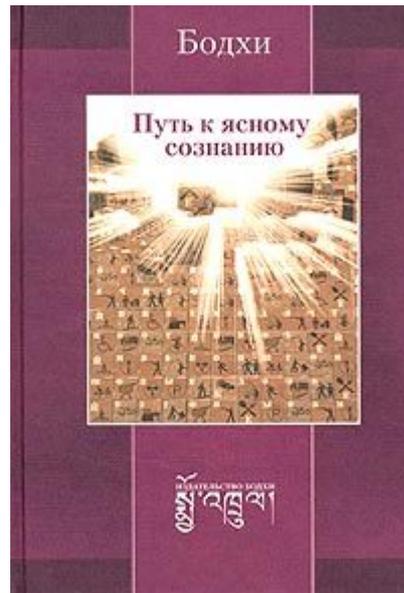


Бодхи Путь к ясному сознанию



Аннотация

Эта книга является практическим руководством. В ней изложены методы, искреннее и настойчивое следование которым приведет любого человека предельно коротким и ясным путем к свободе от страданий (негативных эмоций, ложных концепций, механических желаний, неприятных ощущений), к началу совершенно иной жизни, наполненной открытиями, озаренными восприятиями.

Бодхи

Путь к ясному сознанию

Предисловие

Если его постигнет неудача, то, во всяком случае, она постигнет его, когда он возьмет на себя смелость вершить великие дела, а значит, ему никогда не будет уготовано место среди холодных и робких душ, не знавших ни побед, ни поражений.

Теодор Рузвельт

Мое имя — Бодхи.

Эта книга является практическим руководством. В ней изложены методы, искреннее и настойчивое следование которым приведет любого человека предельно коротким и ясным путем к свободе от страданий (негативных эмоций, ложных концепций, механических желаний, неприятных ощущений), к началу совершенно иной жизни, наполненной открытиями, озаренными восприятиями.

Книга адаптирована к современной жизни и достаточно детализирована, так как я не хочу вызывать в читателе простой всплеск эмоций, после которого наступит спад и возврат к прежней тусклой жизни, а хочу точно указать на прямой путь к озаренным восприятиям.

Задача-минимум — достичь такого состояния, при котором в момент смерти будет полностью сохранена ясность сознания, что позволит продолжать свою практику и в состояниях между рожденьями и в последующих рожденьях без перерыва, без скатывания в омраченность, находясь в непрерывных проявлениях ОзВ, в состоянии полной свободы от страданий. Трудно выразить ту грандиозную пропасть, которая лежит между человеком, добившимся этого, и обычными людьми.

Когда в 2000 году я начинал писать эту книгу, то надеялся, что это — не впустую, что когда-нибудь в ком-нибудь она вызовет резонанс, «узнавание» того, чем сильно хочется жить. Когда и как это произойдет — я не знал. К 2005 году книгу прочли полностью или частично тысячи людей, сотни две из них попытались применить изложенные мной методы, и несколько десятков оказались настолько увлечены тем, как изменилась их жизнь, что сейчас уже не представляют себе возврата к культивированию страданий. Я отдаю себе отчет в том, что моя книга может оказаться массово востребованной лишь через тысячу или две тысячи лет, а до тех пор лишь редкие единицы захотят стать свободными существами, и именно для них эта книга — для тех, кто хочет стать путешественником в мире озаренных восприятий сейчас, или через 20, или через 2000 лет.

Само существование моей книги вызывает у огромного числа современных людей негативное отношение — от умеренного скепсиса до сильной ненависти. Это и те, кто хочет продолжать испытывать негативные эмоции (ведь я даю прямой метод к их устранению), и те, кто погряз в бесчисленных догмах (ведь я даю прямой метод к рассеиванию всех догм, всего, что не опирается на личный опыт; метод развития свободного ясного мышления), и те, кто считает себя приверженцем любой религии (ведь я даю метод, приводящий любого человека к озаренным восприятиям независимо от религиозных институтов, богов и прочих посредников), и те, кто считает себя эзотериками (ведь все «эзотерические» науки диктуют, что путь к просветлению невероятно долог и сложен, а я даю элементарно простую и понятную методику, которая может даже самого омраченного человека привести к освобождению от страданий и началу дальнейшего пути уже как свободного существа всего лишь за несколько лет упорного труда!). Особенно раздражает «эзотериков» то, что я сам являюсь «выскочкой», у меня нет дипломов, я не оканчивал «тайных школ», ни у кого не учился, не опираюсь на авторитеты, не ссылаюсь на священные писания — и тем не менее предлагаю прямой путь к Ясному сознанию, который нашел сам — упорным трудом, искренним стремлением к ясности и свободе от страданий. Я не имею верительных грамот, подтверждающих полномочия предлагать этот путь, и действую лишь на основании радостного желания и опыта — своего и других практикующих.

Столько написано разных «умных» книг... но по прочтении любой из них возникает как минимум три вопроса:

1) Что конкретно делать? Как делать? Как преодолевать мелкие, но зачастую становящиеся непреодолимым камнем преткновения препятствия?

2) Если в книге дается какой-то совет — что и как делать, возникает второй вопрос: зачем?

Почему именно это? Как я могу быть уверена в том, что потратив уйму времени на выполнение тех или иных действий, я в итоге получу нечто привлекательное для себя?

3) Как понять — что делать дальше? Быть привязанным к источнику инструкций?

В моей книге есть ответ на первый вопрос, а второй вопрос отпадает, поскольку, во-первых, в совершении усилий ты руководишься не внушением, не верой, а только лишь радостным желанием, сопровождающимся предвкушением, и таким образом ты получаешь удовольствие от действий прямо сейчас независимо от их результата. Во-вторых, результаты твоих усилий видны немедленно, и ты наслаждаешься ими прямо сейчас — если прямо сейчас ты устранила негативную эмоцию, то прямо сейчас испытала и всплеск озаренных восприятий.

Что касается третьего, то, занимаясь моей практикой, ты сама становишься своим компасом, получаешь полную ясность в методах, испытываешь радостные желания и прочие озаренные восприятия, которые ведут непосредственно к привлекательным для тебя состояниям. Мой путь состоит в прямом устранении страданий и в культивировании стремления к озаренным восприятиям. НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ МОЖНО ПЕРЕСТАТЬ ИСПЫТЫВАТЬ — не подавлять, не оправдывать, не «принимать как есть», а именно не испытывать.

Вместо фантазирования о том, что в гималайских горах под водительством мудрого учителя ты могла бы двигаться к ясному сознанию, прямо здесь и сейчас ты можешь двигаться в бесконечном, радостном, захватывающем путешествии сознания.

Можно быть очень омраченным существом — ненавидеть, ревновать, завидовать, желать смерти, быть нетерпимым, алчным — любым! И все-таки есть выход, если есть желание испытывать привлекательные для тебя восприятия и желание совершать практические шаги. Раз уж ты оказалась в таком положении, отнесись к нему конструктивно. Не имеет значения — почему так получилось. Необходимо понять — что теперь делать, и начать это делать.

Западный человек — уже подвижник: ради машины, квартиры и цели «быть как все приличные люди» он готов заложить всю жизнь, подавляет в себе все живое ради этих искусственных, навязанных ему целей. Десятки лет можно ради приличий поддерживать существование своего брака, а ради модной машины и квартиры можно десятки лет ходить в офис, не давая себе передышки. Современный западный человек умеет преодолевать. Он — аскет, но этот аскетизм уродлив, поскольку люди преодолевают не препятствия к испытыванию привлекательных восприятий, а наоборот — они преодолевают свои радостные желания. Современный человек — подвижник, только цель этого подвижничества абсурдна, навязана извне и приводит его к непрерывным страданиям.

Иногда возникает особое чувство «узнавания», когда словно прикасаешься к тому, что давно хотела сама себе сказать, во что хотела поверить, в чем чувствуется напряженная истина, фундаментальная правда, и тогда легче совершить усилие, находятяся и силы и уверенность. Давление окружающего мира подчас слишком велико, и можно перестать верить в то, что можно жить иначе, чувствовать иначе, что жизнь вообще может быть другой, настоящей. Я пишу для того, чтобы кто-то прочел и понял — есть возможность такой жизни, это осуществимо, так живет этот человек — самый обычный человек, с двумя руками, двумя ногами и одной головой, так живут и другие люди, следующие его практике — стало быть это возможно для каждого, кто искренне стремится к тому же. Эта книга — выражение радостного желания показать этот настоящий, живой пример того — как можно жить. Я не стесняюсь показать на себя пальцем и сказать — смотри, я живу иначе — я живу вот так, и ты можешь так же, и перед тобой все это открыто — плюнь на все, что тебе внушали, что ты слаба, глупа, неправа, греховна и т. п., что ты «должна» делать то-то и то-то. Отдай себе отчет в том, что ты можешь осуществить практику, ведущую к путешествию в мире озаренных восприятий.

Моя книга предназначена всем тем, кто согласен со мной в следующем: какой бы путь ты для себя ни выбрала, в любом случае освобождение от тяжелейших омрачений (негативных эмоций, механических концепций, механических желаний) будет способствовать твоему продвижению по выбранному тобой пути.

Уже появляются откуда-то люди, которые «изнутри» знакомы с моей жизнью, практикой, общением с другими практикующими, которые на чем свет стоит поносят меня и мою практику, перемежая попытки осмысленной критики с откровенной ложью. Будут появляться и «знатоки» и комментаторы практики прямого пути, которые будут жонглировать терминами, «уточнять» ее, «улучшать» его, «пояснять», критиковать свысока, предлагать свою помощь другим практикующим

щим, заявляя, что они или мои ученики, или мои партнеры по практике, или просто практикующие, которые настолько прекрасно понимают все написанное, что им и не нужно никакое подтверждение их понимания, полученное от меня. Даже появились и такие, которые туманно намекают на какое-то приватное общение со мной, объявляют себя моими бывшими учениками или даже соавторами. Опровергать ложь — бессмысленное занятие. Во-первых, ее всегда будет появляться больше, чем можно опровергнуть, а во-вторых я не хочу тратить на это время. Тот, для кого содержание моей книги актуально, сам легко разберется — что к чему.

Я прилагаю усилия к тому, чтобы носителей технологии практики, носителей озаренных восприятий становилось больше, чтобы они могли выступать в качестве экспертов, эталонов, консультантов для начинающих. И такие люди появляются — они называют себя «морды», поскольку слово «морда» ассоциируется с той нежностью и симпатией, которую они испытывают к животным. У меня есть четкое понимание критериев, по которым я отделяю «морд» от «не-морд». Еще мы пользуемся термином «хвост», называя так того человека, который занимается практикой, но еще не приобрел той искренности, решимости, упорства, ясности, стремления к ОзВ, которые и делают морду мордой, но есть основания полагать, что он может этого достичь.

Если ты хочешь уточнить — является ли мордой или хвостом тот человек, с которым ты советуешься по вопросам ППП, или он является человеком, как минимум равным тебе в омраченности — ты можешь спросить у меня об этом по мэйлу.

На моем сайте www.bodhi.ru эта книга размещена и время от времени пополняется в реальном режиме времени. Там же размещены статьи других практикующих, книга «Майя» и прочие материалы. Если ты начала заниматься практикой и у тебя есть желание общения с другими практикующими — ты можешь принять участие в конференции на этом же сайте.

Раньше, когда я только начинал писать книгу, я предполагал, что если пользоваться теми словами, которыми пользуются люди, независимо от того, имеют эти слова определенный смысл или нет, то будет проще донести до читателя хотя бы что-то, хотя бы с минимальной ясностью, чтобы он с ходу не отверг идеи, слишком отличные от всего, с чем он сталкивался раньше, а потом уже сама практика изменит его настолько, что он начнет чистку своего мышления. Сейчас я изменил свой подход, поскольку, во-первых, такой мутный стиль изложения мне самому не нравится, а во-вторых я убедился, что люди, активно занимающиеся практикой, все-таки появляются, и для них я хочу сделать книгу предельно ясной. Так что сейчас я полностью переделываю книгу и понимаю, что читателей станет меньше, поскольку возможность испытывать пузыристые впечатления при чтении уменьшится, зато вырастет качество тех, кто останется, а меня это и устраивает, чтобы не распылять свое внимание на тех, кто на самом деле не хочет прекращать страдания.

Я решил написать несколько книг, каждая из которых несет свою нагрузку: книга «Путь к ясному сознанию» будет сухой инструкцией, справочником. В «Майе» мы со Скво в более художественной форме описываем жизнь практикующих, что дает больше впечатлений, чем конкретных инструкций. «Ход тигром» несет ту же функцию, что и Майя, но в изложении, более подходящем для подростков. Сборник рассказов о сексуальных СЭ — для тех, кто очень интересуется сексуальным развитием и склонен использовать свои сексуальные желания в качестве одного из двигателей в изменении себя, и в этом сборнике он найдет как практические рекомендации в области развития сексуальности, преодоления омрачений, связанных с сексом или хорошо выявляемых на почве сексуальности, так и впечатления. «Сборник статей практикующих» предназначен для более детального освещения узких вопросов, с которыми морды сталкиваются в своей практике. И так далее. Я решил выпустить в свет целую серию книг (да и многие морды тоже любят писать), и каждая книга, каждый элемент творчества будет нести в себе «ядро» практики, обернутое в разную оболочку. Фактически я хочу построить новую культуру — культуру, вырастающую из свободы от НЭ, концепций, берущую свои корни из озаренных восприятий, радостных желаний.

Редактируя книгу, я задался вопросом — почему я обращаюсь к читателю-мужчине? Пишу «если ты захотел», а не «если ты захотела»? Так принято, но опыт показывает, что активно и искренне практикующие ППП — в основном именно девушки. Уж не знаю, чем это объяснить. Может тем, что та социальная роль, которая навязана мужчинам, и те концепции и НЭ, которые с ней связаны, намного более убийственны, чем у девушек? Мужчина — это человек с невероятным чувством собственной важности, почти манией величия, агрессией и вытекающей из этого тупостью. («Глупость» — отсутствие навыка в интеллектуальной работе, а «тупость» — неспособность

последовательно и ясно рассуждать в силу негативных эмоций, поэтому даже очень развитые интеллектуалы как правило исключительно тупы). Девушки же чаще испытывают чувство собственной ущербности, жалость к себе, неуверенность, что оказывается в среднем менее убийственным грузом. Так или иначе, я решил обращаться не к читателю, а к читательнице, поскольку не вижу оснований следовать сложившемуся стереотипу. Не сомневаюсь, что это вызовет особенно много презрения со стороны мужчин, поскольку как это ни смешно, они почти все искренне считают себя «продвинутыми» и «умными», в то время как девушки для них — это второй сорт.

Раздел 01 — «Свобода от негативных эмоций»

Содержание главы:

- 01–01) Общая информация о негативных эмоциях (НЭ) и свободе от них.
- 01–02) Устранение и подавление НЭ.
- 01–03) Первые шаги в исследовании и устранении НЭ.
- 01–04) Практика циклического восприятия НЭ.
- 01–05) Другие практики устранения НЭ.
- 01–06) Практика возврата внимания (ВВ).
- 01–07) Типичные ошибки.
- 01–08) Практика уплотнения.
- 01–09) Довольство, «ничего-не-происходит», светло-серое состояние.

01–01) День за днем, минута за минутой люди испытывают **негативные эмоции** («НЭ»): ревность, жалость к себе, страх, гнев, ненависть, раздражение, недовольство, обиду, бешенство, недоумение, оскорбление, злость, зависть, опасение, беспокойство, тревожность, презрение, отвращение, стыд, униженность, мстительность, апатию, лень, грусть, тоску, разочарование, жадность и так далее, и так далее.

Практика прямого пути («ППП»), изложенная в этой книге, состоит в последовательной замене нежелаемых тобою восприятий на желаемые. Для этого необходимо испытывать радостное желание (т. е. желание, сопровождаемое предвкушением) такой замены восприятий, и культивировать его упорно и решительно, пока вновь создаваемая привычка не пересилит прежнюю, механически когда-то созданную. Я называю этот путь «прямым» именно потому, что для его осуществления требуется единственное существенное условие — наличие радостного желания изменить восприятия, проявляющиеся в твоём месте.

По мере того, как человек, занимаясь ППП, достигает безупречного устранения замечаемых им НЭ (см. далее), он обнаруживает, что, оказывается, кроме сильных и заметных НЭ он постоянно испытывает огромное количество мелких. Без преувеличения можно сказать, что почти каждое восприятие сопровождается мелким всплеском НЭ (чаще всего это недовольство, негативное отношение, тревожность), за которым тянется едва заметный «хвост», подпитывающий и без того сверхплотный негативный фон. Все вместе это создает чудовищно отравляющую атмосферу. Последствия этого — ужасающие, катастрофичны.

Во-первых это приводит к тому, что называют «старением», и начинается это не в 40 лет, а в 22–25, причем очень быстро. Кожа становится не просто менее гладкой, а неприятной на вид и ощупь, тела и лица становятся обрюзгшими, уродливыми, искаженными, поросшими жиром или наоборот — пораженные некрасивой худобой. Запахи становятся неприятными, резкими. Самочувствие непрерывно ухудшается, но поскольку это происходит довольно медленно, то человек привыкает и даже не отдает себе отчет в том, что происходят очень неприятные перемены — утром просыпаешься разбитый, вечером засыпаешь — как проваливаешься в бред, начинаются кряхтения, вялость, требуется все больше стимуляторов — кофе, механический секс, примитивные впечатления. А посмотри на наших стариков и старух? Отставь в стороне политкорректность, посмотри на них со всей честностью, на которую ты способен. Ведь картина ужасающая. Их тела и лица — материальное воплощение НЭ, которые они всю жизнь испытывали и продолжают испытывать. Эта настолько привычно, что считается само собой разумеющимся, что иначе и быть не может, что старость — это неизбежные маразм, уродство, страдание, тупость, агрессия. Но в Индии, Непале, Тибете, на Шри Ланке в тибетских монастырях можно увидеть очень старых людей,

и как разительно они отличаются от наших! Их лица, интонации, повадки вызывают яркую симпатию, их состарившиеся тела не выглядят отвратительными, их глаза зачастую буквально завораживают.

Во-вторых, я абсолютно уверен, что почти нет, или даже совсем нет таких болезней, которые не были бы вызваны именно НЭ. Согласно современной религии люди болеют от вирусов и микробов, но я убежден, что эти самые вирусы и микробы начинают свою разрушительную работу именно в телах тех людей, которые особенно сильно поражены НЭ, причем несложно найти соответствие между определенными болезнями и типом доминирующих НЭ. Те, кто занимаются ППП и добиваются все более и более высоких степеней свободы от НЭ, иногда испытывают всплески застарелой привычки испытывать НЭ, и тогда с изумлением отмечают, что с телом начинает твориться что-то невообразимое — оно начинает побаливать, а местами даже определенно болеть, наваливается болезненная тяжесть, инертность, особая физическая мутность, вялость, и это за какой-то час, полчаса испытывания негативного фона, лишь после нескольких неустраненных всплесков НЭ! В эти моменты становится особенно ясным, что если ты не устраняешь НЭ, то живешь в этом болезненном состоянии постоянно, а люди непрерывно испытывают те или иные НЭ — яркими всплесками или в виде «слабого» **негативного фона** («НФ») озабоченности, тревожности, недовольства, жалости к себе, грусти и др., и постоянно их тело находится под жесточайшим прессингом этой отравы.

В-третьих, НЭ не только разъедают тело; они еще и полностью уничтожают способность испытывать радостные желания, рассудочную ясность, **озаренные восприятия** («ОзВ») — нежность, чувство красоты, устремленность, безмятежность, радость творчества, симпатию, восторг, предвкушение, предвосхищение... НЭ превращают человека в ходячего мертвеца, и еще много лет может бродить по земле, постепенно разлагаясь, внешне живое тело, внутри которого уже давно нет ничего живого. А еще это означает то, что перед человеком неумолимо закрывается дверь к путешествию сознания, к новым открытиям, к новым ОзВ. Подчеркиваю — никакая духовная практика, никакие йоги и медитации, никакие молитвы и простирации не приведут тебя никуда, если ты не стремишься первым делом добиться безупречного устранения НЭ и непрерывного испытывания ОзВ. Пока есть НЭ — ничто невозможно. Устранение НЭ и открытие в себе мира ОзВ — путь к невероятному путешествию сознания независимо от того, какую именно духовную практику ты для себя выбрала.

Я считаю, что любое искреннее стремление к ОзВ приведет тебя более или менее быстро к более или менее ярко выраженному результату, будь ты буддист, кришнаит, православный или еще какой угодно. Поклоняешься ли ты богу в любой форме или веришь в бесформенного бога; атеист ты, или дарвинист, эзотерик, тантрист; последователь древней секты или поклонник вновь созданной — если ты испытываешь искреннее стремление к ОзВ, если имеешь непримиримое отношение к НЭ и догматизму, если занимаешься любой практикой, направленной на то, чтобы испытывать ОзВ и прекратить испытывать НЭ, то результаты начнут появляться, жизнь будет становиться все более интересной, насыщенной. Но потакание НЭ, оправдание их или самообман, состоящий в том, что ты лишь делаешь вид, что не испытываешь их, — это безвыходный тупик, это движение к разрушению, маразму, интенсивным страданиям.

Общество, в котором нет непримиримого отношения к НЭ и догматизму, никогда не будет жить в мире, как бы мы ни усложняли законы, как бы ни усиливали наказания, какие бы ни придумывали приборы и механизмы. Сообщество практикующих ППП — «морд» — уникальный пример сообщества нового типа — оно абсолютно устойчиво, поскольку в нем попросту нет внутренних разрушающих сил, ведь любой импульс агрессии, обиды, жалости к себе, алчности, надменности или ущербности и т. п. — все это подвергается немедленному устранению, или, как минимум, попытке немедленного устранения, в связи с чем бурно произрастают симпатия, желание ОзВ в себе и других, преданность, нежность, желание содействия и т. д. И даже сообщество тех, кто хоть и не ставит перед собой задачу устранения НЭ и догматизма, но симпатизирует ППП, выражает поддержку стремлениям «морд», отличается исключительно высокой миролюбивостью (не путать с беззащитностью и инфантильностью) и устойчивостью.

Мир, в котором ты живешь, это прежде всего мир НЭ — можно сказать это без преувеличения. Они выступают в столь многочисленных проявлениях, так тесно вплетены в жизнь, что иногда кажется, что кроме них ничего больше и нет, и что все, что ты можешь, это утончать их, усложнять, разнообразить, закручивая, соединяя друг с другом, делая их более многослойными и

интенсивными. НЭ окружают тебя повсюду, они навязываются и культивируются. Я даже не говорю о таких очевидных вещах, как культ насилия в новостях и фильмах, но открой любую «художественную» книгу, которая считается хорошей и глубокой, и там ты найдешь «утонченные» НЭ, сильные НЭ, сложные НЭ, и если у читателя возникает комплекс НЭ, перемежающихся «**положительными эмоциями**» («ПЭ»), то именно это и является основанием считать книгу «хорошей». Да и откуда взяться книгам, описывающим жизнь в ОЗВ? Ведь чтобы писать об этом, необходимо самому иметь такой опыт и стремиться его упрочить во что бы то ни стало. Выдумать это невозможно, поэтому таких книг исключительно мало, например все книги Кастанеды, Тайши Абеляр, Флоринды Доннер, «Рамакришна и его ученики» Кристофера Ишервуда, «Шри Ауробиндо или путешествие сознания» Сатпрема, «Махамудра» Таши Такпо Намгьяла и Далай-Ламы, «Ламрим» Чже Цонкапы, «Записные книжки» Кришнамурти, «Йога-сутра» Патанджали, «Нарисованное радугой» Тулку Ургьена Ринпоче, «Чудеса естественного ума» Тэндзина Вангьяла, «Великий йог Тибета Миларепа» Эванса-Вентца относятся к таким книгам.

Одно из самых глубоких заблуждений заключается в том, что люди полагают, что не они сами выбирают испытывать НЭ, а их «заставляют» другие люди или обстоятельства. Эта концепция ошибочна на 100 %, и, веря в нее, становятся бессильными даже те, кто хотел бы прекратить испытывать все или хотя бы некоторые НЭ. Я утверждаю, основываясь на своем опыте и опыте людей, занимающихся ППП: испытываешь ты НЭ или нет — полностью зависит только от тебя, от твоих усилий по преодолению этой ужасной привычки.

Сопровождающееся предвкушением радостное желание изменить обстоятельства полностью совместимо с практикой устранения НЭ в текущих обстоятельствах, с ясностью в том, что не обстоятельства «вызывают» НЭ, а в этом месте есть такая привычка — испытывать НЭ при данных обстоятельствах. Поэтому можно безупречно устранять возникающие НЭ в данной ситуации и испытывать ОЗВ, и одновременно испытывать радостное желание изменить эту ситуацию и прикладывая к этому усилия.

Нет таких обстоятельств, которые были бы помехой для практики. Чем более ситуация нежелательна тобой, тем скорее в ней проявятся НЭ, и ты сможешь особенно интенсивно тренировать устранение и добиваться более яркого результата. В результате даже самые нежелательные ситуации практикующий встречает с восторгом, решимостью и предвкушением (подробнее см. главу «сталкинг»). Находясь в агрессивной среде, можно натренировать безупречность в устранении НЭ. Находясь в комфортной среде, можно натренировать усилие для устранения довольства и ссорности. **Пока ты жива — у тебя идеальные условия для практики при любых обстоятельствах**. Попутно возникает непривычное отношение к обстоятельствам — не как к хаотическому нагромождению событий, а как к чему-то живому, отзывчивому.

Возможна ли свобода от НЭ? Люди так безнадежно завязли в них, что даже сама идея освобождения от НЭ вызывает в них раздражение. Они представляют себя без НЭ и недоумевают, а как же тогда жить, — превратиться в ничего не чувствующее бревно? Они настолько наркозависимы от НЭ, что даже не могут вообразить что-либо вне их, хотя на самом деле у многих людей бывали кратковременные вспышки слабых отзвуков ОЗВ, особенно в раннем детстве.

Спроси любого человека — испытывает ли он НЭ? Он ответит — «конечно», иногда испытываю. Слово «конечно» отражает непоколебимую уверенность в том, что иначе невозможно. А слово «иногда» — самообман, потому что люди испытывают НЭ или НФ не «иногда», а непрерывно. Чем сильнее привычка испытывать НЭ, тем меньше человек отдает себе отчет в их присутствии, и вскоре только дикий всплеск агрессии, сопровождаемый сердечным приступом, он опознает как НЭ, а в остальное время будет полагать, что НЭ у него нет. Степень погруженности людей в НЭ — чудовищна, невыразима. 99,99 % всего времени человек испытывает более или менее сильные НЭ или НФ, изредка перебиваемые ПЭ — ничто живое не выживет в такой ядовитой среде. Но и ПЭ — слабое утешение, поскольку они являются обратной стороной НЭ, отравляющей едва ли меньше — к ПЭ относятся довольство обладания (вниманием или вещами или властью и т. д.), злорадство, самодовольство, довольство, самолюбование, чувство собственной важности («ЧСВ»), презрение, гордость и другие. Мало того, что ПЭ несовместны с ОЗВ, так они еще и провоцируют более сильные НЭ, ведь чем сильнее, например, ЧСВ человека, тем легче его задеть, тем больше угроз своему самомнению он видит в окружающем мире, тем чаще и легче он испытывает недовольство, злость, обиду, агрессию. У некоторых людей иногда к некоторым ПЭ примешиваются ОЗВ, а иногда ПЭ уравнивают действие НЭ (например, довольство компен-

сирует недовольство), и тогда в краткий миг относительной свободы от НЭ и ПЭ могут пробиться отзвуки ОзВ, но они слишком слабы, и со временем могут исчезнуть вовсе.

