа? Он просматривает список несделанных дел, нерешенных проблем. Он выбирает те несколько пунктов, которые действительно может успеть выполнить за столь короткий срок. Он выражает свою любовь и благодарность тем, кто рядом и кто должен это услышать. Он пишет то, что должен написать, прощается и отдает долги. Он смотрит на мир и подводит итоги, выражая уважение к человеческому духу.

Фокус «мертвых воинов» заключается в том, что они полностью принимают факт своей смерти при жизни, прямо сейчас. Особенность этой концепции заключена в специальном использовании времени. Когда мы превращаем смерть в факт не будущего, а настоящего, то наша настройка сбивается, останавливаются рефлексии и ожидания, человек начинает действовать по принципу сиюминутной реакции. Человек, увидев нападающую на него пантеру, не успевает по-настоящему испугаться, он просто бросается наутек. Точно так же «мертвый воин» не боится смерти, а выбирает такой тип поведения, чтобы смерть не прекратила его осознание.

Воин находит равновесие в состоянии между «я уже умер и ничего

хуже этого со мной не случится» и «смерть еще не коснулась меня, каждый миг я должен делать лучшее в своей жизни до ее прикосновения». Но воин должен отслеживать себя и тут, поскольку рискует стать чересчур деятельным, обрести ложную ясность и пойти на поводу у ЧСВ. Но все эти опасности в равной мере подстерегают воина на любом другом пути избавления от страха смерти.

Фрагмент из книги А. Ксендзюка «Страх смерти»

Когда речь заходит о страхе смерти, мы нередко сталкиваемся с заявлениями такого рода: «Я смерти не боюсь». Человек, утверждающий подобные вещи, очень часто бывает совершенно искренен, и не надо обвинять его в легкомыслии или браваде. Обычно мы имеем дело просто с неточным пониманием сути этого выражения, с представлением о смерти как физическом факте – агонии тела и последующем провале в небытие (во всяком случае, для атеистически воспитанного сознания). Только внимательно рассмотрев всю объемную психологическую подоплеку смерти как явления бытия, мы начинаем понимать, что страх смерти есть один из важнейших детерминаторов человеческого поведения. Будучи фактом для обычного сознания неизбежным, смерть редко становится предметом серьезных раздумий или насущной озабоченности – какой резон страшиться того, что неминуемо произойдет рано или поздно, независимо от нашего отношения и степени нашей осмысленности этого? Так рассуждает почти всякий, и страх смерти совершенно естественным образом уходит в подсознательное, скрывается за целым комплексом защитных механизмов и реакций, уходит так глубоко, что личность искренне погружается в утешительную иллюзию: страх смерти побежден, для меня он больше не существует. У интеллектуалов такое заблуждение приобретает особенно рафинированный вид – познакомившись с идеями объективного идеализма и целым рядом подобных в этом отношении философских доктрин, а иногда восприняв умозрительно религиозные учения, где смерть всегда есть особо важный момент, рассматриваемый с пристальным вниманием, они находят там для себя приемлемые, успокоительные воззрения (творческие натуры, кроме того,

могут создать свои собственные) и выстраивают в уме миф о смерти и миф о себе.

Каким же образом происходит разоблачение страха смерти? Во-первых, следует показать, что страх смерти – вовсе не игрушка, а одно из важнейших препятствий на пути духовного знания, а для этого его надо извлечь из подсознательного и раскрыть все многообразие масок, надеваемых этим чувством, когда оно доминирует во внутреннем мире человека. Мы рассмотрим лишь важнейшие деформации страха смерти в сознании человека.

1. Первейшей и наиболее явной маской страха смерти является страх одиночества. Их связь в подсознательном настолько очевидна, что нет нужды останавливаться здесь подробно. Достаточно сказать, что, общаясь с себе подобными, мы так или иначе делимся с ними своим внутренним бытием, делая его как бы шире, и радуемся призрачному своему продолжению, отдавая другим часть своей энергии и получая соответственно от них – данный процесс носит обоюдный характер. Особое выражение страх одиночества получает в желании иметь детей, так как здесь обмен энергиями имеет исключительно сильный характер.

2. Привязанность и любовь – непосредственный и логический результат страха одиночества. Встречая личность, наиболее подходящую нам в эмоциональном и психологическом плане (особенно в тех случаях, когда поиск был долгим и трудным), человек испытывает чувство чуть ли не экстатическое, – ярче всего это бывает в юности, когда социальные связи не устоялись, а уверенность в своих силах невысока, безудержная благодарность легко превращается в привязанность или дружбу (если личность одного с ним пола), либо в любовь (если личность противоположного пола). С такой точки зрения, смерть и любовь действительно тесно связаны друг с другом, и психоанализ, достаточно много раскрывший в этой области, здесь как нигде близок к истине – если оставить в стороне мифические спекуляции вокруг либидо и танатоса.

3. Влечение к чувственным удовольствиям и впечатлениям, прежде всего, имеет весьма косвенное отношение к физиологическим потребностям организма. То, что чувственность хотя и является результатом в первую очередь

органической конституции физического существа, у человека служит главным образом средством защиты от страха смерти, легко подтверждается обычным наблюдением: интенсивность чувственности часто сильно изменяется в сторону уменьшения, когда индивид находит другой предмет для сосредоточенного внимания, если тот с успехом может исполнять ту же роль (творчество, наука, бизнес и т. п.). То же касается и впечатлений – зрелища и путешествия превращаются в манию, если другие виды активности по какой-либо причине оказываются неудовлетворительными.

4. К иной группе метаморфоз страха смерти относится страх потери времени. Спешка и нетерпение, широко распространенные в современном обществе, обязаны своим возникновением глубоко скрываемому в подсознательном страху конца, страху перед ограниченностью существа во времени.

5. Отсюда рождается страсть к деятельности. Погружение в активность, которую нам не следует недооценивать, ибо она есть причина всего масштабного прогресса человечества, есть, тем не менее, все тот же страх смерти, который здесь, как и во многих других случаях, исполняет роль движущего импульса, порой весьма плодотворного, но имеющего источник пагубный и разрушительный.

6. Воля к славе и борьба за лидерство – наиболее отвлеченные в этом ряду. Они естественным образом вырастают из страсти к деятельности и влечения к чувственным удовольствиям (впечатлениям), которые мы уже упоминали. При вдумчивом анализе здесь легко найти и желание расширить себя на более долговечные явления (история, искусство и т. д.), и желание повысить собственную значимость, чтобы личная смерть индивидуума стала серьезным событием для продолжающих жить – еще одна защитная конструкция перед лицом страха смерти.

7. Влечение к сексуальной активности, которое фрейдистская школа ставит во главу угла всей своей психологической доктрины, есть лишь наиболее универсальное средство в ряду всех защитных конструкций. Потому оно и может показаться центральным или основополагающим. Ибо оно черпает силы изо всех приведенных выше явлений, начиная со

страха одиночества и заканчивая борьбой за лидерство. Конечно, следует помнить, что мы отвлекаемся здесь от чисто физиологической стороны дела, так как сексуальность в чистом виде есть продукт биологической эволюции вида, и только в мифологии человеческого сознания приобретает эту специфическую защитную функцию.

Мы не перечислили все проявления страха смерти, но сказанного уже достаточно для того, чтобы понять простую истину: всякое сознание, не видоизмененное при помощи специальной дисциплины, несет в себе страх смерти, даже когда всячески его отрицает.

Перед тем как обратиться непосредственно к дисциплине, цель которой – устранение страха смерти, надо отметить следующее: страх смерти вынуждает личность к действию и потому в данной структуре мира выполняет исключительно важную роль. Ординарное сознание, лишенное этого движителя, обречено на апатию, полное оскудение, психологический распад и бесцельное прозябание. Вот почему по мере исчезновения страх смерти в дисциплине Дона Хуана заменяется другими, более адекватными ее целям стимулами.

РУСАЛКА: Мы начинаем работать с последним ремнем, держащим нашу ТС, – страхом смерти.

1. Раскладываем свой страх смерти на составляющие его части.
2. Эти части перепросматриваем и ищем в прошлом корни их возникновения, а в настоящем – то, какими способами вы их в себе поддерживаете и объясняете.
3. Учимся обращаться к смерти как к советчице, о чем в своих книгах говорил КК (Карлос Кастанеда).
4. Представьте, что вам осталось жить некий короткий срок (час, день, три дня), и проживите этот срок так, словно вы после него реально умрете. Проживите этот срок безупречно, как воин духа. Станьте «мертвыми воинами».

Задание не из легких, поэтому прочтите внимательно несколько раз то, что написано о трансформации страха смерти. Это задание на длительный срок.

Рекомендую к прочтению еще одну книгу: «Человек Неведомый» А. Ксендзюка, а из видеофильмов посмотрите «Я остаюсь» (в этом фильме Андрей Краско сыграл последнюю роль перед своей смертью). Также очередной раз напоминаю про книги Кастанеды, ибо наш практикум основан на его учении.

БИЛЛИ: У Билли произошло что-то в детстве. Ему было лет пять, около того, и он увидел или осознал, что человек умирает, что теряет все. Он плакал так сильно, что лицо полностью стало мокрым от слез, и, всхлипывая, говорил бабушке, что не хочет умирать. Она успокаивала его, как могла, и сказала: «Не умирай! Живи вечно…»

ЕЖ: Даушшшшш…

…И до утра мы ищем корень наших горестей и бед,
И, разумеется, находим его именно во мне.
Но это жизнь, что поделаешь, – жизнь!..

С. Калугин и ОП

Данный страх восходит своими корнями к самым истокам моего бытия… Так, ладно, серьезно. Действительно, страх и понимание смерти как таковой определился у меня еще в раннем детстве, когда мы потеряли отца. Лет пять или шесть было. Что это на самом деле, в полной мере тогда еще не понимал, но понимал одно: человека не вернешь… А может и еще раньше…

ИРА: Сегодня по дороге на работу раз десять умирала: представляла себе, что после такой-то машины или столба – все. И что это последние мои шаги. Разревелась в итоге.

БИЛЛИ: Было два переживания смерти – один раз, когда ел мухоморы, второй раз, когда проснулся ночью и понял, что его нет – тела нет, но все же он есть везде! Удивительное чувство и спокойствие! Хотя в будничной жизни и обычном состоянии сознании до ужаса страшно. Стоит это признать.

ИРА:

1. Страх одиночества, потери, разлуки. – Было.

В два года серьезно заболела воспалением легких, родителям пришлось отправить в больницу. Четко помню, как собирали-одевали в дорогу, «скорую», железную кровать с решетками, ощущение одиночества и печали (мамы нет рядом). Дальше в детстве, видимо, осознала связь

между тем, что, когда сильно болею, мама рядом (добрая, ласковая и заботливая). Поэтому болела часто, развилась астма, синдром БС. Еще вспомнила, как в раннем детстве сильно заболела, лежала одна в комнате, чтобы привлечь внимание, стала изгибаться всем телом. Родители испугались, повели в больницу, врачи думали, что полиомиелит.

Во взрослом возрасте астма и всякие болячки стали проявляться (думаю, что так) как элемент манипулирования людьми – чтобы обратили внимание, пожалели и т. д.

Дальше страх одиночества стал проявляться неправильным выбором партнеров – быть хоть с кем-то, лишь бы не одной. В итоге, всю жизнь – «все не то». Желания иметь детей нет. Сейчас одиночество и потери не боюсь, ну, или так кажется.

2. Привязанность и любовь. – Да, есть, как следствие страха одиночества. Могу быстро влюбиться и привязаться. Но при этом бывает, что рву отношения одним махом и без сожаления.

3. Влечение к чувственным удовольствиям и впечатлениям. – Было и в гиперформах. Как причину подозреваю один момент из глубокого детства. Исправлено. Теперь контролирую.

4. Страх боли. – Есть. После рождения делали операцию на шее, остался шрам под ухом (не смертельно, но, видимо, было больно). Очень сильно в детстве испугалась, когда поставила металлическую занозу – вот тогда реально думала, что умру (помню тот ужас).

Были моменты, когда страх наказания от родителей был гораздо выше страха боли (взяла нож без спроса, чтобы поточить карандаш, сильно порезалась, испугалась наказания, потому что нож брать было нельзя). Страх боли породил синдром БС.

5. Страх утонуть (правда, воды сейчас не боюсь, плаваю хорошо). Начинала тонуть в бассейне (была паника), «утягивало» в озере на глубину (когда плавать не умела). Рядом были взрослые, но страх тогда сильно парализовал, даже крикнуть ничего не смогла. Но справилась сама.

6. Страх перед неизвестным, когда рядом нет близких и не у кого узнать и спросить, что это было. Страх темноты (связан со страхом одиночества, потери убежища).

В детстве до жути испугалась таракана, когда была одна дома. Ревела и думала о том, где же мама. Страх забил в угол, подальше от насекомого, боялась даже приблизиться к тому месту.

Очень боялась темноты, когда спала одна в комнате (думала, что либо из проема двери выглянет страшная черная голова (и такое как будто было однажды), либо схватит меня за ногу из-под кровати нечто. Последнее

время страх темноты и неизвестного стал всплывать (страшно делать «тенсы» ночью, страшно идти по коридору ночью). К тараканам до сих пор мерзко отношусь.

7. Страх высоты всплыл года три назад (а думала, что высоты не боюсь), когда бродила по крепости в Крыму, там есть место, где высоко, но нет «поручней». Связан, наверное, еще и со страхом боли, покалечиться. В детстве помню случай, когда без тени страха упасть и покалечиться залезла на очень высокую часть гранитного памятника, чтобы похвастаться отцу. В итоге, была наказана.

8. Страх публичного унижения и наказания. Родители заставили извиняться перед всеми родственниками за то, в чем не считала своей виной. Отсюда, наверное, есть страх публично выступать, когда училась в музыкальной школе, был страх перед сценой.

9. Страх потери времени есть, появился недавно, когда поняла, что времени может не хватать.

10. Страх разрушения тела есть и потери разума тоже. Боюсь стать дряхлой, больной и безумной.

11. Страсть к деятельности. – Наверное, да, как и страх потери времени.

12. Воля к славе и борьба за лидерство. – Сейчас нет, в детстве (школа, желание быть лучшей) было.

13. Страх беспомощности. – Есть, так же как и страх разрушения тела. Боюсь, что в старости буду не способна сама ухаживать за собой.

14. Страх потери своей личности, социальной роли, имиджа. – Скорее, есть страх перед давлением социума в момент потери своей личности, социальной роли и т. д.

15. Страх потери данных на носителях. – Есть. Боюсь потерять телефонные номера, контакты в записной книжке, полезную инфу в компе, связанную с работами. К ЖЖ, блогам, соц. сетям равнодушна.

16. Очень боюсь пьяных (пьяный сосед из детства).

17. Боюсь быть покусанной собакой.

СВЕТА: С раннего детства страх смерти был неразрывно связан с понятием времени… Как-то, когда старшая сестра объяснила, что означает 19… год, испытала ужас – оказывается, сколько уже всего было, а нас не было… В каком-то смысле «смерть наоборот» мы уже все прошли – когда родились, а до этого была нашас… В четыре года осознать это, было очень страшно, как в черную бездну заглянуть…

1. Привязанности, желанию иметь убежище. – Есть.

2. Влечение к впечатлениям. – Вот тут ощущаю себя свободной, тяги к

новым впечатлениям нет.

3. Страх потери времени, реализации себя как соцбиологической особи. – А вот это – мое! До дрожи, до паники, хоть караул кричи!

4. Страсть к деятельности. – Как ни странно, страх из предыдущего пункта не особо порождает бурную деятельность. Т. е. на умозрительном уровне порождает, а вот воплощение явно отстает.

5. Воля к власти и борьбу за лидерство. – К этим играм всегда была равнодушна.

Пока лидирует пункт 3, за ним следующий – 1. Буду дальше разбираться.

АЛИСА: Что Алиса может сказать по страхам.

• Привязанности, желание иметь убежище. – Да, Алиса любит возвращаться домой, к родным знакомым местам, любит свой диван, свою ванну, кухню, чашку. Правда, Алиса довольно адаптивна и легко приспосабливается к другим местам. Но жутко думать, что у тебя нет дома… Бомжи навевают на Алису своим образом жизни ужас.

• Влечение к впечатлениям. – Есть, конечно, есть, просто Алиса очень «капризна» в выборе впечатлений.

• Страх потери времени, реализации себя как соцбиологической особи. – Страх потери времени присутствует в том, что Алиса ощутила, что только в деятельности жизнь становится наполненной, неважно, делаешь ты что-то руками или ощущаешь, думаешь, пишешь курсовик. С социобиологической ролью еще проще. Алиса никогда не стремилась к карьере, сама не знает почему… Хотелось узнать то, что внутри, сущность процесса жизни, что ли…

• Воля к власти и борьба за лидерство. – Почему-то не было.

• Травма рождения. – Наверняка есть, Алису мамка не любила, да и сейчас…

• Страх утраты убежища. – Описала выше, хотя никогда не терялась. А когда заблудится в лесу (Алиса выросла в лесу), то никогда не паникует.

• Страх потери и разлуки. – Почему-то нет.

• Страх боли. – Наверное, прожит.

• Страх разрушения тела и уродства (страх гниения). – Как-то тоже не замечала, хотя когда видела у других, содрогалась. Именно тому, что этому человеку больно и физически, и психически. Вроде себя на их месте не представляла.

• Страх беспомощности. – Не была беспомощна настолько.

• Страх потери разума, безумия и потери контроля. – Если безумие возможно. Алиса себя всегда ощущала не от мира сего, поэтому связанные

с этим ощущения прожиты. Потеря контроля – не попадала в такие ситуации, чтоб сильно бояться.

• Страх потери своей личности, социальной роли, имиджа, уважении, престижа. – Страх потери личности для Алисы равен страху смерти. Были два случая в шесть и четырнадцать лет, когда осознание того, что после смерти мое «Я» исчезнет, приводило в неописуемый ужас, вплоть до дрожи, пота, судорог. Может поэтому Алису притягивает именно линия толтеков. Не хочет Алиса, чтобы ее осознание растворялось в чем-то. Хочет сохранить свою индивидуальность.

• Страх потери данных на своем цифровом носителе. – Ой, теряла Алиса и курсовик, и творческие работы. Это мелочь.

Возможно, у Алисы есть страх «отверженной». Во всяком случае, в детстве постоянное отвержение матерью и отцом. Наверное, Алиса перенесла это на взрослую жизнь, но почистила основательно.

АЛЕКСАНДР:

• Привязанности, желание иметь убежище. – Как-то отправил жену в отпуск, посадил на поезд, и только отъезжая от вокзала, понял, что она увезла ключи от квартиры. А мои остались дома. Пережил несколько неприятных часов. Интересная смесь страха, понимания абсурдности ситуации и в то же время некая уверенность, что все будет хорошо. Но поволновался прилично.

• Влечение к впечатлениям. – Александр скорее их избегает. Был как-то в Питере в парке аттракционов, так нигде и не покатался (хотя нет, на одном простеньком покатался). Смотрел на людей и не мог понять, что их толкает на все эти аттракционы.

• Страх потери времени, реализации себя как соцбиологической особи. – Не боюсь. Могу целый день проваляться и ничего не делать. Четко знаю, что, сколько времени займет, и особо не паникую.

• Страсть к деятельности. – Если какая-то идея придет, а время поджимает, то могу и подсуетиться. Но обычно действую только, когда необходимо, спокойно и расслабленно.

