

Практический  
курс в Москве

Виктор Санчес

ПРОДОЛЖЕНИЕ ТОЛЬТЕКСКОЙ ТРАДИЦИИ

# УЧЕНИЕ ДОНА КАРЛОСА

Практическое  
применение  
произведений

**Карлоса Кастанеды**

МОСКВА

**ВИКТОР САНЧЕС**

**УЧЕНИЕ ДОНА КАРЛОСА  
ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИК КАРЛОСА  
КАСТАНЕДЫ**

Эта книга - открытая дверь в мир магии, она позволит Вам приобрести уникальный опыт магического восприятия мира и применить на практике техники Карлоса Кастанеды

Издательство КОР

Никакая часть этой книги не может быть каким либо образом воспроизведена без письменного разрешения издателя, за исключением краткого цитирования в литературных обзорах.

Санчес Виктор. Учение дон Карлоса: Практическое использование техник Карлоса Кастанеды. Пер. с англ. - М., Издательство КОР, 1996. - 352 стр.

Миллионы читателей книг Карлоса Кастанеды на протяжении многих лет с восхищением читали описания техник дон Хуана. Теперь появилась возможность освоить некоторые из них на практике.

(c) Sanchez, Victor, 1995

(c) Перевод, редакция. Изд-во КОР, 1996

## **Обращение автора к читателю**

Эта книга представляет собой справочное издание, предназначенное исключительно для применения в качестве источника общей информации. Описанные в книге упражнения были опробованы в ходе проводимых автором семинаров; некоторые из них небезопасны и могут стать причиной получения физических травм. К таким относятся упражнения №73 (<Древесный альпинизм>) и №76 (<Захоронение воина>). Заниматься этими и подобными им упражнениями следует только в составе групп, под руководством опытных преподавателей. Проходящие курс обучения должны быть в хорошей физической форме, вопрос о возможности таких занятий для каждого потенциального участника должен решать его врач, - только после желающих могут быть допущены к выполнению некоторых из наиболее сложных упражнений, например к упомянутым выше. Ответственность за любые возникающие проблемы или полученные травмы, происшедшие при практическом применении настоящего руководства, полностью возлагается на пострадавшее лицо или на руководителя, использовавшего данные упражнения при групповых занятиях. Кроме того, особо подчеркну, что все написанное в этой книге принадлежит перу Виктора Санчеса. Карлос Кастанеда не участвовал в написании этой работы и не разделяет изложенных в ней взглядов.

## Выражаю признательность

В своей жизни я имел счастье знать и пользоваться, возможно незаслуженно, любовью многих. Есть также немало тех, кому мне хотелось бы выразить свою признательность. Поставь я перед собой задачу перечислить всех, кто так или иначе помогал мне или участвовал в приобретении мной опыта, результатом которого стала публикация этой книги, - мне не хватило бы ее страниц.

Тем не менее я хочу довести до Вашего сведения, уважаемый читатель, благодарность некоторым из тех, кто оказал наибольшее влияние на мой опыт: Горам, деревьям и серым китам, раскрывшим мне тайны гармонии и Силы и позволившим осознать существование такого типа сообщения между ними, которое лежит за пределами соглашений и разногласий мира человеческих существ.

Коренным жителям Америки, допустившим меня в свой мир как равного. Женщине, которая не только дала мне жизнь, но и научила меня самой первой из известных мне песен любви, мелодия которой по сей день продолжает украшать мой мир.

Участникам практических занятий, которым удалось создать так много магии, что ее хватило на всех.

Терезе, за все эти годы любви и духовного роста.

Моему отцу, за его непрекращающуюся борьбу против любых проявлений посредственности, которую он вел на протяжении всей своей жизни.

И, разумеется, Карлосу Кастанеде - за то, что он указал всем нам дверь и дал ключ к ней своими самыми удивительными книгами нашего времени.

Виктор Санчес

Перечень упоминаемых в тексте книг Карлоса Кастанеды\* :

- (I) Учение дона Хуана
- (II) Отдельная реальность
- (III) Путешествие в Икстлан
- (IV) Сказки о Силе
- (V) Второе кольцо Силы
- (VI) Дар Орла
- (VII) Огонь изнутри
- (VIII) Сила безмолвия

\* К сожалению, в настоящем издании мы лишены возможности выверить все многочисленные ссылки на страницы книг Карлоса Кастанеды по публикациям на русском языке, все ссылки относятся к англоязычным изданиям упомянутых книг. - Прим. Ред.

## Введение

### Немного о себе

Книга, которую Вы держите в руках, появилась в результате многочисленных моих шагов по Земле. Я сделал их побуждаемый любопытством и желанием жить другой жизнью нежели жизнь тех, кого я наблюдал с поры моего детства, и чьи жизни, как мне казалось, воплощали только серость повторений и были лишены счастья. Это любопытство сделало меня свидетелем событий, происходивших в самых неожиданных уголках Земли, оно позволило мне слиться с природой посредством несущих радость, казавшихся необычайными усилий. Любопытство привело меня к отказу от прежнего образа жизни - это случилось после того, как я познакомился с коренными американцами из племен нахуа и уйчоль - они же исследователи сумеречных состояний сознания; с участвовавшими в работе практикумов членами групп; среди повстречавшихся мне на жизненном пути были сохранившие мне верность собаки, разделившие со мной превратности большей части моей жизни; гигантские киты, позволившие мне войти в их мир; а также мои близкие и любимые.

Я оглядываюсь, и каждый шаг, каждое мгновение приносят мне то ощущение, что родилось в ходе моих поисков свободы и моего неизвестного лица.

Сначала поиск привел меня в места, где жил мой народ; я исходил много троп Мексики, укрывавшей меня и вскормившей на своей груди. Когда я ходил по ее земле, она принимала меня и открывала мне многие из своих тайн. Она свела меня с людьми, чей образ жизни ей ближе всего: с коренными американцами крутых нагорий центральной части Мексики, носителями знаний, способных спасти нас от бремени бесконечных проблем. В том далеком прошлом, когда я жил среди индейцев нахуа, я отказался от своего имени и личной истории, позволил уйти в прошлое тому "я", которым был когда-то, и возродился заново, оглушенный встречей с <иной реальностью>.

Будучи человеком своего времени и желая обзавестись необходимыми орудиями для возведения моста над пропастью между образом жизни общества, в котором я вырос, и магическим миром индейцев, я решил изучать антропологию. Работая с антропологами, я обнаружил, что они были слишком настроены на изменение образа жизни индейцев. Они учили индейцев таким этноцентрическим представлениям, как прогресс, национальность, общественные классы, что вряд ли могло помочь установлению взаимопонимания. Таких антропологов можно сравнить с конкистадорами XVI века, обуреваемыми страстью к покорению новых земель, и с священниками, стремившимися обратить местных жителей в христианство.

Лишившись иллюзий, я изобрел то, что назвал антиантропологией, последовав примеру психиатров, изобретших антипсихиатрию с целью преодоления преград, возводимых традиционной психиатрией из страха встречи с <иной реальностью> тех людей, которые, по ее представлениям, считались психически больными. Итак, мне пришлось, образно выражаясь, перевернуть антропологию с ног на голову. Я приблизился к <иной реальности> индейцев не для того, чтобы изменить их, но чтобы измениться самому, - я стремился встретиться со своим неизвестным лицом, погружаясь в то, что было для меня совершенно чуждым взглядом на реальность. Эта реальность хранит многие из тех древних секретов знания, что были полученных тольтеками

непосредственно от этого мира.

Позднее - приблизительно 13 лет назад - я натолкнулся на книги Карлоса Кастанеды. К своему удивлению, я обнаружил в них немало того, что было знакомо мне по собственному опыту антропологических исследований, однако столь подробное и систематическое изложение я встретил впервые. <Тело сновидения>, тропа воина, осознание Земли, правильная походка, доступ к необычной реальности, знамения, знаки, тональ и нагуаль - со всем этим в той или иной форме мне приходилось сталкиваться при общении с представителями различных этнических групп - индейцев уйчоль, мацатеков, микстеков, но чаще всего - индейцев нахуа. В книгах Карлоса Кастанеды я обнаружил не только систематическое изложение смысла всех этих понятий, но и нашел <учение> о многих предметах, а также предположения и предложения, с которыми прежде мне встречаться не доводилось. Самым же интересным мне показалось то, что в книгах Кастанеды оказалось рассеяно огромное число упоминаний об особых возможностях действия.

### **Обращенный антрополог и полемика**

Тем из читателей, кому это неизвестно, сообщу, что в начале 1960-х годов Карлос Кастанеда был студентом-антропологом выпускного курса - именно тогда он встретил старика-индейца из племени яки по имени Хуан Матус. Дон Хуан стал для него источником информации, с его помощью Карлос намеревался изучить применение пейота в медицине индейцев юго-западной части Соединенных Штатов и северной Мексики. Старый индеец оказался могущественным <человеком знания>, магом, который с самого начала их отношений стал считать Карлоса Кастанеду своим учеником. Мало-помалу молодой антрополог вжился в эту роль ученика дон Хуана. В восьми опубликованных к настоящему моменту книгах он описал различные этапы своего ученичества, что вызвало огромный интерес читателей во всем мире. Работы Карлоса Кастанеды породили оживленную полемику, особенно среди антропологов. Возможно из зависти к успеху его книг коллеги Кастанеды развернули кампанию критики, заявляя, что фактологическая основа его сочинений весьма сомнительна, в особенности все то, что касается реальности существования дон Хуана. Мне не довелось встретиться с доном Хуаном, но я лично знаком с доном Карлосом, прочел его книги и использовал на практике содержащиеся в них сведения. Вопрос о том, существовал ли в действительности дон Хуан, представляется мне малозначительным по сравнению с идеями, содержащимися в этих книгах. Лично для меня не важно, кто автор упомянутых идей - дон Хуан или Карлос Кастанеда. Важно, что эти идеи существуют и - что еще важнее - они работают. Применение описанного в книгах учения на практике позволяет почувствовать, что в каждом из нас скрыто осознание иного - осознание другого собственного <я>, открывающее неограниченные возможности восприятия и приобретения опыта. По-настоящему важно лишь это.

В своей книге я не буду проводить различий между доном Хуаном и Карлосом Кастанедой - для меня они равно создатели и носители детально разработанной системы знания. Именно так они и предстают передо мной - как двуединая личность Кастанеда/дон Хуан, приглашающая войти в свой таинственный мир.

## О читателях

Возможно, то что с самого начала привлекло меня в книгах Карлоса Кастанеды, было порождаемое ими ощущение скрытой поэзии. Вечный поиск свободы и тайна, окутывающая мир воина, находят отзыв в глубине души каждого человека. Но если отвлечься от поэзии и предложений свободы, то выяснится, что большинство читателей его книг так и не поняли, как можно использовать их содержание.

Среди читателей книг Карлоса Кастанеды нередко можно выделить таких, кто относится к прочитанному как к беллетристике, считает эти книги всего лишь еще одним развлечением. Интеллектуалы обычно отбрасывают их, считая чистой выдумкой, недостойной даже называться литературными произведениями. По вполне понятным причинам среди интеллектуалов встречаются и такие, кого раздражает начисто лишенный пиетета к интеллектуальным устремлениям, всегда готовый их высмеять дон Хуан. Не потому ли подобные читатели и отказываются принимать всерьез работы Кастанеды? Вполне возможно. В любом случае, интеллектуалы Кастанеду обычно не читают (хотя есть немало тех, особенно в академической среде, кто читает его книги тайком).

Другая крайность - фанатичные почитатели Кастанеды и его книг. Они не имеют какого-либо практического опыта в том, о чем идет речь в книгах, и воспринимают их как непререкаемую истину, понимая все написанное буквально. Это те, кто <видит> союзников и места Силы за каждым углом. Разумеется, все это плод скорее воображения, чем опыта. Эти люди фанатики не потому, что им нравятся книги Карлоса Кастанеды, но скорее потому, что они неспособны или не желают принять на себя тяготы претворения в жизнь того, что предлагается в книгах и для чего требуется негибкое намерение. Они питают свое воображение выдумками, замещая ими тот прямой опыт, который им не позволяет приобрести их собственное ленивое существование.

Недалеко ушли от таких фанатиков любители марихуаны и других наркотиков, использующие книги Кастанеды для оправдания своих пагубных пристрастий. Они полагают, что праздное употребление наркотиков придает им <серьезность> уже потому, что им вздумалось замаскировать это свое обыкновение под <поиск знания>. И фанатик, и наркоман игрой воображения и словопрениями подменяют конкретную работу; при этом возникает дополнительная сложность - вследствие употребления наркотиков создаваемые воображением образы становятся еще более живыми. Разумеется, использование наркотических веществ, если оно не сопровождается изменением образа жизни применяющего их, само по себе не может переменить ничего ни в его личности, ни в окружающей его повседневной реальности.

Даже когда наркоман имеет доступ к <растениям Силы>, подобным тем, что используются в ритуалах коренного населения Америки, он умудряется превратить использование этих магических растений (пейота, толоаче, грибов и т.п.) в нечто вроде обычного пьянства. Он еще более усиливает присущие его психической структуре ограничения, стремясь скорее убежать от реальности, нежели встретиться с ней лицом к лицу. Естественно, в среде коренных жителей Америки все обстоит совершенно иначе - они используют <растения Силы> для усиления процесса познания, навыки их применения они унаследовали от своих предков. Индейцы соблюдают при этом строгую дисциплину и проводят тщательную подготовку. Все это не имеет ничего общего с употреблением <растений Силы> наркоманами.



Существуют и такие читатели, которые не принадлежат ни к одной из упомянутых выше групп. Содержащиеся в книгах Карлоса Кастанеды идеи они считают привлекательными, однако не представляют себе, как именно претворить их в жизнь.

Несмотря на ценность работ Карлоса Кастанеды и их популярность, они не получили практического использования. Большинство читателей этих книг подпадает под одну из вышеупомянутых трех категорий.

Невнимательное прочтение этих книг в сочетании с глубоко укоренившейся беззаботностью современных людей делает бесценное учение дона Хуана почти недоступным. Поэтому я поставил перед собой задачу предложить людям метод, при помощи которого они могли бы достичь таинственных миров, открываемых перед нами Карлосом Кастанедой.

## **Живое постижение работ Кастанеды**

Мы не будем ни а priori осуждать работы Кастанеды, ни догматически принимать их в качестве идеологической доктрины. К ним можно подойти более уравновешенно: практически постигая содержащиеся в них техники и упражнения. Именно в этом направлении я работал в течение последних 11 лет - и именно на этом пути обнаружил, что существуют целые области нашего бытия и многообразные способности восприятия, которые забыты нами вследствие ограничений, налагаемых воспитанием в рамках современной культуры. Однако все это поправимо. И другая реальность, и иной способ бытия существуют. Возможность приобщиться к ним стоит того, чтобы поработать.

## **Групповая работа**

С самого начала я решил, что займусь практикой сам. Во время своих поездок за город я отрабатывал различные предлагаемые Карлосом Кастанедой техники. Открытое мной столь меня потрясло, что я задался целью донести свои знания до других, поделиться ими и постараться определить, могут ли они оказать столь же благотворное воздействие и на других. Так 11 лет назад появились мои первые группы.

Хотя через несколько лет я получил приятную возможность встретиться с Карлосом Кастанедой - личность которого оказалась полностью соответствующей описанному в его книгах, - моя работа развивалась независимо. На самом деле, я полагаю, что книги Кастанеды были написаны специально для того, чтобы подтолкнуть нас к применению изложенных в них идей на практике. В этой книге Вы сможете найти мой ответ на такое подталкивание и описание полученных при этом результатов.

Занимаясь с группами, я разработал особую методику - самообучение посредством участия в работе группы. Методика эта называлась <Иная магия>, что должно было ассоциироваться с ранее неиспользуемыми аспектами магии, позднее название было изменено на <Искусство жить целеустремленно>, при этом внимание обращалось на поиск путей бытия и образа жизни, отражающих свободу воина. При проведении практикумов на природе мы ставили перед собой задачу повторного открытия собственного <я>, высвобождения осознания иного <я>. Основанные на описаниях Кастанеды техники использовались наряду с другими, как созданными мной в результате опыта общения с индейцами, так и с теми, что создавались самими группами в ходе совместной работы. Наша работа всегда заключалась в применении техник, а не в их интеллектуальном

обсуждении.

При этом я никогда не думал о себе как о мастере - нет таких мастеров, которые могли бы прожить за нас нашу жизнь или пройти за нас наш путь, - я считал себя просто еще одним участником практикума, стремящимся помочь другим участникам приобрести те знания, которые удалось получить ему самому. Моя роль заключалась в координировании - на основе имеющегося у меня опыта - работы каждого члена группы, в том числе и моей собственной.

### **Абсолютное не-деяние**

Вдохновленный результатами групповой работы, несколькими годами позднее я задался целью написать книгу об учении дона Карлоса и о применяемом нами практическом подходе к его изучению. Однако избранный мною образ жизни заставлял меня постоянно находиться в движении. Каждая поездка по стране, каждая вновь образованная группа требовали всего моего внимания и личного участия. На такое унылое занятие, каким казалось мне сидение перед экраном компьютера и писание книги, просто не оставалось времени.

С другой стороны, для человека моего склада, склонного действовать - взбираться на горные вершины, пробираться сквозь джунгли, переходить через пустыни, нырять в океан или обследовать пещеры, - сидеть часами напролет и писать означало абсолютное не-деяние и требовало от меня выхода за пределы собственной личности. Поскольку мне никогда не приходилось заниматься писательским трудом, то предстояло сделать из себя писателя, используя в качестве сырья собственное <я>.

Наконец, этот момент наступил. Жизнь повела меня за собой, и я понял, что не успокоюсь, пока не выполню стоящую передо мной задачу. Пришлось временно прекратить работу с группами и удалиться от дел, чтобы достойно ответить на вызов и превратиться в писателя - но лишь на время создания этой книги.

### **Эта книга**

Название книги - <Учение дона Карлоса> - было выбрано, чтобы привлечь внимание тех, кто очарован миром и тайнами, описанными в книгах Кастанеды, но не нашел возможности или способа привнести в свою жизнь частицу магии уникального царства нагуаля. Это название заставляет вспомнить об особом отношении ученика к учителю, которое мы всякий раз устанавливаем между собой и автором, когда пытаемся обогатить свой внутренний мир, воплощая в жизнь содержащиеся в его книгах предложения.

### **Побуждения и вклад**

Одной из побудительных причин написания этой книги стало то, что большинство читателей Кастанеды, очарованные содержанием его книг, оказались в замешательстве относительно возможностей их практического применения. Более же всего смущали странные реалии и грани описываемого в них мира. Работы других авторов, посвященные Кастанеде, оказались плохим подспорьем. В них содержалось немало критики и сплетен в стиле ФБР о <загадке Кастанеды>. Эти критики не касались сколько-нибудь значимых практических указаний Кастанеды либо потому, что они их просто не поняли, либо потому, что предпочли ограничиться прилизанным пересказом книг дона

Карлоса, бездарно повторяя то, что он с таким мастерством описал. Нужен был тот, кто мог показать способ воплощения указания Кастанеды в условиях жизни homo urbanus. Многие говорили: <Я представляю. Я предполагаю. Я понимаю. Я сравнил, проанализировал или думал об этом учении> или что-нибудь подобное. Очень немногие говорили: <Я сделал. Я применил на практике. Я испытал. Я жил>. Требовалась книга, содержащая рекомендации по практическому применению учения, а не еще одно собрание домыслов.

Именно поэтому я чувствовал, что мне есть что сказать. Из всего того, что я сделал, я выбрал материалы, относящиеся как к моему личному, так и к групповому опыту, а также к усвоению <Учения дона Карлоса> через непосредственный жизненный опыт. Не мне судить об этой книге, но могу сказать, что в ее написание я вложил частицу своего сердца. Если я сумел предложить что-то, что может быть использовано в повседневной жизни, что способно сделать ее более радостной или совершенной, или, по крайней мере, более забавной, - я буду удовлетворен.

### **На периферии традиции**

Обычно читателям незнаком ни дон Хуан, ни даже дон Карлос, вместе с тем они находят в книгах Карлоса Кастанеды слегка приоткрытую дверь. Если они смогут открыть, ее приложив собственные усилия, то свяжут себя с традицией, о которой говорится в его книгах, хотя связь эта будет не традиционной - они будут воспринимать его книги как руководство к действию. Со временем это приведет (на самом деле это происходит уже сейчас) к появлению многочисленных более или менее одиноких воинов, периферийно связанных с группой нагуаля. Возможно, упоминание в книге <Дар Орла> о <трехстороннем нагуале>\* (VI-187) относится как раз к этой ситуации.

\* С целью упростить поиск имеющих отношение к моей работе мест из книг Кастанеды, я ввел простую систему ссылок: стоящей в начале римской цифрой обозначена каждая из его книг в порядке их публикации, после чего через дефис указан номер страницы арабскими цифрами (например, III-201). См. <Перечень упоминаемых в тексте книг Карлоса Кастанеды> на стр. 6 настоящего издания.

Однако, независимо от этого, предложения, содержащиеся в книгах, подобных работам Карлоса Кастанеды, адресованы всем и каждому, ибо это касается неисследованных граней осознания, которое присутствует в каждом из нас.

### **Свобода и знание как личная ответственность**

Одним из основополагающих положений моей работы является следующее: каждый из нас способен поставить перед собой задачу овладеть доселе неизвестными ему способностями осознания без обязательного присутствия того, кто помогал бы добиться поставленной цели. В нас самих уже существуют все необходимые инструменты. Если мы готовы отказаться от бытия <воинов на диване>, превратиться в преданных сторонников предлагаемых нам практик, то даже самой маленькой из открывающихся перед нами возможностей источник которых вне нас - окажется достаточно, чтобы направить нас по верному пути. Рано или поздно это случится и примет форму встречи с каким-нибудь магом из прочитанной книги, или форму участия в работе

группы, или что-нибудь еще даст нам необходимый толчок - но, в конечном счете, значение будут иметь только прилагаемые каждым усилия. Я полагаю, что сказанное относительно неизвестных способностей осознания приложимо и к поиску свободы в целом. Свобода не может прийти извне, поскольку в реальной жизни ответственность за обретение свободы лежит на каждом лично. Я говорю о свободе, которую мы постигаем интуитивно - не обязательно понимая, что это такое, - в контексте нашей собственной жизни. Либеральное, или идеальное, представление о свободе имеет один недостаток - оно настолько совершенно и далеко от реальности, что становится недостижимым; таким образом, мы остаемся бездейственными перед лицом ограничений нашего повседневного существования. Я предлагаю приближаться к свободе и знанию скорее практически, нежели на уровне осмысления. С моей точки зрения, человеческое знание находит выражение в образе жизни, а не в словах,

### **Работа без учителя**

В <Силе безмолвия> дон Хуан объясняет, что мы можем идти по тропе знания и <возвратиться к духу> (VII-180) с помощью собственных усилий, выполняя простые действия, чтобы накопить энергию и сместить точку сборки. (Термины <смещение точки сборки> и <накопление энергии>, а также их практическое применение будут разъясняться на протяжении всей этой книги.) Дон Хуан объясняет это так:

<Нам трудно выполнять эти простые действия... потому что для большинства из нас невозможно принять мысль о том, что для движения вперед требуется так мало. Нам привычнее ожидать инструкций, обучения, наставников, мастеров. И когда нам говорят, что никто другой нам не нужен, то в это оказывается трудно поверить. Мы начинаем нервничать, затем теряем доверие и, наконец, сердимся и разочаровываемся. Если нам и нужна помощь, то заключаться она должна не в обучении новым методам, а в правильной расстановке акцентов. Если кто-то помогает нам осознать, что необходимо отказаться от чувства собственной важности, то такая помощь реальна. Маги говорят, что нам не нужны ничьи убеждения, чтобы осознать, что мир бесконечно более сложен, чем самые безудержные наши фантазии. Так почему же мы так зависимы? Почему так стремимся найти кого-то, кто мог бы обучать нас, когда можем сделать все сами?..> (VIII-195)

Там, где накапливаются и передаются знания, существует бесчисленное множество учеников и учителей. Но в нашем деле нет учителей. Нет и учеников. Есть просто люди, которые со временем умрут, и единственное различие заключается в том, что некоторые понимают это, а некоторые нет. Истинное знание, влияющее на то, как мы живем, и на то, как умираем, не передается от учителя к ученику; его можно приобрести только на личном опыте. Книги, учителя, школы и гуру могут оказаться полезными только тогда, когда мы готовы к выполнению конкретных действий в ходе решения бесконечной задачи познания.

Очень легко - что и объясняет популярность этого метода - подпасть под очарование учителя или гуру, обладающих знанием и Силой, и от кого, благодаря их доброте, мы можем получить <просветление>. Такому <великому учителю> достаточно коснуться пальцем, чтобы <просветлить> ученика и пробудить в нем внутреннее <шакти>. Подобные иллюзии служат (особенно на Западе) удовлетворению искусственно созданных потребностей тех зачарованных существ, которые слишком слабы, чтобы собственными усилиями

покончить со своим печальным положением. Всегда есть кто-то другой, кто спасет нас и направит по верному пути. В детстве это были отец и мать, у взрослых - муж, жена, сэнсэй или <любимый гуру>.

Так или иначе, верх берет самоуничтожение: <Я слишком слаб. Я не могу заниматься этим в одиночку. Мне нужен кто-то, кто будет направлять меня>.

И, разумеется, со всех сторон на нас сыплются предложения всевозможных <учителей>, <гуру>, <школ>, <эзотерических сект> - всех тех, кто не прочь воспользоваться сложившейся ситуацией и превратить в звонкую монету желание подчиняться, охватывающее сегодня столь многих.

Воин потому и называется воином, что он или она всегда на войне. Воину не требуется мама, чтобы подсказывать, что следует и чего не следует делать. Он принимает на себя ответственность за руководство собственной жизнью, он сам и есть та Сила, которая направляет его по тропе знания, он уверен в том, что делает, и в том, как поступает. Как сказал дон Хуан: <...воин безупречен, если он доверяет своей личной Силе, неважно, мала она или огромна...> (III-235).

Если человек принимает на себя ответственность, то книги, школы или учителя могут стать помощниками, их предложения можно использовать как указания к действию. Однако лишь на прочной основе фактов можно установить, полезны ли вам лично эти предложения.

В ходе моей работы с группами я не просил людей принимать мои слова на веру. Слов говорится слишком много. И слишком часто мы верим им, пока не приближаемся к смертному часу, так и не узнав, что потратили свою жизнь на ведение битв, которые никогда не были нашими. То, во что я верю, неважно. Важно лишь то, что я могу делать, как я живу, как творю - все то, что имеет отношение к конкретным делам, а не к игре воображения.

### **Указатели знания**

Ни книги Карлоса Кастанеды, которые оказались для меня столь полезными, ни эта книга, которая, надеюсь, также окажется для кого-то полезной, не содержат знания. Они говорят о знании, однако сами знанием не являются. Как однажды сказал мне Кастанеда: <...в тех "чертовых книгах" (он говорил о своих собственных трудах) знания не найти; это просто указатели. Ты сам должен воплотить в жизнь содержащиеся в них предложения, чтобы понять, куда указывают эти указатели. Ты должен идти на собственных ногах в направлении, которое они указывают, чтобы убедиться самому и на практике постичь то знание, о котором в них идет речь>. (Встреча с Карлосом Кастанедой состоялась в Мехико, в 1984 году.) Это по-прежнему кажется мне очень правильным использованием книг, учителей и школ, особенно, если они искренни. Точно так же я предлагаю заинтересованным читателям: не верьте, но и не отрицайте того, о чем я говорю в этой книге; попробуйте на практике содержащиеся в ней предложения - это единственно достоверный способ ощутить в себе ту свободу. Силу и знание, о которых я так часто говорю.

### **Реальности и сказки о Силе**

В своей работе я не претендую охватить содержание всех книг Кастанеды - по той простой причине, что многое в его книгах остается загадочным для меня самого. Цель, которую я ставлю перед собой, не в том, чтобы обсудить мои собственные представления или то, что я слышал от других. Речь пойдет

лишь о том, что испытал я сам, что знаю на собственном опыте. За исключением первой главы, где кратко изложено видение реальности <по дону Хуану>, остальные главы описывают техники, которые я использовал и результаты которых осмыслил.

Я не подтверждаю и не отрицаю сведения из тех разделов книг Карлоса Кастанеды, которые остаются для меня загадочными, поскольку убежден, что подтверждение или отрицание неизвестного в равной степени ошибочно и свидетельствует о предубежденности. То, как следует относиться к загадочному, сказано самим доном Хуаном - когда он упоминает <сказки о Силе> (IV-80). Сначала большинство затронутых в этой книге тем были для меня сказками о Силе; они лишь пробуждали мое любопытство. Поработав с ними и приобретя собственный опыт, я изменил свое отношение - они превратились для меня в реальные факторы Силы. Это уже не был вопрос веры или неверия - я попробовал на себе и убедился. И этот подход я рекомендую всем, кто интересуется такого рода загадками: ни во что не верить и ничего не отрицать. Позвольте этим невероятным сказкам о Силе оставаться сказками, пока в результате приобретения собственного опыта они не станут реальностью.

Я не заявляю, что мой подход и понимание идей Кастанеды - бесспорная истина, однозначное отражение его мыслей во всех их мельчайших подробностях. Настоящая книга представляет собой всего лишь свидетельство о том пути, следуя по которому я приобрел опыт, это рассказ о моих находках и о том, как я их использовал. Опираясь на полученные результаты, я вовсе не собираюсь основать единственно верное учение, хотя полагаю, что мои результаты достаточно весомы, чтобы читатель взял на себя труд ознакомиться с ними.

## **Структура книги**

Во-первых, мне хотелось бы еще раз подчеркнуть, что книга эта содержит только практические рекомендации. Ее основная часть представляет собой описание техник для практического освоения каждой из составляющих ее тем. Большая часть описанных здесь упражнений разработана мной, при этом за основу брались общие сведения о техниках или те предложения, которые содержатся в книгах Кастанеды.

Я старался не повторять упражнений, которые нашли достаточное объяснение в книгах Кастанеды, за исключением тех, для практического выполнения которых следовало что-то уточнить или добавить значимые детали. Нет смысла повторять описания, если читатель может обратиться к работам самого Кастанеды.

Я старался избегать пересказа рабочего материала, не содержащего ничего нового. Исключения представляют достаточно подробные объяснения упражнений, описание которых в исходных книгах оказалось не совсем точным, а также варианты или видоизмененные версии этих упражнений, позволяющие выполнять их в условиях, отличающихся от описанных в книгах Кастанеды и более близких для большинства читателей. Нередко в основе упражнений лежали техники, которым я научился у индейцев, или это были значительно видоизмененные упражнения, в которых, на первый взгляд, мало сходства с описанными в книгах Кастанеды. Последние были включены в книгу - несмотря на различие внешней формы, - поскольку в них содержатся те же самые основополагающие принципы мышления <по дону Хуану> и они дают приблизительно такие же результаты. Основная цель упражнений - обрести

возможности перемещать точку сборки.

Книга состоит из 10 глав и разделена на три части. В первой, самой короткой, суммированы основные принципы мировоззрения воинов партии нагуаля и объясняется происхождение тех заметно различающихся практик, представленных во второй и третьей частях книги, в которых описываются практики для правой и левой стороны соответственно. Такое деление является своеобразным откликом на педагогическую систему дона Хуана, разделяющего свое учение таким же образом, о чем будет подробнее сказано ниже.

## Сферическая система

Поскольку система мышления <по дону Хуану> абсолютно нелинейна и имеет скорее сферическую форму, все ее части оказываются взаимосвязаны и от каждой можно перейти к любой другой. Вряд ли возможно точно определить ту последовательность, в которой следует осваивать техники. Во многих случаях чрезвычайно сложно провести разделительную линию между темами и упражнениями; то или иное упражнение часто затрагивает то, что относится к совсем другим разделам. Например, <прогулка внимания> является упражнением на развитие внимания, но применяется также для остановки внутреннего диалога, это упражнение связано также с осознанием тела. Таким образом, эту книгу можно читать в любой последовательности. Кроме того, можно сразу перейти к интересующей теме, пропуская предшествующие главы. Однако я настоятельно рекомендую прочесть всю книгу в том порядке, в каком она написана, ибо ее содержание организовано определенным способом, призванным облегчить самостоятельное освоение материала.

Поскольку эта книга предназначена для практического использования в качестве справочного пособия, очевидно, что простое ее прочтение, не сопровождающееся выполнением упражнений, окажется недостаточным для усвоения содержащегося в ней знания. Книга насыщена материалом, поэтому я предлагаю читать каждую главу без спешки, позволяя содержанию предыдущей главы устояться в сознании, прежде чем перейти к последующей.

Я не провожу различия между такими словами, как маг, человек знания, <видящий>, воин - для меня все они означают людей, подобных дону Хуану или воинам его группы. Каждый случай использования одного из этих слов объясняется скорее контекстом или потребностью подчеркнуть тот или иной аспект, нежели различиями в их смысле. Точно так же, я использую слово <западный> для обозначения условий обитания обычного человека, живущего в современном индустриальном обществе. Характеризуя человека наших дней, я называю его современным, повседневным, средним и так далее.

И, наконец, использование мною слова <мы> относится к тому, что я делал или делаю вместе с другими, оно связано с теми взаимоотношениями, в рамках которых проходило накопление большей части опыта, легшего в основу этой книги. Усилия многих людей, будь то осознанно или нет, слились воедино, чтобы помочь мне пройти все ступени, в конечном счете приведшие к написанию книги. А это значит, что <мы> - это и коренные жители Америки, - помогавшие мне измениться, когда я жил среди затерянных гор сьерры; и те, кто работал со мной в составе групп, как участники, так и координаторы; и те дорогие мне существа, кто сопровождал меня и украшал мою жизнь своим присутствием; а также все, кто со временем примет участие в коллективной, пронизанной духом братства работе, чтобы украсить крупницей магии мир, ставший серым из-за того, что мы пренебрегаем своей природой - природой светящихся существ.

И ты тоже станешь частицей этого <мы>, не так ли?

Виктор Санчес  
Миакатлан, Морелос  
Декабрь 1991 года



## **Часть первая**

### **Реальность согласно дону Хуану**

## **Глава 1. Эманации Орла**

### **(Вселенная энергетических полей)**

### **Предисловие**

Эта книга по замыслу должна была носить исключительно практический характер, однако в первой ее части мне хотелось бы дать самое общее представление о той реальности, которая лежит в основании сложной системы знания и поступков воинов и <видящих> партии нагуаля. Следует помнить, что это описание - очерк того, что мы как внешние наблюдатели могли бы назвать <базисной теорией> магии. Для дона Хуана и его воинов ничто из сказанного ниже не является теорией, поскольку они <видят> и <живут> в описываемом мною мире, в то время как внешний наблюдатель может лишь пытаться вообразить себе их мир.

Упомянуть это важно потому, что практическое выполнение описанных в этой книге упражнений и техник - а я могу судить об этом по личному опыту - открывает дверь, войдя в которую, читатель приобретет действительный опыт общения с отдельной реальностью. Став свидетелями и участниками опыта восприятия этой <инаковости> (отдельной реальности собственного <я> или мира в целом), мы вторгнемся в сферу альтернативных возможностей нашего восприятия и осознания. Начиная с этого момента объяснения дона Хуана приобретут их истинный смысл, станут полезными инструментами понимания того, что в другом случае смутило бы нас.

Описание мира в соответствии с традицией дона Хуана - это своеобразная <дорожная карта>, позволяющая нам понимать и осознанно взаимодействовать с реальностью, лежащей за гранью обычного восприятия, подобно тому как привычное описание реальности, которому мы обучены с детства, помогает нам понять приобретенный нами опыт и взаимодействовать с реалиями известного нам мира.

Из сказанного выше можно сделать вывод, что проникающий в новый мир, если он хочет действовать осознанно и эффективно, должен обладать восприятием, отличным от обычного и соответствующим изменившимся условиям его жизни. Именно поэтому, вовлекая ученика в выполнения различных практических упражнений, дон Хуан приводит ему многочисленные объяснения того, как воины из его группы понимают реальность. Это необходимо любому, вступающему на путь воина и практически применяющему те возможности, которые - как явно, так и скрыто - приведены в книгах Карлоса Кастанеды.

Это касается тех, кто всерьез хотел бы пережить магический опыт, - не прочтя о нем в какой-нибудь книге, а на собственном опыте.

Следует упомянуть, что изложенные ниже идеи не дают всеобъемлющей панорамы <мышления по дону Хуану>. Они представляют те части учения дона Хуана, которые имеют непосредственное отношение к проделанной нашими группами работе. Именно об этой работе я говорю на каждой странице своей книги. Я не буду давать подробное разъяснение этих идей - в этом случае потребовалось бы написать еще одну книгу. Однако многие из затронутых здесь тем будут разъяснены в следующих главах - они будут изложены с подробным описанием форм их конкретного применения.

## Происхождение

Видение мира дона Хуана Матуса уходит своими корнями в таинственную глубь веков, в его основе лежат представления многих народов, оно впитало в себя многие важные моменты, присущие мировоззрению коренных обитателей Мезоамерики, и в частности, тольтекские представления о вселенной. Такая связь легко обнаруживается, если обратиться к этнической истории народов доколумбовой Мезоамерики, а также при непосредственном контакте с ныне живущими потомками тольтекской культуры - например, индейцами народностей нахуа, уйчоль и майя. Такие понятия, как <тональ> и <нагуаль>, <другое я>, <сновидение>, <Земля, как обладающее сознанием существо>, по-прежнему используются коренными жителями Мезоамерики наших дней. И это накануне двухтысячного года! В этом я лично убедился во время моих встреч с индейцами тольтекского происхождения.

Идея о реальности, состоящей из энергетических полей (обычно не воспринимаемых нами полностью) интуитивно постигалась человечеством на протяжении веков и описывалась через феномены религиозных видений, в восточных философиях йоги и индуизма, в современных теориях физики и философии, например, в феноменологии\*.

\* См. Alfred Schutz, The Phenomenology of the Social World, Northwestern University Press, New York, 1984.

Однако никому не удалось выразить подобное видение реальности с такой ясностью и столь конкретно, как это сделал Карлос Кастанеда в своих книгах. Он настаивает, что относительность восприятия и связанное с этим существование иных реальностей - не философский домысел и не бесцельное интеллектуальное упражнение. Эти концепции осуществимы на уровне восприятия и живого опыта личности, в чем можно легко убедиться, обратившись к необычайным событиям, случающимся с воинами партии нагуалья в книгах Кастанеды.

## Эманации Орла

Для дона Хуана существующий мир состоит не из доступных обычному взору объектов, а из полей энергии, определяемых доном Хуаном как <Эманации Орла> (VI-309). Эти поля образуют единственно существующую трансцендентальную реальность. Эманации сгруппированы в большие связки, или <пояса> (VII-181), организующие независимые миры. Дон Хуан говорит о существовании 48 великих поясов эманаций, два из которых доступны людям посредством обычного восприятия. Один из поясов - это органическая жизнь, второй включает структуру, не наделенную сознанием, - скорее всего это минералы, газы, жидкости и т.д.

Внутри объединяющего органические существа пояса эманаций существует полоска, относящаяся к поясу человечества, которая и определяет узкие границы восприятия известного. Поскольку каждый человек не может выровнять относительно себя все эманации в этом поясе, то возможности восприятия у людей могут заметно различаться. Эти различия и предопределяют встречающиеся иногда случаи особо высокой чувствительности, экстрасенсорного восприятия, необычных психических явлений, гениальности или, наоборот, умственной отсталости, пониженной чувствительности и пр. Эманации, выровненные под общепринятый образ, называют обыденным осознанием, <тоналем>, правой стороной. В пределах человеческого пояса

эманаций существует много неиспользуемых, но доступных эманаций, остающихся латентными возможностями. Обычно они полностью игнорируются на протяжении всей человеческой жизни. Вместе с тем, именно они образуют зону доступа к неизвестному.

Эманации, лежащие за пределами пояса человечества, образуют собственно неизвестное. Выравнивание относительно них никогда не происходит в контексте обычной жизни. Их называют <нагуаль>, отдельная реальность, левая сторона. Часть работы дона Хуана и членов его группы воинов состояла в развитии способности выравнивать и воспринимать эти эманации.

## **Точка сборки**

То, что определяет, какие именно эманации в данный момент восприятия будут отобраны или <выровнены> (VI-79), называется <точкой сборки> (VII-129); ее можно рассматривать как свойство осознания отбирать соответствующие эманации для обеспечения одновременного восприятия всех элементов, образующих воспринимаемый в данный момент мир. Выравнивание точки сборки относительно определенных поясов эманаций, а также специфический набор эманаций пояса, относительно которого было проведено выравнивание точки сборки, называют <положением точки сборки>. Для обычного человека это означает, что его или ее точка сборки осуществляет своеобразное выравнивание, воспринимаемое как повседневный мир. Незначительное смещение положения точки сборки повлечет выравнивание эманаций, к которым обычно в пределах пояса человечества не обращаются. Значительное же смещение повлечет выравнивание точки сборки относительно других великих поясов эманаций.

Как утверждает Кастанеда, конечная цель этой системы знания - развитие способности сознательно перемещать точку сборки, чтобы выйти за пределы узких рамок обыденного восприятия. Хотя научиться смещать точку сборки - задача непростая, на самом деле даже самого малого ее смещения оказывается достаточно, чтобы в корне изменить жизнь любого человека, его бытие, поведение и восприятие мира.

Все учение дона Хуана ориентировано на достижение этой цели. Оно делится на две части - учение правой стороны и учение левой стороны. Каждое присущим лишь ему образом определяет те формы не-деяния, которые позволяют смещать точку сборки. Они известны как соответственно <сталкинг> и <сновидение>.

Способность воспринимать эманации есть свойство живых существ, которое они продолжают совершенствовать на протяжении всей своей жизни. Это позволяет им достичь особого образа восприятия. Развивая восприятие, каждое человеческое существо вынуждено с момента рождения совершенствовать свою способность отбирать лишь часть всех доступных восприятию человека эманаций с тем, чтобы практически их использовать. Без этого эманации будут восприниматься как полный хаос.

## **Формы внимания**

Итак, определяющий всю полноту воспринимаемых эманаций фактор осознания называется точкой сборки. Процесс <сепарации> (VI-310) выровненных эманаций, объединение желательных и игнорирование прочих (что определяет порядок и смысл восприятия объектов) называется <вниманием> (VI-310) и формируется из неподготовленного осознания путем

совершенствования восприятия.

В зависимости от поля, в котором оно действует, внимание относится к одному из трех типов, реализуемых на трех различных уровнях: первое внимание упорядочивает восприятие известного мира; второе внимание действует и привносит порядок в область неизвестного; третье объединяет первое и второе внимание, позволяя тем самым получить доступ к непознаваемому\*.

\* Что касается третьего внимания, то о нем говорит в своих книгах Кастанеда, хотя я должен упомянуть, что мой практический опыт до настоящего времени остается ограниченным мирами первого и второго внимания, поэтому я отношусь к третьему вниманию как к <сказке о силе>. Для обычных людей и для воинов на начальной стадии их ученичества более важным является первое внимание, ибо оно есть их сфера деятельности и именно в его границах протекает их жизнь. Целенаправленное и стратегически грамотное управление поступками в первом внимании позволяет перейти впоследствии ко второму вниманию.

В том, как первое внимание отбирает и организует воспринимаемые эманации, нет ничего случайного; здесь можно наблюдать полное соответствие специфике обучения, которое мы получаем на протяжении нашей жизни и основополагающие черты которого были заложены в первые годы жизни.

## **Неизвестное и непознаваемое**

Нам доступны не все эманации Орла; огромное их большинство находится в области <непознаваемого> (VII-60). В <Огне изнутри> дон Хуан свидетельствует, что сфера познаваемого состоит из семи великих поясов эманаций (VII-183), которые могут стать доступными восприятию и которые, в свою очередь, делятся на области известного и неизвестного.

В границах известного располагается лишь незначительная часть всех доступных нам эманаций. Тем не менее в пределах этих границ мы, обычные люди, проводим всю свою жизнь - здесь находится все, что в обыденной жизни мы воспринимаем как реальность повседневного мира. Все, чем мы являемся и что мы делаем, находится в границах этой части эманаций.

Неизвестное - это практически бесконечная часть мироздания, которая для обычных людей остается неисследованной. Однако каждый имеет возможность перенастроить себя и начать воспринимать иные входящие в состав этой части мироздания эманации.

## **Описание мира**

Сразу после рождения младенцы не могут воспринимать мир так же, как его воспринимают взрослые. Их внимание еще не функционирует как первое внимание, и потому они не причастны к тому восприятию мира, которое свойственно окружающим их людям. Окруженные теми же самыми эманациями, они еще не научились отбирать их и организовывать так, как это свойственно взрослым. Младенцам предстоит немало поработать для этого - они будут продвигаться шаг за шагом, расти и впитывать описание мира, которое им предоставят их родители. Каждый, в особенности взрослый, когда он вступает в общение с ребенком, становится учителем - в большинстве случаев это происходит неосознанно, - непрерывно описывающим мир в тех или иных его проявлениях. Сначала дети не могут полностью воспринять это описание, однако со временем они научаются воспринимать реальность в терминах этого

описания. Оно будет определять во всех подробностях ту форму, в которой их восприятие станет отбирать и организовывать окружающие энергетические поля.

Мы не ошибемся, если скажем, что ежедневно воспринимаемое нами представляет собой то привычное описание, которое заранее направлено нами самими во внешний мир. Поток этого описания остается неизменным, поддерживая знакомое нам восприятие мира, - так происходит мгновение за мгновением, день за днем. Если остановить этот поток описаний, то восприятие мира разрушается, и в результате происходит то, что в книгах Кастанеды называется <остановка мира> (III-15). <Видение> как раз и является способностью воспринимать мир, каким он становится, когда прекращается поток описания (III-16).

На начальном этапе ученичества Карлоса у дон Хуана его обучали описанию мира с точки зрения магов - это было средством прерывания потока обычных описаний. Позднее он узнал, что описание магов также является всего лишь еще одним случаем описания, которое, в свою очередь, может стать ловушкой (IV-320). Дон Хуан не раз заявлял, что он не маг, а скорее воин и <видящий>.

## **Внутренний диалог**

Внутренний диалог представляет собой мысленный разговор, который мы постоянно ведем сами с собой, и является непосредственным выражением реальности, воспринимаемой каждым из нас. Он выполняет функцию стража, чья главная задача - защищать вышеупомянутое описание, подпитывая его собственным содержанием (мыслями) и способствуя совершению поступков, усиливающих его. Из этого следует, что мы воспринимаем этот мир и ведем себя так, как нам это свойственно, опираясь на то, что говорим себе в рассуждениях с самими собой. Это же, в свою очередь, способствует подтверждению содержания и описанию нашего внутреннего диалога. Приверженность внутреннему диалогу может довести до такой крайности, как привычка подменять своими мыслями реальность. Мы смотрим на мир, на предметы, на людей, на себя и в то же время думаем о том, что видим, а в конце концов начинаем принимать свои мысли за предметы реального мира. Мы говорим себе, что мир такой-то и такой-то, и пребываем в убеждении, что так оно на самом деле и есть.

Естественно, все, что происходит как следствие этого внутреннего диалога, прекращается в тот момент, когда мы оказываемся способны остановить этот диалог. Именно поэтому дон Хуан говорит об остановке внутреннего диалога как о ключе, открывающем двери между мирами (IV-311).

## **Кольца Силы**

Способность <выделять> определенные выровненные эманации, соответствующие терминам описания, разделяемого остальным человечеством, называется <первым кольцом Силы> - мы прилагаем его к элементам окружающего мира, проецируя на них наше описание. В итоге возникает описание мира в том виде, в каком мы его воспринимаем. Кроме того, принадлежащее каждому кольцо Силы совмещено с кольцами Силы остальных людей. Таким образом, создание реальности в терминах описания - до известной степени коллективная задача, в решении которой принимают участие все попавшие в данную ситуацию. В результате объекты реальности

воспринимаются людьми практически одинаково.

В то же время существует второе кольцо Силы, позволяющее выходить за пределы обыденного восприятия, - именно его используют маги, формируя восприятие иных миров (III-225). Такое второе кольцо есть у каждого, однако оно начинает функционировать только тогда, когда удается заставить замолчать первое кольцо, что в жизни обычных людей встречается не часто.

### **Не-деяние**

Один из способов заблокировать первое кольцо заключается в совершении поступков, чуждых нашему обыденному описанию мира, - этот способ известен под названием <не-деяние>. Обыденное описание мира заставляет нас вести себя в соответствии с присущими ему терминами; таким образом, все наши действия оказываются эманациями упомянутого описания мира и одновременно направлены на его воспроизведение. Эти действия суть то, что мы называем <деянием>. В сочетании с питающим их описанием мира они образуют самовоспроизводящуюся систему. Любое не совпадающее с миром действие является формой не-деяния.

Не-деяние прерывает поток описания, что, в свою очередь, приостанавливает созидание мира известного. Не-деяние - тот посредник, который открывает путь к неизвестной стороне реальности и нас самих. Иными словами, оно обеспечивает доступ к <наугаю> - мы говорим о нем, как об <отдельной реальности>, а если речь идет об отдельном человеке - как об <осознании другого я>.

Поскольку не-деяние, практикуемое как осознание правой стороны, позволяет нам прикоснуться и к граням осознания левой стороны, то систематическая практика не-деяния создает все новые точки такого соприкосновения. Мало-помалу это может позволить нам приблизиться к объединению двух способов осознания, в результате чего может появиться <целостность самого себя>.

### **Эго как элемент описания**

Следует иметь в виду и другой аспект. Все, о чем мы говорим, ссылаясь на собственное <я> (эго), является элементом усвоенного нами описания. Данное обстоятельство приобретает особое значение, если мы осознаем, что эта часть описания приковывает нас к определенным формам бытия и поведения. Хотя эти формы кажутся абсолютными и жестко определенными, они могут быть остановлены или полностью прекращены, открывая перед нами неограниченные возможности в том, чем мы можем стать и что мы можем делать. Следовательно, приостанавливающее поток описания не-деяние есть открытая дверь к свободе и путь к изменению себя.

Не-деянием собственного <я> мы прерываем поток описания собственно персоны, освобождаемся от заклятия эго - которое только и хочет, чтобы ему верили, будто только оно и представляет собой единственную реальность, - и оказываемся способными распознать свою истинную природу, природу энергетических полей, свободных и текучих. С этого момента мы можем открывать самих себя заново - намеренно и добровольно; мы обретаем способность по-новому отвечать на новые ситуации, ежемоментно возникающие вокруг нас.

## Тональ и нагуаль

Одним из наиболее интересных аспектов видения мира <по дону Хуану> является дуальная концепция реальности, находящая свое выражение в терминах <тональ> и <нагуаль>. Это один из многочисленных примеров, указывающих на доколумбово происхождение такого видения. Нетрудно установить близкую связь между этими представлениями и двумя гранями Ометеотля, выражающего суть мироздания в древней культуре тольтеков. Наиболее подробное разъяснение сути тоналя и нагуаля Кастанеда приводит в своей книге <Сказки о Силе>. В ней он открывает нам два аспекта тоналя: это и пространство, в котором обычный человек существует на протяжении жизни, и организующее начало, дающее смысл и значение всему, имеющему отношение к осознанию. Тональ включает в себя все, чем является человек, все, о чем он думает и что делает, все, о чем мы вообще можем думать и говорить. Рассудок, мышление и обычное описание реальности - вот твердыни тоналя, они включают весь спектр известного. Для обычного человека существует только известное, и потому сознательный опыт ограничен для него пределами тоналя - приобретение этого опыта начинается с момента рождения и заканчивается со смертью.

Соответственно, нагуаль можно определить как все, остающееся за пределами тоналя. Это то, о чем невозможно помыслить. Кастанеда описывает тональ как остров, на котором проходит вся повседневная жизнь. Никто не знает о том, что лежит за пределами острова. Нагуаль в этом случае будет окружающим остров пространством невообразимых тайн.

Нагуаль невозможно понять или выразить словами - поскольку и понимание и слова принадлежат тоналю - тем не менее, он может восприниматься человеком и стать частью его опыта. В этом заключается одна из основных целей мага. Он не стремится понять или найти рациональное объяснение полученному опыту взаимодействия с нагуалем маг интересуется только теми возможностями, которые проистекают из контакта с нагуалем.