НЭ — это яд, наркотическое одурение. От них умираешь, но вроде и какое-то «удовольствие» есть, а если пытаешься слезть с иглы, сразу начинаются ломки, страх свободы. Люди получают «впечатления» от НЭ и гальванизируют, принимая это за жизнь. «Впечатления» — это и есть ПЭ. Злость к врагу сопровождается злорадством при мысли о мщении. Грусть потери — удовольствием, что тебя будут жалеть и уделять внимание, поэтому в НЭ люди видят ценность, способ получить ПЭ, и сама идея их устранения вызывает страх потери этих ПЭ, жалость к себе, скепсис и даже агрессию. Каким мертвым надо быть, чтобы цепляться за НЭ как за средство чувствовать себя «живым»? «Удовольствие» от НЭ — это «удовольствие» от поедания отравы — сначала очень плохо, но потом наступает облегчение, и чем сильнее отравы, тем сильнее контраст с последующим облегчением, поэтому люди намеренно культивируют НЭ, ведь переживать ОзВ они не умеют, и даже не мечтают о них, свыкнувшись с тем, что жизнь — довольно серая и однообразная штука. Уже в 25–30 лет люди начинают ждать смерти как избавления от серости, НЭ и болезней, тем самым ускоряя, программируя свое старение, разложение.

И все же свобода возможна. Я предлагаю практику, ведущую к свободе. Преодоление НЭ — самый первый шаг, за которым открываются необозримые миры пространств состояний. Встречаются люди, которые допускают, что можно уменьшить силу НЭ, но они не верят, что это можно сделать с помощью своих усилий, а пытаются найти «большую красную кнопку» («БКК») — нажал, и нет страданий. И в поисках этой кнопки они занимаются йогой, дышат по-особенному, сидят в разных позах, читают мантры, ходят строем, поют гимны и прочее, то есть делают все что угодно, кроме приложения прямых усилий к прекращению испытывания НЭ и «впрыгиванию» в ОзВ. Некоторые НЭ при этом и в самом деле на короткое время ослабевают, но это временный и очень слабый эффект, рано или поздно внимание ускользает и возвращается к тем же НЭ, да и невозможно все 24 часа непрерывно сидеть и петь мантры — тебе придется встать, пойти за едой, на работу, общаться с людьми, спать, и тогда НЭ набросятся на тебя снова. Тибетские монахи верят, что в очень далеком будущем, после сотен перевоплощений, они прекратят испытывать НЭ, но и они ни за что не поверят, что это можно сделать не через 500 лет чтения мантр, а прямо сейчас — в течении нескольких лет упорной работы.

Чтобы предупредить возможные ошибочные толкования, определю, что «усилие» — это сосредоточенное, очень интенсивное и радостное желание. «Сосредоточенное» — значит нет рассеивания на хаотические отвлечения. «Радостное» — значит сопровождается предвкушением, свежестью, предвосхищением. «Прилагать усилия к устранению НЭ» — не значит напрягать мышцы, стискивать зубы или дышать как-то — это значит очень сильно хотеть перестать испытывать НЭ и очень сильно хотеть испытывать ОзВ. Сосредоточенное, интенсивное и радостное желание приводит к изменениям восприятий в соответствии с этим желанием. И чем более упорно и решительно ты тренируешься в этом, тем большего искусства достигаешь, тем более действенным становится твое усилие. Как это происходит — то, что усилие приводит к изменениям, — это тайна, но поскольку это происходит, я этим пользуюсь и достигаю желаемого. Люди ничего не знают об этой способности усилий, поскольку их желания либо очень слабые, либо очень рассеянные, либо мотивированы не стремлением к ОзВ, не являются радостными, а мотивированы страхами, прочими НЭ, желанием защититься или напасть.

Еще два слова, довольно точно описывающие усилие — «вспомнить» и «впрыгнуть». «Совершить усилие устранения НЭ» тождественно «вспомнить себя в состоянии, когда нет НЭ» или «впрыгнуть в состояние вне НЭ». «Совершить усилие по порождению ОзВ» тождественно «вспомнить себя в состоянии, когда ты испытывал ОзВ», «впрыгнуть в ОзВ». Подчеркиваю — требуется не просто думать о том, что ты когда-то испытывал ОзВ, а именно вспомнить само состояние. Поскольку все восприятия существуют только здесь и сейчас, то «вспомнить себя в ОзВ» и означает «испытывать ОзВ прямо сейчас».

Сверхусилие совершается тогда, когда ты делаешь то, что считаешь для себя невозможным, продолжая наращивать мощь усилий вопреки мыслям-скептикам, вопреки чему угодно.

Сейчас невозможно представить современный мир без науки. Ученые исследуют свойства материалов, ищут закономерности и способы получать желаемые свойства материалов, после чего используют полученные знания для того, чтобы заменить восприятия. Ощущение холода меняется на ощущение тепла, когда вместо дырявой мокрой шкуры и деревянных башмаков одеваешь со-

временную куртку из полартека и трекинговые кроссовки. Ощущение зубной боли устраняется в результате применения современных технологий. А ведь когда-то науки не было, и более того — тех, кто исследовал свойства материалов, изучал устройство встречаемых вокруг существ, подвергали гонениям, обвиняли в неуважении к богам и т. д. Отдай себе отчет в том, что сейчас человечество находится на следующем витке развития цивилизации. Современные люди убеждены, что невозможно взять да и заменить восприятие раздражения на восприятие симпатии, или чувство тоски на преданность и чувство красоты и т. д. Никто не исследует свойства восприятий, не тренируется их заменять, руководствуясь радостными желаниями, предвкушением и здравым смыслом. Более того — тех, кто этим занимается, пугают страшными божьими карами, говорят, что мол такие люди «нарушают естественный баланс в природе человека», поскольку мол если НЭ есть, то это «для чего-то нужно». В таком случае неясно, почему эти критики не прекращают лечить зубы, пользоваться теплой одеждой и презервативами, ведь если есть зубная боль, ощущение холода и СПИД, значит, согласно их догмам, это «для чего-то нужно»? Тем, кто находится во власти догмы о том, что раз человек «создан» испытывающим НЭ, то вмешательство в «естественный ход вещей» приведет к «дисбалансу», я напому, что если человек и создан кем-то с имеющимся набором восприятий, то среди этих восприятий есть и радостное желание меняться, желание прикладывать усилия к тому, чтобы прекратить испытывать омрачения, а испытывать ОзВ.

Есть еще один момент, на который я хочу обратить особое внимание. Если человек под влиянием ложной концепции, страха наказания или уважения к авторитетам и т. д. совершает некоторое изменение в своей жизни, то впоследствии он иногда может сожалеть о сделанном и хотеть вернуться в прежнее состояние или начать искать что-то другое, поскольку та жизнь, которую он себе создал, его не устраивает. У него были радужные представления, а реальность оказалась иной. Человек, который добился успеха хотя бы в одном акте устранения НЭ, и прямо сейчас почувствовал всплеск ОзВ, в этот самый момент даже и помыслить не может без содрогания о том, чтобы вернуться в прежнее состояние, когда нет ОзВ и есть НЭ. Это ассоциируется со смертью, даже с чем-то более ужасным, чем смерть. **И чем чаще практикующий испытывает ОзВ, тем увереннее он стремится упрочить это состояние**, любой ценой прекратить прежнюю привычку испытывания НЭ. Новая реальность оказывается бесконечно привлекательнее прежней.

В жизни человечества начинается новая эпоха — люди начинают исследовать восприятия, составляющие их самих, изучать их свойства и закономерности, выявлять радостные желания, направленные на изменение состава восприятий, создавать оптимальные технологии этих изменений. В процессе исследований учеными прошлого известных им веществ открывались новые вещества, обладающие непостижимыми, уникальными свойствами. Точно так же и здесь — по мере того, как осуществляется практика замены НЭ на ОзВ, возникают совершенно новые ОзВ, настолько поразительные, что никакая самая буйная фантазия не могла предвидеть подобного. Начинается эпоха инженерии восприятий, составляющих конгломерат под названием «человек». Начинается новое, уникальное путешествие человека, причем характерная особенность этого путешествия состоит в том, что это не пресловутое «путешествие сознания», под которым обычно понимают некий эмоциональный или умственный процесс, оторванный от предметной реальности, от ощущений, т. е. от физического тела, от самой что ни на есть обыденности. Человек отправляется в это путешествие целиком. Он не просто становится фантазером, который перебирает философские термины, а при этом испытывает огромное количество НЭ, не испытывает радостных желаний, болеет, чувствует себя все хуже и хуже. Его физическое тело — это тоже набор восприятий, которые мы называем «ощущения», и эти восприятия также можно заменять прямым усилием (например апатию на энергичность, «плохое самочувствие» на «прекрасное самочувствие»), а кроме того физическое тело начинает трансформироваться, перестраиваться вслед за тем, как НЭ исчезают из совокупности восприятий, я на их место приходят ОзВ.

На данный момент (2005-й год), таких путешественников очень мало — всего чуть больше 20 человек (я имею в виду «морд»), но в 2000 году, когда я только приступал к этой деятельности, морд не было ни одной, так что я уверен, что их станет больше, намного больше, поскольку для осуществления такого путешествия нет необходимости в деньгах, машинах, образовании, связях, наследственности и прочем. Достаточно лишь узнать про то, что такое путешествие возможно (эту задачу решает эта книга), а также самого факта того, что ты жива, и наличия стремления стать счастливой, испытывать озаренные восприятия, преодолевать омрачения. Поэтому я уверен, что количество «морд» будет расти год от года, и настанет время, когда мы будем измерять их сотня-

ми и тысячами. Поэтому я испытываю интенсивнейшее предвкушение, когда реализую свои радостные желания по реализации «мордо-проектов» — строю инфраструктуру для мордо-культуры, перевожу книги на другие языки, содействую практике «морд», чтобы со временем они стали экспертами в практике, носителями ОзВ, и могли самостоятельно содействовать практике начинающих практикующих. Я трачу на это все свое время и все свои средства, и мне это очень нравится.

Задача-минимум для «морд» состоит в том, чтобы сначала научиться искусству осознанных сновидений и внетелесного опыта, а затем научиться сохранять осознание в процессе умирания физического тела (когда и если оно умрет), в период между смертью физического тела и рождением нового, и после рождения, чтобы в «новой жизни» вспомнить свою практику и продолжить ее, начав с того, на чем она завершилась в «предыдущей жизни». Я утверждаю, что для того, чтобы уверенно осуществить такой опыт, совершенно необходимо устранить омрачения и добиться непрерывных ОзВ, желательно экстатического качества. Человечество уже имеет подобный ограниченный опыт (вспомним Далай-Ламу 14-го, Кармапу 17-го и сотни менее известных тибетских монахов, которые стали «тулку» — людьми, перенесшими свое сознание в новое тело с большими или меньшими разрывами в самосознании, в способности помнить прошлые жизни и свой бывший опыт).

НЭ имеют ряд отличительных признаков :

- 1) после них наступает тупость (т. е. резкое ослабление способности и желания различать восприятия);
- 2) после них возникает плохое физическое самочувствие;
- 3) после них возникает потеря интереса, предвкушения, энтузиазма, других ОзВ, радостных желаний;
- 4) их протекание несовместно с ясным мышлением;
- 5) их протекание несовместно с ОзВ;
- 6) испытывая НЭ, ты похожа на запрограммированного робота — реакции и поступки легко просчитать заранее; твои действия крайне неэффективны
- 7) из потока НЭ вырваться почти невозможно без упорной и решительной тренировки — даже если ты в какой-то ситуации захочешь перестать их испытывать, они не прекратятся — такова сила тысячекратно закрепленной привычки

Характерные признаки ПЭ:

- 1) они являются зеркальными противоположностями НЭ: зависть — злорадство, недовольство — довольство, чувство собственной ущербности («ЧСУ») — ЧСВ, беспокойство — вялая успокоенность и серость, горечь поражения — «радость» победы, грусть одиночества — болезненная дружелюбность, заискивание и так далее;
- 2) после них возникает утомление, протрация, безразличие;
- 3) после них возникает отравление, плохое физическое самочувствие, хотя и не так явно, как после НЭ;
- 4) во время их протекания есть страх того, что рано или поздно они прекратятся, и наступят НЭ;
- 5) их протекание почти на 100 % несовместно с ОзВ — исключение составляют те ситуации, когда ПЭ уравнивают соответствующие НЭ, и в освободившемся просвете может мелькнуть отзвук ОзВ;
- 6) в процессе их проявления и после наступает тупость;
- 7) их протекание несовместно с ясным мышлением, хоть и не так явно, как при НЭ;
- 8) все та же «роботоподобность», легкость просчитывания реакций и поступков человека, испытывающего ПЭ; та же неэффективность действий
- 9) желание испытывать ПЭ более всего напоминает наркозависимость — «ломки» от неполученных ПЭ могут быть исключительно «болезненными», т. е. могут сопровождаться очень сильными НЭ.

Человеку, погруженному в НЭ, очень трудно провести ясную границу между ПЭ и ОзВ именно потому, что ОзВ он испытывает очень редко, поэтому главный акцент в ППП делается на устранении именно НЭ, которые являются очевидно отравляющими, мучающими, нежеланными. По мере того, как степень свободы от НЭ будет усиливаться, **среди ПЭ начнется расслоение** — некоторые станут очевидно нежеланными спутниками-двойниками НЭ, другие захочется продолжать испытывать, очищая их от ядовитых наслоений, и по мере этой очистки из них выплавится

зерно ОзВ. А некоторые ПЭ исчезают сами собой без усилий, когда зеркальные НЭ устранены, например при устранении зависти исчезает и злорадство.

ОзВ никогда не исчезают по мере устранения НЭ, а наоборот — усиливаются все их **качества**: а) частота появления, б) интенсивность, в) **глубина** (т. е. число оттенков), г) **пронзительность** (степень обособленности от смежных восприятий, «чистота») и д) **резонансность** (свойство, заключающееся в том, что проявление одного ОзВ приводит к всплеску сразу целого «букета» других ОзВ).

Еще одно характерное отличие ОзВ от ПЭ состоит в том, что ПЭ — какой бы интенсивности они ни были, — всегда являются объектно-ориентированными. Даже сильное злорадство — это злорадство по конкретному поводу в отношении конкретного человека. Даже сильная жалость — это жалость к кому-то конкретному в отношении конкретной ситуации. ОзВ обладают уникальным свойством проявлять свою **безобъектность** при увеличении интенсивности, особенно когда они становятся экстатическими.

Рысь: «Когда возникают ПЭ, нет желания различать восприятия, задавать себе вопрос «что я сейчас испытываю». Есть лишь желание реализовывать возникающие желания без каких-либо попыток различить — механические они или радостные, сопровождаются они нарастающей усталостью и отравлением или наоборот. В итоге неизбежно возникают ситуации, в которых появляются НЭ, так как поскольку нет различения восприятий, то нет и ясности в том, какие есть желания, почему они такие, нет возможности проявиться желанию устранить механические желания и начать искать и реализовывать радостные.

Когда проявлены ОзВ, желание различать восприятия усиливается и каждое усилие различения начинает особенно сильно резонировать с ОзВ.

ПЭ блокируют деятельность рассудка, то есть они подавляют способность к рассуждениям, сопоставлению возможных интерпретаций, желание добиваться ясности в отношении интерпретаций. В ПЭ человек выбирает единственную из многих возможных интерпретаций не потому, что она более других обоснована, а потому, что она больше всего подходит для продолжения испытывания ПЭ. При этом могут происходить даже самые, казалось бы, невероятные вытеснения и дорисовки. Это иногда может даже привести к созданию опасной ситуации, возможность возникновения которой человек вне ПЭ мог бы мгновенно вычислить и избежать.

Есть термин «психическая болезнь». Им обозначают все, что непривычно. Ходишь голая — больная.купаешься в проруби — больная. Устраняешь НЭ — больная. Не хочешь замуж — больная. Не любишь родителей — совершенно больная! Я предлагаю другое определение — психически болен тот, кто не хочет испытывать некоторые мысли, эмоции, желания, но испытывает их. Если ты не хочешь испытывать НЭ, но испытываешь их, значит ты психически больна, и ясность в этом укрепляет желание искать путь к выздоровлению, то есть к прекращению НЭ.

Одна из основных сложностей при прямом устранении НЭ — **ложная интерпретация их как «неотъемлемой части себя»**, как своей собственности, и чем более человек склонен к жажде обладания, тем сложнее ему захотеть избавиться даже от такой собственности, как сильные страдания, тем более, что он рассчитывает после приступа НЭ испытать приступ ПЭ. Однако, если ты начинаешь устранять НЭ, то страхи и сожаления постепенно исчезают, их абсурдность становится явной, ведь в результате устранения НЭ усиливаются проблески ОзВ, и каждый такой проблеск ясно высвечивает дилемму: либо одно, либо другое. На одной чаше весов — НЭ, на другой — восторг прикосновения к ОзВ.

НЭ — не неотъемлемая составная часть личности, это всего лишь опухоль. Часто говорят о так называемых «личных качествах», причем подразумевается, что эти качества — нечто присущее нам независимо ни от чего, нечто данное от рождения или намертво привитое воспитанием, если и поддающееся корректировке, то в очень небольших пределах. Говоря «я такая раздражительная», тем самым указывают, что это именно «личное качество», «свойство характера». При этом предполагается, что раздражение неизбежно возникает при определенных обстоятельствах, т. е. додумывается некая жесткая и устойчивая «связь» между обстоятельствами и НЭ. Кроме того додумывается какая-то особая «природа» этого «качества», отличная от простой опухоли, которую можно или культивировать, или устранить. Все подобные «качества» — это глубоко въевшиеся привычки испытывать НЭ. Нет никаких «связей» — есть просто привычка, которую можно изменить.

Если ты фиксируешь, что все НЭ устраняются, или что НЭ сейчас нет, и в то же время прямо

сейчас нет и ярких ОзВ, то это означает, что прямо в данный момент ты испытываешь **негативный фон** (НФ). НФ — это те же самые НЭ очень слабой интенсивности, они словно «размазаны» как «придонный» слой НЭ. Они не имеют выраженных всплесков, а когда такой всплеск возникает, то это и есть обычная НЭ, и зачастую ты можешь не догадываться, что НЭ возникает не на пустом месте, а имеется питательный слой в виде НФ, который ты испытываешь прямо сейчас. Негативный фон очень растянут по времени, он может тянуться часами, днями, месяцами, всю жизнь. Обнаружить такой глубоко вошедший в привычку НФ непросто. Для этого целесообразно воспользоваться советом партнера по практике, так как человек, имеющий опыт устранения НЭ, НЭС и НФ, может увидеть в тебе проявления, свидетельствующие о том НФ, с которым ты жестко отождествлен. Если такой возможности нет, то необходимо усилить внимательность, применять разные практики выявления НФ. Эффективна практика эмоциональной полировки (см. далее). Или можно перебирать мысли и наблюдать — с какими из них возникает наиболее отчетливый резонанс НФ, и это позволит в конечном счете выявить НФ. Это может оказаться тревожность от неуверенности в будущем, страх за ребенка, страх перед родителями, боязнь оценок со стороны других людей, стеснительность, привычка испытывать серое состояние — у каждого что-то свое.

Озаренный фон («ОФ») определяется аналогично НФ.

Введем термин «**негативная доминанта**». Часто люди говорят, что они достаточно свободны от НЭ, а некоторые даже заявляют, что не испытывают НЭ и НФ целыми часами и даже днями. При этом очевидно, что он так переполнен НЭ и НФ, что все лицо перекошено, тело напряжено, так что только диву даешься — как же так он этого сам не видит? Негативная доминанта — это такая НЭ или НФ, с которыми ты настолько свыклась, что не только не можешь вообразить себе жизнь вне их, но даже не замечаешь того, что постоянно их испытываешь! Повторяю — если бы в данный момент ты была бы свободна от всех НЭ, то прямо в это же мгновение ты бы испытывала яркие, устойчивые ОзВ, а если их нет — значит прямо сейчас есть НЭ или НФ или НЭС, а именно — негативная доминанта.

Не останавливайся на разговорах о практике, начинай реальную борьбу за освобождение прямо сейчас. Борись! Сколько можно жить с этим? Да, устранить НЭ очень непросто, а жить с ними — просто? Начать устранять НЭ — это самый первый шаг. Если ты его не сделала, ты не сделала вообще ничего, и все перед тобой закрыто. Сколько можно потратить времени на первый шаг? Впереди грандиозные просторы ОзВ, а ты деликатничаешь с этой отравой... Представь себя альпинисткой, штурмующей вершину. Это непростая вершина. Есть много людей, называющих себя учителями, просветленными, мастерами, но ты видела хоть одного человека, свободного от НЭ? Эта вершина мало кому покоряется, но не потому, что она так сложна, а потому, что никто эту задачу перед собой и не ставит. Никто не устраняет НЭ прямым усилием, все ищут окольные пути, БКК — позы, мантры. Собери всю свою решимость, упорство, любовь к жизни — если эта задача не будет решена, тебя ждет судьба всех тех, кто тебя окружают. Посмотри на старух, ставших физическим воплощением НЭ — тебя устраивает такая жизнь? Посмотри на молодежь с пустыми глазами, спазматически бегающих от НЭ и тупости в ПЭ и в еще большие НЭ, в еще большую тупость. Посмотри на людей в 30–40 лет с непрерывной маской НЭ на лице, давно потерявших всякую надежду. Ты хочешь быть такой же? Если нет — борись. Вообрази себя амазонкой, терминатором, альпинисткой, ведьмой — тебе потребуется высшее напряжение сил, и не ради призрачного «светлого будущего», а ради переживания ОзВ, которое ты испытаешь прямо сейчас, устранив очередную НЭ. За каждым шагом — новая степень свободы, каждый день — новые всплески ОзВ, осознаний, жизнь превращается в непрерывное творчество и наслаждение этим творчеством.

У подъезда твоего дома стоят лавочки. На них — старички и старушки. Рядом — детишки, подростки. И вот эти пупсики НЕОТВРАТИМО превратятся вот в ЭТО, для обозначения чего и слов трудно подобрать. Загляни в глаза стариков и старух. Ты хочешь стать ЭТИМ?

Как только устраняются НЭ, в тот же миг есть проблески ОзВ. Даже если очиститься от НЭ совсем немного, становится ясно, что путь к свободе так безумно прост! Всего лишь устранить несколько видов омрачений, и ВСЕ! И начинается поразительное путешествие в пронзительных, глубоких переживаниях, открывающих новый мир прямо в тебе самой. Ты не смотришь издали на что-то привлекательное, а сама становишься наслаждением, открытием, путешествием.

За пеленой НЭ испытать ОзВ невозможно, их не создать и не выдумать — они либо проявлены, либо нет, но я могу хотеть их испытывать. **Желание испытывать ОзВ** тем сильнее, чем

свободнее ты от «омрачений» (см. далее), и оно таинственным образом приближает проявление ОзВ, а если желание очень сильное, оно меняет свое качество, и я называю его «усилием», и тогда ОзВ возникают спонтанно. Сначала это короткие всплески, возникающие, казалось бы, безо всякой связи с практикой. Затем зависимость глубины и силы ОзВ от интенсивности и искренности усилий проявится более ясно. Когда клубы дыма истончаются, за ними проглядывает солнце. ОзВ — не статические состояния. Испытывая их, ты сама становишься путем в удивительные миры.

Очень серьезное препятствие к устранению НЭ и началу упорной тренировки в этом — реакция общества. Негативная реакция. Агрессивно-негативная. Окружающие люди — твои родственники, знакомые, «эзотерики» на конференциях в интернете — с высокой вероятностью все как один будут выражать агрессию к самой идее устранения НЭ, многословно говорить, что это невозможно, «неестественно», приведет к ужасным психическим болезням и т. д. Исключения из этого правила в России бывают, но редко. Сначала родственники и приятели могут со всем соглашаться из дружественности или страха потерять твоё внимание, но чем последовательнее будет твоя практика устранения НЭ и догматических концепций, тем яснее будет становиться их настоящее отношение к этому. Такое единогласное агрессивно-негативное отношение к устранению НЭ, зачастую сопровождаемое угрозами и физическим насилием, может серьезно поколебать твою решимость. Почувствовав себя в вакууме, многие начинающие практикующие сдаются и вливаются в ряды тех, кто всю жизнь прозябает в НЭ. Это твой выбор — решать тебе.

Когда проявлены привычные восприятия, то даже если доля НЭ в них высока, даже если есть желание не испытывать их, ты испытываешь «чувство комфорта». Когда ты начинаешь заниматься практикой прямого пути и менять одни восприятия на другие, то несмотря на то, что доля ОзВ постепенно растет, будет возникать «**чувство дискомфорта**». Начиная с некоторого уровня насыщения ОзВ, дискомфорт при замене восприятий уступает место предвосхищению, стремлению, восторгу и прочим ОзВ. Час вне практики вспоминается как более или менее гладкая цепь впечатлений. Час усилий — как прорубание сквозь джунгли, наполненное столкновением с препятствиями, их преодолением, открытиями. Таким образом, практикующий на ранних стадиях практики, когда ОзВ проявлены редко, может использовать наличие чувства комфорта как основание предположить, что он «спит» в привычных омрачениях. Кому-то такая жизнь покажется ужасной — точно так же, как жизнь путешественника кажется твоей соседке-старушке ужасной глупостью и мазохизмом.

НЭ подобны раковой опухоли. Например, человек, привыкший испытывать жалость к себе (ЖКС), целенаправленно разрушает свою жизнь своими же руками, ведь для того, чтобы его жалели, обращали внимание, утешали (а именно этого он сильно хочет), необходимо иметь повод, выделяться особенной «несчастью». Чтобы смаковать свою несчастье, необходимы подробности, и побольше — тогда он со знанием дела и даже с чувством превосходства будет посвящать других в «тайнство» своих «страданий». Тот, кто преуспевает в этой чемпионской гонке, вешает на себя ореол мученика, «отмеченного судьбой», укрепляя чувство собственной важности.

В человеке, склонном к ЖКС («**чЖКС**»), возникает совокупность желаний, подобная раковой опухоли: тот исход становится для него более желаемым, который приведет к «неприятностям», ведь чем больше страданий и НЭ он испытает, тем больше поддержит свои ЖКС и ЧСВ, тем более высокую ступеньку займет в табели о рангах несчастных людей, требующих (и получающих) и жалость от других людей, и действия, вытекающие из жалости. «Несчастья» (реальные и воображаемые) становятся его имуществом, товаром, вымениваемым на внимание и услуги. В итоге чЖКС своими же руками начинает разрушать свою жизнь, руководствуясь слабо-[целе]направленными действиями («снд») и определенно-[целе]направленными действиями («онд»). СНД — это действия, сопровождаемые мыслями «я делаю это», «это происходит», но если человека спросить, или если он сам задастся вопросом «делаю ли я это», «происходит ли это», то он ответит «нет», то есть вытесняет рассудочную ясность. При ОНД человек соглашается с тем, что делает это.