• Воля к власти и борьба за лидерство. – Не страдаю вообще, жалею начальников и никогда не стремился на их место. Тем более ради денег.

• Страх боли. – Смотря какой. Особо сильно меня не били, а пальцы режу постоянно. Иногда даже приятно погружать в нее свое внимание.

• Страх разрушения тела и уродства (страх гниения). – Ну, Александр – как бы красавец, но пара шрамов только украсит, думаю. Хотя потерять конечность – это для меня, скорее всего, трагедия. Программировать смогу, а вот йогу и рыбалку, скорее всего, придется бросить. Страшновато.

• Страх одиночества. – Уже не первый раз замечаю: когда жена уезжает и я остаюсь один на несколько дней, увеличивается какая-то ответственность перед собой. Какое-то ощущение пустого тыла. Сильно пугает и нервирует. Т. е. ощущение, что некому подстраховать, увеличивает страх допустить ошибку. Или что мне нужна будет помощь, а помочь некому.

Вспомнил еще. Был в командировке в Москве, заболел, и у меня поднялась температура. Валялся в пустом номере, было плохо, в основном, в эмоциональном плане.

Сегодня ходил и представлял, как я могу умереть в ближайшую минуту. Машина, толстая ветка с дерева, покатился по лестнице, ток ударил, поругался – пристрелили. Смерть, действительно, рядом. Но я ее пока не чувствую. Когда думаю, что вот, мол, я сейчас умру, что-то подкатывает изнутри, но пока не идентифицируется.

С тех пор как начал анализировать страх смерти, мою машину все хотят протаранить – только успевай уворачиваться. Либо постоянно вокруг наблюдаю «околоаварийные» ситуации.

Мир как будто помогает разобраться поглубже в этом вопросе. Уже два дня подряд адреналин в крови подскакивает за рулем. Хотя катаюсь я очень аккуратно и неспешно.

АЛИСА: Вспомнила Алиса одну вещь, которую можно приравнять к потере страха смерти, во всяком случае, на взгляд Алисы. Алисе 34 года. Она только что развелась с мужем. Алиса стоит у окна и смотрит на улицу. Из предыстории… Муж Алисы позиционировал себя как высокодуховный человек – уже не человек, а сущность, светящееся существо. В реальной жизни – мудак, каких мало. Это не злость, поверьте, это реальность. Но именно он и подтолкнул Алису к непрерывному поиску свободы, возможно, именно тем, что, транслируя декларируемые «светящиеся любовью» намерения, действовал обратным образом. Он просто ничего не знал про перепросмотр. Алиса думала в совершенном отчаянии – как так может быть?.. Алиса считала, что поступала правильно, а результат ее действий всегда был отрицательным. Как же дальше жить? Что Алиса скажет сыну, когда он спросит ее: «Мам, а зачем жить, все же уроды вокруг? Мам, а почему говорят, что жизнь прекрасна, если жить не хочется? А что делать в такой и такой ситуации?» Глубокое убеждение Алисы состоит в том, что главная задача родителей – это научить ребенка жить в этом мире. Дать как можно больше «инструментов» для правильных действий.

И тут Алиса четко осознала, что если эту задачу она не решит, то

незачем жить. Смысл существования теряет свой интерес, зачем существовать, ненавидя, страдая и наступая на одни те же грабли. У Алисы постоянно перед глазами пример ее матери, которая, от того, что не нашла удовлетворенность в жизни, себя в жизни, измучила себя и окружающих ее близких людей своей ненавистью и неудовлетворенностью. Так жить Алиса не могла. Физически. Наверное, эти минуты у окна окончательно решили судьбу Алисы. Намерение выбраться было поистине несгибаемым.

Сейчас Алисе 40 лет, ни разу с того момента она не пожалела о выбранном пути… Фактически это была психическая смерть личности, и надо было найти себя и выстроить другую личность. Шесть лет прошло, столько было ошибок, столько инсайтов. Все испытано на себе, многие вещи сначала осознала, а потом нашла подтверждение в источниках, и люди странно смотрели, и периоды мучительного одиночества были… И радостные моменты понимания, что мир не плоский и мучительный, а полон тайн загадок. ***Объемный.*** Мы еще не говорили о «психической смерти личности», возможно, Русалка оставила это на потом. Возможно, у каждого из нас были такие моменты, главное, на взгляд Алисы, – не сворачивать с намеченного пути и, конечно, быть очень внимательным, чтоб не затянуло в другие крайности.

РУСАЛКА: Алиса, были мысли на тему «психической смерти личности», но решила не трогать ее. До такой смерти мало кто доходит, чаще происходят вначале изменения на эмоциональном уровне, а потом снова сползание в сон. Только тот, кто проснулся, тот и перешел через эту смерть, поскольку происходит реальная смерть личности внутри тебя. Сама проходила такое, и это событие незабываемо и является отправной точкой нового витка в жизни.

Так что тем, кто прошел через такую смерть, рассматривать пункт «Психическая смерти личности» не так важно. А вот тем, кто такую трансформацию не проходил, – у меня одно единственное пожелание – умрите! Умрите, сбросьте кожу старую, все ненужное вам, примите решение самое важное в своей жизни и смело двигайтесь вперед в пустоту с пустыми руками!

ПУТНИК: Страх смерти.

1. Страх боли и физических повреждений. – Страх гниения, скорее всего, возник еще в далеком детстве в силу различных взаимодействий с предметами (падал, обжигался, получал по морде и т. п.). Крепко укоренился в голове. Боль становится незаметной, когда ее много.

2. Страх одиночества. – У меня есть немного «ЧСВая» мечта: а) желаю, чтобы все люди разом заткнулись; б) хочу побыть один в тишине,

может, стать временным бродягой с целью покопаться в себе без влияния социума.

3. Страх утраты убежища. – Мой дом – моя крепость. Приятно знать, что ты можешь вернуться в место, где сможешь передохнуть и набраться сил. Страх есть, но без фанатизма, крепость всегда можно отстроить заново.

4. Влечение к впечатлениям. – Как только становится скучно (а мне почти всегда скучно), летуны начинают придумывать различные «развлечения», начиная от поедания сладкого и заканчивая бессмысленной поездкой в другой город.

5. Страх потери времени. – Лень мне уделять внимание времени. Слишком оно капризное. То бежит, сломя голову. То тормозит, что и пинками не подгонишь.

6. Страх беспомощности, потери разума, безумия и потери контроля. – Не испытывал, не знаю.

7. Влечение к сексуальной активности. – Признаюсь честно, борюсь с данным желанием всеми способами, т. к. сексуальное влечение заставляет совершать определенные абсолютно ненужные поступки, которые выглядят довольно забавно со стороны.

8. Страх потери и разлуки. – Считаю себя «редиской». Странное безразличие.

9. Страх неизведанного. – Страх есть и очень сильный. Недавно испытал, пытаясь уснуть без потери контроля. Начал проваливаться вниз. Стало так страшно, что сердце заколотилось, как после скоростного кросса на километр.

БИЛЛИ: Осознал. В субботу после работы переходил улицу, и рядом со мной машина подбила девушку. Ее переглючило чего-то, и она просто пошла спиной к дороге. Машина ударила ее по касательной, закрутило ее, и от шока она убежала. Вот она смерть… Всегда на расстоянии вытянутой руки. Это как знак.

ГОРОД: Пока со смертью ничего не связываю.

Нашел связь вот в чем. Боюсь, что витилиго начнет прогрессировать, и стану уродом, на меня никто не посмотрит, останусь один. Вот так страх болезни связался с одиночеством, причем очень прочно. Получается, что боюсь не болезни, а того неприятного последствия, которое, в общем-то, не факт, что будет, теперь пока что не знаю, как же этот страх убрать.

РУСАЛКА: Страх одиночества – он прописан у нас в ДНК, от него не избавиться, ***но*** его можно использовать с пользой для себя. Вот ты понял, что боишься остаться один, но одиночество – это состояние, и, заметь,

зависящее от твоего восприятия. Один без людей, но не один без природы и ее составляющих, не один без богов, не один без своего разума… Один человек никогда не остается, его всегда окружает масса всего, только он этого не замечает, поскольку восприятие заточено социально. Взгляни на одиночество с другой колокольни.

Вот ты один, ура! Свобода действий, практик, работы над собой. Есть масса времени, которое раньше уходило на поддержание социальных игр и ролей. Сейчас ты один и максимально свободен, осталось придумать, как лучше использовать время с пользой для себя. Таким образом можно разложить любой страх внутри нас. Он перестанет нам мешать, станет нашим помощником и союзником. Именно потому маги и говорят, что смерть – наша советчица.

АЛЕКСАНДР: Сегодня гулял по свалкам и наткнулся на полуразложившийся труп кошки. Присел рядом, смотрю на него и так и эдак. Представлял, что сам тоже когда-нибудь буду так же выглядеть, вот это мои пустые глазницы, кожа сползла с ребер, зубы под провалом носа. Почему-то тогда меня это не особенно тронуло, а вот сейчас пишу, и комок к горлу подступает. Сейчас лягу спать, еще проанализирую. Пару раз за день возникло непонятное чувство страха. Будто какая-то фобия неизвестно на что. Но очень легкая.

МАКС: Со страхом смерти соприкоснулся – опять был на кладбище… Как-то не верится, что молодые люди умирают. А умирают ведь. И никому никто ничего не должен.

МЫШЬ: Мышь думала, что разобралась со страхом смерти и со смертью вообще.

Оказалось, есть над чем работать. Мышь в свое время призрела смерть как таковую и решила стать бессмертной. Видимо, в тот момент смерть решила оставить мышь вариться в своем котле.

Мышь бессмертна. Нужно только воплотить это!

Мышь потеряла все страхи вместе со страхом смерти и стала похожа на робота – нет чувств, нет эмоций. Это состояние переросло в гиперэмоциональность. С одной стороны – плевать хотел на разрушение, с другой – не могу привести тело к состоянию безвременья. И к тому же обнаружил у себя страхи, а при этом Мышь думала, что победила все страхи.

• Страх утраты убежища. – Есть, выражается в финансовом страхе.

• Страх потери и разлуки. – Мышь всегда ищет кого-то, кто будет рядом с ней.

• Страх боли. – Мышь боится показаться слабой.

• Страх разрушения тела и уродства (страх гниения). – Мышь всегда сможет отрастить все нужное заново =).

• Страх беспомощности. – Вот здесь Мышь точно боится показаться слабой.

• Страх потери разума, безумия и потери контроля. – Мышь теряла «разум» и «контроль», но всегда оставалась собой.

• Страх потери своей личности, социальной роли, имиджа, уважения, престижа и т. п. – Мышь боится этого.

• Страх потери данных на своем цифровом носителе («комп», ЖЖ, блоги и т. п.). – Страшно, но преодолимо.

ИРА: Хочу сходить в морг.

РУСАЛКА: Вот рассказ одного из ребят, которые когда-то решили сходить в морг, чтобы узнать смерть поближе.

> *Мы запланировали мероприятие за три дня, и времени на подготовку (навести справки, установить контакты) было крайне мало. Из инвентаря у нас был лишь список моргов. Поскольку в Центральном районе концентрация моргов наибольшая, мы решили их планомерно обойти («В одном пошлют, в другой пойдем»)…*
>
> *Сначала мы попали в инфекционную больницу, местный сторож оказался не особо сговорчивым:*
>
> *– В морг можно попасть?*
>
> *– Зачем?*
>
> *– На экскурсию.*
>
> *– Нет, морг закрыт.*
>
> *– А вообще, в принципе, это реально?*
>
> *– Нет, сегодня воскресенье и морг закрыт!*
>
> *И мы потопали в больницу на Литейном. Успешно обойдя проходную, мы без труда нашли морг. Там была задняя дверь и зал выдачи. В зале выдачи нам не понравилось, показалось скучновато, и мы решили постучаться в заднюю. Вышел прилично одетый парень лет тридцати, поинтересовался, чего мы хотим.*
>
> *– А в морг можно попасть?*
>
> *– В принципе можно, а зачем вам это надо?*
>
> *– Для укрепления духа.*
>
> *– Ну, пойдемте… Только там плохо пахнет.*
>
> *Там лежали веночки, гробики, прочий инвентарь. Мужик*

подошел к закрытой на засов двери, снял засов и открыл… Все мои представления о моргах порушились. В небольшой комнатке на столах лежали трупы, почти стопкой, голые, неестественного зеленовато-серого цвета, худые, полуразложившиеся… Увиденное напрочь перебило запах. Я смотрел на все это минуты две, вглядывался в детали, чтобы сознание не вытолкнуло картинку.

– А это все еще вскрывать надо, – сказал экскурсовод.

– А можно ли попасть на вскрытие?

– Вскрытие делает врач.

– Где можно приобрести входные билетики?

– Вам, ребята, надо на Екатерининский, 10, в городской морг: там и утопленники, и огнестрел, и ножевые…

БИЛЛИ: Из старых размышлений Билли о смерти. Случайно нашел в старых записях.

Я видел Смерть, но лично не встречался.
А ведь когда-то в двери постучит.
Мой мир живой, он улыбался,
Но после этой встречи замолчит.
Я до закрытия свожу Ее в кино,
Затем мы в ресторане посидим.
Закажем устриц, белое вино.
Немного посмеемся, помолчим.
На танго страсти приглашу —
Для этого ходил на курсы!
Зубами розу прикушу…
Как совпадают наши вкусы!!!
Хмельные, завалимся в такси,
Поедем вновь ко мне домой.
Глянем комедию по «ДиВиДи»,
В постель в обнимку, на покой.
Не будет секса, игр диких —
Губами глаз моих слегка коснется.
Прошепчет тайны мне Великих —
Тело уснет, душа проснется…

Я спал. Смерть еще долго лежала рядом с моим телом. Водила рукой по волосам и рыдала… Горько рыдала…

СВЕТА: Работаю со страхом смерти с другой стороны. Нынешняя погруженность в культуру позднего средневековья располагает. Раньше одна мысль, что для людей, создавших тот или иной шедевр или даже просто живших в то время, уже давно все закончилось, – повергала меня в ужас и завораживала одновременно… Теперь приближаюсь к этой мысли как можно ближе, «разглядываю» ее, не давая себя напугать… В общем, стараюсь всматриваться в смерть через вещи умерших людей… Один раз, правда, случился казус: надолго зависла над каким-то старинным резным деревянным полотном с надеждой «уловить тени умерших», а вдруг увидела эту деревяшку деревом =). Словом, сказалась тренировка со спичками.

ДЕТЕКТОР: Травма рождения – чувствую долго копать, ПП в помощь.

• Страх утраты убежища. – Именно утраты – нет, а вот не обрести – да, т. к. включаю это в идею самореализации. Плюс, смотря со стороны «мертвого воина», «самореализация» вообще кажется полной чушью, что привело к внутриперсональному конфликту действий и критики своих действий. Ответ решения – в поиске.

• Страх потери и разлуки. – Есть.

• Страх боли, страх разрушения тела и уродства (страх гниения), страх беспомощности. – Как такового страха боли нет, физическая и моральная боль, впрочем, как и любые проблемы, существуют только в определенный момент времени, после чего теряют свою актуальность. Страх разрушения тела, скорее, выражается в страхе беспомощности – потери автономности и самостоятельности с обременением собою близких. Жаль, в РФ эвтаназия запрещена, а так знаю и понимаю, что мы не вечны, и у каждого предмета есть свой срок эксплуатации. Что, как не крути, «скафандр» (тело наше) стареет, и без должного бережного отношения к нему сложно будет завершить то, что предначертано нам. С вопросами физического плана гораздо проще, чем с разумом и душой.

• Страх потери разума, безумия и потери контроля. – Да, есть, как быть? – Даже не знаю.

• Страх потери своей личности, социальной роли, имиджа, уважении, престижа и т. п. – Нет, т. к. в первую очередь, осознаю себя не личностью, а существом, частицей Вселенной, а не отдельным элементом ее. Социальные роли и статусы регулярно меняю, т. к. в поиске себя и того, что действительно нравится, с оглядкой на финансовый момент, т. к.

«скафандр» – «храм», а не помойка.

• Страх потери данных на своем цифровом носителе («комп», ЖЖ, блоги и т. п.). – Нет.

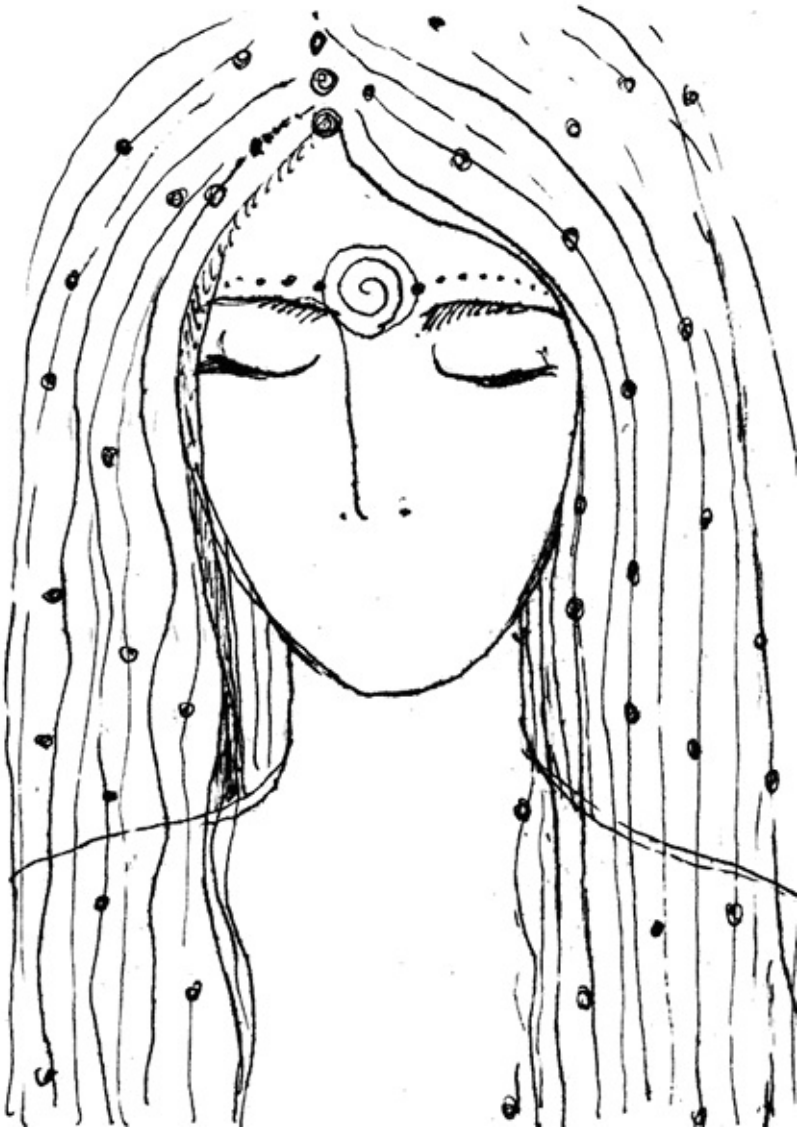
На порядок сложнее стало отслеживать жалость к себе и ЧСВ – они возросли и научились маскироваться, какое действие ни возьми и разложи по полочкам, на максимально удаленном уровне найдешь все три ремня.