Практически все происходит в нагуале - он включает в себя все сущее; задача же тоналя привнести в реальность нагуаля (вселенную эманаций Орла) порядок и смысл, которые на самом деле не являются частью трансцендентальной реальности. Тональ и нагуаль, эти два аспекта мироздания, находят соответствующее выражение и в строении человеческих существ, каждое из которых обладает стороной тоналя и стороной нагуаля. В книгах Кастанеды это называется осознанием правой стороны и осознанием левой стороны, обычным осознанием и осознанием другого себя, <сновидящим> и <видимым во сне>. Тональ, привнося порядок в присущий нагуалу хаос, защищает наше бытие от сокрушительного удара, который нам пришлось бы испытать, столкнувшись мы с нагуалем неподготовленными. Различие между тоналем и нагуалем красной нитью проходит через дидактику дона Хуана, которая подразделяется на учение для правой стороны и учение для левой стороны. Первое служит для создания более здоровых и работоспособных элементов на островке тоналя, или для того, что известно как <расчистка острова тоналя> (IV-232). Цель второго - позволить ученику непосредственно ощутить нагуаль, но так, чтобы он не потерял рассудок.

Однако, если тональ каждой личности упорядочивает мир и придает ему осмысленность, а воспринимаемая таким образом реальность не имеет трансцендентального существования, то каким образом человеческие существа могут иметь схожие взгляды на реальность? Что заставляет наш тональ

создавать реальность точно такую же, как у других?

Отчасти ответом на этот вопрос служит сказанное выше о коллективном созидании обыденного восприятия при помощи первого кольца Силы. Есть, однако, еще один фактор, известный как <тональ времени>, который можно понимать как описание мира, присущее членам каждого общества, находящимся в данном времени и пространстве. Они поддерживают это описание, одновременно впитывая его и передавая детям, рожденным в этом обществе. Последние должны воспринять это описание, чтобы интегрироваться в общество в качестве его членов, а членами общества они становятся, когда оказываются способны воспроизводить указанное описание и разделять его с другими. Именно тональ времени (IV-175) навязывает личности описание, которое, в сочетании с личным тоналем, создает восприятие, согласованное с восприятием других членов данного общества. Конечно, восприятие мира у различных людей может иметь свои особенности, причина которых заключается в личной истории каждого.

### **Осознание другого себя**

С левой стороны или в нагуале каждого лица, находится то, что известно как <осознание другого себя> (VI-302). Его спасение и повторное включение в воспринимаемую человеком реальность - одна из сквозных тем в книгах Кастанеды. Объединение осознания другого себя с повседневным осознанием ведет к обретению <цельности самого себя> (IV-332).

Являясь выражением нагуаля, осознание другого себя непостижимо, при этом возможности его практически не ограничены. На страницах книг Кастанеды приведено множество примеров проявления такого осознания. Ниже сформулированы некоторые его аспекты, скрытые в другом себе, чье воздействие можно испытать при помощи соответствующих техник (об этом говорится подробнее в следующих главах):

- <Неясные воспоминания> другого себя включают воспоминания о нашем собственном прошлом, хранящиеся в памяти левой стороны (другого себя), которые заметно отличаются от воспоминаний, хранящихся в обычной памяти. Это относится к воспоминаниям, которые не согласуются с обыденным описанием мира и потому не регистрируются обычной памятью, оставаясь скрытыми в осознании другого себя.
- Воспоминание о нашей природе светящихся существ, что позволяет воспринимать человеческое тело как сочетание энергетических полей.
- Осознание нашего тела сновидения, что позволяет использовать в практических целях опыт, приобретаемый нами в состоянии сновидения.
- Осознание собственной смерти, именно оно дает воину импульс и отрешенность, необходимые для наиболее эффективного поведения в любой возникающей ситуации.
- Возможность выравнивать себя относительно осознания других форм жизни как органических, так и неорганических, таких как деревья, животные или сама Земля.

Здесь следует добавить, что в книгах Кастанеды термин <нагуаль> используется также для обозначения руководителя группы воинов. Это существо, которое благодаря необычайно высокому уровню личной энергии может создавать необходимые условия, позволяющие воинам этой группы смещать их точки сборки и на личном опыте испытывать воздействие той отдельной реальности, что лежит за узкими рамками тоналя.



## Глава 2. Печать безупречности

### Миф война

Воин не существует, он всего лишь миф - прекрасный миф нашего времени, который, как и прочие мифы, отражает наши самые благородные устремления. Он служит приглашением и направляет нас в удивительном процессе преобразования нашей личности в магическое существо путем их воплощения. У всех народов Земли во все эпохи были мифы, в которых запечатлелись их моральный уровень и их устремления. Мифы отражают не что иное, как само общество, представления составляющих его мужчин и женщин.

Мифы можно назвать рассказами, многократно повторяемыми и передающимися от поколения к поколению. Если же рассматривать миф с точки зрения антропологии, то бессмысленно ставить вопрос об его <истинности> или <вымышленности>. Мифы истинны - пока выполняют свою функцию в отношении образующих общество людей.

Мифы являются для нации зеркалом, отражающим лучшее из того, чем она располагает, а также ее неизвестное ей самой лицо, лицо <иного я> нации. То <иное я>, которое в то же время есть <не я>. То <иное я>, которым я мечтаю стать. То <иное я>, которое есть отражение моего <собственного я> и в то же время отлично от него: оно возвышенно, преображено, преобразовано в существо, обладающее Силой, магией и, кроме того, свободой.

Этот миф - вечная надежда человеческих существ, которые, невзирая на свои недостатки, продолжают мечтать о жизни, свободной от противоречий, жизни без угнетения и насилия, без потрясений, столь свойственных общественной жизни.

Миф для общества - это то же, что сны для отдельного человека. Можно сказать, что и этот миф является сном, нашептывающим обещание красоты и свободы человеческим существам.

Будь то миф о Христе - человеке, который своей жизнью, направленной на очищение и служение, смог измениться и превратиться в Бога, - или мифы о Геракле, Кетцалькоатле, Вираваче, Будде и многих других, этот сюжет остается неизменным: в нем всякий раз говорится о людях с возвышенными устремлениями, живущими в мире, где преобладают низкие предметы желаний; о конфликте между обществом и устремлениями духа; о борьбе с сомнениями и о преодолении испытаний, через которые такие люди должны пройти, чтобы добиться воплощения своей мечты: выйти за пределы хаоса и жалких ограничений, налагаемых человеческим существованием.

В то же время мифы служат руководством к действию, той картой, следуя указаниям которой можно достичь описываемых в мифе магических реалий. Мифы вовсе не предназначены для развлечения, они помогают человеку развивать способы поведения и описывают конкретные действия, позволяющие выйти за пределы хаоса, в котором мы привыкли жить.

Когда мы не соответствуем нашим мифам, то есть оказываемся не в состоянии следовать их указаниям, мы превращаем их в догму и основываем еще одну религию. Тогда миф теряет свойство освободителя и превращается в свою противоположность - в орудие угнетения. Можно сказать, что в этот момент миф перестает быть мифом. Миф предназначен для того, чтобы жить в нем, а догма - чтобы в нее верить; первый подразумевает действие, вторая - подчинение. Церкви и их служители берут на себя совершенно ненужную роль посредников, лишь возводящих преграды на нашем пути к свободе и знанию.

У так называемых <примитивных> народов миф и ритуал тесно связаны друг с другом. Обряд или церемония воспроизводят время, находящееся <вне времени>, и пространство, в пределах которого все участники действия преобразуются, становятся инкарнациями тех магических существ, о которых рассказывается в песнях и легендах народа. В этом магическом времени существа, наделенные Силой, светом, любовью и знанием, возвращаются на Землю, чтобы принять человеческий облик; это время, когда человеческие существа преобразуют себя в существ магических, в тех, кем они мечтают стать.

Я пережил этот магический опыт вместе с индейцами племени уйчоль, смог увидеть их церемонии изнутри (поскольку при наблюдении извне смысл их постигнуть невозможно): как Маракаме (шаман) преобразился в оленя-маис-пейот, как из его рта звучит голос Татевари (дедушки-огня) и как человеческие существа превращаются в маленькие солнца. Некоторые полагают, что само поедание пейота дает индейцам-уйчоль способность воплощать мифы в церемониале. Такая точка зрения ошибочна - употреблять пейот или любое другое вызывающее галлюцинации растение может любой, однако лишь подчиненный тренировке и дисциплине образ жизни индейцев-уйчоль и долгие годы, отданные обучению, позволяют практически использовать приобретаемое <истинное видение> для совершенствования образа жизни.

Точно так же <путь воина>, в котором воин представляет собой магическое существо, живущие в обычном обществе, является мифом нашего времени. Не потому, что воинов, или людей знания, на самом деле не бывает, - нет, они существуют. Просто этот миф выполняет ту же функцию, что и другие: отражает наиболее достойные и возвышенные устремления простых смертных, приглашая превратить их в реальность. Дон Хуан сказал Карлосу, что тот никогда не сможет стать человеком знания (I-83). Так же и мы никогда не сможем стать воинами - по крайней мере, быть ими постоянно, - хотя мы стремимся к этому, мы всегда в пути, подобно тому, как дон Хенаро всегда находится в поисках своего Икстлана (III-351).

Для нас миф о воине - замечательное приглашение его воплотить, сделать реальным в нас самих. Отношение воина может начинаться для нас с того, что мы привнесем частицу магического времени в нашу повседневную жизнь: вместо того, чтобы действовать как запрограммированные извне автоматы, мы предпочтем действовать целеустремленно, <как подобает воину>. Моменты просветления, во время которых мы совершаем поступки, руководствуясь идущими изнутри побуждениями, подобны магическому времени церемонии, в ходе которой жизнь обращается лично к нам и мы понимаем ее, она становится нам другом. И тогда мы постигаем, что означают Сила и знание, - это постижение приходит не через воображение, но как следствие реальных поступков. Цель следующих по <пути воина> заключается в том, чтобы упорно трудиться, стремясь создать такие магические моменты, во время которых происходит воплощение мифа, сделать их более частыми и продолжительными, - пока магия не станет преобладать над покорностью, а гармония над хаосом, пока мечта о Силе и свободе не будет главенствовать над хаосом реальности повседневной жизни, пока мечта не воплотится в реальность.

<Путь воина>: единственная поддержка на пути в неизвестное

В первой книге Кастанеды дон Хуан говорит, что человек отправляется за знанием так же, как отправляется на войну: он испытывает страх, он собран,

бдителен и абсолютно уверен в себе. Потому отправляющихся за знанием можно с полным основанием называть воинами. Правильно идти по этому пути означает: идти так, как подобает воину. В <Сказках о Силе> маг из индейского племени яки заявляет, что образ жизни воина <это тот клей, что скрепляет воедино все части> (IV-313) его знания.

Одна из центральных тем книг Кастанеды - дух воина. Именно в нем находит воплощение то основополагающее, что позволяет успешно продвигаться по пути знания. Дон Хуан говорит Карлосу, что лишь воин может выжить в мире магов, хотя чтобы быть воином, совсем не обязательно быть магом. Использовать эту возможность непросто, но путь к ней открыт для каждого.

Путь воина, о котором говорит Кастанеда, не имеет вообще или почти ничего общего с человеческими войнами, в традиционном понимании, и в первую очередь потому, что он никак не связан с насилием или с намерением уничтожить кого-либо или что-либо. Он далек от всего этого. В нашей культуре слово <война> означает один из наиболее часто встречающихся видов деятельности <цивилизованных> обществ, как на уровне отдельных личностей, так и на уровне всего общества. Здесь это слово всякий раз связано с желанием навязать свою волю другим людям путем замаскированного или откровенного насилия, - представить, что означает <путь воина>, непросто. Впрочем, доиндустриальные общества знали такие войны и конфликты, которые совершенно непохожи на известные нам. В качестве примера можно привести получившие распространение в доколумбовой Мезоамерике <цветочные войны>, которые благодаря своему ненасильственному характеру так никогда и не были правильно поняты западными историками. Они сочли эти <войны> еще одним проявлением столь хорошо знакомого типа войн.

Точка зрения последователей учения дона Хуана на воина и на борьбу за освобождение - еще один пример войн, совершенно отличных от обычных. Воин здесь называется воином потому, что он или она находится в постоянной борьбе с собственной слабостью и ограничениями; воин борется против сил, которые препятствуют росту его знаний и Силы, против тех сил, что стремятся направить нас по стезе обычного человека, причем силы эти порождены нашей личной историей и обстоятельствами. Воин хочет сам выбирать, кем быть и какой образ жизни вести. Это борьба за внутреннюю гармонию и покой. Это борьба за освобождение. Причем воину известно, что, начавшись во внутреннем мире воина, борьба эта проецируется на все, что имеет отношение к миру действий. Это спокойная, бесконечная и несущая удовольствие схватка.

Путь воина представляет собой форму ответа собственной жизнью на ежедневный вызов бытия; ему невозможно дать точное или всеобъемлющее определение. Отношение воина - это идея, направление, упорство в выборе самого действенного и наиболее соответствующего ситуации образа поведения. Может быть, самой красноречивой характеристикой воина служит его неизбывное стремление к безупречности в любом поступке, даже самом незначительном. Воин понимает безупречность как полную самоотдачу при совершении любых поступков, что подразумевает оптимальное использование личной энергии. Даже когда все прочие мотивации разрушены, воин будет неукоснительно стремиться к безупречности в каждом своем действии -- ради самой безупречности.

Эта открытая концепция порождает целый ряд установок, применимых практически к любому виду человеческой деятельности. Постоянно контролируемый образ жизни воина позволяет личности обрести уравновешенность и стойкость, необходимые для преодоления препятствий на

пути обретения знания, невзирая на замешательство рассудка или уязвленность эго.

Все наши действия могут совершаться подобающим воину образом. Воин пребывает в состоянии бескомпромиссной борьбы с окружающей действительностью, он не оставляет места для небрежности, для него немислима капитуляция.

Это позволяет преобразовать даже самые незначительные наши поступки в вызов, отвечая на который мы каждый раз будем стремиться выйти за пределы свойственных нам ограничений, пытаюсь при этом стать лучше, сильнее, мягче, реальнее.

Среди основополагающих компонентов, доступом к которым обладает воин, мы можем выделить волю как ту Силу, что представляет собой эманацию собственного <я>, необходимую, чтобы прикоснуться к миру и ощутить его, а иногда и активно на него воздействовать. Эту Силу придется использовать для ведения сражений более масштабных и яростных чем те, на которые мы смогли бы решиться, руководствуясь лишь соображениями рассудка. Воины - не простые, скованные страхами и фантазиями своего мышления люди. Скорее их можно назвать людьми, которые прислушиваются к своим ощущениям и направляются личной Силой, той основной энергией, накопление которой потребовало от них столь упорной борьбы и отняло так много времени.

Воины исходят также из осознания своей неизбежной смерти - они совершают всякий поступок, как если бы он был последней битвой и, следовательно, лучшим поступком их жизни. Взяв смерть в постоянные спутники, что придает силу каждому их поступку, воины преобразуют время своей жизни на Земле в магическое время. Осознание неизбежности смерти дает им должную незаинтересованность, позволяющую отказаться от земных привязанностей и в то же время не индугировать по поводу своего отказа. Отрешенность, ощущение краткости жизни, постоянная борьба сопровождают воина в его строительстве собственной жизни па основе силы своих решений.

Воины постоянно ведут борьбу за контроль над собой, обретая при этом и контроль над своим личным миром. Воины берут в свои руки управление собственной жизнью и исходят из своих стратегических интересов. Даже, казалось бы, самые малозначимые аспекты - составная часть их стратегии. Контроль и стратегия - вот два фактора, определяющие их образ жизни.

Контроль означает постоянное усилие намеренно и целеустремленно управлять различными составными частями, образующими формы бытия и образ жизни воинов. Воины контролируют все свои поступки. Их поступки не случайны, не навязаны внешними обстоятельствами и не являются следствием всплеск эмоций - они суть неотъемлемые элементы стратегии жизни воина, где нет места для капризов, неосмысленных или импульсивных действий, ибо действия воина не бывают бессвязными или разрозненными. Они согласуются с заранее спланированной стратегической линией, используемой воином для достижения своих целей, причем последние - суть выражение самых личностных склонностей воина.

Образующие стратегию воина составные части являются одновременно составными частями пути, у которого есть сердце, и это позволяет воинам наслаждаться каждым моментом жизни. Используя волю, контроль, стратегию и осознание неизбежной смерти, воин учится сокращать число своих потребностей, вплоть до полного отказа от них. Воины сознают, что потребности порождают желания и несчастья. Следовательно, освобождение от потребностей влечет освобождение от страстей и забот. Воин может действовать, не будучи отягощен потребностями, страстями и

неудовлетворенностью. Когда потребности отсутствуют, то нет и сильных побуждений, и воины могут осуществлять воздействие в любом желаемом объеме. Тот, кто не имеет потребностей, воспринимает все, чем располагает и что получает - будь то даже самое маленькое и незамысловатое, - как чудесный дар; и сама его жизнь, сколько бы ее у воина ни осталось, проходит в неизменном ощущении изобилия.

**Часть вторая.**  
**Специальные способы обращения с реальностью**  
**(практики для правой стороны)**

**Глава 3. Тело как энергетическое поле или Путь к личной Силе**

**Энергия**

Для дона Хуана, как и для его ученика Карлоса, мир состоит не из твердых объектов, как мы его воспринимаем, а из энергетических полей, что вполне согласуется с новейшими теориями физики. Энергия - одно из основных понятий в мышлении и практике последователей учения дона Хуана. Оно относится к основополагающим не только потому, что часто появляется в книгах Карлоса Кастанеды, но и потому, что является одновременно отправной и конечной точкой всего, что совершает воин.

Дон Хуан говорит, что мир желаний и идей почти не влияет на повседневную жизнь людей. Скорее именно энергия или личная Сила, - та энергия, которая находится в нашем распоряжении, - определяет все: и возможное, и невозможное. Как утверждает дон Хуан в <Путешествии в Икстлан>: <Человек - не более чем сумма его личной Силы...> (III-221).

**Свет или эго?**

В <Огне изнутри> Кастанеда упоминает центральную тему, определяемую им как <мастерство осознания>. Он утверждает, что среди важнейших составных частей мастерства осознания есть и понимание того, что все мы являемся энергетическими полями, или <светящимися яйцами>. Наверное, в этом нет большого секрета, однако в подобной идее воплощен один из центральных элементов, на которые опирается вся система практик дона Хуана.

Нетрудно понять, что все, что мы делаем, требует энергии; ни один поступок не может быть совершен без необходимого количества энергии, будь то марафонский забег через Мехико, нарушение старого обычая или просто вставание с кровати по утрам.

Энергией располагает каждый, однако, как мы обнаружили, то ее количество, которым располагает средний человек, полностью поглощается повседневными делами, в свою очередь, характер этих дел определяется прошлым данного человека. Вся наша энергия в повседневной жизни оказывается вложенной в дела, находящиеся в границах известного, - а на исследование неизвестного ее уже не остается. Для успешного завершения любого начинания, если оно выходит за рамки обыденного, требуется <свободная>, или доступная энергия. Именно поэтому для обычного человека так трудно измениться или создать ситуации, отличающиеся от тех, из которых состоит его <нормальная> жизнь: для этого просто нет <доступной> энергии.

С другой стороны, все, что предпринимается воином на пути к знанию, неизбежно оказывается связанным с энергией. Воины знают, что проникновение в неизвестное, сопровождающееся всеми необходимыми для этого изменениями, требует не только значительного количества энергии, но и значительного количества <доступной> энергии. Поэтому воины исследуют все, что имеет отношение к энергии. Это часть секрета светящихся существ. Все мы состоим

из энергии, и все наши поступки подразумевают либо накопление, либо трату жизненной энергии. Воинам известно, что каждый поступок изменяет их энергетически - либо ослабляет, либо усиливает, - и потому к природе своих поступков они относятся очень осторожно, всегда стремятся к безупречности к оптимальному использованию энергии.

Ключевым моментом здесь является следующее: если мы прекратим воспринимать себя как эго, а вместо этого будем исходить из своей сущности энергетических полей, то нам придется не только изменить способ восприятия реальности, но начнет меняться и наш способ вести себя в рамках этой реальности. Воспринимая себя как эго, мы чувствуем себя обязанными защищать и вновь утверждать огромное количество поступков, совершаемых нами во имя этого эго', с другой стороны, будучи энергетическими полями, мы должны сосредотачивать свое внимание на том, как используется энергия, увеличивается ее количество или уменьшается. Таким образом, при совершении нами поступков в центре внимания все чаще оказывается вопрос правильного использования энергии: вопрос <безупречности>, известной также под именем <печати воина>.

В качестве простого и конкретного примера можно взять случай, когда эго человека реагирует разочарованием и гневом, поскольку жена не приготовила обед к его возвращению с работы. Эго такого человека чувствует себя оскорбленным, оно требует поклонения, и такие люди считают непререкаемой истиной все, что они думают о себе. Такой человек начинает кричать и угрожать своей жене, стремясь убедиться, что она согласна с тем, что важное эго ее мужа заслуживает более уважительного обхождения. Если ему удастся добиться своего, жена заплачет, начнет просить прощения или на скорую руку и с душевными страданиями приготовит мужу обед. Таким образом она неявно говорит эго своего мужа (но не его истинной личности): <Да, я считаю, что ты существуешь и что ты реально; я полагаю также, что все, что ты говоришь и что сообщаем мне о себе, соответствует истине>.

Очевидно, это происходит потому, что каждый раз, когда эго не удается получить подтверждение из внешней реальности (а такое случается часто), оно начинает всерьез сомневаться в своей полноценности и ощущает для себя угрозу. Поэтому оно стремится с помощью средств, предоставляемых ему личной историей, манипулировать реальностью и окружающими людьми, пока все они не будут вынуждены согласиться, что данное эго существует. Оно будет сердиться, оскорбляться, впадать в депрессию и даже угрожать самоубийством, пока не получит желаемого подтверждения. Поскольку эго знает, что не обладает собственной материальной субстанцией, оно непрерывно ищет подтверждения своего существования от других человеческих существ, которые, в свою очередь, озабочены сходными проблемами. Эти существа должны признать его существование и действовать, как если эго, чье существование было поставлено под сомнение, действительно существует и представляет реальное лицо. Лишь тогда эго может продолжать дурачить себя и убеждаться в своем существовании, хотя в глубине оно знает, чем на самом деле является: обладающим специфическими свойствами ничто.

Все это станет невозможным, если мы будем действовать, исходя из знания того, чем являемся на самом деле: сочетанием энергетических полей. Человек из нашего примера вел бы себя по-другому, если бы воспринимал себя как сочетание энергетических полей. Тогда его больше заботило бы рациональное расходование своей энергии. Он бы знал, что гнев поглощает чудовищное количество энергии, а отдача равна нулю, если не считать слабость, ухудшение здоровья и плохое качество жизни, - при наличии этих

факторов правильное или желаемое использование личной энергии оказывается под вопросом. Поэтому вместо бессмысленного расходования энергии он рассмотрит возможные варианты: спокойно подождать, пока обед не будет готов, а может быть, и помочь в его приготовлении.

## Личная Сила

Настойчивость дона Хуана, с которой он подчеркивает, что все поступки человека - то, что он делает и чего не делает, что он может делать и чего не может, что с ним происходит и чего не происходит, - зависят от личной Силы, которой этот человек обладает, прямо соотносится с требованием к обычному, основополагающему поведению воина - с <безупречностью>. Сказать, что воины всегда безупречны, значит упомянуть их настойчивый поиск наиболее эффективных путей использования личной энергии.

Определяя нашу природу как сочетание энергетических полей, мы можем сформулировать следующие основные послышки:

- Все поступки живых существ и все, что с ними происходит, определяется их уровнем энергии и личной Силой.
- Уровень энергии живых существ зависит от трех определяющих факторов: количества энергии, заложенного в них при зачатии; того, как они использовали свою энергию начиная с момента рождения и того, как они используют ее в настоящее время.
- Форма, в которой обычный человек использует свою энергию, не случайна и не осознанно выбрана; она определена прошлым этого человека.
- Хотя мужчины и женщины обычно употребляют всю свою энергию на выполнение рутинных дел, состав которых определен их личной историей, они все же могут добиться изменений состояния своих энергетических полей: могут перенаправлять энергию, сохранять ее и накапливать.
- Все, что применимо к человеческим существам и имеет отношение к их Силе, применимо и к любым другим живым существам, поскольку все они также являются энергетическими полями.

Все поступки живых существ и все, что с ними происходит> определяется их уровнем энергии и личной Силой. В большинстве случаев люди полагают, что события их жизни зависят от факторов, которые им неподконтрольны, - потому ли, что события физически удалены от них, или потому, что эти события они считают неотъемлемыми чертами, характеризующими их личность (эго). Нередко приходится слышать, как люди жалуются на свое невезение, будто происходящее не зависит от них самих. Они ощущают, что события (особенно малоприятные) происходят с ними потому, что <кто-то> что-то им сделал или продолжает делать. Если же они предположат, что источник неприятностей кроется в них самих, то вновь начнут утверждать, что не могут контролировать ход событий: <Такой уж я уродился> или <У меня нет силы воли> или <У меня взрывной характер> - говорят они.

С трудом поддается пониманию огромный расход энергии, направляемой на принятие невыполнимых решений и на следующее за этим ощущение отчаяния, когда его не удается провести в жизнь.

Если вчера я был уверен, что встану утром с кровати и выполню упражнения утренней гимнастики, то почему же сегодня у меня нет ни малейшего желания заниматься этим? Как будто я имею дело с двумя разными людьми. В подобном случае говорят: <Вся проблема в том, что у меня нет силы воли>. И такое объяснение окажется не очень далеким от истины, если мы будем понимать <волю>, как ее понимает маг - как накопление доступной



энергии. Обычный же человек считает, что <сила воли> - характерная черта личности, что человек может обладать, а может и не обладать ею и что <силу воли> невозможно развивать <по собственному желанию>.

У дона Хуана совершенно иная точка зрения. Все происходящее с нами зависит от количества нашей личной Силы, а есть у нас Сила или ее нет, зависит только от нас самих, как от нас зависит и то, что мы будем иметь: хорошее или плохое здоровье, будет или нет нам сопутствовать удача, будем ли мы пользоваться симпатиями и любовью людей. какие двери откроются перед нами, а какие останутся закрытыми. В целом> можно сказать, что те, кто располагает высоким уровнем энергии, ведут здоровый образ жизни (кроме тех случаев, когда их энергия оказывается им неподконтрольна), а жизнь тех, чей уровень энергии невысок (а это большая часть человечества), часто оказывается серой и полной страданий. Обладающих энергией во всем ждет успех, а те, у кого ее не хватает, будут прозябать в нищете, даже если они купаются в материальном достатке.

### **Происхождение личной Силы**

Уровень энергии живых существ зависит от трех определяющих факторов: количества энергии, заложенного в них при зачатии; того, как они использовали свою энергию, начиная с момента рождения, и как они используют ее в настоящее время. Все человеческие существа обладают характерными чертами, унаследованными от своих предков, в первую очередь от родителей, хотя часть унаследованных черт может восходить к дедушкам и бабушкам и даже к более отдаленным представителям генеалогической линии. Чем дальше отстоят от человека его предки, тем меньшее влияние они оказывают на присущий ему набор характерных черт. Это относится не только к физическим, биологическим или физиологическим характеристикам человека, но и к уровню присущей ему энергии. Мы наследуем и биологические, и <энергетические> характеристики от наших родителей.

Первый из важных факторов - каким количеством энергии располагают родители, и второй - какая ее часть переходит к новому существу, которое они создают в момент зачатия.

Карлос Кастанеда в разговоре со мной сказал, что дон Хуан объяснял это очень просто: если человек был зачат в приступе любовной страсти, то новому существу будет передано значительное количество энергии, и он или она родятся <сильными>. И наоборот, если зачатие совершается <высоко-цивилизованными> людьми, возможно, много лет спустя после заключения брака, при включенном телевизоре или, как это назвал Карлос, оно оказывается результатом <очень скучного секса> - то уровень энергии ребенка будет низок.

К счастью, энергетическое наследие - не единственный фактор, определяющий наш энергетический уровень на протяжении всей жизни. Он определяется и тем, как мы используем упомянутое наследие, будь оно скудным или обильным. Те, кто рожден с незначительным запасом унаследованной от родителей энергии, но использует свое энергетическое достояние оптимальным образом, достигнут лучших результатов, чем обладатели значительного количества энергии, привыкшие тратить ее бесконтрольно. В первом случае, получившие при рождении изначально скудный запас энергии - независимо от того, в каких терминах они сами описывают это свое состояние, - вступают на тропу воина, что позволяет им повышать свой уровень энергии. Во втором случае, человек рождается со значительным

количеством унаследованной энергии, но использует ее лишь для потакания собственным прихотям и подпитки чувства собственной значимости, и мало-помалу снижает свой энергетический уровень. Таким людям все дается легко, они без труда могут манипулировать окружающими, не давая ничего взамен. Они привыкают быть любимыми, но сами никого не любят. Легкость, с которой они удовлетворяют свои желания, позволяет им оставаться ленивыми и слабыми. Они могут повелевать остальными, оставаясь рабами собственной слабости.

Идеальное состояние можно было бы описать так: много энергии, совершенный контроль и собранность рассудка. На практике же трудолюбие оказывается важнее таланта. Впрочем, единого правила не существует, и при подведении итогов полученный результат определяется не по исходным уровням энергии, а по количеству затраченных данным человеком усилий.

Говоря об энергии, следует упомянуть, что мы должны определить то, на что мы использовали свою энергию в прошлом и на что продолжаем тратить ее в настоящем, а также не взаимосвязаны ли прошлые энергозатраты с тем, на что расходуется энергия сейчас. Сначала ответьте на вопрос: <С каким количеством энергии я родился и как я тратил ее на протяжении своей жизни?> - а потом спросите себя: <Как я сейчас использую свою энергию и что я могу изменить?> Один из выводов заключается в том, что никто не обречен вечно оставаться на том же энергетическом уровне, с которым был рожден или который определен его прошлым. Мы можем изменить процесс использования своей энергии, можем восстановить или накопить ее.

## Определение прошлого

Форма, в которой обычный человек использует свою энергию, не случайна, но и не осознанно выбрана; она определена прошлым этого человека. Нам, современным людям, очень нравится считать себя свободными, на самом же деле наша способность к свободному выбору ограничена и реализуется лишь в незначительной части наших поступков. Абстрагировавшись на время от функций и видов деятельности, связанных с поддержанием нашего биологического существования, мы обнаруживаем, что остальные поступки полностью определяются личной историей. Классовая принадлежность, национальность, пол, личность, религия, политические воззрения, комплексы и травмы - вот неполный список многих факторов, образующих личную историю каждого из нас и таким образом определяющих все реалии нашего повседневного существования. Иногда нам кажется, что мы что-то решаем, на самом же деле мы всего лишь запускаем механизм исполнения тех поступков, на которые были запрограммированы всем своим прошлым - точь-в-точь как машина, совершающая лишь те действия, для которых была сконструирована. Так наше прошлое определило наши убеждения, желания, варианты выбора, ограничения, слабости и таланты. Мы редко выбираем тех, с кем разговариваем или поддерживаем отношения, места, где приходится часто бывать и которые мы избегаем. За этим стоит наша личная история, находящая выражение через структуру эго,

Эго и личная история находятся в самой тесной связи до тех пор, пока первое является функциональным выражением второго. Именно эго каждый день уговаривает нас <поддерживать> нашу личную историю и действовать в соответствии с ее установками. Тем самым, личная история обновляется, а эго получает возможность самоутвердиться. Мы можем выбирать только те варианты, которые находятся в узких рамках проекций нашей личной истории

на время.

Отсюда можно сделать вывод, что использование нашей энергии так, как это присуще обычным людям, - иначе говоря, вся сумма поступков, - отвечает налагаемым нашим прошлым требованиям, в определении которых воля обычно уже не участвует. Очевидно, такая ежедневная трата энергии обходится нам очень дорого, а отдача от нее невелика - это легко определить, обратив внимание на выражение лиц прохожих на улицах, пассажиров метро или водителей, попавших в обычную автомобильную пробку, столь частых в больших городах.

## **Охота за Силой**

Хотя мужчины и женщины обычно употребляют всю свою энергию на выполнение рутинных дел, состав которых определен их личной историей, они все же могут добиться изменений состояния своих энергетических полей: могут перенаправлять энергию, сохранять ее и накапливать. Возможность <перенаправления> энергии, на первый взгляд, противоречит сказанному выше - что использование нашей энергии предопределено нашим прошлым. Если оно предопределено, то как его можно изменить? Однако такое изменение возможно, хотя и встречается редко. Главное здесь - практика.

Практика начинается с определения формы целенаправленного поведения, с действий, которые, с точки зрения эго, выходят далеко за рамки обычного. Мы могли бы назвать их целенаправленными действиями - или не-действиями, - никак не связанными с нашим прошлым, в результате которых перед нами мало-помалу открывается поле новых возможностей. Совершая необычные поступки, мы нарушаем привычную схему использования энергии, и в результате, составляющие эту схему элементы начинают <расшатываться>. Когда этот процесс начинается, то мы оказываемся в лучшем положении для перенаправления энергии, тратившейся ранее' на энергоемкие и бесполезные виды деятельности, на достижение новых, значительно более важных целей. Направляя часть своей энергии на достижение более полезных и менее энергоемких целей, мы создаем избыток энергии, что, в свою очередь, позволяет нам продвинуться дальше по пути перенаправления собственной энергии. Это отражается в постепенном обогащении всех аспектов нашей жизни, становится возможным невозможное: мы оказываемся способны отказаться от курения или бросить пить, сдерживать гнев, находить время слушать песни деревьев или сообщения птиц. Двигаясь в этом направлении, мы расширяем наше поле возможностей, пока не исчезнет императив действовать в соответствии с требованиями нашей личной истории. О достигшем этой точки можно сказать, что он стер свою личную историю и потому свободен от ее влияния.

Все эти изменения становятся возможными только по достижении определенного уровня энергии - без этого они произойти не могут. Как только мы поймем это, то станет очевидным, что для каждого нового поступка требуется увеличение количества свободной энергии. Достичь этого можно, только отказавшись от большинства энергоемких дел и направив сэкономленную энергию на поступки, выходящие за рамки повседневности. И все-таки, если мы займемся только перенаправлением энергии, не прилагая усилий к ее накоплению, то сможем достичь лишь очень ограниченных результатов. Рост личной Силы, или количества доступной энергии, - вот ключ к решению проблемы.

Теперь мы можем понять, почему невозможно предпринять какое-либо

незнакомое или новое действие, если мы не располагаем необходимой для этого энергией. Поскольку вся наша энергия уже расписана в соответствии с требованиями личной истории, то откуда же мы можем получить какую-либо дополнительную энергию? Очевидный ответ - от Солнца и Земли, основных источников всей энергии. Однако наши отношения с Солнцем и Землей тоже определяются личной историей и почти полностью сводятся к получению энергии с пищей. Однако, если просто начать больше есть, то энергии это не прибавит, хотя качественное улучшение рациона питания может отчасти помочь.

Дело в том, что люди просто не подозревают о существовании иных путей получения энергии Солнца и Земли. Многим же традиционным культурам они хорошо известны, и их носители продолжают пользоваться ими, совершая специальные процедуры или ритуалы для пополнения запаса энергии. Хотя я и знаком с некоторыми из этих процедур (они будут подробнее описаны в следующих главах), однако должен указать, что они бесполезны, если мы не располагаем необходимым количеством доступной энергии для использования ее в качестве <канала к источнику>. Итак, чтобы обрести больше энергии, сначала нам следует приобрести хоть какое-то количество доступной энергии. Именно это имел в виду Иисус, говоря: <Каждому из тех, кто имеет, будет дано, и будет у него в изобилии; но от того, кто не имеет, будет отнято даже то малое, что есть у него>. Тут есть некое противоречие, однако его можно преодолеть, приняв во внимание различие (о чем вкратце говорилось выше) между двумя различными видами энергии - <чистой> и той, которая является <доступной>.

Известно, что люди обладают различным количеством энергии. Известно также, что будучи обычными людьми, мы тратим всю свою энергию на повседневные дела. Тратим всю, без остатка. Но если бы нам удалось как-то получить больше энергии, чем мы тратим, или просто тратить ее меньше, чем обычно, то в нашем распоряжении образовался бы запас <свободной>, или <доступной> энергии. Эту энергию можно назвать личной Силой - она необходима для совершения поступков, выходящих за пределы налагаемых личной историей ограничений, в том числе для подпитки энергией непосредственно от Солнца и Земли, для того, чтобы вести более свободный образ жизни.

Если для накопления энергии следует иметь источник доступной энергии, то как нам получить к нему доступ? Ответ прост: экономить. Именно так, и никак иначе. Единственный возможный способ получить в свое распоряжение какое-то количество <свободной> энергии заключается в экономном расходовании того, чем человек уже располагает, в отказе расходовать энергию на рутинные дела повседневной жизни.

Метод прост, но чрезвычайно эффективен. Если мы воздержимся от каких-то из наших рутинных поступков, внутренних или внешних, то освобожденная таким образом энергия становится доступной, и ее можно использовать для вхождения в неизвестное - в область за границами личной истории.

Однако не от всех дел повседневной жизни можно воздержаться, а среди тех, от которых воздержаться можно, не все энергоемки. Потому-то воины занимаются составлением инвентарных списков своих энергетических затрат. Это позволяет им при помощи техники сталкинга понять, как именно они используют свою энергию, а затем спланировать оптимальную стратегию ее использования; так они увеличивают количество доступной энергии. Основываясь на собственном инвентарном списке, ученики могут выбирать те

из своих повседневных дел, которые, не являясь жизненно важными, ведут к значительным затратам личной энергии или оказывают разрушительное воздействие (то есть антиэнергетичны), чтобы воздерживаться от таких дел временно или отказаться от них навсегда. Используемые при этом процедуры будут приведены в соответствующем разделе.

Естественно, действенный отказ от ставших привычными поступков, навязываемых личной историей, зависит от наличия необходимой для этого энергии. Так обстоит дело с отказом от привычек, будь они гастрономическими, эмоциональными, психологическими или духовными. В жизни случается, что избранные виды деятельности - чья расточительная сущность в случае отказа от них делает их пригодными для использования в практике сбережения энергии - прекратить весьма трудно. Мы не можем преодолеть их влияние, потому что не обладаем достаточной энергией.

Вот эту безвыходную на первый взгляд ситуацию можно преодолеть при помощи <минимального пространства личной свободы>.

Это <минимальное> пространство свободы включает те области жизни - казалось бы малозначимые, - в которых появляется возможность совершать целенаправленные поступки, выходящие за пределы ограничений, налагаемых личной историей. Мы, конечно, не можем сразу отказаться от таких привычек, как курение, гнев или чувство жалости к себе, однако мы вполне способны изменить такие мелочи, как позу, в которой отходим ко сну, или место для сна - например, можем начать спать на полу. Мы можем, к примеру, в течение двух недель обращать особое внимание на ту мысль, которая первой посетит нас по пробуждении, и на ту, которая станет последней при погружении в сон; если при этом обнаружится (как обычно и случается), что они оказывают отрицательное воздействие на нашу энергетику, то в течение двух следующих недель мы можем сознательно изменять эти мысли и думать о чем-либо другом. Изучая инвентарный список энергетических затрат, вполне возможно обнаружить в нем какое-то количество маловажных поступков, отказ от которых позволит с самого начала добиться сбережения энергии. Когда процесс начнется, сэкономленная энергия позволит нам последовательно наращивать усилия по отказу от все более широкого круга привычек, от которых мы не могли ранее отказаться как раз из-за недостатка энергии. В этом смысле энергия порождает энергию.

К энергоемким привычкам относятся: курение, алкоголизм, привычка спорить, чересчур длительный сон, напряженные размышления, вынесение суждений об окружающих, критическое настроение, осуждение, жалобы, идентификация себя с жестокими фантазиями, показываемыми, например, по телевидению, в кино или описываемыми в газетах. Плюс две заслуживающие отдельного разговора, - эмоции и чувство собственной важности. Это два основных и наиболее распространенных способа разбазаривания нашей энергии.

## Эмоции

Здесь мне хотелось бы провести различие между эмоциями и чувствами.

Чувства представляют собой естественную реакцию на то, что мы воспринимаем, а эмоции являются продуктом не восприятия, а мышления, рассудка (который у обычного человека бывает не очень-то рассудителен).

Чувства не особенно энергоемки, в то время как эмоции бывают энергетически опустошительны.

Наши основополагающие чувства - чувства горя и радости - порождаются

самим бытием в этом мире. Например, когда тело ощущает неизбежность прекращения своего существования, это проявляется в форме нахлынувшей грусти или меланхолии. Эти чувства не болезненны, и не ведут к значительному расходу энергии, а наоборот, позволяют нам излечиться от чувства собственной значимости и восстановить душевное равновесие. Истинная радость также зарождается глубоко внутри - ее нельзя вызвать искусственно шутками и комедийными ситуациями, - и в основе ее лежит не рассудок, а непосредственное восприятие чего-то, что заставляет нас радоваться. Чтобы испытать чувство радости при виде новой зародившейся жизни, при виде пьющей нектар из цветка колибри или танцующего на ветру дерева, а также когда нас обнимают и ласкают, нам не требуется рассудок. Эмоции же возникают в результате мышления, а не восприятия; они не могут возникнуть, если нас не посещают мысли. К несчастью, поскольку мы низводим восприятие лишь на второе место, наши эмоции ставят нас в положение, при котором мы оказываемся едва способны разумно совладать с нашей реальностью. Типичные примеры эмоций - гнев, ревность, злоба, зависть, чувство жалости к себе, ведущая к саморазрушению депрессия. Ни одна из них не может появиться без сопровождения соответствующих мыслей. Кто может рассердиться, не подумав перед этим? Никто! Чтобы рассердиться, мы должны сказать себе, что чей-то поступок по отношению к нам был несправедлив, что мы заслуживали лучшего, или еще что-то в этом роде. Если кто-нибудь из читателей усомнится в сказанном, пусть попробует рассердиться без слов или мыслей.

Представьте мужчину, страдающего от ревности при виде своей подружки, разговаривающей с другим мужчиной и улыбающейся ему. Факты таковы: некая женщина (его подруга) разговаривает с незнакомцем (мужчиной) и при этом улыбается. Эти ли простые факты порождают энергетически опустошительную эмоцию ревности? Нет! Упомянутый мужчина, опираясь на свою личную историю (может быть, он просмотрел слишком много кинофильмов, слышал слишком много песен о любви по радио или стал свидетелем недостатка любви между своими родителями) и увидев свою подружку разговаривающей и улыбающейся, обязательно скажет себе: <У нее нет причин изменять мне. Она должна улыбаться только мне. Я-то ведь никогда не изменял ей, по крайней мере, так бесстыдно. Она меня просто не уважает>. Именно эта направленность мыслей, а вовсе не факты, лежит в основе болезненного и поглощающего массу энергии чувства ревности. И безразлично, разговаривает ли женщина со своим кузеном, с другом или у нее на самом деле имеется другой любовник; ревность порождается только воображением ее ревнивого приятеля. Подмытая приливной волной эмоций, действительность все дальше и дальше отступает от нас; чем больше мы разговариваем с собой, тем меньше воспринимаем, и так далее. А оказавшись оторванными от действительности, как же мы сможем управляться с ней? Мы можем лишь ожесточиться, покончить с последними ростками любви или красоты, которые в ином случае могли бы сохраниться, и в то же время продолжать чувствовать себя жертвами. Вот так и расходуется наша энергия! Потому и стоит постараться, чтобы стать воином.

Как и все прочие рутинные дела, эмоции обладают повторяемостью и определяются личной историей. Таким образом, у каждого есть свои <эмоциональные привычки>, представляющие собой личный способ растрчивать энергию впустую и обессиливать себя. Легко убедиться, если только дать себе труд разобраться, что конфликты и эмоциональные проблемы проявляются в нашей жизни в форме бесконечно повторяющегося цикла. Даже если меняются

люди и места действия, сами проблемы повторяются снова и снова. Это справедливо для всех эмоций. Они пагубны и обладают способностью к воспроизводству.

Итак, теперь мы знаем тайну, способную принести нам бесценное сокровище: эмоции не могут появляться без мыслей; более того, они не могут появляться без соответствующих мыслей.

Это непосредственно связано со способом сохранения энергии: обнаружив себя на грани эмоционально окрашенного состояния, нужно войти в состояние Внутреннего Молчания, и эмоциям не удастся возобладать. Если это альтернативное состояние пока недостижимо, следует попытаться изменить содержание внутреннего диалога. Можно попробовать сочинить песню, используя в качестве ее слов свои мысли; попробуйте составить из них стихотворение; вернуться к началу мыслей или попробовать начать думать на иностранном языке; начать повторять таблицу умножения; или, наконец, мысленно пропеть себе колыбельную. В любом случае результат окажется тем же самым: без соответствующих мыслей эмоция просто не сможет зародиться.

### **Чувство собственной важности**

Это чувство поглощает до 90% всей нашей энергии, не давая взамен ничего, кроме, разве что, болезней, ощущения одиночества, слабости и плохого качества жизни в целом. Поэтому следует сказать о нем несколько слов.

Значительная часть личной энергии тратится на всевозможные виды деятельности, связанные с чувством собственной важности, которое простирается далеко за пределы простого тщеславия. Чувство собственной важности - та форма, в которой наше эго собирает и поддерживает свою реальность для целей самоутверждения и убеждения себя в собственном существовании.

Не углубляясь до времени в подробности, рассмотрим некоторые виды деятельности, имеющие отношение к чувству собственной важности. Наиболее распространены поступки, направленные на защиту эго. Давайте прикинем, как много энергии для этого требуется? Как много ее расходуется на защиту самих себя, на заботу о собственном имидже, на попытки воздействовать на мнение окружающих о нашей персоне, на стремление быть принятым, на защиту от критики со стороны всех прочих, на попытки показать всем, что мы - самые лучшие или что мы ничего не стоим, что мы самые красивые, самые сильные, или что мы самые несчастные, самые непонятые, самые чувствительные, самые жестокие, самые ранимые, всегда самые-самые? Какое большое значение мы придаем себе! Мы живем прикованными к тому, что Кастанеда называет <зеркалом, отражающим нас самих>, одной из важнейших характеристик которого можно считать создаваемый нами образ собственного <я>, проецируемый затем нами на окружающих. И на этот образ собственной личности и расходуется большая часть нашей энергии.

Отсюда следует, что искоренение или, по меньшей мере, ослабление чувства собственной важности становится важнейшей целью воина, в особенности сталкера. Этот процесс не имеет ничего общего с моралью; воин руководствуется не моральными абстракциями, а безупречностью. Он или она представляет собой сочетание энергетических полей и действует в соответствии с этим фактом. Чувство собственной важности является основной областью, в которой возможно сохранение энергии. Борьба с этим чувством и используемые для этого техники представляют собой первое из не-деяний

собственного <я>. Я посвятил этому отдельный раздел.

Все, что применимо к человеческим существам и имеет отношение к их Силе, применимо и к любым другим живым существам, поскольку все они также являются энергетическими полями. Дон Хуан часто упоминал о существовании магических животных, чья магия делала их практически неуязвимыми; поймать их охотникам обычно не удавалось. Их Сила проистекала из того факта, что они - в отличие от других животных - не ходили по привычным тропам. Это придавало им легкость, свободу и необычайную Силу. Он говорил, что встретиться с одним из таких животных - необыкновенная удача.

Таким образом, принцип личной Силы действует и в мире животных. Можно сказать, что животные-<счастливчики> - это те, у которых больше энергии. Они живут более насыщенной и наполненной жизнью, чем их сородичи. Это же справедливо в отношении растений и других живых существ. Энергия дерева, к примеру, может быть столь велика, что даже отдых в его тени или среди его ветвей может оказать чрезвычайно сильное, обычно благотворное, воздействие.

Точно так же все, происходящее в мире животных и растений, может произойти и в мире людей. Тот, кто ведет свободный от повторяющихся рутинных дел образ жизни и обладает высоким уровнем личной энергии, по праву превращается в магическое существо, которое, по меньшей мере, не следует правилам, определяющим жизнь обычных людей. Скорее такие люди сами определяют свою жизнь, судьбу и обстоятельства при помощи находящейся в их распоряжении особой Силы, которой, в то же время, они сами должны служить.

## Техники

Перед тем как перейти к конкретным практикам, я бы хотел предложить следующий порядок, в котором ими следует заниматься: сначала сделайте упор на сбережение энергии, затем на ее перенаправление и только затем на наращивание.

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 первой техникой, которую следует освоить практически, на ней будут основываться все остальные практики.

### 1. Составление инвентарного списка энергетических затрат

Основная идея этой практики - составить список, позволяющий получить ответ на вопрос <На что я в действительности трачу свою энергию?> Самый общий ответ - она расходуется на все, чем мы занимаемся, на все наши поступки, как внутренние, так и внешние. Поэтому наш инвентарный список должен состоять из перечисления всех наших повседневных занятий. Это не упражнение на мысленный анализ или рефлексию, которые на самом деле суть самоотчет эго - оно занято самооправданием и потому не способно дать точную картину реальности. Это упражнение на сталкинг, в основе которого лежит наблюдение реальности. (Может, однако, оказаться полезно попытаться ответить на вопрос об энергетических затратах путем мысленного анализа - просто для того, чтобы проверить, какой из методов дает более точную картину реальности.)

Для работы потребуются следующие материалы:

- авторучка или карандаш, а также тетрадь;



- какой-нибудь заранее приготовленный сигнал, к примеру звонок будильника, который будет привлекать ваше внимание через определенные промежутки времени. Можно также попросить кого-нибудь подавать вам сигнал словесно, можно через определенные интервалы времени проходить через дверной проем. Подойдет любой сигнал, который будет привлекать ваше внимание через определенные, приблизительно равные промежутки времени. (При выполнении следующего упражнения я буду исходить из предположения, что вы используете наручные часы с будильником.)

Проделайте следующую последовательность шагов:

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

- Что я подумал?

- Что я сделал?

- То ли это, что мне хочется делать?

2. Установите сигнал будильника так, чтобы он звучал через каждые четверть часа (или, если воздействие упражнения окажется слишком сильным, через каждые полчаса). Звучание будильника не должно совпадать или близко соседствовать со звуковым сигналом начала часа, чтобы вы не могли предвосхищать сигнал будильника.

3. Каждый раз, когда раздастся сигнал будильника, обратите внимание на свое состояние и запишите в тетрадь ответы на три поставленных вопроса. Не пытайтесь анализировать, просто запишите результаты наблюдений. Ответы должны быть короткими и исчерпывающими. Записывайте также время проведения наблюдения. Разумеется, вопросы относятся к моментам, предшествующим времени записи ответов. Старайтесь не откладывать запись ответов.

4. Перед отходом ко сну просмотрите записанное вами на протяжении дня и на отдельном листе бумаги дайте письменные ответы на следующие вопросы:

- Различались посещавшие меня мысли или повторялись?

- Что в моих мыслях повторялось чаще всего?

- Мои занятия - повторялись они или различались?

- Какие из них повторялись чаще всего?

- Была ли какая-то связь между моими мыслями и моими делами?

- Какой процент моих дел имеет какое-то отношение к тому, чем мне действительно хотелось бы заниматься?

Ответ на эти вопросы с точки зрения сталкинга даст вам представление о том, как вы расходовали свою энергию на протяжении этого дня.

5. Повторяйте эту процедуру ежедневно на протяжении недели. Затем вновь просмотрите ответы, которые вы давали на три вопроса в конце каждого дня, используя их для ответов на вопросы, приведенные в описании четвертого этапа, но применительно ко всей неделе. Это даст вам представление о том, как вы расходовали свою энергию на протяжении прошедшей недели.

6. Повторяйте описанную процедуру на протяжении месяца, затем вновь просмотрите ответы, которые вы давали в конце каждой недели, используя их для ответов на вопросы, приведенные в описании четвертого этапа, но применительно ко всему месяцу. Это даст вам представление о том, как вы расходовали свою энергию на протяжении прошедшего месяца.

7. 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.

8. Разделите элементы списка на две колонки:

- То, без чего поддержание жизни невозможно (прием пищи, сон, дыхание и т.п.).

- То, без чего жизнь вполне способна продолжаться (гнев, критическое отношение, спортивная ходьба, рисование и т.п.).

9. Разбейте содержание второй колонки 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 чувства жалости к себе, стремление вписаться в коллектив и т.п.).