01–02) Поставить перед собой задачу устранения НЭ легче, чем начать ее решать. Необходимо прилагать поистине огромные усилия, и сделать практику неотъемлемой частью жизни, иначе мечты останутся мечтами. Не «выделять время для практики», а заниматься ей прямо в самой гуще жизни. Те, кто переходит от слов к делу и продолжает с упорством и решимостью добиваться цели с предвкушением и отчаянным стремлением, несмотря на успехи и поражения, встречаются нечасто.

Устраняются НЭ с помощью усилия — ты словно «вырываешь» себя из них, как из засасывающего болота, «вспоминаешь» себя в состоянии свободы от НЭ, «впрыгиваешь» в ОзВ. Это усилие отрабатывается многочисленными упражнениями. Описания разных вариантов образов и мыслей, резонирующих с усилием, см. ниже. **Устранение НЭ** — это, по определению, такое усилие, в результате которого а) от НЭ не остается даже ничтожного следа, б) возникает пусть и слабое, но отчетливое ОзВ. Конечно, сразу не удастся научиться так чисто «выпрыгивать» из НЭ, чтобы каждый раз испытывать ОзВ, и поначалу чаще будет возникать состояние «ничего не происходит», но можно хотя бы вспоминать о стремлении к ОзВ после каждой попытки устранения НЭ.

«**Безупречное устранение**» — такое, при котором НЭ устраняется не дольше, чем за пол секунды. За такое время НЭ не успевает ни сильно отравить и породить хвост последующих НЭ, ни подпитать НФ.

Чтобы оставаться социально адекватными, люди часто подавляют НЭ, но это не приводит к освобождению от них, а даже наоборот — НЭ превращаются в тяжелый НФ, который плотной ядовитой пеленой покрывает все остальные восприятия. Как **отличить устранение НЭ от подавления**? Критерий состоит именно в переживании ОзВ — хотя бы на краткие мгновения, пока НЭ по привычке не возникла снова. Еще можно ориентироваться на характер желания не испытывать НЭ — если оно сопровождается предвкушением, то вероятность устранить НЭ, а не подавить ее, высока. Если желание мотивировано страхом, стыдом, ЧСВ и прочими НЭ, устранения не произойдет.

Если после попытки устранения НЭ возникает тяжесть, усталость, недовольство, нет всплеска ОзВ, то это и означает, что произошло не устранение, а подавление. При подавлении ты выбираешь не отказываться от НЭ, а лишь скрыть их внешнее проявление из страха последствий, или из стыда и других НЭ, но при этом вся кипишь и стараешься лишь выглядеть внешне спокойной. При этом НЭ зачастую не только не ослабевают, но даже усиливаются, их множественные очаги продолжают возникать, порождая зловонное кипение, которое обязательно рано или поздно выплеснется наружу. Одну НЭ можно вытеснить другой (например, раздражение может быть вытеснено стыдом или страхом или жалостью к себе), но отравление продолжается.

Перечислю то, что не является устранением НЭ, что не выводит тебя из их бесконечного кругооборота:

1) Замещение НЭ на ПЭ. Если ты раздражена на мужа, звонишь подруге и она тебя развлекает.

2) Вытеснение — одна НЭ вытесняет другую. Вместо стыда начинаешь испытывать агрессию.

3) Самообман — НЭ по прежнему испытывается, но ты думаешь, что никто этого не видит, и сама себя убеждаешь в том, что НЭ нет, умерщвляя тем самым свою искренность, лишая себя последней возможности измениться

4) Бегство в оцепенение — НЭ по прежнему есть, но ты запрещаешь себе даже думать об этом, просто вытесняешь эти мысли.

5) Залипание — есть мысль «сейчас я испытываю НЭ», есть вялое желание перестать испытывать НЭ, но сила его недостаточна, чтобы перевесить силу привычки испытывать НЭ и силу механического желания продолжать испытывать НЭ.

6) Подавление — трансформация НЭ в НФ.

Этот перечень, конечно, не полон, дополни его сама, если будет желание.

Одно из главных препятствий в устранении НЭ — самообман, когда человек только думает, что хочет устранять НЭ, а на самом деле не хочет этого. Именно это делает процесс устранения очень сложным — желание испытывать НЭ, в наличии которого ты можешь даже не отдавать себе отчет. **Всегда, когда есть НЭ, есть и желание испытывать НЭ**, и чем сильнее НЭ, тем сильнее и это желание. Когда возникает ясность в том, что НЭ так сильна, потому что ты хочешь ее испытывать, а не потому, что устранить ее очень сложно — возникает решимость, предвкушение, восторг. Также эта ясность может привести к тому, что проявится новая пара желаний — желание усилить желание ОзВ и желание ослабить желание испытывать НЭ. Желание испытывать НЭ сопровождается мыслями-оправданиями типа «он меня спровоцировал», «эта НЭ справедлива» и др.

Устранение НЭ происходит в результате приложения усилий, порожденных а) желанием прекратить эти страдания, б) осознанием невозможности жить в этом ядовитом месиве, в) стрем-

лением к ясности, к ОзВ, проявление которых не совместимо с НЭ. При устранении не происходит замещения одной НЭ на другую, потому что тебя не устроит косметический эффект, ведь задача не в том, чтобы кто-то подумал, что у тебя нет НЭ, а в том, чтобы не испытывать их, а испытывать ОзВ. В результате устранения НЭ всегда возникает хоть легкое, но отчетливое переживание освобождения, тихой радости, умиротворения, интенсивного покоя, предвкушения и интереса к жизни. В случае подавления ничего такого никогда не бывает.

Если детально рассмотреть **процесс устранения НЭ**, то это:

- 1) Короткая, мгновенная мысленная фиксация «есть НЭ».
- 2) Желание прекратить испытывать НЭ.
- 3) Усилие (т. е. резкий, концентрированный всплеск желания) прекращения НЭ.
- 4) Желание испытать ОзВ.
- 5) Усилие по порождению ОзВ.
- 6) Проявление ОзВ.

Только после того, как 6-й пункт выполнен, устранение можно считать совершенным. Успешное устранение НЭ не означает, что через пять секунд она не возникнет снова, ведь это сильнейшая привычка, но если раз за разом ты будешь упорно устранять НЭ, эта привычка начнет ослабевать, пока не прекратится.

По мере совершенствования, звенья этой цепочки становятся все более привычными, совершенствуются как бы сами по себе — так же автоматически, как раньше автоматически проявлялись НЭ, таким образом привычка испытывать нежелательные тобой восприятия заменяется на привычку испытывать желательные, и в конце концов возможно научиться устранять НЭ безупречно. После того, как достаточно длительное время ты безупречно устраняешь НЭ, она и вовсе перестает появляться, и таким образом достигается **полное устранение** этой НЭ. Когда учишься ездить на велосипеде, чертовски трудно удерживать равновесие, а когда научился, то и не думаешь больше об этом. Так же и здесь.

На ранних стадиях тренировки в устранении НЭ целесообразно прибегать к поддержке зрительными образами или мыслями, которые у тебя резонируют с процессом очищения от НЭ. Каждый практикующий подбирает такой образ для себя в соответствии со своими предпочтениями. Это может быть образ луча света, выжигающего все НЭ, или образ мощного потока, сметающего все НЭ на своем пути, или образ взрыва, разносящего в клочья преграды из НЭ — что угодно. Приведу примеры **образов, резонирующих с усилием устранения НЭ**, которые собрала Скво:

1. Нарращивание интенсивности усилий — как подъем тяжелого и большого камня с глубины озера, — сначала очищаешь его от ила, а потом непрерывно тянешь вверх.

2. Каждая сильная НЭ — как ураган, и чтобы выжить, необходимо непрерывно яростно выткать прочный столб, несгибаемый ветром. С каждым разом этот столб становится прочнее.

3. Утверждение власти в бунтующей стране. Безумные толпы самозванцев непрерывно хотят взять власть в этом месте. Стоит расслабиться хоть на секунду, и власть будет потеряна. Когда достигнута устойчивость власти, я провозглашаю новые законы — закон безмятежности, закон устремленности, закон радости.

4. Мягкий и непреклонный возврат внимания от НЭ к памятованию об ОзВ, как если бы я не умела пристально смотреть на какой-то предмет в связи с хаотическим блужданием взгляда, и приходилось бы постоянно встряхиваться, шлепать себя по щекам, фиксировать голову, закрывать остальные предметы тряпками. Но вот я научилась однонаправленно смотреть, мягко возвращая уплывающий взгляд.

5. Лазер — тонкий, но мощный луч света, быстро и неотвратимо расчищающий пространство.

6. Броски тигра — на каждом выдохе собираю все силы и бросаюсь в ОзВ, впрыгиваю в него, и даже если после 1–2 секунд испытывания ОзВ меня вытягивает обратно, я продолжаю впрыгивать, и вскоре исходное состояние меняется, удается запрыгивать в ОзВ уже на 3–5 секунд.

01–03) Один из способов расшатать неизбежность привычки испытывать НЭ в определенной ситуации — практика **циклической смены интерпретаций**. Если сейчас ты испытываешь грусть одиночества, попробуй сосредоточиться на мыслях: «как здорово, наконец-то можно побыть одной, не строить из себя что-то, не доказывать ничего никому, не соответствовать ожиданиям, правилам и приличиям; можно спокойно подумать, расслабиться, отдаться чувствам и фантазиям. Вокруг постоянно столько людей, а сейчас я могу воспользоваться моментом и

насладиться одиночеством». В результате ты заметишь, что НЭ одиночества ослабла. Теперь измени интерпретацию и подумай: «если бы тут был симпатичный парень, я могла бы привлечь его внимание, нам было бы интересно, я могла бы к нему прикоснуться и испытать восторг эротических чувств. Сейчас кому-то так хорошо вдвоем, а я одна, и не с кем поговорить, не к кому испытать влюбленность». В результате — обострение болезненного одиночества, усиление других НЭ. «Покачавшись» между двумя типами интерпретаций, ты получишь интересный опыт того, что наличие НЭ зависит не от ситуации, а от ее интерпретации. Смена интерпретаций — не путь к освобождению от НЭ, а лишь первый шаг, поскольку, во-первых, сила привычки испытывать НЭ, повторенной стотысячекратно, сильнее любых интерпретаций, а во-вторых, все то время, пока ты меняешь интерпретации, НЭ живет, развивается, отравляет, порождает новые НЭ. Циклическая смена интерпретаций дает лишь минимальный опыт ослабления НЭ, но все же укрепляет понимание того, что на НЭ можно влиять независимо от ситуации. Ложная концепция о том, что эмоции всецело определяются самой ситуацией, делает тебя беспомощной, поскольку ты лишь изредка можешь изменить обстоятельства; в результате возникает безысходность. В одном случае получается пессимистка, погруженная по уши в НЭ, а в другом — революционерка, которая пытается изменить обстоятельства так, чтобы НЭ не возникали, что, конечно, невозможно, просто одни НЭ сменяются другими.

Если обе интерпретации одинаково возможны, то почему бы тогда не выбрать и не укреплять ту, которая ослабляет НЭ и позволяет находиться в более привлекательном состоянии? Замена нежелательных интерпретаций на желаемые — задача-минимум, которая позволит слегка расширить привычку немедленно вваливаться в интенсивные НЭ.

Очень существенно то, что по мере твоей практики происходит **накопление опыта переживания ОзВ** — мгновения, прожитые тобой в ОзВ, накапливаются не в каком-то «переносном» смысле, а в самом что ни на есть реальном, и рано (или, увы, поздно) происходит прорыв, и ты испытываешь спонтанное облегчение устранения НЭ, известные тебе ОзВ начинают проявляться более устойчиво и ярко, проявляются новые ОзВ.

Если есть такие НЭ, с которыми тебе жалко расставаться (обычно это грусть, жалость к себе, жалость к другим, ревность, но бывает и агрессия, негативное отношение), то ты можешь освободиться от тех, которые считаешь очевидно болезненными, нежелательными. Привычка испытывать НЭ укреплена сотнями тысяч повторений, поэтому уже через несколько секунд после их устранения они могут снова возникнуть. Укрепляй непоколебимую решимость и устремленность во что бы то ни стало добиться своего, переломить убивающую тебя привычку. Для полного устранения НЭ потребуется много усилий, но результаты в виде проблесков ОзВ ты получаешь немедленно после каждого успешного усилия, и опыт этих переживаний накапливается и увеличивает эффективность практики и полноту жизни.

Штурм отдельно взятой НЭ — это эффективное упражнение. Выбираешь часто проявляющуюся НЭ, например недовольство, и принимаешь решение — в ближайшие трое суток (три часа, час) ты не позволишь ему проявляться более чем на секунду-две. Вперемешку с другими НЭ недовольство проявляется на каждом шагу, и различить их порой непросто, не говоря уж о том, чтобы сделать это за секунду, поэтому необходимо ежесекундно (!) следить за собой, и устранение конкретной НЭ превращается в массированный штурм многих других. Даже один час такой практики — это очень сложно, словно бежишь марафон, а если такого эффекта не возникает, то это значит, что ты занимаешься самообманом, принимаешь желаемое за действительное, и тотального устранения недовольства на самом деле не происходит (следи также за неизменным атрибутом успешного устранения НЭ — всплесками ОзВ). По мере проведения таких штурмов начнет формироваться и крепнуть привычка немедленного устранения НЭ, произойдет существенный прогресс в скорости и чистоте устранения. Устранение следующей НЭ дастся уже немного легче по сравнению с первым опытом.

Тщательный мониторинг восприятий с целью обнаружения и устранения всех проявлений НЭ, приговоренной к устранению, приводит к еще одному значимому результату. Такой мониторинг возможен лишь в том случае, если я отдаю себе отчет (т. е. фиксирую в ВД) во всем, что со мной происходит, так что формируется привычка быть внимательным к восприятиям, возникает опыт переживания **радости от внимательности**. Просто жить и делать что-то, и жить, отдавая себе отчет в проявляющихся восприятиях — это огромная разница. Тщательный мониторинг приводит к началу бурного процесса расслоения восприятий, возникает творческое состояние — по-

являются захватывающие идеи, открытия, неожиданные аспекты ОзВ, возникает чувство особой глубины жизни — словно раздвигается заслонка, и вливается чувство полноты. Да и письменная фиксация становится радостной.

НЭ всегда имеют внешнее выражение (ярко выраженное или почти незаметное неискреннему человеку) — слабый вздох, легкая гримаса, едва заметный жест, специфическое изменение интонации — назовем это «**телесными признаками НЭ**» («**тпНЭ**»). Почти 100 % всей мимики, жестов, интонаций людей нераздельно срослись с тпНЭ. Контроль за своими тпНЭ позволяет более качественно улавливать проскочившие НЭ, пережить ситуацию, устраняя НЭ, очиститься от попутных НЭ.

Контролировать мимику, голос, жесты намного проще, чем НЭ, поэтому выявление и устранение тпНЭ способствует практике. Если ты пропустила НЭ и «проснулась», когда та разрослась, обросла другими НЭ, то прежде всего немедленно прекрати тпНЭ, а затем и НЭ. «Зачищай территорию», не останавливаясь на полпути, устраняя мельчайшие всплески НЭ, пока не достигнешь как минимум состояния «ничего-не-происходит», а как максимум — ОзВ.

Свобода от НЭ приводит к ясности, освобождению от [ложных] концепций. Если тебя изнасиловали, то это может быть больно и неприятно (но совсем не обязательно, ведь если ты дашь насильнику презик и вспомнишь, что не так-то просто найти качественно стоящий самодвижущийся член, чтобы он просто потрахал тебя без «отношений», то можно получить удовольствие, сколь угодно интенсивное), но в этом НЕТ ничего «психически травмирующего», так как только от тебя зависит — испытывать НЭ или нет. Когда ты ломаешь руку, то боль несравнимо сильнее, чем неприятные ощущения при изнасиловании. Почему же тогда от сломанной руки не кончают жизнь самоубийством? Почему не создаются клубы психологической помощи сломавшим руку? Потому что не принято испытывать сильные НЭ при переломах, это не считается «ужасным», «позорным», а при изнасилованиях — принято. Член насильно поместили во влагалище — вот и все, что произошло, но этому придается значение космической важности — это элементарное ханжество и глупость. После сломанной руки тебе придется два месяца ходить в гипсе, потом разрабатывать суставы, делать уколы от столбняка и т. д., а после даже грубого изнасилования необходимо лишь хорошенько смазаться мирамистином или коллоидным серебром для дезинфекции, принять меры против беременности, а синяки скоро зарастут — в 10 раз быстрее, чем зарастет сломанный палец. Кроме того, без парализующих НЭ можно и вовсе избежать изнасилования, или свести его нежелательный эффект к минимуму (см. «вопросы и ответы» — 0059).

Осознав, что НЭ разъедают тебя с потрохами в прямом смысле этого слова, можно использовать практику «**памятования о том, что НЭ — это яд**»: в тот момент, когда возникает НЭ, ты громко проговариваешь вслух или про себя — «Яд!», «Я не хочу это испытывать!». Это позволяет встряхнуться и мобилизоваться, вспомнить о своем отношении к НЭ, ослабить механическое желание испытывать НЭ. Это заодно притормаживает паразитический внутренний диалог, обслуживающий НЭ и являющийся очагом их множественных всплесков.

В устранении НЭ нет мелочей! Даже самая «ничтожная» НЭ — сильный яд, и когда испытываешь ОзВ, ясно это понимаешь, а когда ОзВ нет, тогда и ясности нет. Даже слабая тень НЭ немедленно и резко ослабляет ОзВ. Кроме того, слабая НЭ — например мимолетное **негативное отношение** («**НО**») или **негативное энергетическое состояние** («**НЭС**») (иначе говоря — «плохое физическое самочувствие», вялость, апатия, «ничего-не-происходит») — может быть надводной частью гигантского айсберга НФ. Устрани ее, и подводная часть поднимется, станет доступной для исследования и устранения.

«Негативные отношения» являются слабыми НЭ, иногда очень слабыми, длятся недолго и не всегда за ними следуют определенно выраженные НЭ. Например, достаточно мимолетного взгляда на неприятное лицо, а то и попросту на любое лицо, и мгновенно на секунду или долю секунды вспыхивает тень неприязни, осуждения или неприятия. По мере тренировки внимательности ты обнаружишь, что каждый твой день пронизан тысячами НО. Наиболее эффективный способ устранить эту мельтешащую стаю — эмоциональная полировка, сосредоточение на ОзВ.

Всю эту компанию — НЭ, НЭС, НФ и НО в дальнейшем иногда буду обозначать как «четыре Н» или «**4Н**», но все это ни что иное, как разновидности НЭ, поэтому чаще я их буду обозначать собирательным термином «НЭ».

Любям обычно даже в голову не приходит, что НЭС можно устранить. Эта идея воспринимается как революционная. Считается, что эта серость, вялость — неотъемлемая часть «меня», что

она вызвана «объективными» причинами, и все, что мы можем, это перебивать ее развлечением, оргазмами, едой, сном. Но НЭС точно так же поддается устранению, как и любое другое нежелательное состояние. Первый шаг — это выделить НЭС как отдельное восприятие, зафиксировать: «есть вялость», или «есть ничего-не-происходит». А тогда уже становится возможным и исследовать его, и испытать точно направленное желание «не испытывать это состояние», и, стало быть, прилагать усилия к его устранению и устранять.

Введем термин «**омрачение**» — обозначим им любую совокупность НЭ, НФ, НЭС, НО, ложных концепций и механических желаний (см. в соответствующих разделах).

Позиция беспристрастного судьи : представь, что судишь конфликт двух людей (одна из которых ты сама) и говоришь: «немедленно замолчать, сделать нейтральные лица, а уж потом разберемся — что к чему». Убери уверенность в «справедливости» НЭ, останови самонакручивание, ведь очень часто свои НЭ ты оцениваешь как «справедливые», а устранение НЭ — как соглашение с «несправедливостью». Поэтому скажи себе — «я разберу ситуацию и приму решение, но думать и решать я хочу в трезвом состоянии, а не будучи отравленной НЭ, блокирующими способность рассуждать». Помни о том, что любые НЭ независимо ни от чего являются ядом, отравляющим тело, лишаящим возможности эффективно реагировать, логично рассуждать, тонко чувствовать, испытывать радостные желания, поэтому прежде всего они должны быть безоговорочно, безусловно устранены.

Чтобы усилить желание освободиться от НЭ, целесообразно перечислить все нежелательные последствия их испытывания, т. е. такие последствия, которые тебе не хочется иметь. Также целесообразно перечислить действия, приводящие к ослаблению желания устранять НЭ. К ним относятся:

- *) подавление радостных желаний,
- *) следование механическим концепциям — всяким «надо», «следует», «важно»...
- *) переедание,
- *) пересыпание и хроническое недосыпание,
- *) частые оргазмы (в среднем это чаще одной серии оргазмов раз в 2–3 недели),
- *) довольство и самодовольство

Периоды упорных и решительных усилий устранения НЭ сменяются периодами апатии и импотенции, но когда снова возвращаешься к практике, то обнаруживаешь, что кое-что удается легче — это результат приложенных ранее усилий. **Что делать в периоды «отката»**, спада? («Спад» определим как состояние, при котором желание испытывать омрачения намного сильнее желания испытывать ОЗВ)

1) Минимум из того, что ты можешь делать — исследовать свой откат: наблюдать, письменно фиксировать, анализировать, ставить эксперименты, искать закономерности. Исследование вторгается в процесс отката и меняет его окраску, ты уже не просто та, кто сдалась, а та, кто исследует и наблюдает. Разница в том, как это переживается, очень значительна.

2) Можно изменить другие привычки. Я называю это «**консервативными практиками**». Привычка курить, пить алкоголь, использовать слова-паразиты, болтать ногой, хмуриться, резать хлеб, держа его в левой руке... привычек бесчисленное множество, как нежелательных тобой, так и безразличных. Успешное их изменение хоть и не требует высокой сосредоточенности, непреклонной решимости, как при устранении НЭ, но увеличивает эффективность усилий устранения НЭ.

Выдержка из записей Скво о прекращении курения: «значение прекращения курения заключается не в том, чтобы начать здоровый образ жизни, — об этом «бонусе» я пока не думаю. Курение выступает лишь в качестве сильной механической привычки. Нереализованное желание курить вызывает кучу НЭ, и степень этого омрачения так сильна, что позволяет с максимальной эффективностью тренировать само усилие по устранению НЭ. Условия практики нецелесообразно делать щадящими, иначе результат будет сомнителен и не удастся отработать приложение усилия в «боевых» условиях. Конечно, я могу уйти в лес, бегать там, читать, заниматься сексом и «бросить» курить, но при виде табачного ларька или подружки, смачно курящей ароматные сигареты, я опять сломаюсь, что и будет означать, что усилие устранения привычки не выработано. Моя задача состоит в том, чтобы не убежать в условия, в которых привычка «спит», а бесстрашно встретиться ее лицом к лицу и устранять каждый раз, когда она проявляется. В этой борьбе я смогу «выплавить» свое усилие, «отточить» его до безупречности с тем, чтобы воспользоваться им в битве с

НЭ.

Чтобы устранить НЭ, необходимо приложить мощное усилие. Отработать его, прочувствовать — непростая, но очень интересная задача, ведь я устраняю то, что не хочу испытывать и порождать то, что хочу! Это меняет меня самым непосредственным, прямым образом».

01–04) Исключительно эффективна практика «циклического восприятия» («ЦВ») — многократное перепроживание и устранение НЭ. Ты можешь раз за разом (например, с помощью мысли, играющей роль спускового крючка) создавать (или вспоминать) ситуацию, в которой привычно испытываешь НЭ, и как только НЭ возникает, ты немедленно ее устраняешь, после чего снова порождает НЭ, снова устраняешь ее, и так до тех пор, пока хватит сил, а когда силы кончатся — учись совершать сверхусилия и испытывать при этом энтузиазм, устремленность, предвкушение. Если, к примеру, после 50 циклов уже никаких НЭ не возникает, значит эту ситуацию ты использовала на 100 %. В следующий раз автоматизм возникновения НЭ будет слабее, и устранять их будет легче. Привычка испытывать НЭ ускоренно перегорает при такой практике, и усиливается ясность в том, что испытывать их или нет — это целиком вопрос твоего желания, твоей настойчивости.

Циклическое восприятие НЭ, возникающих при некоторых воспоминаниях — прекрасный способ устранить глухой и плотный НФ, ведь многие составляющие негативного фона берут свое начало в событиях давнего или недавнего прошлого. Например, тебя изнасиловали или пытались изнасиловать; или били и ругали «нежно любящие и заботящиеся» родители, как это часто бывает; или ты испытала очень сильную вину, стыд и т. п. Подавленные тогда НЭ сформировали плотный НФ, существующий и поныне. Для устранения НФ есть практика эмоциональной полировки (см. дальше), но и циклическое восприятие тех воспоминаний способно очень многое изменить и исправить. Подобные воспоминания могут быть отрывочными, нечеткими, ведь ты стремилась забыть их, поэтому сначала необходимо восстановить все детали. Запиши каждую мелочь, которую только можешь вспомнить. Если по мере перепроживания будут всплывать новые подробности — добавляй их в описание. С начала и до конца заново проигрывай в памяти это событие, старайся максимально интенсивно пережить все то, что тогда переживала, что бы это ни было: страх, ужас, позор, стыд — что было, то и переживай. Все эти годы ты подавляла воспоминания об этом событии, стремясь оградиться от НЭ, но сейчас задача обратная — максимально полно испытать их, после чего безусловно устранять. Представь себе, что ты теперешняя все это испытываешь, что ты сама выбрала получить этот опыт, чтобы добиться высшего мастерства в устранении НЭ. Когда ты добиваешься того, что воспоминание той ситуации или не вызывает больше НЭ, или тебе удается безусловно их устранить, то ты получаешь опыт того, что сама по себе ситуация не является «причиной» НЭ, а причиной является привычка, а порой и желание их испытывать. Испытывать НЭ или нет — твой выбор.

Если прямо сейчас у тебя есть радостное желание потренироваться в устранении НЭ, а ситуация такова, что сильных НЭ сейчас нет, то можно воспользоваться воображением, ведь не только реальная, но и воображаемая (или вспоминаемая) ситуация одинаково способны запустить механизм проявления НЭ. К примеру, для работы с ревностью вообрази своего парня в объятиях другой девушки, поддержав эту фантазию мыслью: «неизвестно — с кем и где он сейчас. Я конечно думаю, что он на работе, но если он захочет заняться сексом с другой, то может сделать так, чтобы я как раз думала, что он на работе». Нет никакой разницы между НЭ, возникшими в результате реальной или воображаемой ситуации, что и позволяет использовать воображение для практики циклического восприятия.