Сложно описать, но появилось странное, несвойственное восприятие происходящего вокруг: как будто в невидимой сфере ходишь в мире людей или ощущаешь себя игроком в онлайн-мире среди ботов; кхе, интересно, а кто тогда сидит по ту сторону экрана и играет мною? =)

Задание 12
Молчание

Воины знают, что внутреннее безмолвие – это момент молчания, еще более безмолвный, чем момент остановки внутреннего диалога. Для того, кто достиг внутреннего безмолвия, нет ничего невозможного, поскольку безмолвие разрывает связи, удерживающие точку сборки на одном месте, и дает ей возможности двигаться. Внутреннее безмолвие увеличивает внутреннюю силу, необходимую для того, чтобы смещать точку сборки в определенные положения сновидения.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Достичь внутреннего безмолвия было бы замечательно для каждого из нас. Как минимум, для этого нужно сделать первый шаг – замолчать.

Задание очень простое – нужно не разговаривать 48 часов. Как именно вы это сможете сделать – ваши проблемы, но вы должны это сделать. За 48 часов вам нельзя разговаривать (во всех смыслах – смс, «аська», телефон, е-мейлы, чаты, переписка в любом виде), но если все же нужно экстренно кому-то что-то сказать, то оставлю вам лазейку – напишите на бумажке свою просьбу/ответ на вопрос и потом порвите ее, словно разговора и не было.

Вам нужно установить тишину внутри себя, в блокноте за это время делайте заметки о том, какие мысли вас наполняют, запишите свои желания. Вы должны услышать себя и то, что входит в вас, вам нужно получить этот опыт.

Перед заданием каждый тут отписывается, что приступил к его выполнению, а через 48 часов выкладывайте отчеты о ваших достижениях. Те, кто продержатся, получат бонусы к своим сильным сторонам и способностям. Чтобы вас не отвлекали на работе, можете «заболеть горлом», родственникам тоже придумайте легенду или скажите правду, тут уже на ваш выбор, главное – предупредите, что вы будете молчать 48 часов, и чтобы вас не мучили вопросами. Отключите свои мобильные телефоны, не включайте компьютер. Тишина, покой и сосредоточение – вот ваши цели.

ИРА: Если получится, то уединюсь дня на два в какой-нибудь тихий санаторий или на дачу поеду. На работе молчать можно, но переписка постоянно.

ГОРОД: Вот и закончились 48 часов молчания. Эти два дня научили меня терпению, осознанности и контролю. Признаюсь, косячил, причем косячил в самом простом. С людьми не общался, только с кошкой пару раз, когда книгу начала царапать и полезла на меня, когда спать лег =). Выкрикнул ее кличку =). Потом со светофором ругнулся пару раз, и дома – в личных переживаниях сцен в голове.

И с утра начались претензии насчет того, что молчу на работе. Все ушло с внешнего на ВД. Прослеживалось желание сказануть что-нибудь и тут же шло обсуждение, почему захотелось, что мне помогло сдержаться, повезло и все такое =). В целом, ВД был не сильно активен, благо на работе с меня мало требовали ответов, узнав о моей практике.

АЛИСА: Отчет Алисы. Накануне вечером, решив практиковать молчание, Алиса, сделав «Око» и «тенс», легла спать с несгибаемым намерением воплотить в жизнь практику как можно осознаннее.

Всю ночь Алиса пугалась, что заговорит в сновидении, и как в предыдущем задании по неделанию «я», начинала сначала молчать.

Проснувшись утром, Алиса почувствовала непонятное раздражение, какие-то недоговоренные слова, решения всплыли. Алиса, по своему обыкновению, нервное напряжение решила снять физическими нагрузками и занялась домашними делами. Старалась «быть в моменте», ВД не доставал, но и не затих совсем.

Неожиданная смс пришла от какого-то человека. Алиса решила, что

все пустое… молчим дальше. Сына и мать предупредила накануне, а другу послала смс.

Скачала книгу «Человек неведомый», читала весь день с перерывом на приготовление обеда и ужина. Вечером «Око» и «тенс». Кода сделала все упражнения, приняла позу из йоги (поза ребенка), только голову поставила на руки и перед глазами у Алисы оказалась дыра в двери, сделанная для котов. Алиса принялась на нее смотреть… Тут же дыра засветилась, поток воздуха стал видимым. Прибалдела Алиса, наблюдая за этими экзерсисами. ВД молчал. Алиса немного приболела, поэтому аудиальная депривация была даже кстати. Первые сутки прошли довольно просто, и даже приятно было молчать. Вторые сутки. Встала рано, приготовила обед и пошла гулять. Заходила в магазин, но ситуаций с продавцами и окружающими людьми, требующих разговора и напряжения, не возникало. ВД болтал. Дома кормила сына, слушала его рассказы и улыбалась. Сын Алисы сказал, что Алиса милая и забавная, когда молчит.

Опять читала «Человека неведомого», очень трудно воспринимается этот академический текст. Алису спасало то, что она учится на факультете психологии и многие термины Алисе знакомы. Зато ВД молчал. К концу дня выступила маманя. Принялась расспрашивать, зачем Алисе это… Что за задание… «Думаешь, что счастья добавит?» Алиса знаками показала, что ответить не может, но маманя не сдавалась. Проходя мимо комнаты Алисы, останавливалась, разглядывала Алису с непередаваемым выражением лица, хотелось ей высказать свою точку зрения по «Алисьему» заданию, очень хотелось. И, думается, для Алисы точка зрения эта была довольно нелицеприятной.

К концу дня, сделав «Око» и «тенс», Алиса устала от молчания. Честно. Может, если бы у Алисы было больше дел, она бы не так себя чувствовала. Во время внутреннего диалога в течение двух суток Алиса называла себя от третьего лица, ну… старалась называть, и поправляла себя с криком «Писька!», правда, не вслух, а про себя. Самое смешное было на следующий день. Алиса боялась говорить про себя слово «я» и говорить вообще…

ПУТНИК: Отчет. 1-й день. Хоть и предупреждал насчет практики, но родственники окрестили меня ненормальным, начали говорить, что человеку не зря дана речь и т. п. Начались различные провокации, которые благополучно мною игнорировались. Но все же из меня выдавили слова на ровном месте (кое-кто не умеет парковаться). В целом, день прошел как 6 августа 1945 года в Хиросиме.

2-й день. Мне повезло – родственники уехали на дачу. Но и тут не без

сюрпризов. Поймал себя, что хотел назвать кота зайцем, когда рисовал карту, хотел крикнуть на солнце, чтобы оно вылезло, когда пропало. Мысли требовали закончить практику раньше, было приведено тысяча и одно оправдание. Забавно – всего лишь закрыл рот, замолчал, а уже столько внимания к моей персоне.

ЕЖ: Ёж с успехом провалил это задание. В пятницу вечером объяснил жене, что собираюсь практиковать молчание. Восприняла она не очень, короче, махнула рукой. Вечер прошел относительно спокойно, утро тоже, ближе к обеду обстановка начала накаляться, и к вечеру прорвало. Прямо до скандала, пардон, за подробности. Ёж вынужден был открыть рот, чтобы не было еще хуже. Утро следующего дня тоже не обошлось без пары фраз. Однако у моей любимой были лекции, исчезла практически до вечера. Получилось несколько часов провести в тишине. Даже выбрался после обеда в магазин, продавщица по одному взгляду поняла, чего мне надо, рассчитался тоже молча. Вечер вновь прошел в обидах и упреках. В общем, полноценной практики не получилось. ВД шептал слегка, особо не высовывался – только в воскресенье утром немного. Зато была прекрасная возможность рассмотреть БС и поглумиться над своим ЧСВ.

По возможности постараюсь повторить. Правда, времени всегда в обрез.

СВЕТА: Задание выполнила! Жалко было останавливаться, так понравилось молчать. Еще в первый день для окружающих разыграла «больное горло», потом махнула рукой на условности и молчала просто так. Родные все были предупреждены и не тревожили, клиенты тоже не докучали, так что все удалось.

Впечатления.

1-й день. С самого утра ВД взбесился – так расшумелся, караул! Но ближе к обеду стала замечать, что как-то все потише стало. Вдруг почувствовала возможность перенести внешнее молчание внутрь (правда, очень коротко, но старалась в течение дня «замолкать» полностью). К вечеру удалось перестроиться и мыслить не словами, а образами – какое-то приятное детское состояние легкости не покидало, несмотря на загруженность работой.

2-й день. Проснулась в блаженной тишине. Еще не открыв глаза, ощутила необычное состояние – полная уверенность, что все могу, как окно какое-то открылось. Причем такое спокойное понимание, что вот сейчас нужно только намерение сформулировать, вернее, даже оно (намерение) как-то само сформулировалось в лучшем виде.

В течение дня вдруг ВД опять стал давать о себе знать какими-то

навязчивыми строчками из песен, стихов, но с этими мелкими брызгами удавалось справляться, той внутренней какофонии ВД уже не наблюдалось – так, ручеек небольшой журчит. И еще заметила, что задание выполнять легче среди людей – уж молчишь, так молчишь, а в одиночестве нужно больше концентрироваться на задании, больше внимания направлять на внутреннее молчание.

После этих дней чувствую себя внутри, как после генеральной уборки, – все сверкает и, главное, ничего лишнего. Как из отпуска вернулась, отдохнувшая, обновленная… Это же можно будет повторять? По крайней мере, буду стараться соблюдать эту внутреннюю чистоту и тишину, теперь знаю, что это такое.

РУСАЛКА: Да, задание можно продолжать дальше и практиковать по возможности. Шаманы практикуют молчание в течение 21 дня, как чистку, именно как чистку, ты правильно заметила этот эффект. Ну, пусть они молчат 21 день, на то они и шаманы, а мы учимся, потому двух дней для ознакомления с техникой вполне хватит.

АЛЕКСАНДР: Света все правильно сказала, ВД – как тоненький ручеек, того и глядишь пересохнет.

Сейчас вернулся домой – разговаривать не хочется вообще.

На дачу брал пазл на 560 кусочков, часы и свечку. Свечка «не пошла»: глаза от нее болят почему-то.

Когда собирал пазлы, по радио все время крутили какие-то песни про Чечню и Афган. Не знаю уже, что с этим делать. Часы довел до рекордного срока – полтора часа. Такое ощущение, что вот еще чуть-чуть. После тридцатой минуты круг проходится спокойно, но потом все равно какие-то образы вплывают (уже не мысли, а такие полупрозрачные картинки). После часа все становится черно-белым и как будто через какой-то фильтр «фотошопный» пропустили. Но чего-то не хватает, ОВД, как ее представляю, не наступает.

Нашел у себя на даче офигенский ящик для перепросмотра. Под лестницей аккуратный такой кубик 1 × 1 × 1 м. Правда, одна сторона не закрыта наполовину – там вход. Был у меня в жизни эпизод один: занял минут двадцать, но сосет энергию вот уже год исправно. Сел, начал дышать. Шея сразу онемела, как будто застудил. Сначала пересмотрел все событие с начала до конца, потом наоборот, потом какие-то особо запомнившиеся моменты. Вечером делал «тенс». Уже стемнело, в комнате темно (специально свет не зажигал). И понял, что боюсь темноты. Решил этот страх в ящике продышать. Доделал «тенс», вышел на улицу, зашел за дом, сел на завалинку и уставился на темный лес – и ничего. Вот сижу,

смотрю по сторонам. А небо пасмурное, передо мной черный лес, в нем еще кое-где виден белый снег. А страха нет, только холодно. Вернулся в дом, залез в ящик и стал читать «Человека неведомого». Только сейчас понял, что надо в ящике со своим заиканием поработать. Вот где материала-то! В целом понравилось, буду повторять периодически.

ИРА: Закончились два дня молчания. В ночь перед молчанием снились сны о том, как молчу и как прокалываюсь на диалогах. В первую половину первого дня ЧСВ и ВД прям раскричались, в общем, реал проверял молчание на прочность: собрались с другом на дачу, на вокзале за 10 минут до отправления электрички другу приспичило в аптеку. Стала покупать билеты в автомате – автомат сломался, а сзади нервная очередь. На дачу приехали – сильно заклинило дверь в железном заборе, пришлось понервничать, открыли после того, как отвлеклись на двух кошек, которые были рядом. Потом заклинил замок в сарае, вентиль, света не было, воды…

А дальше пришло осознание бессмысленности всего ЧСВ, потому что в молчании четко понимаешь всю ненужность этого и то, что в итоге все направляется внутрь себя. И то, что внешние диалоги влияют на восприятие мира и проявление ЧСВ. Дальше ВД стал потихоньку отключаться, появилось состояние отрешенности, радость от того, что не нужно ничего говорить, комментировать. Ночью перед вторым днем снились «древние» знакомые, друзья, которых не видела много времени и все хотели поболтать.

Второй день прошел спокойно. ВД почти совсем не включался, действительно, как обновленная какая-то стала. Работать со стрелкой стало гораздо легче. Еще что интересно – вот сидишь в одном месте, смотришь на ящерицу, а тебе друг кричит, мол, иди сюда, посмотри, какая ящерица! Или он говорит, дай мне мусорный пакет, а он у меня уже в руках. Вот таких совпадений стало много.

Прокололась два раза на автоматизмах: когда машина уступила дорогу, и Ира прошептала «спасибо», и когда решила вслух прокомментировать, что чешусь. На второй день очень чувствовала какую-то глубокую печаль.

АЛИСА: На второй день очень чувствовала какую-то глубокую печаль. У Алисы тоже.

РУСАЛКА: Когда уходила в тишину, то тоже грустно становилось в конце второго дня, также снились сны с провокациями, в которых я усердно молчала, боясь проронить хоть слово. Технику молчания очень полезно использовать, так что практикуйте по возможности и как можно дольше. Быть может, сможете 21 день, как шаманы?

БИЛЛИ: Билли промолчал свои два дня. Уединения не было, конечно,

но приходилось молчать среди людей и вести активную деятельность. В первый день тоже Билли снилось, что он забывает молчание и проговаривается =) День прошел прекрасно, никаких вспышек ВД, жена прикалывалась над Билли и постоянно спрашивала: «Как дела?» Потом призналась, что в молчании получается, что Билли управляет ею, т. к. ей приходится ставить вопрос так, чтобы Билли кивнул или замотал головой. Интересно было то, что иногда хотелось что-то показать жене, а потом Билли сидел и думал, не проговорился ли он и не позвал ли жену, – мысли так отчетливо виделись. Во второй день из Билли выскочили-таки два слова, но он ничего не понял – отреагировал на утренний приветик (автоматизм), но жена не сказала ни слова, что Билли проговорился, а должна была. Потом пришла подруга к жене, и Билли смотрел уже на свое ЧВС – оно говорило Билли, что, ой, как стыдно молчать за столом, что о нем подумают, хи-хи-хи. Но Билли пошел. Он молчал, и подруга жены сказала, что Билли сегодня загадочный, Билли от смеха чуть со стула не упал. В общем, два дня молчания были, с одной стороны, тяжелыми, с другой стороны – легкими. И появилась некая свежесть в груди.

МЫШЬ: Мышь получила разный опыт за эти 48 часов.

Началось практически сразу после 21.00. Решил молчать, и ВД быстро сошел практически на нет.

Впервые ощутил, насколько у нас тут мощный поток. Мышь даже слегка озадачилась. Намерение воплотилось как намерение матерого мага. Состояние ОВД принесло ощущение некой тягучести и плотности реала, т. е. при активном внутреннем диалоге внимание рассеяно, и реал как бы разряжен. Ощущение плотности начало трансформироваться в более четкое виденье отдельных элементов реала: цвета стали насыщенными, светотень контрастной, стали различимы оттенки в большом количестве. Такое ощущение продержалось до сегодняшнего утра.

Сегодня у Мыши острота восприятия сменилась ощущением некоей «игрушечности» реала. Окружение стал воспринимать как декорацию. Без дискомфорта, но чувства были смешанные.

Под вечер накатила тоска, та, которую Кастанеда описывает как тоска воина. Благо, Мышь знает как себя с нею вести. С тоской постепенно ожил ВД.

И еще, приобретение этих двух дней – понимание потребности в свободе. Раньше была интеллектуализация этой потребности, а тут другой уровень понимания, при котором знание и вера становятся новым единым механизмом.

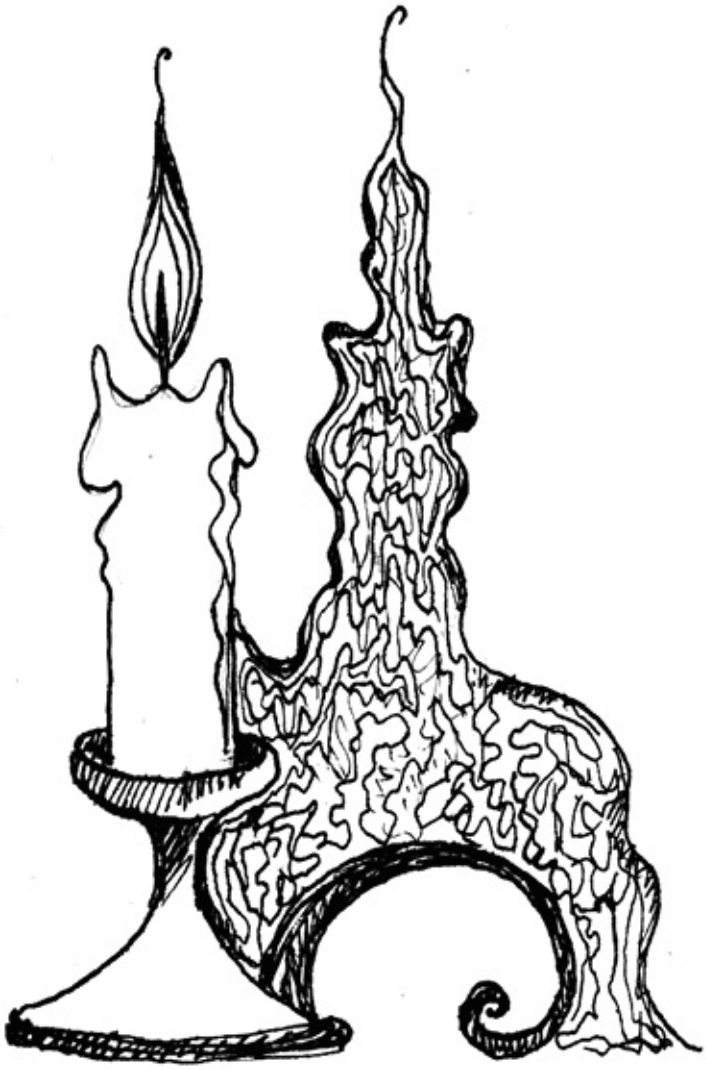
РУСАЛКА: Техника молчания действительно является одной из

сильнейших, отрезвляющих и пробуждающих.

Задание 13
Остановка внутреннего диалога

Воины знают, что внутренний диалог – это внутренняя беседа человека с самим собой, которую он непрерывно ведет в этом мире. Воины стремятся остановить внутренний диалог, поскольку знают, что, как только они прекратят беседовать сами с собой, все станет для них доступным и возможным.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Пока работаете со страхами и молчите, параллельно делаем упражнения на остановку внутреннего диалога (ОВД).

Выкладываю различные техники (многие взяты с нашего форума). Каждый пусть выберет то, что ему поможет достичь ОВД.

Суть этого задания – остановить ВД на как можно больший промежуток времени. Достичь ОВД сознательно, а не спонтанно.

Техники

1. На ровную и непромокаемую поверхность налить воды, т. е. сделать лужицу. Нужно проводить руками по этой лужице, без всякой логики рисовать спонтанные фигуры. Делать все не задумываясь, просто смотреть на свои движения, не включая логику. Длительность упражнения зависит от ощущений.