10. Разбейте содержимое второй колонки девятого этапа еще на две колонки:

- То, отказ от чего невозможен.

- То, отказаться от чего представляется возможным, будь то легко или в результате значительных усилий.

11. Выберите из второй колонки 10-го этапа несколько пунктов, которые вы сочтете подходящими, и в течение определенного периода прекратите соответствующие занятия. Энергия, которая ранее использовалась для совершения этих поступков, немедленно превратится в дополнительную энергию. По завершении заранее определенного периода определите для себя, хотите ли вы продолжать это упражнение еще какое-то время или откажетесь от дальнейшего выполнения.

### Комментарий к технике

Акт наблюдения способен вызывать состояние чрезвычайно обостренного внимания - оно называется также состоянием повышенного осознания - у которого могут иметься несколько ясно различимых уровней. Таких состояний но следует бояться, ибо они очень полезны.

Помните, что упражнение наблюдения связано с регистрацией событий, а не с их анализом, потому при ответах на вопросы старайтесь соблюдать объективность - насколько это окажется для вас возможным.

Мысли и поступки большинства рутинны, они и составляют суть их жизни.

Отказ от рутинных поступков или их изменение потребовали бы полного изменения образа жизни.

Наш критерий, связанный с определением неизбежных поступков, а также тех, совершение которых улучшает наше самочувствие, представляется очень субъективным; потому вы можете использовать и ваши собственные критерии, не очень по этому поводу переживая.

При выборе поступков, от совершения которых мы намерены в дальнейшем отказаться, можно начать с самых простых или с самых энергоемких. Это зависит от того, сколь энергично мы собираемся взяться за работу над собой.

Важно определить заранее точный временной отрезок, на протяжении которого мы будем отказываться от данного вида деятельности, и будет лучше, если в самом начале его продолжительность окажется невелика.

Психологически слишком сложно думать об отказе от чего-то <навсегда>. Значительно проще отказаться <на несколько дней>. Это также позволяет нам периодически оценивать полученные результаты и принимать решение, стоит ли продолжать выполнение этой задачи.

## 2. Техника для определения энергетической ценности поступков

Совершив поступок, об энергетической ценности которого вам хотелось бы составить представление, в течение нескольких минут понаблюдайте за состоянием своего тела, чувств или духа. Вы сразу получите ответ. Если вы чувствуете себя хорошо, энергичны, счастливы и ощущаете полноту жизни, то совершенный поступок подкачивает вас энергией. Если вы ощущаете слабость, упадок сил, выбитость из колеи и опустошенность, то совершение такого поступка отнимает энергию.

### Комментарии к технике

Несмотря на простоту, использование этой техники может повлечь далеко идущие последствия. Они недостижимы при рутинном образе жизни, ибо обычно мы не прилагаем усилий, чтобы, понаблюдав за собой (то есть занявшись сталкингом), получить подобную информацию. И вновь, использование этой техники не требует анализа информации, следует лишь наблюдать за ощущениями.

Для совершения любого поступка необходимы энергетические затраты. Некоторые из поступков могут быть совершенны - для их выполнения требуется мало энергии, они могут даже вызывать приток энергии. Такие поступки представляют собой правильное использование энергии, позволяющее получить немало выгод. Прочие поступки лишь потребляют энергию, нанося тем самым ущерб.

## 3. Определение уровня вашей энергетики на момент рождения

Точный способ определения количества энергии, которой вы были наделены от рождения, основан на использовании метода составления списков, речь о котором пойдет в следующем разделе. Тем не менее, общее представление об этом можно составить, кратко взглянув на ваше прошлое. Ниже приведены некоторые показатели, способные помочь в определении уровня вашей энергии; но их следует рассматривать только как самые общие ориентиры, а не как однозначные и неизменные правила.

### Высокий уровень энергии

- Беспокойный ребенок, любопытный, склонный к исследованию, придумывает собственные игры.
- Пользуется авторитетом у других детей, прирожденный лидер.
- Независим, не просит разрешения, чтобы совершить поступок.
- Его влечет неизвестное.
- Став подростком, постоянно занят выполнением собственных проектов.
- Рано начинает стремиться к любви.
- Рано учится зарабатывать деньги.
- Пользуется симпатиями друзей и противоположного пола.
- Физически и духовно здоров.

- Рано покидает дом.
- Ему всегда везет.
- Ему сопутствует успех.

#### Низкий уровень энергии

- Робкий ребенок, для любого поступка просит разрешения.
- Привязан к матери.
- Всего боится.
- Последователь, а не лидер.
- Предрасположен к болезням.
- Став подростком, становится ленив.
- Много думает, мало действует.
- Почти не пользуется симпатиями противоположного пола.
- Почти не выходит из дома, на улицу его приходится выгонять.
- Поздно начинает искать работу.
- Ориентирован на поражение.
- Ему не везет.

#### Комментарий к технике

Естественно, никто из нас не соответствует полностью стандарту <энергичного> и <малоэнергичного>, предлагаемому списками; скорее всего, те или иные свои черты мы сможем найти в обоих примерах. Общее представление о собственном энергетическом уровне позволяет получить преобладание одного набора наших черт над другим.

Уровень личной энергии человека может очень сильно меняться в соответствии с тем, как он использовал свою энергию на протяжении жизни.

#### 4. Техники для остановки эмоций и ослабляющих мыслей

Остановить эмоции, такие как страх или ревность, совсем несложно, но для этого требуется дисциплина и хотя бы минимальное количество доступной энергии. Ключ к этому лежит в наших мыслях, являющихся обязательным условием для возникновения энергетически опустошительных эмоций. Эту технику можно использовать для борьбы с любыми эмоциями.

Для выполнения данного упражнения существуют две различные техники: первая связана с остановкой внутреннего диалога, а вторая связана с его видоизменением и предназначена для тех, у кого еще нет нужного количества доступной энергии.

#### В поисках внутреннего безмолвия

Примените одну из техник из раздела об остановке внутреннего диалога (Глава 6).

#### Видоизменение внутреннего диалога

Измените ослабляющие вас мысли, придав им одну из описанных ниже форм, или придумайте свою собственную форму:

- Не меняя содержания своих мыслей, постарайтесь переложить их в стихотворение.

- Сочините песню, используя в качестве текста содержание ваших мыслей.
- Пройдите назад по цепочке ваших мыслей.
- Попробуйте думать на незнакомом вам иностранном языке.
- Присвойте номер каждой букве каждого слова ваших мыслей, а затем сложите все полученные цифры, чтобы определить цифровой результат своих размышлений.
- Повторите мысленно таблицу умножения.
- Повторите молитву, относящуюся к вероисповеданию, к которому вы сами не принадлежите.
- Попробуйте воспроизвести внешний вид и поведение известного комика, используя в качестве слов его репризы содержание своих мыслей.

## 5. Техника для сбережения энергии и достижения благополучия

В течение трех или более дней неукоснительно следуйте золотому правилу: не критикуй; не осуждай; не жалуйся.

По завершении этого периода, либо начните следующий, такой же продолжительности, либо сделайте небольшой перерыв.

## 6. Техника молчания

Поскольку значительное количество энергии тратится на разговоры, прекращение этого вида деятельности может оказаться весьма благотворным, особенно для любителей поговорить. При выполнении данного упражнения следует продолжать вести активный образ жизни и взаимодействовать с другими людьми (как с теми, кто любит поговорить, так и со всеми прочими).

## 7. Сбережение сексуальной энергии

Половая жизнь - естественная часть нашего существования, и обычно человеческие существа рождаются с достаточным количеством энергии для поддержания сексуальной активности на протяжении всей жизни. Более или менее продолжительное, полное или частичное сексуальное воздержание может стать эффективным методом сбережения энергии, в первую очередь из-за значительного количества энергии, затрачиваемого в половом общении.

### Комментарий к технике

Сексуальные отношения сами по себе не ослабляют. Ослабляет не половой акт, а сопровождающие его явления, особенно в западном мире. Насилие, подавление и чувство вины - вот некоторые из элементов, которые могут сделать половое общение негативным, энергетически опустошающим событием. С точки зрения энергетике, умеренность лучше, чем ведущие к ослаблению половые связи, а здоровая сексуальная активность - лучше, чем умеренность. Последнее может открыть путь к возрастающему восприятию и осознанию, не говоря уже о получаемом наслаждении. Выходящие за пределы эго и сознания сексуальные переживания могут открыть путь к неизвестным частям нашей сущности и действительности. Для того чтобы это случилось, мы должны быть свободны от неконтролируемого желания\* и чувства вины - и то и другое всего лишь оковы, в которых общественное лицемерие держит наши тела и сердца.

\* Здесь следует провести различие между неукротимым желанием и

естественным желанием. Первое - ослабляющая привычка, мотивируемая внедрением во внутренний мир человека нездорового отношения нашего общества к сексу. Естественное желание, с другой стороны, - здоровый импульс, дающий нам мотивацию стремиться к соединению с тайной другого человека, за пределами сознания и структурированного опыта.

## 8. Получение энергии от Солнца

Чтобы эта техника стала эффективной, мы должны обладать определенным количеством доступной энергии и знать, как выбрать соответствующий момент для установления канала связи.

Описанное здесь - одна из упоминаемых доном Карлосом основополагающих техник, практику которой - несколько видоизмененную - мне довелось наблюдать у коренных жителей Мексики.

### Сбор энергии сумерек

Момент соединения дня и ночи имел большое значение для донна Хуана, поскольку, с точки зрения энергетики, это время - очень подходящий момент для впитывания энергии Солнца. Техника дает хорошие результаты как на заходе солнца, так и на восходе, но лучше всего, если для выполнения этого упражнения будет выбрано время, с которым мы сами естественно согласованы, которое соответствует природе нашего духа. Лично я предпочитаю восход солнца, хотя мой первый опыт был проделан на заходе.

1. Начните, приняв положение стоя. При выполнении упражнения на рассвете начинать его следует перед восходом, а если выполнять упражнение вечером, - то незадолго до захода солнца. Найдите место с хорошим обзором, откуда вы можете ясно видеть Солнце. Направьте пристальный взгляд в сторону Солнца, оставаясь при этом расслабленными и внимательными. Ваши руки должны свободно лежать вдоль корпуса, ладони обращены к Солнцу. Дышите глубоко и сосредоточенно.

2. В момент восхода солнца над горизонтом начните размеренный бег на месте, осторожно углубляя дыхание по мере того, как ускоряются ваши движения. С подъемом Солнца увеличивайте интенсивность движений и дыхания. Постепенно поднимайте ваши руки, обратив ладони к Солнцу, концентрируя внимание на ощущении тепла; ваши перемещения должны становиться все более интенсивными по мере подъема Солнца, когда оно полностью поднимется над горизонтом, ваши руки должны быть вытянуты вперед, ладони полностью открыты в направлении к Солнцу, вы должны испытывать ощущение получения энергии. В этот момент ваши ноги должны двигаться с максимальной скоростью, а колени подниматься как можно выше.

Это упражнение должно быть продлено до естественного завершения, о чем будет свидетельствовать какое-то телесное < уведомление > - например, ощущение катарсиса, внутреннего взрыва, полного изнеможения, не сопровождающееся болью ощущение жжения, экстаз или любая другая кульминация. В этот момент остановитесь и оставайтесь на месте, пока дыхание и жизненные функции вновь не начнут действовать нормально.

### Комментарий к технике

Эта техника в нашем веке может показаться странной, но это вовсе не экстравагантный обычай коренных американцев или что-то подобное. Она лишь

позволяет использовать единые для всего мироздания процессы, когда человеческое тело, будучи полем энергии, устанавливает особую форму связи с энергетическим источником (Солнцем или Землей). Явления этого рода могут иногда возникать спонтанно. Примером может послужить случай, когда я впервые выполнил это упражнение.

Я вел машину по шоссе через пустыню южной части Байи в Калифорнии, за несколько сотен километров от ближайшего города. Высоко стоявшее над головой солнце изливало удушающий зной, который лишь слегка смягчал воздух из открытого окна автомобиля. Я остановил машину по естественной необходимости после многих проведенных за рулем машины часов.

Едва я оставил автомобиль, как мной овладело какое-то необычное ощущение. До меня донесся шепот пустыни. На протяжении многих часов я ехал по ней, но музыка из магнитофона, а также необходимость сосредоточиться на управлении автомобилем сделали незаметным воздействие уникальной Силы, струящейся из ее уединенных уголков.

Через какое-то время я готов уже был продолжить свое путешествие. В тот день мне еще предстояло преодолеть более 250 миль, чтобы достигнуть следующего китового святилища.

Однако, несмотря на спешку, я остановился на минуту, чтобы осмотреться. Звук пустыни не похож ни на что другое. Он создает впечатление вибрирующей тишины. Сила солнечного света вдруг уменьшилась - высоко в небе плыли облака. Все приняло синевато-серый оттенок.

Растительность вокруг меня состояла из низкого кустарника и кактусов, типичных для этой пустыни. Далеко к западу синели горы, но я был не в состоянии определить, покрыты ли они какой-нибудь растительностью или нет. Мне пришло в голову, что прогуляться к тем горам было бы интересно, для этого пришлось бы пройти через самое сердце пустыни. В тот момент, однако, у меня не было ни времени, ни знания местности, ни соответствующей обуви, чтобы проделать такое путешествие; просто подумалось, что это было бы здорово. Я уже начал поворачиваться, чтобы вернуться к своему автомобилю.

И тут случилось нечто удивительное. Я на мгновение потерял ориентировку. Мое тело двинулось в направлении гор, в то время как мое эго, обдумывая этот новый поворот событий, вопрошало: <А, так ты в конце концов собрался-таки прогуляться по пустыне? Ты что, не знаешь, что на это нет времени и, кроме того, что прогулка по пустыне может оказаться опасной?> На что другая часть меня отвечала: <Я же ненадолго; просто немного поброжу>. Тем временем, не обращая никакого внимания на этот диалог/монолог моего сознания, тело мое продолжало идти. По мере продвижения меня все больше охватывало какое-то успокаивающее тепло; оно давало мне ощущение безопасности и покоя. Струящийся по телу пот освежал. Горы оставались все так же далеко. Я знал, что не смогу достичь их, и с этим знанием я мог продолжать движение без излишней озабоченности, думая, что могу возвратиться к своему автомобилю в любой момент, стоит только захотеть. В результате работы тела мне в конце концов удалось достичь точки, где голос эго замолк. Когда я перестал думать, ничто уже не имело значение только ходьба ради радости ходьбы. Горы теперь казались ближе. Время от времени стали возникать мысли, они говорили, что горы все еще далеко и что нет никакой надобности идти к ним. Был момент, когда я оглянулся назад, на свой автомобиль, и увидел, что он исчез, не было видно и шоссе. Затем тишина вновь овладела мной, и я пошел дальше. Я чувствовал влечение пустыни, и по мере ходьбы я сам становился частицей природы. Меня заставляло идти не какое-то стремление; я просто был там, и единственное,

что мог делать, это идти дальше. С каждым шагом горы влекли меня все больше и больше, по мере того как я приближался, они вырастали, становились все выше и выше. Я не знал, смогу ли достичь их, но поскольку дойду я до них или нет - не имело значения, я просто продолжал идти - шаг за шагом, еще один шаг, и еще один шаг... Солнечный свет понемногу утрачивал яркость, поэтому я имел представление о ходе времени. Уже почти в сумерках я оказался у подножия одной из гор. Она казалась очень высокой и с того места, где я стоял, она казалась огромным, возносящимся почти вертикально утесом, сложенным из легко крошащейся под ногами непрочной скальной породы. В конце концов я дошел, хотя и не стремился сюда осознанно. И затем совершил то, что несколькими часами ранее полагал невозможным. Я подумал: <Хорошо, теперь, когда я здесь, не подняться ли мне немного по склону, чтобы лучше осмотреть окрестности>. И начал подниматься, а если говорить точнее, карабкаться по скалистому склону, чувствуя себя пумой в ее естественной среде обитания. Мной овладело лихорадочное беспокойство. Я знал, что там, наверху, что-то ожидает меня, и чувствовал, что необходимо достичь вершины до наступления темноты. Я не знал, что именно ищущу, но импульс был очень ясен. Часы перехода через пустыню привели меня в способствующее восприятию состояние повышенной чувствительности, и я знал - при этом знание шло не через рассудок, который в той ситуации вряд ли мог чем-то помочь, разве что породить чувство страха, - что именно мне следовало делать. Время от времени я смотрел вниз и видел, как высоко поднялся; одна ошибка, один ложный шаг - и мне бы никогда не уйти оттуда живым. Тем не менее, я чувствовал себя счастливым, мое тело с каждым шагом все более просыпалось.

Добравшись до верхнего края огромной стены, я обнаружил за ним истинную вершину горы, невидимую от подножия. Расстояние до нее было больше, но уклон оказался значительно менее крут. Не раздумывая, я бегом устремился к ней.

Я достиг вершины как раз с наступлением сумерек. У меня было несколько мгновений, чтобы впитать в себя этот мир, это одиночество, это свободное господство природы, очень далекое от мира человеческих дел. Передо мной, за огромной пустыней, виднелось море Кортеса. Обернувшись, я вновь увидел пустыню, а за ней Тихий океан. Я чувствовал, что стою на вершине мира, но не повседневного мира, а магического и непостижимого, который был спокойным и гармоничным и, в то же самое время, сильным и могучим. Я осознал свою незначительность в этом величии. Я знал, что был ничуть не более и не менее важен, чем все окружавшее меня, и чувствовал себя счастливым. Я восстановил в памяти тревоги моего повседневного мира, и они показались мне ничтожными перед лицом этих гигантских просторов. Я обратился в сторону заходящего солнца. Мир окрасился в темно-синие тона, этот цвет сливал воедино небо, море. Землю и мое собственное сердце. Вдруг я почувствовал, как нечто заструилось прямо из Земли подо мной, проникло в ноги, прошло через позвоночник к голове, подобно щекотке или электрическому току, - какое-то напряжение, заставлявшее меня двигаться. Чем быстрее я двигался, тем больше становился приток энергии. Земля открывала мне тайну. Я вдруг осознал, что бегу на месте, все быстрее и быстрее, руки вытянуты вперед, ладони раскрыты и обращены к Солнцу, мои бедра поднимаются и опускаются в неконтролируемой дрожи. Слезы струились по лицу. Мир стал красным. Что-то взорвалось во мне, и я почувствовал себя свободным. Теперь я знал, что станет следующим моим шагом в этом мире, и ощущал полноту бытия. Открылось окно в тайну, и я смог понять что-то в



своём жизненном предназначении. Я принял это знание с радостью.  
В темноте, полный энергии, с каким-то светом, исходящим из тела, я спустился с горы и пошел обратно через огромную пустыню к своей машине.

## Глава 4. Искусство сталкинга

### Сталкинг и отдельная реальность

Согласно взглядам сторонников учения дона Хуана на действительность, параллельно с нашей обычной реальностью существует иная, отдельная реальность. Один из основополагающих аспектов задачи воина состоит в достижении этой альтернативной реальности, что позволяет воспринимать наш мир в его полноте.

Вообще говоря, скорости восприятия, позволяющей воспринимать эту отдельную реальность, можно достичь только смещением точки сборки. Как упоминалось выше, эта точка стремится оставаться фиксированной на одном месте в течение всей жизни обычного человека. Если точка сборки не смещается, то мы остаемся прикованными к хаотическим условиям существования в нашей обычной реальности.

Отдельная реальность приглашает воина обрести свободу. Она предлагает новые, полные тайн миры, в которых каждое живое существо может приобрести такой опыт, о котором в обычной жизни оно не может и помыслить. Дон Хуан указывает два пути, ведущие к смещению точки сборки: искусство сновидения и искусство сталкинга. В настоящей главе мы коснемся исключительно искусства сталкинга.

#### Управление поведением в повседневном мире

Искусство сталкинга применяется в повседневной реальности. Это практика для осознания правой стороны; иными словами, оно состоит в чрезвычайно осторожном и компетентном обращении с обычной реальностью, при этом конечной целью искусства сталкинга является проникновение в отдельную реальность. Сталкер - непревзойденный практик, он превращает повседневный мир в поле боя, где каждый его поступок, каждое взаимодействие с другими людьми становятся частью стратегии.

Сталкинг - стратегическое управление нашим собственным поведением. Его область действия - взаимодействие, происходящее между человеческими существами (будь они воинами или обычными людьми). Потому сталкер не избегает общественной жизни, он погружается в нее и пользуется ею для воспитания духа, приобретения энергии и выхода за пределы персональной истории.

#### Сталкинг и охота

Термин <сталкинг> естественным образом напоминает нам об охоте. Сталкер - тот, кто наблюдает, тот, для кого скрадывание добычи стало неотъемлемой частью поведения. Охотник - сталкер по определению, хотя только воины могут применять эту технику к каждому аспекту собственной жизни, превращая каждый ее элемент, включая себя и собственные слабости, в свою добычу.

Истинный охотник, как и сталкер, хорошо знает различие между суждением и наблюдением, между вниманием и размышлением. Если мы хотим выследить добычу, то должны сначала обнаружить ее. Мы должны, не обнаруживая своего присутствия, наблюдать за поведением добычи, чтобы узнать ее привычный

образ действий: где она кормится, когда и сколько спит, ее перемещения и так далее. Если наше наблюдение окажется результативным, то нам станут знакомы ее привычки, что позволит нам позднее поставить на нее ловушку. Обычный человек не в состоянии провести различие между своими представлениями и реальностью, он путает наблюдение с суждением. Мы идем по жизни, думая по-разному (обычно, замечая отрицательное) о людях вокруг себя или о себе самих, - и это мы называем наблюдением. Наблюдение охотника, однако, не имеет ничего общего с таким критическим отношением. Представьте себе на мгновение, что произойдет, если охотник, вместо того чтобы молча наблюдать за добычей, начнет строить предположения о ее способностях и недостатках, выносить суждения о ее красоте или безобразии, оценивать ее как интересную или скучную. Например, вместо того, чтобы наблюдать, где и когда животное пьет воду, охотник скажет себе: <Я полагаю, что это животное обычно испытывает жажду приблизительно в полдень, и потому оно должно будет прийти пить воду к этому источнику; кроме того, у него глупое выражение на морде, а потому, мне нетрудно будет поймать его в ловушку>. Если вы серьезно отнесетесь к таким своим мыслям, то позднее вы будете рассержены, не обнаружив свою добычу в полдень у источника.

Когда охотники ведут наблюдение, для размышлений или внутреннего диалога не остается места. Просто наблюдайте за происходящим. Наблюдение - один из основных элементов, на которых основано искусство сталкинга. Другой его элемент - необычное поведение.

### Сталкинг и точка сборки

В <Огне изнутри> дон Хуан говорит, что внутренний диалог, вместе с повседневным поведением, - и есть то, что удерживает точку сборки неподвижно, не позволяя ей сместиться. Любое же необычное поведение, если его практиковать непрерывно и систематически, способствует ее смещению. Есть много способов сместить точку сборки, однако многие из них могут представлять опасность для нашего психического здоровья, поскольку мы склонны считать, что воспринимаемая нами реальность - единственно истинная. Примером таких опасных способов можно считать неосторожное использование растений - галлюциногенов или сопровождающееся эмоциональным кризисом неприятие иной реальности, ведущее к возникновению психоза. Даже в книгах Кастанеды говорится, как ученик мага Карлос боится сойти с ума под воздействием растений Силы или от знаменитого <толчка нагуаля>. Сталкинг, с другой стороны, подразумевает систематический контроль за своим поведением, что позволяет медленно и гармонично переместить точку сборки. Это гарантирует, что при любой встрече с неизвестным мы не утратим собранность и эффективность.

### Сталкинг и успех

Метод сталкера является наиболее эффективным способом взаимодействия с людьми в повседневном общении. Поступки сталкера основываются на наблюдении, а не на том, что он думает, восприятие им действительности расширяется, поскольку смещается точка сборки. Все действия сталкера мотивируются стратегией, а не прихотью, и потому он оказывается в лучшем положении по сравнению с обычными людьми во всем, что касается повседневных человеческих дел.

Большинство людей думает об отдельной реальности - если они способны воспринять идею о самом ее существовании - как о чем-то диком или фантазмагорическом. Они представляют себе мир, населенный союзниками и проходящими сквозь стены существами. На самом деле, проникновение в иные реальности может включать необычные психические переживания - например, ощущение тела сновидения, общение без слов или восприятие живых существ как <светящихся яиц>. Оно также может включать в себя понимание того, что мы не приговорены прожить всю свою жизнь под гнетом собственных эго, что на самом деле возможно заново открыть себя. Мы осознаем, что способны сами создать новые и более здоровые способы любви; что порядок, к которому мы стремимся в нашем личном мире, может быть найден внутри нас самих - порядок, не зависящий от внешних показателей, таких как, например, инфляция, мировые кризисы или мнения посторонних.

Все это особенно актуально для искусства сталкинга. Эта практика обеспечивает нас мощными инструментами для более эффективных действий в повседневной общественной жизни, мы приводимся в движение и черпаем энергию от Силы, идущей откуда-то извне, из иного. Эта Сила, если ее точно направить, может, в конце концов, вызвать опустошение в мире, где люди знакомы только с правой стороной реальности.

Подводя итог, скажу, что искусство сталкинга представляет собой наблюдение, стратегическое управление своими действиями, выслеживание самого себя, наиболее эффективный контроль за ходом дел в повседневном мире и достижение смещения точки сборки при поддержании уравновешенности и эффективности. Это - строительство моста с этой стороны реальности, чтобы приблизиться к неизвестной стороне собственного <я>.

#### Сталкинг в книгах Кастанеды

Искусство сталкинга образует одну из двух великих осей, вокруг которых вращается целая система идей, представленных в книгах Кастанеды (другой осью является искусство сновидения)\*. Любая попытка дать ему определение окажется бесплодной, поскольку оно непостижимо для рассудочного мышления, кроме того, согласно заявлениям, сделанным в двух его последних книгах\*\*, его записи - особенно в части, относящейся к овладению искусством сталкинга - остаются неполными. Только тот, кто обладает собственным пониманием сталкинга, может вполне оценить его важность для всей совокупности идей, представленных в книгах Кастанеды.

\* См. список книг Кастанеды на стр. 6

\*\* <Огонь изнутри> (1984 г.) и <Сила безмолвия> (1988 г.)

Тем не менее, я попытаюсь суммировать здесь главные понятия искусства сталкинга, как они описаны в книгах Кастанеды. Эти понятия не включены в техническую часть данной книги (хотя дон Хуан, а впоследствии и Флоринда, настаивали на их рассмотрении в качестве практических указаний или руководства к действию) в первую очередь потому, что такое описание оказалось бы слишком общим и длинным. Я ссылаюсь на них здесь лишь ради удобства читателей, которые, возможно, не имеют под рукой работ Кастанеды, с тем, чтобы они могли лучше понять и применить на практике многие упражнения по сталкингу, включенные в следующий раздел. Эти соображения касаются <стратегии сталкера> (VII-31), упоминаемой в технике <мелкий тиран>.

#### Наставления по сталкингу ( VI-279)

- Сталкер воспринимает мир как бесконечную тайну.
- Сталкер должен пытаться раскрыть эту тайну, понимая при этом, что на самом деле добиться этого нет ни малейшей возможности.
- Сталкер считает тайной и самого себя.

#### Принципы сталкинга (VI-278-291)

1. Всегда сами выбирайте свое поле боя.
2. Устраняйтесь от всего несущественного.
3. Считайте каждую битву последней и сражайтесь не на жизнь, а на смерть.
4. В трудных ситуациях расслабьтесь, откажитесь от собственного <я> и ничего не бойтесь. Только в этом случае руководящие вами силы помогут вам преодолеть возникшие проблемы.
5. Не позволяйте захватить себя врасплох. Если встретитесь с Силой, превосходящей вашу, временно отступите и освободите свое сознание.
6. Сталкер сжимает время; для него значимо даже мгновение (VII-281).
7. Никогда не раскрывайте своих намерений; сталкер никогда не бывает с кем-либо полностью откровенен.

#### Четыре настроения сталкера (VIII 87-58)

Безжалостность - начинается с отказа от сострадания к самому себе и распространяется на все стороны вашей жизни. Сострадание - всего лишь другая грань чувства собственной важности. Тем не менее, безжалостность не имеет ничего общего с грубым поведением.

Хитрость - тот тип проницательности, который ближе к интуиции, нежели к интеллекту. В то же время хитрость не подразумевает жестокости.

Терпение - делать все в подходящее время. Для каждого поступка есть правильный момент. Следует быть терпеливым, но готовым к действиям. Однако это вовсе не беззаботность.

Внутренняя легкость - не воспринимать самого себя слишком серьезно.

Способность посмеяться над собой позволяет вам как воину быть мягким, очаровательным и, в то же время, разрушительным. Это не следует путать с глупостью.

#### Составление инвентарных списков: твердыня сталкера

Согласно дону Хуану, составление инвентарных списков - твердыня сталкера, точно так же, как сновидение представляет собой оплот сновидящих, и потому работу по этой методике можно считать основной практикой, делающей из обычного человека сталкера. Составление инвентарного списка представляет собой припоминание, или, точнее, повторное переживание. Это полное восстановление всего опыта прошедшей жизни.

Я рассматриваю составление инвентарных списков как основную технику для каждого - будь он воин или обычный человек - кто искренне заинтересован в обретении свободы. По этой причине, метод составления списков становится первой из техник, которым я обучаю участников своих групповых занятий. Я считаю, что эта техника - сама по себе - есть одна из важнейших техник, если рассматривать ее с точки зрения долгосрочного

воздействия на жизнь тех, кто ее практикует.

Говоря словами дона Хуана, составление списков - чрезвычайно действенный способ сместить точку сборки, тем самым соединяя свое осознание с другим собой.

### Составление списков умирающим

Составление инвентарного списка событий - поступок совершенно естественный. Это последнее действие живого существа перед распадом его индивидуальности, имя которому - смерть. Это происходит с каждым в момент, непосредственно предшествующий смерти.

Люди, реанимированные после клинической смерти, часто сообщают, что <вся жизнь прошла перед ними>. Это не так уж лишено смысла; мы существуем постольку, поскольку помним. Именно наша способность устанавливать связи и помнить дает нам чувство собственной индивидуальности и целостности. Естественно, что за мгновение до прекращения существования мы должны вспомнить все те события, которые позволяли нам идентифицировать себя как таковых в течение, всей нашей жизни. Это момент, когда наше <я> наслаждается, в последний раз воскрешая в памяти все, что никогда более не сможет вспомнить, все, чего больше не будет. Это повторное переживание событий жизни и есть составление инвентарного списка. Те редкие люди, которые возвращаются к жизни после реанимации, обладают повышенной способностью ценить свое существование, они живут более уравновешенной жизнью, обладают большей Силой и решительностью, чем располагали прежде. Это связано не только с тем, что они побывали так близко от смерти, - что, вне всякого сомнения, также питает осознание жизни, - но и с тем, что они произвели частичное составление инвентарных списков своей жизни.

### Всплеск осознания

Кастанеда сообщает, что как только тело завершило свое последнее составление списка и связанное с этим припоминание событий жизни, происходит всплеск полного осознания, но длится он только одно мгновение перед самой смертью - это момент, когда Орел поглощает осознание умирающего человека. Лишь на мгновение - благодаря составлению списка - в момент смерти мы становимся чистым осознанием.

Сталкеры испытывают повышенный интерес к повышенному осознанию, возникающему вследствие составления списка, и задаются вопросом: <Зачем ждать наступления смерти, чтобы составить этот список? Почему бы не заняться составлением списка раньше и не использовать его силу, чтобы изменить нашу жизнь сейчас?> Именно поэтому метод составления инвентарных списков лежит в основе сталкинга.

Открытие того, что методика составления списков является средством обретения свободы и совершенствования осознания, имеет универсальную ценность. Это не что-то особое, имеющее отношение лишь к магам, сталкерам или странным существам. По данной методике занимаются не только потому, что все мы смертны и каждому предстоит составить свой собственный список. Воздействие работы по этой методике оказывается столь далеко идущим, что ее нельзя игнорировать.

### Память тела

Хочу особо подчеркнуть, что работа по методике составления списков не основывается на обычной памяти. Составление списка есть не-деяние памяти. Обычная память имеет дело только с мыслями, а работа по составлению списка - это, скорее, память органов чувств, относящаяся к полученным ощущениям. Когда мы припоминаем, то это наше эго припоминает внутренний диалог, на который мы накладываем образы. В методике же работы по составлению списков припоминает само тело, и достигается это путем освобождения хранящихся в нем воспоминаний об ощущениях.

Большинство из нас привязано к собственному прошлому - чего и следует ожидать, поскольку это обеспечивает поддержку, необходимую эго для самооправдания. Прошлое определяет то, чем мы являемся, и оправдывает нашу приверженность повседневному поведению, даже если мы понимаем его пагубность для нас самих. Большая часть нашего времени затрачивается на сохранение воспоминаний о прошлом. Однако нам невдомек, что воспоминания наши - это не воспоминания об истинной реальности, но скорее ее образы, созданные нашим внутренним диалогом и связанные с тем, что происходило с нами. Мы помним не факты, а свои интерпретации фактов. Мы и не подозреваем о реальном прошлом, поскольку участвуем в повторении мифической личной истории, придуманной нашим эго для оправдания собственного существования. Тем не менее, осознание того, как мы жили и что делали, - потеряно не полностью. Мы обладаем альтернативной памятью, скрытой в осознании нашего другого себя. Память эта не имеет ничего общего с интерпретациями нашего эго, и ее можно восстановить. Работа по методике составления списков представляет собой телесный опыт, хранящийся в совокупной целостности нашего существа, позволяющий вновь пережить ощущения, которые мы неосознанно испытывали в процессе припоминаемых событий. Доставляемая этой памятью информация обычно не совпадает с тем, что сообщает нам о нашей жизни обычная сознательная память.

## Провал психоанализа

Позвольте мне несколько отклониться, чтобы очень кратко коснуться психоанализа. Часто, когда я говорю о составлении инвентарных списков, культурные люди, незнакомые со спецификой такой работы, немедленно ассоциируют составление списков с психоанализом.

Некоторые из них говорят: <Ах да, я уже в течение трех лет занимаюсь воспоминанием со своим психоаналитиком>. Возможно, втайне они спрашивают себя: <Почему же тогда я не изменился?> Причина в том, что работа по методике составления списков и психоанализ - две совершенно различные практики. Первая относится к осознанию левой стороны, вторая - к осознанию правой. Источник первой - тело, а психоанализ - порождение внутреннего диалога. Припоминание по методике составления списков есть повторное переживание жизненного опыта, а психоанализ - фальсифицированная мышлением интерпретация того, что мы называем своим прошлым. В психоанализе эго пациента, очень много говоря о себе, со временем все более утверждает себя в собственном существовании. Благодаря этому самооправданию, эго утверждает себя в качестве преобладающей силы в совокупном целом, каким является пациент. Естественно, это удовлетворяет эго самого психоаналитика, которое - наблюдая определенное предписанное им поведение пациента - ощущает себя настоящим психоаналитиком, оправдывая таким образом все те годы, что были потрачены на учебу в университете. И, разумеется, гонорар за такой длительный курс лечения должен также быть весьма значительным. Результат:

пациент тратит годы, оставаясь все тем же пациентом, по-прежнему страдающим от экзистенциальной неполноценности, правда, способным совершенно точно объяснить причину своих проблем. Однако, к несчастью, пациент оказывается неспособным что-либо изменить.

Если читателю ясно, что составление списков не имеет отношения к обычной памяти и что хранителем воспоминаний является тело, а не ум, то теперь можно обсудить воздействие этой техники. Результат ее использования - личная свобода, возросшее осознание и увеличение количества энергии.

### Цепи прошлого

Во время практических занятий по методике составления инвентарных списков некоторые задают вопрос: <Зачем копать в прошлом, ведь все наши проблемы в настоящем? Разве нам не говорили жить тем, что происходит здесь и сейчас?> Эти вопросы связаны с очень важным моментом, непосредственно относящимся к составлению списков: при такой работе мы имеем дело не с давно прошедшими событиями, а с прошлым, которое вторгается в наши дни. Дела прошлого все еще накладывают отпечаток на наши тела, и, фактически, определяют все, что мы делаем. Они определяют наш образ мыслей, что представляется нам сложным и что дается легко, наши сильные и слабые стороны, людей, к которым нас влечет, и тех, кого мы избегаем, нашу манеру одеваться, то, как мы любим и наши увлечения - короче говоря, все то, что должно помещаться под заголовками <Кто я> и <Как я живу>. Следовательно, работа с инвентарным списком - не припоминание того, что когда-то было и чего больше нет. Скорее, это обращение к чему-то, что продолжает жить в нас до настоящего момента, глубоко влияя на каждое мгновение нашей жизни. Здесь и сейчас каждый человек связан с другими людьми, с огромным числом мест, предметов и ситуаций, что не всегда очевидно на первый взгляд. На самом же деле, все эти связи представляют собой волокна нашего свечения, оставшиеся прикрепленными к тем людям, местам, предметам и ситуациям, с которыми нам приходилось встречаться на протяжении жизни. И потому, когда мы хотим переместиться, измениться, вознамеримся или попытаемся предпринять нечто действительно новое для нас, то обнаруживаем, что просто не можем этого сделать. Мы тащим за собой эти пучки прикрепленных волокон - подобно огромному грузу, удерживающему нас в пределах привычного набора действий, в рамках устоявшегося образа жизни. Мы можем общаться с разными людьми, но связанные с общением события будут неизменно повторяться.

### Дверь, ведущая к свободе

Из сказанного можно сделать вывод, что работа с инвентарными списками дает возможность освобождения. Если мы непосредственно, без интерпретаций, можем узнать, как данное эго формировалось, от чего мы отрекались, какие обещания мы тайно влечем за собой из прошлого, как мы стали считать себя теми, кем мы себя считаем; если мы окажемся способны воспринять свое эго как описание, составленное на протяжении прошлых этапов жизни, и которое, следовательно, вовсе не так реально или определено, как мы ранее предполагали, - то значит, мы способны измениться, значит, мы не приговорены той вульгарной историей, которая называется нашим прошлым. Сказанное подразумевает, что если нам известно строение своей запрограммированности, то мы располагаем всей необходимой информацией, чтобы определить, какие именно формы не-деяния окажутся наиболее



подходящими для разрушения этой программы, для стирания нашей личной истории. Мы сможем выбирать, как жить и кем быть, выбирать мир, в котором хотели бы жить. Мы сможем отказаться от повторяемости и скуки повседневной жизни, сменить их на магию, удивление и радость.

### Квазивоспоминания другого <я>

Когда в <Даре Орла> Кастанеда ссылается на <квазивоспоминания другого "я">, мы склонны думать, что подобного рода вещи - если они вообще существуют - имеют отношение лишь к магам, или каким-нибудь сектам, или культам. И уж конечно никак не связаны с жизненным опытом обычного человека. В этой книге Кастанеда рассказывает, как ему удалось, приложив огромные усилия, восстановить в своей памяти длинные цепочки событий, происходивших, пока он был в состоянии повышенного осознания, но не нашедших отражения в его обычной памяти. Воспоминания об этих событиях содержались в осознании его другого <я>. И только потратив много времени и сил, он оказался способен восстановить эти квазивоспоминания своего другого <я>. Вспоминая величие этих событий, так сильно повлиявших на его жизнь и вызвавших настоящий переворот в нем самом, он был поражен и воскликнул: <Как я мог забыть о столь великом?>

На самом же деле каждый из нас, будучи человеком, имеет свои собственные квазивоспоминания нашего другого <я>. Это, конечно, не воспоминания мага о том, как он был в состоянии повышенного осознания. Они относятся к оказавшим на нас глубокое влияние, изменившим нас в прошлом переживаниям (как это случилось с Карлосом), и единственный способ преодолеть их воздействие на нас - полностью их забыть. Когда эго сталкивается с чем-то, не соответствующим его описанию мира или самого себя, то травма может оказаться столь сильна, что эго просто отвергнет приобретенный опыт или отделается каким-нибудь надуманным объяснением. А потом составивший инвентарный список событий своей жизни выражает свое недоумение теми же словами, что и Кастанеда: <Как я мог забыть это?>

Они забывают о случившемся, поскольку воспоминания о событиях отложились не в обычной, а в параллельной памяти другого <я>, чьи сообщения о случившемся могут очень сильно отличаться от сообщений собственного эго. В некоторой части нашего тела (если воспринимать его как сочетание энергетических полей) скрыты квазивоспоминания нашего другого <я>. И в этих воспоминаниях есть механизмы, закрывающие доступ ко многому, до чего мы стремимся добраться и что оказывается вне пределов досягаемости. Данные кому-то когда-то обещания - пример того, что можно обнаружить в квазивоспоминаниях.

### Обещание

Хороший пример <обещания> приведен в <Отдельной реальности>, когда дон Хуан заставляет Кастанеду вспомнить обещание, забытое его обычной памятью, но тем не менее продолжающее оказывать влияние на его жизнь. Речь идет о маленьком мальчике <с носом-кнопкой> (II-147).

Когда Карлос был мальчиком, ему приходилось вести нескончаемые сражения с другими детьми - многим в детстве приходится сражаться против жестокости и издевательств, нередко определяющих детские отношения. В этих битвах определяется кто силен, а кто слаб. С большим трудом Карлосу удалось добиться превосходства над другими - он стал одним из сильных, тех,

кто высмеивал и подавлял других детей. Одной из его излюбленных жертв был маленький мальчик по имени Хоакин, первоклассник, которого Карлос часто доводил до слез, иногда даже не подозревая об этом. Несмотря на все, Хоакин восхищался Карлосом и повсюду следовал за ним. Однажды Карлос зашел слишком далеко: он намеренно обрушил тяжелую доску на своего маленького поклонника, и ее удар сломал Хоакину руку. Вид лежащего на полу и плачущего малыша Хоакина, страх в его глазах, его непонимание причины случившегося потрясли Карлоса, и он пообещал себе, что если маленького Хоакина вылечат, то он никогда больше не будет подавлять других. Пока дон Хуан не заставил Карлоса вспомнить этот случай, он неосознанно нес по жизни тяжкий груз данного им обещания.

У всех нас есть подобные <обещания>, запрятанные в каких-то уголках нашего существа. Отыскать их, узнать о них - это даст нам возможность определить, по-прежнему ли актуальны для нас эти обещания и не пора ли от них освободиться.

Составление инвентарного списка - лучший способ решить эту задачу, вновь встретиться с нашими квазивоспоминаниями нашего другого <я>. Это позволяет узнать, кто мы на самом деле.

### Заделывание черных дыр

Важнейшим результатом работы по методике составления списков является возрастание количества нашей энергии. В ходе многочисленных взаимодействий с другими людьми, мы переживаем болезненные моменты и при этом теряем часть нашего свечения. Особенно это свойственно сильному эмоциональному обмену, в ходе которого мы испытываем огромный упадок энергии: целые куски нашего свечения отпадают от нас, и мы их теряем. После таких взаимодействий, мы ощущаем, что чего-то лишились, втайне понимаем, что нам чего-то недостает, хотя и не знаем наверняка, чего же именно. Пользуясь терминологией дона Хуана, мы сказали бы, что в нашем светящемся яйце образуются <дыры>, через которые непрерывно утекает и тратится впустую энергия, и таким образом ослабляются наше равновесие и личная Сила. Постоянный отток энергии через эти энергетические дыры можно наблюдать в жизни обычных людей; они склонны повторять ослабляющие их привычные поступки, которые начинались с какого-нибудь болезненного эмоционального обмена, иными словами, с образования одной из этих дыр.

Общеизвестный пример - разлука возлюбленных. Брошенный партнер чувствует, что он как бы утратил часть самого себя. Он ощущает физическую боль в пупочной области живота. И это вовсе не аллегория. Широкое распространение в западном обществе тенденции к любви-собственности образует такое прочное сплетение светящихся волокон партнеров, что любое их разъединение заканчивается нанесением ущерба, по крайней мере, одному из партнеров так, что человек может до конца своих дней испытывать чувство собственной неполноты. Мы мало знаем о любви - нас значительно больше волнуют вопросы собственности, - также мало знаем мы и о жизни, и нас несколько не занимает факт неизбежного наступления смерти. Мы бываем настолько неготовы к знанию о собственной смерти, что, когда она наконец приходит к нам, мы теряем какую-то часть себя - подобное происходит при разлуке возлюбленных.

Работа по составлению инвентарных списков позволяет восстанавливать потерянную на жизненном пути энергию, что делает возможным заделать дыры в нашем свечении.

Но не только мы, шагая по жизни, оставляем за спиной частицы энергии, связанные с прошлыми событиями, местами, людьми и ситуациями. Все, кто встретился нам на пути, оставили частицу себя в нас. Они оставили на нас свою отметину, и с ее помощью могут привносить беспорядок в наше время и пространство, независимо от того, находятся они поблизости или вдали, живы или уже умерли. Из-за этого мы часто не являемся самими собой. Мы становимся кем-то другим - своим отцом, своей матерью, своим воспитателем детского сада, своим лучшим другом давно прошедших дней, предметом своей старой любви или кем-нибудь еще. Как я оставляю части своей сущности в других, так и сам несу в себе частицы других, и это не дает мне вести размеренную, упорядоченную жизнь. Дон Хуан утверждает, что эти <чужеродные> волокна образуют основу чувства собственной важности (VI-289).

Отделение этих, неосознанно включенных в нашу сущность, чужеродных частиц также достигается с помощью работы по методике составления инвентарных списков.

## Техники

Поскольку данные техники применимы ко всему, чем мы занимаемся, искусство сталкинга охватывает бесконечное число видов деятельности. Тем не менее, я ограничусь здесь лишь некоторыми основными упражнениями. Первые три имеют отношение к работе по методике составления списков, шесть остальных - к другим формам сталкинга.

## Процедуры составления инвентарных списков

Существует множество способов работы по этой методике: захоронение себя в Землю, при помощи деревьев, с другим человеком, в составе группы, через массаж или путем выполнения физических движений вместе с группой. В наших рабочих группах мы использовали несколько различных техник. Основная процедура для работы с инвентарным списком описана Кастанедой в <Даре Орла> - речь идет о работе со списком находясь в ящике. Я считаю, что это наиболее эффективная и полная техника для работы по методике составления списков.

Сначала позвольте мне особо отметить, что упражнения в составлении списков и сама работа по этой методике - не одно и то же. Упражнения в составлении списков могут привести нас к работе по этой методике, но сами они работой со списками не являются. Истинная работа со списками исходит от самого тела без помощи какого-либо метода или процедуры. Тело обладает собственной динамикой, соответствующей способу, которым оно управляет собой как сочетанием энергетических полей. Иногда возникают ситуации, когда люди, получившие физические травмы или перенесшие другие потрясения, переживают спонтанную работу с инвентарным списком, даже не осознавая этого.

Ниже приведена систематическая процедура, призванная помочь телу вспомнить и таким образом достичь исчерпывающего перепросмотра событий вашей жизни, вошедших в список.

## Ящик для работы с инвентарным списком

Для использования ящика в целях работы с инвентарным списком требуются

три элемента:

- Список событий для дальнейшей работы с ним.
- Овладение специальной техникой дыхания.
- Ящик для работы с инвентарным списком.

Использование каждого из этих элементов связано с особой техникой; тем не менее, максимальный эффект достигается, когда они используются вместе.

В общих чертах процедура выглядит так:

1. Сделайте список всех событий вашей жизни, начиная с настоящего момента и завершая наиболее отдаленным событием, - моментом вашего рождения.
2. Войдите в ящик и, посредством специального дыхания, восстановите в памяти последовательно каждый из занесенных в список случаев, двигаясь в воспоминаниях от настоящего к прошлому.

На первый взгляд это кажется несложным. Однако в реальной практике выполнение каждого из элементов требует знания соответствующей, зачастую очень сложной техники. Скоро мы сможем в этом убедиться. Я дам подробные указания по каждому из элементов и затем разъясню, как они взаимосвязаны.

## 9. Составление инвентарного списка событий

Эта техника заключается в составлении в письменном виде списка событий, который мы намерены использовать в дальнейшей работе. Теоретически этот список должен включать все события нашего жизненного пути, начиная с момента, когда сталкер приступает к составлению этого списка, и завершая моментом рождения или предшествующими ему моментами (работа по составлению списков может включить и предродовые воспоминания). Естественно, такой идеальный список, если его составить, содержал бы необозримое число событий - "вселенная" нашего прошлого оказалась бы слишком огромной, чтобы ее можно было практически использовать. На самом же деле, мы начинаем работать с наиболее значимыми событиями, а также с теми, которые легко приходят на ум.

Сам дон Карлос предлагает начать вспоминать события нашей жизни с выделения в ней отдельных областей. Содержащаяся в его книге информация, а также то, что предлагает сам Кастанеда и, что важнее всего, практическое применение этого упражнения, позволяют нам настроить под себя этот чрезвычайно простой метод, состоящий из следующих шагов:

1. Выберите три области вашей жизни для составления списка относящихся к ним событий.
2. Разделите каждую из областей на образующие ее элементы.
3. Разделите каждый элемент на этапы.
4. Разделите каждый этап на специфичные для него события.

### Области

Выберите области, связанные с предметами или видами деятельности, сопутствовавшими вам значительную часть вашей жизни. Типичные примеры включают: <дома, в которых я жил>, <любовные связи>, <моя семья>, <мои друзья>, <моя работа>, <школы>. Далее важно суметь разбить выбранную область на образующие ее элементы. Выбор темы <дома> окажется для вас не очень удачным, если вы всю свою жизнь прожили в одном доме, точно так же вряд ли стоит выбирать область <любовные связи>, если у вас не было любовников.

Выделение областей дает вам своеобразный срез времени, что позволяет охватить всю вашу жизнь, не подвергаясь опасности погрязнуть в мелочах. Вы можете обойти вниманием любые события, не относящиеся непосредственно к избранной области.

### Образующие область элементы

Они представляют собой особые единицы в пределах рассматриваемой области, перечисленные в инвентарном списке в обратном порядке. Если я выбрал область <дома>, то должен начинать список с дома, в котором в настоящее время живу, затем должен быть указан дом, в котором я жил непосредственно перед переездом в мой нынешний дом, и так далее - до первого своего дома.

### СПИСОК ДОМОВ

1. Дом 49 на Вальярта (где живу сейчас).
2. Дом в Асульехос, Веракрус (я жил там непосредственно перед переездом в №1).
3. Дом моей бабушки (я жил там до переезда в №2).
4. Дом такой-то и такой-то (где я жил до переезда в №3).
5. И так далее, и так далее - пока не дойду до пункта 19 (дом, в котором я жил сразу после рождения).

Если избранная область имеет отношение к конкретным людям, например к любовникам или членам семьи, стремитесь перечислить составляющие ее элементы (имена) в обратном хронологическом порядке, так же как было сделано в приведенном выше примере.

### Выделение этапов

Данный шаг может показаться самым сложным, хотя на самом деле это не так. Разделите на этапы каждый из элементов, начиная с первого в списке, и повторите эти действия в обратной хронологической последовательности - от настоящего к прошлому. Самый результативный метод - присвоить каждому этапу название в соответствии с событием, так или иначе обозначившим начало этапа. Продолжу свой предыдущий пример:

1. ДОМ НА ВАЛЬЯРТА, 49
  - 1.1. Составление инвентарного списка (то, чем я занят сейчас).
  - 1.2. Чтение книг Кастанеды (началось год назад и продолжается по настоящее время).
  - 1.3. Перепланировка дома.
  - 1.4. Болезнь бабушки.
  - 1.5. Переезд на Вальярта, 49.

Присвоенные каждому этапу наименования указывают не на события как таковые, они служат лишь отправными пунктами, которые позволяют нам ориентироваться в границах данного элемента. Временные рамки могут в каждом случае значительно варьироваться. Количество этапов также может быть различным и зависит от продолжительности временного отрезка, который

этот элемент занял в реальной жизни, но оно не должно быть меньше трех. Обычно оказывается достаточным от пяти до десяти этапов. Если нам трудно подобрать наименования для этапов, то можно упростить задачу, обозначив их цифрами: <пятый>, <четвертый>, <третий> и так далее, до <первого>, то есть до переезда в этот дом, с чего и начинается данный элемент.

## Выделение событий

При выполнении этого шага следует сделать составленный инвентарный список более детальным, перечислив каждое из событий, происходивших на данном этапе, и вновь начинать от самого близкого по времени, идя в перечислении к самому отдаленному. Не пытайтесь описать событие, просто назовите его. Не пытайтесь анализировать, просто зарегистрируйте каждое событие. Продолжу наш пример:

### 1.1. Составление инвентарного списка

1.1.1 Я записываю свой инвентарный список.