01–05) Практика **ограниченного тотального контроля** («ОТК»): 5 или 10 минут ежедневно (!) следишь за тем, чтобы даже тень НЭ не проскользнула, не будучи немедленно устраненной. ОТК дает опыт:

- 1) приложения усилий к тотальному устранению всех НЭ без разбора;
- 2) выявления и устранения даже самых слабых НЭ;
- 3) пребывания в состоянии более высокой свободы от НЭ, чем обычно;
- 4) уплотнения, растяжения времени, более интенсивной и интересной жизни;

ОТК — это сосредоточение всех сил, перевозбуждение, полная мобилизация. Начни с малого — с одной минуты. Если я запланирую целый час прожить без НЭ, но буду раз за разом испытывать их, не устраняя мгновенно, то потерплю поражение, ослабнет устремленность, усилится скепсис. Если я берусь только за одну минуту и достигаю в этом успеха — то это победа, возник-

кает опыт более высокой, чем обычно, свободы от НЭ, желание продолжать практику.

Во время ОТК устраняй НЭ, как будто это твоя последняя битва, которую проиграть нельзя. Хочешь — кричи про себя что-нибудь, хочешь — напрягай все мышцы, хочешь — прокуси палец — что хочешь делай, но не сдавайся, не прекращай устранять НЭ. Выворачивайся наизнанку, как только почувствуешь, что НЭ на подходе. Привычка должна быть сломлена и все тут, любой ценой, а уж потом ты научишься устранять НЭ без посторонних жестов, криков и прочего.

Практика **ситуационного контроля** («СТК») состоит в том, что ты разбиваешь свой день на типовые ситуации, в которых проявляются свойственные этой ситуации НЭ и НФ. Входя в подъезд, ты испытываешь отвращение к запахам крыс, а собираясь на работу — озабоченность мнением начальства и т. д. Добейся хотя бы одного, но конкретного, определенного успеха, займи хотя бы один плацдарм, который уже не отдашь, вырви его из под власти НЭ. Будут падения и взлеты, разочарования и открытия, но очистка последующих ситуаций от НЭ дастся уже чуть легче. Тебя-прошлой больше нет, есть ты-другая, поскольку «ты» — это ни что иное, как совокупность восприятий в этом месте. Ты больше не живешь прежней жизнью, поскольку совершила замену восприятий, и если захочешь, можешь меняться дальше. Это изменение — результат радостного желания, упорства и решимости в его реализации.

В твоих руках — простой и действенный метод достижения желаемых тобою восприятий и устранения нежелаемых, и воняющий крысами подъезд превратится в «**озаренный фактор**» («**ОзФ**»), то есть восприятие подъезда будет резонировать с ОзВ. И чем больше будет доля ОзВ среди прочих восприятий, тем больше всего начнет превращаться в ОзФ.

ОзФ — это восприятие-переключатель, триггер, приводящий к ОзВ (особенно при наличии рж испытывать ОзВ). Им может быть что угодно — вид бурного моря, высоких гор, животных, растений; фразы, люди, мелодия и т. д. Например, ты смотришь на океан, испытываешь ОзВ. Подлетает большой жук и кружит над тобой, тыкается в руки, живот, и вдруг это не просто накладывается на ОзВ, но словно разрывается пелена тупости, происходит прорыв плотины, возникает пронзительный резонанс двух восприятий, и ты испытываешь яркую нежность к жуку несмотря на то, что всегда была или безразлична к жукам, или даже испытывала к ним неприязнь. С этого момента вид летающего жука становится для тебя ОзФ.

Существует **механизм переноса ОзФ** — ОзФ для одного ОзВ становится ОзФ для другого.

Я рекомендую составить список всех ОзФ — подобная фиксация укрепляет его силу.

В описании ОзФ большое значение имеют детали, усиливающие его резонансное свойство, и поскольку заранее их отделить от массы прочих воспоминаний не всегда просто, я советую описать все целиком, а затем отсортировать то, что является значимым. Например, есть ОзФ — воспоминание о том, что ты сидела на диване с мордами и испытала яркое ОзВ. Описывая эту ситуацию, ты неожиданно обнаруживаешь, что очень значимой является одна деталь: рисунок из коричневых слоников на покрывале. Рассудочно объяснить это ты не можешь, поэтому поначалу даже хотела исключить этот элемент из описания, как несущественный.

ОзФ может быть что угодно — тупой агрессивный человек, грязь на улице, тесная электричка, рекламный плакат, окурок в унитазе — что угодно. Чем безупречнее устраняются омрачения, чем больше есть ОзВ, тем больше восприятий становятся для тебя ОзФ. Раньше ты в электричке мучалась от безделья, а теперь делаешь поминутную фиксацию, эмоциональную полировку, выражение желаний, исследуешь концепции, устраняешь НЭ и т. д., и через месяц вдруг обнаруживаешь, что восприятие неудобной и тесной электрички так тесно переплелось с усилиями, с ОзВ, что превратилось в ОзФ. Если раньше, глядя на тупые и серые лица, ты испытывала НО, то после того, как стала безупречно его устранять, тупые люди стали для тебя ОзФ.

Ты постоянно «знаешь» о том, что происходит за стеной дома или офиса — там сидят унылые коллеги или соседи и занимаются унылыми делами. Между тем ты знаешь, что где-то далеко за стеной есть и Ежатина, Бодхи, Фйорд, другие практикующие, и океан с гладкой шкуркой, и сияющие вершины гор. Но по привычке ты поддерживаешь в воображении не то, что является ОзФ, а то, что привыкла представлять. Эту привычку можно изменить.

Я рекомендую вести подробные исследования-отчеты о проводимой тобой работе по замене восприятий, подробнейший дневник с описаниями твоей борьбы. Необходимо просто сраться с блокнотом и ручкой. Что делала, что получилось, что не получилось, какие были открытия, интересные наблюдения, какова интенсивность НЭ и ОзВ была в процессе совершения усилий и т. д. — подробно см. в главе «Описания и фиксации». Например ты можешь разными значками

помечать НЭ, устраненные немедленно, устраненные за 2–5 секунд, и не устраненные (если НЭ длилась более 5 секунд). **Письменная фиксация** опыта станет противовесом мыслям-скептикам, будет являться неопровержимым свидетельством того, что решать такие задачи — в твоих силах. Поскольку в таком дневнике ты будешь вести записи о том, о чем нежелательно знать окружающим (поскольку они могут начать испытывать к тебе агрессию), то для того, чтобы добиться максимальной искренности, держи свои записи в запаролированных файлах — например в программе Word. При этом пароль должен удовлетворять следующим параметрам — не менее 10 символов, не состоящий из кусков простых слов, с использованием заглавных букв, цифр и спецсимволов типа @#\$%^&*,*.

Исследование конкретных НЭ, их классификация способствует более эффективному их различению и устранению. Рассмотрим для примера раздражение. Раздражение и недовольство очень удобны в качестве полигона для выработки усилия, так как проявляются часто, ясно выражены, не имеют такой мощной концептуальной опоры, как, например, ревность или жалость.

(Негативное отношение, недовольство, раздражение, агрессия, ненависть — разные степени интенсивности одной и той же НЭ, именно поэтому тот, кто испытывает «всего лишь» негативное отношение, является человеком, который в любой момент может проявить ненависть).

Каждое конкретное возникшее раздражение можно соотносить с определенной категорией, после чего уже устранять. Разумеется, при этом будет невозможно добиться безупречного устранения (т. е. за полсекунды-секунду), поэтому целесообразно заниматься классифицированием НЭ лишь на начальном этапе, когда нет полной ясности в характере ее проявления. Когда скорость устранения конкретной НЭ увеличится, и от возникновения до устранения будет проходить всего две-три секунды, соотношение эмоции с категорией перестанет быть эффективным, и это звено можно будет без ущерба выкинуть, но поначалу разбиение по категориям имеет то преимущество, что для того, чтобы определить эту категорию и ее качественные отличия, ты вынуждена достаточно пристально рассмотреть все аспекты проявления НЭ, и таким образом ты учишься хорошо замечать ее в повседневной жизни, без чего устранение невозможно.

Например, можно отсортировать все акты раздражения по типу ситуаций, в которых оно проявилось:

- а) нежелаемое поведения других людей
- б) нежелаемое поведения самого себя
- в) нежелаемое стечение обстоятельств
- г) нежелаемое «поведение» предметов
- д) общая раздражительность «на весь мир».

Не так уж существенно в точности описать все ситуации, в которых по привычке возникает раздражение, так как его устранение в одной ситуации приводит к общему росту способности замечать и устранять его во всех других.

Акт устранения НЭ целесообразно завершать порождением решимости довести дело устранения НЭ до полной победы, уверенностью в том, что рано или поздно ОзВ придут и наполнят собой все.

Еще один способ разбить эмоции на два класса опирается на различие в том, как меняется характер их проявления в результате наблюдения, фиксации, исследования. Одна начинает ослабевать и растворяться, другая — усиливаться, расслаиваться и углубляться. В соответствии с первым или вторым типом поведения мы можем условно назвать их «негативными» и «позитивными». Интересно, что эмоции, которые я раньше определил как «негативные», согласно этому разделению также оказываются негативными. ПЭ ведут себя двояко. Некоторые из них также рассеиваются, особенно точные противоположности НЭ (например, «горечь потери — радость обладания»). Другие начинают расслаиваться, то есть там, где раньше ты различала одну ПЭ, ты начинаешь различать несколько. Какие-то из них рассеиваются или возникает желание их устранить, а другие, наоборот, усиливаются, возникает желание их чаще испытывать, и постепенно в результате такой очистки начинают проявляться ОзВ. Хочу обратить внимание, что это свойство эмоций невозможно использовать для устранения НЭ, поскольку за то время, которое НЭ будет тобою наблюдаться, она успеет породить массу других НЭ, усилит НФ, и в итоге не устранится, а сменится другим восприятием, но постоянная смена восприятий происходит в любом случае, и, как мы видим, это не приводит к прекращению НЭ. Обычно к такой «практике» прибегают те, кто занимается самообманом, и на самом деле не хочет отказываться от НЭ.

Очень эффективно совмещать разные направления в практике — не по графику, выдуманному из головы, а соответственно тому, к чему сейчас есть интерес, радостное желание. Ошибочно думать: «вот сначала устраню НЭ, а потом возьмусь за концепции и желания». Омрачения тесно переплетены между собой, и никогда не знаешь заранее — где произойдет прорыв, а когда прорыв происходит, то словно нить за кончик вытаскивают из полотна — материя становится разреженной не только в том месте, где ты ухватила за нить, а по всей своей ширине. Достижение свободы в чем-то одном откликается по всему спектру восприятий, и часто бывает так, что прогресс в устранении НЭ приводит к тому, что ряд концепций вдруг становятся очевидно ложными, и наоборот. Книга написана последовательно — параграф за параграфом, иначе никак, но в практике всегда руководствуйся радостными желаниями.

Согласно моему опыту исследования практикующих, люди, склонные к агрессии, имеют существенно меньше шансов чем те, кто привык к жалости к себе (**ЖКС**). Наглый, вспыльчивый, агрессивный человек гораздо менее способен исследовать свои восприятия, чем тот, кто испытывает ЖКС. Настоящая борьба с агрессией начинается лишь тогда, когда ты подвергаешь устранению даже самые слабые ее формы — легкое недовольство, слабое раздражение. Тотальный контроль и устранение даже слабой тени недовольства или негативного отношения, поминутная фиксация своего состояния (ежеминутная оценка по шкале от 1 до 10 интенсивности недовольства) — только таким путем ты получаешь шанс избавиться от агрессии. **Агрессия в любой форме — страшная зараза, тяжелейшая форма заболевания негативными эмоциями**, и тебе потребуется отчаянная борьба за каждую минуту твоей жизни, если ты хочешь победить ее. Никакой путь, никакая практика, никакой духовный поиск — вообще ничего невозможно до тех пор, пока агрессия не устранена.

Достаточно просто добиться безупречного устранения НЭ при «**диванной практике**», т. е. в сравнительно тепличных условиях, когда нет сильных раздражителей, когда рядом симпатичные тебе люди, или если ты живешь на природе и почти не взаимодействуешь с омраченными людьми и т. п. Но чаще всего при длительной диванной практике наступает кризис — особенно это вероятно в начале практики, когда еще очень мала привычка к испытыванию ОзВ. Термином «**кризис**» я называю такое состояние, при котором вроде бы и заметных омрачений нет, а с другой стороны и ярких ОзВ нет. Непонятно — за что браться, куда двигаться. Усиливается «ничего-не-происходит», снижается до критически малого уровня энтузиазм, предвкушение. В этой ситуации необходимо прибегнуть к «**активному поиску**» — это позволяет выявить толстые пласты НЭ и НФ, которые не проявлялись лишь потому, что не было соответствующих раздражителей. Это позволяет тренировать безупречность устранения НЭ в сложных и очень сложных ситуациях, когда автоматизм негативного реагирования особенно сложно устранить.

Для осуществления активного поиска наиболее целесообразно прибегать к «**социальным экспериментам**» («СЭ»), состоящим в том, что ты ставишь себя под удар негативного отношения со стороны других людей. При этом целесообразно тщательно продумывать пути отступления, варианты самообороны, способы манипулирования окружающими тебя механизмами (в том числе и механизмами поведения людей), чтобы негативное отношение со стороны людей не привело к нежелаемым последствиям. Поэтому, в частности, желательно соблюдать закон, чтобы иметь возможность задействовать механизмы системы правоохранения в сложных случаях.

Примеры простых СЭ:

*) прийти в магазин и расплатиться за товар самой мелкой мелочью. По закону продавец обязан принять любые деньги, так как это законное средство платежа. Возникающие у практикующего НЭ — страх агрессии со стороны продавца и других покупателей.

*) в транспорте не уступать место. НЭ, возникающие у практикующего: стыд, страх агрессии

*) пройтись по вагону метро в грязной одежде и просить подаяние. Возникающие НЭ — стыд.

*) в компании неизвестных тебе людей играть роль дурака. Возникающие НЭ — чувство собственной ущербности, обида, возмущение.

Многие читатели моей книги негативно реагируют на идею проведения СЭ, полагая, что таким образом практикующие не только тренируются в устранении своих НЭ, но еще и попутно «вызывают» у окружающих людей дополнительные НЭ. Но я исхожу из следующего:

а) невозможно «вызвать» в ком-то НЭ — НЭ человек сам выбирает испытывать, и отнюдь не хочет от них освободиться. В этом очень легко убедиться, и я настоятельно советую сделать это:

расскажи любому человеку (первому попавшемуся или твоему хорошему знакомому) о том, что есть способ не испытывать НЭ, и спроси — хочет ли он добиться этого? В 90 % ты услышишь отказ и сентенцию о том, что мол «без НЭ человек становится трупом». Остальные 10 % отчасти согласятся с тем, что они хотели бы не испытывать НЭ. Расскажи им про технологию ППП, и через пару дней спроси — что они сделали для того, чтобы добиться результата. Пусть расскажут в деталях — что они делали, что получилось, что не получилось, какие были открытия, наблюдения, какие возникли в связи с этим радостные желания и т. п. Ответом будет полное молчание — никто и пальцем не пошевелит. Это и доказывает, что за редчайшим исключением никто не хочет освободиться от НЭ.

(Попробуй «вызвать» НЭ в «морде» — т. е. в том человеке, который хочет безупречно устранить НЭ, и упорно и решительно тренируется в этом — ты увидишь, что у тебя ничего не выйдет, даже если ты будешь оскорблять его, ругать, угрожать, драться и т. д.)

б) люди ВСЕГДА, постоянно испытывают НЭ или НФ, ведь если бы они их не испытывали в какой-то момент, то в тот же самый момент они испытывали бы яркие ОзВ. Так какая разница — будет продавец злиться на одного покупателя или на другого? Будет он испытывать скуку смертную или раздражение? Более того, многие люди скорее выберут испытывать раздражение и агрессию, нежели скуку.

в) практикующий, проводящий СЭ, не испытывает желания, чтобы у других людей возникли НЭ. Он пользуется знанием механизмов, которые культивируют в себе люди, и знает, что в результате определенного поведения будет известная негативная реакция, и пользуется этим. Но если вдруг вместо стереотипного раздражения какой-то человек улыбнется и испытает хотя бы дружелюбность, то практикующий несомненно испытает симпатию к этому человеку и интерес к нему (несмотря на то, что данный СЭ не удастся провести).

Практика «**эмоциональной полировки**» («ЭП») чрезвычайно эффективна для устранения НФ и мелких НЭ. Уникальная особенность этой практики состоит в том, что она позволяет зачищать даже тот НФ, который ты в данный момент не различаешь, и лишь по отсутствию ОзВ можешь судить о его наличии. ЭП заключается в том, что ты прилагаешь усилия по устранению НЭ, хотя не фиксируешь никаких НЭ. Поскольку ты уже обладаешь опытом приложения усилий к устранению НЭ, тебе несложно порождать эти усилия даже в отсутствие различаемых НЭ. Совершать усилия ЭП можно хоть по расписанию (например выделив 10 минут для непрерывной ЭП), хоть привязав их к конкретным событиям (например к любому взгляду на проходящего мимо человека — ведь с высокой вероятностью при этом есть мельчайший всплеск НО), и т. д.

Я советую относиться к ЭП как к чистке зубов, как к необходимой профилактике. До тех пор, пока ты не испытываешь непрерывного озаренного фона, практика ЭП будет эффективна, и ее никогда не будет слишком много.

Для того, чтобы более твердо сосредоточиться на ЭП, можно использовать поддержку зрительными образами, и выполнять практику **усиленной эмоциональной полировки** («УЭП»):

1) На каждый вдох порождается образ потока света, поднимающегося с низа живота в центр груди. Пусть образ потока будет «осязаемым», «тягучим», а его светимость — яркой, плотной.

2) На каждый выдох порождается усилие по устранению всех восприятий без различения. Сопровождается порождением образа мощного взрыва света, разлетающегося из центра груди во все стороны и сметающего все на своем пути.

3) Для облегчения фиксации целесообразно делить УЭП на акты, серии и циклы. Акт — это один акт УЭП на один вдох-выдох. Серия — несколько актов подряд без перерыва (советую не меньше 50). Цикл — несколько серий с перерывом между ними (советую не меньше 10 серий в день). Использование четок определенной длины позволяет не отвлекаться на подсчеты.

4) Каждый цикл я советую завершать письменной фиксацией полученных наблюдений, используя записи, сделанные во время УЭП.

5) В течение дня можно проводить сколько угодно циклов.

Устранение НЭ во сне вполне возможно, это не представляет никакой сложности, и для этого не требуется уметь осознавать себя во сне, достаточно лишь настолько упорно и искренне заниматься практикой в бодрствовании, что привычка устранять НЭ автоматически проявится и в сновидении. Чем сильнее практика проникает в автоматические сновидения, тем выше становится уровень их осознанности, тем больше вероятность того, что появится опыт осознанных сновидений (ОС), что он будет не единичным и очень интересным, поскольку: а) у тебя появится возмож-

ность исследовать мир, на порядок или на два порядка более обширный и разнообразный, чем мир восприятий, составляющих бодрствование, б) в ОС намного проще испытывать очень яркие и разнообразные ОЗВ. Подробнее см. в соответствующей главе.

Среди побочных результатов практики устранения НЭ — возрастающая способность различать проявления НЭ в других людях. Ты будешь замечать эти проявления в окружающих людях с необычайной ясностью и легкостью, как если бы они кричали об этом во весь голос. Ты начнешь видеть людей как открытую книгу, где все написано об их эмоциях. **Никто не сможет скрыть от тебя тот факт, что он испытывает НЭ**, ведь это проявляется даже в самых мелких повадках, жестах, интонациях, гримасах, словах. Тем более покажется удивительным, что они почти всегда будут категорически отрицать, что испытывают сейчас НЭ, и глядя на них, ты сможешь со всей ясностью отдать себе отчет, в каком ужасающем месиве НЭ, неискренности, тупости живут люди.

Целесообразно устранить страх перед «неблагоприятными условиями», так как «неблагоприятной» называют ту ситуацию, в которой у тебя еще не сформирована привычка устранять возникающие НЭ и испытывать ОЗВ. Если ты будешь готова устранять НЭ и бороться за ОЗВ в любых ситуациях, тогда вместо спазматических страхов и конвульсивного бегства начнут проявляться радостные желания смены обстоятельств, которые приводят, как показывает опыт, к интересному развитию ситуации.

Выпадения в омраченные состояния вроде «ничего не происходит» переживаются уже не так, как раньше, если проявлены упорство и решимость в достижении цели. Назову такое состояние **«радость нулевого результата»**. Это радость от того, что проявлено упорство, и есть ясность в том, что ты не отступишь даже несмотря на временное отсутствие ОЗВ.

В процессе устранения восприятия есть три узловых момента: 1) выделить его и определить как нежелаемое в силу наличия [среди всей совокупности восприятий] желания перестать его испытывать; 2) перестать обозначать его как «я», «мое», и начать рассматривать как отдельное нежелаемое восприятие; 3) приложить усилие, устранить нежелаемое восприятие.

Первое звено элементарно. Третье только на первый взгляд кажется самым сложным, но на самом деле у тебя уже есть опыт совершения усилий в условиях конфликта желаний, и эти усилия тогда радостны, сопровождаются предвкушением, когда есть уверенность, что «ты» этого хочешь, что это входит в «твои» интересы, и тогда препятствующее желание выводится из под концептуального обозначения «моего» и легко преодолевается. Так же и в практике — устраняемое восприятие постепенно выводится из-под щита концепции «я», и усилия по его устранению становятся более эффективными. Достижение ясности в этом позволяет проявиться желаниям исследовать этот процесс, искать эффективные методы вывода нежелаемого восприятия из-под обозначения «я».

01–06) Еще одно резонирующее описание усилия устранения НЭ — **«возврат внимания»** («ВВ»), и соответствующая практика называется «практикой возврата внимания». Я считаю целесообразным использовать на первых порах фразу «возврат внимания» для описания усилия устранения НЭ, поскольку слово «внимание» исключительно прочно вошло в наш язык — так же, как это произошло с понятием «прошлого», хотя даже поверхностного анализа достаточно, чтобы получить ясность в том, что любое восприятие, каким бы оно ни было, всегда есть только сейчас, и «прошлое» — лишь слово, обозначающее совокупность мыслей, в состав которых входит слово «было». То же и с «вниманием». Когда я говорю «я обратил внимание на корову», это означает, что восприятие коровы в этом месте стало проявляться особенно интенсивно и устойчиво.

Определим тут же и слово «сосредоточение», которое часто употребляется в паре со словом «внимание». Если за единицу времени в этом месте есть 10 разных восприятий (зрительное восприятие нескольких предметов, мысли, эмоции), а в другую такую же единицу времени — только 5, то я говорю, что «усилил сосредоточение внимания на выбранном объекте», или коротко — «сосредоточился на нем». Таким образом слову «сосредоточение» можно придать определенное значение, которым целесообразно пользоваться, поскольку часто возникает желание воспринимать лишь ограниченное количество восприятий в данный момент, например воспринимать только ОЗВ, или только рассуждения на какую-то тему. Если несмотря на желание сосредоточиться на некоем восприятии преимущественно испытывается другое восприятие (например по механической привычке), мы говорим, что «внимание захвачено», а если вместо сосредоточения на желаемом восприятии имеет место чехарда разных восприятий, мы говорим, что внимание «рассеяно».

Практика ВВ заключается в том, что внимание, захваченное какими-либо хаотическими от-

влечениями (НЭ, или механическим желанием, или механическим внутренним диалогом (ВД), или зрительными хаотическими восприятиями и т. п.) «возвращается назад», «отрываясь от объекта», после чего либо «бросается» в свободном состоянии, либо «направляется» на желаемое восприятие. Говоря языком восприятий, практика ВВ заключается в замене одного восприятия на другое, но образный язык «захватов» и «возвращений» может оказаться эффективным для того, чтобы отработать привычку замены восприятий.

Механические мысли похищают внимание кратким острым ударом, как чайка хватает рыбу, поэтому здесь целесообразно противопоставить стремительное и сосредоточенное усилие. НЭ похищают внимание сильно, грубо, как акула раздирает кусок мяса, поэтому целесообразно противопоставить мощное, яростное усилие. Механические желания похищают внимание тихой сапой, не всегда быстро, но всегда в полной уверенности своей победы — как римские полки идут на осаду Карфагена, поэтому целесообразно противопоставить усилие выносливое, как слон.

Приведу пример «стенограммы» — фиксации восприятий при ВВ.

*) прекращаю всякую деятельность, сижу, ничего не делаю, устранив ВД и НЭ

*) возникает состояние ясности

*) состояние ясности замутняется, рассеивается

*) наступает состояние серости

*) развилка — либо устранить серость и возвратиться к ясности, либо поддаться серости.

Допустим, механическое желание серости перевешивает желание ОзВ

*) возникает спазматическое желание впечатлений, чтобы «заглушить» серость

*) начинается поиск объекта, к которому внимание бы приклеилось

*) какой-то объект находится и внимание к нему приклеивается

*) серость отступает, возникает довольство, интерес и пр.

*) через некоторое время наступает пресыщение, усталость, недовольство, потеря интереса.

Серое состояние возвращается

*) снова механическое желание серости перевешивает желание ОзВ

*) возникает механическое желание новых впечатлений, чтобы снова попытаться заткнуть

серость

*) снова находится объект приложения внимания

*) желание устранить замкнутый круг «серость — поиск впечатлений — довольство — пресыщение — усталость» пересиливает желание продолжать его поддерживать, совершается усилие возврата внимания — внимание отрывается от объекта, возвращается и либо «бросается» в свободном состоянии, либо направляется на озаренный фактор (восприятие-триггер, ассоциативно связанное с ОзВ)

*) возникает жалость от потери впечатлений

*) устранив жалость

*) вновь по привычке пытается проявиться и укрепиться серость

*) устранив серость — допустим, это делается с переменным успехом

*) спазматическая жажда впечатлений проявляется снова и снова

*) снова и снова терпеливо продолжаю возвращать внимание, несмотря на то, что каждый раз возникает жалость потери впечатлений, которую также устранив

*) после совершения целого ряда таких циклов наступает сильное утомление, но оно переживается как очень приятное, здоровое утомление

*) возникает и усиливается озаренный фон

*) возникает ощущение переполнения, распирающего в груди

*) калейдоскопическая смена состояний серости и ясности — серость может мгновенно смениться переживанием поразительной глубины и свежести, и наоборот

*) интенсивные «распирающие» ощущения приводят к потребности «отдохнуть»

*) отдаю себе отчет в том, что «желание отдохнуть» — это механическое желание вернуться в привычное состояние рассеянного внимания, серости

*) возникает упорство, направленное на преодоление желания «отдохнуть»

и так далее.

Устранение механического желания впечатлений (МЖВп) тем сложнее, чем сильнее это желание, а оно тем сильнее, чем интенсивнее и привычнее фон серости, скуки, который, являясь негативной доминантой, зачастую даже не фиксируется. Возврат внимания с МЖВп — крайне

сложное занятие. Оно вытягивает все силы, и порой испытываешь отчаянные «конвульсии», и это лишний раз показывает, как основательно ты сидишь на игле впечатлений, которыми стараешься заглушить НФ. В самом начале практики ВВ, даже один или два часа ничегонеделания (простого сидения или лежания на диване) — мучение, самая настоящая пытка лобового столкновения с мощным НФ. Я советую время от времени сопровождать ВВ составлением стенограммы восприятий подобно тому, как это описано выше, т. е. фиксировать все, что происходит во время ВВ. Это позволяет добиться ясности в происходящем, отслеживать результаты. Сопоставляя свои записи и ощущения, ты увидишь, что с каждым днем практика ВВ становится все менее мучительной и все чаще сопровождается всплесками ОзВ, предвкушением, интересом к этому опыту — наркомания медленно, но преодолевается.