2. Упражнение «Абракадабра» – проговаривать вслух или про себя несуществующие (выдуманные) слова.

3. Наблюдение, отслеживание мыслей – смотрите в свой разум и ловите паузу между мыслями. Запоминайте свое состояние в этот момент времени и пытайтесь увеличить эту паузу.

4. Концентрация на дыхании: представьте, что ваш вдох – это очень ценный груз, и опускайте его в себя и поднимайте, сопровождая его вниманием и не думая ни о чем.

5. Прогулки по улице с широким взглядом, т. е. акцент внимания на периферии, а не на том, куда направлен наш взгляд. Этот широкий взгляд дает перегруз информацией. ВД затихает.

6. Сведение информации к одной постоянно повторяющейся мысли с последующим ее «стиранием». Сначала ты концентрируешься на мысли, затем пытаешься понять, где именно идет ее проговаривание. Идешь как бы «вглубь», следя, как эта мысль возникает. Именно это и описано – просто прекрасно! – в «Астральной динамике» Брюса. Итог – ты «растворяешь» мысль до ее появления. Затем следишь за следом и – глубже, глубже, – доходя до источника и наблюдая за ним. Итог тот же – ОВД.

7. Упражнения на концентрацию внимания. Делать действие,

сосредоточившись на малейших деталях. Тщательное мытье посуды, уборка квартиры, приготовление супа и т. д.

8. Пристальное созерцание. Это нечто среднее между зрением и восприятием. Лучше использовать песок, гравий, листву или деревья.

Метод Флоринды Грау (или «Старой Флоринды») заключается в том, чтобы бросать быстрые взгляды, как бы выхватывая предметы, не принадлежащие данному окружению. Но это перегружает зрительный аппарат. Можно использовать и скользящий пристальный взгляд, осматриваясь кругом в вертикальной или горизонтальной плоскости. Можно пристально созерцать листья, пытаясь очертить контуры каждого листка или подсчитывая их количество, это может привести к скачкообразному изменению состояния, когда листья пропадают из поля зрения, а передний план и фон меняются местами.

9. Концентрация на монотонных звуках. Как только ловишь это состояние «погружения», ВД отключается сам собой.

10. Чтение мантры (к примеру, мантра Харе Кришна: «Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна, Кришна, Харе, Харе. Харе Рама, Харе Рама, Рама, Рама, Харе, Харе»).

11. Концентрация на секундной стрелке (мы делали это раньше), на пламени свечи.

Возможно, у вас есть другие свои проверенные техники. Расскажите о них в своих темах, и я добавлю их в этот перечень.

АЛЕКСАНДР: Попробовал сегодня: взял у ребенка тетрадь по русскому языку, там, на обороте обложки, показано, как правильно буквы писать. И стал «от фонаря» писать всякие буквы, стараясь писать так, как в прописи. Получилось эдакое неделание своего почерка.

Далее стал делать пункт 2 («Абракадабра»), только на бумаге. Старался добиться такого состояния, когда сам не знаю, какую букву напишет моя рука. Спустя пять минут почувствовал первые признаки ОВД. Но продолжить не смог, т. к. экспериментировал в зале на коврике, ожидая начала семинара по йоге. Сегодня попробую посидеть подольше.

Короче, дальше постарался сделать так, чтобы буквы не проговаривались в уме. А потом рука сама стала писать какие-то неизвестные буквы и каракули, и ум вообще заткнулся. Там дальше должно быть что-то интересное. Буду углублять.

ИРА: Вязание хорошо останавливает ВД – мозги очень хорошо

отдыхают, а если вязать левой рукой, то даже фон не мешает.

ГОРОД: От периферийного зрения быстро устаю, когда смотрю в точку горизонта. Когда смотрю вперед под ноги, наступает приятное расслабление. У меня одного так?

БИЛЛИ: Спокойствие и умиротворение со свечой. Надо продолжить. Периферия реально утомляет.

ЕЖ: Не зря говорят, что бесконечно долго можно смотреть на три вещи… В отъезде получилось посидеть и у ручья (созерцал течение воды), и у костра (созерцал огонь), немного получилось поработать и с деревьями (листвой, которой еще совсем немного). Именно на природе эффект от созерцания намного более сильный. Всем на природу – мать нашу!

ИРА: Из перечисленных техник в отпуске попробовала созерцать.

• Огонь. – В какие-то моменты в огне прорисовывались образы (пейзажи, морда собаки, которая что-то говорит, дома). Огонь завораживает и пугает.

• Окаменелая водоросль, которую нашла в свое время в Крыму. Камешек этот созерцаю давно, при настрое вижу сине-белую его ауру, иногда, когда хорошо настроишься, он меняется в размерах или превращается в какие-то другие предметы. Один раз показался бобром.

• На дыхании стала концентрироваться, когда созерцаю стрелку (Алиса писала об этом).

• При приготовлении пищи, уборки концентрируюсь на деталях, если левой рукой делаю, то вообще хорошо ВД умолкает.

• Пробовала не мантру читать, а «Оммм, оммм». Кажется, в книге Монро про технику «Ом» было написано, тоже хорошо помогает одновременно с созерцанием.

• Еще бегло пробежалась взглядом по окружению, где находилась (прогулки с широким взглядом?), пытаясь отметить множество предметов вокруг, но сильно перегружаешься.

• Еще пробовала разные цифровые комбинации, например:

1–30.

2, 3–29, 28.

4, 5, 6–27, 26, 25.

7, 8, 9, 10–24, 23, 22, 21.

И так дальше – пока цифры не встретятся. ВД вообще вырубает.

Мне ближе техники с камешком и огнем, но не факт, что именно эти техники помогут выключить ВД.

ПУТНИК: Пробовал созерцать дерево. Началась целая постановка спектакля в голове, теперь со мной болтал не один голос. Начал глушить

голоса «Омом» – заглушил, расслабился. Тут начали появляться различные зрительные образы, тогда сосредоточился на дыхании – не помогло. В общем, «жесть». Завтра буду экспериментировать в лесу с огнем. Если есть предложения по поводу использования леса для остановки ВД, с удовольствием приму к сведению.

АЛЕКСАНДР: Лес он сам по себе мысли останавливает. Только надо отойти подальше и желательно, чтобы ветра не было. Наступает такая тишина, которую принято называть звенящей. Сегодня смог ее услышать ненадолго, но был не один, поэтому не воспользовался моментом. Вот если сесть расслабленно и слушать такую тишину, то мысли сами собой затухают.

АЛИСА: С ОВД у Алисы получше. Пока была в поездке, старалась не допускать в голову лишнюю болтовню, наблюдать за Алисой и окружающими. Видимо, это все какой-то качественный скачок произвело, плюс Алиса регулярно созерцала площадку, засыпанную гравием, поэтому и стрелку «победила», и силенок набралась.

Когда Алиса выполняет тенсегрити и «Око», она старается не только быть «здесь и сейчас», отсчитывать движения, следить за дыханием, но и не допускать мыслей в голову. Как только возникнут ассоциации, сразу сбивается дыхание и можно потерять счет движениям и даже забыть последовательность. Поэтому Алиса настраивается очень серьезно на «тенсу» и «Око», чтобы параллельно и все выполнить, и быть «здесь и сейчас», и остановить ВД. Очень четко замечается появление мыслей и даже что-то со зрением происходит: как будто не видишь какую-то долю секунды.

РУСАЛКА: Для остановки ВД у меня есть еще такая практика – когда молчу, то прижимаю язык к нёбу. Дело в том, что при ВД у нас язык постоянно в напряжении совершает микродвижения, словно мы произносим слова. Прижимая язык к нёбу, мы глушим ВД от обратного – язык обездвижен, говорить становится сложнее и ВД затихает.

ЕЖ: Про язык тоже давно заметил такую тенденцию. У Ежа он сам как бы к нёбу прилипает во время практики или если просто очень сосредоточен. Писал уже вроде, что стараюсь не проговаривать мысли словами, а мыслить образами.

МЫШЬ: Мышь, на волне предыдущего задания, вчера перед сном вспоминала ощущения, возникшие при ОВД во время практики «молчания». ОВД было частичным. На первом слое течение мыслеслов остановилось, но в фоновом режиме постоянно прорывались слова песни, на которую весь вечер делал видео. Сегодня Мышь продолжит практику.

ЕЖ: Вчера перед сном Ёж решил немного вслушаться в себя, ну и немного поработать с ОВД и восстановлением энергии (день был очень напряженный). Немного помогло и знакомство с ведогонью (по А. Шевцову). После нескольких минут релакса похоже реально произошла ОВД. Сознание при этом было вполне ясное, тело совершенно перестал чувствовать, вернее, из тела как бы что-то вышло наружу, при этом дыхание практически остановилось, и появилось ощущение, что сознание как бы заполнило собой пространство вокруг тела, и все это «что-то» дышит отдельно и самостоятельно… Это было вне меня (тела) и мной одновременно… Удалось продержаться в таком состоянии, по моим ощущениям, минут двадцать, потом пошли какие-то образы, зашептал ВД. Кот еще у меня на груди пристроился (это он любит), начал мурлыкать. В общем, потом спокойно уснул. Несмотря на то, что лег во втором часу ночи и проснулся в шесть, выспался и был утром бодрячком.

БИЛЛИ: Билли может ошибаться, но ОВД начинается как бы в теле вначале. Когда созерцаешь свечу, то в какие-то моменты появляется странное ощущение в теле, легкое оцепенение, что ли, и потом на мгновение проваливаешься в некое пространство. Но это слишком мелкие моменты, чтобы говорить о прогрессе. Просто наблюдение. По ОВД: наконец-то, регулярно Билли занимается со свечой. И тело, и мозг успокаиваются. Мысли замедляются, отслеживаются, хотя пока не останавливаются. Но если Билли вначале не мог высидеть и 15 минут спокойно – то спина болела, то что-то чесалось, то что-то отвлекало, то сейчас в течение часа тело Билли практически сохраняет неподвижность, и взгляд замирает на пламени. Действительно, с практикой можно и часами созерцать.

Задание 14
Мелкий тиран

Воины знают, что мелкий тиран – это ключевой элемент стратегии новых видящих, направленный на избавление воина от чувства собственной важности и помогающей ему понять, что на пути знания важна только безупречность. Ничто так не подготавливает воина к встрече с непостижимым, как необходимость иметь дело с невыносимыми людьми, обладающими реальной властью и силой. Мелкий тиран заставляет воина применять семь принципов сталкинга и, таким образом, перемещать свою точку сборки.

Карлос Кастанеда

В изложении Кастанеды борьба с МТ (мелкий тиран) представляет собой одно из высших проявлений искусства сталкинга. Она была разработана во времена испанского завоевания Мексики, когда маги и люди знания подвергались ужасному угнетению со стороны испанцев. В те времена большинство магов было истреблено, однако некоторые использовали сложившиеся обстоятельства для совершенствования искусства сталкинга, благодаря чему эти выжившие могли выходить невредимыми из самых неблагоприятных ситуаций.

Совершенствуя свое искусство, они использовали все: преследования, угнетение и плохое обращение, которому подвергались. Они научились

действовать скрытно и управлять ситуациями. Если им удавалось остаться в живых, то, в конце концов, они выходили победителями. Они превратили свое общение с МТ в предмет стратегии. Но самым важным открытием было то, что стратегия обращения с МТ оказывалась чрезвычайно эффективным средством искоренения ЧСВ. Поскольку оно представляет собой один из наиболее энергоемких видов деятельности человека, то его искоренение становится одной из важнейших целей сталкера, заинтересованного в использовании этой энергии для встречи с неизвестным.

Дон Хуан в «Огне изнутри» дает очень простое определение мелкого тирана: *«Мелкий тиран – это мучитель, тот, кто властен над жизнью и смертью воинов или способен сделать их жизнь невыносимой…»*

Сталкеры колониальной эпохи классифицировали мелких тиранов по категориям, в соответствии с их уровнем влияния. Высоко над человеческим уровнем они поместили неумолимую Силу – источник всего сущего, первичную энергию мироздания, и назвали ее Тираном. По сравнению с этой Силой, даже самые могущественные и жестокие мучители людей были всего лишь мелкими тиранами, они-то и легли в основу классификации.

Мелкие тираны – могут распоряжаться жизнью и смертью своих жертв по собственной прихоти.

Мелкие тиранчики – могут изводить своих жертв и причинять несмертельные раны.

Мелюзговые тиранчики – бесконечно докучливы и непрерывно раздражают.

Естественно, в эпоху испанского вторжения мелкие тираны были повсюду. Однако воины последующих эпох и наших дней обычно имеют дело с мелкими тиранчиками, которые подразделяются на четыре категории.

• Те, кто мучают жестокостью и насилием.

• Те, кто создают невыносимые страхи.

• Те, кто подавляют печалью и мрачным настроением.

• Те, кто мучают, приводя людей в ярость.

Всякая встреча с мелким тираном, пусть даже с самым незначительным, несет обычным людям вред и причиняет обиду. Однако наиболее сокрушительный удар не связан с ущербом, который причиняет нам тиран, – этот удар наносит нам чувство обиды и унижения, возникающее из-за того, что мы слишком серьезно относимся к себе самим. Давайте рассмотрим роль мелких тиранов в нашей жизни и спросим себя:

так ли велик вред, который они нам причинили? Собранное наблюдение позволит нам осознать, что настоящий враг находится в нас самих. Это чувство собственной важности, оно гложет нас изнутри, когда мы попадаем в неприемлемую для нашего эго ситуацию. Воину можно причинить физический ущерб, но он не будет чувствовать себя оскорбленным действиями мелкого тирана. Воина можно ударить, но не унизить. Преимущество воина над мелким тираном (чья основная отличительная черта и слабость – предельно серьезное отношение к самому себе) заключается в излишке энергии, который не был израсходован на поддержание чувства собственной важности. Обладая избытком энергии, воин следует своей стратегии, он сохраняет способность к контролю и наблюдению, а затем расставляет свои ловушки и ждет. В конце концов, воин выходит победителем, укрепив при этом свой дух.

Воин внимательно рассматривает каждую возникшую ситуацию, воспринимает ее как вызов и ведет себя в соответствии со стратегией. Такой образ действия может быть не только использован для общения с мелкими тиранами, но и применим к любой ситуации, в которой мы можем стать жертвой нападения, почувствовать себя униженными или оскорбленными. Какие новые возможности откроются перед нами, если в своих действиях мы перестанем руководствоваться ЧСВ? Ответ на этот вопрос можно получить только на практике.

Человек, не занятый самоистязанием в связи с полученным оскорблением, оказывается в лучшем положении – он может избежать какого-либо ущерба.

Вспомним случай с человеком, за которым гонится лев: человеку приходится спасаться бегством. Если он потеряет время, сердясь на льва или чувствуя себя оскорбленным «дурным обращением» со стороны животного, то погибнет. То же самое в человеческих взаимоотношениях: наше ЧСВ и наши страхи делают нас не способными к действиям в необходимый момент; соответственно, результаты оказываются вполне предсказуемыми.

РУСАЛКА: Мелкий тиран заставляет воина применять принципы сталкинга и, таким образом, избавляться от ЧСВ и перемещать свою ТС.

Для борьбы с МТ воин использует:

• контроль – умение закалять свой дух, когда тебя постоянно колотят;

• дисциплину – способность воина собирать информацию о сильных и слабых сторонах МТ, его особенностях;

• выдержку – умение спокойно и терпеливо ждать, спокойно и радостно;

• чувство времени – способность точно вычислить тот момент, в который все, что до этого сдерживалось, должно быть отпущено;

• волю – сила, которая делает воина неуязвимым, она позволяет воину победить даже тогда, когда его мысли говорят ему, что он потерпел поражение. Воля удерживает нашу ТС, а намерение ее сдвигает. Поэтому воля и намерение являются двумя сторонами одной медали.

> Задание. Нам необходимо найти своего МТ и использовать его для своих нужд, т. е. избавления от ЧСВ, а также добиться сдвига ТС, ведь любой сдвиг ТС является разрушающим фактором ЧСВ.
>
> МТ должен потерять возможность терроризировать вас, истощать вас эмоционально и энергетически – это и есть победа над МТ. Практическим последствием такой победы будет отказ МТ от свойственного ему способа поведения, он потеряет интерес к вам или признает вашу независимость.

ЕЖ: Крупных тиранов в настоящем у Ежа нет. Уж не знаю, плохо это или хорошо. Хотя, пожалуй, знаю одного или двух.

Мелких тиранов… ну, один-два в поле видимости и, к сожалению, среди близких.

Мелюзговых – достаточно, но с ними не так интересно. Они не волнуют меня особо.

Попробую лучше разобраться, понаблюдать.

АЛЕКСАНДР: Тоже, кроме жены, тиранчиков не наблюдаю. Ну, сын еще иногда выводит.

БИЛЛИ: Есть у меня мелюзговые тиранчики. Один просто особенный – настолько занудный, надоедливый и противный, ноющий на жизнь и судьбу. Вот с ним и поработаю.

РУСАЛКА: Да, тиранов реальных найти сложно, но если они попадаются – то это удача. Постарайтесь найти, ну а если их нет в вашем окружении, то с радостью используйте любую ситуацию и возможность, где попирают ваше ЧСВ.

ПУТНИК: «Не отходя от кассы» нашел своего тиранчика. Мой брат просто обожает мне докучать, раздражать и приводить в ярость. Обычно он любит отвлекать меня от дел. Сегодня, когда он стал применять свои «методы», я просто бросил все свои дела и уделил ему внимание, что привело его в ступор, а мне досталось душевное спокойствие.

ИРА: У меня друг – домашний тиранчик, но это человек из тех МТ,

которых нужно благодарить, потому что если бы не он, сидела бы в болоте до сих пор. В первый год общения с ним такое ЧСВ и жалость к себе полезли, а сейчас научилась фильтровать и не принимать близко к сердцу. Теперь осталось научиться выслеживать, что он хочет, и вовремя включать контролируемую глупость (КГ).

АЛИСА: В процессе практикума с неравномерной, но все же неотвратимой последовательностью уходят из общения тиранчики. Видишь ясно, чего они хотят, не обижаешься, не злишься. Сочувствие часто… Сейчас Алиса в Суздале, прощальная поездка с другом. Еще до того, как Русалка выложила задание (у Алисы такое часто), Алиса уже отслеживала проявления МТ и довольно успешно. Конечно, это никакой не МТ в большом смысле, но «Алисье» ЧСВ и БС вполне отслеживается, и новые методы реагирования применяются. Например, желание быть хорошей, одобряемой, чувство вины, злости, неприятия… Все как на ладони… Алиса своим отношением к МЧ вызывает такую реакцию и внимательно следит за своими и его проявлениями. Его проявления – это проявления Алисы (как в зеркале).

БИЛЛИ: Для своего тирана Билли выбрал один из принципов сталкинга – ожидание, т. е. просто перестал общаться и реагировать на все его звонки и сообщения. Это удивительно, как интересно – он пишет Билли целыми днями и в своих сообщениях ведет диалог сам с собою: обижается, злится, извиняется, смеется. По сути, Билли ему и не нужен. Второй шаг Билли – заманивание тиранчишечки на свою территорию. Результат интересный, несколько неожиданный и чуть-чуть по-другому пошел, но все же доволен. Билли выждал в молчании неделю, не реагируя на сообщения и звонки тиранчишки, не обращал внимания на оскорбления и непристойности. А потом одной фразой выбил тиранчишку из его состояния, заставил действовать, как надо Билли. Параллельно шла работа с ЧВС – уж были некоторые моменты. Билли повезло – у него есть шанс поработать с более влиятельными тиранчишками в виде боссов. Отмечу, что это обычные люди с завышенным ЧВС, и при наблюдении хорошо управляемы, но это в процессе.