1.1.2. Поздний завтрак с другом.

1.1.3. Разговор с соседом.

1.1.4. Провел выходные в Куэрнаваке.

1.1.5. Ремонт автомобиля.

1.1.6. Прочел о составлении инвентарных списков.

Количество событий на разных этапах может очень сильно меняться. Хорошо составленный список может иметь от 300 до 2000 событий или даже больше.

Когда список составлен, он обычно представляет собой огромную сводную таблицу из четырех колонок: первая содержит название области, вторая - ее элементы, третья - этапы элементов, четвертая - события, имевшие место на каждом этапе. Материал может быть организован наиболее удобным для вас способом (в форме списков, нумерованных папок и т.п.), но сводная таблица обладает дополнительным преимуществом: она очень удобна для проведения наблюдений общего характера, что может оказаться весьма полезным.

Очень важно не переходить от одной колонки к другой до тех пор, пока не будет завершена работа с предыдущей; то есть работа с инвентарным списком ведется в вертикальном, а не в горизонтальном направлении. Это поможет вам со временем все лучше и лучше осознавать общую направленность событий вашей жизни, поможет не затеряться среди особых ее периодов, стоящих особняком от других или приводящих вас в недоумение. Наконец, вам следует понять, что, хотя уже первые колонки помогут вам увидеть собственную жизнь под иным углом зрения, лишь завершение составления четвертой колонки позволит вам с максимальной отдачей пользоваться инвентарным списком.

Следует особо отметить, что составление инвентарного списка представляет собой упражнение на stalking, и потому в основе его лежит не анализ, а непосредственное наблюдение. Факты просто регистрируются, при этом нет места для размышлений или рефлексии. Избегайте стремления отказаться от регистрации причиняющих боль или постыдных фактов, которые зачастую требуют наиболее тщательного припоминания и обязательно должны включаться в инвентарные списки.

Чем больше времени и внимания вы потратите на составление инвентарного списка, тем лучше окажутся результаты. Если уделить составлению списка достаточно много времени, то оно займет от 2 до 12 недель или даже больше. Для начала работы в ящике достаточно завершить составление списка хотя бы для одной из областей. Завершенный список для трех хорошо выбранных областей можно считать достаточно полным.

Список событий является лишь одним из элементов техники составления инвентарных списков, однако сам по себе он может рассматриваться в качестве упрощенной формы общей техники работы с инвентарными списками. За годы работы с группами я мог наблюдать тот значительный эффект, который оказывает хорошо составленный инвентарный список на человеческое осознание и энергетику даже без проведения работы с общим инвентарным списком в ящике. Уже сам процесс составления списка может привести тело к воспоминанию. После того, как составление списка завершится, он превращается в <карту> вашего существования, где отражены повторения, периодичность и последовательность событий вашей жизни. С помощью этой карты вы сможете многое понять в ее структурной организации.

## 10. Дыхание

Дыхание - один из магических элементов практического использования методики составления инвентарных списков. При помощи дыхания практикующий может направлять восстановительную работу собственного тела на оздоровление и совершенствование его энергетической структуры. На практике используются три типа дыхания:

- Вдыхание.
- Выдыхание.
- Полное дыхание.

Описание двух первых приведено в <Даре Орла>, но его нельзя считать достаточно полным для тех, кто пытается освоить эту технику самостоятельно. Способ выполнения следующий:

### Вдыхание

Это основной вид дыхания в упражнениях на работу с инвентарными списками, мы будем называть его дыханием номер один. Его центральным элементом, как видно из названия, является вдох. Это дыхание, которое притягивает, привлекает. Оно используется в двух специальных случаях: в начале очередного занятия по работе с инвентарным списком в ящике, а также, когда в ходе занятий практикующий сталкивается с воспоминанием о некоторой жизненной ситуации, в которой он потерял энергию и стал <неполным>.

Воздействие этого дыхания заключается в том, что оно позволяет практикующему перейти от простого, сознательного воспоминания к воспоминанию тела, а также помогает восстановить светящиеся волокна, рассеянные им на жизненном пути.

Для достижения желаемого результата следует расслабить и тело, и сознание. Позвоночник выпрямлен, глаза закрыты. Лицо обращено вперед, выдыхаем воздух из легких. Не вдыхая, поворачиваем лицо к правому плечу до тех пор, пока подбородок не окажется над ним. Начав из этого положения, медленно поворачивайте голову на 180 градусов к левому плечу, делая одновременно глубокий вдох вплоть до наполнения легких воздухом. Движение

и дыхание должны быть медленными и одновременными. После того как подбородок окажется у левого плеча, задержите дыхание до тех пор, пока не повернете голову так, чтобы лицо оказалось обращенным прямо вперед, - в этом положении медленно выдохните весь воздух. В этот момент вы вновь окажетесь в исходном положении. Делайте едва заметную паузу между каждым из движений.

Выполнять это упражнение на дыхание можно когда угодно и так часто, как покажется вам необходимым, хотя обычно бывает достаточно нескольких минут.

## Выдыхание

Это дыхание, обратное предыдущему, называют выдыханием или дыханием номер два. Его центральным элементом является выдох, и его назначение - отделять или разделять. Оно также используется в особые моменты, когда в процессе работы с инвентарным списком мы встречаемся с некоторой жизненной ситуацией, когда к нашему свечению прикрепились светящиеся волокна других людей, а также, когда мы сталкиваемся с <обещанием>, от которого хотели бы отказаться.

Дыхание номер два освобождает тело от чужих волокон и <обещаний>, которым уже нет необходимости следовать. Его выполняют из того же исходного положения и при тех же условиях, что были приведены для номера один, только в обратном порядке. Упражнение начинается с медленного вдоха; лицо обращено вперед. Задерживая дыхание, поворачиваем голову так, чтобы подбородок оказался над левым плечом, после этого медленно поворачиваем голову на 180 градусов к правому плечу, при этом медленно выдыхая весь воздух, пока подбородок не окажется над правым плечом. Полностью выдохнув воздух, возвращаем голову в первоначальное положение. Повторяем упражнение, пока тело не даст нам почувствовать, что достаточно. Та же плавность движений, одновременность дыхания и движения, а также паузы характерны и для выполнения дыхания номер один.

## Полное дыхание

Оно используется, когда нам нужно очистить настоящее от влияния прошлого, когда мы хотим восстановить собранность чувств, или когда требуется большая концентрация. Дыхание этого типа входит в качестве элемента в Другие упражнения, а не только в работу с инвентарными списками. Полное описание такого дыхания приведено в главе 6, в упражнении 46.

## 11. Ящик для работы с инвентарными списками

### Изготовление

Ящик - это очень мощное орудие, способствующее более эффективной работе над инвентарным списком. Это и инструмент, и символ. Как инструмент, он помогает телу вспоминать. Как символ, он олицетворяет границы личной истории, которая держит всех нас в плену, или границы эго. Ящик для работы с инвентарными списками изготавливается, как правило, из дерева; его должен изготовить для личного пользования сам практикующий, причем находиться он должен при этом в состоянии подпой концентрации.



Обычно ящик имеет форму куба, причем одна из его шести стенок крепится на петлях, что позволяет использовать ее в качестве двери. Не обязательно, чтобы ящик имел форму куба, однако он должен быть сделан так, чтобы расстояние от тела до стенок не превышало пяти сантиметров. Его форма должна позволять практикующему войти в него и сесть с выпрямленной спиной и скрещенными ногами или прижатыми к груди коленями, чтобы тело размещалось как можно в меньшем объеме. В стенках должны быть проделаны проемы для вентиляции, в то же время проникновение света должно быть сведено к минимуму.

Для изготовления ящика можно использовать и другие материалы, но дерево является самым лучшим: деревья и изготовленные из них предметы оказывают благотворнейшее влияние на человеческие существа.

Ящик для работы с инвентарным списком можно успешно заменить на гроб - в этом случае практикующий ведет работу лежа. Поскольку гроб естественно ассоциируется со смертью, это значительно облегчает работу со списком.

Если практикующего клонит ко сну, то в гроб следует подложить маленький камешек, который будет причинять некоторое неудобство (но не слишком большое), чтобы практикующий не мог заснуть.

Не следует красить ящик для работы со списками или наносить на него какие-либо рисунки, а также придавать ему форму, отличную от куба.

Пирамиды, к примеру, помимо того, что они провоцируют всевозможные метафизические интерпретации, оказывают воздействие иного типа, которое скорее всего станет помехой. Желательно использовать как можно меньше металлических изделий (гвоздей, петель и т.д.). Любой используемый клей должен иметь органическую основу. Как и в случае с составлением инвентарного списка, чем больше времени и концентрации мы приложим к изготовлению ящика, тем полезнее он окажется для достижения наших целей.

## Внутри ящика

После того как мы завершили составление инвентарного списка (по меньшей мере списка для одной полностью проработанной области), изучили три способа дыхания и приготовили для себя ящик, можно приступать к работе с ним. Перед тем как войти в ящик, следует перечитать записи о самых недавних событиях из вашего списка и постараться закрепить их в памяти с тем, чтобы их можно было легко вспомнить, начав работу в ящике.

При работе в ящике интерес для нас будут представлять только элементы четвертой колонки: события. Количество отобранных событий не должно превышать то, которое вы способны проработать за один раз. Теоретически, вам следует припоминать одно за другим все события инвентарного списка, начиная с самого близкого по времени и кончая самым отдаленным. Я говорю <теоретически>, потому что на практике, когда тело работает со списком событий, оно избирает собственное направление, обычно не соответствующее порядку перечисления в списке. Иногда появляются события, не занесенные нами в список, а события, которые мы считали очень важными, отступают на второй план.

Оказавшись в ящике, начните практиковать дыхание номер один в течение нескольких минут. Каждый должен определить для себя то время, в течение которого он будет практиковать этот тип дыхания. События начнут вспоминаться сами собой, однако припоминанию можно помочь, сделав осознанное усилие. Если процесс работы с инвентарным списком начнется с осознанного воспоминания, то бояться этого не следует. На самом деле, те

усилия, которые вы потратили на подготовку списка, включая овладение способами дыхания и изготовление ящика, в этот момент объединяются, чтобы помочь вам перейти от простого воспоминания к воспоминанию тела. Вы можете попытаться найти иные, не столь явные способы вызова воспоминаний.

Например, сосредоточьте внимание на второстепенных (неглавных) аспектах воспоминаний, вместо тех, что считаете главными. Если, к примеру,

воспоминание касается какого-то спора, то постарайтесь припомнить, что в этот момент находилось в комнате. Какого цвета были стены? Постарайтесь вспомнить не произнесенные слова, а те чувства, которые вы испытывали.

Очень полезны воспоминания о телесных ощущениях: что я ощущал в коленках? как чувствовали себя мои ноги, мой желудок? чем там пахло? и т.д. После того как процесс начался, используйте дыхательные упражнения: номер один - для восстановления энергии, номер два - для отторжения чужих волокон и отказа от обещаний или решений, которые утратили свое значение для вашей жизни; номер три - для восстановления ясности и собранности чувств.

Когда работа со всеми событиями по списку будет завершена, практикующий должен избавиться от своего ящика при помощи личного ритуала, проведение которого обозначит момент вашего полного освобождения от ограничений, налагаемых личной историей. Детали ритуала должны стать вашей личной тайной. Ящик следует сжечь или закопать.

Суммарное время, которое займет процесс полной проработки инвентарного списка, может зависеть от многих факторов - образа жизни, интенсивности работы, продолжительности сеансов, их частоты и т.д. Во всяком случае, необходимо иметь в виду, что в ходе сеанса работы с инвентарным списком время течет иначе, чем мы привыкли в повседневной жизни. Если умирающему хватает нескольких последних мгновений для проработки полного инвентарного списка событий всей его жизни, то можно предположить, что и нам не нужны долгие годы для завершения этой работы.

Работать с инвентарными списками следует тогда, когда остальные люди спят, чтобы быть свободными от их приходящих извне мыслей.

Предпочтительнее проводить занятия вдали от населенных мест, лучше среди деревьев, причем ящик не следует перемещать до полного завершения работы с инвентарными списками. Это подчеркнет ритуальные аспекты проводимой работы. Однако не стремитесь обязательно соответствовать идеальным требованиям; главное заниматься работой над инвентарными списками, а где она будет вестись - не самое важное.

Некоторые практикуют работу с инвентарным списком в течение одного или двух часов один или два раза в неделю, другие посвящают этому все выходные. Для полного завершения работы со списком могут понадобиться месяцы. В ходе практикумов, посвященных работе с инвентарными списками, их участники работали в течение 21 дня, работе со списками посвящались все ночи. Начинали мы в 19.30 с предварительных упражнений, и через час входили в ящики, чтобы оставаться в них до 5.30 утра, после чего каждый участник шел заниматься своими повседневными делами. Обычно мы проделывали это в малонаселенной заросшей лесом зоне, неподалеку от города. Но даже после таких ночей участники практикумов не выглядели ослабленными или страдающими от недосыпания. Эффект от работы над списками оказывался благотворным не только в плане энергии, но также в плане сознания и собранности. В результате, участники приобретали более глубокое видение повседневного мира.

Не проблема, если вы даже уснете в ящике. В любом случае вы не сможете уснуть обычным сном - внутри ящика он просто невозможен. Состояние, в

которое вы при этом войдете, находится за пределами дихотомии сна и бодрствования. Сновидение и работа с инвентарным списком будут смешиваться в реальности, простирающейся далеко за пределы ящика. Вам следует быть готовым к тому, что внутри ящика могут возникать странные явления - шумы, голоса, образы, кроме того, вы можете очнуться где-то вне ящика. Все это нормально. Что бы ни случилось, будьте уверены, что вы сможете совершить путешествие и туда, и обратно. Ни в коем случае не допускайте никого другого в ваш ящик для работы с инвентарным списком, поскольку он приобретает заряд ваших вибрации, и таков вторжение может привести к испугу или заболеванию постороннего человека.

При работе со списком следует раскрепоститься, позволить своим чувствам свободно проявляться. Если работа проводится в таком месте, где нельзя громко плакать, кричать или смеяться, то лучше подыскать более изолированное место.

Старайтесь избегать привлечения внимания посторонних к ящику и/или упражнениям, особенно внимания тех, кто не готов к пониманию сути и цели упражнений. Если вас будут спрашивать о странном ящике, то лучше всего сказать: <это мой ящик для медитаций> или что-то подобное. Внимание посторонних к вашей работе может стать препятствием.

На этом я завершаю раздел о технике работы с инвентарными списками.

### Мелкий тиран

Данная техника, сочетающая в себе прагматическое отношение к жизни и юмор, является одним из наиболее рафинированных выражений искусства сталкинга. В самом общем виде она может применяться к любой ситуации, когда мы обнаруживаем, что стали жертвой неблагоприятных обстоятельств, в которые попали против своей воли. В особенности это относится к случаям, когда задето наше личное эго. Это ситуации, связанные с нанесением обид, причинением унижений или с плохим обращением.

В изложении Кастанеды, техника мелкого тирана 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 мелкими тиранами в предмет стратегии. Но самым важным открытием было то, что стратегия обращения с мелкими тиранами оказывалась чрезвычайно эффективным средством искоренения чувства собственной важности. Поскольку это чувство 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...> (VII-42).

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 свои жертвы и причинять несмертельные раны.

Мелюзговые тиранчики - бесконечно докучливы и непрерывно раздражают.

Естественно, в эпоху испанского вторжения мелкие тираны были повсюду.

Однако войны последующих эпох и наших дней обычно имеют дело с мелкими тиранчиками; они подразделяются на четыре категории:

Те, кто мучают жестокостью и насилием.

Те, кто создает невыносимые страхи.

Те, кто подавляет печалью и мрачным настроением.

Те, кто мучают, приводя людей в ярость.

Как говорится в <Огне изнутри>, для общения с мелкими тиранами сталкеры опираются на первые четыре элемента стратегии сталкера, к рассмотрению которых мы сейчас и приступим.

## 12. Стратегия сталкера

Шесть перечисленных ниже элементов взаимодополняют друг друга. Пять первых относятся к внутреннему миру воина и называются <атрибутами воина> (VII-31). Шестой элемент принадлежит внешнему миру. Все элементы, за исключением пятого, относятся к миру известного.

Контроль - обретение духом точного настроя, когда мелкий тиран попирает вас.

Дисциплина - сбор информации о тиране, в то время как он наносит тебе удары.

Выдержка - терпеливое ожидание, без спешки и нетерпения; сдерживание себя до момента сведения счетов.

Выбор подходящего момента - это время, когда надо пустить в дело все, что подготовили контроль, дисциплина и выдержка; иными словами, открыть шлюзы плотины.

Воля - единственный элемент, относящийся к миру неизвестного.

Мелкий тиран - это мучитель, делающий жизнь невыносимой. Воин использует его, чтобы уничтожить чувство собственной важности и научиться быть безупречным.

Эта техника требует определенного опыта работы и осознания, которых нет у начинающих. Здесь необходимо поддерживать хотя бы минимальное хладнокровие, чтобы следовать избранной стратегии в ситуациях, когда обычные люди бывают оглушены взрывами собственных эмоций. Важно уметь взглянуть на ситуацию со стороны.

### Комментарий к технике

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? Собранные наблюдения позволят 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 унижить. 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 чувством собственной важности? 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 придется 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 чувство собственной важности делает нас неспособными к действиям в необходимый момент; соответственно, результаты оказываются вполне предсказуемыми.

Последнее уточнение относительно техники. Необходимо применять ее осторожно. Не следует забывать, что мелкий тиран - враг. Я подчеркиваю это, потому что всегда найдется тот, кто скажет: <Ах, какая удача! У меня уже есть мелкий тиран - дома... это моя жена (или муж)>. Будьте осторожны с таким легкомысленным отношением к технике. В вашей ситуации, возможно, потребуется скорее честность и сочувствие, а не противостояние, пусть даже оно будет вестись по всем правилам стратегии. Следует помнить, что сталкер не должен давать воли чувству собственной важности, - это применимо к любой ситуации. Мелкий же тиран должен находиться по отношению к сталкеру в позиции силы, представлять собой внешний фактор, не находящийся в обычных условиях под нашим контролем. Нельзя приклеивать ярлычок <мелкий тиран> к тем, кто нам просто не нравится.

### 13. Изменение внешности

Работа с внешним видом - еще одна техника сталкинга, она может стать для вас развлечением, а может и опустошить вас. Она близка к артистическому творчеству в его подлинном смысле. До определенной степени это и искусство актера, и искусство переодевания.

Главное в этой технике (практикуя которую, вам приходится переодеваться и/или действовать в качестве другого, совершенно непохожего на того человека, каким вас привыкли видеть в повседневной жизни) убедить не только зрителей, но и самого себя в реальности происходящего, убедить

настолько, чтобы ваша убежденность передалась зрителям. Это видоизменение восприятия, некоторое смещение точки сборки.

Доведенное до предела искусство лицедейства становится искусством мага и нагуаля - искусством перевоплощения. Что испытывает маг, когда превращается в ворона и улетает? Вначале он чувствует, что летит, ощущает себя вороном, видит и воспринимает мир всеми органами чувств, как если бы он был вороном. Его секрет в способности изменить свое восприятие соответственно восприятию ворона, для чего маг изменяет положение своей точки сборки. Знание магии, убежденность и проделываемая им на протяжении многих лет работа позволяют добиться желаемого. Но здесь перед нами встает вопрос - тот самый, который Кастанеда задавал дону Хуану: что увидел бы в этот момент посторонний наблюдатель? Все зависит от наблюдателя. Обычный зритель сможет увидеть только спящего человека, и может счесть, что тот пьян или находится под воздействием наркотиков. Но наблюдатель в состоянии повышенного осознания или наблюдающий за могущественным магом - таким, который силой своего убеждения может сдвинуть точку сборки наблюдателя, - увидит нечто, похожее на настоящее чудо: человек превращается в ворона и начинает летать. И вновь на вопрос Кастанеды: <Было ли реальным то, что я ощущал?> следует ответ дона Хуана: <Нет другой реальности чем та, что ты ощущал... реальность есть ощущение>. Нечто подобное, хотя и в меньших масштабах, происходит и с настоящими актерами. Если, конечно, речь не идет о человеке знания, личным искусством которого является лицедейство, - как, например, у нагуаля Хулиана в <Силе безмолвия>. В этом случае все, что происходит, тем и является.

Те, кому довелось наблюдать искусство подлинного перевоплощения на театральной сцене, своими глазами мог видеть эту магию. Обычная реальность исчезает, уже нет театра, нет ни зрителей, ни актеров. Магия лицедейства открывает дверь в альтернативную реальность. Актеры проникают туда и переносят нас вместе с собой. Они оставляют не только повседневный мир, но и свое прежнее эго, перевоплощаясь в своих персонажей, которые при этом становятся реальными.

В ходе многих моих практикумов по сталкингу мы устраивали театральное действие в самых различных условиях, от уличного до закрытого театра, где зрители оказывались вовлеченными в действие наравне с его участниками, не подозревая о том, что участвуют в представлении. Круг наших занятий был чрезвычайно широк - от искусства мимики до постановки спектаклей в индейских общинах, где не говорят по-испански.

Помимо прочего, я открыл, что подлинное лицедейство служит входной дверью к другому я, к опыту вне эго - одно это делает подобное занятие стоящим. Когда вы превращаетесь в своего персонажа, когда оказываетесь способными изменить свое восприятие так, чтобы стать его живым воплощением, ваше прежнее эго открывается вам в его истинных размерах. Равно как и ваша прежняя жизнь. Вы понимаете, что и эго, и мир, который вы когда-то считали своей темницей, - всего лишь миражи, всего лишь еще одно действующее лицо еще из одной пьесы, в которой актеры увлеклись и забыли, что играют на сцене. Это становится особенно важным, когда представление, в котором вы участвуете, причиняет боль или вызывает скуку.

#### 14. Актер па несколько дней

Данная техника может помочь преодолеть чувство собственной важности, стереть личную историю и увидеть собственную жизнь под другим углом

зрения. Техника состоит из нескольких шагов:

- Сначала вы должны выбрать или создать персонаж с вполне определенными чертами - желательно такой, характер которого был бы диаметрально противоположен вашему.
- Уделите время, чтобы хорошо изучить свой персонаж, проработайте все детали. Вам следует определить, как он или она говорит, как думает и чувствует, его манеру одеваться, двигаться и т.д.
- Затем подготовьте ваш персонаж к выходу в мир. Приобретите соответствующий гардероб и начните без зрителей практиковать внешние проявления личности - жесты, лексику, интересы и действия.
- Примите облик своего персонажа, выйдите во внешний мир и взаимодействуйте с людьми. При этом вам следует оставаться активным, быть на людях, участвовать в беседах, посещать общественные места, работать - делать все в соответствии с той ролью, которую вы играете. Вам потребуется некоторый минимум дисциплины, чтобы оставаться избранным вами персонажем и не соскальзывать в свое обычное эго. Самое валяное - убедить самого себя, что ваша роль и есть сама жизнь, глубоко прочувствовать ее и начать думать так, как это свойственно вашему персонажу, то есть стать им в действительности.

## 15. Переодевание

Идея этой техники заключается в таком переодевании, чтобы никто не смог вас узнать. Разумеется, это зависит не только от удачного переодевания, но и от вашей манеры вести себя. Жестикуляция, звучание голоса - все должно соответствовать вашему внешнему облику. Все должно быть подобрано настолько хорошо, чтобы даже близкие не смогли вас узнать.

Процедура такова:

- а) Приобрести соответствующее платье.
- б) Переодеться в приобретенные одежды и начать практиковаться в перевоплощении.
- в) Переодевшись, на протяжении по меньшей мере одного дня наблюдать за тем пространством, где протекает ваша повседневная жизнь.
- г) Переодевшись, вступите в обычном для вас месте во взаимодействие с людьми, которые вас знают, но при этом не выдавайте себя.

Это упражнение позволяет вам наблюдать за вашим повседневным миром, вашими отношениями, близкими вам людьми под необычным углом зрения. Естественно, ваше переодевание должно быть достаточно эффективным и давать возможность вступить во взаимодействие с теми, кто вас хорошо знает, но в этот момент считает незнакомцем. Сыграйте роль продавца религиозных книг, производящего опрос, а может быть бродяги или пожарного - подойдет любая из этих ролей. Приведя свой облик в соответствие с избранной ролью, пойдите домой, на работу или в школу, заведите разговор с членами семьи, друзьями и знакомыми. Чем продолжительнее будет взаимодействие, чем большее пространство собственной жизни вам удастся обозреть, тем поразительнее окажутся результаты.

Это упражнение можно практиковать так часто и так долго, как вам покажется желательным, но не менее одного полного дня. Время от времени в него можно привносить изменения - менять образ, или, наоборот, день за днем все глубже вживаться в первоначально избранную роль. Выполняя это упражнение, вы должны быть готовы к самым неожиданным сюрпризам.

## 16. Переодевание в существо иного пола

Эта разновидность предыдущего упражнения заслуживает отдельного рассмотрения в связи с его совершенно необычайным эффектом. В <Силе безмолвия> дои Хуан говорит: <... только переодевшись женщиной, мужчина может действительно овладеть искусством stalking> (VIII-88). Это упражнение - превосходный способ тренировки в четырех упомянутых выше принципах stalking.

Упражнение состоит в том, чтобы переодеться в женщину (если вы мужчина), но так, чтобы никто не догадался, что перед ним не настоящая женщина. Действуя как женщина, вы должны быть безжалостным, хитрым, терпеливым и приятным, какими женщины нередко бывают от природы. Поскольку мир женщин совершенно чужд мужчинам, рекомендуется основательно порепетировать, чтобы <иметь хотя бы самое общее представление, что это такое - быть женщиной> (VIII-88).

Если вы женщина, то для выполнения этого упражнения вам следует переодеться мужчиной и соответственно себя вести. В этом случае вы должны будете открыть для себя и попытаться воспроизвести грани мужской вселенной - такие как твердость, склонность к соперничеству, озабоченность общественным признанием и т.д.

Данная техника немало потеряет в эффективности, если мы будем заниматься ею в <более управляемой> среде, например, в компании друзей. Чтобы это упражнение возымело ценность, им следует заниматься, общаясь с незнакомыми людьми, которые, благодаря вашему переодеванию, поверят, что общаются с женщиной, если сталкер - мужчина, и мужчиной, если сталкер - женщина.

## 17. Наблюдение тоналей

Описание этого упражнения в <Сказках о Силе> (IV-137) может показаться некоторым читателям слишком фантастичным. Если они не могут увидеть людей как <светящиеся яйца>, то, возможно, они сочтут эту практику для себя недоступной. Однако для начинающих существует упрощенный вариант, который, тем не менее, дает весьма положительные результаты.

Начните с выбора места, откуда вы можете, оставаясь незамеченными, наблюдать большое число людей, спешащих по своим повседневным делам, - это может быть станция метро, парк, улица или любое другое место с большим скоплением людей. Начинаящий сталкер должен расслабиться и просто наблюдать за людьми, избегая выносить суждения или строить предположения о их внешности или манере вести себя. Вместо этого попытайтесь почувствовать каждую из наблюдаемых вам личностей. Остановка внутреннего диалога при этом хотя и не является необходимой, однако в высшей степени желательна. Мысленное повторение слов <ничего, ничего, ничего> может помочь избавиться от посторонних мыслей. Ваша главная задача - сосредоточиться на ощущении от каждого из наблюдаемых вами людей.

Среди прочего, вы должны воспринимать, каков тональ наблюдаемого - <хороший> или нет. Говоря обычным языком, вы должны понять, хороша ли жизнь этого человека, заботится ли он о себе, силен ли он и счастлив ли. Если вам удастся найти человека с <хорошим тоналем> - вы просто счастливчик.

Если появится кто-то с указанными характеристиками, то следует обратиться к этому человеку, попытаться завести разговор, не раскрывая ему



смысл своих поступков. Вы должны держаться естественно, не стремясь каким-то образом <загнать в угол> такого человека, не пытайтесь установить с ним связь, кроме тех случаев, когда этому способствуют обстоятельства, - и то лишь если вы ощущаете, что дальнейшее развитие событий соответствует природе вашей работы. Вашей главной заботой при этом должно оставаться лишь получение подтверждения вашим наблюдениям путем взаимодействия с объектом наблюдения; в остальном же следует быть готовым к адекватному ответу, готовым сделать то, чего потребует от вас создавшаяся ситуация. Посмотрим, столько здоровых людей вам удастся найти.

## Глава 5. Не-деяние собственного <я>

### Разрушение структуры эго

Не-деяние - основная стратегия, которую маг использует для вхождения в отдельную реальность. Под именем этой стратегии объединены различные техники, в их числе сталкинг и сновидение. Недеяние собственного <я> образует особую область в совокупности техник сталкинга. Под этими техниками понимают практики, специально предназначенные для деструктурирования эго воина, а также его обычных воззрений на окружающий мир - эти явления тесно связаны друг с другом.

Все техники в общем приводят к приблизительно тому же самому результату, однако данная группа упражнений оказывает немедленное и прямое воздействие на жизненный опыт собственного <я>, на то, как человек воспринимает самого себя.

В <Путешествии в Икстлан> (эта книга, на мой взгляд, одна из самых полезных в практическом отношении) Кастанеда описывает три основополагающих формы не-деяния собственного <я>: использование смерти в качестве советчика, утрата чувства собственной важности и стирание личной истории - при этом каждая форма распадается на отдельные техники. Их применение ведет к тому, что в антипсихиатрии назвали бы деструктурированием эго\*. Такое разрушение структур открывает добившемуся подобного результата воину дверь к свободе, а для обычного человека, у которого разрушение структур эго произошло случайно, во время эмоционального кризиса, - дверь к психозу.

\* См. David Cooper. La Muerte de la Familia, Barcelona, Ariel, 1985

#### Рабы описания

Говоря <эго>, я подразумеваю все то, на что мы ссылаемся, произнося слово <я>. Что такое это <я>? Не знаю, но кажется, это что-то в моей голове, где-то там, за глазами. А как насчет всего остального, например, тела? Я ощущаю, что тело - это не <я>, а что-то, чем <я> владеет и что использует в моих интересах; то есть для перемещения меня в пространстве, для выхода на люди и так далее. Поэтому оно и называется <моим> телом. А как обстоят дела с энергией? Например, с тем энергетическим полем, которое есть моя сущность и которое простирается за пределы пространства, ограниченного моей кожей? Об этом не говорит никто. Будучи обыкновенными людьми, мы, как правило, даже не имеем представления об этом поле, не говоря уже о том, чтобы считать его частью собственного <я>.

Если эго не является частью моего тела или моей энергии, тогда что же это такое? Из чего оно состоит? Правильный ответ звучит абсурдно: из ничего. Если кто-нибудь усомнится - пусть попробует поискать. При вскрытии человеческого тела мы обнаружим внутренности - сердце, легкие, кровеносные сосуды, кровь, железы, мозг и многое другое. Но эго мы там не найдем, Эго нельзя найти ни в теле новорожденного, ни в трупe старика.

На это человек нормальный и рассудительный вполне может ответить: <Да не может быть! Эго - это ничто? Это я-то ничто? Значит, я на самом деле не существую? Ну нет, я безусловно существую!> (В этих словах звучит обида эго, а не всего человека.)

Ответ рассудительного, но не совсем нормального человека может прозвучать так: <Очень хорошо, я полагаю, что вы существуете. Но если вы имеете <я> (эго) и, говоря <я>, не ссылаетесь при этом на какую-то часть своего тела, тогда на что же вы ссылаетесь? Что вы такое? Кто вы такой, называющий себя <я>? Из чего вы состоите?> Вот типичные ответы нормальных людей:

Ну, на самом деле, я даже не знаю как вам сказать... А, я, кажется, понял!

Я - честный человек.

Я сын своей матери.

Я хороший муж.

Я лентяй.

Я боюсь женщин.

Я - и т.д., и т.д., и т.д.

Правильно. Эго и есть все эти вещи. Эго и есть их описание. (Выполните упражнение №22 <Эго: словесный портрет>).

Именно так. Эго представляет собой описание, и ничего другого. Слова, просто слова. Оно не обладает собственной реальностью. Более того, эго - это особое скопление, состоящее из ничего, его квазиреальность возникает из нашего упорного желания вести себя так, как будто оно существует.

Но в действительности человеческие существа - это не только то, что содержится в описании их эго, - хотя сами люди считают именно так, старательно подстраивая свое поведение под описание. Это проявляется в их привычном образе действий, который и есть живое воплощение содержания того описания, которое мы называем эго.

Доказать это можно только практикой недеяния собственного <я>.

Совершая повседневные <поступки>, мы выказываем себя так-то или так-то. Мы способны совершать одни поступки и не способны совершать другие. Однако практикующий недеяние обнаруживает, что способен совершить такие поступки, о которых раньше не помышлял, потому что их не было в его описании.

Разумеется, это не может не радовать.

## Целенаправленные действия

Мы можем действовать за пределами собственного описания. Каждый, кто совершает поступок, не согласующийся с содержанием его описания, именуемого себя <я>, совершает тем самым поступок <не-деяния собственного "я">. Совершать такие поступки вполне возможно. Я доказал это собственным примером и работой с группами. Здесь нет места для предположений или игры воображения. Все совершенно реально.

Мы все воспитаны в убеждении, что эго и есть наша единственная реальность, что <>но - это мы сами и останемся им до самого конца. Мы забыли, что не всегда были такими. Мы забыли, что когда-то <не имели формы>, что позволяло нам удивляться, ощущать все и каждого как открытие, как тайну. Мы забыли тайну в нас самих и таинственность окружающего мира, поскольку приучили себя к мысли о том, что являемся чем-то вполне определенным в рамках определенных границ (нашего эго). Точно так же мы поступаем со всем и со всеми вокруг нас, придавая силу заклятию черной магии, определяющему жизнь современных людей: мы сводим немислимое, таинственное и чудесное в нашей жизни к чепухе. Причем к скучной чепухе. Мы заточаем себя в темнице и называем ее <я>. Чудесно! Вот и получился человек <с личностью>.

Но у меня для вас хорошие новости. Мы не приговорены к пожизненному заключению в ловушке описания. Нам по силам разрушить структуру собственного <я>. Мы можем стереть личную историю. Мы способны вновь обрести свободу,

### Разрушение структуры эго и психическое заболевание

Такое явление, как психическое заболевание, заслуживает краткого рассмотрения. Психоз связан с насильственным разрушением структуры реальности и эго. Нельзя сказать, что психически больные люди <воображают> то, чего на самом деле не существует. Скорее можно сказать, что они воспринимают реально существующие предметы, но организуют их психически и эмоционально таким образом., который отличается от общепринятого. Или воспринимают то, что обычные люди подсознательно отвергают, - и в результате воспринимаемая психическими больными реальность оказывается для них болезненной, что еще больше разрушает структуры их эго. Такое разрушение воспринимается ими как утрата определенности относительно того, что на самом деле реально, включая и их собственное эго, которое потеряло чувство собственной цельности в связи с <разборкой на составляющие элементы> привычной для него реальности. В этом состоянии психически больные охвачены серьезными сомнениями относительно собственной идентичности, поскольку не уверены в том, какими были первоначальные характеристики их эго. Разрушение структуры эго, образующего основу поведения, заставляет психически больного выглядеть рассеянным и непоследовательным.

За исключением случаев, когда психическое заболевание является следствием возникновения опухоли или следствием дефектов генетической структуры, - психически больной тот, кто вошел в неконтролируемый процесс разрушения структуры эго, хотя сам он этого не сознает, и вхождение это совершилось по мотивациям, сходным с мотивациями воина. Это поиск альтернативного способа существования, отказ от больной нормальности, цена приверженности к которой - скука и страдания, если не боль и депрессия. Психически больной находится в отчаянном поиске свободы, что ранее приписывалось великим людям, или тем, кто переживает экзистенциальный кризис. Мы же говорим, что такой человек <выпал из жизни>. Однако тропа, по которой идет психически больной, куда-то ведет. Она ведет к свободе от подавленного существования. Проблема психически больного человека заключается в недостатке Силы, чтобы достичь пункта назначения - свободы\*.

\* В своих исследованиях психических заболеваний специалисты в антипсихиатрии уже дошли до уровня, позволяющего им высказываться на эту тему с определенной уверенностью. (СМ. David Cooper, *Psiquiatria y Antipsiquiatria*, Barcelona, Paidos. 1985.)

### Разрушение структуры эго у воина

Тропа, по которой воины продвигаются к свободе, может привести их к сумасшествию, но они сходят с ума не теряя себя. Это и есть то, что дон Хуан в <Отдельной реальности> называл <контролируемой глупостью>. Люди с заболеванием психики погружаются в безумие не по собственной воле, они неспособны противопоставить этому процессу что-либо. Воины же проходят

через процесс разрушения структуры собственного эго не утрачивая внутренней гармонии. Их нормальность исчезает, но в то же время возрастают энергия, контроль и собранность. Им ведом <путь воина> и, вкладывая в него всю свою веру, они используют его для путешествия по миру удивительных событий и тайн. Это мир вызовов и битв, мир созидания. Обладая способностью контролировать свою судьбу, воины могут чрезвычайно эффективно идти по жизни вместе с остальным обществом, и потому их считают обычно <в высшей степени рассудительными людьми>.

Если принять во внимания, что мы рождаемся без эго, а у взрослых эго имеется, то, значит, мы подобрали его где-то по дороге. Нас заставили приступить к созданию эго еще в детстве, к совершеннолетию эта работа завершается. Однако, поскольку эго представляет собой наше собственное творение, мы в силах стереть его и создать на его месте другое, создать самим, преднамеренно. С этой точки зрения сталкинг можно рассматривать как искусство повторного обретения себя. В результате поступков не-деяния сталкеры перестают быть рабами какого-то одного способа существования. Напротив, они могут создавать новые способы существования, соответствующие вновь возникающим ситуациям, трансформироваться в согласии с требованиями времени или в целях удовлетворения собственной любознательности.

#### Введение в упражнения, относящиеся к осознанию смерти

В так называемых современных обществах одним из основных <поступков>, на которых строится эго индивидуума, - а также, в соответствии с принципом экстраполяции, <эго> всего общества, - является отрицание смерти.

С раннего детства нас учат забывать тот факт, что все мы собираемся умереть. Это забвение естественным образом помогает бороться сбившими страхами перед неведомым. Однако оно взимает с нас чрезвычайно высокую цену, заставляя забыть магическую природу жизни.

Отрицание смерти широко распространено и преобладает в европейской, а также подобных ей культурах. Однако такое преобладание нельзя назвать повсеместным. Знание о смерти было одной из основных ценностей, определявших человеческую жизнь как на общественном, так и на личном уровне в доколумбовых культурах Американского континента, в частности у древних тольтеков.

В странах первого мира распространен обычай оплачивать полисы <страхования жизни>, оплачивать в кредит собственные похороны, передавать собственность по наследству, здесь сильнейшим потрясением является стать свидетелем чьей-то смерти - это лишь несколько примеров, показывающих, как далеко мы зашли в своей привычке считать себя бессмертными. Важную роль в заговоре, цель которого - заставить нас забыть о том, что мы смертны, играют различные религии, продающие' всевозможные варианты жизни на небесах и воскрешения из мертвых, через которые нам предстоит пройти после смерти. Хотя феномен этот распространен не только на Западе, именно здесь он опирается на логику потребительского отношения к жизни и его роль в отрицании реальности смерти наиболее явна и выразительна. Например, приношение даров церкви - поступок по сути своей потребительский, это в большей или меньшей степени бессознательная попытка человека прикупить себе <местечко на небесах>. Когда некоторые аспекты восточных религий, такие как, например, заимствованная из индуизма йога, проникают в наш западный мир, то некоторые их элементы, в частности реинкарнация, представляются нам чрезвычайно привлекательными. Более утонченные аспекты

- такие, как внутреннее молчание или практика ведения простого образа жизни, - проходят почти незамеченными.

Мы готовы платить любую цену, лишь бы сохранить неприкосновенной веру в личное бессмертие.

Даже странно, что мы обучены забывать единственное неизбежное событие нашей жизни: факт смерти. Смерть - нечто таинственное. Она относится к области неизвестного. А нас учили бояться всего таинственного и неизвестного.

В конечном счете, именно наше эго боится смерти - и не зря. Очутившись перед ее лицом, эго сжимается до пределов того, чем на самом деле оно и является, превращаясь в ничто. Смерть - это не отрицание жизни, скорее это отрицание эго. С другой стороны, жизнь поддерживается смертью, Жизнь наших тел питается смертью животных и растений, как и наше тело послужит их питанию после своей смерти. Таким образом, поскольку смерть и эго прямо противоположны друг другу, осознание смерти есть один из способов вывести нас - живых - за пределы границ эго.

У эго нет способов справиться со смертью, но наше тело как поле энергии обладает врожденным знанием своей истинной судьбы. Наше другое <я> может вступать в непосредственное общение с таинственным и взаимодействовать с неизвестным без вмешательства рационального сознания.

Итак, осознание смерти открывает дверь к осознанию нашей сущности: мы - светящиеся создания. Мы - энергетические поля, а не эго.

Осознания этого можно достигнуть лишь за пределами мира слов. Как и в работе с инвентарными списками, здесь мы имеем дело с воспоминаниями тела, которые ближе к ощущениям, чем к доводам рассудка.

Если бессмертие образует одно из основных структурных <деяний> среднего человека, то соответствующее <не-деяние> - осознание смерти - образует одну из основных техник тропы воина.

Именно на деяниях бессмертия покоятся большинство наиболее энергопотребляющих деяний эго и его повторяющиеся поступки. Чувство собственной важности, к примеру, может существовать только при условии, что мы полагаем себя бессмертными. Самые обычные наши поступки обнаруживают свою чудовищность, если оценивать их исходя из неизбежности смерти. Считая себя бессмертными, мы позволяем себе:

- Откладывать на завтра - которого у нас просто нет - то, что может и должно быть сделано только сегодня.
- Подавлять симпатии, отказываться проявлять их, забывая при этом, что единственное время, которое у нас есть, чтобы прикоснуться, ласкать или отправиться куда-то вместе, - это сегодня, и что в любом случае долго это длиться не может.
- Не обращать внимание на красоту и вместо этого учиться воспринимать все как <отвратительное>. (Представим себе, как отзовется о красоте цветка человек, утративший способность ее оценить.)
- Защищать сложившееся у нас представление о самих себе.
- Предаваться чувствам ненависти, злобы, обиды и жалости к себе.
- Беспокоиться о чем-то, доводя себя до депрессии и душевных мук.
- Жаловаться, испытывать нетерпение или чувство поражения.

Те, кто осознает свою смертность, не могут позволить себе тратить впустую время, единственное, которым располагают, - тратить такое краткое и невозобновимое время на опустошительные эмоции. Поэтому те, кто осознает собственную смертность, - это воины, они относятся к каждому своему поступку как к вызову: вызову наслаждаться каждым мгновением жизни. Вызову

прожить каждое мгновение с достоинством, настолько безупречно, насколько хватает их личной Силы. Смертные наслаждаются каждым бесценным моментом своей жизни, потому что определенно знают, что смерть ходит рядом с ними, что на назначенную ею встречу надо будет прийти без опоздания. Ведь смерть может в любой момент прикоснуться к ним - и воины отдают себя в ее руки заранее, считая каждый поступок последним в своем земном существовании (III-101). Потому они вкладывают в каждый поступок всю свою душу.

Естественно, поступки существ, которые - в свете неизбежности смерти - вкладывают в них все, на что способны, будут отличаться совершенством исполнения. Их поступки отмечены особой Силой и изысканностью, что не сравнимо с наводящими скуку и повторяющимися действиями бессмертного. Воины делают осознание неизбежной смерти своим краеугольным камнем знания и борьбы. Вместо того чтобы слепо верить в пустые ценности и абстрактные идеи, внушающие ложные представления о судьбе, они основывают свое знание на единственном несомненном событии в жизни: смерти.

Мы уже упоминали выше, что придти к осознанию неизбежности смерти невозможно в результате рефлексии. Это не ментальная концепция, скорее это есть нечто, что осознается самим телом. Осознание смерти лежит в сознании левой стороны; это один из аспектов осознания другого <я>, и обрести его возможно лишь через практику <не-деяния>.

Использование смерти в качестве советчика есть форма не-деяния, которую можно использовать для вызволения этого осознания. Это одновременно дает вам шанс справляться с делами повседневной жизни, опираясь на значительно более трезвую, эффективную и реалистическую перспективу, чем та, что доступна обычному человеку.

## Техники

Не-деяния собственного <я> сгруппированы в три основных техники (осознание смерти, стирание личной истории и избавление от чувства собственной важности), на основе которых могут быть разработаны многочисленные способы их применения. Я приведу описания основных техник, а также некоторые конкретные примеры их использования.

### 18. Смерть как советчик (III-43)

Когда вы ощущаете себя измотанным жизнью или находитесь на грани срыва, вспомните о своей смерти. На несколько мгновений отключитесь от естественного хода событий, чтобы оценить реальную тяжесть ситуации и сравнить с тяжестью факта неизбежности вашей смерти.

Такое сравнение оказывается особенно полезным, когда чувство собственной важности занято самооправданием, используя один из многих присущих ему вариантов и захватив контроль над вашей личностью и вашим временем: вам жалко себя: вы ощущаете, что теряете что-то очень важное; вы оскорблены или хотите отомстить: вы привязаны к чему-то, что на самом деле уже потеряли: вы весьма посредственный человек и не верите в любовь; вы пугливы; вы боитесь действовать в соответствии с самыми затаенными вашими желаниями. Именно в такой момент следует заглянуть в темные глаза смерти и попросить у нее совета. Но, чтобы взглянуть на ситуацию под углом зрения ждущей нас смерти и отнестись к своему поступку так, будто он есть последнее, что вам предстоит сделать, от вас потребуются способность контролировать себя. Продолжайте, пока смерть не устранил ваше чувство

жалости к себе и страхи. Продолжайте, пока смерть не расставит все по местам, не разместит в правильной перспективе. Лишь тогда вы поймете, что по сравнению со смертью даже самые тягостные из повседневных проблем выглядят совсем незначительными. Вы живы, и смерть ожидает вас. Лишь это имеет значение. Остальное - пустяки.

Введение в упражнения, относящиеся к осознанию скелета

В ходе занятий с рабочими группами использовался ряд упражнений, доказавших свою высокую эффективность для достижения осознания смерти. Эти упражнения называются осознанием скелета. Они появились как плод вдохновения одного из работавших с группами координаторов, музыканта Германа Брингаса, после прочтения им <Скелета> Рэя Брэдбери. Брингасу пришло в голову, что лежащие в основе сюжета идеи можно использовать для создания новых упражнений. Практикуя эти упражнения, мы осознали их силу и продолжаем работать с ними, создавая на их основе новые упражнения. Ниже приведены некоторые из форм упражнений этого типа, которые были опробованы нами в ходе практикумов.

### 19. Пробуждение скелета

Упражнение следует делать ночью, в составе группы или индивидуально.

1. Найдите довольно большое открытое пространство вне помещения. При выполнении упражнения в составе группы кто-то должен взять на себя руководство выполнением упражнения.
2. Все должны стоять совершенно неподвижно и расслабившись.
3. Затем начните движения, поначалу они должны быть почти неощутимыми. Начинать с едва заметных движений одного пальца. Постепенно переходите к другим пальцам, к кисти руки, руке и так далее, пока все тело не начнет совершать плавные движения. Постарайтесь отчетливо представлять физическую сторону движений тела в каждый отдельный момент.
4. Начните совершать движения, похожие на те, что вы совершаете, переводя себя из положения лежа на спине в положение сидя, сокращая мышцы брюшного пресса, однако делайте это из исходного положения стоя. Сначала двигайтесь медленно, постепенно, почти незаметно, набирая скорость. Дышите в такт движениям, сосредоточьте внимание на физических ощущениях тела. Увеличивайте скорость, пока, по истечении приблизительно 15 минут, не будет достигнута максимальная скорость, для чего будут требоваться максимальные усилия. Старайтесь не пропустить мгновение истинного катарсиса - он наступит, когда вы приблизитесь к пику максимальных усилий.
5. По достижении катарсиса издайте громкий крик, который подчеркнет испытываемые вами ощущения. Продолжайте сохранять сознательный контакт с телом.
6. Издав крик, начинайте снижать скорость движений, и вновь изменение скорости должно быть почти неощутимым. В этот момент осознание тела должно быть совершенно отчетливым. Направьте это осознание на ощущение костей во всем теле. Вы должны чувствовать, что состоите только из костей. В этом состоянии постепенно уменьшайте амплитуду и скорость движений, пока вновь не станете полностью неподвижны.
7. Плавно опуститесь на корточки, руки между колен, кисти по-обезьяньи касаются грунта.
8. Затем начните углублять осознание своего скелета, представив себе



скелет, опустившийся на корточки. Вы должны ощущать голову как череп. Вы - существо, сделанное из белого камня. Будучи скелетом, вы - мистическое существо, взирающее на мир с любопытством и удивлением. Дышите глубоко. Представьте себе, что ваши глаза - две темных дыры, глядящие в бесконечность. Оставайтесь на корточках, пока ощущение скелета не станет совершенно отчетливым.

9. Полностью осознавая скелет, начните очень медленно двигаться.

Сначала выпрямитесь, затем сделайте несколько шагов: три шага вперед, три шага назад. Старайтесь воспринимать мир, как его мог бы воспринимать скелет. Воспринимайте других участников практикума как группу скелетов.

## 20. Прикосновение к скелету

Для выполнения этого упражнения разбейтесь на пары. Выполнив все описанные выше шаги, партнёры поворачиваются лицом друг к другу, и вы, закрыв глаза, начинаете прикасаться к костной структуре тела вашего партнера, который в это время остается неподвижным. Постарайтесь через прикосновения ощутить форму черепа и остальных костей, прислушивайтесь при этом к своим ощущениям. Плавными и мягкими движениями, с любопытством прикоснитесь к костным дугам вокруг глаз, к костям носа и черепной коробки, зубам, верхнему небу, ключице, лопаткам, ребрам и так далее. Используя тактильные ощущения, постарайтесь мысленно представить себе скелет стоящего перед вами человека. Прикасаясь к партнеру, попытайтесь представить себя в форме скелета, прикасающегося к другому скелету. Тот, к кому прикасаются, концентрирует внимание на углублении осознания своего скелета. Это упражнение занимает около 20 минут.

## 21. Танец скелета

Лучше всего выполнять это упражнение под музыку - предпочтительно под музыку без слов, такую, которая помогает концентрироваться и обостряет чувства, навеивает ощущение тайны и красоты.

Это упражнение представляет собой разновидность двух описанных выше упражнений. При его выполнении, по завершении последовательности шагов двух предыдущих упражнений (в том числе прикосновения к скелетам обоих партнеров), включается музыка и пары скелетов начинают танцевать. Танец имеет свободную форму, его цель - при помощи движений выразить свои ощущения, связанные с вашим состоянием живых скелетов в этом мире. Магия, позволяющая вашим скелетам оставаться в вертикальном положении - это краткая магия жизни. Она наделяет жизнью белый камень, и когда она уходит, камень вновь становится неподвижным. Танец скелетов посвящен этой магии и теням, среди которых они движутся. Выполнение упражнения занимает от 10 до 20 минут.

### Комментарий к технике

Выполнять данные упражнения следует в темноте. Для занятий выбирайте места, удаленные от населенных пунктов, например в лесу, в пустыне или среди поля, - это позволит добиться лучших результатов. Идеально подходят дно глубокого оврага или русло пересохшей реки. Выполнение упражнений упрощается, если светит полная луна. Однако мест, находящихся в непосредственной близости от океана, следует избегать. Кроме того,

необходимо, чтобы кто-то координировал выполнение упражнений, подавал сигналы к началу выполнения очередной фазы упражнения, включал музыку и произносил фразы, помогающие участникам выполнять упражнения. Естественно, следует избегать присутствия незнакомых людей, а также' всего, что может прервать выполнение упражнений.

### Введение в упражнения по стиранию личной истории

Стирание личной истории представляет собой самое, пожалуй, обобщенное из не-деяний собственного <я>. Оно объемлет все техники не-деяния и подразумевает ликвидацию причинно-следственных связей между прошлым и настоящим.

Дон Хуан предлагает Карлосу заняться стиранием его личной истории (III-26). При этом он ссылается не только на необходимость для Карлоса изменить свой образ жизни и способ бытия, но и на то, что подобное изменение может иметь результатом разрушение предопределенности прошлым, тем, что маг назвал <личной историей>.