При ВВ могут возникать приступы острого одиночества, подавляющего своей беспредельностью, тоски, отчаяния, беспричинной агрессии и пр. Это означает, что все эти НЭ являются составной частью твоего доминантного НФ, и все время до сих пор они незаметно отравляли тебя, но теперь они проявляются и их можно устранять. Отказываясь от МЖВп, ты лишаешь себя впрыскивания наркотика под названием «впечатления», и начинаются «ломки», хочется хоть чуть-чуть впечатлений, и если поддаться этому, испытываешь маленькую смерть — вроде становится «легче», но тут же с удвоенной силой наваливается серость и НЭ. Признание себя наркоманкой позволяет со всей серьезностью и решимостью приступить к устранению зависимости, препятствующей испытыванию ОзВ.

Во время практики ВВ время растягивается просто невероятно. Один час усилий вмещает столько открытий, наблюдений, гипотез, идей, сколько обычно случается за несколько дней. Неожиданно ты получаешь в свои руки неисчерпаемый ресурс жизненного времени.

01–07) Среди ошибок, которые еще не были рассмотрены, выделю следующие:

1) Многие считают, что устранить НЭ невозможно, потому что они являются следствиями неверных интерпретаций и прочих явлений. Они полагают, что бороться со следствиями — это все равно, что принимать болеутоляющее и думать, что ты лечишь болезнь, в то время как лечить необходимо прежде всего не боль, а саму болезнь, и пить не анальгин, а антибиотики. Еще иногда говорят, что достаточно просто изменить точку зрения, и НЭ не будут появляться. Мол осознай, что все есть Атман, и все изменится. На самом же деле:

а) Минимальный опыт устранения НЭ показывает, что работа с концепциями не может заменить прямого усилия устранения НЭ, поскольку сложившаяся привычка испытывать НЭ срывает независимо от того, насколько сильна поддерживающая ее концепция.

б) Пока ты рассуждаешь о причинах, все это время НЭ живет и развивается, появляются новые НЭ, подпитывается НФ, и в итоге ты терпишь полнейшую неудачу, в то время как безупречное устранение НЭ приводит к ее немедленному прекращению.

в) Минимальный опыт устранения НЭ показывает также, что это вполне возможно и совсем не сложно, и постепенно прежняя привычка испытывать НЭ отмирает, а на ее месте появляется новая — привычка устранять НЭ и испытывать ОзВ.

г) НЭ — это не физическая боль, и приведенная выше аналогия ошибочна, так как бездумно переносит закономерности из одной области в совершенно другую.

Как мы разделяем явления на «причину» и «следствие»? Если болит зуб, то я принимаю обезболивающее, но боль через час снова возникает и усиливается. В таком случае я называю боль «следствием», а кариес — «причиной», и лечу кариес, полагая, что лечу «причину», и в самом деле — боль прекращается. Но через три месяца кариес возникает снова, и тогда я называю сам кариес «следствием», а «причину» вижу в том, что не чищу зубы. Диетолог обнаружит еще более глубокую «причину» в моем несбалансированном питании. Психотерапевт может назвать несбалансированное питание «следствием» детских комплексов неполноценности или травм, а психоаналитик и это назовет «следствием», утверждая, что «причина» — родовая травма. Буддист же и саму родовую травму назовет «следствием» ошибочного поведения в прошлой жизни.

Поэтому в зависимости от частоты и силы возникающей боли, а также от интереса к этому вопросу, я оказываю влияние на боль на всех уровнях — первым делом принимаю обезболивающее, затем иду к зубному врачу, затем покупаю зубную пасту и начинаю чистить зубы, использую диету, иду к психоаналитику, начинаю читать мантры.

Рассмотрим другой вариант: когда я порезал руку, я обеззараживаю порез (так как имею свой опыт, или слышал о чужом опыте того, что если не дезинфицировать порез, то может возникнуть

нагноение), смазываю ее заживляющим препаратом, и если порез начинает заживать, то я больше не возвращаюсь к нему. Представь себе человека, у которого порез заживает, а он при этом рассуждает: «нет, порез — это лишь следствие, а ведь там может быть причина», и начинает искать эту «причину», выдумывать ее, и даже отказывается от использования заживляющих препаратов, так как хочет лечить именно «причину», а не «следствие»! Такое поведение мы сочтем глупым, ведь рана-то успешно заживает при использовании лекарственных препаратов, так к чему эти додумывания «причин» и отказ от лечения, в результате чего рана начинает гноиться?

С устранением НЭ — совершенно точно так же. Когда ты подавляешь НЭ (то есть продолжаешь ее испытывать, но подавляешь лишь ее проявления), НЭ и НФ усиливаются, что приводит к ясности в том, что подавление НЭ не приводит к освобождению от них. Когда ты начинаешь устранять НЭ (то есть «переключаешься» с НЭ на ОзВ, полностью прекращаешь испытывать НЭ в данный момент), то получаешь опыт того, что НФ ослабевает, привычка испытывать НЭ также ослабевает, при этом никаких побочных нежелательных последствий не возникает, а наоборот — возникают очень даже желаемые последствия в виде усиления, учащения ОзВ, так к чему же теперь рассуждать о «причинах» и «следствиях»? Получи свой собственный опыт — устрани НЭ и убедись в том, что нет оснований обозначать это действие как «лечение следствий». Получи свой опыт в том, что если не устранять НЭ и вместо этого рассуждать о «причинах», то «рана начинает гнить» — НЭ усиливаются, ложные концепции укрепляются, радостных желаний становится меньше, тело начинает болеть, жизнь превращается в кошмар. Не верь ничему на слово — ПОЛУЧИ СВОЙ ОПЫТ.

д) Что в этом взаимосвязанном круговороте омрачений является «причиной», а что — «следствием», сказать невозможно — одно омрачение тянет за собой другое.

е) Сравнение результатов приложения усилий к устранению НЭ и результатов рассуждений о первопричинах говорит само за себя.

2) Ищется какой-то хитроумный прием, который позволит решить задачу устранения НЭ без приложения усилий — что-то вроде Большой Красной Кнопки (БКК) — нажал — и нет проблем. В качестве такой БКК пытаются использовать что угодно — сесть в какую-то позу, прочесть заклинание, голодать, заниматься спортом, сексом, медитацией, рассуждать о том, что «все едино» и т. д. — что угодно, только не устранять НЭ прямым усилием.

Это означает, что у такого человека либо вообще нет желания устранять НЭ (он только думает, что оно у него есть), или оно очень слабое — намного слабее желания испытывать НЭ. Поиски БКК никогда не приведут к результату, можно и не надеяться.

3) После успешного акта устранения НЭ может возникнуть страх того, что НЭ сейчас снова по привычке возникнет, и снова придется ее устранять, а отсюда спазматическое желание уцепиться за достигнутое состояние относительной свободы от НЭ. И конечно же этот страх неминуемо приводит к тому, что НЭ возвращается еще скорее, чем это могло бы случиться без него, а отсюда — новые НЭ.

Я советую не испытывать страха, а встречать НЭ лицом к лицу, с решимостью, предвкушением и упорством, и не бояться того, что они будут возникать снова и снова — конечно будут, ведь привычки очень сильны, а у тебя будет возможность отработать до совершенства безупречность усилия устранения. Не становись в позицию жертвы, стань охотником за НЭ, выслеживай их и испытывай предвкушение от того, что впереди у тебя новый опыт, новые победы и поражения, которые неминуемо в конечном итоге приведут к желаемому результату.

4) Может создаться ложное предположение, что поскольку разных омрачений так много, и доведение устранения даже простой НЭ до стадии безупречного занимает так много времени, что в итоге никакого времени жизни не хватит, и пока я буду разбираться с одним омрачением, другие будут укрепляться.

Это предположение ложно во всех своих частях. Даже незначительного опыта в практике достаточно, чтобы обнаружить, что устранять НЭ сложно только в самом начале, но постепенно формируются навыки приложения усилий, усиливается и сами желания устранять НЭ и испытывать ОзВ, и устранение каждого последующего омрачения дается легче и быстрее. Достижение прогресса в устранении одного омрачения похоже на вытягивание нитки из ткани — тянул за одно место, а в итоге ткань слегка разъехалась по всей своей ширине, т. е. по мере прогресса в устранении одного омрачения ты обнаруживаешь облегчение в работе с остальными. Кроме того — чем дальше ты продвигаешься в практике, тем чаще возникают ОзВ, тем интереснее становится жить,

тем больше энтузиазма, предвкушения, упорства и решимости, да и само время жизни растягивается десятикратно — за один день ты переживаешь столько, сколько раньше за месяц не переживала.

Я считаю, что за два года интенсивной и искренней практики можно добиться достижения безупречного устранения НЭ и непрерывного озаренного фона.

5) Если у тебя есть желание исключить, обойти стороной какую-то часть практики (например, не рассеивать концепции, или не развивать сексуальность, или не устранять НЭ и т. д.), то это означает, что именно в этой области твои омрачения настолько сильны, что ты заранее сдаешься. Если ты хочешь добиться прогресса в ППП, тебе, конечно же, необходимо выбирать направление текущей деятельности только в соответствии с радостным желанием, а не из-за концепции типа «надо развивать все», но если ты наблюдаешь сильное отторжение от какого-то сектора практики, испытываешь страх при мысли об этом секторе, то это означает, что в этой области у тебя очень сильные омрачения. Отдай себе в этом отчет, устраняй страхи и негативное отношение, лови каждый всплеск предвкушения от мысли, что можно справиться и с этой сложностью, что это лишь вопрос силы твоей искренности, стремления к ОзВ.

6) Есть такая точка зрения: «если в тайге ты сталкиваешься нос к носу с медведем, то испуг приходит раньше мыслей и эмоций, в этот момент меняется химия тела — выбрасывается адреналин, и поскольку это естественная реакция тела, не замутненного разумом, то можно ли избежать такой реакции, да и нужно ли?».

Когда ты видишь медведя в зоопарке, испуга почему-то не возникает, а возникает восторг, чувство красоты, симпатия, а это и доказывает, что испуг возникает не от восприятия медведя, а от того, что пронеслась цепочка мыслей, которую ты не успела зафиксировать: «дикий медведь — на свободе — опасно», и именно поэтому возникли НЭ и связанные с ними неприятные ощущения в теле. Этот же пример доказывает, что не химические изменения в теле неизбежно приводят к НЭ, а наоборот — НЭ неизбежно приводят к изменению химии тела, о чем уже я говорил, когда утверждал, что любая болезнь, дряхление, плохое самочувствие — следствие НЭ. И конечно, привычку пугаться при встрече с медведем на природе также можно устранить, что заодно позволяет более быстро и ясно мыслить и реагировать на опасность, если она есть.

7) Основная сложность в устранении НЭ состоит не в преодолении самой привычки, как это может показаться, а в том, что практикующий недостаточно искренен, и не замечает или не хочет замечать, что на самом деле у него есть нежелание прекратить испытывать НЭ, и он ищет вместо прямого устранения НЭ какой-то обходной путь, чтобы и ОзВ испытать, и НЭ не устранять. Такой практикующий напоминает лебедя, рака и щуку, поэтому усилия оказываются неэффективными. Обычно неискренний практикующий хочет рассуждать о НЭ, а не устранять их. Он может часами напролет рассказывать о своих проблемах, день за днем задавать вопросы «как же мне устранить НЭ», «а почему она возникла», оправдываться тем, что не может различить — какую именно НЭ он сейчас испытывает, хотя различение НЭ не является обязательным условием ее устранения — можно устранять в целом «это хреновое состояние». Когда есть НЭ — думать не о чем, поскольку это не приведет к устранению НЭ, да и мышление не может быть ясным, так как от НЭ возникает тупость, неспособность последовательно и творчески мыслить. Сначала устранить НЭ, а потом думать, если захочется, — это эффективная позиция.

8) Широко распространено заблуждение, согласно которому чтобы прекратить НЭ, достаточно «принять всё как есть» — мол просто посмотри на свои НЭ, прими их как они есть, спроси себя «кто их испытывает?», расслабься, перестань делить на желаемое и нежелаемое, они и растворятся.

Такая позиция — оправдание желания испытывать НЭ, способ обмануть себя и других. Эта позиция особенно распространена среди «эзотериков», т. е. людей, которые хотят производить впечатление на других людей глубокомысленными речами и важным видом, хотят быть признаны «учителями», но совершенно не хотят прекратить испытывать НЭ. Ведь скрыть НЭ почти невозможно — они всегда видны сколько-нибудь наблюдательному человеку по твоей мимике, интонации, повадкам, поэтому «эзотерик» говорит: «я не просто испытываю НЭ, я на самом деле сейчас их наблюдаю, я не отождествляюсь с ними, они не властны надо мной». На самом деле это конечно элементарное жонглирование словами — если прямо сейчас есть НЭ, нет никакого способа с ней «не отождествиться», так как «человек» — это и есть совокупность восприятий, и если в этой совокупности есть НЭ, то он в этот момент и является человеком, испытывающим НЭ, и

никакие игры словами ничего в этом не изменят. Если человек не начинает устранять НЭ в тот же миг, как она возникла, это означает, что он хочет продолжать ее испытывать, и его положение становится совершенно бесперспективным, если он неискренен, не отдает себе отчет в том, что желание испытывать НЭ намного сильнее. Как такой человек может кого-то «учить», если он неискренен, если хочет испытывать НЭ, обманывая себя и других заумными речами?

Пока ты будешь «принимать все как есть», «наблюдать и не отождествляться», привычка испытывать НЭ будет лишь укрепляться.

9) В результате последовательного развития цивилизации, неуклонно растет количество людей, стремящихся к созиданию и накоплению больше, чем к разрушению или вялотекущему прозябанию (исключения из этого правила всем известны из новостных лент). Но в вопросе выбора того — что именно накапливать/созидать/совершенствовать, до сих пор царит полная неразбериха, и когда человек делает выбор, он руководствуется не предвкушением, а стереотипами, ложными концепциями.

а) Накопление денег. Сколько необходимо человеку для того, чтобы приобрести все, от чего он может получать удовольствие? Разве миллиона долларов не достаточно? С учетом того, что деньги можно положить в консервативный банк и жить на ренту — вполне достаточно и вдвое меньшей суммы. В США на данный момент более миллиона человек обладают состоянием в \$1 млн. Разве все они прекратили заниматься бизнесом, освободили поле коммерции для других и получают удовольствие от жизни? Ничего подобного. Они по-прежнему тратят 10 часов в сутки, чтобы заработать еще один миллион, а потом еще и еще. Это наркомания, а не накопление. Парадоксально, но у них нет времени на удовольствие — они так и доживают свои дни в качестве белки в колесе. А сколько людей тратят всю свою жизнь, но так и не зарабатывают ничего существенного?

б) Накопление вещей. Вещи ломаются, они могут быть испорчены или украдены и очень быстро выходят из моды, и все это превращает жизнь накопителей вещей в кошмар. Казалось бы — если у тебя есть автомобиль, который 5 лет проездил и еще 10 проедет, зачем тебе покупать новый? Только для того, чтобы производить впечатление на окружающих? Чтобы получить небольшой прирост комфорта, как будто это так необходимо, как будто это сделает тебя хоть немного счастливее? Если напрячься и побольше заработать, можно купить машину покрасивее (или дачу, мебель — у кого на чем зашелкнуло). А потом если еще немного заработать, можно и еще современной модель купить. А еще можно купить сразу много всего в кредит — а потом 30 лет отрабатывать его... Разве это не наркозависимость? Разве покупки сделали хоть кого-то счастливым? Посмотрите на лица обладателей дорогих машин, и все станет ясно — их лица так же искажены страданием, НЭ, как и остальных людей, а может даже еще больше. Люди забыли, что вещи могут им служить, и сами стали слугами вещей.

в) Получение образования. Несколько лет человек может отдать для того, чтобы получить очередной диплом, который зачастую не дает ему никаких преимуществ ни в общении с людьми, ни даже в работе, ни тем более в получении удовольствия. Чувство собственной важности, конечно, вырастает, но это делает тебя только еще более беспомощным, склонным к обиде, жалости к себе, неспособным испытывать открытость, симпатию, следовать радостным желаниям. Ты забиваешь свою голову бесконечным количеством мусора, после чего с гордостью получаешь диплом, свидетельствующий о том, что в твоей голове появилась еще одна помойка, твои руки и ноги научились делать еще ряд вещей, которые ты вряд ли когда применишь. Информация забывается, поддержание навыков требует постоянной практики, и в итоге об удовольствии от жизни можно забыть навсегда. Висящие на стене дипломы о высшем образовании, сертификаты парашютиста/подводника/парапланериста/туриста лишь напоминают тебе о том, что с каждым днем навыки слабеют, потраченное время и деньги превращаются в прах, а прямо сейчас тебя одолевает скука, серость, прочие НЭ, и совершенно нет радостных желаний.

г) Дети и внуки. Вот уж поистине бездонная бочка, в которую миллиарды людей выливают свои жизни. «Я живу для детей» — слышала такое? На каждом шагу. Женщина рождает, после чего ей уже нет необходимости искать радостные желания — ей не до этого, у нее теперь миллион «надо», «должна», «имеет смысл» и прочее. Тысячи забот, нет времени больше ни на что, в том числе и на то, чтобы понять, что вся эта «жизнь для детей» — лишь наркотик, которым ты колешь себя до одурения. Стоит ли говорить, что дети совершенно не хотят, чтобы родители «жили для них», превращая их тем самым в бессловесную тварь, не имеющую свободного времени и свободы

в выборе занятий, в вещь, в раба — они хотят свободы от непрерывной опеки, зачастую носящей характер примитивного и грубого физического и психического насилия. И чем больше человек живет «для детей», тем больше его зависимость от этой наркомании «воспитания». И если воспитание прошло «удачно», то вырастает механизм, послушный и мертвый, и теперь они либо скучают и грызутся вместе всей семьей, либо переносят свою наркозависимость на внуков, а если воспитание прошло «неудачно», то дети посылают родителей подальше и НЭ наваливаются с новой силой.

Можно привести еще много подобных примеров, и всех их объединяет одно — человек ошибочно выбирает объект накопления, и как в процессе накопления, так и по его итогам он испытывает усиливающиеся НЭ и возрастающую наркозависимость от впечатлений, растущую неуверенность в сохранении и использовании результатов накопленного, ощущение бессмысленно прожитой жизни. Он остается у разбитого корыта, и либо окончательно и стремительно разрушается, либо вынужден одурять сам себя заведомо ложными самоувещеваниями в том, что жизнь прошла не впустую, и искать все новые и новые объекты накопления, изо всех сил закрывая глаза на их вопиющую неспособность сделать его жизнь счастливее.

В отличие от всего этого, ППП дает в руки человеку уникальный объект накопления — составляющие его самого озаренные восприятия — т. е. не то, что «он имеет», а то, чем он является. Чтобы путешествовать в мире ОзВ, не требуется вообще ничего, кроме того, чтобы быть живым. Накопленное «имущество» невозможно отнять, оно не стареет, не тухнет и не требует протирки от пыли. Это исключительный, уникальный шанс для человека выйти из тупика, в котором он живет уже не одно тысячелетие.

01–08) По мере того, как сильные НЭ устраняются, обнаруживается целый рой «мелких» НЭ, которые, оказывается, ты постоянно испытывала, но не замечала на фоне более крупных. Это открытие происходит в результате проявления желания усилить ОзВ, или при поиске причины того, что несмотря на то, что ты вроде бы безупречно устраняешь все НЭ, ОзВ по-прежнему редки и слабы. В таком случае можно произвести «уплотнение» — то, что раньше ты обозначала интенсивностью «3» или «4», теперь ты обозначаешь как «10», таким образом «мелкие» НЭ, которые ранее ты вовсе даже не фиксировала, теперь получают вполне заметную оценку интенсивности, начинают выявляться и устраняться. НЭ, которые по старой шкале оценивались от 3 до 10, теперь обозначаются как «зашкаливающие».

Устраивай «забеги» на выполнение тотального контроля и старайся фиксировать самые наименее заметные всплески НЭ, даже такие, когда ты не вполне уверена — была НЭ или нет. В результате обнаружится, что за полчаса ты испытываешь не пять — шесть НЭ, как считала ранее, а 50, 100! Они кажутся очень мелкими, но когда начинаешь безупречно их устранять, возникает резкий всплеск частоты и интенсивности ОзВ. Тогда становится ясным, что «мелкие» НЭ — совсем не мелкие, раз их влияние на ОзВ столь парализующее, а их устранение приводит к резкому усилению ОзВ.

Качественно выполненное уплотнение всегда приводит к тому, что там, где раньше ты фиксировала некоторое количество НЭ, обнаруживается в десять раз больше.

Во время практики уплотнения я предлагаю разделить день на пятиминутки и фиксировать количество НЭ (и устранять их, разумеется). Чем более плотно ты наполнишь день 5-минутными отсечками, тем успешнее пройдет уплотнение. Если заниматься этим по несколько часов в сутки, тогда за несколько дней будет сформирована желаемая привычка замечать и устранять «мелкие» НЭ.

Устранять микро-НЭ технически очень просто, но требует высокой степени внимательности — они такие ничтожные, едва заметные, так трудно настроиться на их безупречное устранение. Оставить их без внимания — опасно и расточительно. Опасно потому, что они возникают одна за другой, подпитывая НФ и блокируя ОзВ. Расточительно потому, что безупречное устранение микро-НЭ приводит к неожиданно резкому увеличению интенсивности и длительности ОзВ.

По мере того, как объем НЭ уменьшается, а объем ОзВ увеличивается, возникает и постоянно усиливается «**эффект длинного дня**». За день ты переживаешь столько же, сколько переживала за неделю, две, месяц. Особенно ясно это видно при сравнении записей в дневниках — при сопоставлении количества и значимости открытий. Особенно ярко это чувствуется в результате проведения практики уплотнения. В итоге только за счет этого реальная продолжительность жизни возрастает в десятки раз.

01–09) Зачастую бывает так, что человек не фиксирует ни ОзВ, ни НЭ — «ничего не происходит». Это означает, что в данный момент есть НФ, так как в тот самый момент, когда НФ и НЭ нет, в тот самый момент есть ОзВ. Этот НФ так и называется: «**ничего-не-происходит**» («**ННП**»). Если ННП слабой интенсивности, то часто проявляются вспышки ПЭ, тогда этот НФ называется «**светло-серым состоянием**» («**ССС**»). Тройку восприятий: довольство, ННП и ССС обозначу как «**ДНС**».

По мере того, как устранение сильных и частых НЭ вступает в завершающую стадию, проблема ДНС встает в полный рост, так как они абсолютно несовместны с ОзВ. Исстрадавшемуся от многолетнего засилья НЭ человеку, всю жизнь полагававшему ДНС избавлением от страданий, крайне сложно отказаться от них. Иногда человек «ныряет» с головой в эти состояния, пока его не вытошнит, пока в нем не проявится яркого стремления к ОзВ, но и после этого преодоление привычки хотеть испытывать ДНС является непростой задачей.

На фоне ДНС сильно проявляется желание ПЭ, которое часто называют «**желанием впечатлений**» («**жвп**»). В понятие «жвп» включим также желание всех тех действий, с помощью которых человек рассчитывает испытать ПЭ — читать книгу, смотреть кино, разговаривать, а иногда даже «заниматься фанерной практикой», т. е. имитировать практику, копируя внешние ее формы (наиболее частая форма имитации — пустопорожние разговоры о практике).

Для преодоления ДНС и жвп я советую максимально активно использовать формальные практики — выражение желания [испытывать ОзВ] вслух, порождение ОзВ, эмоциональную полировку и т. д. Формальные практики будут эффективны, если совершать не менее 1000 актов в день, оптимально сериями по 20-50-100 актов, завершая каждую серию свободным поиском ОзВ, «вслушиванием» в ОзВ.

Раздел 02 — «Мысли»

Глава 02–01: Свобода от ложных концепций

«Все мы во многих вопросах полагаемся на вбитые в нашу голову при домашнем воспитании авторитеты или на «здоровый смысл»; мы боимся поколебать в себе чувство уверенности. Если вы отвергаете это обвинение, то потерпите немного, скоро сами себя на этом поймаете.»

Эрик Роджерс

Содержание главы:

- 02-01-01)** Концепции и их роль в возникновении НЭ.
- 02-01-02)** Источники возникновения концепций.
- 02-01-03)** Явные и неявные концепции.
- 02-01-04)** «Очевидно пустые» и «рабочие» явные концепции.
- 02-01-05)** Практика противопоставления и механической замены.
- 02-01-06)** Антиконцепции. Определение и виды. Примеры концепции о «будущем».
- 02-01-07)** Составление списка концепций.
- 02-01-08)** Классификация концепций по их содержанию.
- 02-01-09)** Сильные и слабые цели.
- 02-01-10)** Классификация интерпретаций. Вопрос о родственниках. Концепция «связи».
- 02-01-11)** Выбор интерпретаций. Примеры.
- 02-01-12)** Рассмотрение концепций, аргументы и контраргументы.
- 02-01-13)** Метод прямой проверки концепций.
- 02-01-14)** Циклическая смена интерпретаций.
- 02-01-15)** Абстрактная концепция «я». Практика осознания отсутствия.

02-01-01) Приступая к устранению НЭ, ты замечаешь, что чаще всего они возникают, когда события идут не так, как тебе хочется. НЭ сопровождаются мыслями «так неправильно», «это не-

хорошо», «надо иначе», то есть твои представления о том, как «должно» быть, вступают в противоречие с тем, как есть на самом деле, и привычка испытывать НЭ четко срабатывает в такие моменты. Совершенствуя усилия устранения НЭ, укрепляя ясность в том, что ты не хочешь их испытывать, хочешь прекратить эту надоевшую привычку, укрепляясь в радостном желании испытывать озаренные восприятия (ОзВ), получая удовольствие от рассудочной ясности, ты приходишь к проявлению устойчивого интереса к критическому рассмотрению концепций.

Слово «концепция» используется в науке для обозначения достаточно непротиворечивой системы гипотез и интерпретаций экспериментальных данных. Слово «концепция» в контексте этой книги используется в соответствии с тем, какое значение оно приобрело в нашем разговорном языке — «механически перенятая система взглядов».

«Механически» — значит слепо подражая, бездумно, под влиянием НЭ (например чувства собственной ущербности, неловкости, страха негативного отношения к себе, страха изоляции и пр.), без собственных рассуждений, без собственного поиска оснований в виде экспериментальных данных. То есть на веру принимается какое-либо утверждение, и далее человек живет так, словно оно является безусловно истинным.

«Система взглядов» — это устойчивый набор мыслей, которые по привычке возникают при определенных обстоятельствах.