ИРА: Работа у меня – сама по себе мелкий тиран. Все время приходится себя заставлять. Чем больше думаю о включении в эту «ненавистную» работу, как об МТ, тем больше становится не по себе. Т. е. нет ощущения «полета», когда идешь туда, и нет ощущения, что занимаюсь любимым делом.

Хотелось бы еще добавить (не по заданию), мучает такой вопрос (Русалка, может быть, ты подскажешь). В праздники сформировалось

намерение искать новую работу, стало хорошо на душе. Но как вышла после праздников, дали вести категорию, которую два года назад хотела вести. Так вот теперь мучаюсь вопросом: дух это подсказывает остаться или летуны разводят? Как узнала про новый участок, особой радости не испытала. Как быть? Остаться и попытаться побороть неприязнь и делать все отстраненно или идти дальше? А может, делать все параллельно?

ЕЖ: Мой маленький тиранчик, че-то совсем перестал мне докучать. Как только начинает свою очередную тираду о том, что «вокруг одни козлы!» (ну, кроме него, разумеется), делаю очень внимательное лицо, гляжу ему прямо в глаза и понимающе киваю, причем подчеркнуто вежливо и уважительно. Через минуту-другую он начинает сбиваться с ритма, потом немного тушуется и, в конце концов, замолкает. На пару часов, как минимум. Теперь уже исподлобья на меня поглядывает. Глядишь, так вообще перестанет болтать лишнее. Проблема в другом – где теперь искать нового МТ?

АЛИСА: Алиса так тоже допрыгалась… Свалил тиранчик.

РУСАЛКА: На ловца и зверь бежит, ушел один, придет другой. Тут важно помнить, что тиранчик может выпрыгнуть из-за поворота в вашей жизни и в самом неожиданном месте, потому важно не пропустить МТ и активно его использовать, пока не убежал.

СВЕТА: Вчера мои родные поиграли в моих МТ, своим участием и заботой довели меня до слез, привыкли ко мне относиться, как к БС, и у меня сработал стереотип… Вспомнила о задании быстро, но несколько минут БС все же побыла… Когда опомнилась и стала тиранчиков воспринимать как надо, опомнились и они, и работать стало не над чем… Теперь жду очередной вылазки тиранчиков, надеюсь, что буду к ней лучше готова…

БИЛЛИ: Мой тиран разбит. Свернулся, скрутился и утих. И хотя у меня была одна стратегия и видение событий, но случилось все гораздо раньше и несколько по-другому. Это потому, что нет безупречности. Буду дальше работать. Помеха в работе с тиранами – как обычно, ЧВС и ленивость. Билли тут подумал, странно, что некоторые не могут найти мелких тиранишек, ведь они повсюду, как во время конкисты, только не властны над жизнью, зато массово докучают и опустошают, а это равносильно смерти. У Билли складывается впечатление, что кругом действительно одни призраки, и только путь в Икстлан придает сил и упорства.

СВЕТА: Что-то меня МТ сильно цеплять стал (а ведь на несколько лет притих!), а в последнее время приходится постоянно себе внутренне

напоминать: «Не спааать!!!», а то ВД распоясывается… Но радует, что есть понимание того, как с этим работать, и в распоряжении весь арсенал, которым мы вооружились на практикуме…

Кстати, к своему удивлению обнаружила, что в эмоциональной схватке с МТ голова моя стала работать как-то по-новому. В пылу эмоций вдруг пришла спасительная мысль, и вместо того чтобы привычно расплакаться, Света вдруг успокоилась и победно улыбнулась, чем огорошила не только своего МТ, но саму себя! Раньше соображать начинала только после «драки». Но бурные эмоции все-таки еще случаются, работаю дальше.

РУСАЛКА: Тут самое интересное в том, чтобы выследить МТ, найти его слабые уязвимые места. Тот, кто тиранит, изначально слаб, живет в страхе, иначе бы он был воином, а не тираном. И не относись к себе серьезно, смотри на ситуацию со стороны, как на театральное представление. А смех и слезы идут из одного центра нашего существа – эмоционального, потому мы часто плачем, когда нам хорошо, и смеемся, когда нам плохо. Вот только мало кто об этом знает, поэтому ты и ошарашила своего МТ смехом))). По всей видимости, твои центры стали более слаженно работать (интеллектуальный и эмоциональный), раз соображать в таких ситуациях стала лучше.

АЛИСА: Алиса вчера весь вечер читала книгу Гурджиева «Встречи с замечательными людьми». Вот это жизнь! Детство и юность прошли под грамотным влиянием отца и его друзей, которые знали, как воспитать мальчика, разбудить в нем главное. Затем полная событий, встреч, приключений жизнь, где он всегда находил выход из ситуаций. Посланные люди и события только укрепляли. Умел отойти от своих ошибочных представлений, впитывал новое, то, что приведет к цели. В каком диком темпе он жил, насколько гибким был, какую имел выдумку и дерзость! Воробьев перекрашивал в канареек и продавал. Это ж надо было придумать! Не ныл, не искал виноватых… Последние слова в книге поразили. Когда Гурджиев говорил о том, что если бы деньги он зарабатывал для своего личного благополучия, несомненно, все было бы гораздо легче. Представляете, какой силы летун кружил над ним всю жизнь?!!! Не давал запустить институт гармоничного развития. Может, все войны и революции начались потому, что Гурджиев мечтал и действовал на пути освобождения людей от летунов (автоматизмов).

Насколько по сравнению с ним Алиса чувствовала себя мелкой и унылой.

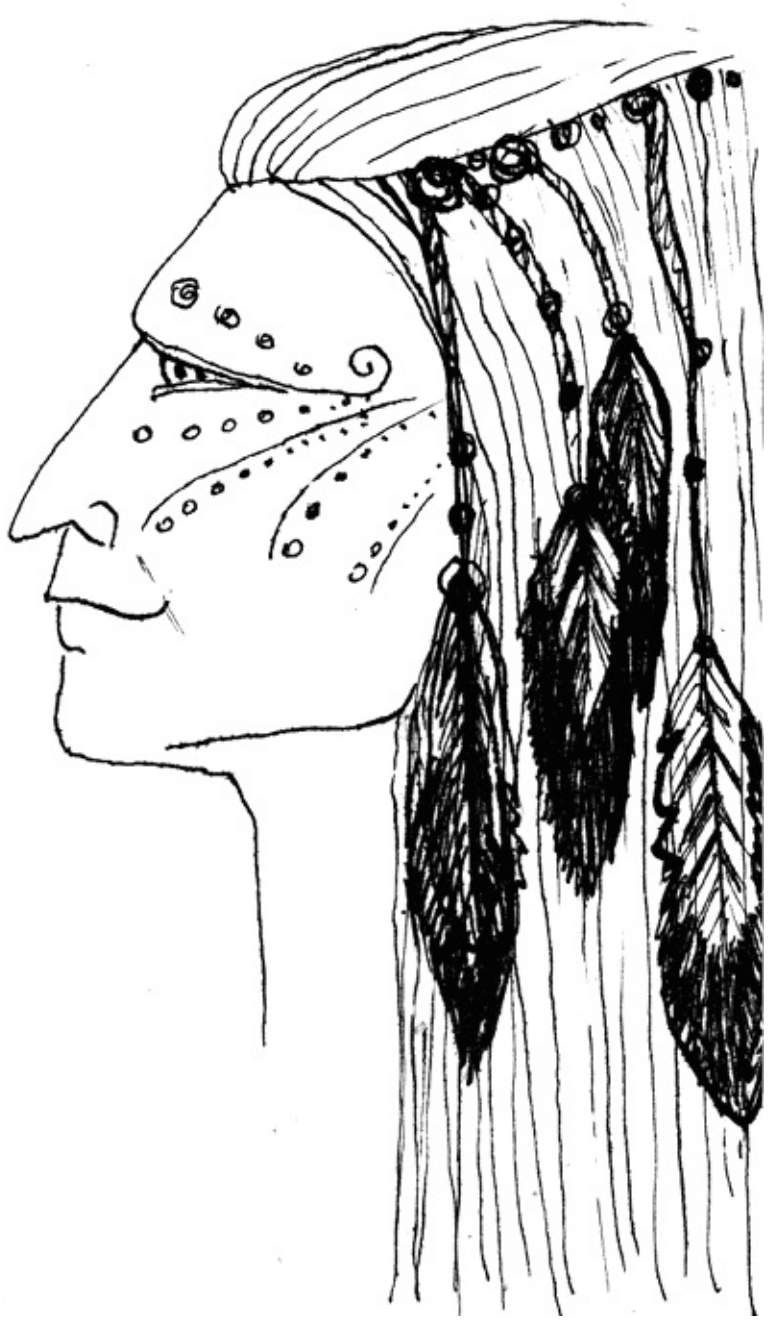
Русалка: После окончания этого практикума мы приступим к следующему – пройдем по урокам Гурджиева. Несомненно, без личных

групповых занятий и встреч нам будет сложно, но, как минимум, мы постараемся осуществить то, что будет для нас доступно.

Задание 15
Мертвый воин и безупречность

Воины знают, что мысль о смерти искушает их дух. Смерть – это единственная сила, которая стоит за каждой частицей знания, которое становится силой. Воин считает себя мертвым и, таким образом, приобретает ясность и смирение, знает, что ему нечего терять. Воин осознает присутствие смерти, поскольку без такого осознания не существует ни силы, ни тайны. Из знания о смерти воины черпают отвагу, чтобы противостоять всему.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Поскольку этот пункт из задания страха смерти был практически всеми упущен, делаю его отдельным заданием.

Задание применимо в течение всей жизни.

Представьте, что вам осталось жить некий короткий срок (час, день, три дня), и проживите этот срок так, словно вы после него реально умрете. Проживите этот срок безупречно, как воин духа. Станьте «мертвыми воинами».

Безупречность

С одной стороны – это задание, а с другой стороны – заданием не назовешь.

Это, скорее, пожелание прихода в это состояние. Безупречность. Именно безупречность идет в зачет на пути развития человека. Неважно, что он делает или что не делает. Важно то, как именно он это делает. Человек должен делать все в своей жизни безупречно.

Сначала кажется, что очень легко, но когда начинаешь безупречность проводить в свою жизнь, то приходишь к выводу, что необходимо делать сверхусилия, чтобы достигнуть этого состояния.

Какие признаки состояния безупречности? Перечисляю.

1. **Нахождение в состоянии «здесь и сейчас».** Именно то, что происходит сейчас, в данный момент, важнее всего. Переходишь улицу – соблюди все ПДД, перейди ее безупречно, не навредив никому, не создав аварийной ситуации. Заправляешь постель – заправь ее аккуратно, расправив все складки. Моешь посуду – мой ее так, чтобы она была идеально вымыта со всех сторон, а в завершение мытья вытри ее (если нет сушки), чтобы не оставить пятен от капель воды. Важно то, что и как ты делаешь в данный момент – сейчас.

2. **Последнее действие в твоей жизни, помни о смерти.** Делай это так, словно ты после этого умрешь и это последнее, что ты делаешь перед смертью. Собери всего себя в этот миг, распредели энергию так, чтобы хватило ее на все действие целиком (ведь действия бывают разные).

3. **Выполнение обещаний, пунктуальность.** Если ты сказал, что что-то сделаешь в какой-то срок, то ты это пообещал Силе и должен выполнить, как сказал. Назначил встречу на 17 часов, значит приди ровно в 17 часов или чуть раньше, но ни минутой позже. Сказал, что сделаешь что-то, значит, ты обязан расшибиться в лепешку, но это сделать.

4. **Правильное распределение и экономия энергии.** Для выполнения простого действия, такого как написать предложение на листке, не требуется большой затраты энергии и напряжения. Достаточно сесть прямо, напрячь спину и пресс, чтобы расслабить другие мускулы тела, взять ручку в руку и спокойно написать предложение. Но очень многие допускают грубейшие ошибки, думая, что необходимо для написания

предложения 50 раз отжаться от пола, пробежать вокруг дома пару кругов, повиснуть вниз головой на турнике и только так написать предложение на листке. Конечно же, второй вариант неправильный. Нет необходимости так растрачивать свою энергию для простого дела. Тем самым вы себе наносите вред и проигрываете своему ЧСВ, думая, что совершили подвиг, и он вам пойдет в зачет.

Вот основные моменты в безупречности. Для движения по пути развития без безупречности вам не обойтись. Вы не просидите за перепромотром в ящике и 30 минут, тут же ваше эго (оно же – встроенный разум летуна в нас) попросит вылезти из ящика по какому-нибудь поводу. И т. д. Примеров привести можно много, они есть в жизни каждого из вас.

> **Задание вам на всю вашу жизнь вперед – стремитесь к безупречности. Будьте безупречными в каждый момент вашей жизни! Экономьте, берегите и правильно распределяйте свою энергию. Помните, что больше всего она нужна вам, а если вы действуете не безупречно, то вы ее отдаете на корм летунам.**

БИЛЛИ: Билли старается думать и представлять, что он «мертвый воин». И что смерть – в прошлом, а не в будущем, поэтому он уже является «мертвым». Мысли о смерти и безупречности заставляют идти на сверхусилие. А иногда Билли просто индульгирует, как сукин сын. Смерть заставляет делать перепросмотр. И у Билли есть намерение его сделать, но пока нет времени.

АЛИСА: С «мертвым воином» у Алисы пока провал… Безупречность, как нахождение в месте «здесь и сейчас», вполне работает. Алисе нравится так жить, замечает моменты, когда отвлекается, и приходится совершать дополнительные действия. Алиса сегодня думала, думала и додумалась вот до чего, просто термин «мертвый воин» не могла уловить. А сегодня пришло вот что – это же значит ***«жить набело»***, т. е. не думать, что завтра что-то будет, какие-то дела, слова – все сейчас решается. Все что Алиса может сделать сегодня по каким-то вопросам, должна сделать спокойно, размеренно, безупречно.

ЕЖ: У Ежа тоже пока не очень идет… До безупречности еще довольно далеко.

Однако Ёж делает попытку как-то «подготовиться к своему последнему дню». Долго откладывал важные вопросы по продаже и покупке своей недвижимости, и вот представился замечательный случай.

Начал активную работу в этом направлении. Как «мертвый воин» – ничего не жаль…

ТАНУКА: Странно было представить себе, что тебя завтра не станет. Мир будет дальше развиваться, друзья – взрослеть, жить, а тебя уже нет. Появился страх пропустить все, но самого страха смерти как такового не было.

Начала с того, что просто по душам поговорила с родителями, давно так не делала. Привела все в порядок и дома, и на работе. Каждому из друзей бросила пару добрых слов, взяла пса и пошла в лес. Идешь и смотришь на все, как в последний раз, впитываешь каждую деталь мира. На душе спокойно, а мир становится все ярче (как будто кто-то настроил контрастность) и выглядит нереально, как картина. И вроде бы все как обычно, но сложно поверить, что, проходя мимо всего этого, раньше не замечала этого великолепия. Прохожие, как тени, проплывали мимо, но были безразличны их мысли, их мнение, в тот момент больше никого не существовало. Но позже мозги взяли свое, напомнив, что пожить еще придется.

РУСАЛКА: Отлично. Близко очень подошла. Старайся вот так жить каждый день. Каждое действие, как последнее, ведь ты не знаешь, когда ты его действительно совершишь перед своей настоящей смертью, а не вымышленной на практикуме.

ОДОЛИСК: Прожил вчера свой первый «последний» день. Убрался на работе, даже там, где не особо требовалось. Разобрал дела, некоторые важные довел до конца. Оставил метки в помощь тому, кто завтра (то есть сегодня и далее) будет вместо меня. Весь день прошел в умиротворении и спокойствии. Решил отказаться от закачки обновления программ – они больше не пригодятся. Вечером приложил руку к дереву, сосне вечнозеленой и живой, но изменения ощущений отсутствовали. Земля открытая не обнаружилась – снег или асфальт. К вечеру был готов. И спать ложился с ощущением конца чего-то важного. Но ночь преподнесла малоприятные сюрпризы. Часто просыпался, ощущение смерти отсутствовало. Утром проснулся разбитым и усталым. Вышел на улицу, и в душе появилась какая-то радость. Солнце, небо голубое, птички поют, хотя довольно холодно. Сегодняшний день сложно жить так же. Постоянное отвлечение на работе. Однако, заметилась вещь одна – рутину делать стало проще. Спокойствие полное внутри.

ГОРОД: Ведь если завтра все кончится – нафиг искать еду? Кров?..

РУСАЛКА: А если кончится не завтра, а через пять минут? Или через минуту? Никто не знает, сколько ему отведено. Зачем что-то делать при

таком раскладе, спрашиваешь… А затем – чтобы иметь возможность прожить эти последние мгновения безупречно. Хочу, чтобы вы это прочувствовали и сквозь себя провели это знание. Безупречно – значит, максимально лучшим возможным для тебя способом прожить эти последние мгновенья перед смертью.

Именно поэтому смерть уравнивает, все становится одинаково равным по оценке, как поход в магазин, мытье посуды, написание завещания или простая молитва. Действия равнозначны, поскольку ты умрешь через миг. Тут важно не то, что ты делаешь или не делаешь, а ***как*** ты это делаешь. Безупречность – вот что важно.

ДЯТЕЛ: С заданием было проще – точно знал, когда время смерти, мог распланировать остаток, в реальной ситуации так не прокатит. Теперь нельзя себе позволить такое расточительство, как грусть, депрессия и другие «нэ» – не зная времени своей реальной смерти, тратить на них время глупо. Так и живу.

ГОРОД: Но ведь мы действительно бессмертные! Не телом – разумом! Мне, например, в «смерть разума» поверить теперь еще сложнее. Так что, скорее всего, тут примешивается другое. Лучше всего это показано в фильме «Привидение». Потеря близких тебе людей. Не себя – близких. Ты их видишь, слышишь и не можешь наладить контакт (хотя в фильме и эта проблема решена, и, судя по всему, верно).

Так что получается, что тут уже даже не страх потери разума, тела или одиночества, а страх потери близких. Потому как мы же забыли тех, кто был с нами «до» нашего воплощения здесь, в этой ИПВ, и единственная наша привязка здесь – близкие нам люди.

РУСАЛКА: Город, забудь про то, что ты знаешь о бессмертии. Представь – все, только этот день, и потом тебя не будет. А ведь так реально когда-то случится. Тебя уже в этой оболочке тут на Земле не будет. Раз родился в теле, проходил муки рождения, придется и муки смерти проходить.

Проживи свой последний день, пропусти это знание сквозь себя здесь и сейчас, а потом расскажи этот день и ощущения свои.

ОДОЛИСК: Вчера случайно фильм посмотрел российский фильм «Не скажу» с Елизаветой Боярской и Максимом Матвеевым. И оффтоп вроде бы, но в конце главный герой говорит как раз о теме задания: если этот день последний, то как его надо прожить. Как-то не верится в совпадения. Наверное, просто надо было это увидеть, чтобы чуть лучше почувствовать происходящее.