Идея кажется нам странной не только потому, что нам привычно думать о прошлом как о фундаменте, на котором зиждется здание настоящего, но и потому, что мы привыкли считать свое прошлое чем-то неизменным, - что дает нам прекрасный повод ничего в нем не менять. Работая с группами, я не перестаю удивляться, как люди вновь и вновь заявляют, что хотят измениться, и в то же время делают все возможное, чтобы остаться теми же. Большую часть времени они тратят на оправдание собственного прошлого: <Это потому, что я так и не научился дисциплинировать себя>, <Это потому, что я всегда был слабым>, <Это потому, что родители всегда слишком сильно опекали меня>. Это потому, это потому... И <это потому> всегда оказывается как-то связанным с прошлым.

Стирание личной истории представляет собой магическую возможность, которая с трудом поддается объяснению рациональным логическим мышлением. Сотрите прошлое - не пытайтесь преодолеть его, просто сотрите. Это не означает, что мы можем стереть сами события, которые когда-то в прошлом случились в нашей жизни. Скорее это разрыв связей, которые мы с ними установили и которые наиболее очевидным образом проявляются в нашем способе бытия и образе жизни.

Если личная история - главное препятствие на пути к изменению, то возможность стереть ее открывает дверь к свободе.

Пытаясь освоить новые способы поведения, мы ощущаем сопротивление - оно проистекает из убеждения в своей неспособности сделать что-то, выходящее за рамки списка когда-либо совершенных нами действий. Мы сопротивляемся переменам. И когда мы пытаемся изменить себя, то обнаруживаем, что главное препятствие, стоящее на этом пути, - наша личная история. Семья и друзья также сопротивляются происходящим в нас изменениям; они хорошо знакомы с нашей личной историей и не позволяют нам действовать за пределами налагаемых ею ограничений. Встреча с неизвестным ставит их лицом к лицу с проблемой - они не знают как вести себя в ситуации, правилам поведения в которой они не обучены, и потому стараются избегать такой ситуации.

На память приходит довольно драматический пример. Несколько лет назад в моем практикуме принимала участие 19-летняя женщина. Ее жизнь была полна проблем - пристрастие к наркотикам, алкоголизм, отсутствие работы, плохие отношения в семье и так далее. Я застал ее погруженной в самоубийственную

депрессию, совершенно ослабленную разрушительными привычками. Со временем, приложив усилия, она смогла преодолеть свои проблемы. Она боролась за изменения, отказалась от алкоголя и наркотиков, нашла работу, и мало-помалу ее энергия восстановилась. Однако в результате происшедших с ней изменений ее проблемы с домашними начали усиливаться. Конфликты в семье становились все острее. Однажды она рассказала о ссоре со старшим братом, который обрушился на нее за ее поведение, показавшееся тому весьма странным. Семья не знала, где она проводит свободное время, кто ее новые друзья и каковы причины случившихся с ней неожиданных перемен. Они настолько привыкли считать ее <неисправимой>, что нежданно-негаданно и таинственно происшедшее изменение очень встревожило их. Они не могли ее простить. Брат сказал ей: <Что с тобой происходит? Ты сошла с ума, я просто не могу тебя понять! Раньше ты была лучше; будь уж лучше алкоголичкой и наркоманкой, только не сумасшедшей>. В конце концов, она выбрала независимость и стала жить собственной жизнью.

Борьба за стирание личной истории - это борьба не только против некоторых въевшихся в сознание элементов нашего бытия: тех, что дают ощущение безопасности, поддерживая тем самым существование эго в той реальности, которая может быть приятна или не очень приятна, однако, по крайней мере, нам знакома. Это борьба с историей, ставшей частью нашего сознания в результате действий наших близких, кому она также дает ощущение безопасности. Нет ничего опаснее для эго, нежели общение с кем-то, кто не поддается классификации. Личная история снабжает нас несколькими ярлыками, с помощью которых мы определяем собственную персону, что позволяет нам свести себя всего лишь к нескольким характеристикам. Точно так же мы классифицируем всех, кто нас окружает, используя для этого аналогичные ярлыки, предоставляемые нам прошлым этих людей, истинным или воображаемым. Коль скоро мы не можем иметь дело с таинственным, мы предпочитаем иметь дело с ярлыками. Поэтому нас никто не удивляет. Чем быстрее мы способны классифицировать людей, тем больше мы уверены в себе.

Дон Хуан советует Карлосу: если тот желает освободиться от уз того, что думают о нем другие, он должен начать стирать себя, создавая вокруг себя туман, который превратит его в таинственное и непредсказуемое существо. Эта стратегия направлена не только во внешний мир. Мы должны стереть себя до того, чтобы стать тайной для самих себя. Третья заповедь сталкеров требует считать самих себя тайной, такой же, как и все прочие тайны.

Утрата основанной на нашей личной истории уверенности относительно того, кем мы на самом деле являемся, вполне согласуется и взаимодополняется утратой уверенности в том, что мы считали реальным миром. Мы вновь обнаруживаем, что и реальность эго, и внешняя реальность - всего лишь описания. Таким образом, процесс стирания применим не только к личной истории, но и к нашему обычному описанию мира.

Лежащее за пределами описаний поле битвы - это область неизвестного, область, где ничего не известно заранее; это не наше <я> и не внешний мир. Это место, где мы можем творить, выбирать и быть всем, чем захотим. Это область свободы.

## 22. Эго: словесный портрет

Данная техника представляет собой одиночное упражнение, которое полезно для вас, и, кроме того, может быть с успехом использовано как

подготовительное упражнение к различным видам недеяний собственного <я>, таким как индивидуализированные не-деяния. Она предполагает составление возможно более схожего с оригиналом письменного портрета вашей личности и образа жизни - но составлен он должен быть в третьем лице, как будто вы говорите о ком-то другом. Описание должно содержать следующие позиции:

- Имя
- Возраст
- Физические характеристики
- Манера одеваться
- Способ бытия
- Состояние здоровья
- Часто посещаемые места
- Избегаемые места
- Часто испытываемые настроения
- Тип людей, к которым вы испытывает влечение
- Тип людей, которых вы избегаете
- Виды работ, выполнявшихся в прошлом; какую работу вы делаете сейчас
- Характеристики эмоциональной жизни
- Вид имиджа, проецируемого на внешний мир
- Повседневно повторяющиеся события
- Структура внутренних повторяющихся событий (циклические повторения)
- Манера говорить
- Излюбленные темы разговоров
- Способ проведения свободного времени
- Подход к сексуальности
- Материальное положение
- Основные достоинства
- Основные недостатки
- Лучшие из поступков
- Худшие из поступков
- Лучшее, что с вами случилось
- Худшее, что с вами случилось

#### Комментарий к технике

Очень важно вести описание от третьего лица и выполнить эту работу, оставаясь настолько холодным и скрупулезным, насколько окажется возможным. Следует сохранять совершенно беспристрастное отношение, как будто речь идет о человеке, к которому вы не испытываете ни симпатии, ни неприязни. Если подойти к этой работе с полной ответственностью, то можно без особого труда получить описание нашего эго; вне всякого сомнения, эго представляет собой лишь описание, поддерживаемое нашими поступками. С того момента как мы углубимся в практику не-деяния, то, что было нам известно как <я>, предстанет в своем истинном обличий: как всего лишь описание - подобное тому, что мы зафиксировали на бумаге, - которое вполне можно изменить или просто отбросить.

#### 23. Начинаем стирание самих себя

Первые указания дона Хуана относительно стирания личной истории (III-31) можно использовать в качестве вводных упражнений для всех, кто заинтересован в освобождении от ограничений личной истории:

1. Не рассказывайте без осознанного намерения о своих занятиях другим людям, поскольку это побуждение основано на желании эго самоутвердиться, что укрепляет личную историю.
2. Начните общаться не только с теми, кто хорошо вас знает, но и с теми, кто еще не подверг вас классификации в соответствии с общим для вас прошлым.
3. Избегайте ситуаций, в которых от вас могут потребоваться объяснения и оправдания; тактично отказывайте всем, кто станет требовать каких-либо объяснений.
4. Никому не открывайте своих замыслов. Вряд ли стоит что-то скрывать, если все знают, что вы что-то скрываете.

#### 24. Лгать самому себе

Данная техника сознательного обмана самого себя как формы не-деяния доказала свою высокую эффективность, особенно в случаях, когда требуется освободить собственное <я> от саморазрушающих аспектов личной истории, - тех, которые создают ваш <ужасный> облик. Я рекомендовал эту технику тем, кто проявлял высокий уровень самоосуждения., полагая, что они самые худшие люди в мире.

1. Начните с составления инвентарного списка своих мыслей (так же, как вы делали в процедуре сталкинга для определения структуры энергетических затрат, упражнение №1) за период в восемь дней. Если вы переживаете что-то вроде кризиса самоуничтожения, будет вполне достаточно и трех дней.
2. Напротив самых характерных для вас отрицательных мыслей напишите прямо обратные по смыслу комплименты в свой адрес, например:

ИСТИНА	ЛОЖЬ
--------	------

Я завистлив счастливы	Я радуюсь, когда вижу, что другие люди
У меня нет силы воли	Я довожу до конца все, что начинаю
Я подавляю свои чувства	Я свободно выражаю все, что чувствую
Я ужасен и непривлекателен	Я очень привлекателен
Я опозорил свою семью ожидания своей семьи	Я оправдал все связанные со мной
Я боюсь потерпеть неудачу	Я уверен, что добьюсь успеха

3. В течение периода длительностью от одной до трех недель (в зависимости от тяжести случая) как можно чаще повторяйте себе эти лживые комплименты. Относитесь к ним так, как если бы они были правдой. Если представится случай, повторите что вы думаете о себе, кому-нибудь еще, не сообщая, разумеется, что все это ложь. Первое, что вы будете делать, поднявшись с кровати утром, и последнее, что вы станете делать перед тем, как лечь в кровать вечером, - повторяйте вслух эти лживые комплименты, стоя перед зеркалом и глядя на свое отражение. И то, что все это ложь, не должно иметь для вас ни малейшего значения.

#### Комментарий к технике

Эта практика <лжи самому себе> не только повышает уверенность в себе, она также помогает снижать количество мысленной самокритики. Если сочетать

занятия этой практикой со следованием общей стратегии stalking, то склонность позволять себе погружаться в самоуничтожение может быть полностью изжита. Некоторые считают эту технику какой-то разновидностью <промывания мозгов> или самовнушения, однако это не так; практикующий не верит, что повторяемые им <лживые комплименты> истинны. Скорее упражнение переключает внимание на совершение <деяний>, диаметрально отличающихся от привычных. Когда практикующий сможет воспринять и те, и другие как не соответствующие реальности, он обретет возможность отказаться и от тех, и от других.

## 25. Смена фасадов

Это вариант техники <Переодевание>. Он основан на более или менее значительном изменении внешности при сохранении обычного образа жизни. Хотя внешний вид при этом претерпевает кардинальное изменение, не следует заходить слишком далеко. Ниже приведены несколько способов выполнения этого упражнения:

1. Начните с выбора нового <фасада>. Если вы располагаете достаточным количеством энергии, то сможете превратиться в того, кто воплотил все ваши желания. Приняв облик этого нового человека, вы сможете совершать то, о чем всегда мечтали, но не решались.
2. Измените свой внешний вид: гардероб, прическу, пластику.
3. Измените личностные характеристики: манеру говорить, излюбленные места, способ реагировать на изменившуюся ситуацию.
4. Порепетируйте свою новую роль на протяжении заранее намеченных периодов, постепенно удлиняя их по мере приобретения опыта и отождествления все большего числа событий и переживаний со своим новым обликом.

Ниже приведены несколько примеров того, какой тип изменений подразумевается при выполнении этого упражнения. Например, уличный хулиган-подросток решил покончить с прежним образом жизни, при этом он начинает следить за чистотой, приводит в порядок прическу, аккуратно одевается, снова начинает ходить в школу, прилежно учится и становится старостой класса; очень занятый бизнесмен изменяет свой облик и становится заботливым отцом, погруженным в семейные дела, он откладывает деловые мероприятия и везет детей на экскурсию за город; некто, разделяющий воззрения хиппи на контркультуру, переодевается так, чтобы выглядеть молодым преуспевающим служащим, - одевает костюм и галстук.

## Введение в упражнения по разрушению привычного распорядка дня

Хотя <разрушение привычного образа жизни> (III-87) - одна из основных техник для стирания личной истории, здесь я хочу поговорить о ней отдельно в связи с ее важностью и всеохватностью, хочу также подчеркнуть относительную простоту ее использования в повседневной жизни. Она представляет собой один из самых быстрых способов разрушения структуры эго и, в конечном счете, остановки мира.

Человеческие существа (как и другие животные) привержены сложившимся обычаям. Мы устанавливаем обычай для всего: едим обычную пищу, часто посещаем одни и те же места, спим на обычном месте. Наши мысли, предметы разговоров, желания, неприязни и даже способ выражения чувств - все превращается в нечто обычное, рутинное. Попав куда-то впервые, мы сразу же

отыскиваем там место, которое отныне будем считать <своим>. Если таким местом окажется определенное кресло, то мы всегда будем стремиться расположиться именно в нем.

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

Привычный распорядок дня включает в себя не только направленные вовне виды деятельности, к примеру хождение на работу, прием пищи в одно и то же время, отход ко сну в один и тот же час и на том же самом месте.

Распорядок включает и наш привычный образ поведения, прилагаемый ко всему, чем мы занимаемся. К примеру, мы воспринимаем идею любви (обычно в весьма искаженном виде) преимущественно от своих родителей; став взрослыми, мы стараемся воспроизвести эту идею и все наши искаженные представления о ней. Можно менять партнеров, но все будет повторяться. Наша ориентация на победу или поражение, наши повторяющиеся кризисы представляют собой выражение привычного образа жизни, который, в свою очередь, есть не что иное, как проявление личной истории. Именно поэтому нас мучают одни и те же проблемы на протяжении всей жизни - той жизни, которая на самом деле есть лишь повторение, хождение по натоптанным тропкам, снова и снова, пока мы не станем слишком старыми и усталыми для поддержания привычного образа жизни. Тогда мы просто ложимся и умираем.

С другой стороны, воин предпочитает неограниченную свободу, предлагаемую отказом от устоявшихся привычек и обычного распорядка дня - свободу не знать наверняка того, что должно произойти, свободу каждое утро, проснувшись, видеть в зеркале совершенно незнакомое отражение.

Охотник всегда может поймать добычу в ловушку, если знает ее привычки и склонности. Но существуют магические животные, которых нельзя поймать в ловушку, чья магия проистекает из отсутствия в их жизни привычек. Есть и человеческие существа, в жизни которых нет места привычкам, что также делает их магическими существами.

Привычки и элементы распорядка дня могут быть обнаружены при выполнении упражнений сталкинга: составлении инвентарного списка энергетических затрат и работы с таким списком. После того как привычки и элементы распорядка дня будут обнаружены, с ними можно будет работать используя разнообразные техники.

## 26. Охота за привычками

Иногда отказ от привычек и обычных действий происходит с большим трудом, поскольку именно они придают смысл нашим жизням - жизням простых людей. Достаточно просто подумать о таких привычках, как скука, злость, чувство жалости к себе, курение, переедание и привычка опаздывать, чтобы осознать те огромные трудности, которые нам предстоит преодолеть в процессе избавления от них. Трудно - но возможно, если у нас есть стратегия.

Основополагающая стратегия сталкера - охота на самого себя, на свои привычки. Достигается это беспристрастным наблюдением за их проявлениями. Так вы увидите, каким образом из различных составляющих компонентов возникают привычки или <поступки>. Поступкам, как и любому иному механизму, для работы требуется наличие всех деталей и компонентов. Поэтому, если вы хотите отказаться от какой-то привычки, то вместо того,

чтобы принуждать себя к такому отказу, просто удалите один из лежащих в основе привычки элементов, и она просто не сможет воспроизводить себя. Для достижения этой цели вам следует изучить все составляющие привычку компоненты, которые необходимы для ее существования и воспроизводства. К примеру, привычная для мужа манера разговаривать с женой. Предположим, что он исследовал эту привычку используя технику stalking и обнаружил, что привычка эта состоит из следующих компонентов:

- Тема разговора
- Его жена
- Усталость мужа после рабочего дня
- Разговор
- Произнесение по меньшей мере один раз <ты ошибаешься, дорогая> в адрес жены

- Фиксирование внимания на каком-либо неприятном качестве жены
- Защита себя от какой бы то ни было критики с ее стороны

Основываясь на этой информации, можно разработать много различных способов <обезоружить> данную привычку:

- Отсутствовать
- Отправить жену с каким-нибудь поручением
- Изменить характер работы на менее утомительный, чтобы избежать стрессов
- Притвориться, что у вас болит зуб, и избежать разговора
- Заменить <ты ошибаешься> на <ты совершенно права> (пусть даже это прозвучит абсурдно)
- Сосредоточить внимание на каком-нибудь приятном качестве жены вместо неприятного
- Не защищаться от ее критики, наоборот, сказать ей, что она права

Другой пример связан с курением. В список окажутся включены сигареты, спички, время, недостаток движения, недостаток глубокого дыхания, недостаток расслабления и стресс. Затем, вместо того чтобы заставлять себя бросить курить, просто сформируйте другую привычку, например, займитесь скалолазанием, и отказ от курения произойдет сам собой.

Нет необходимости отказываться от всех элементов какого-то конкретного <деяния>; удалите всего один его элемент, и привычка перестанет воспроизводиться. Используя техники stalking, любую привычку можно <обезоружить>, удалив всего один из ее элементов.

## 27. Индивидуализированные <не-деяния>

Это одна из наиболее <могущественных> техник из области упражнений stalking. Уже в самом ее названии содержится указание на особым образом подобранные <не-деяния>, характер которых окажет разрушительное действие на эго практикующего. Характер этот заключается в обнаружении того, чем на самом деле является эго'. описанием. Это, разумеется, окажет сильное воздействие и на чувство собственной важности.

Здесь опять проявляется тесная связь между различными рассмотренными выше техниками и мы вновь сталкиваемся с трудностями отнесения этих техник к той или иной категории - тем более когда речь идет о техниках, связанных со stalking в целом и с <не-деянием> собственного <я> в особенности. Работа с инвентарными списками, сбережение энергии, осознание смерти, стирание личной истории, отказ от чувства собственной важности - это



взаимно дополняющие друг друга составляющие части единого процесса, направленного к общей цели: достижению смещения точки сборки и той свободы, которую предоставляет такое смещение.

Содержание описания, на которое мы ссылаемся, когда говорим <я>, представляет собой всего лишь определенное положение точки сборки. Если точка сборки смещается, описание разваливается и эго <останавливается>. В это мгновение мы начинаем осознавать свою истинную природу: мы - светящиеся существа, в наших силах создать все что угодно. А реальность наших эго - всего лишь иллюзия.

В процессе индивидуализированных <недеяний> мы сознательно создаем иллюзии, отличающиеся от личной истории эго. Если мы располагаем достаточной личной Силой, то такая новая иллюзия может заменить старую, сделавшись при этом столь же реальной в рамках ограничений, налагаемых повседневным миром.

Это упражнение можно рассматривать как более продвинутую фазу упражнений по изменению внешности, таких как <Переодевание> и <Смена фасадов>. Это упражнение начинается с техники 22 <Эго: словесный портрет>, которая была описана выше. По завершении портрета вашего эго, можете использовать его словесное описание как справочный материал для выбора и разработки индивидуализированных <не-деяний> для самого себя. Затем беспристрастно спросите себя, опираясь на приведенное в портрете описание вашей личности: какой вид деятельности был бы совершенно чужд этому образу жизни или способу существования? Какой вид деятельности мог бы стать причиной разрушения этой личности?

Выберите такой вид деятельности или несколько взаимосвязанных видов, работа над которым займет от трех месяцев до года. Пример такой работы привел сам Кастанеда во время состоявшейся в Мехико беседы. Он сказал нам, что в соответствии с указанием женщины-мага Флоринды, ему пришлось работать поваром, в течение двух лет он жарил яичницы в одном из районов Соединенных Штатов, где по отношению к выходцам из Латинской Америки люди ведут себя очень высокомерно. Там он и работал, известный писатель Карлос Кастанеда - которого считали ярко выраженным латиноамериканцем по имени Джо Кортес, который день за днем получал оскорбления и проходил через унижения со стороны посетителей ресторана, - все для того, чтобы стереть личную историю и отказаться от чувства собственной важности.

Правильно подобранное <не-деяние> должно полностью отличаться от того, к чему вы привыкли, хотя, может быть, и не столь радикально, как в приведенном Кастанедой примере.

Ниже описано несколько способов, использовавшихся мной для работы с этой техникой в ходе моих практикумов по stalking. Помните, что это упражнение не очень подходит для начинающих.

- Я направил высокопоставленного служащего одной из корпораций просить милостыню в деловом районе Мехико каждый день после обеда в течение трех месяцев.
- Устроил коренного индейца из горных районов центральной части штата Оаксака работать бизнесменом по продаже недвижимости.
- Предложил одному мексиканскому политику взять внеочередной отпуск и поработать, сохраняя инкогнито, поденщиком-пеоном в поселке коренных жителей Америки, где не говорят по-испански.
- Посылал образованных людей, занимавших видное общественное положение, иногда имевших в своем распоряжении довольно значительную власть, продавать жевательную резинку на уличных перекрестках, мыть у

светофоров ветровые стекла автомобилей, продавать сладости на остановках метро (что подразумевало и необходимость прятаться от инспекторов, в задачу которых входит пресекать подобные виды деятельности), устраивать театральные представления на улицах, петь в городских автобусах. Как вы можете представить, в обычных обстоятельствах эти преуспевающие люди (за исключением бизнесмена-индейца) сочли бы такую деятельность более чем просто недостойной себя. Так обычно зарабатывают себе на хлеб представители самых бедствующих слоев, живущие в нищете и занимающие самые низкие ступени общественной лестницы.

Выбрав для себя роль, вы должны выполнить следующие требования:

1. Продумайте до мельчайших деталей все характеристики избранной роли (одежда, манера говорить, необходимые орудия труда и т.д.). Смысл в том, что вы должны выглядеть совершенно естественно, ничем не выделяться из толпы. Если вы выберете роль чистильщика обуви, то следует стремиться выглядеть, как самый обычный чистильщик обуви, ничем при этом не выделяясь.
2. Занимайтесь этой практикой систематически, по меньшей мере четыре раза в день на протяжении трех месяцев.
3. Не уклоняйтесь от обычных жизненных контактов с ведущими повседневную жизнь людьми.
4. Стремитесь получать от своей деятельности достаточную экономическую отдачу - приличный доход, хороший уровень продаж, в зависимости от выбранного вида деятельности. Помните> что вы обладаете по меньшей мере такой же эффективностью, как и те, кто зарабатывает этим на жизнь, - они занимаются этим не для развлечения, а чтобы выжить, и вы тоже должны суметь добиться таких результатов.
5. Избегайте способов облегчить себе жизнь, к которым не прибегают те, кто кормится таким видом деятельности (не отпраивайтесь к месту работы на машине, не покупайте товары в магазине - их следует покупать непосредственно у производителя, и т.п.).
6. Не доводите свою маскировку до крайностей. Знакомые должны быть способны узнать вас.
7. Если кто-то узнает вас, не пускайтесь в объяснения. Не говорите <Я практикую упражнение сталкинга>. Скажите просто: <Семье требуется больше денег> или <Я лишился работы>, или еще что-нибудь в этом роде.
8. Занимаясь практикой <не-деяния>, не ищите встреч с теми, кто знает вас, но и не избегайте их.

#### Комментарий к технике

Результатом выполнения этих упражнений может стать отгораживание от эго. Упражнения требуют высокой дисциплины и самоконтроля, а потому непригодны для начинающих.

Было бы идеально заниматься такого рода практикой <не-деяния> 24 часа в сутки на протяжении длительного времени, однако оказалось более практично оставлять утро для нормальной повседневной активности, а <не-деянием> заниматься во второй половине дня. Это также более удобно, когда у вас есть работа и семья. Обычно несколько месяцев <недеяния> полностью изменяют ваш взгляд на мир. За исключением случаев абсолютной необходимости, друзей и знакомых лучше всего не ставить в известность относительно ваших намерений. Тогда не придется бороться с воздействием их мыслей.

При использовании этой техники иногда происходят странные вещи, как

например в случае с правительственным служащим, участником моего практикума, формой <не-деяния> которого была ежедневная продажа газет на улицах Мехико. В подчинении у этого человека было много служащих, которым он привык отдавать распоряжения и которых держал в строгом подчинении. Тем не менее он решил взяться за выполнение поставленной задачи. Каждый вечер он надевал свою изорванную в клочья одежду и на автобусе ехал покупать свежие издания в центр мелкооптовой продажи газет. Выдержав битву с другими продавцами газет за право купить газеты раньше остальных, он направлял затем свои усилия на обретение <хорошего угла>. Там и оставался весь вечер, крича во все горло, чтобы перекрыть шум дорожного движения в деловой части города. В один прекрасный день, продавая газеты, он лицом к лицу столкнулся с одним из своих служащих, причем из тех, с кем ему приходилось повседневно общаться. Их отделяло друг от друга не более фута, и они внимательно посмотрели друг на друга. Потом тот человек говорил, что только тогда он и понял, что такое страх. Волосы у него встали дыбом, а мышцы будто пронзили тысячи холодных иголок. Однако, поскольку он уже проработал с нами какое-то время, он знал, что ему делать. Не отрывая взгляда от сослуживца, он глубоко вдохнул и громче обычного закричал: <Оооовасьонееес!> (название местной газеты).

Результат оказался поистине невероятным. Подчиненный просто не заметил его, хотя они стояли лицом к лицу. Что-то внутри подчиненного организовало картину мира так, что он оказался неспособен увидеть реальность. Босс, продающий газеты на улице, - этот элемент никак не согласовывался с его описанием мира.

В тот день герой нашего рассказа многое узнал о природе реальности. Он продолжал работать со своим <не-деянием> еще несколько недель, после чего вернулся на свой путь, но мир уже никогда не будет для него тем, каким был раньше.

#### Введение в упражнения по отказу от чувства собственной важности

Отказ от чувства собственной важности - одно из важнейших задач воина, поскольку это ощущение поглощает большую часть его энергии. Дон Хуан говорит об этом так:

<...в стратегическом инвентарном списке воинов чувство собственной важности обозначено как вид деятельности, поглощающий большое количество энергии, потому-то воины и стремятся изжить его... Одна из важнейших забот воина - освободить эту энергию, чтобы воспользоваться ей для встреч с неизвестным... Действия по перенаправлению этой энергии называются безупречностью> (VII-31).

Здесь не идет речь о простом тщеславии или эгоизме - они суть лишь незначительные проявления чувства собственной важности. Ощущение это представляет собой скорее способ восприятия, особое положение точки сборки, предполагающее чрезмерно большое и совершенно бесполезное расходование энергии. Из-за чувства собственной важности мы учимся воспринимать мир так, что оказываемся перед постоянной необходимостью защищать свою личность (эго). Из-за чувства собственной важности мы остаемся прикованными к зеркалу саморефлексии (описания эго) и вынуждены выискивать подтверждение этого описания у других людей. Из-за чувства собственной важности мы одержимы идеей следовать требованиям эго - до такой степени, что весь мир обретает смысл лишь постольку, поскольку его существование соответствует требованиям эго. Из-за чувства собственной

важности мы большую часть времени чувствуем себя опустошенными, поскольку это ощущение поглощает огромную часть нашей энергии. Чувства собственной важности подсказывает: наши проблемы - самые важные, наша точка зрения - самая верная. Я - центр мира.

Чувство собственной важности - тот трон, на котором восседает личный диктатор каждого из нас: наше эго. Именно через чувство собственной важности оно приобретает контроль над всем человеческим существом, до такой степени, что мы начинаем отождествлять себя со своим эго и полагать, что других частей нас самих просто не существует. Все наши энергетически опустошительные эмоции и ослабляющие нас привычки, такие как чувство жалости к самим себе, ревность, зависть, злоба, депрессия и так далее, оказываются возможными лишь потому, что мы ощущаем себя важными персонами. Борьба с чувством собственной важности относится к труднейшим из битв, в которых предстоит выстоять воину; преодоление этого ощущения знаменует одну из его величайших побед.

Почти все упражнения, описания которых содержатся в этой книге, а также все, чему обучал своего ученика дон Хуан, весьма полезно для ослабления или полного устранения чувства собственной важности. Однако особое внимание следует уделить общей стратегии, направленной на избавление от чувства собственной важности, то есть работе с инвентарными списками, тактике общения с мелкими тиранами и <не-деяниям> собственного <я>.

Ниже приведено описание еще нескольких техник, которые я нашел полезными. Их цель - мало-помалу уменьшить господство чувства собственной важности.

## 28. Разговор с растениями и деревьями

Для того чтобы перестать относиться к себе слишком серьезно, дон Хуан предложил Карлосу разговаривать вслух с растениями, что показалось Кастанеде просто нелепым. Однако эта простая техника может оказаться чрезвычайно полезной, особенно в моменты, когда вы сердитесь или ваше чувство собственной важности подвергается какой-нибудь другой атаке. Выберите какое-нибудь небольшое растение из находящихся поблизости и обратитесь к нему с просьбой о помощи, потому что чувство собственной важности - это такая огромная тяжесть, что носить ее повсюду с собой нет никакой возможности. Все это следует сказать вслух.

Точно так же можно обращаться и к деревьям, из-за сочувствия, которое деревья испытывают к человеческим существам, разговор с ними может предоставить еще больше возможностей. В результате многолетних исследований отношений между деревьями и людьми мне удалось выяснить, что общение с деревьями может оказать неоценимую помощь тем, кто особо склонен к печали или депрессиям. Обнимите дерево, поведайте ему свои печали - обязательно вслух - и оно проявит себя настоящим другом, который выслушает, поймет и ответит, не говоря уже о том, что поможет вам примириться с самим собой. Поскольку я очень люблю деревья, то прошу всех, кто будет практиковать эту технику, спустя какое-то время принести дереву жертву " полить его водой, подсыпать к корням естественных удобрений или просто спеть ему песню. Дерево будет очень счастливо.

## 29. Действие ради действия

Для работы по этой технике подойдет любое бессмысленное действие. Важно выполнять его со всей тщательностью, посвящая этому все внимание. Будучи исполненными чувства собственной важности обычными людьми, мы ожидаем результатов от всех наших поступков - что-то вроде оплаты, - но если мы хотим стать воинами, то должны научиться совершать поступки ради них самих.

При обычных условиях мы приступаем к действию, только если сочтем это важным, всегда подчиняясь диктату эго и его описанию мира, при этом наши поступки отвечают предписаниям чувства собственной важности.

Следовательно, любой поступок, направленный на ослабление чувства собственной важности, представляется нашему эго малозначимым, и потому, с точки зрения эго, таких поступков следует избегать.

С другой стороны, действие ради действия открывает новые возможности и позволяет приобрести новый опыт, оставляет место для неожиданностей, учит нас терпению и работе без ожидания вознаграждения. Если мы не научимся работать без какой-либо заинтересованности, то выполнение этих задач <не-деяния> может оказаться почти невозможным, ибо полученные результаты не предоставят эго привлекательного для него <вознаграждения>.

В качестве одного из способов научиться действовать ради действия можно выработать для себя бессмысленный порядок действий, от которого можно будет отказаться, как только он перерастет в привычку. Вот несколько примеров:

- Говорите <спокойной ночи> своей подушке, прежде чем уснуть.
- Один раз обходите вокруг своего квартала, прежде чем зайти в дом.
- Разложите камни в вашем саду на кучки в соответствии с их формой и размером.
- Раз в неделю вывозите кухонную посуду на автомобильную прогулку.

Вариантом упражнения может послужить выполнение задач, требующих значительных усилий и сосредоточенности, но также совершенно бессмысленных и бесполезных. Примеры:

- Перенесите большой камень на расстояние в одну милю, а затем возвратите на прежнее место.
- Выкопайте большой пень а затем снова посадите его в землю.
- С большим усердием постройте в лесу хижину из естественных материалов (не убивая при этом ничего живого), украсьте, а по завершении работы - сломайте ни разу не воспользовавшись, а все использованные материалы верните на те места, где вы их нашли.
- Постарайтесь как можно лучше вырезать из куска дерева статуэтку, а закончив работу, бросьте ее в костер или в реку.

### Комментарий к технике

Чем больше труда и времени будет потрачено на это упражнение, тем эффективнее оно окажется.

### 30. Забота о ком-нибудь

Другая полезная техника для ослабления чувства собственной важности - на определенное время посвятить себя заботе о ком-нибудь, о его душе и теле, особенно если этот человек нам совершенно не нравится.

Для эго, обычно привыкшего заботиться об удовлетворении лишь

собственных потребностей, такая техника оказывается разрушительной. Обычно практика такой техники должна быть окружена тайной, наши цели ни в коем случае нельзя раскрывать тому, о ком мы проявляем заботу, за исключением случаев, когда ухаживаем за больным, или каких-нибудь других ситуаций, когда на проявление такой заботы следует получить разрешение.

Чтобы получить возможность проявлять заботу с искренней преданностью и полной незаинтересованностью, выберите того, забота о ком не даст вам ни малейшей надежды на вознаграждение - с точки зрения вашего эго. Вы не должны быть заинтересованы в приобретении чего-нибудь. Разумеется, для эффективного выполнения этой странной задачи - проявления заботы о ком-то, кто несговорчив и от кого вы не можете ждать оплаты ваших трудов или какой-нибудь другой компенсации, - вам потребуется научиться выходить за рамки чувства собственной важности. А ради приобретения такого опыта стоит поработать.

### 31. Перемена обстановки

Перемена на какое-то время обстановки способна помочь в преодолении навязчивой склонности сосредотачиваться на собственном <я>. Чтобы оказаться плодотворной, данная техника должна использоваться в обстановке, которая будет чуждой, неизвестной, никак не связанной с вашей личной историей, что даст вам возможность относиться к себе не так серьезно. Для горожанина проведенное в сельской местности время может оказаться очень полезным, но для этого следует полностью отказаться от всех городских благ, иначе вряд ли можно будет говорить о реальной перемене обстановки. Перемена обстановки, о которой идет речь, подразумевает полное вращение в выбранную новую обстановку, для чего нужно оставить позади то, кем вы были, научиться новому способу существования, соответствующему новой обстановке.

Мои контакты с индейскими общинами потребовали коренных изменений в моем поведении и способе существования, и не для того, чтобы быть принятым, а просто для выживания. Одно из моих открытий состояло в том, что, хотя мои старые привычки повседневного поведения оказывали на меня влияние, побуждая меня продолжать вести себя по-прежнему, окруживший меня новый мир потребовал от меня совершенно новых способов поведения в полностью незнакомых мне до того ситуациях, для которых в моем прошлом не существовало ставших привычными вариантов поведения, на которые я мог бы опереться. Я оказался среди людей, не говоривших на моем языке, не знавших о моем прошлом, в ситуации, требовавшей отказа от чувства собственной важности. Хотя чувство собственной важности и могло присутствовать в моей повседневной жизни - придавая моему существованию что-то вроде ощущения безопасности, - здесь, в горах, на природе среди коренных жителей Америки, оно стало просто чудачеством, и притом небезопасным.

Важно, чтобы выбранная обстановка была вам как можно менее знакома, а живущие там люди, с которыми вам предстоит встречаться, не разделяли вашей точки зрения на самого себя.

### 32. Валяние дурака

Эта техника особенно хороша для тех, кто любит производить впечатление на других, для тех, кто испытывает настоятельную потребность делать из окружающих зрителей. Такие люди втайне любят привлекать к себе внимание,

стараясь показаться самыми умными, самыми проворными, лучшими спортсменами, самыми лучшими друзьями, самыми обаятельными, самыми красивыми, лучшими любовниками, теми, за кем всегда остается последнее слово. Короче говоря, теми, у кого все получается.

Один из простых способов бороться с такой потребностью - стремление совершенно сознательно производить обратное впечатление. Не говоря никому о своих намерениях, начните играть роль дурака. Если вы быстры и точны в своих движениях, начните изображать человека неуклюжего, к примеру, опрокидывающего или роняющего вещи. В споре вставляйте бессмысленные замечания, которые будут заставлять вас выглядеть идиотом, и таким образом проигрывайте спор. Если вас привыкли видеть хорошо одетым, попробуйте одеться в обноски, направляясь в места, где вы привыкли блистать на людях. И разумеется, как говорила Флоринда в <Даре Орла>, все, кто научится играть роль дурака не оскорбляясь, способны одурачить кого угодно (VI-291).

### 33. Самоосуждение

Это техника представляет собой более радикальное продолжение предыдущей. Будучи полезной для всех, кто был упомянут в упражнении №32, она может также помочь тем, чье чувство собственной важности систематически принимает форму посвященных собственной персоне ужасных мыслей или разговоров, при этом посторонним сообщается о собственных кошмарных страданиях, недостатках и слабостях.

Начните с выявления самой часто приходящей в голову мысли или фразы, которую вы без конца повторяете окружающим для подкрепления чувства собственной важности. Вот несколько типичных примеров:

- Построение разговора так, чтобы все видели, какой вы культурный или забавный человек.
- Стремление выиграть спор, приведя неопровержимое доказательство.
- Демонстрация всем окружающим своих выдающихся достоинств.
- Стремление выглядеть поинтереснее для привлечения особ другого пола (продажа товара).
- Использование в жизни стереотипов героя или героини художественного фильма.
- Обращение ко всем с рассказом о своих проблемах и трагедиях с целью вызвать жалость и сочувствие.

Большинство из приведенных примеров включает разговор, и это немаловажно, если вы поймете, что разговор - одно из основных орудий, предоставляемых вами в распоряжение вашего чувства собственной важности. Поскольку оно представляет собой ложное описание реальности, то естественно, что вы пытаетесь создать новую реальность путем разговора и приспособить ее к присущей лично вам специфической форме интерпретации, то есть к чувству собственной важности.

Все приведенные выше примеры представляют собой ваши поступки, неосознанно направленные на внушение другим ложного представления о себе, на то, чтобы вознести себя много выше, чем мы стоим на самом деле. При этом используются клише, позы, тщеславие, ложь, обман - абсолютно все, что способно возвысить ваше эго.

Данное упражнение направлено на блокировку всех приемов вашего эго в момент их появления, на самоосуждение. Посреди спора вдруг остановитесь и

скажите что-нибудь вроде: <А знаете что? Я ведь глупец. Я снова поймал себя на том, что позволяю себе спорить ради самого спора. Просто не обращайтесь на меня внимания, там самым вы мне очень поможете>. Или так: <Стоп, стоп, стоп. Я кретин, не обращайтесь на меня внимания. Приношу Вам свои извинения, потому что лишь сейчас понял, что играю в свою старую игру - прикидываюсь умным, чтобы произвести впечатление на людей, хотя на самом деле я всего лишь хвастун>. Или: <Нет, пожалуйста, не надо меня больше слушать. Я всего лишь позволил себе увлечься ролью страдающей жертвы. Мне лучше помолчать>.

В каждом случае следует стремиться использовать самые недвусмысленные фразы, применимые к данной ситуации.

Для практики этой техники требуется лишь минимальная дисциплина, однако результаты оказываются вполне впечатляющими. Вы начинаете знать заранее, что вам предстоит сказать, еще до того, как откроете рот.

Мало-помалу ваше желание производить на других ложное впечатление при помощи слов сойдет на нет.



## **Часть третья**

### **Доступ к отдельной реальности (практики для левой стороны)**

## **Глава 6. Остановка внутреннего диалога, или Ключ к двери между мирами**

### **Пустое сознание**

С идеей безмолвной мысли мы часто встречаемся в различных парадигмах знания, пока еще мало известных на Западе.

Каждый день мы ловим себя на мысли - в буквальном смысле слова. Я имею в виду не рациональное мышление, а обыденное, не поддающееся контролю рассудка. Мысленно мы никогда не перестаем разговаривать сами с собой - это и есть то, что дон Хуан называет <внутренним диалогом> (IV-20) и отказ от чего представляет собой центральную идею его учения.

Так как этот внутренний диалог никогда не прекращается, мы считаем, что нет ничего естественнее и необходимее, мы - пусть бессознательно - не сомневаемся в том, что прекращение этого диалога может произойти только после смерти, что абсолютно  $\square$ пустого>, <безмолвного> сознания нет и не может быть. Эта уверенность подтверждается и безуспешностью отдельных попыток остановить этот поток, <закрыть мозг>. Дело в том, что опустошение сознания требует применения специальных методов, в которых к тому же нужно непрерывно упражняться.

Между тем, если мы немного оглядимся и покопаемся в истории, то обнаружим, что людей всегда и везде интересовала возможность достижения <внутренней тишины>, и я даже осмелюсь утверждать, что каждый человек стремится так или иначе понять, как этого можно достичь. Результаты исследований Кастанеды позволяют утверждать, что в прошлом люди были гораздо ближе к этому знанию. По мере усиления господства рационалистического мышления (VIII-169-170), все более подчинявшего себе повседневное существование личности, человечество постепенно теряло это знание. И вот пришло время, когда большинство людей погрузилось в стихию даже не столько рационалистического, сколько шаблонного, механистического мышления.

#### **Взгляд на Восток**

Пустое сознание, не-мышление - это основная цель восточной мысли, в особенности таких ее направлений, как индийская йога, японский дзэн-буддизм и китайский даосизм.

Для западного сознания возможность достижения такого состояния со всеми вытекающими из этого последствиями пока не стала предметом особого интереса - в особенности со стороны науки.

Впрочем, здесь следует отметить роль усилий антипсихиатров, чья деятельность находится на грани науки и паранауки. Им удалось достаточно близко подойти к достижению состояния <не-мышления>, которое они называют труднопроизносимым термином <деструктурированный опыт>\*.

\* СМ. David Cooper. La Muerte de la Familia. Barcelona: Ariel, 1985

Когда западное сознание, привыкшее рассматривать мир в перспективе

дихотомии Запад/Восток, предается самокритике, оно начинает относиться к восточной мысли с некоторой долей робости. Однако при таком членении из поля зрения исчезает множество не <вписывающихся> в рамки парадигмы Восток/Запад народов и культур, у которых были достаточно оригинальные представления об устройстве космоса.

### Индийская перспектива

Говоря об американских индейцах, мы имеем в виду все народы, от Аляски до Тьерра-дель-Фуэго, бывших некогда творцами великих культур. Философское и магико-научное наследие этих культур еще практически не освоено современными антропологами и культурологами.

Обладая превосходящей военной мощью, конкистадоры и думать не желали о том, что у индейцев можно и учиться. Кто тогда мог подумать, что у практически истребленных в XVI веке представителей доколумбовой Америки, индейцев, - которые с точки зрения сторонников парадигмы, помещающей Запад на вершине лестницы прогресса, находились и до сих пор находятся в самом ее низу, - у этих индейцев можно чему-то учиться, что они обладают заслуживающим уважения техническим и духовным знанием\*.

\* Эта парадигма, известная культурологам под названием <эволюционистской концепции>, сейчас повсеместно подвергается суровой критике. Однако для многих антропологов, чиновников и миссионеров она до сих пор остается единственно верной, и именно ей они руководствуются в своей работе с аборигенами.

Вот почему, как ни мало нам пока известно о восточных методах достижения состояния <не-мышления>, об индийских методах достижения этого состояния нам известно еще меньше.

А ведь на самом деле каждый человек обладает врожденной способностью к достижению такого состояния, прекращению внутреннего диалога. Для этого необходимо только по-настоящему заинтересоваться самопознанием.

### Дон Хуан и наследие тольтеков

Среди центральноамериканских культур есть одна, которая особенно интересна в отношении достижения <внутренней тишины>, - это культура тольтеков. Многие из дошедших до нас произведений и артефактов этой во многом загадочной культуры, ее колоссальные пирамиды, скульптуры, фрески и поэмы представляют собой свидетельства путешествий тольтеков в мир <внутренней тишины>.

Учение дона Хуана Матуса проникнуто духом древней тольтекской культуры. Оно раскрывает те ее стороны, что остаются незамеченными или недоступными поверхностным наблюдателям, даже тем, кто обладает опытом непосредственного общения с наследниками тольтекской культуры - индейцами нахуа, уйчоль и мацатеками.

Прекращение внутреннего диалога является, с точки зрения учения дона Хуана, ключом к двери между мирами, краеугольным камнем истинного знания. Именно на поиски <внутренней тишины> направлял он своих учеников, хотя временами казалось, что этот маг выделяет в качестве цели духовной практики какой-то отдельный объект. Он поступал так не забавы ради - он прекрасно понимал, что нет большего препятствия для прекращения внутреннего диалога, чем сама мысль о том, как важно этот диалог

прекратить, что нужно избавиться от всяких мыслей. С такого рода трудностями постоянно приходится сталкиваться и нам.

По ту сторону желания

Западные люди привыкли к тому, что если мы стремимся к достижению какой-то цели, то уже с самого начала представляем себе, в чем, в сущности, эта цель заключается, - а затем решаем, стоит ли эта цель усилий, которые придется затратить для ее достижения. И если она того стоит, то возникает желание достичь ее. Разумеется, такое желание порождает мысль о том, что цель желанна, что мы хотим ее достичь. Бессмысленность такого рода мыслительной деятельности заключается в том, что здесь мышление поставляет нам объект желания и, в конечном итоге, само достижение желаемого становится объектом мышления. Этот путь заводит нас в такой лабиринт сознания, откуда нет возврата.

Не случайно восточные мыслители так настаивали на отказе от желаний, а представители западной цивилизации утверждали, что достижения такого рода как раз и привели к пассивности и апатичности <людей Востока>, стали причиной их неспособности к творчеству и наслаждению чем-либо. На самом деле все обстоит как раз наоборот: восточные мыслители отлично понимали глубокую внутреннюю взаимосвязь между желанием и мышлением - понимали, что они находятся в отношениях взаимопорождения.

Это прекрасно понимал и дон Хуан - помимо прочего, он учил этому и Карлоса, говоря, что тому нужно прекратить внутренний диалог. Карлос был введен в заблуждение, полагая, что выполняет его задания ради чего-то другого, а на самом деле это было действие ради действия, бескорыстное учение. Вот так получилось, что Карлос совершил немало совершенно бессмысленных, на первый взгляд, поступков (VI-232-233).

Кстати, такое действие ради действия я называю сознательным действием, или сознательной активностью.

Мысль об отсутствии мыслей

Прекратить мышление, думая о прекращении мышления, абсолютно невозможно. <Внутренней тишины> нельзя достичь путем мышления в парадигме западной рациональности. Начнем с того, что мы попросту не понимаем, что такое <внутренняя тишина>, потому что у нас нет никакого опыта, связанного с этим состоянием. Если мы пытаемся мысленно представить его, то всякий раз получается что-то другое. Истинная тишина не может попасть в круг нашей мысли. Точнее, мысль не может помыслить того, что находится вне ее достигаемости.

И это следует усвоить как можно раньше: хотя мысль - одно из наиболее важных орудий человека, у нее есть свои границы, пусть и довольно широкие. Главная проблема заключается в том, что мы зачастую до конца своей жизни так и не понимаем, что за пределами этой сферы есть что-то еще, что за ней таятся целые миры, к которым мы могли бы получить доступ, если бы нам удалось прекратить внутренний диалог.

Итак, если у нас нет готового представления об этом состоянии, если стремясь к нему, мы все более отдаляемся от него, если думая, что мы мыслим о нем, мы мыслим о чем-то совершенно ином - значит, мы не в состоянии прекратить внутренний диалог путем рассудочной активности. Мы не можем помыслить (или хотя бы понять) прекращение мышления, поскольку такое

состояние само по себе представляет действие ради действия, действие без цели или стремления к достижению чего-то. Чтобы достичь состояния <внутренней тишины>, мы должны, наконец, отказаться от рассудочности. Нам нужно научиться колдовать, не будучи магами. В следующей главе будут изложены некоторые методы, или, скорее, подходы к такому состоянию, - речь пойдет о нашем пути. Вернее, о пути нашего эго, - потому что именно оно и есть самое главное препятствие на пути к <внутренней тишине>. Однако сначала мне хотелось бы поговорить о некоторых частично уже известных нам особенностях и свойствах этой тишины, дающей нам возможность вспомнить давно утерянный мир безмолвных мыслей.

### Мышление не есть восприятие

Прежде всего, мы должны четко осознать, что мышление и восприятие - не одно и то же. Мышление и восприятие - не одно и то же. Будучи людьми, мы способны к мышлению и восприятию. Являясь по природе энергетическими полями, а значит, воспринимая мир некоторым естественным образом, мы настолько привязаны к своему мышлению, что не воспринимаем всех последствий такого положения и не осознаем всех своих возможностей. Это не случайно, ведь мысль - становой хребет эго. Более того, мысли представляют собой саму субстанцию эго. Именно поэтому прекращение внутреннего диалога, остановка мысли позволяет нам освободиться от эго, избавиться от оков того пути развития личности, который поддерживается этим эго и, в свою очередь, питает его.

Будучи обычными людьми, мы воспринимаем столь мало, что попросту забываем о различии между мышлением и восприятием. Простые люди полагают, что содержание их сознания тождественно тому, что они способны воспринимать и что реально воспринимают. Проецируя свое сознание на реальность, они подменяют реальность своим представлением о ней, и этот не останавливающийся ни на секунду процесс не позволяет им - точнее, нам - воспринять мир подлинной реальности. В восточной философии это называется майей (иллюзией), то есть обыденной реальностью, <покрывалом>, которое необходимо приподнять, чтобы увидеть реальность истинную. Вот почему и дон Хуан говорит о зрении как об одном из основных видов опыта, который позволяет обычному человеку приобщиться к мудрости и стать человеком знания.

Итак, современный человек является узником в темнице, называемой им реальностью, - темнице, сооруженной его собственным мышлением, характер которого предопределен настроением времени и историей нашего собственного <я>.

### Двери восприятия

Если мы не столько воспринимаем окружающих и смысл ситуаций, в которых оказываемся, сколько навязываем им то, что продиктовано нам нашим сознанием, - тогда на самом деле только прекращение потока сознания может открыть нам двери к настоящему восприятию окружающего. И если нам это удастся, то мы окажемся в лучшем положении, чем те, кто находится в плену собственного сознания. Люди, не способные к подлинному восприятию, постоянно борются за то, чтобы держать под контролем мнимую реальность, и постоянно мучаются из-за последствий разрыва между своим восприятием реальности и ею самой.

В этом разрыве - корни тех жизненных кризисов, которые всем нам приходится время от времени переживать. Бывают моменты, когда нам кажется, что все против нас, когда, несмотря на все усилия, нам не удается достичь поставленных целей. Мы вдруг понимаем, что жизнь, люди и все остальное устроено вовсе не так, как мы до сих пор (начиная с самого нежного возраста) думали, что ми упорствовали в своем заблуждении, прилагая невероятные усилия для достижения своих целей и не понимая при этом, что действуем в совершенно иных условиях, чем полагаем!

В такие моменты все наши жизненные идеалы и представления о любви, успехе, прогрессе, друзьях и возлюбленных, все наши жизненные ценности тают, как утренний туман. Мы верили в эти ценности, считали их неизблемыми, потому что нас так учили с детства, - и только теперь, в сравнительно зрелом возрасте мы обнаруживаем, насколько трудно совместить эти идеалы с реальной жизнью. Она оказывается слишком ничтожной и скучной по сравнению с тем, что мы могли бы сделать в нашей единственной и неповторимой жизни как смертные - и тем самым волшебные - существа. Напротив, тот, кто способен к истинному восприятию, способен и действовать в соответствии с истинной реальностью. Он получает значительные преимущества перед теми, кто таким восприятием не обладает, - он получает возможность обрести истинное восприятие, к которому способен каждый человек, что рассеивает перед ним скрывающую реальность завесу и позволяет ему обрести свободу и мощь.

#### Пропуск в иную реальность

Для того чтобы эффективней справляться с внешним миром, необходимо добиться прекращения внутреннего диалога - только так можно вернуть себе истинное восприятие. В действительности же, обретение истинного восприятия - лишь первый шаг к пониманию гигантских возможностей, которые открывает перед нами сознание. <Внутренняя тишина> в системе мысли дона Хуана - только отправная точка путешествия в иную реальность.