Например, если ребенок ударился и заплакал, то возникает привычный комплект мыслей: «ребенок плачет — ему больно — надо утешить», что и является основанием сказать, что есть концепция «плачущего ребенка надо утешить». Но со временем ты можешь обнаружить, что слез и требований становится все больше и больше, утешать приходится чаще и чаще, и тогда ты можешь подвергнуть сомнению эту концепцию, начать рассуждать. В результате рассуждений, наблюдений, вытекающих из них предположений и полученного нового опыта ты можешь прийти к выводу, что «утешать» — значит приучать ребенка к испытыванию жалости к себе. В итоге ты можешь изменить свое поведение — не только не утешать, но наоборот — лишать ребенка внимания каждый раз, когда тот испытывает сильные НЭ, а как только в его реве появляется пауза, проявлять к нему и внимание и симпатию, если она есть. В итоге ребенок поймет, что надрывные рыдания и яркая жалость к себе лишают его твоего внимания, и получит стимул к прекращению привычки культивирования данной НЭ в данной ситуации. А ты в итоге устранишь концепцию, испытаешь восприятие ясности, и останется лишь добиться безупречного устранения НЭ, возникающих по привычке в то время, как ребенок плачем добивается твоего внимания.

02-01-02) Ты приобретаешь концепции из самых разнообразных источников.

Например, если мать за обедом увидит таракана, вся сморщится, закричит дурным голосом и с отвращением и страхом вынесет его в унитаз, то ты, будучи малолетним ребенком, перенимающим и впитывающим все и вся, переймешь и это отношение к тараканам, после чего легко примешь концепцию: «тараканы — это мерзость». Это «эмоциональный» путь передачи концепций.

Другой путь — «авторитетный». Если некто «уважаемый» или «старший» или «умный» с важным видом сообщает, что не следует делать того-то и того-то, то можно слепо принять на веру это утверждение, ведь не может же такой «умный» и «уважаемый» человек говорить глупости.

Третий путь — мимикрия. Если ты попадаешь в общество людей, то начинаешь перенимать их концепции, если хочешь стать принятым, не быть отверженным.

Отдельно хочу выделить боль и связанный с ней страх как путь перенятия концепций. Если ребенок упал, ударился и напугался, то в этот момент под давлением сердобольной бабушки он легко примет концепцию, что «быстро бегать — это опасно и плохо, а спокойно сидеть — это хорошо и безопасно».

Пятый путь основан на такой ошибке, когда некий набор фактов рассматривается как полный и окончательный. Когда ты говоришь «на Марсе жизни нет», то сначала подразумеваешь, что это предположение основано на тех фактах, которые известны сейчас, и что в будущем может быть открыто все что угодно — самое невероятное и непредсказуемое, но со временем возникает твердая уверенность в том, что на Марсе жизни нет.

Шестой путь — чисто логическая ошибка, или нехватка или неверность исходных предположений, или тупость, то есть та специфическая инертность мышления, которая вызвана к жизни сильными НЭ.

Седьмой основан на чувстве собственной важности. Сказать что-то важным тоном, «со знанием дела» — значит поднять себя в глазах жены, друга, коллеги, а потом уже ничего не остается,

как отстаивать свою точку зрения до конца, какой бы абсурдной она ни была, прибегая к психическому давлению («ну тебе что, непонятно что ли?»), намеренному запутыванию вопроса, т. е. намеренным культивированием неясности.

Восьмой — другие концепции, порождающие навязчивые механические желания. Если твой отец считает, что дочь «должна» сообщать — где она собирается ночевать, с кем она занимается сексом и т. д., то когда ты уходишь и ничего ему не сообщаяешь, он испытывает всплеск тревожности, агрессии, хочет заставить тебя следовать его желанию и начинает выдумывать разные страшилки, и чем страшнее будет та глупость, которую он придумает, тем выше вероятность того, что на тебя это подействует. Таким образом он прилагает усилия к порождению в самом себе новых концепций, и пытается передать их тебе, чтобы тобой можно было снова управлять, держать тебя в тюрьме.

Девятый — один из самых распространенных — неискренность в рассуждениях. Ты можешь вытеснять аргументы, не доводить рассуждения до конца, предвидя, что результат будет противоречить твоим убеждениям, или ты можешь полениться тщательно рассмотреть узкие места своей концепции. Для таких «рассуждений» характерно наличие элементов в виде «очевидно, что...», «всем известно, что...», «ученые давно открыли, что...» (при этом, разумеется, нет никаких конкретных ссылок на конкретные заявления ученых, сопоставлений с другими мнениями) и т. п.

02-01-03) Люди очень редко думают, т. к. под словом «думать» обычно понимают не процесс размышления, сопоставления и анализа аргументов и т. д., а процесс жонглирования концепциями.

Концепции делятся на два больших класса. Первый — это явные концепции, то есть такие, которые могут быть самостоятельно сформулированы человеком, которые он сам активно продвигает. Можно начитать книгу о пользе капусты, вдохновиться прочитанным и начать убеждать в этом своих домашних.

Представим себе другую ситуацию: спросим человека — возможно ли прекратить испытывать НЭ, и он конечно скажет «нет», но это не значит, что он думал когда-либо над этим, рассматривал чьи-то доводы или свидетельства, или сам пытался прилагать усилия. Ему такие мысли вовсе и не приходили в голову, и до того, как ему задали этот вопрос, он мог и не знать, что ответит таким образом. И если бы ему предложили перечислить в явном виде свои представления о мире, то эта концепция вообще и не появилась бы в списке. Такие концепции я называю неявными. Несмотря на то, что они неявные, они определяют поведение человека не менее жестко, чем явные. Если того, кто разделяет неявную концепцию «прекратить испытывать НЭ невозможно» склонить к рассуждению, то он может прийти к самым разным выводам — «нельзя прекратить», «может и можно прекратить», «не знаю, не пробовал», «надо подумать», «почему бы и нет» и т. д., и тем не вести себя он будет так, словно полностью и безоговорочно принимает концепцию невозможности их прекращения.

Если человек нарушает закон по незнанию закона, ответственность он все равно понесет, так и люди испытывают последствия своих концепций несмотря на то, что могут даже не догадываться об их существовании.

Еще пример неявной концепции: «я не смогу достичь просветления до конца своей жизни». Опровергнуть ее на практике невозможно. Вряд ли эта концепция вызовет заметное беспокойство, поскольку оперирует чем-то очень далеким — концом жизни, и чем-то в высшей степени неопределенным — «просветлением». Никакого заметного внутреннего диалога от нее не будет — громкий внутренний диалог занят более насущным. Если кто-то выскажет эту мысль, то ты с ней можешь даже и не согласиться (в зависимости от настроения), или остаться в неопределенном отношении, и все же концепция будет существовать и подавлять устремленность. Осознание наличия этой концепции может родиться спонтанно — в результате усилий по устранению НЭ, порождению озаренных восприятий, контролю хаотического внутреннего диалога, разговора с практикующим и т. д., и только после этого ты ощутишь тот груз, которым она тебя придавила, и сможешь начать прилагать усилия, чтобы сбросить его.

Явная концепция сразу доступна для исследования, в то время как неявную сначала необходимо обнаружить, что совсем непросто, а после обнаружения ее необходимо четко сформулировать, чтобы сделать предметом анализа.

Чтобы выявить неявную концепцию, я предлагаю использовать письменную фиксацию и анализ внутреннего диалога в тот момент, когда возникают НЭ, когда тянется НФ или НЭС. Лю-

бая концепция — явная или неявная — это кусок внутреннего диалога (ВД), т. е. быстро проскользывающая череда мыслей. Внутренний диалог состоит из нескольких слоев (об этом подробнее в последующих главах). Громкий внутренний диалог состоит из полностью проговариваемых про себя слов, и такая мысль может длиться от доли секунды и более. Слепой внутренний диалог состоит из обрывков слов и образов, имеющих длительность от 1/30 секунды, и мысль, состоящая из цепочки таких обрывков, может иметь очень короткую длительность — например, треть секунды, так что «ухватывание» и фиксация подобных мыслей требует большой внимательности, высокой скорости устранения НЭ.

Такую практику я называю «оперативной работой с неявными концепциями».

Другой способ — поиск резонансных мыслей. Испытывая НФ или НЭС, я не устраняю его немедленно, а продолжаю испытывать и перебираю различные темы, задаю себе вопросы: «что меня беспокоит, угнетает? Утюг остался включенным? Нет. Ребенок голодный? Нет... На работе неприятности? Нет...». Я ищу мысли, от которых возникнет явление резонанса — произойдет всплеск интенсивности НФ, возникнут НЭ. Это означает, что найдено направление поиска неявной концепции. Теперь я перебираю мысли из этой области, пока снова не обнаружится резонанс, что приведет к еще большему сужению области поиска. Чем точнее я очерчиваю круг, тем выше вероятность наступления спонтанной ясности. Чем чаще я занимаюсь такой практикой, тем совершеннее становятся навыки.

Третий способ выявления области поиска неявных концепций — «резонансное моделирование». В воображении видоизменяй реальную ситуацию и наблюдай — усиливается НФ, ослабевает или остается неизменным. Например представь, что тебе повысили зарплату, а потом — что понизили. Затем представь, что твой ребенок стал учиться лучше, а потом — хуже. И так далее. Каждый раз ты будешь наблюдать некоторое ослабление или усиление НФ, но какая-то тема отзовется особенно сильным резонансом — значит, собака зарыта именно там.

Зачастую поиск концепций выявляет их целыми гроздьями. Например: у тебя гости, пьете чай, возникает беспокойство. Исследовав обрывки внутреннего диалога, ты понимаешь, что опасаешься, как бы твой ребенок не начал при гостях чавкать. Отсюда — первая концепция: «Чавкать — некультурно, нехорошо». Продолжаешь раскопки: «но почему именно я боюсь, ведь чавкаю не я... потому что это мой ребенок». Отсюда вторая концепция: «я ответственен за поведение своего ребенка». И так далее. Становится ясно, что концепции проявляются целыми конгломератами и поддерживают друг друга. Чтобы добиться ясности, необходимо тщательно разделить их и разобратся с каждым вопросом отдельно.

02-01-04) Рассмотрим два типа явных концепций. Первые при ближайшем же рассмотрении оказываются очевидно необоснованными. Назовем их «очевидно пустые». Рассмотрение вторых не приводит тебя сразу к ясности, необходим анализ, рассмотрение аргументов, контраргументов, контр-контраргументов и т. д. Назовем такие концепции «рабочими».

Освобождение от очевидно пустой концепции лишь кажется очень простым, но это не так. Ведь несмотря на то, что тебе очевидна ее безосновательность, она существует в этом месте, значит тому есть причина. Причиной может быть одна из вышеперечисленных девяти, и кроме этого — инерция, привычка. Устранение даже самой безобидной привычки требует последовательных и радостных усилий, особенно если эта привычка подпирается другими — например привычкой испытывать НЭ в данной ситуации. Например в детстве ты считала себя некрасивой. Когда ты убедилась в ошибочности такого мнения и поняла, что для одного — ты красавица, другому — безразлична, то по инерции продолжила испытывать те же НЭ при знакомстве с мальчиками, а концепция из явной превратилась в неявную и продолжала быть спусковым крючком для возникновения НЭ.

02-01-05) Для преодоления инерции существования очевидно ложных (или сведенных в результате анализа до состояния, близкому к очевидно ложному) концепций я рекомендую метод противопоставления. Формулирую мысль, опровергающую данную концепцию, т. е. формулирую антиконцепцию, после чего выполняю формальную практику (см. далее в соответствующей главе) — сотни раз на дню задаю себе вопрос — что я считаю верным — концепцию или антиконцепцию? Мысль «я некрасива», или мысль «кому-то нравлюсь, кому-то нет»? В результате такой практики, сопровождаемой безупречным устранением возникающих НЭ, достигается поставленная задача — влияние очевидно ложной концепции на мое поведение постепенно ослабевает, пока не прекращается вовсе.

Другой подход называется практикой механической замены (МЗ). Он эффективен в отношении тех очевидно ложных концепций, которые были в тебя буквально втиснуты силой — грубым психическим давлением. Мать нависла над тобой и орет: «ТЫ БУДЕШЬ СИДЕТЬ СМИРНО????!!!», или наоборот — жалобно смотрит, чуть не плача: «зачем же ты меня позоришь...». Ты сжимаешься в комочек и «понимаешь» — сидеть смиренно — хорошо, баловаться — плохо.

Практика механической замены состоит в том, что ты проговариваешь вслух раз за разом антиконцепцию — например, целый час подряд, каждый день по часу. Это приводит к существенному ослаблению концепции, являясь клином, выбивающим предыдущий клин.

Эта практика позволяет также довести до конца устранение рабочих концепций, когда они сведены до уровня очевидно ложных или близко к этому.

Для концепции «надо помогать людям» антиконцепцией будет «я хочу помогать только тем, кому хочу, кто мне симпатичен», а зачастую можно формировать антиконцепции простым добавлением отрицания: «если он занимается сексом с другой, это значит, что ко мне он не испытывает нежности» — «если он занимается сексом с другой, это НЕ значит, что ко мне он не испытывает нежности».

Такую практику можно совмещать с другой деятельностью, от этого она не слишком теряет в эффективности.

В течение своей жизни мы повторяли данную концепцию — вслух или про себя — десятки и сотни тысяч раз, но сила слепого воздействия намного меньше, чем сила воздействия, выбранного в результате радостного желания, поэтому всего лишь несколько тысяч повторений антиконцепции достигают цели, механически вытесняя очевидно ложную концепцию. Антиконцепция не встает на место концепции и сама не превращается в препятствие, поскольку ты используешь ее не вслепую, а для совершенно ясной цели — вытеснить чужеродный механизм.

Можно выполнять эту практику совместно с другими практикующими — сначала антиконцепцию проговаривает вслух одна, потом другая, причем внимательно прислушиваться нет необходимости.

02-01-06) Определим термин «антиконцепция». Антиконцепция — это такое утверждение, которое:

- а) противоречит смыслу рассматриваемой концепции,
- б) вызывает резонанс с озаренными восприятиями (ОзВ),
- в) кажется мне на данный момент более обоснованным, достоверным, чем концепция.

Антиконцепции к абстрактным концепциям (определение см. далее) могут не обладать свойством «в)», поскольку их по определению невозможно ни обосновать, ни опровергнуть. Например я могу составить такую антиконцепцию: «Будущего нет, есть только здесь-и-сейчас». Обосновать это я не могу, потому что слово «будущее» не обозначает никакой конкретной совокупности восприятий, и стало быть я не могу сказать ни что оно есть, ни что его нет, ведь непонятно — о чем идет речь, но поскольку это утверждение приводит к всплеску предвосхищения, проявлению радостных желаний, освобождению от гнета разных озабоченностей, связанных с мыслями о «будущем», то возникает желание культивировать эту антиконцепцию.

Не является ли применение антиконцепций формой самообмана? Я покажу, что это не так. Исходная концепция, гласящая «есть будущее», является ничего не значащим набором слов, поскольку у тебя есть мысли, включающие слово «будущее», есть эмоции, возникающие при слове «будущее», есть желания, возникающие при мыслях со словами «будущее», но нет никакого такого самостоятельного восприятия, которое ты и называешь словом «будущее». Любое восприятие существует именно здесь-и-сейчас. Таким образом у тебя есть выбор — поддерживать либо те мысли, которые по привычке влекут за собой возникновение НЭ, либо те, которые опровергают предыдущие мысли, в результате чего НЭ не возникают. При этом и первая и вторая мысль являются абстрактными концепциями, т. е. ничего не значащими утверждениями. Конечно, появляется желание поддерживать мысль-2, а после того, как она сведет к нулю негативное воздействие мысли-1, я легко откажусь от обеих, поскольку ясно отдаю себе отчет в том, что слово «будущее» не обозначает никакого конкретного восприятия. То есть я не начинаю «верить» в антиконцепцию, а использую ее как эффективный инструмент. Когда ты порождаешь пару концепция-антиконцепция, то освобождаешься от навязанного автоматизма, а в случае с бытовыми концепциями можешь еще и получить достоверный опыт, после чего будешь более обоснованно склоняться к той или иной точке зрения, или отбросить обе.

Если на одной чаше весов лежит концепция, положенная туда мною в бессознательном состоянии, перенятая механически, то я хочу для начала уравновесить ее антиконцепцией, а затем исследовать обе в состоянии свободы от предубеждений и НЭ.

Некоторые фразы, включающие в себя слова, не обозначающие для меня ничего конкретного, резонируют с озаренными восприятиями (т. е. происходит всплеск озаренных восприятий), поэтому из тактических соображений я оставляю их на некоторое время в лексиконе.

Даже легкий порыв ветра может сломать гигантское дерево, накренившееся под своей тяжестью. Концепция может годами противоречить здравому смыслу и радостным желанием, но в какой-то момент обрушивается, словно сама собой. Ты можешь 30 лет жить и общаться с родственниками, потому что «так надо», «так заведено», а не с теми, с кем этого действительно радостно хочется. 30 лет ты можешь здороваться с соседями, поддерживать разговоры о погоде и работе, потому что «неловко отказать». И в какой-то момент отравление от этой лжи, от вечного страха негативного отношения станет таким явным, кризис настолько созреет, что будет достаточно лишь мельком услышать антиконцепцию, и нарыв прорвется ясностью: «Да ведь можно жить иначе!» Набухшая лавина срывается.

Над другими концепциями придется упорно поработать, прежде чем они отвалятся, но эта работа — не за будущие призрачные блага, результат ты получаешь сразу же, прямо сейчас, как только достигаешь относительного увеличения ясности. После каждой серии механической замены, после каждого разбора аргументов «за» и «против» возникает прилив ясности, с этим резонируют другие озаренные восприятия, и шаг за шагом ты движешься к реализации радостных желаний — к освобождению от НЭ и тупости, культивированию и развитию озаренных восприятий.

02-01-07) Достигнутая ясность в наличии концепции уже через минуту может исчезнуть, и концепция снова ускользнет в область неявных — ты просто забудешь о своем открытии. В этом легко убедиться — попробуй прямо сейчас перечислить все концепции, которые ты в себе обнаружила, и в лучшем случае вспомнится лишь небольшая их часть. Это и означает, что все те концепции, которые ты в данный момент не вспомнила, находятся вне контроля, вне наблюдения, и может быть прямо сейчас влияют на тебя с прежней силой.

Обретая ясность, ты попадаешь в непривычное для себя состояние, в котором еще не привыкла находиться, поэтому начинаешь быстро (иногда за несколько секунд) сползать в привычное состояние, где ясности не было. Зачастую одно и то же открытие ты совершаешь многократно, прежде чем ясность становится устойчивой, поэтому я предлагаю составить список своих концепций и пополнять его по мере обнаружения новых. Это облегчает не только проведение анализа концепций, но и процесс резонансного поиска концепции, ответственной за текущий НФ — берешь список и проходишь по каждой позиции.

В случае механической рассудочной деятельности не происходит возникновения ОзВ-ясности, и если один раз ты пришла к некоторому выводу, то в следующий раз ты просто его повторишь, ни испытав ничего нового, в то время как ОзВ-ясность всегда переживается как новое, даже если оно описывается уже известной тебе фразой.

Обычные люди никогда не добиваются ясности, а лишь сменяют одну концепцию на другую — сначала верят в одно, затем в другое. Найти человека, который добивался ясности, а не просто делал выводы согласно правилам логики, так же сложно, как найти человека с опытом устранения НЭ, а не вытеснения ее другой эмоцией.

02-01-08) Теперь отсортируем концепции по их содержанию. Разные типы концепций обладают разной силой, устойчивостью, степенью и качеством интеграции в общий концептуальный конгломерат, и зачастую оказывается целесообразным применение разных подходов к разным типам, поэтому задача точного разделения концепций, в том числе по смысловому признаку, оказывается интересной и эффективной.

Два больших класса — это «абстрактные» и «смешанные» концепции.

Абстрактные концепции — это утверждения, состоящие из слов, не обозначающих никакие конкретные восприятия, то есть смысл которых совершенно неясен. Например: «Мир вечен». Ты понятия не имеешь, что такое «вечен» и что такое «мир» — у тебя нет таких конкретных совокупностей восприятий, которые ты бы обозначила этими словами. Или концепция: «Я — человек». Непонятно — ни что такое «я», ни что такое «человек», но конечно же все уверены в том, что они — люди. Еще примеры: есть изменение, есть неизменное, есть начало, есть конец, есть просветление, есть омрачение, есть субъект, есть объект, есть живое, есть мертвое, есть одно, есть другое,

есть существование, есть не-существование, есть сознание, есть бессознательное, есть активное, есть пассивное, есть я, есть ты, есть целое, есть часть, есть прошлое, есть настоящее, есть будущее.

Смешанные концепции — это утверждения, в которых бессмысленные слова вроде «вечность», «порядочность», «космический порядок», «справедливость», «бог» перемешаны с терминами, обозначающими вполне конкретные восприятия, запреты и побуждения, например «стыд», «нельзя», «делай», «должен» и т. п. Например — «справедливость требует, чтобы я сделала то-то». Что такое «справедливость» — никому непонятно, а что такое «сделать то-то» — это понятно. Или: «быть плохой — стыдно». Что такой «плохая» — неизвестно, а что такое «испытывать стыд» — известно. Люди буквально гноят сами себя с помощью огромного количества смешанных концепций. Смешанные концепции убийственно влияют на способность испытывать озаренные восприятия (в том числе радостные желания), поскольку жестко регламентируют твою жизнь, но смысл этого регламента непонятен. Представь себе в уголовном кодексе статью за «плохой характер» без каких-либо разъяснений. Или статью за «несоблюдение божественного промысла». Какой хаос бы наступил, если бы законодательная власть вершила суд по этим статьям, а власть исполнительная неукоснительно исполняла решения суда? В твоей бытовой жизни так и происходит. Законодатель (концепция) говорит: «стыдно быть голым», исполнитель (механическое желание) командует: «одеться немедленно», надзиратели (эмоции стыда, страха осуждения и пр.) следят за тем, чтобы ты беспрекословно исполнила команду. В итоге — жуткий хаос, нагромождение НЭ, отсутствие радостных желаний, а, следовательно, отсутствие изменений, ведущих к желаемым тобою состояниям.

Дальнейшее подразделение концепций зависит от твоей фантазии. Например смешанные концепции можно разделить на:

- *) Бытовые концепции
- *) Концепции о практике
- *) Социальные концепции
- *) Фундаментальные концепции
- *) Механические предпочтения
- *) Озабоченности
- *) Оценки
- *) Механические цели
- *) Механические оценки
- *) Механические интерпретации

Бытовые концепции — утверждения, регламентирующие жизнь у себя дома. «Белье в шкафу должно быть чистым», «на полу нельзя кушать», «надо вставать рано утром и не валяться допоздна», «обязательно надо работать и зарабатывать больше денег», «надо уважать старших», «надо экономить деньги», «надо бережно относиться к вещам», «нужно иметь ясную цель в жизни и стремиться к ней», и так далее. Все бытовые концепции оперируют терминами «надо» или «нельзя», «нехорошо» и т. п. в явном или завуалированном виде. Что такое «надо», «не надо», «хорошо» и «не хорошо», почему это нельзя, а то можно — неизвестно, и никто особенно и не думает об этом.

По аналогии с бытовыми концепциями возможно сформировать концепции даже на основе моей практики: «надо устранять НЭ», «плохо быть концептуальным» и т. д. Практика прямого пути — это приложение усилий к реализации РАДОСТНЫХ желаний, т. е. сопровождающихся энтузиазмом, предвкушением и прочими ОзВ, при условии, что эти желания относятся к одному из двух классов: 1) устранение омрачений (НЭ, концепций, механических, т. е. безрадостных желаний, неприятных ощущений, механического различающего сознания), 2) порождение ОзВ (см. список в главе «Стратегия эффективной практики»). Я в любом случае советую следовать радостным желаниям, но если они не относятся к этим двум классам, то это не является практикой прямого пути по определению, этому целесообразно дать любое другое название, например «предварительные этапы».

Социальные концепции регулируют поведение человека в обществе, в его взаимоотношениях с другими людьми или социальными институтами — ЗАГС, магазин, милиция, сотрудники на работе и т. д.

Для эффективной работы с концепциями целесообразно выделить и составить список особенно тяжелых концептуальных заболеваний, которые настолько глубоко въелись в человека, что

даже простое указание на них, не говоря уже об их непредвзятом рассмотрении или устранении, представляет из себя крайне сложную задачу в связи с целым спектром немедленно возникающих ярких НЭ — как разрывающих, так и сдавливающих. Эти концепции я называю «фундаментальными». В связи с огромным количеством связанных с ними НЭ, практикующий может даже и не суметь обнаружить у себя такие концепции! Так что здесь целесообразно обратиться к другим практикующим, чтобы они «прогнозили» тебя по спектру известных им фундаментальных концепций, наблюдая за твоими реакциями. Задачу облегчает то, что каждому времени, каждой культуре присущи довольно типичные фундаментальные концепции.

Механические предпочтения — набор мыслей на тему «хорошо бы, если бы было вот так». Как правило ты не задумываешься — чем же это было бы «хорошо», а действуешь по привычной схеме, не анализируешь — что получилось в прошлые разы, когда случалось то, что ты считала «хорошим». Немеханические предпочтения — это предположения, основанные на расчете: «в силу таких-то обстоятельств и таких-то известных мне закономерностей я предполагаю, что такие-то события с большей вероятностью приведут к желаемому исходу».

Озабоченности — частный случай механических предпочтений — набор мыслей на тему «как будет ужасно, если будет так-то», «не дай бог это случится». Им сопутствует одноименная НЭ. При этом ты не анализируешь изменений, произошедших после того, как ранее с тобой случилось то, чего ты опасалась. Если же составить список таких ситуаций, легко можно обнаружить, что часто в результате таких событий жизнь изменилась так, что впоследствии ты думала «как же хорошо, что все так произошло».

Оценки — это описание некоторой группы восприятий в соответствии с некой шкалой. Механическая оценка возникает тогда, когда выбранная тобой шкала либо абсурдна, т. е. не построена на анализе твоего опыта, перенята тобой механически, либо вовсе отсутствует, и оценки формируются просто по привычке или с целью поддержать НЭ. Если оценка возникает в результате радостного желания и на основе ясного рассудочного мышления, она не становится жесткой табличкой, прикрепленной к группе восприятий, и в любой момент ты можешь ее убрать, что делает совокупность интерпретаций гибкой и оставляет тебе свободу для преодоления механического различающего сознания.

Механические цели — набор мыслей на тему «я должна достичь этого», «надо достичь этого». При этом ты не анализируешь изменений, произошедших после реализации предыдущих механических целей. Если такой анализ провести, легко можно обнаружить, что слишком часто в итоге ты испытывала разочарование, получала не то, на что рассчитывала. Немеханические цели — это мысли вроде «я хочу реализовать такое-то радостное желание». Не путай мысли и желания! Есть желание пойти погулять, а есть мысль «хочу пойти погулять». В процессе реализации радостного желания (т. е. достижения немеханической цели) я слежу за наличием резонанса между этим радостным желанием и желаниями, обозначаемыми как «средства реализации желания».

К тому же классу целей относятся и мысли, которые мы называем «промежуточными целями», соответствующие желаниям, которые мы называем «средствами». Если есть желание съесть яичницу, то есть и мысль-цель «хочу приготовить яичницу», и промежуточная мысль-цель «[в силу таких-то обстоятельств (к которым относится и радостное желание, и наличие плиты и т. д.) и таких-то известных мне закономерностей] необходимо включить плиту». Путаница в этом вопросе возникает от того, что в нашем языке слово «цель» используется как для обозначения мыслей, так и желаний. Устранив это смешение, прийти к ясности очень легко.