Есть вопрос. Жизнь с ощущением смерти за левым плечом

подразумевает отказ от делания того, от чего бы ты отказался в последний день жизни. Означает ли это, что некоторые дела вообще надо забросить? Пример: в последний день жизни вряд ли пошел бы в магазин за пятью килограммами муки, ибо зачем столько, раз завтра будет уже не нужно? В последний день жизни однозначно провел бы на свежем воздухе. Как быть с тем, что иногда надо посидеть дома (сейчас болею и ходить тяжело). В последний день жизни забросил бы «комп» с интернетом, но сейчас практикум, а значит забросить нельзя. Как быть?

РУСАЛКА: В зачет идет безупречность. И действительно, зачем брать пять килограммов муки, если ты ее за один день не переработаешь? Купи 1–2 килограмма, останешься жив – сходишь в магазин еще раз. Нет возможности быть на воздухе – проведи день дома, но безупречно. Сиди в инете, но также делай это безупречно, наилучшим для тебя способом.

А суть смерти за левым плечом в том, чтобы понять, что времени на всякую ерунду у нас нет, – на грусть, тоску, болезни, обиды, злость и т. д. Смерть за левым плечом поможет вычистить жизнь от различных ненужностей и хлама, коим забиты наши дни и голова.

ГОРОД: Как интересно, однако, иногда Сила подкидывает находки. Работаю над выполнением задания по проживанию «последнего дня» и встречаю в сети книгу Кири Мицумоно «Победа над собой, или Назидания в искусстве иайдзюцу». Читаю и тихонько балдею от того, насколько все созвучно в этой жизни.

Задание 16
Перепросмотр

Воины знают, что перепросмотр является основной силой сталкеров, так же как тело сновидения является основной силой сновидящих. Глубокий перепросмотр является наиболее действенным средством для потери человеческой формы. Процесс перепросмотра никогда не должен заканчиваться, независимо от того, как бы хорошо он ни был осуществлен. Благодаря перепросмотру воин освобождается от тяжелых и сковывающих эмоций, освобождает заключенную в нас энергию, без которой подлинное сновидение невозможно. Перепросмотр создает постоянный сдвиг точки сборки.

Карлос Кастанеда

Перепросмотр (ПП) – одна из основных техник, которая применяется для освобождения энергии, затраченной или использованной нами в процессе жизни. С помощью ПП мы возвращаем себе то, что нам принадлежит, отдаем то, что нам навязали. Мы латаем дыры в нашем коконе, восстанавливаем свою светимость, очищаем себя от налипшей на нас грязи в виде чужих мыслей, мнений, оценок и т. д. ПП предоставляет нам возможность выявить в своей жизни повторения, стереотипы, суеверия, комплексы и мнительности.

У ПП есть три атрибута, без которых правильный и полный ПП не получится: ящик, список людей и дыхание.

1. Что такое ящик и зачем он нам нужен?

Ящик рассматривается как средство и как символ.

Как средство – это сужение энергетического тела. Во время ПП энергетическое тело должно быть сужено, что существенно помогает процессу. В ящике воину придется делать ПП долгие годы, пока вся жизнь не пройдет перед глазами. Как образ, ящик – это символ узости нашей личности. Как только мы закончим свой ПП, мы сломаем этот ящик и, возможно, захотим использовать ритуал сожжения, обозначая для себя этим, что больше не связаны своей личностью.

Каким должен быть ящик и как его сделать? Вариантов может быть много, но лучше всего его делать из деревянных досок. Размер ящика таков: высота 100 см, ширина 85 и глубина 75. Расстояние между досками 2 см – для хорошего прохождения воздуха. Именно в таком ящике, с такими размерами можно сидеть только в позе полулотоса (по-турецки). На дно ящика кинуть несколько подушек, также неплохо подстелить что-нибудь под спину и колени, чтобы разгрузить мышцы ног. С собой в ящик хорошо прихватить фонарик, т. к. часто ПП проводится по ночам, когда все домашние спят.

Ящик для ПП – это необходимый элемент, такой же важный, как выметающее дыхание. Вам нужно сжать свой кокон. Размеры ящика мною рассчитаны на человека ростом 170 см, сидящего по-турецки. Передняя стенка не обязательна, достаточно завесить хлопчатой тканью, чтобы не заморачиваться на крепеж петель и ручек к ящику. Идеально, когда вокруг тела до стенки сжимающего пространства 5–10 см.

2. Список для ПП. Его надо делать в специально купленной для этого тетрадке и специально купленной для этого ручкой (это зафиксирует ваше внимание и начнется формирование несгибаемого намерения на ПП) На составление списка может уйти от недели до нескольких месяцев. Само по себе, составление списка – уже маленький и поверхностный ПП. Для удобства список составим из: 1) сфер; 2) элементов сфер; 3) элементы делим на этапы; 4) этапы – на события.

Как пример.

1. Секс. Сюда войдут все те, с кем: а) секс был; б) секс не состоялся; в) в кого влюблялись и страстно желали; г) изнасилования, если таковые были. В этот пункт входят все те, с кем так или иначе была половая связь. Записываем всех по

именам, чтобы потом вспомнить все события. Так – с каждым пунктом.

2. Родственники: а) близкие; б) дальние; в) троюродные, двоюродные («седьмая вода на киселе»); г) крестные, знакомые ваших родственников; д) отчим, мачеха, сожители.

В эту сферу попадают именно те, кто нас породил, кто влиял на нас с самого рождения, кто создавал для нас условия жизни, пока мы были маленькими. Именно родственники, сожители, отчимы и мачехи подарили нам первые таблицы мироописаний.

3. Друзья. Тут могут быть подпункты по годам.

4. Соседи (если часто меняли места жительств, то таких будет много).

5. Учеба: а) ясли; б) детский сад (тут по именам вспомнить сложно, но мы часто храним в памяти обиды на того или иного ребенка, события различные из детсадовской жизни, ассоциации; в) школы (или школа, если она была одна), тут, конечно, надо вспомнить всех учителей и одноклассников; г) институт (так же как и со школой, пишем преподавателей и однокурсников); д) летние (пионерские) лагеря; е) спортивные клубы или секции, где нам приходилось заниматься.

6. Работа (подпункты – все места и сотрудники).

7. Обещания (клятвы, зароки), ставшие энергетическими командами. Тут мы пишем все когда-либо осознанно или нет данные вами обещания.

8. Ассоциации с различными песнями или музыкальными стилями. И т. д.

В помощь к основному списку можно составить и список по годам. В таком-то году родился, в таком году пошел в школу, тогда-то мы переехали с семьей, тогда-то был первый поцелуй… Используйте свою фантазию. Списки могут быть совершенно разные. Но главное в этом деле – это вспомнить ***всех*** людей, с кем, так или иначе, контактировал. Если не знаете имени, не страшно, опишите основные его черты или ассоциации с этим человеком. Зафиксируйте его как-нибудь в своем списке.

Список сексуальных контактов должен быть первым. Именно при вспоминании имен тех, с кем был половой контакт, мы возвращаем себе основную энергию. Особенно это касается женщин. Для них этот список является самым главным. Им нужно восстановить волшебные функции матки для дальнейшего

прохождения по пути воина. С мужчинами все несколько иначе. Список сексуальных контактов важен не менее. Перепросмотр этого списка освободит вас от всех мнительностей, комплексов и зависимостей, от проявлений женщин-самочек. Также вернет контроль над половым центром и желаниями, исходящими оттуда.

Добавлю, что существуют несколько кругов ПП. Первый круг – это краткий перепросмотр всех людей и событий, с ними связанных. Он проходит тогда, когда вы составляете список. Второй круг ПП – детальный перепросмотр всех событий по составленному вами списку, вспоминая все, вплоть до мельчайших деталей (цвета, запахи, вкус, мысли…) И третий круг ПП – это составление мозаики вашей жизни по случайным сюжетам, полагаясь на дух. То есть в третьем кругу список уже фактически не нужен. Традиционно проводят ПП от настоящего времени до рождения.

3. Дыхание во время ПП.

Дыханию во время ПП нужно уделить особое внимание. Выбрав человека из списка, восстановите в памяти последнюю встречу с ним. Постарайтесь как можно ярче визуализировать перед собой все имеющиеся детали события, все, даже то, что видится мимолетным взглядом и напрочь забывается. Восстановив событие, войдите в него, в само действие. Именно с этого момента и начинается очищающее дыхание. Техника выполнения его очень проста. Вдох с левого плеча, поворачивая голову направо. Выдох выполняете, поворачивая голову справа налево. Вдох – выдох, вдох – выдох, вы словно метелкой подметаете (или, возможно, веером обмахиваете) это событие. Как только вы почувствовали, что больше ничего вас в этом событии (ситуации) не держит, необходимо сделать поворот головой направо, а потом налево с задержкой дыхания, и выдохнуть вперед – это как символ того, что связь с этим событием закончена. Так вы заканчиваете очищающее дыхание, заканчиваете работать с одним из событий и переходите к вспоминанию следующего. Не надо делать лишних взмахов головой, пока не будет полной настройки на следующее событие. Сидите спокойно, дышите, не меняя скорости и ритма, заданного вами в самом начале. Дыхание должно быть абсолютно естественным, без перенапряжения и ускорения. Вспомнили следующее событие, настроились, вошли в него и начали очищающее дыхание вновь, с поворота головы: вдох – слева направо, выдох – справа налево…

Что же происходит с нами во время этого очищающего дыхания? А происходит вот что. Во время ***вдоха*** вы вбираете в себя всю ту энергию, которую оставили в прошлом, все свои чувства, мысли, желания, возникавшие во время этого события. Во время ***выдоха*** вы отдаете назад всю враждебную энергию, которую вам тогда навязали. Вы выдыхаете из себя все нежелательные настроения и чувства, которые остались после события. Выдыхаете и позволяете уйти этому событию без каких-либо моральных суждений и оценок человеческой нравственности. Во время выдоха вы отрываетесь от матрицы социальной структуры.

С точки зрения энергии, во время процесса ПП происходит вот что. Происходит смещение точки сборки (ТС). Переживая заново событие, ТС сдвигается и задействует те же эманации, что были задействованы в момент совершения события. И если событие прожито заново, то это положение ТС становится навсегда доступным. Ведь помимо возврата своей энергии происходит обратная отдача чужеродной вам энергии. Вы рвете связь, существующую между своим энергетическим телом и телами всех остальных вовлеченных в вашу жизнь существ. ПП позволяет прекратить утечку энергии через эту связь (или прекратить поступление ее от других).

Очень часто, а, вернее сказать, всегда, у тех, кто впервые столкнулся с этой техникой ПП, во время начала практики возникает сильное желание спать. Уснуть, сидя в ящике, – это нормально. Не надо этого бояться, ругать себя за это. Тело не привыкло, при расслаблении и ровном дыхании включается рефлекс сна. Самое главное, не расстраивайтесь. Продолжайте делать ПП, даже если вы вот уже неделю как засыпаете в ящике, не просидев там и 10 минут. Несгибаемое намерение, выработанное вами на ПП, в скором времени сделает свое дело, и в сон больше клонить не будет. Все будет происходить наоборот – проявятся вспышки событий, о которых вы даже и не думали, которые были забыты и потеряны в глубинах вашего сознания… Возможно, после более долгой практики ПП вы будете слышать голос, объясняющий вам, что именно вы потеряли в той или иной ситуации.

Иногда во время ПП может проснуться зверский аппетит, поэтому лучше заранее поесть.

Есть еще несколько нюансов относительно этой техники. Поначалу, после нескольких раз проведенных ПП, вы вдруг ощутите небывалой силы лень. Внутри вас будут звучать всевозможные оправдания тому, «почему я не могу делать ПП сейчас». Вы будете чувствовать усталость, излишнее желание посидеть за компьютером, будете оправдывать себя тем, что нету

времени, ибо завтра надо рано вставать на работу и т. д. Оправданий вы услышите много. Но что самое интересное, все эти оправдания – не ваши. Поскольку внутри каждого есть некий нечеловеческий разум (разум летуна), именно он и посылает вам эти мысли, а вы слышите их как свои, впрочем, как и все другие мысли. Ведь ПП для летуна – шаг к смерти, а для вас это шаг к свободе.

ПП делать надо регулярно. Лучшее время, конечно, вечер или ночь. Место, где вы решили делать ПП должно быть тихим, лишние звуки будут помехой для сосредоточения.

Помните, что высвобождаемая энергия нужна для выполнения магических задач, а не для того, чтобы она была потрачена вновь. Процесс преображения, который начинается с ПП, приводит к «полной трансформации личности», и результат его скорее опасен для окружающих, чем полезен. Окружающие будут тянуть вас назад, в трясину человеческих отношений, и воину придется противостоять этому изо всех сил.

ПП позволяет нам достичь значительного прогресса в исцелении и восстановлении нашего энергетического тела до состояния целостности и баланса – состояния, которое было у нас с рождения.

Есть один и очень немаловажный нюанс. Если вы не хотите разрыва (изменения) отношений с каким-либо человеком, повремените с его перепросмотром. Отношения между людьми строятся на энергообмене. А разорвав энергетические волокна с данным человеком (муж, жена, ребенок, мама и т. д.), вы спровоцируете изменения отношений.

Помните!

ПП – это реальная техника не только для того, чтобы вернуть себе свое, но чтобы и стать невкусными и несъедобными для летунов. Ваша энергия приобретает другой вкус (вибрации), вы иначе реагируете, от вас исходят другого уровня эмоции и действия более осознанны. Вы перестаете выбрасывать наружу негативные эмоции, а позитивные эмоции приобретают оттенок озаренных восприятий. Вы начинаете изнутри светиться, а такие летунам совсем не нужны, и с вас снимается их надзор, вы получаете свободу и накапливаете энергию до нужного вам уровня. Это все рассказала максимально простыми словами, с максимально легким для понимания образом.

Не жалейте сил и времени на ПП, выделите из своих 24 часов 1–2 часа

на ПП. Эта практика намного важнее чтения новостей/телевизора/игр/ других развлечений, которые помогают вам расслабиться после рабочего дня. Исключите из своего дня максимум ненужных действий (упражнения такие мы уже выполняли), еще раз перепроверьте свои приоритеты.

Задание на ПП окончательное и длительное, у некоторых оно может занять более пяти лет. Пишите отчеты, вопросы. У многих на первых этапах могут возникнуть трудности различного характера. О ПП хорошо написано в книге Тайши Абеляр «Магический переход». И еще раз настойчиво рекомендую эту книгу к внимательному прочтению. Кто не читал – обязательно прочтите, там ПП уделяется очень много внимания.

АЛИСА: у Алисы есть шкаф. Хороший такой. Алиса вполне поместится, только туфельки и сапожки немного потеснит. Думает, сгодится. Алиса давненько эту мысль вынашивала, про шкаф и перепросмотр, да подзабыла.

РУСАЛКА: Лучше все же строить ящик. В шкафу душно, немного тесно, долго не просидишь, к тому же в первый месяц, при входе в перепросмотр, в течение первых 20 минут вообще заснуть можно. А место для ящика – 1 × 1 м. Это не так много, к тому же если сделать перестановку, подвинуть что-то, что-то другое выкинуть/подарить/ отвезти на дачу и т. д., то можно место освободить.

ЕЖ: Еж понял, что ящик дома для него – неразрешимая проблема. Настолько неразрешимая в бытовом и межличностном плане, что Ёж, к сожалению, совершенно отказался от этой идеи, увы… Но шкафчик-то есть! И довольно вместительный. Уединиться и отгородиться от мирской суеты будет достаточно. Составление списка продолжаю, дело идет потихоньку. Что-то уже было перепросмотрено, немного, правда. В общем, работу продолжу.

ИРА: Нужно ли в список ПП включать домашних животных, которые были в детстве?

РУСАЛКА: Если ты на них эмоционально была завязана, то да. Лишними не будут.

АЛЕКСАНДР: А как перепросматривать секс? Оно ж там шевелиться будет, отвлекать там по-всякому.

РУСАЛКА: Еще как будет =) «А ты думал в сказку попал?» (с)

Вот переживай заново эти моменты и дыши. Вдыхай, что отдал, и выдыхай то, что получил во время процесса. Когда будет концентрация на дыхании и возврате энергии, тогда отвлекаться будешь меньше, к тому же по мере возврата энергии картинка и все, что в ней происходит, перестанут так сильно влиять на тебя, ибо постепенно будут терять свою актуальность,

насыщенность… До тех пор – дыши, пока не поймешь, что в этой ситуации тебе уже забрать нечего, а картинка сама приобретет тусклые цвета.

ИРА: Когда лучше начинать перепросмотр? Когда по всем темам записи в тетрадку есть? Или можно уже секс перепросматривать, если он готов? Нужно ли каждый сексуальный контакт в отдельности перепросматривать или в целом по конкретному человеку?

РУСАЛКА: Если список первый самый готов, то можешь приступать. Энергия пойдет восстанавливаться, и другие списки людей начнут быстрее пополняться… Перепросматривай то, что помнишь относительно каждого человека, если можешь каждый контакт – то вообще супер. Надо все-все свое забрать назад и отдать чужое. Конечно, с первого захода не все всегда оттирается и отмывается, не все можно собрать, но постоянная чистка тебе поможет вернуть свою энергию.

Практика перепросмотра – это одна из основных в сталкинге, очень важная и ее нельзя упускать из своей жизни в надежде, что «и так сойдет». Нет, не сойдет, ПП нужен, иначе снова провалитесь в сон наяву, и в итоге придете к тому, от чего ушли или намеревались уйти. Некоторые из вас уже запланировали пройти следующий практикум, но там тоже будет работа на результат, придется выкладываться, если хотите измениться.

БИЛЛИ: Пока список не начинал. Вопрос только по одному моменту: надо ли сразу писать все от сегодня до рождения или берешь, выписываешь весь теперешний период, пересматриваешь, затем новый период выписываешь и т. д.? А то ведь с постепенным перепросмотром и лучше ранние этапы будут вспоминаться… Наверно… Билли решил и будет делать ящик – ему нужен символ того, что он ограниченный, тупой. Сделал замеры, то, что Русалка дала, – идеальны! Единственный вопрос по ящику – может ли он быть разборным или нет?

РУСАЛКА:

Списков у тебя будет много. Разбей их по тематике (в статье были даны примеры, как разбить). Но начни с сексуальных контактов. Составь этот список, приступай к ПП, а другие списки будут пополняться в параллели. Разбив по тематике, без труда можно записать всех родственников, соседей, одноклассников, коллег по каждому месту работы и т. д.

1. Начни с сексуальных контактов ПП делать, а потом почувствуешь, в каких людях больше всего застряло твоей энергии, кто больше всего на тебя по жизни повлиял, чьи программы жизненные ты выполняешь, приняв их однажды за свои, и т. д. Перепросмотрев это, ты уже вернешь себе массу потраченного.

2. Ящик лучше собрать из досок, с расстоянием между ними 1,5–2 см. Собираете низ и верх, а потом на саморезах так же с щелями в 1,5–2 см собираете боковые и заднюю стенку. Фронтальную лучше занавесить х/б материалом. Так ящик будет продуваемый, вам же там дышать много, иногда вы там будете засыпать, поэтому воздухообмен важен. При желании такой ящик можно разобрать, выкрутив саморезы.

БИЛЛИ: Билли тут разработал свой ящик. Хочет уже в нем сидеть, чувствуется, что это ящик Билли. Перепросмотр – это сила сталкинга. Так что от него никуда не уйти и не свернуть. Намерение есть.

Единственное непонимание Билли в одном – как правильно дышать?