Дон Хуан называет прекращение внутреннего диалога ключом к двери в иную реальность (IV-240), ибо прекрасно понимает, что явленная нам действительность - всего лишь плод нашего воспитания, основы которого были заложены в раннем детстве. Вот почему эта действительность кажется нам такой - и именно внутренний диалог держит ее в отведенных рамках. Внутренний диалог, как ревнивый страж, постоянно поддерживает непрерывность восприятия действительности, не дает ему прерваться. Стоит только этой пожирающей нас машине ненадолго остановиться, как окружающая нас действительность рассыпается и перестает быть такой, какой мы ее привыкли видеть. И тогда нам становятся видны те ее грани, которые доселе были от нас скрыты, а если бы мы попробовали их себе представить, то они показались бы нам странными, невероятными - а теперь они раскрываются перед нами, и мы понимаем, что это - настоящая свобода. В этом и состоит наша чудесная тайна: покинуть чуждый нам мир, в котором мы не собирались жить, но в который нас загнали время и личные обстоятельства, и оказаться в мире, который доселе существовал только в наших мечтах.

#### Волшебство в этом мире и за его пределами

Пожалуй, эта новая реальность в самом деле поначалу может показаться

нам (точнее, обычному человеку) фантастической: вы сможете разговаривать с деревьями, болтать с китами, воспринимать Землю как живое существо, обращаясь при этом со своим телом сновидения как можно осторожнее. Кроме того, в этой иной реальности падают, рассыпаются и исчезают преграды, возведенные всей прежней жизнью, уступая место возможности сотворить новое <я> из доселе неизвестных и таинственных сторон прежней личности, скрывавшихся ранее в ее тайниках. И как только они открываются нам, к нашим Возможностям жить в мире повседневности добавляются такие, о которых мы и не мечтали.

Таким образом, мы можем оказаться в этой новой реальности, не совершая различных странных поступков, вроде полетов во сне. Кроме того, нам становятся доступными искреннее отношение к людям, дружба без зависти, любовь без зависимости, появление нового <я>, превращение сна в явь, обретение новой точки зрения на мир и избавление от старых привычек, казавшихся нам неотъемлемой частью нашего существа. Теперь мы можем узнать то, что было скрыто от нас, но было вполне в нашей власти - теперь мы обрели такую возможность.

## Техника

Один из основных способов остановки внутреннего диалога - это особый способ использования внимания (я имею в виду обычное внимание), которое, благодаря сэкономленной энергии, позволяет выявить тому, что дон Хуан называет вторым вниманием.

Так как обычное внимание тесно связано с поддержанием внутреннего диалога, то только использование его особым образом может привести к прекращению этого диалога. Следует подчеркнуть, что тренировка внимания полезна для обретения <внутренней тишины>, а упражнения для ее обретения способствуют тренировке внимания - эти упражнения часто бывает трудно отделить друг от друга. Строго говоря, упражнения для прекращения внутреннего диалога в действительности представляют собой методы овладения особыми приемами внимания и, таким образом, относятся к сфере упражнений для развития внимания. И только их особая роль в процессе прекращения внутреннего диалога заставляет нас выделить их в отдельную группу.

## Особые практики внимания

Один из факторов, способствующих продолжению внутреннего диалога, - это фиксированность на нем нашего внимания. А так как внутренний диалог является <голосом> нашего эго, то такая форма внимания есть проявление одержимости эго, фокусирующегося на самом себе.

Всякая практика внимания, отвлекающая его от этой <внутренней фабрики слов>, способствует прекращению подобной активности, прерыванию внутреннего диалога, - особенно если заниматься этим достаточно долго.

Попросту говоря, если этому диалогу не уделять внимания, то он прекращается, - вот почему практически все упражнения, направленные на прекращение внутреннего диалога включают в себя в качестве основного элемента перенаправление внимания.

С этого вы и можете начать свою практику - то есть разработать собственную систему упражнений. Но сначала мне хотелось бы рассказать о некоторых наших упражнениях, доказавших свою практическую полезность.

## 34. Прогулка внимания

Ходьба пешком - само по себе полезное занятие. способствующее укреплению здоровья, - это известно всем. Но мало кто из наших современников подозревает, что стоит добавить к этому кое-что еще, и простая прогулка превратится в прогулку внимания. Чтобы это случилось, требуется особая подготовка - лишь тогда мы добьемся желаемого. Кто же на Земле знает о ходьбе пешком больше, чем те, кто культивировал эту практику в течение столетий, то есть индейцы. От них-то мы и можем научиться очень многому, что пока скрыто от нас.

Прогулка внимания - отличное средство для прекращения внутреннего диалога: если совершать ее достаточно часто, то непременно можно достичь состояния внутренней тишины. Сначала я перечислю основные элементы этой практики, а затем расскажу подробнее о ее конкретных формах.

- Попробуйте сконцентрировать внимание не на своих мыслях, а на самом процессе ходьбы и на сосредоточении внимания.
- Двигайтесь в полном молчании. Если в связи с какими-то обстоятельствами вам придется заговорить, остановитесь, скажите то, что хотели, а затем продолжите движение.
- Не пытайтесь остановить поток мыслей, предоставьте им спокойно течь, прислушиваясь к их течению, словно к звуку текущей воды.
- Не важно, с какой скоростью вы идете, - главное, поддерживать ровный темп.
- Старайтесь упорядочить ритм дыхания.
- Концентрируйте свое внимание на дыхании.
- Старайтесь концентрировать внимание на окружающем вас пейзаже и тех чувствах, которые он у вас вызывает (но не на мыслях!).
- Прислушивайтесь к ощущениям вашего тела, особенно в области живота.
- Прислушивайтесь к окружающим вас звукам.
- Не держите ничего в руках. Если вам нужны какие-то вещи, несите их в заплечном рюкзаке.
- Продолжайте движение до тех пор, пока не достигнете состояния особого внимания, - как только вы его достигнете, вы можете пребывать в нем сколь угодно долго.

### Комментарий к технике

Ниже я приведу некоторые рекомендации для практики этого упражнения. Из них обязательными являются только те, что выделены курсивом, остальные можно использовать по желанию. Применение всех этих рекомендаций требует значительного усилия воли и длительной практики, в ходе которой обычно применяются только некоторые элементы. И только в случае достижения успеха можно будет сказать, что вы знаете, как на самом деле нужно ходить.

Приведенные выше рекомендации следует считать <основными> элементами для любого варианта данной практики.

Одним из удивительных результатов прогулки внимания является то, что она приводит к возникновению измененных состояний сознания. Эти состояния более известны как <состояния повышенного восприятия> и делятся на несколько степеней. Чем дольше длится прогулка и чем она интенсивней в психологическом отношении, тем выше достигнутый уровень. Кроме того, чем чаще вы практикуете такую прогулку, тем быстрее вы достигнете результата. В итоге вы можете достичь такого уровня восприятия и чувствительности, что

станет возможным обрести безмолвное знание.

### 35. Ходьба по-индейски

Ходьба цепочкой по-индейски практически ничем не отличается от вышеупомянутого упражнения, разве что в этом упражнении принимают участие несколько человек. Название его проистекает - как легко догадаться - от тех, кто действительно знает толк и в ходьбе, и в концентрации внимания, - от аборигенов Америки. Лично я учился <ходить> именно у них, вот почему это упражнение так и осталось одним из самых любимых мною: не только потому, что в ходе его вы можете поделиться своими волшебными ощущениями с другими, но и потому, что в нем соединяются и усиливаются энергия и внимание участников. А это многократно увеличивает его эффект, так как речь идет не о простом сложении усилий, а о новом органическом феномене. Ходьбу по-индейски практикуют обычно на малонаселенной и неизвестной участникам местности, так как неизвестность обостряет чувствительность.

Существуют радикальные отличия в понимании процесса ходьбы у аборигенов и представителей современной западной цивилизации. Современные американцы выделяют во всякой ходьбе два главных элемента - начало и конец. Для них неважно, что происходит во время процесса передвижения, неважно, идти пешком или ехать в автомобиле, - главное, это достижение цели, и чем скорее, тем лучше. Ходьба (да и любое другое движение) для них только средство достижения цели - вот почему они так нервничают в дороге, стремясь поскорее прибыть туда, куда направляются. (Впрочем, может возникнуть и обратная ситуация, когда становится жалко того, что осталось позади.) Таким образом, для многих современных людей представляет серьезную проблему фиксация своего положения в пространстве, то есть определение своего <здесь и сейчас>.

Вот почему многих так утомляет ходьба <по-западному>, смысл которой - лишь передвижение из одной точки в другую; вот почему нам так хочется, чтобы она закончилась как можно скорее. Понятно, что от такого движения устаешь, ибо слишком много энергии тратится не на движение, а впустую, из-за нервного напряжения - слишком много внимания тратится на наши мысли, а не на окружающую реальность, не на движение тела. Кстати, ходьба <без внимания> не просто утомительна, она может оказаться опасной. Поэтому многие так боятся передвигаться пешком в незнакомой местности, или ночью, или даже просто ходить пешком.

Кроме того, когда мы идем пешком, мы обычно думаем о том, что осталось позади (в прошлом) или что ждет нас впереди (в будущем), и при этом никак не желаем оказаться в настоящем, в окружающей нас реальности.

Индейцы, аборигены Америки, давным-давно поняли, что такое ходить, и как это следует делать. Они знают, что ходить нужно так, чтобы получать удовольствие от самого процесса ходьбы, наслаждаясь самим движением. Когда индеец куда-нибудь идет, он знает, что какой бы долгой ни была прогулка, она состоит из отдельных шагов. Индеец каждый миг чувствует себя локализованным в данном моменте и в данной точке пространства - здесь и сейчас; индейцев практически не волнует то, что ждет их в будущем (если только они не разрабатывают какой-то конкретный план). Вот почему идущий индеец никогда не смотрит вперед, например, на вершину горы, на которую взбирается, а смотрит себе под ноги.

Если им приходит в голову, что местность красива, они останавливаются и наслаждаются пейзажем, а потом продолжают путь. Когда они идут, они



только идут, здесь и сейчас, не раньше и не позже.

Этим-то и отличается индейская ходьба цепочкой. Перечислим ее основные элементы:

1. Нужно выбрать <следопыта>, человека, знающего, куда идти, или, по крайней мере, готового взять на себя ответственность руководить группой, продвигающейся по незнакомой местности.
2. Самое важное - двигаться цепочкой по одному, след-в-след за вожаком.
3. Участники должны держаться друг от друга на определенной дистанции. Расстояния вытянутой руки вполне достаточно - при этом важно, чтобы расстояние оставалось неизменным на всем протяжении упражнения, независимо от рельефа местности.
4. Не оглядывайтесь по сторонам, смотрите прямо себе под ноги. Нет нужды оглядываться, когда вас ведет следопыт. И вообще, зрение здесь не самое важное - важнее восприятие происходящего всем своим существом, всем телом.
5. Нужно найти ритм движения - может быть, принять за основу ритм дыхания или походки. Чтобы от ритма была польза, ему должны подчиняться все участники.
6. Не думайте о конечной точке похода - не бросайте взгляд вперед, чтобы увидеть, <сколько еще осталось>.
7. Для этого упражнения необходимо как минимум два участника.

#### Комментарий к технике

Важнейшее требование для выполнения этого упражнения - поддержание чувства единства, позволяющего всем участникам ощутить сплетение внимания и энергии каждого. Для этого необходимо помнить две вещи: первое, нужно постоянно держать дистанцию между собой и тем, кто идет впереди, и второе, нельзя сбиваться с общего ритма. Стоит кому-нибудь потерять дистанцию, сбиться с ритма или попросту отвлечься - <цепочка> рвется, и остальная группа не сможет воспользоваться плодами этого упражнения.

#### 36. Ходьба след-в-след (III-157)

Это разновидность индейской цепочки, в которой каждый участник, за исключением вожака, ступает след-в-след впереди идущему.

При этом все участники идут <в ногу>, передвигая ноги синхронно - одновременно левую, затем одновременно правую. Ступня помещается в след ступни той же ноги впереди идущего (даже если реально отпечатка следа не видно - вы как бы <визуализируете> этот отпечаток и ступаете в него).

#### Комментарий к технике

Главное здесь - ступать точно в след впереди идущего и не сбиваться <с ноги>, даже при неожиданном изменении скорости или рельефа местности. Это не так трудно, как может показаться на первый взгляд, стоит только по-настоящему сконцентрироваться на этой задаче.

Упражнение должно продолжаться не менее часа (дольше - сколько угодно). Если выполнять его правильно, в соответствии со всеми изложенными выше требованиями, то вскоре возникнет своеобразный <пузырь восприятия>, который <поглотит> группу. В ходе упражнения постепенно теряется чувство

собственного эго, и человек все больше начинает ощущать себя частью единой группы, коллектива. Самое удивительное, что в таком состоянии люди способны идти, не чувствуя признаков усталости. Наоборот, они как бы получают заряд энергии, чувствуют себя обновленными, заново рожденными.

### 37. Скрадывание

Это довольно простое упражнение способно вызывать очень сильные состояния <обостренного восприятия>. Его иногда называют <прогулкой тени>. Упражнение заключается в том, что вы двигаетесь медленно, зато неслышно, стараясь не производить никаких звуков. Не должно быть слышно ни вашего дыхания, ни звука шагов - вы сами не должны слышать своих шагов и дыхания. Вы должны стать беззвучными, словно тень. При этом все движение <направляется ушами> - следует постоянно прислушиваться к собственным движениям, чтобы избежать малейшего звука. Слух должен превратиться на это время в ваше самое главное чувство. В ходе упражнения не следует наступать на предметы, которые могут произвести шум, - нужно перешагивать через ветки, обходить небольшие предметы, не наступая на них, в общем, постоянно следить за тем, чтобы не шуметь.

### 38. Ходьба по дон-хуановски (III-35)

1. Прижмите пальцы рук к ладоням, разведите средний и безымянный пальцы или сделайте любой другой похожий жест, главное, чтобы это было вам удобно.
2. Постарайтесь охватить взглядом 180° поля зрения, старайтесь воспринимать все окружающие предметы одновременно. Нельзя концентрироваться на чем-либо одном. Вы должны смотреть прямо перед собой, взгляд устремлен в точку чуть выше горизонта. У этого упражнения много разновидностей, но все они направлены на прекращение внутреннего диалога. В принципе, все они хороши, и достаточно усвоить то главное, что изложено выше. Еще раз хочу подчеркнуть, что все типы прогулки внимания, в особенности <походка Силы>, направлены на прекращение внутреннего диалога, но в то же время они являются упражнениями на тренировку внимания.

### 39. Походка Силы (III-171)

Этот вид прогулки внимания следует практиковать только в состоянии <внутренней тишины>. Он ведет к проявлению нагуаля в упражняющемся: в начинающем - до некоторой степени, в адепте - в полной мере. Главное здесь натренированность и наличие определенного запаса энергии. Это упражнение, если к нему добавляется восприятие (осознание) <второго я>, может привести к поразительным результатам. Поэтому такое <простое> упражнение на поверку оказывается не таким уж простым.

<Походку Силы> можно в общем определить как движение с большой скоростью, с необычайной энергией, без предварительного изучения местности, опираясь не на привычные пять чувств (во всяком случае, в обычном смысле слова), а на нечто иное, способное направлять вас даже в полной темноте. В каком-то смысле, это напоминает бег, в особенности бег трусцой. Рельеф местности может быть любым, но предпочтение отдается пересеченной местности, с обилием скал и камней, крутыми склонами, или же

движение происходит ночью; в общем, это должно быть место, труднопроходимое даже днем.

Это не простое упражнение, и отнюдь не спортивное. Не всякий способен его выполнять, тут мало хорошо знать его принципы. Есть что-то магическое в том, как быстро способно двигаться тело в отсутствие действующего интеллектуального центра. Разумеется, человек, практикующий <походку Силы>, должен обладать незаурядными способностями и запасом энергии, но все-таки я включил это упражнение в настоящую книгу, потому что она обращена к самым разным читателям.

<Походка Силы> дается только после освоения других, более легких видов <прогулки внимания>, но существует еще ряд упражнений, позволяющих нам понять, насколько мы приблизились к нужному уровню. Они могут подсказать нам, когда мы станем готовы к выполнению этого упражнения.

В <походке Силы> реализуются скрытые возможности организма; в принципе, каждый человек способен выполнить это упражнение, точнее, наши тела способны к этому. Однако большинство людей живут, прислушиваясь в основном к голосу своего эго (внутреннему диалогу), и <забывают> о том, на что способны их тела, - поэтому они считают для себя невозможным такой бег. Но бывают случаи, например, при смертельной опасности или в чрезвычайных ситуациях, когда обычные люди обретают на время способность не задумываясь о грозящей опасности мчаться ночью по пересеченной местности, балансировать на краю пропасти, и тем самым нередко спасают свою жизнь. Причем раньше они и подумать ни о чем таком не могли, не говоря уже о тренировках. Когда такое случается и тело берет бразды правления в свои <руки>, люди часто говорят о <чуде> или <Божественном вмешательстве>.

Таким образом, приступая к систематическим тренировкам, не забывайте о <походке Силы>. Когда тело пробудится и окажется готовым к <походке Силы>, можно отбросить все остальные подготовительные упражнения. С этого момента тело берет власть в свои руки, оставляя позади рассудок и эго с их желаниями и объяснениями. - их просто отстраняют от участия. Вот как все это может выглядеть:

1. Начните с ходьбы по ровной местности при дневном освещении.

Поднимайте колени как можно выше, пока вы не почувствуете, что способны проделывать это без особого труда. Вам нужно найти состояние, промежуточное между напряжением и расслабленностью. Мышцы постепенно согреваются, доходя до точки <напряженности>, после которой они уже не могут так просто расслабиться. Если вы натолкнетесь на своем пути на препятствие, то мышцы не дадут телу пораниться или получить иное повреждение (например, вывих или перелом). Вы окажетесь в специфическом состоянии, которое можно назвать <расслабленным напряжением>, - все ваши чувства обострены, вы рветесь в бой, и в то же время чувствуете необычайное спокойствие и хладнокровие. Этот этап упражнения должен продолжаться не менее часа.

2. После освоения первого этапа можно усложнить задачу и перейти на более пересеченную местность - в каменистую долину или русло высохшей реки. Увеличивайте постепенно скорость - тут очень важно почувствовать себя естественно, перестать опасаться травмы. Вы убедитесь в том, что ноги обладают такой гибкостью, что сами приспосабливаются к неровностям местности и препятствиям в виде скал, стволов упавших деревьев и так далее. Постепенно пробуйте ощутить местность <всем телом>, а не только глазами - старайтесь понемногу отводить взгляд от земли под ногами.

Попробуйте сначала смотреть себе под ноги, только чуть вперед, и не фокусируя взгляд на почве. Обычно когда мы идем, то решение о том, куда поставить ногу в следующий момент, принимается совместно зрением/мозгом/сознанием. При <походке Силы> решение принимается на основании связи тело/мир, пли, если быть точнее, энергия внутри/энергия снаружи.

После того как вы окажетесь способны к движению с большой скоростью, лишь скользя взглядом по поверхности земли перед собой, поддерживая ровный ритм движения и дыхания, не утомляясь, не падая и не получая травм, вы можете перейти к следующей стадии.

3. На этой стадии следует перейти к упражнениям на склоне - сначала пологом, потом более крутом. В идеале вы должны стремиться к достаточно крутому горному склону. (Кстати, после этого вы сможете еще с большей скоростью двигаться по ровной местности.) Только не забывайте - к этому нельзя перейти за один день, нужны длительные постоянные упражнения. Длительность подготовительного периода зависит от способностей каждого конкретного человека. Зато если вы достигнете стадии, на которой окажетесь способны к <походке Силы>, то для вас не будет ничего невозможного, перед вами откроются обширные горизонты. Помните, важно не переусердствовать в упражнении на горном склоне: если вы потеряете ритм или равновесие, скорость ничего не даст - вы снова окажетесь в оковах обыденного восприятия и даже можете получить травму.

4. Освоив вышеуказанные упражнения, вы можете приступить к усложнению, увеличивая скорость при сохранении ритма. Только в этом случае нужно ориентироваться на как можно более крутые склоны.

Если вы достигли совершенства в первых четырех упражнениях, можете приступить к упражнениям в темноте.

5. Начните упражняться на закате или при свете полной луны. Полная луна особенно предпочтительна, потому что ее свет облегчает как передвижение, так и достижение состояния левостороннего осознания. Когда вы достигнете совершенства и в этих условиях, при ступайте к упражнениям в полной темноте, на неизвестной вам местности. Правда, при этом вы обнаружите, что вам - вернее, вашему эго - не очень-то по душе такое упражнение. Зато тело способно двигаться со сверхъестественной эффективностью, благодаря тому, что оно находится в более непосредственной связи с внешним миром, чем сознание.

#### Комментарий к технике

Замечу с самого начала, что, поскольку внутренний диалог несовместим с <походкой Силы>, то по мере тренировки этот диалог начинает постепенно стихать. <Походка Силы> забирает у организма такое количество энергии, что на внутренний диалог сил просто не остается. Благодаря этому совершенствуется техника ходьбы. Напротив, если сознание одолевает, то <походка Силы> превращается в обычный бег трусцой.

На своих семинарах я учу прислушиваться именно к посланиям тела, а не разума, к чувствам, а не идеям. Эти послания - часть нашего законного наследия, просто мы слишком часто забываем о них и практически не прислушиваемся к ним. Я не принуждаю никого из участников совершать что-либо, выходящее за пределы его возможностей. Представьте себе, что группа участников должна совершить спуск по крутому склону, а один или двое не в состоянии передвигаться наравне со всеми. Я никогда не заставляю

их принимать участие в тренировке - тем более что их состояние легко определяется по перебоям в дыхании, потере чувства равновесия. Таким участникам лучше временно снизить скорость чтобы восстановить ритм и равновесие.

Итак, упражнение <походка силы> приводит к прекращению внутреннего диалога, открывает нам новые стороны реальности и нашего собственного <я>. Достижение состояния <внутренней тишины> посредством физической активности, обретение тончайшего контакта с миром позволяет пробудить новые состояния сознания, осознать свое другое <я>. К этим новым возможностям относится и нагуализм.

### <Походка Силы> и нагуализм

Иногда, когда идешь <походкой Силы> по незнакомой пересеченной местности, начинаешь чувствовать себя животным: это видно по изменению ритма дыхания, по странному чувству уверенности в себе, по невольному вырывающимся у нас звукам.

Впервые я понял это, когда участвовал в упражнении с группой, двигавшейся индейской цепочкой по склону крутого холма к югу от Мехико - ночью, при полной луне. Мы уже два дня занимались упражнениями <за пределами слов> - теми, что мы называем <племенем>. Мы двигались в полной тишине, поглощенные тьмой, неслышные, словно тени в родном для них мире. Одетые в странные костюмы два дня не говорившие друг с другом и погруженные в свою работу, мы начали испытывать необычное состояние, когда ни наше прежнее <я>, ни наше прошлое уже ничего не значили. Мы стали племенем, и нам нужно было добраться на другую сторону горы, где жило другое племя.

Внезапно я почувствовал непреодолимое желание ускорить шаг. Окружающая растительность слилась в единый фон, мрак вокруг еще более сгустился. Казалось, что-то толкает меня в спину, словно мне нужно было кого-то догнать. Постепенно я перешел на легкую трусцу, и мной овладел новый ритм. Я чувствовал в себе силы бежать и бежать, не останавливаясь, бежать долго. Но я знал, что не могу сделать этого, потому что я был не один, пусть мои товарищи казались всего лишь тенями. Я пытался убедить их принять мой ритм, я <подталкивал> их, до тех пор, пока вдруг то, что толкало меня вперед, не исчезло; у меня началось нечто вроде головокружения. Я ускорил шаг, потом побежал, причем с такой скоростью, с какой не бежал и по ровной местности при свете дня. Дыхание было глубоким и свободным, из губ вырывались какие-то странные хрипы и стоны. Я превратился в животное, мчащееся ночью по горам, в настоящее животное. Тени вокруг внезапно обрели новый смысл: почему-то мне казалось, что мое поведение естественно, это был мой мир. Я родился для того, чтобы жить в нем, просто не знал этого раньше. Меня окружали загадки, но я сразу же находил разгадки к ним. Я чувствовал в себе какие то поразительные силы. Я наслаждался этим новым для меня миром, я превратился в дикое животное, животное без мыслей, без прошлого. Причем я знал, каким именно животным я стал, и чувствовал, что стремился к этому всю мою жизнь.

Не помню, сколько прошло времени, прежде чем я обрел себя и вернулся в мир своих товарищей. Впрочем, меня не интересовало, что они подумали обо мне, о моем поведении. Это зависело от того, насколько у них была развита чувствительность, насколько они умели <видеть>. Обычный человек, наверное, испугался бы, но я не сомневался, что со мной случилось именно то, о чем

писал дон Хуан: вне наших чувств не существует никакой реальности, реальность и есть то, что мы чувствуем. Итак, в эту ночь, мчась в темноте по склону горы, как дикое животное, я постиг смысл нагуализма.

## Новые чувства

Внутренний диалог тесно связан с привычным для нас использованием пяти чувств, но если мы попробуем использовать эти чувства как-то иначе, то сможем достичь состояния тишины.

В современном потребительском обществе зрение можно назвать <царицей чувств>. В потребительском обществе наших дней основное воздействие направлено на органы зрения, все рассчитано на зрительный удар, поэтому остальные чувства обычных людей отступают на второй план. Когда мы находимся во власти зрения, мы перестаем прислушиваться к тому, что говорят нам остальные чувства, а зрение становится послушным слугой внутреннего диалога.

Обычная связь чувств и внутреннего диалога может быть выражена следующим образом: глаза - мысль - мир - глаза и так далее. То, что мы видим, и то, как мы это видим, определяется нашим внутренним диалогом, причем таким образом, что мы воспринимаем не совсем то, что находится вне нас, - сначала мы проецируем на эту реальность свои внутренние представления, а потом их же и воспринимаем, даже не подозревая об этом. Мы с детства привыкли к тому, что зрение является самым важным чувством, - вот почему, когда нам удастся научиться видеть несколько иначе, чем обычно, или изменить иерархию чувств, то мы можем добиться прекращения внутреннего диалога. Примером может служить индейская цепочка ночью, когда слух и осязание заменяют зрение и становятся основой восприятия. Любое необычное использование чувств может послужить способом достижения состояния <внутренней тишины>.

## 40. Слушание

Оставайтесь в полном молчании с закрытыми глазами в течение, по меньшей мере, пятнадцати минут, прислушиваясь к окружающим звукам (II-225).

## 41. Природный поток

То же самое, что и в предыдущем упражнении, только проводится оно должно в месте, где слышен постоянный и постоянно меняющийся звук, - например, на берегу ручья, у потрескивающего костра, во время дождя или непрерывного ветра.

## 42. Вслушивание в тишину

Вслушивайтесь в окружающие звуки, пытайтесь' найти между ними моменты тишины, пока вы не начнете воспринимать не только последовательность звуков (их ритм), но и ритм тишины. Постарайтесь связать эти моменты между собой, как вы обычно поступайте со звуками (II-225-232).

## 43. Временная слепота

Закройте глаза повязкой и пребывайте в таком состоянии слепоты от нескольких часов до нескольких дней, стараясь при это заниматься обычными делами. Правда, в это время за вами должен наблюдать кто-то другой, чтобы вы не получили травму.

#### 44. Расфокусированное зрение

Расфокусируйте взгляд, стараясь не фиксировать его на каком-либо одном предмете. Прodelывайте это упражнение на протяжении как минимум пятнадцати минут (V-295-296).

#### 45. Наблюдение за тенями

Созерцайте объекты, отбрасывающие большую тень (деревья, скалы, холмы и так далее), стараясь визуализировать эти объекты не как комбинацию красок и света, а как комбинацию теней (III-194).

#### Комментарий к технике

Во всех этих упражнениях очень важным является постоянство практики. Чем дольше вы практикуетесь, тем лучше, но если упражнения начинают мешать вашей привычной жизни, лучше уменьшить их продолжительность, потому что главное - чтобы вас во время упражнений не отвлекали никакие тревоги. Упражнения вообще нужно рассматривать не как средство, а как цель. Забудьте о том, что ваша истинная цель - прекращение внутреннего диалога. Еще один важный элемент - выбор места и времени для упражнений. Лучше всего выбрать свободное время, когда ничто не может помешать вам или отвлечь. Место подойдет практически любое, но все-таки лучше выбирать место подальше от ваших повседневных маршрутов, может быть, даже ненаселенные места, расположенные где-нибудь поблизости. На более поздних стадиях тренировок, когда вы достигнете определенного успеха, можете продолжить тренировки и в городе.

#### Дыхание

Большинство дыхательных упражнений могут оказаться полезными для достижения <внутренней тишины>, поскольку в их ходе мы уделяем больше внимания дыханию, а не мыслям. Концентрацию внимания на дыхании можно назвать одним из основных методов достижения <внутренней тишины>. Вот почему многие медитативные практики пригодны для наших целей, особенно если мы не будем связывать их с определенной формой религии, эзотерики, символизма и прочих <измов>.

#### 46. Основная техника дыхания

Это упражнение, известное под названием <совершенное дыхание>, включает в себя следующие элементы:

1. Дышите только через нос.
2. При вдохе наполните воздухом сначала низ живота, затем область грудной клетки, начиная с самого низа и до верха.
3. Наполните легкие воздухом до отказа, так, чтобы не осталось больше места для воздуха.

4. Прежде чем выдохнуть воздух, задержите его на некоторое время в легких (чтобы обеспечить то, что называется <полным кислородным насыщением>).
5. При выдохе старайтесь выдохнуть воздух до конца, полностью опустошить легкие.
6. Вдыхайте и выдыхайте медленно, ритм дыхания должен быть гораздо более медленным, чем обычно.
7. Сконцентрируйтесь на дыхании, а не на своих мыслях. Если в голову будут приходить какие-то мысли, старайтесь не обращать на них внимания, словно это ничего не значащие звуки. Внимание должно быть приковано к дыханию.

#### 47. Вариации дыхательной техники

Попробуйте дышать точно так же, только ртом. При этом возникает в высшей степени интенсивное состояние восприятия, как нельзя лучше пригодное для наших целей.

#### 48. Звуковые вариации

Во время <совершенного дыхания> попытайтесь сконцентрироваться на внешних звуках. Постарайтесь заполнить ими свой внутренний мир до такой степени, чтобы не осталось места для прочих мыслей. С этой целью вы можете использовать как звуки природы, так и городские звуки. Можно использовать и музыку, только, по возможности, без слов, которые могут вызвать мысли. Можно попробовать упражняться и вслушиваясь в разговор, однако старайтесь не разбирать слова - они должны оставаться для вас только звуками (это не так-то просто для новичка).

#### 49. Числовые вариации

Присвойте вдоху номер один, а выдоху - номер два. Прodelывайте упражнение <совершенного дыхания>, только добавьте следующие элементы:

1. При вдохе постарайтесь произнести и мысленно визуализировать число один.
2. При выдохе постарайтесь произнести и мысленно визуализировать число два.

Когда вам удастся проделывать первый и второй шаги без напряжения и помехи мыслям, перейдите к третьему и четвертому шагам.

3. Теперь постарайтесь визуализировать число, не произносите его.
4. Теперь постарайтесь устранить визуализацию чисел, сконцентрировавшись на вдохе и выдохе. Если сознание начинает работать, вернитесь к более ранним шагам.

#### 50. Свеча тишины

Прodelывайте упражнение <совершенного дыхания> в темной комнате, сконцентрировав внимание на пламени свечи (изготовленной вами в состоянии полной концентрации). Сосредоточьтесь только на пламени свечи и дыхании. Если начнут зарождаться какие-то мысли, постарайтесь остановить сознание, а потом, если добьетесь успеха, вернитесь к пламени свечи. Старайтесь переключать внимание от внешнего света к внутреннему образу, пресекая



мысли прежде, чем они успеют обрести форму. Чем большую <дозу> внимания вложите вы в свечу, тем сильнее она будет притягивать его потом. Впрочем, если вы немного поупражняетесь, то сможете создать не просто свечу, а настоящее произведение искусства - и чем изысканней оно будет, тем больше пользы принесет вам в духовном поиске.

#### Комментарий к технике

Это упражнение можно производить и не закрывая глаз, хотя поначалу лучше все-таки их закрыть, чтобы легче было сконцентрироваться. Кроме того, следует выбрать место потише (если речь не идет об упражнении на слух) - во всяком случае, не должно быть раздражающего шума. Длительность каждого упражнения не менее пятнадцати минут.

Нужно заметить, что курение - помимо вреда, наносимого им здоровью, - плохо влияет как на внимание, так и на ритм дыхания, на восприимчивость, состояние <внутренней тишины> и сознание в целом. Причина простая: каждый, кто занимался дыхательными упражнениями, хорошо знает, насколько тесно связан ритм дыхания и восприимчивость, дыхание и сознание. Курильщики редко способны научиться дышать ровно, а потому и восприимчивость и способность к осознанию у них резко ограничены по сравнению с теми, кто не курит. Если у ученика, стремящегося к прекращению внутреннего диалога, легкие заполнены никотином, от дыхательных упражнений будет мало проку, и, соответственно, будет утрачена одна из важных возможностей прекращения внутреннего диалога. Вот почему те курильщики, кто действительно решил стать учеником дона Хуана, должны прежде всего бросить курить.

#### 51. Искусство и спорт

Любая художественная деятельность - в зависимости от того, насколько она ближе к чувствам, чем к разуму, - приближает нас к состоянию тишины, в особенности, если исключена вербальная деятельность. Лучше всего подходят музыка и танец, потому что игра на любом музыкальном инструменте требует сосредоточенности и концентрации внимания. По правде говоря, все подлинное искусство - даже настоящий театр - обязано своим рождением состояниям <внутренней тишины> (мы говорили об этом в главе о stalking).

Разумеется, речь идет об искусстве, устремленном к истине и красоте, а не о том, что создается ради выставок и восхищения окружающих. К сожалению, в нашем потребительском обществе стало принято называть искусством по большей части обычные проявления мании величия. Многие люди, часто просто психически больные или охваченные жадной наживы, объявляют себя художниками, певцами, поэтами, хотя на самом деле все, чего они добиваются и к чему стремятся, это продаться как можно дороже на <жизненной барахолке>. Продукты их труда недостойны называться произведениями искусства.

То же справедливо и в отношении спорта. Следует с самого начала отбросить все то, что связано с жадной наживы и примитивным эксгибиционизмом, в частности, виды спорта, популярные на телевидении. Настоящий спорт, когда им занимаются ради удовольствия и достижения победы над самим собой, полезен не только для здоровья и не только для тела (об эго мы умолчим). Настоящий спорт развивает не столько мышление, сколько тренирует рефлекс и реакцию, позволяет действовать без вмешательства внутреннего диалога. Такой спорт - еще одна возможность

насладиться телесной свободой, избавиться от тирании нашего эго. Особенно полезны в этом смысле виды спорта, связанные с упражнениями на природе, с гармоничным единением с природой - при этом мы не только не причиняем вреда окружающей среде, но и избегаем ущерба для нашей личности.

## Глава 7. Магия восприятия

### Восприятие и внимание

Восприятие - одно из важнейших, ключевых понятий в книгах Карлоса Кастанеды.

Ведь от того, как мы пользуемся вниманием, зависит наше восприятие реальности, и, таким образом, внимание - это то, на чем держится мир. Вниманием следует называть такое свойство сознания, благодаря которому мы фиксируемся на тех или иных аспектах внешней или внутренней реальности, пренебрегая остальными. Если говорить о сторонниках учения дон Хуана, то для них, как и для современных физиков, реальность - это еще далеко не все, что может быть воспринято непосредственно. В ней содержится еще много такого, что не поддается обычному восприятию.

Современные ученые (физики и химики) используют различные технологии как один из способов улучшения восприятия и способности манипулировать этими обычно недоступными вниманию явлениями <мира невидимого> - например, мира радиоволн, радиации, электромагнитных излучений. С другой стороны, колдуны и маги с незапамятных времен располагают своими собственными, довольно специфическими средствами для восприятия и управления невидимой и недоступной для обычных органов чувств реальностью - магией восприятия.

В ходе эволюции человеческое восприятие приобрело несколько особых свойств - в частности, оно не определяется теперь целиком биологическими факторами. Присущее современному человеку видение мира в значительной мере определено нашим воспитанием, которое, в свою очередь, является плодом длительного процесса эволюции. Наше внимание - довольно сложный феномен, представляющий собой поток восприятия, в ходе которого сознание концентрируется на немногочисленных аспектах реальности, отбрасывая остальные, - Кастанеда называет это <проглядыванием> (VI-284, только в изданиях на испанском языке). Благодаря проглядыванию, мы воспринимаем лишь несколько аспектов реальности, отбрасывая при этом множество других - поэтому мир и кажется нам упорядоченным, а не хаотичным.

Магия восприятия заключается в том, что упорядочивается практически все, воспринимаемое нами. Мы не только выбираем лишь некоторые детали мира, мы трансформируем остальные его элементы так, что они совпадают с тем, как их воспринимают другие люди. Но если люди могут оказаться единомышленными в восприятии некоего объекта, это еще не значит, что дикие животные воспринимают его точно так же, - они ведь не прошли через горнило процесса социализации. Между прочим, дети появляются на свет, наделенные этим животным восприятием мира, и только впоследствии, в процессе воспитания, они схватывают магию восприятия и научаются воспринимать мир так, как его воспринимают представители их вида, и благодаря этому оказываются способны жить в мире себе подобных.

#### Пределы восприятия

Восприятие ребенка гораздо менее ограничено, чем у взрослого, и ему зачастую доступны такие стороны реальности, о которых взрослые давно забыли и поэтому считают детей фантазерами. Между тем нетрадиционные психологи больше доверяют этим странным детским фантазиям. В качестве примера можно сослаться на то, что многие дети при надлежащей тренировке

способны читать при помощи кожи рук или ног (кожно-оптическое восприятие). Лично я не так давно видел ребенка, игравшего в домино с закрытыми глазами, - глаза ему были не нужны. Этому обучают в некоторых школах, только взрослых в такие группы не принимают: говорят, к этому способны только дети\*. Дело в том, что восприятие взрослых зашорено, оно сформировано в процессе обучения так, что взрослым уже недоступны те способы восприятия, которые легко доступны детям.

\* Это явление широко распространено в Мехико, и по телевизору часто рекламируют школы, где учат читать при помощи кожи рук или ног. Маги и их ученики в мире дона Хуана постоянно ведут борьбу за сохранение этой детской способности восприятия и за овладение новыми возможностями. Они учатся им, как учатся дети в школах, учатся проникать в новые области реальности, скрытые от прочих людей.

Как только мы научаемся воспринимать реальность так, как учат нас этому в детстве, мы отсекаем возможность восприятия иного, что было некогда доступно нам, - но если мы хорошенько постараемся, если приложим достаточно усилий, то сможем преодолеть созданные в детстве барьеры восприятия и проникнем в иной мир.

Дон Хуан учит, что в каждом из нас скрыты способности к восприятию неведомых сторон мира, непознанного, о существовании которого мы часто не можем и помыслить.

### Первое и второе внимание

Кастанеда называет вид внимания, которым мы пользуемся в повседневной жизни, <первым вниманием> (V-266). Этот вид внимания позволяет нам воспринимать мир так, как воспринимает его большинство людей. Большинство же, как правило, никак иначе реальность и не воспринимает, дверь в иной мир для них закрыта. Но существует и другой вид внимания, который Кастанеда называет <вторым> (там же), малоизвестный и редкий, благодаря которому границы восприятия широко - практически безгранично - раздвигаются, так что для нас становится доступной та часть реальности, которую мы называем иным миром. Он, действительно, кажется совершенно иным по сравнению с привычной нам обыденной жизнью.

Эти два внимания функционируют как бы в отдельных мирах, которые, кажется, никак не пересекаются друг с другом. Кастанеда говорил, что они разделены подобно параллельным прямым (VI-292). В качестве примера различия этих двух видов внимания можно привести восприятие человеческого тела: в обычном, первом внимании, оно предстает как знакомое нам тело, во втором же внимании - в виде знаменитого кокона или <светящегося яйца>, часто упоминаемого доном Хуаном.

### Фиксация внимания

Первое и второе внимание обладают способностью притягивать, или провоцировать события. Обычно люди об этом не догадываются и принимают все, что случается с ними, как игру судьбы, фатум. На самом же деле, они просто упорно фиксируют свое внимание, наполненное страхом, желанием, радостью или любопытством, на различных предметах, ситуациях и людях, и тем самым навлекают на себя определенные события. Чрезмерная фиксация второго внимания может привести к совершенно поразительным явлениям. Например, благодаря ей маги и колдуны, особенно пожилые, способны

создавать огромное количество магических объектов для самых разных целей - от крошечных амулетов до гигантских пирамид (VI-17).

Согласно учению Кастанеды, открытие второго внимания и объединение его с первым позволяет достичь стадии мистического и непостижимого третьего внимания, известного как <полное освобождение> (VI-294).

Однако читателям данной книги гораздо больше пользы принесут не рассуждения о загадочном третьем внимании, но имеющее гораздо более практический характер обсуждение проблем достижения стадии второго внимания, а также обсуждение способов работы над первым вниманием для того, чтобы со временем перейти ко второму.

### Не-деяние и внимание

Деятельность, в ходе которой первое внимание фокусируется на необычных аспектах известного мира, или на неизвестных (точнее, обычно не фиксируемых) аспектах, приводит к повышению интенсивности и/или к насыщению внимания, затем к состоянию повышенного восприятия и, в конечном итоге, открывает путь ко второму вниманию.

Всякие упражнения на не-деяния эго и прекращение внутреннего диалога являются также и упражнениями на внимание, однако здесь, конечно, некоторые акценты будут смещены.

### Техники

Ниже приводятся упражнения, которые могут быть названы собственно практикой внимания, так же как и некоторые упражнения, которые Кастанеда называет иногда упражнениями в не-деянии. Однако мы приводим их вместе, так как обе эти группы направлены на привнесение таких изменений в восприятие, благодаря которым его функции . в значительной мере меняются, и мы приближаемся к обретению второго внимания.

#### 52. Созерцание теней (III-194)

1. Найдите большой, пышный куст какого-либо растения.
2. Примите позу, в которой вы чувствуете себя очень комфортно и в которой вам легче расслабиться и сконцентрировать внимание.
3. Выберите какую-нибудь ветку и созерцайте ее листья, точнее, не собственно листья, а их тени - постарайтесь сфокусировать свое внимание так, чтобы вместо <ветки, полной листьев и цветов>, видеть ветку, полную теней.
4. Постепенно расширяйте поле зрения, однако помните - вы должны видеть только тени!
5. Постарайтесь воспринять весь куст как состоящий из теней.

На более продвинутых стадиях нужно перейти от куста к дереву.

Длительность упражнения должна быть не менее получаса.

#### 53. Созерцание скал (III-203-206)

Следующее упражнение на восприятие теней проводится не с деревьями, а со скалами.

1. Поместите (или найдите) небольшой камешек на вершину валуна или

скалы и созерцайте его. Идеальное место - большая плоская скала, на которую вы можете лечь лицом вниз, стараясь расположиться так, чтобы ваши глаза находились на расстоянии примерно 30 сантиметров от камешка. Сконцентрируйтесь на восприятии камня, постарайтесь изучить его в мельчайших деталях, найти на нем все трещинки и рытвинки. Занимайтесь этим до тех пор, пока ваше внимание не окажется полностью поглощенным восприятием камня, - пусть он целиком заполнит поле вашего зрения, загородит собой весь мир.

2. Теперь перейдите к созерцанию тени от камня, стараясь представить ее чем-то вроде жидкости, окружающей камень, клейкой жидкости, соединяющей камень и скалу в единое целое.

3. Затем, в соответствии с указаниями Кастанеды в <Путешествии в Икстлан> (III-210), перейдите к созерцанию тени от всей скалы. Для этого вам придется найти две высокие скалы, отбрасывающие параллельные друг другу тени. Примите наиболее удобную позу для концентрации и созерцайте сразу обе тени, пытаясь (скосив глаз) соединить обе тени в одну так, чтобы они слились в единое целое.

Некоторым людям удобнее работать не с большими, а с маленькими или среднего размера скалами - это не имеет большого значения, можете спокойно использовать их в своей практике.

#### 54. Дерево, сотканное из небесной сипи

Эта разновидность предыдущего упражнения дает также очень хорошие результаты.

1. Найдите небольшое дерево, лучше всего такое, которое понравится вам с первого взгляда. Лучше, если это будет не отдельно стоящее дерево, а такое, которое стоит на краю рощицы и отбрасывает длинную тень. В этом случае вы сможете спокойно рассматривать небо, просвечивающее сквозь листья, и яркое солнце не утомит ваше зрение.

2. Сядьте или лягте под выбранным деревом, устройтесь поудобнее. Рассмотрите дерево подробнее - как идет его ствол, как расположены ветки, - но ваше внимание должно быть прежде всего приковано к просветам между листьями, в которые видно небо. Постарайтесь соединить эти кусочки неба в единое целое, как вы поступаете с листьями и ветвями, воспринимая дерево как единое целое. Если небо имеет голубой цвет, постарайтесь научиться воспринимать эти кусочки как дерево <с голубыми листьями> на зеленоватом <водянистом> фоне. Вам необходимо мысленно расслабиться, но в то же время сосредоточиться, чтобы научиться воспринимать картину целиком, не упуская из виду ни малейшей детали. Сначала нужно увидеть <дерево с голубыми листьями>, а затем можно постепенно перейти к более мелким и второстепенным деталям. Однако не стремитесь уделять им слишком много внимания, иначе вы рискуете нарушить целостность картины и волшебство основанного на не-деянии восприятия будет разрушено.

#### 55. Ходьба задом наперед (VI-124)

Это упражнение настолько просто, что его можно проделывать на любой местности, в зависимости от состояния здоровья и тренированности ученика. Смысл упражнения заключается в следующем: вы должны двигаться задом наперед, не оглядываясь, не смотря туда, куда движетесь. Разумеется,

начать нужно с упражнений на ровной поверхности, где нет опасных ям или рытвин, а затем постепенно увеличивать сложность упражнения.

1. Сначала двигайтесь задом наперед под руководством второго участника. Вы должны соблюдать полную тишину, целиком сконцентрироваться на вашей задаче. Второй участник должен идти вслед за вами, лицом к вам. Если позади вас окажется опасность, он предупредит об этом. Но сами вы не оглядывайтесь, смотрите только на руки направляющего вас участника. Эта стадия должна продолжаться не менее двадцати минут, потом следует поменяться ролями с напарником.
2. Делайте то же, что и на первом этапе, только обходитесь без напарника. Теперь вашим <поводырем> должно стать ваше знание местности и ваша интуиция, ваши глаза устремлены на почву под вашими ногами. Постарайтесь научиться чувствовать лежащую позади вас поверхность земли. Это упражнение должно выполняться не менее пятнадцати минут.
3. То же, что и на первой стадии (то есть, с <поводырем>), только теперь постарайтесь постепенно ускорять движение, пока в конце концов вы не перейдете на бег трусцой.
4. То же, что и на третьей стадии, только на этот раз без <поводыря>.
5. Теперь таким образом прогуляйтесь по знакомой вам тропинке. Через пару часов вы поймете, что такое подлинное не-деяние!
6. То же самое, только в составе группы. Участие нескольких человек требует не меньших усилий, чем одиночное упражнение, однако значительно усиливает эффект и повышает степень восприятия.

#### Комментарий к технике

Важнейший аспект ходьбы задом наперед заключается в том, что так мы учимся воспринимать внешний мир, практически не полагаясь на зрение. - вот почему так важно подавлять в себе стремление оглянуться. Оглядываясь, мы каждый раз останавливаем процесс повышения чувствительности телесного восприятия, который начинается всякий раз, когда мы ставим свое тело в столь непривычные для него условия. Стоит нам оглянуться, и мы превращаем ситуацию в самую обычную прогулку, так что приходится начинать все сначала. Суть в том, что высшая чувствительность позволяет нам <воспринимать окружающее спиной>. Только мы не стремимся визуализировать то, что находится за спиной, как поступили бы, будь в нашем распоряжении зрение. Мы начинаем лихорадочно использовать не связанную со зрением телесную чувствительность, чтобы вырабатывать новое восприятие, позволяющее нам снова почувствовать себя в безопасности. На самом деле все наше тело способно воспринимать окружающее, а не одно лишь зрение. Только надо запастись терпением, уметь расслабляться - а лучше всего, обзавестись внутренним безмолвием.

#### 56. Шляпа с зеркалами (VI-137)

Найдите шляпу и прикрепите к ней два зеркала (годится любая шляпа с полями или козырьком). Подвесьте два зеркала по бокам шляпы на расстоянии 12-18 сантиметров от глаз, а одно маленькое зеркало поместите сзади так, чтобы в зеркалах вы могли созерцать все вокруг вас, но чтобы при этом они не мешали вам. Самое важное, сохранить возможно более широкий обзор местности. Зеркала можно прикрепить чем угодно: проволокой, клеем, как-нибудь еще - главное, чтобы система не пострадала при передвижении.

Когда вы соорудите такую шляпу, можете приступать к упражнению.

1. Основной элемент - это перемещение задом наперед, используя информацию, получаемую вами при помощи зеркал. Чем дольше вы будете упражняться, тем лучше у вас это будет получаться, так что скоро вы сможете довольно быстро передвигаться по пересеченной местности или по склонам холмов. Глядя на отражение в обоих зеркалах, вы должны достичь такой степени концентрации внимания, чтобы воспринимать одновременно, как единое целое, картину всего, что находится вокруг вас, а не только впереди.
2. То же самое, что и на первом шаге, только теперь можно смотреть не только в зеркала, но и вперед, не упуская из виду того, что находится сзади.
3. Ночное упражнение: то же, что и на первом шаге, только проделывайте упражнение ночью. В идеале - в лесистой местности или в пустыне. Вначале идите не спеша, присматриваясь к теням. Не пугайтесь, если увидите в зеркалах какие-то <странные вещи>. Что может быть неожиданного в странном, если вы сами занимаетесь странными делами в странное время и на странной местности?
4. Практика в составе группы: как и в случае ходьбы задом наперед, групповое упражнение заметно повышает общий эффект, при условии, что это сплоченная группа (то есть все участники работают одинаково прилежно).

Возможен (но только после долгой успешной практики) еще один вариант этого упражнения - соедините его с практикой созерцания скелета (из главы о восприятии смерти). Однако не рекомендуется выполнять это упражнение в одиночку.

### Очищающая упряжь

В <Даре Орла> Кастанеда пишет об использовании упряжи для подвешивания над поверхностью земли, как о форме не-деяния, позволяющей очистить тело и даже способствующей исцелению <нетелесных> (VI-184) заболеваний. Кроме того, он считает, что такие упражнения способствуют укреплению духа перед трудными путешествиями или испытаниями, когда организму предстоит полностью <выложиться> или функционировать на пределе своих возможностей. Кастанеда предлагает читателю две формы подвешивания - подвешивание под потолком, и подвешивание на дереве. Я больше работал с деревьями, поскольку они гораздо более родственны человеку и тем самым помогают ему эффективней укрепить дух.

Для того чтобы выполнять такое упражнение, нужно произвести предварительную подготовку:

Подготовить упряжь, в которой вы могли бы оставаться подвешенным длительное время, не ощущая неудобства, не говоря уже о боли. Годится страховочное снаряжение, используемое в спелеологии, при прыжках с парашютом, в альпинизме. Впрочем, последнее не столь удобно, так как обычно не рассчитано на длительное пребывание в нем человека в подвешенном состоянии. (Хорошее снаряжение легко купить в любом спортивном магазине, но не трудно изготовить и самостоятельно. Возьмите за образец горноспасательное или спелеологическое снаряжение. Почитайте что-нибудь о таком снаряжении. Сам я использовал ремни безопасности автомобиля, сшив их нейлоновыми лесками. Каждый ремень нужно прошивать не менее трех раз, чтобы обеспечить надлежащую степень безопасности.)



- Можно использовать канат или стальной трос с минимальным усилием разрыва 500 кг. Я предпочитаю канат - это как-то более естественно, к тому же с ним легче управляться и он меньше весит. Годится девятимиллиметровая веревка для альпинистов или спелеологов.
- Нужна еще опора для того, чтобы закрепить веревку и подтянуться. Она должна быть расположена достаточно высоко и быть достаточно надежной. Кроме того, она не должна слишком сильно тереть веревку.