Механические оценки — набор мыслей на тему «он не должен был этого делать», «хороший человек». Немеханические оценки — мысли типа «в связи с такими-то его проявлениями у меня есть основания предположить, что он испытывал то-то», «поскольку он так себя проявляет, я квалифицирую его действия как такие-то».

Механические интерпретации основаны на случайном переборе, или на механической привычке, или обусловлены НЭ, но они не опираются на рассуждения. Например, если ты вошел и закричал, у меня может возникнуть обида, и я подберу интерпретацию, поддерживающую ее: «он просто наглец». Но если я трезвомыслящий человек, то пойму, что возможен целый ряд интерпретаций — ты ставишь какой-то эксперимент, или это такая шутка, или ты кричишь вовсе не на меня и так далее. В зависимости от обстоятельств и известных мне закономерностей я в конце концов определю — какое предположение более обосновано. Затем я могу задать тебе вопросы, посмотреть на твое поведение и скорректировать интерпретацию, если для этого появятся осно-

вания.

02-01-09) Введу понятие «сильных целей» — таких, достижение которых сделает тебя, по твоему мнению, счастливее — окончить институт, жениться, сделать карьеру, выучить японский, накачать мышцы и так далее. Недостижение этих целей сопровождается жалостью к себе и мыслями «вот если бы достигла — вот тогда была бы жизнь...». Достижение этих целей не делает, конечно, никого счастливее, в чем легко убедиться, взглянув на тех, кто достигал целей, или хотя бы на саму себя, и тогда ты спазматически формируешь новые цели, а они снова и снова тебя не делают счастливой, ты снова придумываешь этому оправдания и объяснения, ставишь новые цели, и так до тех пор, пока радостные желания не умирают окончательно, и ты не умираешь вместе с ними от старости и маразма.

Как правило, люди ставят перед собой сильные цели из стадного инстинкта, или будучи обусловлены концепциями, или НЭ, или желанием обладать, испытывать ЧСВ, производить впечатление на других, испытывать довольство, не позаботившись о том, чтобы исследовать жизнь тех, кто уже достиг этой цели, чтобы подумать — каким именно образом достигнутая цель сделает их счастливее. В процессе достижения сильных целей люди как правило испытывают весть спектр известных им НЭ.

Если твои цели обусловлены ЧСВ, желанием производить впечатление, тогда ты с энтузиазмом учишь языки, читаешь разные книги, начинаешь разбираться в самых разных вещах, научаешься декламировать, увлекать, рассказывать, становишься энциклопедистом, можешь учить других, восхищать своими знаниями и способностями, пишешь книги... и конечно же при этом ты испытываешь огромное количество НЭ и кончаешь свою жизнь опять-таки в полном маразме и опустошенности, с головой, забитой цифрами, фактами и гипотезами, и с сердцем, превратившимся просто в мышцу согласно всем законам анатомии, и с мозгом, превратившимся в то же самое.

Человек, руководимый радостным желанием, тоже ставит перед собой цель, но испытывает радость и удовольствие прямо сейчас, в каждый момент процесса ее достижения — таково свойство радостных желаний, причем как достижение, так и недостижение цели не изменяют того, что он испытывает наслаждение от жизни.

Слабыми целями я называю такие, которые люди ставят перед собой, чтобы быть оглушенными, чтобы забить серость и скуку — это некие вешки, которые они ставят в пустоте, чтобы им казалось, что они куда-то идут. Впереди маячит полная пустота, но у кого хватает сил честно признать это? И тогда они забрасывают туда — в неизвестную пустоту — некую вешку, она куда-то втыкается и они тащатся к ней и получают анестезирующее, оупляющее облегчение в процессе всего движения, чередуемое с мучительными приступами тоски и от бессмысленности жизни, и в конце иногда они получают минутное мертвенное успокоение, когда достигают цели, и так и бродят по кругу в этой яме без конца и края. Например, ты смотришь телепрограмму и видишь — сегодня будет футбол, испытываешь успокоение, потому что вечер теперь у тебя заполнен — есть цель. А потом ты позвонишь приятелю и вы пойдете с женой в гости — выпьете пива и поболтаете о том о сем, а утром тебя ждут дела на работе, и стало быть тут и думать не о чем — это вполне понятная цель, и она усыпит меня с понедельника по пятницу, а в воскресенье мы пойдем в кино, а сейчас я пойду ужинать и ближайший час у меня тоже занят. Это все «слабые» цели, но выбраться из их плена чрезвычайно сложно. Я назвал их «слабыми» потому, что они не проявляются как яркая, длительная вспышка — они обволакивают как туман, но этот туман держит мертвой хваткой. Повседневная жизнь обычного человека не существует без слабых целей. Нет такого времени, когда он не был бы чем-нибудь занят, а если такое время появляется, то немедленно возникает озабоченность, скука, и если срочно не найти себе занятия, то НЭ возрастают до нестерпимой интенсивности. Когда в последний раз ты просто сидела или гуляла или лежала без какой-либо цели вообще? Просто созерцая небо, или гуляя по лесу, освободившись от мыслей? Постоянное награждение слабых целей делает из твоей жизни мертвую, пресную кашу.

Попробуй побыть среди людей, ничего не делая. Реакция будет немедленной и агрессивной — они приложат все усилия, чтобы вновь запустить тебя в орбиту делания хоть чего-нибудь, выбирая доступные им средства — насмешку, осуждение, убеждение, НО, прямое насилие. Никто не должен останавливаться, никогда. Все должны крутиться как белки в колесе, у каждого должны быть проблемы. Это неписанный закон общества, в котором мы живем. Никто не будет выпущен за колючую проволоку просто так, причем один из главных охранников — твои собственные кон-

цепции и страхи, ведь это очень страшно — искренне признать, что все твои цели — пусты, все направления ведут только по замкнутому кругу, все накопления и достижения ничего не меняют в том, как ты проживаешь этот миг — испытывая НЭ или ОзВ. Практика устранения слабых целей вначале сопровождается шоком вроде того, что испытывает наркоман, не получивший дозу, мощным всплеском НЭ, спазматических желаний, но после преодоления этой «ломки» возникает удивительное ОзВ наполненности, цельности. Радостные желания, предвосхищение и прочие ОзВ, пробуждающиеся по мере освобождения от слабых целей, не только не противоречат, но наоборот — резонируют с этой цельностью.

Механическая деятельность полностью заполняет жизнь и делает ее серой и бессмысленной, и разорвать этот круг хоть и сложно, но не невозможно, вопрос лишь в твоих радостных усилиях. Посмотри на свою жизнь за последний час и скажи: разве ты не была чем-то занята? Разве мысли не дергались из стороны в сторону? Сколько минут в день чистого времени ты страдаешь от того, что не свободна от концепций, НЭ, механических желаний? Сколько минут в день чистого времени ты отчаянно прилагаешь усилия к испытыванию озаренных восприятий? Сколько минут в день чистого времени ты охвачена непреодолимой жадой ОзВ? И при всем при этом ты наверное на что-то надеешься? Ты рассуждаешь о поиске, истине и любви? Это же очевидная глупость. Даже для того, чтобы выучить английский язык, необходимо отдать этому делу всерьез и надолго. Почему же люди полагают, что для того, чтобы освободиться от омрачений и научиться переживать ОзВ, достаточно лишь иногда за кружкой пива потрепаться на эту тему? Ничто не изменится в тебе, если ты не отдашь всю себя своему поиску, своей практике — день за днем, час за часом, минута за минутой. Неужели это необходимо объяснять? День за днем ты смотришь телевизор, занимаешься сексом, моешь полы, готовишь еду, мечтаешь о большей зарплате, блестящей машине и красивой одежде, обедаешь, накачиваешь свои мускулы и тренируешь свой интеллект, непрерывно испытывая НЭ или ПЭ, но где во всем этом стремление к свободе от омрачений, к переживанию ОзВ? Ты работаешь по 10 часов в день, чтобы заработать себе на хлеб, но на хлеб ли? А не на хрусталь — люстру — гарнитур — машину — дачу — прихоти жены — зависть приятелей? А потом этот же человек с патетическим выражением вещает о том, как неуловима истина!

Время идет, и год за годом люди меняют одни планы на другие независимо от того — достигаются они или нет. Никогда не прекращается эта бесконечная череда. Никогда не прекращается неопределенная надежда «пожить когда-то потом для себя», но этого никогда не случится само собой, к этому никогда не приведут никакие механические, безрадостные желания. Во-первых, дела никогда не заканчиваются. Во-вторых, в те моменты, когда человек осознает бессмысленность своих прежних целей, его охватывает ужас, и он судорожно начинает искать новую. В-третьих, когда появляется возможность хотя бы на короткое время «пожить для себя», то оказывается, что люди не имеют даже понятия — что это такое — жизнь для себя, ведь у них уже нет радостных желаний! Тогда они придумывают «хобби» — занятие, которое позволит им испытывать удовольствие обладания, или производить впечатление на других, а это неизбежно ведет к новым НЭ, к новым механическим целям.

Я предлагаю способ вырваться из этого замкнутого круга — устраняя концептуальные препятствия, следовать радостным желаниям, то есть таким, которые сопровождаются озаренными восприятиями — симпатией, предвкушением, чувством красоты, тайны, устремленности и т. д. Любая цель, сформированная в отрыве от радостных желаний, не резонирующая с ними, приведет лишь все к тем же НЭ. Превратись в охотника — выслеживай, вынюхивай любые, даже самые слабые, самые мелкие радостные желания, реализуй их, и тогда они начнут усиливаться, углубляться, расширяться, вытеснять омраченные восприятия, притягивать озаренные восприятия. Критерий свободы от концептуальных целей — предвосхищение, восторг от переживания таинства каждого момента.

Независимо от места и времени миллиарды людей идут одной и той же дорогой: рождение — накопление — обладание — смерть. Свободное время становится крайне обременительным, ведь это означает мучительное столкновение с проблемой: «чем себя занять», поэтому каждый спазматически стремится к тому, чтобы максимально плотно занять чем угодно все свое время. И если человек на какое-то время остается вне деятельности, то он ощущает, как мир вокруг него несется куда-то вперед, он чувствует себя на обочине, вскакивает в первое попавшееся седло и несется вслед. Так проносятся они, и то взметнется, то осядет поднятая ими пыль.

02-01-10) Среди интерпретаций можно выделить в отдельный класс интерпретации смысла,

связи, предназначения и др., и в другой класс — интерпретации обстоятельств, которые в свою очередь можно разделить на интерпретации поведения других людей, интерпретации «поведения предметов», интерпретации своего поведения и так далее.

Когда я понимаю, что явление — это лишь явление, а не явление «для чего-то» и не «потому что», то это облегчает устранение механических интерпретаций. Некоторые люди всерьез полагают, что если есть звезды, то это кому-то нужно, и если у растения растут листья, то это «для того, чтобы» вырабатывать хлорофилл. Это — крайняя форма механических интерпретаций, но ей страдают очень многие. Восприятия, совокупности которых мы называем «явления окружающего мира», просто существуют, и нет ни восприятия «морали», ни восприятия «справедливости», ни восприятия «смысла», поскольку додумать в чем-то «смысл», значит ввести интерпретацию «назначения» или «предназначения», что является чистейшим вымыслом, так как ни у кого нет такого восприятия как «предназначение». Это очень просто рассудочно понять, но очень трудно избавиться от болезненной привычки искать во всем «смысл», «назначение», «мистическую связь», «наказание» и прочих чертей. Наш век считают веком атеизма, что, конечно, явно неверно, поскольку чуть ли не все повально больны примитивными суевериями, домысливанием «смыслов», «связей», «знаков» и «значений».

Рассмотрим, к примеру, «связь». Если нажать кнопку на клавиатуре, то на экране появится буква. Именно это имеют в виду трезвомыслящие люди, когда говорят, что между нажатием кнопки и появлением буквы «есть связь», но поскольку слово «связь» в бытовом языке обозначает и еще нечто вполне материальное — веревку, цепь, то возникает смешение значений (именно поэтому я считаю нецелесообразным использовать в данном контексте слово «связь», и предлагаю заменить это слово на другое), и в конце концов люди начинают верить, что есть какая-то такая «связь» между нажатием кнопки и появлением символа, которая является чем-то материальным, неким конкретным набором восприятий, между тем, как никаких таких восприятий нет, и слово «связь» обозначает именно то, что было им обозначено, а именно то, что после восприятия «нажимаю на кнопку» есть восприятие «появляется символ на экране». Когда это понимание отсутствует (а оно повально у всех отсутствует), начинают обильно произрастать и остальные концепции — о карме, воздаянии и прочем.

Подобные рассуждения могут показаться излишне сложными, но при ближайшем рассмотрении в них не оказывается ничего сложного — трудно разобраться в этом только самый первый раз, да и то эта трудность заключена не в самих рассуждениях, а в преодолении инерции дорисовок отсутствующих восприятий, в преодолении страха остаться без своих иллюзий. Когда же ясность наступает, она затем легко распространяется на все остальные подобные ситуации, и оказывается, что это просто восхитительно — обладать ясностью.

Приведу пример типичного диалога:

— Есть связь между матерью и ребенком.

— Как ты ее воспринимаешь?

— Ему вчера было плохо, и мне тоже было плохо.

— Значит, есть восприятие его слов, что ему было плохо, восприятие его поведения, которое ты интерпретируешь как «ему плохо», и твои восприятия, которые ты называешь «мне плохо». Но что такое «плохо»? Есть ли уверенность в том, что вы называете этим словом одно и то же? Есть ли уверенность в том, что твое «плохо» не возникло просто по твоей привычке испытывать это «плохо», когда ему «плохо»? Ты видишь — он грустит, и у тебя возникает жалость к нему — обоим «плохо». А где же тут восприятие «связи»?

— Ну как, так ведь это и есть связь между нами — ему плохо, и мне плохо.

— Это же не «связь», это просто привычка испытывать некие восприятия при определенных условиях.

— Нет, это связь, ведь ему было плохо, и мне было плохо.

И так далее по кругу. Объяснить невозможно, если нет искренних усилий по достижению ясности.

Что касается интерпретации поведения других людей, то здесь все то же. Люди и их поведение — для тебя это просто специфический набор ТВОИХ восприятий, про которые тебе нечего сказать кроме того, что они есть. Воробей взлетел — разве это вызовет у тебя НЭ? Нет, потому что ты привыкла относиться к этому как к «явлению природы» (что, кстати, является абстрактной концепцией). Прохожий зло выругался. Вызовет это НЭ? Конечно, потому что срабатывает другая

привычка, поскольку прохожего ты не рассматриваешь как «явление природы», ты наделяешь его «сознанием», «волей» (что, кстати, является абстрактной концепцией), соответственно срабатывают другие стереотипы поведения, т. е. возникают НЭ. Если же ты понимаешь, что восприятие выругавшегося человека — это просто вот такой набор ТВОИХ восприятий, который ты называешь «явлением внешнего мира» (что, кстати, является абстрактной концепцией), то стереотип реагирования в виде НЭ может не возникнуть. Когда на тебя набегают большая морская волна, ты собираешься в комок и даешь ей отпор — разве при этом ты ненавидишь ее? Нет, ты можешь даже испытать радость, восхищение, восторг, хотя понимаешь, что волна может тебя ударить и даже очень сильно, а иногда волны даже убивают. Когда на тебя нападает пьяный, ты делаешь то же самое — даешь ему отпор, но по привычке интерпретируешь его действия не как результат механического сложения желаний в том месте, а додумываешь какого-то «его», и поскольку есть концепции о том, что «он» «должен», ты испытываешь НЭ.

Ты веришь в то, что твои родственники обладают особыми качествами, выделяющими их среди других людей, делающими их более «близкими» тебе. Но ведь нет никакого такого восприятия, как «родственная связь», ты додумываешь ее и затем следуешь тем стереотипам, которые построены на этом фантоме. Что следует из того, что эта женщина родила ребенка, из которого таинственным образом постепенно сформировалось то, что ты называешь «собой»? Следует ли из этого, что у вас будут общие интересы, что тебе будет нравиться с ней жить и общаться? А заодно еще и с ее мужем, отцом, братом, сестрой, женой брата, их детьми, бабушкой, дедушкой, их друзьями... разве это не вопиющая глупость?? А что следует из того, что ты родила ребенка? Значит ли это, что вот этот абсолютно неизвестный тебе человек, оказавшийся в твоём животе, теперь «должен» быть тебе интересным, близким? А заодно и его будущая жена, дети, брат жены, дети брата жены... Концепция о «близости» родственников обладает двумя уникальными свойствами: а) она — святая святых в нашем обществе, б) ее бессмысленность, безосновательность, противоречивость всему остальному жизненному опыту настолько велика, что не заметить этого просто невозможно. Но любая попытка искренне думать на эту тему, начать себя вести в соответствии со своими радостными желаниями вопреки данной концепции обречена на исключительно яркую ненависть со стороны родственников, и недооценивать этого — значит подвергать себя опасности. Кстати — о «близости». Как только сын или дочь отдает себе отчет в том, что его родители ему малоинтересны, как только он начинает следовать своим радостным желаниям, так сразу «близость», которую испытывают к нему его родители, приобретает очень странную форму, а именно — форму ненависти. В сборнике статей я буду размещать статьи практикующих на эту тему, и не каждый второй, не каждый третий — а девять из десяти практикующих сталкиваются с тем, что его родители при виде того, что он перестает делать вид, что ему с ними интересно, начинают устранять НЭ, путешествовать, следовать радостным желаниям, объявляют своему «любимому» и «близкому» ребенку настоящую войну — похищают его, запирают, связывают, пытаются сдать психиатрам (что и в наше время по-прежнему возможно. Психиатрия по-прежнему остается дубиной в руках агрессоров. Взаимный преступный сговор родственников вполне может привести к тому, что тебя запрут в психушке и заколют препаратами — ты станешь покорным и тихим бревном, и родственники будут довольны), и даже пытаются убить! Привлекают к решению этого вопроса милицию, и милиция добросовестно исполняет служебный долг — орет на непослушных совершеннолетних (!!) детей, запугивает, угрожает им тюрьмой (!!). Любящие родители пишут заявления в органы о том, что у меня секта, что я насилую девушек, продаю их в публичные дома, «зомбирую» их (?), пишут мне, как автору этой книги, письма с угрозами в убийстве и даже вполне серьезно обдумывают и во всеуслышание заявляют о своем намерении убить меня, как исчадие ада. Отсюда совет будущим практикующим — если хочешь дать родственникам возможность познакомиться с ППП — дай им мою книгу в стопке с другими — Ошо, Кастанеда, Гурджиев и т. д. Пусть сами выбирают, а ты выбирай свой путь сама, не занимайся «просветлением» — это бесперспективно. В противном случае — жди войны не на жизнь, а на смерть, которую тебе объявят твои «близкие».

Рассудочно понять, что «родственная связь» — это додуманый фантом, недостаточно, чтобы преодолеть его действие, выраженное в разнообразных «я должна». Для реального преодоления действия механизмов я советую провести полномасштабное исследование родственников. Разберись в том — что это за люди, насколько они в самом деле тебе близки и интересны. Составь список из сотни вопросов, ответы на которые значимы для тебя самой, попроси их ответить на

них, обоснуй свое желание именно тем, что хочешь узнать их получше. Пусть среди этих вопросов будут вопросы и про секс, и про НЭ — все то, что на самом деле тебя волнует, интересует. Затем беспристрастно рассмотри их ответы и составь по ним искреннее мнение. Уточняй, задавай дополнительные вопросы — разберись в этом.

Перейдем к вопросу об интерпретации обстоятельств. Когда ты больно спотыкаешься о камень, возникает мысль «вот же свинья, лежит тут...». Когда ты открываешь книгу, и уже третий раз подряд она вываливается из рук, возникает мысль «да что ж такое-то», и ты начинаешь раздражаться. Таких проявлений, свидетельствующих о наличии у тебя механических интерпретаций, полно — стоит только присмотреться, как ты увидишь, что жизнь буквально пронизана ими, каждый миг нашпигован интерпретациями. Ты «знаешь», что книга «должна» открываться с первого раза; ты ждешь, что камень «не должен» лежать на дороге; ты уверена, что соседский мальчик «должен» здороваться первым, а твой сын «должен» лучше учиться, правительство «должно» проводить более правильную монетаристскую политику, а новый холодильник «не должен» тут же сломаться. Механические интерпретации обстоятельств — повсюду, ими опутана вся жизнь.

И когда ты начинаешь устранять механические интерпретации, то появляется особая свежесть, озаренные восприятия. В глубоком детстве ты была свободна от груза интерпретаций, ты просто смотрела на мир широко открытыми глазами, и по мере устранения механических интерпретаций ты начинаешь чувствовать, как свежесть детских впечатлений возвращается. Мир становится глубже, шире, выше, грандиознее, поразительнее, прозрачнее, в нем вырастают новые измерения восприятий, которые раньше немедленно подавлялись в самом зародыше.

Интерпретации — это сгустки мыслей, которые группируются в жесткие концептуальные структуры. Увидеть это легко. Когда ты идешь по улице, то знаешь, что сейчас «зима». Когда приходишь домой, ты знаешь, что находится за окном. Когда идешь на работу, ты точно знаешь, что придешь именно туда, и что там будет именно то, что обычно. Я знаю, как меня зовут. Знаю, в какой стране живу, какие люди меня окружают. Все это есть жестко закрепленная совокупность интерпретаций, и у меня нет возможности увидеть то, чего я обычно не вижу. Если я вижу «дерево», то «знаю», что «дерево» — это ветки, ствол и листья, и я не обращаю внимания на просветы между листьями, не увижу игру теней, и не испытаю чувства красоты и предвосхищения, которые таинственным образом резонируют с ней. Я не обращаю внимания на проблеск радостного желания, не развернусь и не пойду в другую сторону — я ведь «знаю», что иду в магазин.

Мне нравится путешествовать — бродить по незнакомому городу, смотреть на самые обычные вещи и испытывать удивительные чувства оторванности, свежести только потому, что я ничего здесь не узнаю, я здесь не был и не знаю, что меня ждет за углом. Я знаю, что никто меня здесь не знает, и я чувствую себя освобожденным. Я не знаю, что сам буду испытывать через минуту или две — ничто не запрограммировано, еще не сложились привычки. А что тебе мешает испытывать это прямо здесь и сейчас — у себя дома, на работе, в транспорте? Только привычка воспринимать себя «дома», а это еще и привычка испытывать серость, быть бесчувственной, уставшей, ничего не ждать, не прислушиваться к своим желаниям, озаренным восприятиям. Когда я представляю, что живу в другом городе, что меня тут никто не знает, что я вообще не я, то жизнь пробуждается, радостные желания обостряются. Но, разумеется, сразу же возникает мысль: «все это игры, на самом-то деле я знаю, где нахожусь», и все исчезает, снова приходит к власти обыденная серость. Ясное рассудочное сознание не противоречит озаренным восприятиям, конечно, но подобной практикой «забывания» можно вызвать к жизни те ОЗВ, которые по привычке не проявляются в данных обстоятельствах, запоминать их и тренироваться испытывать независимо от интерпретаций. И поскольку проявляются те восприятия, которых до этого не было, это означает, что «я» прежний — уже не «я» этот, ведь «я» — это лишь обозначение совокупности восприятий, проявляющихся в этом месте.

Мы ежеминутно, ежесекундно обманываем себя, говоря — это все уже знакомо, все известно. Известно что есть, что будет, где я буду через минуту и т. п. Непрерывно работает компьютер в голове, и пока он работает, будь уверена — 99 % всего интересного, что ты могла бы прямо сейчас испытать, проходит мимо. На мир накладывается схема описаний, которая не позволяет вырваться за ее пределы.

Я просыпаюсь утром. Я говорю — я дома, это мой дом, моя квартира, мой город, я буду делать то-то и то-то, такие-то планы, на улице дождь, противно, мрачно, бесперспективно... всплывает весь ряд ассоциаций и привычек, связанных с этим описанием, и я становлюсь серым пустым

существом.

Я просыпаюсь утром. Я знаю, что буду прилагать усилия к устранению омрачений, поэтому может произойти все, что угодно. Может открыться что-то новое независимо от того — где я и кто я, в любой момент жизнь может измениться, и это немного страшно, но очень интригующе. И особенно моя жизнь может измениться, если я прибегну к действиям, освобождающим из плена стереотипов восприятия и отношения к миру. И я чувствую, что прикасаюсь к пульсу жизни, и тут же в самом деле начинают происходить удивительные вещи — возникают интересные, новые мысли, свежие настроения, проблески новых или уже известных ОзВ, я начинаю вести себя иначе, прямо во мне открывается путь.

Раньше я часто испытывал острую потребность любить, но компьютер в голове говорил — ты хочешь любить, но ведь некого! Ну нет сейчас рядом со мной такого человека, который бы меня восхищал, к которому я мог бы испытать любовь. И сразу становилось серо, тускло и противно. Так могло длиться месяцами, когда я не переживал любовь, потому что не к кому. Пришел день, когда я спросил себя — а собственно, какая разница? Я хочу испытывать любовь — сейчас. Имеет ли значение, что сейчас ее испытывать не к кому? Может мне просто вообразить такого человека, ведь я хочу переживать любовь, а к кому — имеет ли это значение? Я попробовал вообразить девушку, какой-то образ сложился и я понял, что нет, абстрактный образ любить не получается. Тогда я поставил вопрос иначе — а может быть я смогу испытывать любовь, если приму гипотезу, что где-то есть девочка, которую я бы полюбил, если бы встретил. Мои глаза ее не видят, я ничего о ней не знаю, но то, что я испытываю желание любить, это и означает, что я ее чувствую и люблю. И почему я должен убивать размышлениями свое желание и способность любовь? Это все равно, что сказать — сейчас ночь, милая, очень темно, я тебя не вижу — как я могу тебя любить? Глупо? Глупо. А эти ситуации очень похожи — я не вижу, не слышу, не знаю о существовании любимой девочки, но именно потребность испытывать любовь и является самым непосредственным знанием о ней. Приняв такую гипотезу к рассмотрению, я обнаружил, что способен испытывать любовь! Я чувствовал себя в тот момент немного сумасшедшим, испытывал стеснение, потому что рассудок шептал: «ну ты даешь... ну как можно вообще любить неизвестно кого? Это какой-то бред...». Но бред или не бред, а выбор очень прост — либо я прямо сейчас испытываю это, либо не испытываю. Я выбрал испытывать, тем самым осуществив прямое порождение озаренного восприятия, устранив серость, поддерживаемую концепциями об отсутствии любимой девочки. Если кто-то мои переживания назовет иллюзией или глупостью или сумасшествием — мне все равно, так как мне ПРАВИТСЯ то, что я сейчас испытываю, мне нравится то, как меняется жизнь в результате таких переживаний.

Впоследствии я переживал любовь, не направленную ни на кого конкретно, столько, сколько вообще был способен вынести. Этому не мешали личные отношения с любимой, ведь наши личности не пересекались, и моя тогдашняя склонность к НЭ не становилась препятствием для любви. Эта любовь обладала уникальными свойствами — она не только не была направлена на кого-то конкретно, она еще и не исходила из меня! Я был словно на пути потока любви, которая начиналась нигде и шла в никуда, пронизывая меня. Позже опыт такой любви научил меня любить и конкретного человека без примесей НЭ собственничества, ревности и пр. Любовь стала именно Переживанием, а не дикой смесью НЭ и ПЭ.