РУСАЛКА: По дыханию: ты садишься и просто дышишь как обычно, держа голову ровно, вспоминаешь человека, ситуацию с ним. Как только картинка события перед глазами четко встала, вот тогда и начинаешь выметающее дыхание. Тут неважно, с какого плеча начинать, пофиг, важно эту четкую картинку обработать дыханием до тех пор, пока она не потеряет краски, актуальность, пока не приобретет серость, блеклость и ровное ваше отношение к этому событию, а потом и человеку. Как только событие обработал, делаешь два раза без дыхания движения головой из стороны в сторону и снова прямо смотришь, начинаешь дышать как обычно и привычно твоему телу, готовясь к следующему событию.

АЛЕКСАНДР: Думаю, что гараж – это единственное нормальное место в моей ситуации. Пока подбираю варианты. Русалка, вопрос такой: можно ли одолжить свой ящик на время другому человеку? Например, другу, который никак не может порвать неудачные отношения? Чисто на пару часиков.

РУСАЛКА: Не следует свой ящик кому-либо одалживать, это предмет сугубо личного пользования.

МАКС: Начал перепросматривать… ощущение горения в груди… реал сразу, оскалил зубки… По-видимому, я доигрался, придется искать новую работку. В общем, положение незавидное.

РУСАЛКА: Да, уровни опасности существуют, от них не деться. Держись, главное не сдавайся, тогда все получится. Во время и после ПП бывают разные проявления в теле. Тошнота, сон, головокружение, горение в груди, сведение мышц и т. д. Со временем пройдет.

ИРА: Делая записи в тетрадку по перепросмотру (сейчас по пункту 2 – друзья детства, школьные), поняла, что оно – иногда трусливое, вредное, обидчивое и завистливое человечишко. Была два дня на даче и решила попробовать перепросмотр в доме на чердаке под крышей. Там выбрала место – «темнушку» (как раз метр в кубе). С осознанием и намерением

сделать там перепросмотр очистила его от мусора, подмела, вымыла, огородила лишнее пространство тканью, постелила покрывало, принесла подушку, фонарик и воду. Выключила свет, настроилась на событие и начала дышать. В общем, первый перепросмотр получился не очень – сказалась недельная усталость, и то и дело клонило в сон, не могла никак сесть поудобнее и, в итоге, заснула. Сегодня перед ПП хорошо побегала на месте, чтобы ВД отключить, поела и пошла вспоминать.

Перепросматривала по первому пункту списка предпоследнего человека и события, связанные с ним (для понимания – это был очень жуткий для меня опыт: сильная влюбленность, страсть, предательство, разочарование, разрыв, депрессия). Настроилась, вспомнила последний день, когда видела этого человека, вжилась в ту ситуацию, вспомнила эмоции, которые тогда сопровождали, и начала дышать, спокойно, размеренно. Вначале ничего не происходило, а через какое-то время меня затрясло, вся задрожала, и все эмоции, все переживания, связанные с теми днями, с надрывом стали вырываться наружу. В общем, стала захлебываться слезами, но не от жалости к себе «сейчас», нет, а именно от перепроживания тех дней. Потом быстро успокоилась и стала вспоминать другие сцены, события с этим человеком. События пересматривала не в хронологическом порядке, а как вспоминались (эмоции проживались все, какие испытывала в прошлом, в том числе, когда все «шевелилось»). Через какое-то время вспоминать стало нечего – все перебрала. Успокоилась, стала пустой, сконцентрировалась на ощущениях, и в какой-то момент Ире стало казаться, что она находится в некоем шаре, который надули и чем-то заполнили. Все это время дышать не прекращала и с осознанием законченного перепросмотра выдохнула вперед, как положено. Не знаю, все ли правильно было сделано, но вроде получилось, хотя четкой картинки событий не было видно, но эмоции и ощущения – все как и было.

Возникли вопросы.

• Это делать нужно с открытыми или закрытыми глазами?

• В каком положении должна быть голова, когда делаешь повороты? Заметила, что, когда поворачиваешь голову как бы по «дуге», появляется ощущение транса.

• Как избавиться от болей в коленях? Позу можно менять?

Кстати, минут через 10 после перепросмотра, когда была в доме и собирала вещи в дорогу, в комнату, где находилась, через крыльцо и предбанник залетели две птички, покружились и улетели обратно. Может, это знак.

РУСАЛКА: Может и знак, похоже =). Делая перепросмотр, менять

позы можно, положение головы может быть с наклоном вниз, тело расслаблено. Часто себя обкладывала подушками, чтобы комфортнее было сидеть, и если уснула, то на мягком. В общем, все хорошо у тебя. Эмоции, слезы – это нормально. Может тошнить даже во время перепросмотра сильных событий.

ЕЖ: Из личного опыта – не все ситуации из прошлого «отпускают». Начинаешь что-то перепросматривать, и тут хлоп, опять перед глазами… Хотя вроде уже пересмотрел. Делаю вывод, что что-то не так делаю. Или это нормально, что всплывает одно и то же?

РУСАЛКА: Нормально. Просто не до конца очистил. Событие полностью пересмотрено, когда оно в тебе не вызывает ту бурю эмоций, которую вызывало раньше, а просто существует как факт – есть и есть, было и было.

ИРА: Ощущаю просто невероятный прессинг со стороны домашних по поводу ящика для перепросмотра. Сколько Ира уже выслушала по этому поводу! После сформированного намерения сделать деревянный ящик получила ответ, что, мол, нельзя в съемной квартире и т. д. Информацию о том, что Ире это жизненно важно, просто не хотят воспринимать. Но Ира не сдалась и придумала новый ящик – разборный, волшебный. Уже купила почти все необходимое в магазине. Но и здесь встретила кучу негатива, и то, что «другой уже давным-давно выгнал бы Иру из дома, и то, что не построю его, потому что руки не из того места». Видимо, дело все-таки не в самом ящике и месте, который он будет занимать, а совсем в другом. Ира не реагирует, улыбается и ведет себя спокойно, подбирает оставшиеся детали для ящика и скоро будет строить. Список людей составляю, добавила дополнительные разделы для перепросмотра («поступки, за которые не можешь себя простить», «ароматы, запахи», «фильмы, мультфильмы», «импринты»). Параллельно читаю Тайшу. Очень нужно быстрее научиться неделанию в общении с близкими, хотя все равно на них очень мало времени остается, как ни крути.

РУСАЛКА: Ир, все верно. Пусть говорят, что хотят, ведь ящик, по сути, вреда не приносит своим присутствием, это люди боятся чего-то нового, боятся перемен. Расскажи про ящик подробнее, вдруг кому-нибудь пригодится твое ноу-хау. По списку – ты права и в том, чтобы сделать дополнительные разделы. Очень важно еще записать все свои зароки, наподобие «я никогда не буду делать то или это», а также клятвы и обещания, которые не выполнили, но они висят мертвым грузом. Ароматы, запахи, фильмы, музыка – это тоже хорошие вспомогательные элементы, которые на уровне ассоциаций помогут вам вытащить ту или иную

ситуацию.

ЕЖ: Русалка, появилась одна конструкторская идея насчет изготовления ящика, раз уж у многих возникают трудности. Например, что, если это будет некая сборная алюминиевая конструкция с натяжными матерчатыми стенками? Ведь сейчас есть в продаже довольно легкие одноместные палатки и т. п. Вот что-то типа этого…

ИРА: По ящику «запасной вариант» подошла творчески. Сказала себе, что если не получается сделать деревянный, значит, нужно сделать другой, но чтобы он стал значимым, символическим, с вложенным в его постройку намерением.

Долго думала, что можно сделать такое, что легко собирать и разбирать. Остановилась на том, что нужно сделать каркас (по ребрам «куба») и на этот каркас накинуть «стены и потолок» (по принципу походной палатки). Это могла бы быть плотная х/б ткань, какие-то панели, может быть, фанера или даже потолочная плитка.

Каркас сначала хотела сделать из легких пластиковых трубок, ребра соединялись бы между собой трехканальными пластиковыми уголками («фитинги» их еще называют), но подходящих уголков в магазине не было. Тогда решила сделать каркас из деревянных реек-штапиков (11 × 1 мм, они продаются длиной в 2,2 метра) и соединить их саморезами или посадить на магниты (попробую приклеить магниты-кнопки, которые используются для сумок). Если магниты выдержат вес реек, то вообще хорошо. Крышу можно сделать из потолочной плитки (из нескольких деталей) и сшить их нитками, чтобы можно было складывать «книжкой», а бока тряпочные (и доступ для воздуха сделать) или тоже из кусочков потолочной плитки с доступом воздуха.

Вот пишу сейчас про свое «изобретение» и понимаю, что смешное оно очень и опираться придется на стену, но других вариантов легких и складных пока не придумала. Может, кто-то еще придумает варианты.

РУСАЛКА: Варианты сборных конструкций – да, отлично!

ИРА: В выходные в субботу и воскресенье на чердаке делала перепросмотр.

Каждый человек вспоминается по-разному. Например, когда перепросматривала одного человека, особо эмоций не испытывала (в общем, так оно и было на самом деле), хотя была сконцентрирована, ВД не мешал, и просидела в «ящике» часа три (пролетели незаметно).

В другой раз часа полтора сидела, вертела головой и уснула. Очнулась от того, что голова висит. Вроде бы и спала, но при этом разные сцены в голове прокручивались. «Недоперепросмотрела».

Перед началом вспоминания сильное волнение (и все время отвлекаешься на что-то), жар в теле, вначале даже показалось, что температура поднялась. Для домашнего ящика уже почти все готово, надеюсь скоро все доделать.

ЕЖ: Ира, молодца! Ежик максимум пока пару часов высиживал, перепросматривал. И то пока дома никого не было, и никто не мешал… Обычно через полчаса уже реал начинает всячески противиться и надоедать. В общем, хвалиться пока нечем.

ИРА: Спасибо, ребята! Стараюсь. На самом деле, домашние стали помогать (или, по крайне мере, не мешать)… Сначала прям все-все принимали в штыки, с момента начала практикума: начиная от скандала насчет того, что мясо перестала есть, изменений в распорядке и заканчивая ящиком. А сейчас вроде бы даже помогают.

РУСАЛКА: Отлично! Меняя себя, мы меняем мир вокруг, включая и людей, нас окружающих.

До и после
Ваши результаты и отзывы

Воины учатся действовать, не ожидая ничего взамен и вообще без всяких ожиданий. Воины не имеют времени на сожаления и оправдания. Воины знают, что, едва начав жить как воины, они тут же перестают быть обычными людьми. Воины знают, что двумя основными качествами воинов являются непреклонное усилие и несгибаемое намерение.

Карлос Кастанеда

РУСАЛКА: В этой теме предлагаю подвести итоги вашей работы на практикуме за прошедшие три месяца.

> Что удалось изменить/приобрести, а что нет? Какие достижения/«плюшки» получили? Удовлетворены ли практикумом?

Есть ли ко мне лично претензии, вопросы, пожелания и т. д. и т. п. Мне нужна от вас обратная связь, чтобы следующий практикум сделать еще лучше.

ГОРОД: Поделим на «хорошо» и «не хорошо».

Хорошо. Приобрел ***опыт***! Что-то изменилось в жизни, а именно: лучше стал разбираться в себе и ситуациях вокруг себя. Слежу за всякой фигней внутри и вне себя, на которую раньше не обращал внимания. Научился не реагировать на Русалку. (ЧСВ =))

Не хорошо. Много не понял – либо не мое, либо духовный барьер (по теме страхов и смерти). Элементарно не могу отследить «животный страх» перед красивыми девушками, когда хочу подойти познакомиться. Не научился контролировать эмоции с МТ.

Вывод. Потихоньку скатываюсь в сон, ни о чем не жалею – просто либо не в этой жизни (дали попробовать работу над собой, не потянул в полную силу), либо не дорос морально.

Через месяц-другой попробую самостоятельно начать сначала. Утешаю себя еще одной мыслью: Кастанеда не раз бросал обучения у ДХ.

Возможно, надо переварить всю информацию и составить свой график занятий, т. к. Кастанеда тоже был тупой в отличие от Элихио, и ДХ обучал его не как остальных =)).

РУСАЛКА: Благодарю за ответ! На меня реагировать лучше, чем не реагировать =). Закрывшись, ты не услышишь, а ведь мои слова всегда искренни и направлены только на развитие тебя, и уж никак не против. Да, давлю на ваше ЧСВ, вижу его у человека и сразу давлю, используй меня как МТ и не закрывайся.

По поводу твоего «погружения в сон» – ты опускаешь руки, принимаешь судьбу и ведешь себя как БС, жалея себя. Почему ты не вывернешь себя наизнанку? Почему не скажешь самому себе, что любишь себя, что будешь работать над собой постоянно, чтобы каждый день достигать хоть маленьких, но побед над своим ЧСВ, жалостью и страхами? Ты ищешь оправдания, пытаясь указать на КК, что он тоже бросал обучение… Бросал, и я бросала… Но в итоге, равно как и КК, пришла к выводу, что никуда от себя не денешься, что после того, как осознал, что реальная жизнь только в пробужденном состоянии, спать наяву больше не хотелось. Город, старайся! Не спи, а, наоборот, буди себя всячески! Иначе так и останешься как все – батарейкой для летунов и всех тебя окружающих людей. Попробуй представить в себя в старости. Каким бы ты хотел себя видеть в 50 лет, 60, 70, 80, 90 и т. д.? Хотел бы быть активным, здоровым и разумным или дряхлым скучным ноющим старикашкой? Выбор твой, это твоя жизнь, и кроме тебя она больше никому не нужна! И кроме тебя никто тебе не поможет! Ты сам свое будущее делаешь сегодня. И это не слова или лозунги из социальной сети. Это реальная жизнь со всей ее глубиной. Так что пробуждайся и будь всегда осознанным.

БИЛЛИ: По практикуму. Начало положено, а это хорошо. В группе приятно работать – наблюдаешь за собой как бы со стороны и исправляешь ошибки и индульгирование. Группа и Русалка стимулируют. Отлично то, что Билли вошел в поток и не хочет его бросать. Что-то дается с трудом, но сверхусилие радует. Конечно, Билли еще полусонный болван, но он хотя бы начал видеть свет сквозь веки и пытается открыть глаза. Техника неделания полностью изменила Билли и многое ему доказала. То, чего не мог добиться старый Билли, добился новый. Личная сила увеличилась. Хотя Билли еле бродит уже месяц от усталости из-за смены распорядка, но все же хватило сил выровнять график и не сбить дисциплину. Некоторые упражнения отложены, но не забыты. Вчера Билли купил мешочек декоративных камней и рассыпал под простынь – из-за усталости ушли сны, но камешки, надеюсь, помогут. Надо работать, работать и работать…

А потом еще работать. Здорово было бы, если бы группа, хотя бы часть ее, осталась и после закрытия практикума, продолжили бы наши занятия, общаясь вне практикума, только Билли не представляет, на какой платформе.

Благодарность Русалке. Радует живое общение, т. к. до общения в сновидениях далековато, но для меня это недостижимо пока.

ИРА: Получила бесценный опыт, знания, направление, куда двигаться дальше, очень много нужных книг (а в море информации важна правильная литература). Ира хочет продолжать заниматься, находиться в потоке. Билли, тоже жалко, что закроют ветку. Работа в потоке очень стимулирует.

Из того, что удалось изменить. Отношение к проблемам: чаще Ира сама их создает, если успокоиться и отпустить ситуацию, она решается сама собой, или приходит простое решение. Отношение к окружающему миру: он прекрасен, появилось ощущение счастья, как в детстве. Отношение к себе: детальный разбор ЧСВ, жалости к себе, страхов – все это помогло рассматривать себя со стороны беспристрастно и очищаться. Отношение к жизни и здоровью: нет ничего ценнее. Отношение и понимание социума и жизни в нем: мы все – машины, и если Ира хочет быть свободной, нужно включать осознание. Отношение к порядку в доме: он необходим, как порядок в голове. Еще много всего… Полностью отказалась от алкоголя и почувствовала настоящую разницу до и после!

Приобрела очень много всего: знания, реальные техники (неделания, делания, контролируемая глупость, созерцания, «Симорон»). Приобрела умение формировать цели и намерения для них (видно, как, подстраиваясь под них, меняется мир вокруг); стройнеющее и здоровеющее тело, очищенный организм от шлаков, умение работать с жалостью к себе, получение удовольствия от процесса, интуицию! Очень рада, что попала на практикум (тут целая история), работы еще очень много, но от этого еще радостнее – есть над чем трудиться.

Русалке спасибо за труд, всем ребятам-девчатам тоже, не давали расслабиться!

Все понравилось, из пожеланий – хотя об этом говорилось и не раз – предупреждение заранее о том, что если человек ничего не хочет менять, то лучше не практиковать. И что могут сильно измениться отношения с близкими и отношения к близким (в положительную или в отрицательную сторону, вплоть до разрывов).

РУСАЛКА: Благодарю! Да, Ир, это немаловажный факт, тут надо учиться быть гибким и уметь предоставлять других людей самим себе, также и их научить этому. Ведь, по сути, ты встала на путь развития, а те,

кто тебя тормозят, рано или поздно проявились бы. Да и тебе, как минимум, ясно, что с тобой человек, которому не нужно ни твое, ни свое развитие, тогда вопрос – зачем такой человек в близком окружении нужен? Смысл его присутствия теряется. Поэтому тут несколько вариантов: 1) ты идешь учиться и готова к тому, что ты останешься одна (такое очень часто случается); 2) ты ничего не делаешь, держишься за отношения и сидишь в том же самом состоянии, игнорируя позывы души на саморазвитие; 3) ты вместе с близкими людьми/человеком проходите вместе путь развития; 4) те, кто рядом, смотрят на твои увлечения как на что-то непонятное и забавное и ждут/наблюдают за тобой, как за подопытным кроликом… Может, есть еще варианты, но эти основные.

Кстати, Гурджиев в группу никогда не брал только мужа или жену. У него было условие – или вместе, или никто. Таким образом, он избегал обвинений в свой адрес в распаде семей. У нас же тут все демократично – я предупредила, а дальше решение за вами.

ЕЖ: Еж получил-таки свой так желанный волшебный пендель и в очередной раз сдвинулся с мертвой точки. Опыт действительно бесценен, поскольку в данной теме относительно недавно, а фундамент надо закладывать основательно. Особая благодарность Русалке. Умеешь стимулировать.

Не очень хватило личного времени на многие практики, но даже то малое, что удалось сделать, заметно повлияло на окружающий и внутренний мир. Стал заметно более требователен к себе, изменил отношение ко многим личным жизненным устоям. Стал проще относиться к трудностям, что ли… Выровнялись некоторые отношения. Регулярные занятия утром и вечером немного разогнали застоявшийся уже было метаболизм, тело немного вошло в тонус, сбросил несколько кило, что очень радует. Еще более изменился взгляд на наше бытие как на организацию более сложного организма, чем просто жующий и какающий кусок плоти, уж простите за пафосность. То есть пришло понимание… даже не понимание – понимание в принципе уже было – осознание, что себя можно услышать, самим собой можно и нужно управлять. И Ёж здесь кое-что приобрел.

Очень не хватало энергии на многое. Иногда замечал, что ее уровень заметно поднимался, и все получалось само легко и просто. Но, видимо, меня своевременно обгладывали, реал начинал реально доставать. Отсюда некий «плавающий» ритм сновидения и намерения работать. Спасибо всем мальчишкам и девчонкам, ваши отчеты очень подстегивали Ежа.

Сложности возникали и в семейных отношениях, возникали

разногласия по многим вопросам, например, во время практики молчания. На самом деле, очень трудно двигаться по пути одному. Вот она, тоска воина… Быть всегда одному. Но это тоже преодолимо.