#### 57. Подвешивание под потолком

Для этого нам нужно найти соответствующее помещение - склад, гараж или что-то в этом роде, где имелись бы удобно расположенные металлические или деревянные балки. Необходимо, чтобы через них можно было перекинуть веревку или канат и чтобы они выдерживали вес человека. Лучше, если веревка не будет прилегать непосредственно к балке, закрепите ее при помощи нескольких карабинов. Карабины достаточно надежны и не повредят веревку, она может скользить по ним, не перетираясь. Их можно купить в спортивном магазине.

Когда все технические проблемы решены, можно приступать к самому упражнению. Оно довольно просто. Прежде всего, перекиньте веревку или канат сквозь карабины через балку. Оденьте на себя упряжь и прикрепите ее к канату. Если за канат потянут двое сильных мужчин, то они легко подтянут вас к самому потолку. Закрепите свободный конец веревки на земле (чем-нибудь вроде якоря). В таком положении вы можете пребывать сколь угодно долго. Обычно упражнение длится от восьми до двенадцати часов. Лучше всего проделывать его ночью, когда власть эго и привычных органов чувств ослаблена. После завершения упражнения опустите себя на пол. Повторяйте упражнение по мере необходимости,

#### 58. Подвешивание на дереве

Используется то же снаряжение, за исключением стального троса - деревья не очень-то любят такие вещи. Постарайтесь не причинять дереву вреда, даже если решите использовать не трос, а что-то другое.

Последовательность выполнения упражнения такова:

1. Найдите большое дерево с крепкими ветвями.
2. Попросите у дерева разрешения на проведение упражнения - выскажите свою просьбу вслух, громко, объясните, для чего вам необходимо все это проделать. Конечно, это не укладывается в рамки привычного, но иногда дерево может быть против, тогда оно выразит свое несогласие при помощи какого-нибудь сверхчувственного послания - в этом случае просто найдите другое дерево, которое согласится помочь вам.
3. Подберите подходящую ветку, заберитесь на нее и подготовьте ветку для перекидывания веревки и закрепления карабинов. Проще всего обернуть ветку какой-нибудь тканью, крепко привязав ее к стволу. Это обережет ветку от повреждений.
4. Как только меры безопасности приняты, перекиньте веревку через ветку, оденьте упряжь и подтянитесь вверх.
5. Будьте внимательны, прислушивайтесь к дереву - как оно прореагирует на ваше упражнение? Помните, что вы находитесь внутри его <сияющего кокона>.
6. Поговорите с деревом; расскажите ему о том, что вы чувствуете, или

спойте.

7. Это упражнение лучше всего выполнять в уединенной местности, чтобы не привлекать внимания посторонних.

#### Комментарий к технике

Подвешивание можно использовать в самых разных целях. Лично я использовал его (самостоятельно и в ходе практикумов) с целью преодоления депрессии, психических кризисов, состояний подавленности. Немало пользы оно принесло при подготовке к практикумам на природе, экскурсиям и путешествиям (в том числе, марш-броскам по горам и пустыням). После подвешивания обычно чувствуешь, что организм как-то очистился, словно тебя подзарядили и ты стал легче.

При подвешивании необходимо помнить о соблюдении трех условий: сохранении полного молчания, темноте и состоянии сосредоточенности на стадии подготовки. Эффект от упражнения тем сильнее, чем больше высота и чем дольше продолжается подвешивание, - при подвешивании на дереве, по возможности, следует выбирать деревья с ветвями, расположенными не ниже десяти метров над землей. Это упражнение можно практиковать на протяжении нескольких дней, а можно потратить на него целые сутки, но тогда лучше всего начать на рассвете, а завершить с рассветом следующего дня.

И еще - очень важно не заснуть в процессе упражнения\*. Попросите кого-нибудь понаблюдать за вами в это время, и в нужный момент будить вас.

\* В принципе, спать в подвешенном состоянии полезно, можно даже в гамаке - только это будет уже совсем другое упражнение.

После такого упражнения в не-деянии у вас возникает совершенно особое состояние сознания и восприятия, и ни в коем случае нельзя дать ему пропасть зря. Поэтому, спустившись с дерева, старайтесь не терять состояния внимания и тишины, избегайте шума и такого рода деятельности, которая может низвести вас с достигнутой высоты.

#### Комментарий к упражнениям на внимание и не-деяние

Все эти упражнения должны выполняться в состоянии покоя, без спешки, потому что эффект от выполнения этих упражнений имеет свойство накапливаться. Большинству людей эти упражнения на не-деяние кажутся скучными и утомительными по сравнению с <активным действием>, особенно если они не достигают быстрых результатов. Между тем терпение и прилежание - самое важное в этих упражнениях. Долгие часы упражнений обязательно, в той или иной форме, себя проявят, даже если будет казаться, что <ничего не произошло>.

Итак, одна из самых важных вещей, которыми нужно овладеть с самого начала, - это концентрация. Мы привыкли к тому, что мысли наши блуждают, не поддаваясь никакому контролю. Тем не менее, мы в состоянии постепенно научиться управлять своим вниманием и концентрироваться. Только после этого мы можем достичь состояния <внутренней тишины> и овладеть такими формами внимания, о существовании которых и не подозревали.

## Глава 8. Овладение сновидением

### Сон в западной культуре

Мы привыкли считать, что сны - это иллюзорная реальность, не имеющая никакого отношения к настоящей реальности. Мы вообще привыкли думать, что все, что не соответствует нашим привычным представлениям о реальности, попросту не существует. Например, такие явления, как способность летать, превращаться в каких-то странных существ или разговаривать с животными. Наибольшего прогресса в отношении к снам западная наука достигла с возникновением в конце XIX века психоаналитической теории Зигмунда Фрейда. Важнейшей составной частью этой теории был раздел интерпретации снов. Если не вдаваться в подробности - вроде Эдипова комплекса, фаллизма и прочего, - суть этой теории в том, что в снах в символической форме проявляются подавленные нашим сознанием желания, страхи и тревоги. Они проявляются не в прямой форме, а в образах, на первый взгляд ничего общего с породившими их причинами не имеющими: например, страх перед грозной фигурой отца превращается в образ огромного дерева, грозящего обрушиться на сновидца, а женщина, о которой мечтаешь, является во сне в образе непокорной кобылицы, никак не дающей оседлать себя. Впрочем, большинство наших современников до сих пор не имеет сколько-нибудь ясного представления о теории Фрейда. Тем не менее, в общем эта теория вполне приложима к большинству людей - в снах действительно отражаются наши страхи и желания.

#### Сны в других культурах

Однако теория Фрейда - не единственно возможная интерпретация феномена сна. Если проанализировать отношение ко сну и функцию сна в Других культурах как прошлого, так и современности, то обнаружим, что психоанализ (и его варианты) вовсе не является монополистом в этой области, что он приложим не ко всем культурам и не ко всем эпохам. Возьмем, например, проблему подавления сексуальности, особенно волновавшую Фрейда. Если в западных обществах сексуальность подавляется (и тем самым влечет появление одержимости) идеей секса), то в других культурах мы сталкиваемся с более открытым и здоровым отношением к сексуальности. Достаточно обратиться, например, к описаниям жизни бушменских племен в Калахари\* или полинезийцев на Самоа\*\*.

\* См. G. Silberauer, *Cazadores del desierto: cazadores y habitat en el Desierto de Kalahari*, Barcelona: Mitre, 1983.

\*\* См. Mead M. *Adolescencia, sexo y cultura en Samoa*, Buenos Aires: Paidós, 1979.

Легко можно показать, что не все люди видят одинаковые сны, и не все сны поддаются фрейдистской интерпретации. Живя среди индейцев-уйчолей, я убедился в том, что они чрезвычайно интересуются снами. Часто можно видеть, как отец спрашивает маленького сына, едва научившегося говорить: <Ну, что тебе сегодня снилось, сынок? Попытайся припомнить, что тебе снилось?> Благодаря такому воспитанию, уйчоли довольно рано привыкают к тому, что сны представляют большой интерес, и поэтому они не только лучше помнят свои сны, но эти сны занимают в их жизни совершенно иное место,

отличное от того, что отведено им теорией Фрейда. Они видят в снах особого рода послания, знамения и предупреждения. Для них видеть сны - такая же полезная вещь, как сажать растения, строить дома, рожать детей и складывать песни. Сны играют важную роль в их повседневной жизни и сильно влияют на процесс принятия решения. Мир снов представляется для них естественным продолжением мира реальности, о чем люди Запада и помыслить не смеют. Все это касается только снов обычных людей - сны шаманов (маракаме) близки к состояниям, описанным Кастанедой.

И наконец, самое невероятное заключается в том, что все эти виды снов - сны уйчолей, фрейдистские сны и даже сны в состоянии второго внимания (или сновидения), обладают, по сути, универсальными возможностями. Так что дело не в том, что мы, живя в своей культуре, привыкли интерпретировать сны во фрейдистском ключе - это вовсе не единственная возможность понимания снов. Для нас всегда открыты > и другие возможности, позволяющие нам вступить в доселе закрытые области бытия. Эти пути ведут в сферу второго внимания, силы и осознания своего второго <я>. И эти пути вполне доступны, мы можем научиться создавать, или программировать, сновидения.

Сновидение: не-деяние во сне

Согласно Кастанеде, одно из двух основных направлений в практике воинов-нагуалей - это действие в мире снов (второе направление - сталкинг). Дон Хуан всегда выделял практику сна как один из важнейших путей к Силе и придавал ей колоссальное значение в своей системе знания. Согласно его определению, сновидение - это сон без отключения сознания, и начинается он только тогда, когда вы понимаете, что вы спите.

Я постараюсь подробно описать то, как понимал практику сновидения Кастанеда, и при этом буду приводить в качестве примера собственные ощущения, полученные при освоения техники Кастанеды.

Техника программирования сновидения кажется несложной (III-114) - нужно представить себе во сне, что вы смотрите на свои руки. Что может быть проще? Перед тем как заснуть, нужно приказать себе посмотреть во сне на руки. Однако практика говорит о том, что это не так-то просто, как может показаться на первый взгляд. С этим согласится каждый, кто пытался это сделать и кому это удалось. В первый раз возникает столь странное и сильное ощущение, что в этот момент все, что окружало нас во сне, попросту исчезает, замещенное какой-то иной, более призрачной, чем сон, реальностью. Мы словно открываем иной, неведомый мир и, разумеется, переживаем сильное возбуждение.

Итак, когда нам удастся посмотреть на наши руки во сне, мы испытываем чрезвычайное удивление. Когда наши тела сновидения оказываются в состоянии увидеть свои руки, они переходят под контроль иного мира, о существовании которого они никогда не подозревали. Верно и обратное - для сновидящего обычный мир становится иным миром, и сновидящий, представляющий собой один из аспектов нашего второго <я>, ничего не знает и не помнит о спящем или его привычном мире. Сновидящий ничего не знает о тоне, поскольку сам является частью нагуала. Обыденная реальность не воспринимается сновидящим, она столь же нереальна для него, как мир сновидящего нереален для обычных людей.

Второе <я> второго <я>

Примечательно, что спящий и сновидящий друг о друге ничего не знают и не помнят: они живут как бы в параллельных мирах, связанные и одновременно разделенные. Для сновидящего наш мир - инореальность, а мы сами - его другое <я>. Мы же или вынуждены считать (в силу нашей привычки к рациональному мышлению), что мир сновидящего есть просто ирреальное, фантастическое продолжение нашего мира, иллюзорный мир небытия, или попросту забываем о нем. Чтобы сохранить о том мире какие-то впечатления, нужно войти в мир сна сновидящего, то есть суметь посмотреть на свои руки. Только тогда сновидящий понимает, что это сновидение и узнает о спящем и его мире. Это простое на первый взгляд действие позволяет получить колоссальный эффект - две формы, две стороны одного и того же сознания, одного и того же мира, обычно не имеющие никакого представления о существовании друг друга, соприкасаются, вступают в контакт, который в обычном состоянии немыслим. Вот почему дон Хуан называл искусство сновидения мостом между двумя мирами, между двумя сторонами <я>, - ведь оно помогает соединить две стороны сознания, тональ и нагуаль, создать их бытийное, экзистенциальное единство и обрести целостность своего <я> (IV-270).

Основной целью как сталкинга, так и сновидения является припоминание своего второго <я> и интеграция обеих сторон личности. Поэтому дон Хуан говорил, что сновидение - лучший путь к обретению Силы, ибо это дверь, открывающаяся прямо в нагуаль, возвращающий нам неизвестную и загадочную часть нашего сознания.

Сновидение - это своего рода не-деяние сна, аналогичная формам не-деяния в мире бодрствования. Подобно тому, как сталкинг позволяет нам (в состоянии бодрствования) сдвинуть точку сборки с тем, чтобы припомнить наше второе <я>, сновидение позволяет сновидящему сместить эту точку с тем, чтобы припомнить спящего. Обе формы недеяния направлены на то, чтобы две стороны нашего <я> припомнили и ощутили друг друга.

Одним из преимуществ не-деяния во сне является то, что во время сна точка сборки естественным путем сдвигается со своей привычной позиции. Поскольку во сне эта позиция практически <растворяется> - даже если речь идет о самом обычном сне, - то и передвинуть ее в сторону нового и неведомого становится гораздо легче.

Практически невозможно перечислить все способы, какими мы можем использовать сновидение. Лично я вижу в этом, в частности, то преимущество, что сновидение позволяет не пропасть даром тому времени, которое у большинства людей тратится впустую (или, самое большее, на отдых).

### Соответствие двух миров

Проникновение в мир сновидения важно, в частности, и потому, что между этим миром и нашим привычным существует обоюдная связь - мир снов тесно совпадает с миром бодрствования. Речь не идет о полном совпадении, они не схожи, как две капли воды, - просто от того, как мы живем, зависит характер наших снов. Например, если мы живем <по Фрейду>, то и сны мы видим <фрейдистские>, и, соответственно, не-деяние в обычном мире влечет за собой не-деяние и в мире снов - то есть, сновидение.

Значение такого соответствия колоссально: стоит нам изменить свой образ жизни, как меняется и наш сон, мир нашего сна, и наоборот - стоит нам изменить мир нашего сна, и поменяется наш образ жизни. Таким образом,

мир сна превращается в арену борьбы за совершенствование нашей личности и внутреннюю свободу. Изменив сны, мы можем изменить жизнь - наше второе <я> может помочь нам произвести такие перемены в первом <я>, какие невозможно совершить при помощи обычных методов. Это становится возможным благодаря тому, что второе <я> обладает непосредственным доступом ко второму вниманию - и для этого достаточно всего лишь во время сновидения сфокусировать внимание на этой стороне личности!

Мощь <нагуальской стороны> сознания дает нам возможность найти нетривиальные способы разрешения насущных проблем, кажущихся нам неразрешимыми. С помощью сновидения мы можем даже повлиять на ход событий и найти решения застарелых, мучительных проблем. Кстати, источник способности к подлинному творчеству находится как раз на <левой стороне> сознания.

Кастанеда также поведал нам о том, что воины его отряда сумели расширить свои способности и изменить свою жизнь именно благодаря сновидению (VI-54). Например, плотник Паблито открыл новый способ создания вещей, травник Нестор изобрел новые способы лечения, а гадалец Бениньо обрел новые возможности предсказания судеб и решения проблем своих клиентов. Таким образом, сновидение является неисчерпаемым источником творчества и изобретательства.

Упражнения в не-деянии во сне не только могут наделить нас способностью отыскивать утерянные вещи или пропавших людей, исцелять болезни и принимать оптимальные решения в жизни, они раскрывают перед нами неведомый, чудесный мир сновидящих. Сновидение, в конечном итоге, позволяет нам сконцентрировать внимание на объектах как этого чудесного мира, так и нашего мира бодрствования.

### Скрытые возможности второго <я>

Овладев посредством сновидения контролем над сознанием, мы не только обогащаем нашего спящего новыми возможностями ведения дел в нашем мире, но и наша обычная жизнь получает новую перспективу, мы обретаем новое видение.

Позволю себе описать то, что испытал я сам, впервые увидев свои руки во сне. В то время я занимался антропологией, и мне попались на глаза книги Кастанеды. Я был вдохновлен его откровениями и решил попытаться увидеть свои руки во сне - однако, практически безуспешно. Но как-то раз мне приснился сон, в котором, на первый взгляд, не было ничего особенного - мне снилось, что я стою на крыше огромного замка, а передо мной находится открытая дверь, за которой видна ведущая вниз узкая винтовая лестница. Подталкиваемый каким-то странным любопытством, я начинаю спускаться, однако лестница немного узковата для меня. В толстых стенах нет никаких окон или отверстий, мне видны только их крутые изгибы. Я спускаюсь все ниже и ниже, ниже и ниже, и начинаю уже чувствовать, что я должен быть где-то на уровне подвала замка или даже еще ниже. Любопытство пылает во мне, оно толкает меня вперед - я точно знаю, что там, впереди, меня ждет что-то новое, неизведанное, нечто такое, что перевернет всю мою жизнь. Наконец, я у цели, в самом низу. Открываю тяжелую дверь и попадаю в комнату с огромными окнами на противоположной от двери стене и по бокам: это просто прямоугольные, незастекленные отверстия в каменных стенах, занимающие, впрочем, почти всю их поверхность. В окна видны море, горизонт и голубое небо. Невероятная голубизна морской поверхности почему-то

повергает меня в какую-то тоску - я чувствую, что чего-то не хватает - причем это <что-то> находится где-то там, в морской голубизне. Какой-то иной мир зовет меня, и этот призыв будит во мне тоску и печаль. Из глаз у меня текут слезы, и внезапно я понимаю - да это же сон! Я просто сплю! Но руки! Я непременно должен посмотреть на них! Я пытаюсь поднять руки, но они становятся почему-то невероятно тяжелыми. Наконец, мне все-таки удается поднять их, и тут я вспоминаю о другом мире, о человеке, который спит в нем. Сон начинает меняться: я начинаю чувствовать, что сейчас случится нечто невероятное, потрясающее. Мир вокруг меня меняется - только что привычный и реальный, он вдруг начинает расплываться, дрожать, как будто это изображение, спроецированное на экран киноаппаратом. Он становится призрачным, готовым исчезнуть в любой момент. Внезапно я понимаю, что само существование этих мощных стен зависело только от меня, что это я поддерживал их реальность, - только вот как мне это удавалось?! Я бросаю взгляд на руки - о Боже! - пальцы тут же исчезают! И я решаю действовать, сделать что-то такое, что действительно должно изменить мою жизнь....

На следующий день, проснувшись, я вернулся к обычным делам, и только грусть и печаль, охватившие меня еще во сне, не отпускали мою душу, хотя где-то в глубине ее, под самой тоской, таилось ощущение, что я счастлив - словно нашел зарытое сокровище. Ведь я открыл иной мир, - мир, в котором можно жить и действовать, мир, полный новых тайн и открытий. Какие загадки он таит? Есть ли у него границы?

Днем я, как обычно, отправился на занятия на факультет. Мои сокурсники, как всегда, обсуждали последние социологические и культурологические теории, а я, обычно такой же спорщик, видел их словно издалека, со стороны - захватывающий мир научного поиска казался мне теперь каким-то унылым мирком. Что они понимают, что они знают о моем сне? Какое отношение имеют эти теории к новому миру, что открылся передо мной? Никто и не подозревал об этом, но я был счастлив - я чувствовал, что несусь в себе какое-то тайное знание, обладаю бесценным секретом. Меня переполняло ощущение счастья и одновременно тоски по другому <я>. Я знал, что с этого дня моя жизнь стала совсем иной.

#### Замечания по технике овладения сновидением

Достижение состояния сна с включением второго внимания - иначе говоря, сновидения - требует контроля над обычным сном, то есть тщательной подготовки или предварительной медитации. Такой сон начинается с осознания того факта, что мы спим, а это понимание позволяет пробудить необычные стороны сознания, позволяющие сновидцу по-новому использовать сон. Для сновидения необходимо включение иного \_ а именно, второго - внимания, того доселе неизвестного нам типа внимания, что позволит нам воспринять и упорядочить ощущения в новом мире. Внимание первого уровня позволяет нам правильно воспринимать и упорядочивать ощущения <правостороннего> сознания, внимание же второго уровня упорядочивает ощущения <левостороннего> сознания, задействованного в сновидении. Так как второе внимание является для нас чем-то новым, мы должны учиться достигать его, развивать способность к нему. Именно это внимание позволяет поддерживать непрерывность и устойчивость сновидения, отсутствующие в обычном сне. Не-деяние во время сновидения возможно только тогда, когда мы научимся воспринимать мир сна так же, как мы воспринимаем мир

бодрствования. Не-деяние в мире бодрствования направлено на то, чтобы преобразовать этот кажущийся неизменным и неколебимым мир; не-деяние же в процессе сновидения направлено как раз на решение противоположной задачи - закрепить ощущение в зыбком мире обычного сна. Вот для этого, для упорядочения кажущегося хаоса сновидения и постижения его смысла, и необходимо второе внимание, без которого мы не можем зафиксировать образы сна, не превратив их в нечто иное.

Примечательно, что левостороннее сознание как бы зеркально отображает реальность - она конгруэнтна привычной, но в некоторых отношениях прямо противоположна ей. В обычном мире нам приходится тренировать периферийное зрение для того, чтобы достичь состояния <внутренней тишины> и Начать воспринимать реальность в целостном, а не фрагментарном и противоречивом виде. Во сне же, наоборот, требуется сконцентрироваться на поддержании центральной перспективы. То, что в одном состоянии осознания есть вид деятельности, в другом становится формой не-деяния. И обе формы можно использовать для того, чтобы достичь целостности личности, соединить обе стороны сознания.

Наконец, сновидение можно использовать для развития того, что Кастанеда называл сновидящим. Это возможно только после того, как ученик освоится с практикой сновидения и начнет использовать ее для преобразования своей жизни в обычном мире. Развитие сновидящего идет по нарастающей: чем больше мы погружаемся в практику сновидения тем больше реальности обретает мир сновидений, тем легче нам поддерживать новые положения точки сборки сновидения.

## Техники

Вместо того, чтобы предложить несколько методов для достижения состояния сновидения, Кастанеда дает в своих работах серию заданий, которые приводят к обретению осознания сновидения, однако он не указывает конкретных путей к такому состоянию. Это и понятно, ведь речь идет о нестандартном перемещении точки сборки, и последовательность шагов, годная для одного человека, может оказаться бесполезной для другого - все зависит от нашего конкретного состояния.

Поэтому сначала я расскажу о некоторых способах концентрации на осознании сновидящего, а затем перейду к изложению конкретных методов припоминания иного <я> в процессе сновидения. На самом же деле, четко указать, что нужно для этого сделать, попросту невозможно: просто в какой-то момент наше тело понимает, как это сделать.

### 59. Визуализация рук

Итак, все начинается с припоминания второго <я>. Для этого необходимо в процессе сновидения посмотреть на свои руки - визуализировать их. Тут не важно, что это именно руки, - важно, чтобы вы ощутили себя спящим, поняли, что вы выполняете эту визуализацию во сне. И как только это получится и спящий припомнит вас, вы соединитесь с иным миром и поймете, что происходит и что вам нужно делать. Главное, чтобы вы припомнили спящего. Вот тут-то и начинается настоящее сновидение и, таким образом, вы сможете решить все стоящие перед вами задачи.

Использовать в качестве ключа к припоминанию рук удобнее всего потому, что они всегда при вас и вам легко вспомнить даже во сне, где они



находятся. На самом деле, годится любой предмет или часть вашего тела - главное, сконцентрироваться на его визуализации, помнить, что вам нужно сделать, и выполнить поставленную задачу.

Несмотря на кажущуюся простоту, этот первый шаг не так-то просто совершить. Мне часто приходится встречаться с людьми, которые практиковали это упражнение годами, но так и не достигли результата. Они часто спрашивают меня - что случилось? Почему я не могу найти свои руки? Дело в том, что в мире сновидения, совпадающего с миром бодрствования, но зеркального по отношению нему, вам предстоит практиковать не-деяние, чтобы расшатать решетку <дел>. Если же вы упорствуете и не можете избавиться от привычки механической, рутинной деятельности в этом мире, то свобода действия в мире сновидения для вас практически недостижима. Верно и обратное: практика не-деяния в мире сновидения подготавливает вас к не-деянию в мире бодрствования. Поэтому главное - суметь достичь концентрации усилий как спящего, так и сновидящего на осуществлении не-деяния в сновидении.

Легче всего это удастся тем, кто занимается подготовительными упражнениями на практикумах, и чем дольше они там занимаются, тем лучше - такие люди довольно быстро визуализируют руки во сне. Это происходит потому, что они оторваны от повседневных хлопот и рутины, день и ночь погружены в практику не-деяния. Отсюда вытекает первое правило: если вы хотите найти свои руки во сне, мало отдать себе соответствующий приказ, необходимо еще и закалить свое тело повседневным не-деянием.

Тут важно то, что вы целый день занимаетесь чем-то непривычным, тем, что не позволяет возвыситься вашему эго, заставить вас подчиниться ему. Например, вы должны все выходные они проработать вместе с людьми и выполнять задания, которые совершенно непохожи на вашу повседневную деятельность или даже неприятны вам. Для выполнения этих задач потребуются, как правило, значительные физические и ментальные усилия, что тоже может оказаться для вас непривычным. И если окружающие начнут критиковать вас за неудачи - тем лучше. Такие удары по эго заставляют тональ сжаться, а это чрезвычайно полезно для достижения состояния сновидения. Простой здравый смысл подскажет вам, что на этом пути не стоит ввязываться в ситуации, угрожающие не столько вашему эго, сколько здоровью.

Вполне пригодны любые упражнения на внимание, не-деяние или прекращение внутреннего диалога, которые описаны в этой книге.

Стоит вам всего лишь один раз найти во сне свои руки - дальше будет проще. Эффект от осуществления не-деяния во сне накапливается, а это является лучшим основанием для дальнейшего продвижения в сновидении.

## 60. Закрепление образов сна

Я уже упоминал о том, что в основе сновидения лежит способность фиксации и закрепления мира сна. Это первая задача, которую нам предстоит решить после того, как мы сумеем увидеть во сне свои руки и припомнить второе <я>.

Техника закрепления заключается в концентрации внимания на объектах, находящихся перед вами, начиная с рук. Сначала вам представится нелегкой задачей даже просто увидеть их или поднять на уровень глаз: они кажутся такими тяжелыми и ускользают от вашего взгляда. Однако со временем вы научитесь управлять своей волей и удерживать образ в поле зрения, не давая

ему исчезнуть. К счастью, существует специально разработанная техника, облегчающая вашу задачу. Как только стоящий перед глазами образ или объект начнет расплываться и исчезать, немедленно переведите взгляд на другой объект. Например, визуализировав руки, переведите взгляд на другой объект, а как только тот начнет менять форму и расплываться, снова переведите взгляд на руки, и так далее. Постепенно вам удастся удерживать в поле зрения все больше объектов, так что вскоре вы сможете закрепить всю картину сна и спокойно переводить взгляд с одного объекта на другой, не фиксируясь на чем-либо одном. Теперь вы достигли уровня удержания сна, и его мир становится для вас цельным.

## 61. Как научиться двигаться

Следующий шаг - начать передвигаться. Это не так-то просто, этому придется основательно поучиться - ведь речь идет совсем не об обычном передвижении во сне. В обычном сне вы не столько двигаетесь, сколько вас двигают, вы безвольно подчиняетесь чужой воле. Как только вы освоитесь со сном и решите двигаться самостоятельно, вы, скорее всего, попытаетесь сделать это как в привычном мире бодрствования - но не тут-то было! Ведь во сне у вашего тела нет материальности, нет физических свойств, позволяющих ему передвигаться. Поначалу вы даже не имеете представления о том, из чего состоит ваше тело сновидения, поэтому и не можете начать двигаться.

Но тут на помощь приходит неосознанное и загадочное для мира повседневного опыта явление - ваша воля. В сновидении для передвижения используется именно воля, больше связанная с понятием чувства, нежели с мыслью. А источник чувств, как известно, находится в области, расположенной на теле чуть ниже пупка. Немного попрактиковавшись, вы сумеете передвигаться вполне естественно, пусть даже поначалу у вас будут неудачи.

## 62. Пространство и время

Следующий этап - овладение пространственно-временными параметрами путешествия: нужно научиться управлять временем и местом сна. Прежде всего, определите место сновидения. Это можно сделать двумя способами - либо начать сновидение с нужной точки, либо, начиная с состояния, в котором вы оказались в сновидении, переместиться в желаемое место. Первый способ предпочтительней, так как экономятся усилия на перемещении, к тому же второй способ требует определенного времени и развитого чувства пространства, умения хорошо управлять движением. Лучше всего начать с известных вам мест, в которых вы бываете в состоянии бодрствования, и в особенности тех из них, в которых вы чувствуете себя наиболее комфортно. Чтобы оказаться там во время сновидения, постарайтесь днем как можно чаще думать о них. Только не концентрируйтесь на определенном месте: гораздо удобнее сконцентрировать внимание на определенном объекте и затем использовать его в качестве направляющего для тела сновидения.

Достаточно созерцать этот объект в течение нескольких часов - к тому же за это время вы наверняка сумеете несколько раз пережить состояние <внутренней тишины>, и как раз в эти моменты образ объекта перейдет в управление настоящего сновидения. Теперь, как только вы вошли в

сновидение, просто припомните этот объект и позвольте телу сновидения <притянуться> к нему.

Что касается времени, тут мало что можно сказать. Начните с направления себя в определенную точку во время сновидения. Затем попробуйте в сновидении оказаться там как раз в тот момент, когда легли спать и приступили к сновидению<sup>1</sup>, совпадение времени сновидения и желаемого момента для перемещения во времени - эффективное средство тренировки способности перемещения во времени.

Этого можно добиться, ложась спать в определенное время, - в то самое, в которое вы хотите попасть в момент сновидения. Для этого можно использовать утренний или вечерний сны.

Наконец, когда вы достигнете способности определять место и время сновидения, можете перейти к управлению при помощи сновидящего своей деятельностью в мире бодрствования.

### 63. Визуализация своего тела

Итак, мы достигли момента, когда можно по-настоящему соединить спящего и сновидящего.

Когда вы научитесь контролировать время и место сновидения, вы сумеете правильно определить, происходит ли оно в то самое время, когда вы спите: для этого достаточно увидеть свое спящее в кровати тело. То есть теперь ваша задача - поиск и созерцание самого себя. Как сновидящий вы знаете, что находитесь в сновидении, и теперь у вас есть возможность определить, кто является субстратом этого сновидения. ЕСЛИ вам удастся найти спящего (и при этом не испугать и не разбудить его), то ваш сновидящий осознает, что пришел момент настоящей Силы, и теперь он может достичь того, что казалось невозможным, - повлиять с помощью тела сновидения на вашу жизнь в обыденном мире.

Но визуализировать себя не так-то просто, гораздо сложнее, чем визуализировать свои руки (по крайней мере, так было со мной). К тому времени у меня уже была кое-какая практика сновидения - я умел припоминать, что я нахожусь во сне, умел визуализировать свои руки и даже передвигаться. Однако, когда я решил посмотреть на себя спящего, то оказалось, что не так просто добраться до места, где я уснул. Мне постоянно что-то мешало. Если мне и удавалось добраться до дома, то не успевал я войти в свою спальню, как происходило нечто странное, превращавшее мое сновидение в настоящий кошмар. И только со временем я осознал, что именно чувство страха мешало мне выполнить задачу. Каждый раз, стоило моему сновидящему оказаться поблизости от спящего, как его охватывал непреодолимый страх. Я не понимал его причин, но осознав, что дело в этом страхе, решил сразиться с ним, продвинуться вперед во что бы то ни стало.

Наконец, я оказался внутри спальни во время сновидения. Да, это была именно моя спальня - тут лежали мои вещи, здесь была моя подруга и... рядом с ней лежал я! И тут я понял, чего я так боялся, - я боялся понять, что все происходившее со мной - не иллюзия, что все это происходит на самом деле!

Вот в чем было дело: упражнения на сновидение нравились мне, но при этом представляли собой угрозу моему эго, моим представлениям о мире, моему психическому здоровью. Я потратил немало времени на изучение возможностей, открываемых сновидением, однако все это было по сути только

игрой. Мой рассудок и мое мировоззрение все это время обманывали себя, притворяясь, что все эти упражнения - всего лишь фантазии (хотя я об этом даже не подозревал). И только встреча моих спящего и сновидящего положила конец этой игре - больше прикрываться было нечем, все оказалось правдой. Иное <я> и иной мир в самом деле существуют, и они могут соприкоснуться. Это было ужасно, и одновременно восхитительно. Я смирился со страхом и стал наслаждаться восхитительным.

Когда вы наконец смиритесь с такой ужасной правдой, как существование сновидящего, или вашего двойника, - тогда и настанет время действия. Придется заглушить страх и приступить к использованию ситуации в своих целях. А сделать тут можно очень многое!

Двойник: один или два!

Прежде чем перейти к следующей главе, нужно сказать несколько слов том, кого мы назвали двойником. На самом деле речь идет не об одном двойнике, а о двух - значит, о триаде.

Однажды, как-то летом, во сне, я понял это. Мне снилось, что я сижу на крыше дома и болтаю с тремя друзьями. Мы шутили, и вдруг, во время приступа смеха, я понял - по совершенно особому ощущению, которое всегда испытываешь, когда вступаешь в сновидение, что это и есть сновидение. Только на этот раз ощущение было немного иное: я понял, что смотрю на эту сцену - на себя самого и на друзей - со стороны. Но если я смеюсь, то кто же наблюдает за мной со стороны? И я понял, что одновременно смеюсь и наблюдаю за собой смеющимся - я оказался одновременно в двух местах. Тут что-то замкнулось, и я снова оказался вместе с друзьями, - только на этот раз неподалеку я заметил еще одного человека, изумленно глядящего на меня. Да ведь это тоже я! Осознав это, я снова оказался в положении наблюдателя. Сложилась удивительная ситуация: я переключался из образа в образ и то смеялся с друзьями, то наблюдал за этим со стороны. Мало того, оказалось, что я могу присутствовать в обоих местах одновременно. Затем мне пришла в голову мысль: если здесь два человека, которые являются < мной >, то кто же тот третий, чьим сновидением мы являемся. И тогда я ощутил свое физическое тело, находившееся в постели. Я немного повернулся и чуть было не проснулся - но благодаря усилию воли мне удалось не нарушить сон и остаться в сновидении. Теперь я мог переживать сновидение из трех точек: своего физического тела, лежащего в постели, себя, сидящего во сне и веселящегося с друзьями, и себя же, но наблюдающего за этим со стороны, переключаясь из одной позиции в другую, а то и наблюдая за этим со всех трех позиций одновременно, - но это ощущение описать словами невозможно. Все это нисколько не противоречит словам дона Хуана или Кастанеды, что существует только двойник, так как третья личность - это просто еще одно из свойств сновидящего, который способен воспринимать происходящее как <изнутри>, так и <снаружи>: то наблюдать за происходящим, как в кино, то оказываться <внутри> киноленты. Можно выбирать любую позицию. Возможность наблюдать за происходящим снаружи очень полезна в тех случаях, когда сон слишком тяжелый или мрачный. Наблюдать за событиями такого сновидения лучше всего снаружи.

Комментарий к технике сновидения

Как только сновидящий обнаруживает свое физическое тело спящим, он

может приступить к практическому использованию сна. Нужно ли говорить о том, что спящий ни в коем случае не должен проснуться?! Кастанеда утверждает, что это может привести к смерти. В любом случае, экспериментировать не стоит - нам еще предстоит сделать немало полезного:

- Можно заставить себя пережить сложные жизненные ситуации и позволить сновидящему найти решение этих проблем, а потом применить эти решения к реальной жизни.
- Можно развить в себе способности к творчеству в тех сферах жизни, к которым мы испытываем интерес - живописи, литературе, медицине, пении, танце, конструировании и так далее. В мире нагуаля творческие способности могут развиваться беспредельно.
- В состоянии сновидения можно уточнить некоторые сведения о себе или других людях. Только если вы собираетесь понаблюдать за собой, выберите время сновидения, отличное от времени физического сна, - во время сна вы о себе узнаете немного.
- Во время сновидения мы можем понять, чего же мы на самом деле хотим, и при наличии достаточного количества энергии пережитые в ходе сновидения события могут оказаться направляющей силой в мире бодрствования.
- Если мы находимся накануне принятия важного жизненного решения, то благодаря целостности состояния сновидения, объединяющего обе стороны сознания, мы можем получить важный совет. В состоянии сновидения мы можем даже немного пройти по выбранному пути и понять, куда он ведет.
- Если у нас возникли какие-то проблемы с кем-то из друзей или близких, то в состоянии сновидения мы сможем лучше его понять, простить или облегчить душу (если только сумеем обнаружить местонахождение этого субъекта в сновидении). При этом мы должны избавиться от лишних эмоций: если попытаться причинить в этом состоянии кому-либо вред, то прежде всего есть риск повредить себе, а это очень опасно! В отличие от черных магов, воинам это несвойственно - они не используют свои способности чтобы вредить людям или эксплуатировать их.
- Можно также пережить совместное сновидение - только нужно сначала договориться с кем-то, кто способен контролировать место и время сновидения, - это должен быть хорошо знакомый человек, близкий вам по духу. Можно позволить себе даже некоторые шутки и развлечения (в основном, чтобы почувствовать себя в сновидении увереннее), только не следует заходить слишком далеко.
- Главное, что открывает нам Кастанеда - это иной мир, доступный каждому, кто проникает в сновидение. И не следует забывать - если вы решите применить полученные в мире сновидения знания и возможности, следует подойти к этому как можно серьезнее - со всей серьезностью, подобающей воину. Главное, не переусердствовать.

#### 64. Несколько практических советов

В книгах Кастанеды разбросано много полезных советов, которые можно применить для упражнений в сновидении.

Я не думаю, что все они могут быть полезными. С моей точки зрения, всякая жесткая процедура может оказаться даже вредной, когда речь идет о практике сновидения. Тем не менее, если правильно подойти к выбору, некоторые из них могут пригодиться. Я даю ссылки на соответствующие работы Кастанеды, чтобы читатель мог самостоятельно разобраться с ними.

- Перед сном сконцентрируйтесь на груди - источнике внимания для

сновидения (VII-36).

- Постарайтесь спать в шапочке или повязке, обнаруженной вами предварительно в сновидении, а потом найденных в реальной жизни (III-47).
- Попробуйте заснуть в сидячем положении: для женщин это поза лотоса, а мужчины - с вытянутыми ногами (VI-187).
- Подберите наиболее удобное для сновидения время - на начальных стадиях лучше всего выбирать утренние часы, когда большинство людей спит и их внимание ослаблено. Это обеспечит вам наибольшую свободу действия (VI-138).
- В сновидении следует избегать больших открытых пространств, например безлесных долин, озер и океана, - лучше всего подходят пещеры, каньоны или самая обычная комната (VI-249).
- Попробуйте сконцентрировать внимание в процессе ритуала - даже простое монотонное повторение слов или движений, не обладающих символическим значением, может оказаться достаточно эффективным для привлечения внимания к сновидению (VI-249).
- Массируйте икры, так как именно эти части тела играют важную роль в сновидении (VI-266).

#### 65. Созерцание объектов в сновидении

В заключение я опишу один прием, полезный для концентрации внимания на объектах сновидения, а также для практики второго внимания. Кастанеда подробно описывает этот прием во <Втором кольце Силы> (V-284-289).

Сядьте, расслабьтесь, сконцентрируйте внимание на каком-либо объекте, стараясь достичь состояния <внутренней тишины>. Позже, во время сновидения, постарайтесь найти этот объект. Как только вы обнаружите его, попробуйте оказать на него влияние в сновидении. Вот несколько рекомендаций:

1. Начните созерцание с сухого листа. Изучите его в мельчайших деталях, настолько, чтобы вы могли по памяти отличить его от других сухих листьев. Прodelывайте это упражнение на протяжении нескольких дней, каждый раз с разными листьями. Затем, во время сновидения, постарайтесь разыскать этот лист.
2. Присмотритесь к кучке сухих листьев и обратите внимание на их расположение. Запомните в мельчайших деталях листовенный узор, а затем попытайтесь найти этот узор в сновидении.
3. Сложите во время сновидений узор из листьев, а затем попробуйте проследить, как получается тот же узор из кучки листьев в время бодрствования.
4. Выберите в качестве объектов для созерцания другие объекты: сначала небольшие растения, затем деревья, насекомых, скалы, природные феномены - дождь, туман, облака (именно в этом порядке). Это упражнение полезно не только для отработки техники обнаружения объектов в процессе сновидения, но и для тренировки внимания второго уровня. Оно очень полезно для облегчения визуализации рук в процессе сновидения.

## Глава 9. Тело как осознание

### Телесное восприятие

По Кастанеде, первая из истин овладения искусством осознания - то, что люди являются частью эманаций Орла и существуют среди иных его эманаций (VII-49). Эта истина, в частности, имеет отношение к тому факту, что мы - светящиеся существа - особые сущности во вселенной, образованной энергетическими полями, как называет их дон Хуан, - эманациями Орла. Энергия, которой мы являемся, на протяжении нашей жизни хранится в форме, или сосуде, называемом человеческим существом (VII-280). Основная характеристика этого энергетического поля - способность к восприятию, поэтому дон Хуан говорит Карлосу, что <мы чувство, ощущение, заключенное здесь...> - и легонько ударяет себя в грудь (IV-18).

Говоря о наших врожденных способностях к восприятию, я не имею в виду это, - которое <вербализует>, а не <воспринимает>, - скорее речь идет о теле, как энергетическом поле. Таким образом, не имеет смысла пытаться определить, какая же часть тела воспринимает, - воспринимает весь светящийся кокон. Телесное восприятие осуществляется всем телом, даже той его частью, которая лежит за пределами кожи. Как говорят ясновидящие, именно такое восприятие делает нас похожими на большие светящиеся яйцевидные тела.

Можно противопоставить телесное восприятие обычному, повседневному восприятию, которое не более чем продукт диктата нашего <я>, жизненного опыта и работы пяти чувств. С другой стороны, телесное восприятие осуществляется непосредственно и не допускает толкований. В этом контексте связь тело/разум теряет свое значение, так как тело становится частью общего энергетического поля, и процесс восприятия заключается во взаимодействии между энергией светящегося яйца и энергетическим полем вне его.

С самого начала их дружбы дон Хуан настаивает на том, чтобы Карлос обращал больше внимания на свои чувства и поменьше предавался размышлениям. Он говорит Карлосу, что в то время как разум должен еще научиться, тело уже знает. В учении дон Хуана речь идет о телесном измерении, уходящем корнями в действие, а не в мысли или слова. Воин всегда в первую очередь действует, а не предается философствованию. Знание тела не вяжется с обычными, принятыми на Западе представлениями о том, что представляет собой знание, - в основном его ассоциируют со способностью формулировать словесные или мыслительные определения, которые, как предполагается, выражают суть вещей или неких процессов.

Западные представления о восприятии также ограничены. Люди привыкли считать, что восприятие осуществляется только нашими пятью чувствами - особенно зрением, передающим информацию в мыслительный центр, который, как нам кажется, расположен в мозге на уровне глаз. Дон Хуан предлагает использовать наши чувства необычным способом, он считает, что мы можем постигать природу вещей не через мышление, что тело содержит в себе безмолвное знание и собственную память.

Телесное восприятие описывается в работах дон Карлоса как безмолвное знание, которое не имеет ничего общего со словами или мыслями, а скорее подразумевает непосредственное взаимодействие между телом и миром.

В различных вариантах <прогулки внимания> и во многих других

упражнениях упоминается о необходимости сосредоточиться на ощущениях тела. Таким способом мы оказываемся в сфере телесного восприятия. Приводившиеся примеры с детьми, которых научили читать без помощи зрения, или рассказ о теле, тренированном в <походке Силы>, - лишь некоторые иллюстрации способности тела воспринимать необычными способами.

## Техники

Большинство техник, которым дон Хуан обучал Карлоса, подразумевают использование телесного восприятия как необходимого элемента - в действительности не существует иного восприятия, кроме телесного. Таким образом, цель последующего раздела - представить некоторые техники, где уделяется особое значение взаимосвязям тела и окружающего мира, в особенности мира природы, где нет места рациональному мышлению.

### 66. Прогулка равновесия.

Во-первых, необходимо с математической точностью определить центр равновесия тела (VII-126). Найти его надо с точностью до миллиметра, проводя измерения как в длину, так и в ширину. Можно отметить центр чернильной меткой или маленьким камешком, прикрепив его липкой лентой или безвредным для кожи клеем.

Знать точный центр тела необходимо не только для данной техники, но и для множества других техник, так как концентрация на нем внимания приводит к значительному повышению восприятия при любых обстоятельствах.

После определения и фиксирования центра равновесия тела можно начинать прогулку. В целом она состоит из тех же элементов, что и <прогулка внимания>, только в данном случае внимание будет сконцентрировано на трех главных моментах: центр равновесия тела, дыхание и окружающая среда.

Дыхание помогает в создании ритма и концентрации внимания во время прогулки. Окрестности должны восприниматься интуитивно, а не визуально.

Ваши глаза должны <обозревать> землю непосредственно перед вашими ногами, поэтому хорошо иметь некую подсказку направления, например, идти в цепочке друг за другом или, если вы один, идти по знакомой местности.

Ключевой момент этого упражнения - фиксация восприятия и осознания в центре равновесия вашего тела, ощущение этого места как корня вашего восприятия. Практикуя восприятие различных окрестностей, предпринимайте длительные прогулки, стремитесь воспринимать природу каждой местности без помощи глаз. Здесь не имеется в виду, что нужно стараться создавать воображаемые зрительные образы, скорее надо стараться непосредственно ощутить, как каждое место влияет на вашу энергию и чувства.

Кстати, камешек, прикрепленный к центру равновесия вашего тела может также служить в качестве средства вызова сновидений; просто засыпайте, не убирая его.

### 67. Ложе из струн (III-162)

Это упражнение можно считать одним из самых приятных, но не потому, что оно производит приятные ощущения в общепринятом смысле этого слова. <Удовольствие> возникающее при выполнении этого упражнения, прямо связано с глубоким чувством благополучия, возникающим в результате благоприятного воздействия на энергетическое поле. Упражнение восполняет энергию,



обеспечивая глубокий отдых, необходимый для восстановления после сложного дела или особенно утомительного переживания. Мы применяли это упражнение для восстановления душевного равновесия и спокойствия после расслабления. Описанная у Кастанеды в <Путешествии в Икстлан> техника выполнения упражнения требует участия двух человек, один из которых готовит ложе, а другой пользуется им. Упражнение выполняется на вершине небольшого холма и состоит из следующих шагов:

1. Найдите подходящее место для устройства ложа, <почувствовав> его глазами. Это можно сделать либо скосив глаза, либо просто окинув взором окрестности.
2. Найдите немного сухих листьев около выбранного места и выложите ими окружность, достаточно большую, чтобы в ней мог лежать человек.
3. Подметите пространство внутри круга веткой, едва касаясь ей земли,
4. Соберите все камни, находящиеся внутри круга, и разложите их в две кучки по размерам.
5. Маленькие камешки расположите симметрично, на равном расстоянии друг от друга поверх круга из листьев, хорошенько прижимая их, чтобы они легли надежно.
6. Встав на вершине холма, человек, готовящий ложе, начинает скатывать более крупные камни вниз по одному, в то время как человек, который будет использовать ложе, принимает их внизу, причем следит, чтобы не спутать их с какими-либо другими случайно скатившимися вниз камнями. По мере скатывания камней, они также складываются в круг, как и на вершине холма, пока все камни не образуют полный круг.
7. Помощник на вершине холма заполняет верхний круг маленькими веточками, в то время как второй участник поднимается на холм.
8. Тот, кто будет использовать ложе, кладет немного листьев, поданных ему помощником, на область живота и ложится внутри круга, обозначенного камешками, для отдыха или для сна, на такое время, какое считает нужным. Использование этой техники в моей рабочей группе отличается некоторыми деталями, но результаты все равно великолепны. В этом упражнении, как и в аналогичных, результат зависит и от техники исполнения, и от личной Силы выполняющего упражнение. В случае, описанном Карлосом, упражнение выполнял дон Хуан. Как и во многих других упражнениях, мы использовали здесь путь воина, как говорил о нем дон Хуан: <Воин непогрешим, когда он надеется на свою личную Силу, неважно, маленькая она или огромная...> (III-183).

Для отработанных нами вариантов упражнения необходимо следующее:

- Умение приводить себя в состояние особой чувствительности и повышенного осознания, которое достигается через соответствующую практику.
- Следует выполнять данное упражнение за городом (на природе), лучше в сосновом лесу, на равнине или в гористой местности.
- Два человека, выполняющих упражнение, используют ложе, сделанную ими обоими, попеременно.
- Выполнение упражнения начните с поисков камешков для того, чтобы сделать круг. Чтобы получить от упражнения максимальную пользу, необходимо выполнять это с предельным вниманием, в полной тишине, и использовать камешки более или менее одного размера и формы, по возможности округлые. Местонахождение камешков и характеристику каждого из них нужно очень внимательно запоминать, так как в конце упражнения каждый камешек надо будет вернуть на место.
- С помощью камешков отметьте достаточно большой круг, чтобы человек мог улечься в него с раскинутыми в стороны руками и с вытянутыми, слегка

раскинутыми ногами. Будьте максимально внимательны, постарайтесь выложить правильный круг с равными расстояниями между камешками.

- Затем соберите маленькие веточки, листья и цветы, чтобы выстлать ими внутреннюю поверхность круга. Очень важно не только концентрировать внимание во время выполнения этого действия, но и запоминать ваши отношения с растениями, кустами и цветами в тот момент, когда вы их собирали. Помните, что однажды так же неожиданно и окончательно прервется ваша собственная жизнь, чтобы послужить пищей или помочь кому-то или чему-то. Не забудьте попросить прощения у каждого срываемого растения, цветка или кустика, и помните, что собрать надо ровно столько, сколько необходимо для вашей цели; если нужно, заполните ложе сухими листьями.
- Когда все будет собрано, расположите свои материалы внутри круга таким образом, чтобы сделать ложе не только удобным, но и эстетически приятным. Как всегда, чем больше внимания, концентрации и доброй воли вы отдадите этому занятию, тем лучше будет результат.
- Если погода прохладная, положите немного листьев под одежду пониже пупка, прежде чем опуститься на ложе.
- Закончив все приготовления, решите, кто первый ляжет на ложе, а кто будет помощником. Помощник снимет ботинки со своего напарника и, обняв, уложит его навзничь внутрь круга, вверх лицом, с раскинутыми руками и ногами. Если вы отдыхаете, закройте глаза и, если хотите, измените положение на более комфортное. Оставайтесь на ложе сколько необходимо, не важно, потребуются ли вам несколько часов или несколько минут.
- Когда вы достаточно отдохнете, поменяйтесь местами. Тот, кто отдыхал, становится помощником и повторяет те же действия.
- Когда вы оба закончите выполнение упражнения, все камешки следует положить на те места, где вы их нашли, а листья, цветы и веточки разбросать так, чтобы оставить как можно меньше следов вашего присутствия.

#### Комментарий к упражнению

Во время выполнения упражнения следует принимать во внимание два момента. Во-первых, выполнять данное упражнение надо после практик или упражнений, которые приводят нас в состояние повышенного восприятия, и мы чувствуем потребность в некоей поддержке, как, например, отдых, предоставляемый <ложем из струн>. И, во-вторых, воин может позволить себе наносить вред природе только в особых случаях. Это упражнение выполняется не просто для отдыха или для того, чтобы <почувствовать, на что это похоже>. Если выполнять упражнение не соответствующим образом, растения, цветы и вся окружающая природа могут восстать против нас, принося болезнь вместо исцеления. Если вы хотите просто отдохнуть, вам подойдет охапка сухих листьев.

#### Упражнения с закрытыми глазами

В главе, описывающей способы прекращения внутреннего диалога, я коснулся практики применения повязки на глазах (см. упражнение 43). Более детально описывает эту практику одно из наиболее показательных упражнений на телесное восприятие. Это упражнение и те, что будут приведены ниже) относятся к категории, которую я называю <упражнения слепых>. Мы выполняем эти упражнения, как слепые. Но мы не сворачиваем свою деятельность из страха, оказавшись лишенными возможности видеть, - мы

усиливаем ее. В результате возникает такая форма внимания, которая позволяет нашим остальным четырем чувствам проявиться особенно интенсивно и необычно. Еще более важно, что это упражнение дает возможность телу потихоньку начать вспоминать. При этом тело может воспринимать таким образом, который не всегда согласуется с нашими представлениями о восприятии через органы чувств.