Очень понравилось задание написать рассказ. Давно Ежу не доводилось что-либо выдумывать и двигать мозгом. Еж ведь по сути тупой. Практикум понравился, был Ежу очень полезен.

Спасибо! Плевать на усталость. Хочу на следующий «практ»!

КЕЗАН: Я не очень успеваю читать все, что рекомендуют, но стараюсь по мере возможностей. Также некоторых заданий не сделал, сделаю, как представится возможность (молчание два дня, не говорить «я»). С начала практикума не ем мясо, яйца, молоко. Пью кефир и изредка сметану ем. Так же рыбу, бывает, поем. Сто процентов только мясо не ем в любом виде. Стал более осознанным во всех планах: речь, действия, поступки, реакция на окружение и прочее. Реакция внешнего мира изменилась: в семье, в личной жизни, с друзьями… Все равно осталось очень много непонятного и недоработанного… Еще много с собой нужно работы. Появилась девушка, к которой испытываю что-то новое и необычное, никогда не было серьезных таких отношений, доверительных и открытых. К компьютеру подхожу, исключительно чтобы попасть на этот форум и «Вконтакте» посидеть поразглядывать что-нибудь (тоже надо искоренить эту тупую привычку), либо по учебе в «Википедию» захожу. Чувствую сейчас какой-то переломный момент в жизни, требующий от меня конкретных решений и поступков – начиная с соцсети, алкоголя (намного реже стал выпивать, единичные случаи) и заканчивая принятием решения уйти из семейного гнезда и вить свою жизнь со «второй половинкой». До практикума все было обыденно и текло вне меня, я просто плыл по течению. От накопившихся этих вещей мне как-то не по себе…

Единственный минус был в том, что я многого не знал, очень много литературы еще предстоит прочитать и понять. Еще увидимся!

АЛЕКСАНДР: Александр давно уже движется в этом направлении. Но такого мощного пинка еще не было: поток и группа – великая сила. Наконец-то почувствовал на своей шкуре влияние летуна. Точнее, смог отделить его от своих ощущений. Контроль мыслей вышел на новый уровень (хотя в области секса над ними еще работать и работать). Научился без усилий останавливать свои мысли, пусть пока что меньше минуты, но это только начало.

Отвалилось очень много ненужного: интернет, алкоголь, переливание из пустого в порожнее и просиживание штанов перед телевизором. Понял, что по утрам лень вставать не потому, что надо спать восемь часов, а

потому, что мало энергии. Она постепенно копится, и теперь встать в 5:30, чтобы успеть сделать комплекс асан и «Око», – не проблема. Перестал мусолить прошлое и будущее, не переигрываю в уме бесконечные сценарии будущих и прошедших событий. Перестал болтать в машине сам с собой.

Из плохого: стал замечать несовершенство людей. Понимаю, что мне придется жить среди них еще очень долго. И от этого не по себе. Осознание своей смертности – тоже не подарок. Но уж лучше сейчас распахнуть глаза и начать жить, безупречно двигаясь к неизбежному, чем потом жалеть об упущенном времени.

АЛИСА: Алиса в который раз убеждается, что все делается и дается вовремя. Очень вовремя. Как раз в тот момент, когда уснула Алиса и уже не знала, что делать, проявилась Русалка и предложила практикум, спасибо ей большое.

Практикум стимулирует именно своей системностью, отчетами, обратной связью с участниками и Русалкой. Вы заметили, как быстро мы стали искренними, помогали друг другу стать искренними?

Конечно, замечательная практика тенсегрити, которую Алиса планирует расширить (уже потихоньку изучает и практикует другие пассы), «Око», отказ от ТВ, интернета, болтовни. Ну, это и так было, просто во время практикума стало тверже намерение, не расплывалась Алиса…

Мир стал объемным, раньше Алиса тоже это ощущала, но сейчас совершенно на другом уровне. Интересно жить. Наблюдение за другими людьми и проецирование на себя. Русалка сказала Городу, чтобы он представил себя в 50, 60, 70, 80 лет, какой он будет, как все старые люди со схлопнутым сознанием? Пусть Город не обижается на Алису, просто Русалка абсолютно права, если сейчас ничего не делать, нас ждет такое будущее, как у этих стариков, унылое и невыносимое. Возможно, страх оказаться в таком положении и толкает Алису не сходить с пути. Насчет одиночества, да, это так… Жить обычной жизнью невозможно, а найти единомышленников у Алисы не получилось; только «собирательные» отношения, т. е. несколько человек хоть каким-то образом удовлетворяют мою жажду, о личных отношениях даже и говорить не приходится. Ну да Алиса отвлеклась.

Очень веселила практика неделания «я». Молчание в течение 48 часов – просто бомба! С остановкой ОВД похуже, но совершенно точно усилилась концентрация. Привычки выслеживаются автоматически уже и часто ломаются непосредственно в момент осознания. Здорово. Страхи… Страхи тоже уже на автомате, даже в беседе, каким-то шестым чувством отмечаешь вниманием – почему так сказала, сделала, отреагировала. Чем

руководствовалась? Какое-то ощущение ***себя над миром*** возникает, имеется в виду привычным миром. Алиса отдельно изнутри смотрит. А рассказ о неодушевленном предмете – первый опыт, а как замечательно получилось! Алиса радуется, продолжит изыскания на этом поприще.

Все проявления ЧСВ, конечно не всегда в момент реагирования, но отслеживаются совершенно безжалостно. Чувство вины куда-то делось, остается осознание правоты, неправоты, глупости и т. д., и думаешь о том, как изменить ситуацию, а не тратишь силы на размазывание соплей или обвинений.

Плавно подошла к «мертвому воину» и безупречности. Алисе помогла книга Успенского почему-то. Алиса много читала по этой теме, а вникла только сейчас. ***Практикум помог!*** Это изумительное чувство, и Алиса все сделает, чтобы растянуть его во времени до самой смерти! Смеется Алиса, но говорит серьезно. Ни на что не променяет то, что ощутила. Все кажется пустым, искусственным. Вспомнился Хенаро и «Путешествие в Икстлан». Алиса много может написать, болтушка, однако. Спасибо всем, кто был с Алисой на этом практикуме. Алиса училась у вас, стремилась за вами, радовалась и огорчалась вместе с вами. Русалке отдельный респект! Алисе еще шкаф разгребать для перепросмотра!!! Целует Алиса всех участников!

МАКС: В ходе практикума приблизился ближе к своей цели, думаю, без этого практикума не встретил того человека, которого долго искал. Начал, с перебоями, правда, играть в группе, чего не было два года. И самое главное – я понял, что могу заниматься не только той работой, которая меня высасывает до последней нитки, после которой я ничего не хочу, и голова как из тумана, что я могу все-таки изменить что-то в этом замкнутом круге, что сбежать все-таки можно, и пусть я прыгаю в неизвестное, но, наверное, так правильно. Об алкоголе, курении, мясе, а также об окружении я даже и не говорю… Что хотелось бы сделать в будущем: сломить те вещи, которые продолжают меня тянуть ко дну: лень, ЧСВ, с БС вроде нормально, и самое главное – остановить свой разум, чтобы он не кидался от одного к другому, стать более осознанным и целенаправленным, смог замечать те маленькие радости, которые мы, взрослые, уже не замечаем…

Ощущения от потока довольно сложно описать, но попытаюсь – чувство уверенности, которое, к сожалению, уже прошло, события происходят таким образом, каким они раньше не происходили, негативного случается меньше… Путь намечен, теперь осталось шагать по нему!

Отдельное спасибо ведущей за то, что она такая есть…

РУСАЛКА: Сижу, улыбаюсь и искренне радуюсь за каждого из вас! Спасибо за теплые слова, очень приятно, что вам понравилось со мной

работать. Вы тоже – молодцы, радовали своими отчетами, рассказами, стараниями, с вашей группой было очень интересно и приятно работать!

Что касается пути воина, то да, к сожалению, этот путь приходится проходить одному, это путь одиночки, причина понятна – найти подобного себе очень сложно, зато мы находим друг друга тут, в нашем «клубе по интересам» =) Да, личная жизнь тоже из-за этого хромает, ибо партнера подобного себе найти еще сложнее, чем просто единомышленника и друга.

Насчет дальнейших наших взаимоотношений с вами: ребята, то, что практикум заканчивается, это не значит, что заканчивается общение. Я ежедневно бываю на форуме, есть система ЛС, которой многие из вас пользуются, есть наша группа «ВКонтакте» – пишите, с удовольствием отвечу на каждое письмо. Конечно, хочется что-то общее для всех создать, но все, что пока в моих силах – это практикумы. Тем, кто в Москве, можно договариваться и о личных встречах, ну а кто живет в других городах, то по возможности можно ездить друг к другу в гости на пару дней). Так что все в наших руках, было бы желание, и еще – главное убрать страхи, предубеждения, мнительность, ЧСВ, и тогда общение станет приятным и продолжительным.

ПУТНИК: Теперь моих пять копеек.

Плюсы. Адекватность «экскурсовода», системность подачи материала, целенаправленность пинков. «Бублики» – открыта еще одна дорога из желтого кирпича (для Путника это важно); предоставлено оружие для борьбы с засранцем в голове; работа с ЧСВ и БС существенно облегчила движение вперед; выкинута из окружения ненужная персона; было сильное ОС с исполнением желаний; общее улучшение самочувствия и силы.

Минусы. В последнее время головные засранцы устраивают целые концерты и театральные выступления; отдаление от людей.

МЫШЬ: Мышь про практикум узнала из одного недружественного нашему форуму источника. Почитывал его, было дело. Мышь получила очередную порцию самомотивации. Удалось структурировать имеющиеся знания и получить новые. Опыт 48 часов тишины дал мощное ускорение. Понял, как нужно вести практикумы. Приходит понимание разных аспектов выбранного пути. Для меня одиночество в пути воина не минус, а просто данность. В новых практикумах под предводительством Русалки точно хочу участвовать.

СВЕТА: Ну вот, люди, Света в своих европах завязла, а тут уже прощальный бал =(. С такой ностальгией прошлась по начальным темам, когда мы еще только входили в практикум… Знаю, что надо оторваться от «юбки», но так еще хочется побыть общим потоком, ведь именно тут, с

вами, под Русалкиным присмотром, лично у Светы стали получаться удивительные вещи, о которых только читала и мечтала раньше. Света смеет надеяться, что, прожив маленькую жизнь на практикуме, начала просыпаться…

Тоже теперь уверена, что все делается вовремя, попала в свой поток, в свое время. То, что практикум ей необходим, Света была уверена. Желание проснуться было давним, не хватало такого структурированного волшебного пендаля, который мы получили от Русалки, за что ей огромная благодарность. Света тоже обязательно попросится на следующий практикум, вот только бы до дома ей добраться.

Ну и по итогам. Во время практикума (да и сейчас еще…) Свету трясло здорово, но в результате, как после землетрясения возникает новый ландшафт, так и вокруг Светы за период обучения как-то стала складываться определенно новая жизненная панорама, Света даже немного растерялась. Некоторые цели рассыпались, как песок, но зато возникли новые, раньше недосягаемые, а теперь вдруг такие реальные и близкие – руку только протяни…

Кстати, пока не забыла, упомяну про денежный поток, о котором говорила Русалка вначале. Он таки открылся, да так стремительно, что Света даже не поспевала за волной… И откуда только клиенты брались – выскакивали как черти из табакерки, обрушив вал заказов за неделю до отпуска, не иначе как Русалкины проделки, другого не дано =).

Наверное, Света пишет сейчас много и не совсем по делу, больше о своих ощущениях… Просто уже по вам всем скучает! Еще раз огромная благодарность Русалке и всем соученикам!

P. S. Особая благодарность Алисе за этот прием «от третьего лица», который стал фирменным стилем нашего потока =)

ЕЖ: Ежик добавит. На время практикума, признаюсь, не совсем отказался от мяса, но значительно снизил количество потребления, практически до минимума. Скажу, что сейчас замечаю разницу: организм стал более легким, что ли… *No sex, no drugs, no rock’n’roll* – не особо парило колючего. В результате отслеживания научился управлять желаниями тела и нейтрализовать практически любые «хотелки», чаще стал видеть источники своих эмоций и поступков. Побочная «плюшка» науки отслеживания себя – становятся видны и «расклады» других людей, это не всегда приятно, но часто можно использовать в своих целях. Отношения стали более прозрачными, стал чаще прямо высказывать свои желания и мысли. И… Ёж, похоже, наконец, начинает расшатывать мало-помалу свою ТС. Еж, похоже, так никогда и не станет серьезным… Еще раз

спасибо Русалке!

РУСАЛКА: Еще раз спасибо за теплые слова! От себя лично желаю вам всем дальнейшего продвижения на пути воина, максимального успеха в своих начинаниях, доведения их со всей безупречностью до необходимого вам завершения! Благодарю вас за участие в практикуме и приглашаю всех желающих на следующий – «Практикум четвертого пути». До встречи там и на нашем форуме!

Приложения

Приложение 1. Техника восстановления эфирной сети

РУСАЛКА: Выкладываю обещанную технику по восстановлению своей светимости. Техника рабочая, проверена на себе, потому ее вам и даю.

Она особенно нужна тем, у кого есть дети, т. к. от каждого ребенка в нашем коконе появляется дыра. Технику не переписываю, а выкладываю фрагментами. Это диалог Тайши Абеляр и Дона Хуана, который для нее был под другим именем, когда обучал ее (книга «Магический переход. Путь женщины-воина»).

Затем, повернувшись лицом ко мне, он объяснил, что хотел показать мне простой метод перевода осознания с физического тела на эфирную сеть, которая его окружает.

> *– Ляг и закрой глаза, но не засыпай, – велел он.*
>
> *Я сделала так, как он сказал, чувствуя не только смущение, но и уязвимость от того, что лежу перед ним на полу. Он наклонился надо мной и заговорил тихим голосом.*
>
> *– Вообрази себе энергетические линии, которые выходят повсюду из твоего тела, начиная с ног, – сказал он.*
>
> *– А что, если я не могу этого сделать?*
>
> *– Если захочешь, то сможешь, – сказал он. – Напряги все свои силы для того, чтобы с помощью намерения воссоздать их существование.*
>
> *Он объяснил мне, что в действительности моя задача состояла не просто в том, чтобы вообразить себе эти волокна, а в том, чтобы совершить магический акт вытягивания их из тела, начиная с пальцев ноги и доходя до макушки головы. Он сказал также, что я должна чувствовать, как из подошв исходят линии, которые затем огибают снизу тело и возвращаются в него на затылке. Кроме того, я должна чувствовать линии, идущие из лба поверх моего тела к ногам. Все они образуют что-то наподобие кокона из светящейся энергии, внутри которого находится тело.*
>
> *– Воображай линии до тех пор, пока не почувствуешь, что можешь покинуть физическое тело и по собственной воле*

сосредоточивать внимание на светящейся эфирной сети, – сказал он. – После некоторой практики ты сможешь одним поворотом мысли воссоздавать эту сеть в воображении и сознавать ее столько, сколько нужно.

Я пыталась расслабиться. Его голос успокаивал. Влияние этого голоса было гипнотизирующим. По временам казалось, что он звучал рядом со мной, а иногда доносился откуда-то издалека. Он предупредил меня, что если в теле где-то были места, в которых сеть ощущалась запутанной, туго натянутой, или ее линии расплывались, в этом месте мое тело было ослаблено или повреждено.

– Ты можешь излечить эти места, если дашь возможность своему двойнику восстановить в этих местах эфирную сеть, – сказал он.

– Как мне сделать это?

– С помощью намерения, но без всяких мыслей, – ответил он. – Воспользуйся намерением, которое находится на более глубоком уровне, чем мысли. Внимательно прислушайся и поищи его под мыслями, вдали от них. В действительности намерение пребывает так далеко от мыслей, что мы ничего не можем сказать о нем. Мы не можем даже почувствовать его. Но несомненно то, что мы можем использовать его.

Однако я даже представить себе не могла, как мне пользоваться намерением. М-р Абеляр сказал, что у меня не должно возникнуть особых затруднений с воображением сети, потому что в течение нескольких месяцев, сама того не подозревая, я укрепляла отдельные ее линии в ходе вспоминания. Он отметил, что начинать следует с сосредоточения внимания на дыхании. Казалось, прошли часы, в течение которых я, должно быть, раз или два начинала дремать, прежде чем мне удалось почувствовать покалывающее тепло в ногах и голове. Это тепло распространялось вокруг меня, образуя вытянутую оболочку вокруг тела.

Тихим голосом м-р Абеляр напомнил мне, что я должна сосредоточить внимание на тепле, которое струится внутри моего тела, затем попытаться вытолкнуть его наружу и дать ему возможность расшириться.

Я сосредоточивала внимание на дыхании до тех пор, пока все напряжение не исчезло. Когда я расслабилась еще больше,

покалывающее тепло потекло по мне без всяких усилий с моей стороны. Ничто не исходило из меня наружу, ничто не расширялось. Наоборот, тепло сконцентрировалось внутри, и мне показалось, что я лежу на парящем в пространстве гигантском шаре. На мгновение меня охватил ужас, и я начала задыхаться. Затем что-то внутри одержало верх и начало дышать независимо от меня. Волны убаюкивающей энергии окружали меня, то накатывая на меня, то удаляясь куда-то до тех пор, пока я не перестала осознавать, потому что все вокруг погрузилось во тьму.

Всем, особенно нашим девочкам, рекомендую для чтения эту книгу, ну а мальчикам эта книга будет не менее полезна, ибо Тайша Абеляр отличный сталкер, и в ее книге очень много написано про перепросмотр. Помимо этого наши мальчики смогут понять, чем путь воина-мужчины отличается от пути воина-женщины.

Приложение 2. Библиотека рекомендуемых книг и фильмов

Книги

Абеляр Т. Магический переход. Путь женщины-воина
Гурджиев Г. Взгляд из реального мира
Гурджиев Г. Встречи с замечательными людьми
Гурджиев Г. Жизнь реальна только тогда, когда Я есть
Джумм Ю. Путь исполнения желаний
Долохов В., Гурангов В. Сам себе волшебник
Долохов В., Гурангов В. Фейерверк волшебства
Кастанеда К. Активная сторона бесконечности
Кастанеда К. Второе кольцо силы
Кастанеда К. Дар Орла
Кастанеда К. Искусство сновидения
Кастанеда К. Магические пассы
Кастанеда К. Огонь изнутри
Кастанеда К. Отдельная реальность
Кастанеда К. Путешествие в Икстлан
Кастанеда К. Сила безмолвия
Кастанеда К. Сказки о силе
Кастанеда К. Учение Дона Хуана
Келдер П. Око возрождения. Пять тибетских жемчужин
Ксендзюк А. Человек неведомый
Мицумоно К. Победа над собой, или Назидания в искусстве иайдзюцу
Сидерский А. Дар нагваля-1
Успенский П. В поисках чудесного
«Открытая Книга книга Мудрости», народное творчество, ищите в интернете, т. к. книга не издавалась.

Фильмы

«Револьвер», «Я остаюсь», «Мирный воин», «Достучаться до небес», «Ловец Солнца», «Вода. Великая тайна воды», «Секрет».

Практика пассов: «Дар Нагваля-1» и «Око возрождения».

---

notes

Примечания

1

Далее сокращение ХС – хакеры сновидений. – *Примеч. ред*.

2

ДС – детский сад. – *Примеч. ред.*