Хитрость здесь в том, чтобы быть готовыми забыть мир, который мы привыкли воспринимать глазами. Большинство временно лишенных зрения людей пытаются воссоздать окружение с помощью памяти или воображения. В данном случае, лучше всего на время забыть о нашем зрении и о том, что оно сообщило нам о мире, чтобы проникнуть в мир без света, где мы трансформируемся в существо тьмы и чувствуем себя совершенно естественно. Вместо того чтобы беспокоиться об отсутствии света, мы учимся познавать, действовать и радоваться в мире тьмы.

Это означает открыть для себя, что страх и архаичное отвержение темноты не более чем предрассудок, с которым мы вполне можем справиться. Как в естественном мире дня и ночи, света и тени, в самих себе мы находим соответствующую онтологическую изменчивость (двойственность). Итак, если мы будем рассматривать темноту как естественное состояние, мы дадим себе возможность приспособиться к ней, вступить в контакт с нашим <существом тьмы>, что не имеет ничего общего с обычной нелепой ассоциацией тьмы со злом.

Мы должны осознать, что окружающие нас предметы не исчезнут только потому, что мы их больше не видим - они трансформируются в то, что те же самые предметы представляют собой в темноте. Над этим стоит серьезно задуматься: мир не остается тем же самым в темноте, как не остаемся и мы сами. Колдун знает это и обращает особое внимание на этот факт. Он или она знает, что в темноте естественная трансформация мира и всех существ помогает проникнуть в необычную реальность, а наше обычное восприятие реальности и поток привычных ощущений ослабляет эту возможность.

## 68. Упражнение слепого

Данное упражнение начинается с очень простого действия: надо завязать глаза так, чтобы к ним не проникал никакой свет. Может быть придется положить под повязку на каждый глаз несколько слоев мягкой бумаги, чтобы обеспечить полную темноту,

Теперь, когда вы <ослепли> (смотри упражнение 43), вам следует оставаться активным и постараться вжиться в новую ситуацию.

Во многих случаях очень помогает, а иногда и просто необходимо присутствие помощника, того, кто будет сопровождать вас, предохраняя от опасностей во время выполнения сложных упражнений или в иных сложных ситуациях, которые могут возникнуть. Помощник должен говорить как можно меньше, чтобы не помешать процессу повышения вашей чувствительности. В то же время, он или она должны стараться не слишком опекать вас, чтобы вы обрели самостоятельность за возможно более короткое время. Помощник будет также способствовать созданию условий, требующихся для выполнения каждого из упражнений, например, он будет направлять вас, когда вы не сможете самостоятельно ориентироваться.

В тех случаях, когда требуется ходить или бегать, вам следует поднимать колени выше, чем обычно, как во время марша, особенно при передвижении по неровной местности. Таким образом вам легче будет

адаптироваться к неровностям почвы и к препятствиям, - например, камням или стволам деревьев. Полезно использовать также технику быстрой <походки силы>, поднимая бедро при каждом шаге. Бедра следует поднимать непосредственно одно за другим, не забывая пружинить, чтобы ноги смогли адаптироваться к любым неровностям почвы. В тех местах, где много деревьев или иных крупных препятствий, для предотвращения травм лучше вытянуть руку перед лицом, особенно если вы один, без помощника.

Нижеприведенные упражнения можно практиковать в различных ситуациях, в зависимости от степени их сложности, вашей опытности и знания своего <существа тьмы>.

#### 69. Дом слепого

Это упражнение состоит в том, чтобы находиться дома целый день с повязкой на глазах, выполняя все обычные дела, которые можно делать, не подвергая себя опасности: подметать пол, одеваться, рисовать, писать, слушать музыку, делать зарядку. Готовить пищу можно только в том случае, если приняты особые меры предосторожности по обращению с плитой, особенно с газовой. Вечером надо лечь спать с повязкой на глазах, ее можно будет снять только на рассвете следующего дня. Рекомендуется присутствие помощника.

#### 70. Прогулка слепого

Для начала вам следует предпринимать только несложные вылазки. Вам потребуется помощник, который предостережет вас от опасности и будет служить <поводырем> во время прогулок. <Поводырь> идет впереди вас, а вы кладете руку на его левое плечо для ориентации во время прогулки. Следует помнить, что вы держитесь за плечо <поводыря> только для ориентации, а не для опоры, поэтому избегайте побуждения использовать <поводыря> в качестве <человека-трости>. Чем длительнее прогулки, тем лучше будут результаты. С появлением опыта предпринимайте более сложные прогулки, например, попробуйте взобраться на гору или ходить по неровной местности. Одним из вариантов такого упражнения с числом участников более двух может быть цепочка из <слепых>, где каждый последующий держит руку на левом плече идущего впереди. В этом случае лучше иметь двух <поводырей> - одного во главе цепочки и другого в конце.

#### 71. Зов

При выполнении этого упражнения помощник оставляет вас на месте, а сам отходит на некоторое расстояние. Затем он зовет вас особым звуком, о котором вы условились заранее. Расстояние между вами во многом зависит от типа местности и от ваших возможностей - оно может составлять от нескольких метров до километров. Услышав зов, идите к вашему помощнику, руководствуясь только слухом и ощущениями своего тела. Выполнив первую часть упражнения, оставайтесь на месте, а помощник переместится на новое место, и все повторится. Выполняйте упражнение столько раз, сколько сочтете нужным. Техника высокого поднятия коленей здесь может быть очень полезна. Ваш помощник должен быть очень внимательным в выборе дистанции и замечать любые серьезные преграды, - такие как ямы, большие камни или крутые спуски, которые могут представлять опасность для <слепого>.

## 72. Бег в неизвестность

Это одно из моих любимых упражнений, так как оно позволяет нам более непосредственно и глубоко проникнуть в состояние телесного восприятия и помогает проснуться нашему <существу тьмы>. Для выполнения упражнения требуется присутствие по меньшей мере двух помощников, обладающих необходимой Силой и возможностью эффективно помогать во время выполнения упражнения. Бег в неизвестность состоит в беге с завязанными глазами и с максимальной скоростью между двумя заранее выбранными точками. Упражнение нужно выполнять на ровной местности: либо на голой, либо на заросшей невысокой травой земле. Следует избегать препятствий, которые могут помешать бегущему, даже небольших, таких как камни, кусты и любые выпуклости почвы, как непосредственно на дистанции, выбранной для проведения упражнения, так и рядом с ней. Упражнение выполняется следующим образом:

1. Определите точки старта и финиша, поставьте на них хотя бы по одному помощнику. Расстояние между этими точками должно составлять от 20 до 150 метров.
2. Встаньте на старте, повернувшись лицом в сторону финиша, и завяжите глаза.
3. Затем помощник на финише громко кричит: <На старт, внимание, марш!>.
4. Начинайте бег на полной скорости. Для того чтобы вы могли ориентироваться по слуху во время бега, помощник на финише непрерывно кричит: <Сюда, сюда!>. Если вы сильно отклонились от намеченного курса, помощник должен предупредить вас криком <Правее!> или <Левее!> - в зависимости от обстоятельств.
5. Когда вы добежите до финиша, помощник должен прокричать <Стой!> и вместе с другим помощником физически остановить ваш бег, стараясь избежать травм. Правильно выполнять это следует так: рукой, согнутой как для объятия> он должен обхватить вас за грудную клетку или за область живота и немного продвинуться вместе с вами по ходу вашего движения. В большинстве случаев вы сами прекратите двигаться, и процесс остановки не составит трудности.
6. Повторяйте упражнение столько раз, сколько захотите, пока вы совершенно не расслабитесь и не позволите себе бежать с максимальной скоростью.
7. Варьируйте это упражнение. На дистанции могут одновременно бежать два человека, что потребует присутствия более, чем двух помощников, включая несколько человек, которые располагаются на протяжении дистанции, чтобы предотвратить столкновения между бегунами. У каждого бегуна должны быть свои помощники, которые будут выкрикивать его или ее имя. Расстояние между точками старта и финиша должно быть как минимум 12 метров. Одновременно на дистанции может находиться не более двух человек.

### Комментарий к технике

Эта информация адресована тем, кто координирует выполнение упражнений. Успех этих упражнений зависит от создания таких условий, которые будут способствовать возникновению у выполняющих упражнение чувства уверенности в физической безопасности. Поначалу такое упражнение может провоцировать

возникновение чувства страха и неуверенности, и участники будут стараться бежать осторожно. Но если участники будут уверены в организаторах упражнения, убеждены в том, что все детали проведения упражнения выверены и что не существует реальной опасности, у них будет больше шансов <расслабиться>. Они будут знать, что единственное препятствие - их собственный внутренний страх. Чувство уверенности у выполняющих упражнение будет подкрепляться, если с первых же попыток они убедятся, что о них хорошо заботятся. Например, если в тот момент, когда участник услышит крик <Стой!>, его остановят уверенно и безопасно, но не грубо, он будет знать, что бояться нечего, и в следующий раз побежит с максимальной скоростью. Важно кричать громко и четко, чтобы у бегущего не возникало чувство, что он сбился с пути.

Когда вы бежите, следует поднимать колени выше, чем обычно. Если вы все-таки споткнетесь и упадете, держите руки прижатыми к бокам тела и свободно катитесь по земле, отгоняя чувства зажатости, страха и одиночества. Основная рекомендация - двигайтесь вперед не останавливаясь. Это упражнение действительно бег в неизвестность, и - как в жизни - всегда лучше двигаться вперед, чем повернуть назад. Хотя сначала вы будете бежать с откинутыми назад головой и плечами, вам следует научиться бежать, наклонив тело вперед, стремясь к темноте и без страха проникая в нее. Заранее подумайте о том, что на самом деле никакой опасности нет, что это упражнение связано с опытом проникновения в неизвестное, с радостью и восхищением, а не со страхом и принуждением. Когда вы освоитесь и будете свободно бежать в темноте, вы сможете достичь даже большей скорости, чем при обычном беге с открытыми глазами. Здесь, опять же, не стоит цепляться за воображаемые представления. Вам нисколько не поможет, если во время бега вы будете пытаться представить в воображении местность, - гораздо лучше принять темноту. По поводу этого упражнения часто говорят, что оно может вызвать так называемый <эффект туннеля>. Имеется в виду состояние, наступающее, когда вы преодолеваете страх и полностью принимаете темноту. В этот момент вы воспринимаете темноту как верный туннель, сквозь который вы мчитесь с умопомрачительной скоростью. Это как при катании на санках - тело несется вперед, у вас возникает чувство радости, эйфории и силы, что приводит к такому состоянию осознания себя, которое вполне можно назвать другим <я>.

## Глава 10. Самая большая любовь война

### Современный мир: сообщества без любви

Похоже, одиночество неумолимо преследует каждое человеческое существо. Для среднего человека одиночество - самое непосредственное проявление тех воображаемых отношений, которые сложились у нас с миром и с другими людьми. Мы все окружены большим числом людей: семья, друзья, начальство, подчиненные, соседи, но, тем не менее, мы чувствуем себя среди них одиноко. Нас учили обладать, использовать, добиваться, бояться, лгать и скрывать, но не преодолевать, общаться и любить. Мы так устраиваем свою жизнь, чтобы остаться в одиночестве.

Мы также живем среди природы, имеющей мириады форм и расцветок, среди разнообразных деревьев и животных, среди рек, океанов, пустынь, джунглей, озер и гор, на прекрасной планете, мы можем мечтать под небесным сводом в свете бесчисленных звезд. Однако ничто не трогает нас, мы остаемся одни. Нас научили, что мир состоит из множества более или менее нейтральных вещей, которые призваны служить нам. Вся наша история представляется не чем иным, как постепенным развитием способности все в большей степени использовать и эксплуатировать мир природы.

Такое мировоззрение предполагает нашу отдаленность от природы. В древней иудеохристианской традиции, как и в более поздних теориях марксизма или экономических взглядах капитализма, природа рассматривается как объект для угнетения и эксплуатации. Всегда *homo sapiens* был властителем Земли, его отношение к ней было отношением пользователя и эксплуататора. Если мы относимся так к существу, которое дало нам плоть и жизнь, пищу, кров и красоту, то так же мы будем относиться и ко всему остальному, включая и других людей. Вот почему взрослый мужчина с западным сознанием способен <обладать> женщиной, но не способен ее любить.

Невежество, насилие и скупость характеризуют наше существование. Результатом такой волны насилия является тенденция к самоуничтожению, которая проявляется в самых различных действиях - от самоубийства, все чаще встречающегося в современном обществе, до полного уничтожения окружающей среды, что, в конечном итоге, станет самоубийством всего человеческого общества. И все это посреди ужасающего одиночества.

#### Вспомнить Землю

Общаясь с туземными племенами, я открыл для себя, что есть иной способ общения с Землей и природой. Для мексиканского индейца не Земля существует для людей, а люди для Земли. Туземные племена тольтекского происхождения называют кукурузу <но нактль> (наша плоть/тело), таким образом выражая уверенность в том, что плоды Земли дают нам тело и жизнь.

Даже сейчас, в конце нашего тысячелетия, у индейцев племени нахуа существует церемония <воспоминания о Земле>, настоящее название которой известно только тем из нас, кому посчастливилось принять участие в этом обряде. В ходе этой церемонии все племя, которое в общем придерживается религиозного католического календаря, удаляется в только им известные пещеры для проведения ритуала. Этот ритуал, о котором я не имею права подробно рассказывать, предоставляет участникам реальную возможность напрямую приобщиться к осознанию Земли. Так как у праздника нет

фиксированной даты, даже местный священник в течение десяти лет своего пребывания в племени так и не смог выяснить, где и как его прихожане исполняют этот языческий ритуал, который он безуспешно пытался искоренить. (Насколько мне известно, ни один не-индеец не участвовал в этой трехдневной церемонии. Может быть, в другой книге я расскажу об обстоятельствах, которые привели меня к участию в ритуале и о том, что случилось потом). После столетий порабощения и уничтожения коренные мексиканцы поддерживают тесные отношения с сущностью, которая дала им жизнь.

Чувство связи и неотделимости заставляет мексиканских туземцев любить Землю как чувствующее живое существо. То же самое чувство позволило доколумбовым цивилизациям Америки создать науки и технику, которые вполне можно назвать экологичными. Эта техника позволила им создать, например, большие густонаселенные районы (30 миллионов жителей в центральных районах страны) без нанесения заметного вреда окружающей среде.

### Послание от других

Сегодня, когда мы стоим на грани уничтожения Земли, обратить взор на туземный мир, которому знакомы иные отношения с природой, означает открыть перспективы неожиданной встречи с посланием жизни, - нам крайне необходимо его услышать, услышать сейчас. Это вопрос жизни и смерти. В настоящее время мы находимся на грани уничтожения последних следов этих древних цивилизаций. После столетий истребления всех непохожих на нас, мы можем оказаться совершенно одни.

Сознание дона Хуана и его воинов проникнуто уверенностью в себе и чувством близости к Земле, любовью к истокам. Дон Карлос также выполняет роль вестника, моста между миром магии и тайны и нашим миром самонадеянности и скуки.

Предназначение воинов просто и ясно - демонстрация осознания человеческих существ, которым известно, что Земля есть основа всех основ. Она дает им кров, пищу, позволяет увидеть прекрасное на каждом шагу, она исполнена тайн, любая из которых - вызов. Предназначение воинов - тайно наслаждаться теплом Земли, которое окутывает их. Они никогда не бывают в одиночестве; Земля сопровождает и поддерживает их во всякий момент жизни. Она есть то огромное существо, неиссякаемая любовь которого помогает излечить горе и печаль, отбросить все мелочи. Осознание Земли как мудрого и несоизмеримого с нами существа дает воинам Силу и тайну. Они отказываются от своей забывчивости, от опыта прожитой жизни, и смиренно открывают свою душу ей как возлюбленной. Как говорит дон Хуан: <Для воина не может быть большей любви> (IV-258).

### Одиночество воина

Это может показаться парадоксальным, но воины прекрасно знают, что такое одиночество, так как осознают, что их битва является их сугубо личной обязанностью, что каждая жизнь - это личное путешествие. Но одиночество воинов по самой своей сути отличается от одиночества, испытываемого обыкновенным человеком, оно не болезненно и не исполнено несбывшихся надежд. Оно переживается как радостная тайна, которая позволяет им глубоко любить все, к чему прикасаются, на что смотрят или что ощущают - они знают, как быстро проходит жизнь и учатся любить у



неиссякаемой и бескорыстной любви, исходящей от Земли. Безгранично преданные Земле, они устанавливают близкие и теплые отношения с природой и людьми.

Таким образом, воины олицетворяют собой равновесие между двумя полюсами казалось бы непреодолимых противоречий: они одинокие существа, которые никогда не пребывают в одиночестве. Погруженные в это противоречие, они ощущают одиночество, зная, что оно не более чем беспокойство, связанное исключительно с настроением человека. Они знают из личного опыта, что существует реальность по ту сторону очевидной реальности, в которой человек не более чем едва различимая, вспыхнувшая на мгновение искорка, не сравнимая с великим источником света, который есть наше начало и судьба, - Землей.

### Противоядие от одиночества

Если бы вы попросили противоядия от мучений человеческого одиночества, я бы порекомендовал вам еще раз пересмотреть и проанализировать вашу связь с Землей, вашу утерянную <пуповину>. Я предложил бы вам осознать присутствие неиссякаемой любви, которая неподвластна делам человеческим. Это не так уж трудно. Оглянитесь вокруг, вспомните о том, что поддерживает нас, и поймите наконец, что вы дома, всегда дома.

Мне кажется, что в школах, еще до того как наши дети научатся складывать и вычитать, покупать и продавать, бояться и лгать, они должны научиться любить и уважать существо, которое дает им убежище. Мне посчастливилось видеть, как меняются и обогащаются жизни людей, когда их глаза открываются, они принимают Землю и возвращаются в ее объятия; они постигают родство со всем живым, вышедшим из того же лона. В такие моменты наши повседневные проявления чувств - таких как гнев, конкуренция, зависть, чувство собственности, желания, неудовлетворенные потребности - кажутся незначительными по сравнению с более благородными проявлениями. Наш ограниченный мир вдруг превращается в гораздо больший мир, украшенный столь многим. Все становится важным и значительным: деревья, птицы, киты, цветы, собаки, люди, реки и горы - все становятся тем, что оно в действительности собой представляет - наше естественное наследство, которому надо радоваться и которое надо любить, но не владеть им. Мы понимаем теперь дарованную нам привилегию - быть свидетелями этого великолепия, хотя бы на краткий миг нашего смертного существования. Позволить себе подпасть под очарование красоты и тайны природы во всех ее проявлениях, значит принять дар Земли и познать ее забытую сущность. Мы такие же живые существа в этом мире, еще одна деталь той же картины. Та же магия и тайна живет в каждом из нас. Мы - и здесь не нужны оговорки - занимаем место, которое принадлежит нам на этом великом празднике природы.

### Техники

Бесконечное множество практик может послужить возобновлению нашей связи с природой и Землей. Здесь подходит все: прогулки, восхождение на гору, купание в реке, игра с собакой, объятия с другим человеком. Но только в том случае, если наше внимание сфокусировано на самом действии, а не на той пользе, которую мы из него можем извлечь. Следует чаще посещать места, где сохранилась нетронутая природа, и стараться не нести туда разрушения, а с открытым сердцем и вниманием ловить весть природы для

воссоздания нашего с ней естества. Нам следует держаться подальше от городов, где дела человеческие направлены на разрушение, и как можно чаще соприкоснуться с миром, где все происходит так, как должно происходить.

Если мы будем внимательны и восприимчивы, мы сможем познать ритм природы, тот самый ритм, которого так не хватает в нашей жизни. Многие люди спрашивали меня об учителях. Лично я не знаю лучшего учителя, чем сама природа, - вполне достаточно наблюдать ее и подражать ей.

Мои рабочие группы - взбираясь на покрытые снегом вершины, преодолевая на плотках бурные пороги, совершая длительные переходы по пустыням или через тропические джунгли, погружаясь в недра земли через гроты и пещеры, - убеждаются, что эти непосредственные встречи с природой, когда им сопутствуют усилия и стремление к познанию, удивительно обогащают. Занятия на воздухе различными видами спорта, как теми, что уже упоминались, так и другими, может послужить путем к восстановлению контакта с Землей и оптимизации использования своей энергии, особенно, если усилия сочетаются с необычайно высокой концентрацией внимания, о которой неоднократно упоминается в этой книге.

В качестве примера здесь приводятся некоторые необычные действия, которые принесли прекрасные и удивительные результаты в восстановлении нашего осознания Земли.

### 73. Древесный альпинизм

Эта техника близка занятию, которое многим из нас было хорошо известно в детском возрасте, - лазанью по деревьям. Тогда мы делали это исключительно для удовольствия, теперь же нам предстоит нечто более сложное.

Я заинтересовался деревьями после столкновения с явлением, очень хорошо известным во многих традициях коренных жителей Америки, включая и традицию донна Хуана, - врожденным сочувствием деревьев к людям. Я был свидетелем множества случаев, подтверждающих это их свойство. В каждом из них одно или несколько деревьев помогали по разному: облегчали печаль, помогали постичь скрытое, вылечивали нетелесную болезнь, наполняли душу миром или просто навеивали песню. Даже обычный человек может подтвердить, что деревья удивительные создания. Они дарят нам свою живописную красоту, передают свое спокойствие и гармонию, предоставляют нам отдых в своей тени, своей древесиной они дают нам кров и тепло, они производят кислород, чтобы мы могли дышать. В то время как мы усердствуем в отравлении атмосферы, они изо всех сил стараются очистить ее. И много еще чего есть в осознании деревьев, если мы способны открыть себя ему.

Упражнение состоит в том, чтобы залезть на дерево и, расположившись там, практиковать, надеяние, чтобы <попытаться слить свое осознание с осознанием дерева. Подойдет любое дерево, ствол и ветви которого смогут выдержать ваш вес. Ваше отношение к дереву должно быть также открытым и уважительным. Если вы хотите установить с деревом хорошие отношения, то должны быть очень осторожны, чтобы как-нибудь не повредить его.

Сначала, перед тем как влезать на дерево, посвятите некоторое время его созерцанию, направьте на него поток ваших благожелательных чувств, и оно наверняка заметит их. Затем поговорите с ним, поприветствуйте и спросите разрешения влезть на него, объяснив ваши мотивы и уверив в своей осторожности. Просто разговор вслух с деревом может очень помочь рассеять смятение и тоску в те моменты, когда вы нуждаетесь в совете.

Когда будете готовы, выберите дерево средней высоты с ветвями, находящимися невысоко над землей. Карабкаясь на дерево, используйте технику <трех точек>, постоянно имея твердую опору для трех конечностей, когда вы передвигаете четвертую. Например, вы твердо стоите ногами на суку, правой рукой крепко держите ветку, ища левой рукой новую опору. Или вы подняли правую ногу, чтобы переместиться на ветку, находящуюся выше, в то же время левая нога и обе руки находятся на твердой опоре. Если ветка, на которую вы перемещаетесь, сломается, вы не упадете, так как три других точки опоры надежно поддерживают вас. Помните: надо перемещать одновременно только одну конечность, три других в это время должны иметь под собой надежную опору.

Ветки крепче и выдерживают больший вес в том месте, где соединяются со стволом, поэтому ступайте как можно ближе к стволу, особенно на более тонкие ветви.

Когда вы приобретете опыт, это упражнение будет все больше походить на карабкање в гору - взобраться на дерево до 100 футов высотой, начав цепляться за нижние ветви, находящиеся на высоте нескольких ярдов над землей. Небольшие обрубки веток, наросты и дупла могут служить опорой для опытного альпиниста, занимающегося восхождениями на деревья. В наших рабочих группах мы часто шутим, что нельзя считать, что ты действительно залез на дерево, пока не заберешься так высоко, что твой пупок будет возвышаться над кроной, а ты сам балансировать на самых верхних ветвях дерева. Это не так трудно, как кажется, но следует учиться постепенно, чтобы не причинить вреда ни себе, ни дереву. Мы чаще всего вскарабкивались на хвойные деревья, растущие в лесах Мичигана и Публа в штате Мехико в Мексике, но подойдет любое дерево.

Основа упражнения состоит в подъеме на дерево, сохраняя при этом бдительность и внимание. Чем выше и сложнее ваш путь, тем лучше.

Добравшись до вершины, можно выполнять множество упражнений, например:

- Найдите место, где можно удобно разместиться среди веток, повторяя своим телом их изгибы.
- Попрактикуйтесь в <слиянии> своего осознания с осознанием дерева, представляя себя одной из ветвей, пытаясь понять ее состояние и покачиваясь на ветру.
- Созерцайте дерево, обращая внимание на чувства, которые оно пробуждает в вас, постарайтесь излить их в песне.
- Проведите на дереве ночь. Если у вас нет соответствующего опыта, привяжите себя, чтобы не свалиться во сне. Одна из разновидностей этого упражнения, которая применяется в целях очищения, - подвесить гамак между двумя высокими ветками и провести там ночь. В качестве необходимой предосторожности следует связать края гамака таким образом, чтобы оказаться спеленатыми внутри него.
- Расскажите дереву о ваших печалях или радостях, в зависимости от обстоятельств.

Сами придумайте упражнение или узнайте его непосредственно от деревьев, которые не просто так называют нашими старшими братьями.

#### 74. Ритм Земли

Это упражнение и легко, и сложно - хотя сама по себе процедура его выполнения проста, оно требует определенного настроения. Мы должны достичь состояния повышенного осознания, чтобы при выполнении упражнения

преодолеть скованность и отключиться от беспокойства. Конечно же, необходим и некоторый запас энергии. Я убедился, что это упражнение вполне доступно практически всем, кто достаточно длительное время и достаточно тщательно практиковался в накоплении энергии, сосредоточении и включении себя в природу.

Упражнение заключается в длительной прогулке, когда вы попеременно идете шагом, бежите трусцой, а затем в более быстром темпе. Одно из главных условий выполнения этого упражнения в том, чтобы найти и поддерживать единый ритм движения и дыхания, оба ритма нужно синхронизировать. Для этого ваш ритм должен быть соразмерен с ритмом Земли. Земля может передать вам свой ритм, вам следует лишь установить с ней связь.

Трудно что-либо посоветовать относительно достижения такого состояния. Из собственного опыта я могу предложить длительные прогулки по горам, джунглям или пустыне в необитаемой местности, подальше от дорог и населенных мест. (С моими мексиканскими группами мы часто бываем в Сьерра-Норте в штате Публа).

Путешествие должно длиться несколько дней с единственной целью: ходьба и тренировка внимания. Начните прогулку так, как описано в <прогулке внимания> (упражнение 34). Сконцентрируйтесь на нахождении и поддержании единого ритма движения и дыхания; он не должен нарушаться из-за неровностей почвы, таких как спуски или подъемы. Продолжайте идти, пока не ощутите связь с Землей. Переходите на бег трусцой, только если у тела вдруг возникнет спонтанная потребность в этом, ни в коем случае не под действием рассудка или вашего желания. То же относится и к бегу. Перейдя к бегу трусцой, затем можно перейти к более быстрому бегу - в зависимости от местности и от веления вашего тела. Смысл заключается в поддержании одного и того же ритма при любой скорости.

Ни на единый миг не забывайте о Земле, помните, что вы ступаете по ней. Можете превратить каждый шаг в воспоминание о Земле, лаская ее подошвами ног, но это ни в коем случае не должно отразиться на вашей походке. Чем дольше вы идете без остановки, тем выше ваши шансы на успех, так как обострение внимания является одной из важных сторон в достижении связи с осознанием Земли. Когда это произойдет, вы больше не будете пешеходом, который движется за счет своих усилий: скорее вас будет нести та Сила, которую мы называем напряжением земли (VII-222). Под ее воздействием ваше движение может превратиться в бег с такой скоростью, которая превзойдет все ваши ожидания. Когда это произойдет, такие понятия, как усталость, время и расстояние, для вас перестанут существовать, у вас не останется сомнений относительно возникновения связи, так как вас захватит чувство пребывания во власти Силы, находящейся вне вас.

## 75. Захоронение воина

В своих книгах Карлос Кастанеда упоминает практику воинов закапывать себя в землю (III-121-123), (VI-11-12). Он сообщает, что воины зарываются в землю для обретения чистоты, для получения указаний или для излечения недуга, однако не рассказывает об этом опыте детально.

Я по собственной воле зарывался в землю и помогал делать это другим. Я стал свидетелем многочисленных и разнообразных воздействий - причем только благотворных - на выполняющего упражнение. Вот несколько примеров:

□ В Земле работа с инвентарным списком усиливается благодаря ее

огромной силе; Земля знает о нашей задаче и помогает нам.

- Людям, пережившим болезненные потери и находящимся в состоянии депрессии. Земля демонстрирует, что может залечить душевные раны лучше, чем кто либо еще, так как она может впитать все наши неприятности.
- Земля может помочь нам найти ответы на личные вопросы.
- Земля может зарядить нас энергией до или после особенно сложного дела или испытания.
- Земля может помочь нам углубиться в наше второе <я>.
- В переломные моменты жизни мы можем похоронить в Земле наше прежнее <я> и дать возможность родиться новому <я>.

От Земли мы можем получить помощь практически по всем вопросам, главное иметь перед собой четкую цель. Чем она яснее, тем более четкий и убедительный ответ мы получим.

Я практиковал два способа <захоронения>: над поверхностью Земли (в <земляной клетке>) и под поверхностью Земли. Можно использовать любой из них, хотя я считаю, что при острой необходимости лучше пользоваться <захоронением> под землей.

Обычно, особенно на начальном этапе, требуется чья-нибудь помощь, предпочтительно того, кто сам приобрел подобный опыт. Основная роль помощника - наблюдать за вами, когда вы будете закапываться в землю, предупреждая возникновение каких-либо помех и предоставляя любую возможную помощь. Обычно, если вы закапываетесь в первый раз, вам легче будет <полностью отдалиться> упражнению, если вы знаете, что кто-то, кому вы доверяете, заботится о вас. Инструкции для выполнения этого упражнения таковы:

1. Выберите подходящее место для закапывания. Оно должно находиться в уединённом месте, лучше среди деревьев. Новичкам следует избегать пустыни, джунглей, берегов океана или больших рек. Также следует избегать мест, где возможны встречи с посторонними, которые могут отвлечь вас или встревожиться по поводу вашей деятельности. Избегайте мест, где встречаются муравейники, гнезда насекомых или норы змей. Подходят места с высоким энергетическим потенциалом, если вы умеете находить их. Ни при каких обстоятельствах нельзя выполнять это упражнение около древних руин или кладбища; хорошо выполнять упражнение в лесу.
2. Выберите определенное место, которое вас чем-то притягивает, стараясь <почувствовать его глазами> (III-66). Избегайте склонов холмов, края оврага, а также болотистых мест.
3. Палкой отметьте место, необходимое, чтобы закопаться лежа, - прямоугольник, несколько шире и длиннее, чем ваше тело, но не больше, чем требуется, чтобы улечься, завернувшись в одеяло. Последнее вам пригодится, если вы останетесь в земле надолго и за это время похолодает, <могила> должна быть ориентирована таким образом, чтобы ваша голова была направлена в вашем любимом направлении. Если вы его не знаете, выберите направление на восток или на юг.
4. Потом начинайте рыть могилу в земле с помощью какой-нибудь заостренной палки. Глубина должна быть несколько меньше двух футов. Вырытая земля складывается слева от <могилы>.
5. Затем соберите достаточно прямые палки длиной около 2,6 футов для того, чтобы сделать перекрытие на <могилу>; наберите ветки с листвой и крупные листья, чтобы закрыть промежутки между палками, - когда <могила> будет засыпаться землей, они не дадут комкам грунта попасть внутрь. Палки, ветки и листья следует сложить около <могилы>, чтобы, когда понадобятся,

они были под рукой.

6. Начинайте накрывать <могилу>, укладывая палки крест-накрест как можно ближе друг к другу, начиная со стороны ног и поднимаясь к плечам. На палки положите ветки и листья и, наконец, сверху засыпьте землей так, чтобы палки и листья полностью закрылись. Между палками и ветками можно положить какую-нибудь хлопчатобумажную или иную несинтетическую ткань размером с ваше тело, чтобы внутрь не попадал сор.

7. Затем приготовьтесь погрузиться в <могилу>. Лучше всего делать это натошак и предварительно облегчиться. Хорошо также выпить немного воды. Для подготовки можно выполнить несколько упражнений скелета (упражнения 19, 20, 21), которые описывались в разделе об осознании смерти. Если вы выполняете <погребение> для того, чтобы добиться перелома в своей жизни, то можно выполнить ритуал <ухода из мира>.

8. Погружайтесь в <могилу> вперед ногами, через оставленную на уровне плеч щель осторожно, чтобы не сместить почву или палки.

9. Проникнув вовнутрь, полностью закройте <могилу> оставшимися палками, ветками, листьями и почвой. Вы можете сделать это сами изнутри, либо ваш помощник может помочь вам снаружи. В любом случае, не забудьте оставить маленькое отверстие (4 x 4 дюйма) для воздуха (но не для света, если вы выполняете упражнение днем). Один из способов добиться темноты состоит в том, чтобы оставить отверстие для воздуха в ногах и полностью закрыть <могилу> в области головы.

Полностью отдайтесь упражнению, пока не настанет время выходить.

Вот некоторые дополнительные рекомендации:

Каждую ступень надо рассматривать как часть ритуала, все этапы которого - подготовка <могилы>, сбор листьев и засыпание <могилы> землей - проходят в полной тишине. Это делается для того, чтобы к тому моменту, когда вы <зароетесь в землю>, при помощи сосредоточения внимания вы достигли уже состояния повышенного осознания.

Идеально выполнять это упражнение обнаженным, особенно когда оно предназначено для излечения болезней тела или души. Делать это можно только при теплой погоде. Следует принимать во внимание, что под землей температура обычно ниже, чем на воздухе, и что земля имеет тенденцию удерживать влагу. Если вам придется выполнять упражнение в холодную погоду, вы должны быть одеты и иметь с собой одеяло или спальный мешок. Вы можете также использовать маленькую подушечку.

Не пугайтесь никаких происшествий во время <захоронения>. Многие явления, считающиеся необычными в повседневной жизни, вполне нормальны во время <захоронения>: голоса, видения, происшествия за пределами самой <могилы>, ощущения, откровения. <Захоронение> война - путешествие, но в любом случае вы можете быть уверены, что это будет путешествие туда и обратно. Сохраняйте здравый смысл и встречайте лицом к лицу все, что необходимо. Внимание к дыханию и исполнение <песен Силы> (или же создание своих песен под влиянием момента) поможет сохранить уравновешенность.

Пусть ваши чувства свободно выражаются в смехе, слезах, песнях, словах, смене настроений и так далее - во всем, что необходимо вашему телу.

Длительность <захоронения> может значительно варьироваться в зависимости от война и особенностей <захоронения>. Обычно, достаточно провести в <могиле> целую ночь или целый день. После приобретения

некоторого опыта или в случаях необходимости можно оставаться в <могиле> в течение 24 часов. Если вы хотите оставаться <захороненным> в течение большего времени, то следует захватить с собой легкие питательные продукты, такие как сушеные фрукты, злаки, а также воду. Сочетать <погребение> с голоданием следует только под внимательным наблюдением кого-нибудь, имеющего соответствующий опыт.

□ Лучшее время для завершения упражнения - предрассветные часы и, иногда, заход солнца.

Для <захоронения> над поверхности Земли используйте метод <земляная клетка>. Следуйте приведенным выше инструкциям, но вместо того, чтобы рыть яму в земле, соберите палки длиной приблизительно два фута с разветвлением в форме буквы <V> на верхнем конце и используйте их как опоры для поперечин. Другой конец палок с развилками втыкается в землю. Когда <клетка> будет готова, она накрывается ветками и листьями, а затем землей. Со стороны головы <клетка> остается открытой.

## 76. Обретение Земли

Это упражнение может служить прелюдией или финалом к другим упражнениям, детально описываемым в этой главе. Оно связано с личным опытом обретения Земли как воссоединения двух существ, которые любят друг друга, но давно не виделись.

Для этого воссоединения выберите место, которое никому больше не известно и нахождение которого навсегда останется вашей тайной. Вы можете заранее знать это место, или специально подыскать его. Хорошо, если оно находится в отдалении; если до него нужно долго идти или взбираться на гору - еще лучше. С другой стороны, подходит практически любое место, выбранное для встречи с Землей, так как она ни в коем случае не пренебрежет вашим порывом.

Придя на выбранное вами место, лягте лицом вниз, обняв Землю. Вы должны почувствовать ее и раствориться в ней. Затем, все так же обнимая и лаская ее, начните разговаривать с ней вслух, употребляя нежные и ласковые, интимные слова, рассказывая ей о том, как вы рады, что она ответила на ваш зов, как вы благодарны ей за ее постоянное присутствие. Расскажите ей о мире, в котором вы живете, и почему вы забыли ее. Расскажите ей о тех моментах одиночества в вашей жизни, когда вы не помнили ее, о той пустоте, которую вы ощущали, и о том, как вы рады этому воссоединению. Обещайте ей выполнять в повседневной жизни некие действия - одно или два, - которые помогут вам не забывать о ее присутствии и о связи с ней. И, наконец, обещайте не забывать ее снова и любить до того момента, когда она снова примет вас в свои объятия и освободит от всех горестей. Наконец, поцелуйте Землю и вернитесь в свой мир, полные ее тайн и любви....

## Несколько слов в заключение

Чтобы закончить эту книгу, я хотел бы высказать некоторые соображения по поводу представленного в ней материала. Этот материал отражает один из основных аспектов моей работы как исследователя и координатора рабочих групп, но не охватывает все аспекты моей деятельности.

В течение двенадцати лет я работал одновременно с группами и в полевых

условиях, используя новую форму антропологии, названную мною <антиантропологией>, которая открывает новые возможности в области психологии и психотерапии, черпая источник вдохновения в природе и в том, что я осмелюсь назвать <психологией тольтеков>. Антиантропология рассматривает людей как гораздо более целостные существа, чем те, о которых говорит современная наука.

Работа в группах послужила базой для применения результатов, полученных в антропологических исследованиях, и, в свою очередь, была одним из аспектов исследования. Таким образом, научная работа вне групп служила для совершенствования работы в группах, которая, при этом, вносила новые элементы и в научные исследования, и в работу в группах.

Термины, реалии и теория моих исследований слишком сложны, многочисленны и, кроме того, не соответствуют общепринятым, чтобы пытаться объяснить их в этой работе. Настоящая книга не о теории или методологии, а о конкретной практике. Она адресована не теоретикам или специалистам, но тем неуговорным людям, стремящимся исследовать новые возможности опыта, знаний и свободы до тех пределов, в которых они могут нести ответственность за личное экспериментирование, вместо того, чтобы остановиться на размышлениях, воображении и разговорах.

Основной предмет моих исследований и моей работы - человеческие существа и их ранее неизвестные возможности. Моя неуговорность как экспериментатора, в общем-то, не очень отличается от естественной неуговорности любого человека, который открыл для себя жизненно важные вопросы: <Кто мы? Из чего мы сотворены? Почему я несчастлив? Надо ли мне жить точно так же, как и все остальные? Могу ли я выбирать? Есть ли выход из этой ситуации? Существуют ли иные реальности?>.

В этой встрече с <инаковостью> я открыл для себя, что иные пути есть и существует иной способ жизни. Мы действительно можем выбирать и создать для себя такой мир и такую жизнь, которые гармонируют со стремлениями нашего духа. Я не утверждаю, что это легко, - я утверждаю, что это возможно. Я могу утверждать, так как я доказал это сам себе. Истина заключается в том, что для достижения этого приходится избавляться от множества привычных концепций, которые нам навязало наше общество, и обрести ту часть себя, которую нас поощряют предать забвению. Как говорил дон Хуан, внутри каждого из нас есть скрытый маг, которого мы тайно стремимся обрести. Мы тоскуем по магии, тайне и свободе.

Любопытство - вот что привело меня к изучению антропологии; опыт общения с туземцами заставил меня обратиться к антиантропологии с целью изменить себя, вместо того чтобы изменять их. От них я узнал, что в то время, как психология и психоанализ, основываясь на нашем западном образе жизни, очень ограниченно смотрят на человека, туземная космогония открывает те аспекты осознания, что лежат вне поля зрения современной науки. Опираясь на них, мы можем разработать новые формы терапии (иногда называемой этнотерапией), основанные на познаниях этих коренных народов Америки о человеческой природе.

Мой опыт общения с природой во множестве ее проявлений - особенно с горами, деревьями и морскими млекопитающими - позволил мне обнаружить, что сама природа является самым лучшим терапевтом и учителем.

Я обнаружил, что накопил множество материалов и значительный опыт, которые нашли выражение в повторяющихся результатах, получаемых при работе с группами. Я решил, что этот материал может стать вкладом в науки о человеке, - в частности, в антропологию, психологию и психотерапию.



Неугомонные молодые люди, новаторы и специалисты в вышеприведенных областях, участвовали в нашей работе, чтобы обогатить свой опыт. Побуждения со стороны этих специалистов и уверенность, что результаты работы могут принести пользу другим, - так же, как работа других обогащает мою работу, - привели меня к выводу, что я должен написать о своих исследованиях.

Накопленная информация, факты и опыт - во многих отношениях чрезвычайно разнообразный - потребовали написать не одну, а несколько книг, охватывающих основные области моей работы.

Я решил, что первой опубликую книгу, связанную с работой Карлоса Кастанеды. Задача практического применения опыта, содержащегося в его книгах, вместе с моим опытом пребывания среди индейцев представляют собой один из центральных стержней моей работы. И я надеюсь установить хороший контакт с теми людьми, которые, хотя и ищут, тем не менее ничего не знают об этом опыте. Представленный здесь материал не включает все разработанные практики. Скорее речь идет об основах тех упражнений, которые можно практиковать без наставника и вне группы, только для поддержки <одинокоего воина>.

Сейчас готовятся к публикации еще три работы. Первая - это курс по применению моих открытий в практике антропологии, психологии и психотерапии. Вторая расскажет о моем опыте и методах работы по формированию групп и их совершенствованию. А третья книга будет посвящена поэтическому опыту (в самом широком смысле слова), приобретенному в рабочих группах. В ней я не только надеюсь рассказать о моментах удивительной магии, но и поведать некоторые из множества рассказов, стихотворений и песен, возникших на волне ощущений, переживаемых всей группой.

Кроме того, я адресую эти материалы специалистам, занимающимся созданием групп и работой с ними.

Если вы хотите получить дополнительную информацию о любом аспекте этой книги, вы можете сделать это, посещая курсы, семинары или проводящиеся время от времени практикумы, а также можете написать по следующему адресу:

Victor Sanchez

Apartado Postal NO. 12-762

C. P. 03001

Mexico, D. F.

Mexico

## Список моих техник, упоминаемых в этой книге

### ТЕЛО КАК ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

1. Составление инвентарного списка энергетических затрат
2. Техника для определения энергетической ценности поступков
3. Определение уровня вашей энергетики на момент рождения
4. Техники для остановки эмоций и ослабляющих мыслей
5. Техника для сбережения энергии и достижения благополучия
6. Техника молчания
7. Сбережение сексуальной энергии
8. Получение энергии от Солнца

### ИСКУССТВО СТАЛКИНГА

Составление инвентарных списков

9. Составление списка событий
10. Дыхание
11. Ящик для работы с инвентарными списками

Другие упражнения

12. Стратегия сталкера
13. Изменение внешности
14. Актер на несколько дней
15. Переодевание
16. Переодевание в существо иного пола
17. Наблюдение тоналей

### НЕ-ДЕЯНИЕ СОБСТВЕННОГО <Я>

Осознание смерти

18. Смерть как советчик Осознание скелета
19. Пробуждение скелета
20. Прикосновение к скелету
21. Танец скелета

Стирание личной истории

22. Эго: словесный портрет
23. Начинаем стирание самих себя
24. Лгать самому себе
25. Смена фасадов

Разрушение привычного распорядка дня

26. Охота за привычками
27. Индивидуализированные <не-деяния>

Отказ от чувства собственной важности

28. Разговор с растениями и деревьями
29. Действие ради действия
30. Забота о ком-нибудь
31. Перемена обстановки

- 32. Валяние дурака
- 33. Самоосуждение

## ОСТАНОВКА ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

- 34. Прогулка внимания
- 35. Ходьба по-индейски
- 36. Ходьба след-в-след
- 37. Скрадывание
- 38. Ходьба по дон-хуановски
- 39. Походка Силы

### Новые чувства

- 40. Слушание
- 41. Природный поток
- 42. Вслушивание в тишину
- 43. Временная слепота
- 44. Расфокусированное зрение
- 45. Наблюдение за тенями

### Дыхание

- 46. Основная техника дыхания
- 47. Вариации дыхательной техники
- 48. Звуковые вариации
- 49. Числовые вариации
- 50. Свеча тишины
- 51. Искусство и спорт

## МАГИЯ ВНИМАНИЯ

- 52. Созерцание теней
- 53. Созерцание скал
- 54. Дерево, сотканное из небесной сини
- 55. Ходьба задом наперед
- 56. Шляпа с зеркалами
- 57. Подвешивание под потолком
- 58. Подвешивание на дереве

## ОВЛАДЕНИЕ СНОВИДЕНИЕМ

- 59. Визуализация рук
- 60. Закрепление образов сна
- 61. Как научиться двигаться
- 62. Пространство и время
- 63. Визуализация своего тела
- 64. Несколько практических советов
- 65. Созерцание объектов в сновидении

## ТЕЛО КАК ОСОЗНАНИЕ

### Телесное восприятие

- 66. Прогулка равновесия

67. Ложе из струн

Упражнения с закрытыми глазами

68. Упражнение слепого

69. Дом слепого

70. Прогулка слепого

71. Зов

72. Бег в неизвестность

**САМАЯ БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ ВОИНА**

Упражнения на установление связи с природой и Землей

73. Древесный альпинизм

74. Ритм Земли

75. Захоронение воина

76. Обретение Земли

## Оглавление

### ОБРАЩЕНИЕ АВТОРА К ЧИТАТЕЛЮ

Выражаю признательность

Перечень упоминаемых в тексте книг Карлоса Кастанеды

### ВВЕДЕНИЕ

### ГЛАВА 1. ЭМАНАЦИИ ОРЛА (вселенная энергетических полей)

Предисловие

Происхождение

Эманации Орла

Точка сборки

Формы внимания

Неизвестное и непознаваемое

Описание мира

Внутренний диалог

Кольца Силы

Не-деяние

Эго как элемент описания

Тональ и нагуаль

Осознание другого себя

### ГЛАВА 2. ПЕЧАТЬ БЕЗУПРЕЧНОСТИ

Миф воина

<Путь воина>: единственная поддержка на пути в неизвестное.

### ГЛАВА 3. ТЕЛО КАК ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

Энергия>

Свет или эго?

Личная Сила

Происхождение личной Силы

Определение прошлого

Охота за Силой

Эмоции

Чувство собственной важности

Техники

1. Составление инвентарного списка энергетических затрат
  2. Техника для определения энергетической ценности поступков
  3. Определение уровня вашей энергетики на момент рождения
  4. Техники для остановки эмоций и ослабляющих мыслей.
- В поисках внутреннего безмолвия
5. Техника для сбережения энергии и достижения благополучия.
  6. Техника молчания
  7. Сбережение сексуальной энергии
  8. Получение энергии от Солнца

Сбор энергии сумерек

### ГЛАВА 4. ИСКУССТВО СТАЛКИНГА

Сталкинг и отдельная реальность

Управление поведением в повседневном мире

Сталкинг и охота

Сталкинг и точка сборки

Сталкинг и успех

Сталкинг в книгах Кастанеды

Наставления по сталкингу (VI-279)

Принципы сталкинга (VI-278-291)  
Четыре настроения сталкера (VIII-87-58)  
Составление инвентарных списков: твердыня сталкера  
Составление списков умирающим  
Всплеск осознания  
Память тела  
Провал психоанализа  
Цепи прошлого  
Дверь, ведущая к свободе  
Квазивоспоминания другого <я>  
Обещание  
Задельивание черных дыр  
Техники  
Процедуры составления инвентарных списков  
Ящик для работы с инвентарным списком  
9. Составление инвентарного списка событий  
Области  
Образующие область элементы  
Выделение этапов  
Выделение событий  
10. Дыхание  
11. Ящик для работы с инвентарными списками  
12. Стратегия сталкера  
13. Изменение внешности  
14. Актер на несколько дней  
15. Переодевание  
16. Переодевание в существо иного пола  
17. Наблюдение тоналей  
ГЛАВА 5. НЕ-ДЕЯНИЕ СОБСТВЕННОГО <Я>  
Разрушение структуры эго.  
Рабы описания  
Целенаправленные действия  
Разрушение структуры эго и психическое заболевание  
Разрушение структуры эго у воина.  
Техники  
18. Смерть как советчик (III-43)  
19. Пробуждение скелета  
20. Прикосновение к скелету  
21. Танец скелета  
22. Эго: словесный портрет.  
23. Начинаем стирание самих себя  
24. Лгать самому себе  
25. Смена фасадов  
26. Охота за привычками  
27. Индивидуализированные <не-деяния>  
28. Разговор с растениями и деревьями  
29. Действие ради действия  
30. Забота о ком-нибудь  
31. Перемена обстановки  
32. Валяние дурака  
33. Самоосуждение

## ГЛАВА 6. ОСТАНОВКА ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА, ИЛИ КЛЮЧ К ДВЕРИ МЕЖДУ МИРАМИ.

- Пустое сознание
- Взгляд на Восток
- Индийская перспектива
- Дон Хуан и наследие тольтеков
- По ту сторону желаний
- Мысль об отсутствии мыслей
- Мышление не есть восприятие
- Двери восприятия
- Пропуск в иную реальность
- Волшебство в этом мире и за его пределами
- Техника
- Особые практики внимания
- 34. Прогулка внимания
- 35. Ходьба по-индейски
- 36. Ходьба след-в-след (III-157)
- 37. Скрадывание
- 38. Ходьба по дон-хуановски (III-35)
- 39. Походка Силы (III-171)
- <Походка Силы> и нагуализм
- Новые чувства
- 40. Слушание
- 41. Природный поток
- 42. Вслушивание в тишину
- 43. Временная слепота
- 44. Расфокусированное зрение
- 45. Наблюдение за тенями
- Дыхание
- 46. Основная техника дыхания
- 47. Вариации дыхательной техники
- 48. Звуковые вариации.
- 49. Числовые вариации
- 50. Свеча тишины
- 51. Искусство и спорт

## ГЛАВА 7. МАГИЯ ВОСПРИЯТИЯ

- Восприятие и внимание
  - Пределы восприятия
  - Первое и второе внимание
  - Фиксация внимания
  - Не-деяние и внимание
  - Техники
  - 52. Созерцание теней (III-194)
  - 53. Созерцание скал (III-203-206)
  - 54. Дерево, сотканное из небесной сини
  - 55. Ходьба задом наперед (VI-124)
  - 56. Шляпа с зеркалами (VI-137)
  - Очищающая упряжь
  - 57. Подвешивание под потолком
  - 58. Подвешивание на дереве
- ## ГЛАВА 8. ОВЛАДЕНИЕ СНОВИДЕНИЕМ
- Сон в западной культуре

Сны в других культурах  
Сновидение: не-деяние во сне  
Второе <я> второго <я>  
Соответствие двух миров  
Скрытые возможности второго <я>  
Техники

59. Визуализация рук
  60. Закрепление образов сна
  61. Как научиться двигаться
  62. Пространство и время
  63. Визуализация своего тела
- Двойник: один или два?
64. Несколько практических советов
  65. Созерцание объектов в сновидении

#### ГЛАВА 9. ТЕЛО КАК ОСОЗНАНИЕ

Телесное восприятие

Техники

66. Прогулка равновесия
  67. Ложе из струн (Ш-162)
- Упражнения с закрытыми глазами
68. Упражнение слепого
  69. Дом слепого
  70. Прогулка слепого
  71. Зов
  72. Бег в неизвестность

#### ГЛАВА 10. САМАЯ БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ ВОИНА

Современный мир: сообщества без любви

Вспомнить Землю

Послание от других

Одиночество воина

Противоядие от одиночества

Техники

73. Древесный альпинизм
74. Ритм Земли
75. Захоронение воина
76. Обретение Земли

#### НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Список техник, упоминаемых в этой книге