Ничто так не ограничивает жизнь, как ложное «понимание» того, что жизнь ограничена. Мои эксперименты привели к выводу: эмоции — не неотъемлемая часть «меня», их можно выбирать по желанию. И когда я задумался — чего же я хочу, то увидел, что НЭ — это багаж, который я нес по инерции, и я хочу сбросить его. Так я поставил перед собой задачу прекращения НЭ, и ее решение оказалось крайне интересным, хоть и непростым делом.

02-01-11) Изменения в жизни человека становятся его новой тюрьмой, поскольку вызваны не усилиями по реализации радостных желаний, а влиянием механических желаний, обусловленных НЭ, концепциями, страхами. Например, ты выходишь замуж не потому, что есть влюбленность и радостное желание жить с этим человеком, а потому, что «надо», «пора», «удобно», «выгодно», «подруги советуют», «можно законно заниматься сексом», «детей пора заводить, ведь предназначение женщины...», «человек вроде хороший» и так далее. Переходишь из камеры в камеру, меняешь объекты привязанностей и виды омрачений, а жизнь остается все тем же источником страданий независимо от того, как ты поступишь. К людям полностью применим совет: «делай что хочешь, все равно пожалеешь».

Один из способов содержания себя в тюрьме — механический выбор интерпретации, т. е. не с помощью рассуждений или резонанса с ОзВ, а автоматически, т. е. по привычке, под влиянием НЭ и концепций, после чего интерпретация намертво приклеивается к явлению и начинает восприниматься не как одна из возможных, а как выражение «истинной сущности». Концепции, окруженные автоматическими интерпретациями, приобретают особую твердость, становятся «опорой» для человека независимо от того — какие страдания приносит ему эта «опора», и страхи более не допускают рассудок в эту область. Например, если у тебя есть концепция «ребенок должен учить уроки», и есть интерпретация «это мой ребенок», то ничто уже не спасет несчастного — учить ему уроки до посинения, каковы бы ни были его радостные желания. Но если исследовать концепцию о «моем ребенке» и вместо интерпретации «мой ребенок» выбрать «самостоятельный человек со своими радостными желаниями, который сам выбирает свою жизнь, будет сам учиться, в том числе на последствиях, наступивших в результате его собственного выбора», тогда и твоя концепция — «ребенок должен» — обнажится, станет доступной для исследования, потеряет над тобой прежнюю власть, прекратит быть источником невероятного числа разных НЭ, и кроме того у твоего ребенка появляется шанс избежать беспощадного насилия, начать испытывать и реализовывать свои радостные желания, начать жить.

Глядя на кусок мяса, обычный человек видит аппетитный ужин, а вегетарианец — отрубленную от трупа животного часть тела. И в том, и в другом случае кусок мяса один и тот же, но интерпретации кардинально отличаются, и в обоих случаях люди считают, что эта интерпретация единственно истинна. Интерпретируется КАЖДОЕ явление и событие, даже самое незначительное.

Выбором интерпретации руководит набор концепций и привычек, но можно жить иначе. Например, тебя уволили с работы. Если ты не испытываешь ОзВ, то возникнет привычная интерпретация этого события, как повода для возникновения НЭ. Если же я занимаюсь практикой, то возникнут совсем другие интерпретации: «а) появилась возможность тренироваться в устранении сильных НЭ, и если я их преодолю, то навыки устранения НЭ станут совершеннее, ОзВ начнут проявляться активнее, б) я выброшен из среды, в которой сформировалось множество механических привычек, которые мне не удалось безупречно преодолеть, и в новых условиях я смогу сразу начать строить новые привычки, в) неизвестно — как теперь изменится жизнь, какие новые возможности мне представятся». Еще пример — возникла НЭ. Одна интерпретация: «это препятствие для моей практики», вторая: «это интенсифицирует практику, так как я получил еще один опыт устранения НЭ; выявил ситуацию, в которой НЭ по-прежнему возникают; еще раз породил стремление к ОзВ».

Я выбираю интерпретации, не противоречащие рассудочной ясности и резонирующие с ОзВ, поскольку отдаю себе отчет в том, что нет такого восприятия, как «на самом деле». И совершенно не обязательно, чтобы это была какая-то одна интерпретация, их может быть несколько, они ничем не мешают друг другу. Если появилась НЭ, то что это «на самом деле» — препятствие или трамплин? А что есть дерево «на самом деле»? Листья или просветы между ними? Или и то и то? Или еще и чувство красоты, которое, если нет ширмы в виде НЭ, ВСЕГДА появляется в этом месте так же неизменно, как и зрительные, тактильные, слуховые восприятия? Ведь я фиксирую — «есть чувство красоты», но нет восприятия «мое чувство красоты».

Когда ты механически выбираешь одну интерпретацию и начинаешь верить, что она единственно верна, ты превращаешься в труп. Ты становишься дурой, которой все «известно». Предвосхищение, устремленность, предвкушение, а вслед за ними и другие ОзВ перестают возникать, рассудок покидает тебя, радостные желания не проявятся, открытий не будет, и НЭ обретут безраздельную власть, превращая твое лицо в маску, а твое тело — в стремительно старящийся болезненный нарыв. Посмотри вокруг — людям, окружающих тебя, все всегда известно. Когда последний раз ты слышала в ответ на свой вопрос фразу типа «у меня нет ясности в этом вопросе» или «у меня нет достаточных оснований судить об этом» или «я думал об этом, но не пришел к определенному мнению» или «на данный момент моя точка зрения такова, она основана на таких-то наблюдениях, предположениях и на такой-то информации, и пока у меня нет аргументов для смены этой точки зрения»? Я тебе отвечу — никогда таких ответов ты не слышала и не услышишь ни от кого, кроме как от занимающихся моей практикой.

Свобода от концепций освобождает путь к испытыванию ОзВ. Например, если хочется испытывать нежность, симпатию, восхищение, чувство красоты, но нет человека, к которому ты

можешь испытывать эти ОЗВ, то ты их и не испытываешь, становясь тем самым жертвой концепции, утверждающей, что испытывать их можно лишь к кому-то конкретно, кого знаешь, видишь, ощущаешь. И ты думаешь: «ну не к кому это испытывать...» и на этом все заканчивается, в то время как на самом деле ничто не мешает тебе испытывать эти ОЗВ.

В результате искреннего исследования интерпретаций возникает ясность, что нет никакого «на самом деле», а есть только восприятия и их интерпретации, которые могут быть логически противоречивы или непротиворечивы, резонировать с ОЗВ или нет, соответствовать имеющимся наблюдениям или нет, быть построены с учетом свидетельств других людей или нет. Эта ясность, как и любая другая, переживается как нечто удивительное, как чувство безграничного простора, свободы.

Ясность, возникающая в результате освобождения от засилья механических интерпретаций, является самостоятельным озаренным восприятием. Когда мы описываем это восприятие, то прибегаем к образам и словам, но ясность — это не образы и не слова. Отличий немало:

а) когда возникает ясность, которая резонирует со словами «все окружающие люди непрерывно спят или уже мертвы», то через минуту ясность может исчезнуть, в то время как рассудочная ясность остается, но сколько бы ты ни муссировал эту фразу, ничего не меняется — снова породить ясность удастся лишь в результате новых усилий, нового порыва к искренности

б) ясность имеет огромное количество оттенков, уровней, в то время как уровень рассудочной ясности лишь один — либо тебе понятен ход рассуждений, либо нет.

в) ясность вызывает резонанс с другими ОЗВ, в то время как рассудочная ясность остается изолированным восприятием — именно поэтому интеллектуально развитые люди чаще всего остаются тупыми, полностью погруженными в НЭ.

И так далее. В бытовом языке слово «ясность» обозначает оба явления, и это смешение и приводит к огромной путанице.

Еще пример: привычка интерпретировать некоторые условия как «неудобные» для практики, а раз условия «неудобны», то остается либо ждать, пока они не «улучшатся», либо начинать их «улучшать», на что может уйти вся жизнь, а в итоге получатся лишь очередные «неудобные» условия. Область условий, попадающих в категорию «неудобных», может расширяться настолько, что в конце концов охватит всю жизнь, став оправданием отсутствия практики. Этой ошибки можно избежать, определив точный смысл слова «неудобный», а также следуя радостным желаниям, в том числе и желаниям изменять условия, и желаниям прекратить их изменять, и желаниям сосредоточиться на практике при любых условиях и желаниях. Практика иногда становится особенно эффективной именно в нежеланных тобою условиях, если твои решимость и упорство на должной высоте, и тогда может возникнуть желание специально создавать для себя условия, интерпретировавшиеся ранее как неудобные (см. далее главу про сталкинг и аскетизм). Позиция практикующего такова: любые обстоятельства — это прекрасные условия для практики, это вызов, который ты принимаешь с радостью и предвосхищением. Тебя осаждают агрессивные родственники? Это прекрасные условия для устранения ответного НО, встречной агрессии, жалости к себе. Тебя никто не трогает, у тебя всего вдоволь и никто не отвлекает? Это прекрасные условия для устранения довольства, скуки, серости, механических желаний. Желание изменить условия, тем не менее, может также свободно проявляться и реализовываться параллельно другим желаниям. Задача лишь в том, чтобы оно было радостным, сопровождалось предвкушением, чтобы оно не было обусловлено жалостью к себе и прочими НЭ.

Из Кастанеды: «воин берет свою судьбу, какой бы она ни была, и в абсолютном смирении принимает ее такой, какова она есть, но не как повод для сожаления или гордости, а как живой вызов». Замени слово «судьба» на «восприятия, которые ты называешь «сложившиеся обстоятельства», и восприятия, который ты называешь «собой»», а слово «смирение» на «отсутствие НЭ и ПЭ», а «живой вызов» — то, что резонирует с предвосхищением, устремленностью, и тогда смысл этой фразы станет совершенно ясным.

Эти примеры более или менее понятны, а теперь — необычный пример, понимание которого потребует от тебя усилий. Считаешь ли ты листья, ветви и ствол частями дерева? Считаешь. Почему? Почему лист — это часть дерева, а машина, стоящая под деревом — не часть его? Потому, что лист постепенно вырастает? Но машина постепенно подъезжает, чем одна постепенность хуже другой? Потому, что можно взглядом непрерывно проследить путь от листа к стволу? Но и от машины можно непрерывно провести взгляд по земле до ствола, тем более, если машина прикаса-

ется к дереву. Потому что соки текут по ветви к листу? Но и от колес машины ручей течет к дереву. В конце концов становится ясно, что вопрос о том — что является частью дерева, решается путем договоренности, и что критерии, по которому можно провести границу, несложно отыскать — лист, отделенный от дерева, всегда начинает очень быстро меняться, засыхать, в то время как машина не изменится, если отъедет на метр. Листья всегда есть на деревьях в соответствии с известной цикличностью, в то время как миллиарды деревьев в тайге никогда не соприкасаются с машинами. Теперь зададимся вопросом — чувство красоты, которое я испытываю, глядя на дерево — это часть дерева? Любому человеку этот вопрос покажется идиотским, ведь ответ совершенно «ясен» — конечно нет, чувство красоты не является частью дерева. Это и есть жестко установленная интерпретация. Приведу примерный диалог, в котором я показываю, что возможна и другая интерпретация:

— Когда я смотрю на дерево, и вижу ствол, то у меня есть зрительное восприятие — это именно мое восприятие, но я называю его «восприятием части дерева», и если я испытываю чувство красоты, то почему я не называю его тоже восприятием части дерева?

— Потому, что когда ты смотришь на дерево, ты каждый раз испытываешь восприятие «вижу ствол».

— Я каждый раз испытываю и чувство красоты, когда смотрю на дерево.

— Каждый раз?? На любое дерево?

— Да, каждый раз, если я не испытываю НЭ.

— Ага, так если ты испытываешь НЭ, то чувства красоты нет?

— Конечно, но если ты закроешь свои глаза, то и тогда восприятия ствола не будет.

— Но все листья дерева — разные, их многообразие бесконечно, а чувство красоты — одно и то же, это и значит, что чувство красоты — не часть дерева, а особенность твоего восприятия, ведь если ты оденешь розовые очки, это же не будет означать, что мир розовый?

— Чувство красоты не одно и то же. Оно точно так же бесконечно разнообразно, но ты всю жизнь проводишь в НЭ, и озаренные восприятия для тебя — редкость, поэтому у тебя нет опыта в различении оттенков этого чувства.

Вот такой необычный итог, открывающий дорогу ко многим исследованиям, открытиям. В этом примере причиной наличия ложной интерпретации является не только неопределенность в значении слова «часть», но еще и отсутствие опыта испытывания ОзВ. Тот, кто не тренировался в различении цвета и формы, скажет, что все листья одинаковы, но все дети вынуждены учиться различать цвет и форму, так как если мать говорит «дай голубую чашку», а ты принесешь ей синюю, то получишь порцию НЭ, и у тебя появится стимул начать различать голубое и синее.

Еще простой, но показательный пример: когда ты сидишь в офисе, ты «знаешь», что за окном — шумный, грязный город, а за стеной — тупые, раздражительные люди. Но за стеной и за окном есть и кое-что другое — есть океан, тайга, горы, животные — просто это не видно из окна, но там это есть, и ты знаешь об этом, так как путешествовал и видел. Почему же ты выбираешь не думать о том, что резонирует с ОзВ? По привычке. Обе интерпретации не противоречат твоим представлениям о мире, поэтому практикующий выбирает знать, что за стенами офиса — океан, горные вершины, луга и леса.

Еще один пример, рассмотрение которого имеет далеко идущие последствия. Что бы там ни говорили философы, все люди (и те же философы в том числе) безгранично верят в то, что существует субъект и объект. Между тем, это всего лишь интерпретация наших восприятий. Объяснение лежит на поверхности, тут не требуется никакого углубленного анализа. Смотри сама: все восприятия, которые есть — что про них можно сказать кроме того, что они есть? А вот что: можно указать на их различия и описать эти различия. Это без сомнения так, и этим мы часто и занимаемся — указываем на различия, даем разным группам восприятий разные наименования, пользуемся ими в повседневной жизни и практике, и получаем желаемые результаты. Разумеется, мы никогда не можем обнаружить так называемой «границы», например: «стул» — это то, у чего есть ножки, сидение, расположенное на этих ножках, и спинка, прикрепленная к сидению. В мебельном магазине можно обнаружить предмет, который также называется «стул», но который представляет из себя нечто, совершенно не похожее на наше описание — например это будет «пуфик» — без ножек, без спинки и с чем-то, весьма слабо подходящим под описание «сидения». С таким же успехом его можно отнести в секцию «подушки». Это всем понятно, и такая неопределенность никак не мешает нам в повседневной деятельности добиваться реализации своих же-

лений, поэтому мы продолжаем с успехом пользоваться этим приемом — мы группируем восприятия и договариваемся об их обозначении.

Идем дальше. Что я называю словом «моя рука»? Совокупность конкретных зрительных восприятий, ощущений, тактильных восприятий. Что я называю словом «его рука»? Несколько другую совокупность восприятий. Но ведь это всего лишь обозначение, а на каком основании мы додумываем какого-то «себя» и «его» в то время, как нет никакого такого восприятия «я» и «он»? А что такое «дерево»? Это тоже определенная совокупность восприятий. И на каком основании мы говорим, что «дерево» — это «объект»? Нет ведь никакого такого восприятия «объект», есть лишь конкретные восприятия, которые мы обозначаем словом «дерево», но ведь это «мои» восприятия — ощущение коры, вкус листа — это ведь все существует тут, у «меня», а что такое «дерево»? Непонятно. Совершенно очевидно, что «я», «ты», «объект» — это лишь способ обозначения восприятий! Точно так же я могу играть сам с собой в шахматы, условно разделив мысли, возникающие после хода «черных» как «я», а мысли, возникающие после хода белых — как «мой соперник».

И что же получается? Получается нечто такое, что настолько катастрофически выходит за все рамки известного способа видеть мир, что мы просто вытесняем это, не хотим принимать, отбрасываем, культивируя тем самым неискренность, трусость и тупость. Напоминаю, что мысль и ясность — совершенно разные восприятия. Сформулировать и рассудочно понять ход рассуждений — легко, а чтобы испытать ясность, необходимы особые усилия — усилия прекращения поддержания тупости, усилия стремления к искренности. И если бы кто-то был очень, очень искренним человеком, если бы он стремился к ясности, как тонущий стремится к глотку воздуха — ему достаточно было бы лишь прочесть эти фразы, и он мгновенно обрел бы полную ясность, обретя тем самым «постижение недвойственности». Но поскольку таких людей нет, поэтому я прибегаю к промежуточным практикам — к созданию промежуточных островков ясности.

Если кто-то говорит, что «постиг недвойственность», то тем самым он заявляет, что никогда ни на миг не испытывает НЭ и непрерывно испытывает ярчайшие ОзВ, так что разоблачить лжеца элементарно, если, конечно, уж совсем не ударяться в безграничную тупость и не дорисовывать человека вопреки всякому здравому смыслу.

02-01-12) Сформулируй концепцию, например: «Мой муж страдает, так как я занимаюсь сексом со своим другом, значит я виновна в его страданиях». Подвергни ее сомнению: «разве я причиняю ему страдания? Я лишь следую своим радостным желаниям, и я ему разъяснила это. Разве не он сам мучает себя тем, что интерпретирует мое поведение как оскорбление, как безразличие к нему?» На это можно найти контраргумент: «Да, он вот так интерпретирует, но это его несовершенство, зачем же теперь причинять ему боль?». На это можно возразить, что очень многие люди чего-то от меня хотят, и буквально каждым своим действием я непрерывно кому-то «причиняю» страдания, что просто нет способа избавить человека от подобных страданий, он может сделать это только сам — своими усилиями. Твой муж требует соблюдать 10 правил, и ты можешь попробовать выполнять их, но твои радостные желания начнут засыхать, и радость от жизни вместе с ними, а он вскоре создаст новые правила, несоблюдение которых снова «вызовет» в нем раздражение, обиду, беспокойство и прочее. Это доказывает, что он просто не хочет жить иначе. Еще один контраргумент: если он страдает и не хочет страдать, то пусть расскажет — какие конкретно действия он совершил для того, чтобы не страдать, чтобы измениться.

Цепь аргументации и контраргументации можно продолжать долго, и я советую именно это и сделать, создав как можно более полный список аргументов, контраргументов, контр-контраргументов, чтобы ничто не осталось в тени, чтобы каждый известный тебе аргумент был рассмотрен. Беседуй с другими людьми — наверняка у них найдется много ненайденных тобой аргументов «за» и «против».

В итоге станет ясно, что невозможно ничего доказать — цепь аргументов и контраргументов бесконечна, но что останется неизменным, так это твое чувство вины, то есть ты будешь жить так, словно твоя виновность является все-таки доказанной. Устрой шторм концепции: постоянно возвращайся к этой теме, бери свои записи, и снова и снова проходишь по аргументам, добивайся ясности в том, что нет оснований полагать, что ты «виновата» в страдании мужа. Противопоставляй ясность об отсутствии оснований считать чувство вины в данной ситуации правомерным, и ясность в том, что чувство вины все равно возникает. Повторяй это упражнение 100 или 1000 раз, фиксируй то, что рассудочных оснований для вины нет, а чувство вины есть, пока в итоге не воз-

никнет новое качество ясности, сопровождающееся новой степенью свободы от чувства вины в данной ситуации.

Конечно, ни доказать, ни опровергнуть концепцию невозможно, ведь она оперирует терминами, не обозначающими ничего конкретного: «виновна», «справедливо», «надо». К примеру, под словом «любовь» каждый имеет в виду произвольный набор восприятий, зачастую включая туда и такие разрушительные НЭ, как ревность, агрессия, жалость к себе. Никто и не задумывается над тем, какой именно набор восприятий он называет словом «любовь». Это не мешает людям разговаривать о «любви», спорить о ней, «понимать» друг друга, хотя совершенно ясно, что никакого понимания и быть не может, пока не определено — о чем, собственно, идет речь.

Невозможно добиться рассудочной ясности, не заменив все подобные слова-паразиты на слова, имеющие для тебя вполне определенный смысл, и тем не менее даже без проведения такой работы можно добиваться освобождения от власти концепций вышеописанным методом. На некотором этапе рассмотрения аргументов и контраргументов бессмысленность концепции может стать очевидной.

Последовательный анализ абстрактных концепций так же быстро выявляет их абсурдность. Например зададимся вопросом: «Когда человек меняется — он становится другим, или же остается тем же?». Простой вопрос, не правда ли? Кто-то уверенно скажет — «это тот же человек, только измененный». Другой не менее уверенно ответит: «это другой человек, ведь он же изменился», и на этой уверенности вырастут другие концепции — у каждого свои. Давай рассмотрим этот вопрос внимательно.

Вроде бы очевидно, что если сменились мысли, эмоции, желания, ощущения (изменило положение тело, значит изменились и ощущения, и даже химический состав тела — какие-то молекулы покинули его, какие-то появились) — значит в этом месте уже другой набор восприятий, то есть другой человек, причем отличие может быть громадным — одобрение через секунду может смениться ненавистью, желание обнять — желанием ударить. Все меняется непрерывно. Но если человек становится другим — тогда получается, что к цели стремится один, а достигает ее другой? Ложку ко рту подношу я, а попадет она в рот другому? Удача придет к другому, неудача придет к другому — «я сам» уже никакого результата не получу, да и «тот», кто его получит, уже им не воспользуется — это опять будет какой-то другой человек... С этим выводом уже никто не согласится, а если кто-то сделает вид, что он согласен, тогда его можно спросить — зачем же он продолжает стремиться к своим целям, ведь воспользуется результатом другой. Если он ответит «а мне все равно», то просто возьми его вещи и заведи их — и ты увидишь, что ему не все равно, что кто-то другой уносит результаты его труда. Получается, ничего очевидного тут нет.

Теперь допустим, что человек остается тем же самым. Но тут противоречие возникает немедленно — если он остается тем же самым, то о каком же изменении идет речь? Получается, что ни тот, ни другой вариант невозможен. Может быть, человек остается самим собой, но измененным? Но что именно остается неизменным? «Я»? Так ведь нет восприятия «я», а те восприятия, которые есть — все до единого изменчивы.

Мы пришли к безнадежному тупику, в результате чего абстрактные концепции «человек меняется» и «человек неизменен» теряют свою значимость, постепенно выпадают из рассуждений и из внутреннего диалога.

Рассмотрим концепцию «прошлого и будущего». Когда мы говорим «есть апельсин», то подразумеваем, что есть не просто мысль «апельсин» или образ «апельсин», а есть еще огромное разнообразие ощущений, которые мы называем «вкус апельсина», «ощущение кожуры апельсина» и прочие. Если существует прошлое, то кроме мыслей «это прошлое» существуют и другие восприятия прошлого. Если в прошлом я испытывал одно, а сейчас — другое, то мы и говорим — произошло изменение. То есть понятие «изменение» основывается на абстрактной концепции о существовании прошлого, настоящего и будущего. Чтобы сравнить, мне необходимо пережить «я вчерашний» и затем сравнить с «я настоящий». Но как это сделать? Вспомнить, что я переживал вчера? Но это не прошлое, это мысли, существующие сейчас, в настоящем. Я могу сказать — вчера я испытал радость, но это не будет «я вчера испытываю радость» — это будет либо мысль, существующая сейчас, либо еще и радость, которую я опять-таки испытываю именно сейчас. Любые восприятия — это то, что происходит именно сейчас, или, говоря точнее, это то, что есть, потому что слово «сейчас» уже исходит из концепции существования «раньше» и «позже».

Отсюда — простой вывод: слова «настоящее», «прошлое» и «будущее» обозначают лишь

группы восприятий, существующих «сейчас», а не что-то такое, что есть «не-сейчас». То, что мы называли «прошлым», оказывается, например, эмоцией, сопровождающейся мыслью «это было вчера» и образом, сопровождающимся той же мыслью. То, что мы называли «изменением», оказывается лишь образом, сопровождающимся мыслью «было так, а стало так».

02-01-13) Один из самых простых способов устранения концепций — проверка их на практике. Но этот элементарный, казалось бы, способ почти не применяется, потому что вместо исследования своего опыта люди пытаются подтасовать его под концепцию. Если у тебя есть концепция: «заниматься сексом с красивой девушкой — это очень приятно», то отсюда берет начало механическое желание (МЖ) заниматься сексом с той, кого ты считаешь красивой. Но каждый раз, когда красивая девочка оказывается ревливой, бесчувственной, тупой и испытывающей негативное отношение к сексу, ты все списываешь на «разницу характеров», продолжаешь дорисовывать в ней то, чего не воспринимаешь, и вытеснять то, что воспринимаешь. Неискренность и отсутствие последовательного анализа приводит к тому, что ты не получаешь опыта столкновения с реальностью — ты знакомишься с дорисованным фантомом и расстаешься с ним же, в результате концепция остается неизменной, и все повторяется по кругу.

Если ты считаешь, что большинство физиков умные — проверь это. Исследуй их, задавай вопросы, анализируй ответы. Если ты считаешь, что философы мудрые, а писатели загадочные — исследуй их искренне, не боясь увидеть реальность, какой бы она ни оказалась.

Ни с одним человеком мы не общаемся, как с реальным существом. Каждого мы дорисовываем в ту или иную сторону, после чего общаемся уже с этим вымышленным образом. В первую очередь это касается тех, кого мы «знаем» дольше всего. Вокруг этих фантомов возникают самые разнообразные омрачения, в т. ч. привязанность, ревность, вокруг них формируются целые облака механического внутреннего диалога (ВД), и может так случиться, что, сама не замечая того, ты на протяжении десятков лет будешь в своем ВД и в своих действиях оправдываться перед родителями и знакомыми. Поскольку «общение» — как в реальных разговорах, так и в ВД, идет с фантомами, то, разумеется, никакого «объяснения», никакого согласия никогда не будет — фантом будет продолжать существовать в прежнем виде и являться источником НЭ.

Очень эффективный способ выявления и устранения дорисовок состоит в последовательном сближении с человеком, на каждом этапе которого ты составляешь его «портрет», определяешься со своим отношением к нему — например при интернет-знакомствах сначала ты составляешь мнение по письму человека, потом — по второму, потом по фотографии, потом по второй, потом по итогам более углубленной переписки, потом — по результатам телефонного разговора, потом — по итогам личной встречи и так далее. Облегчает процесс определения своего отношения к человеку наличие списка качеств — ты проходишься по нему и выставляешь свои оценки. В самом начале промежуточные результаты будут различаться очень сильно, но по мере приобретения опыта устранения дорисовок и вытеснений твое первоначальное отношение к человеку будет все больше совпадать с заключительным.

Чем более яркие НЭ ты испытываешь, тем более автоматическим будет твое поведение, тем сложнее различать восприятия и осуществлять последовательный их анализ.

Чем более ты свободна от концепций, тем чаще и ярче проявляются радостные желания, резонирующие с ОзВ.

02-01-14) Рассмотрим пример с интерпретацией «одинокости» или «нахождения среди людей». Одну интерпретацию легко поменять на другую в зависимости от того — какой смысл ты будешь вкладывать в слово «одинокость». Находясь среди людей можно считать себя одиноким, испытывать одноименную НЭ, а с другой стороны, находясь в пустой комнате можно считать себя частью некоторой группы людей и испытывать либо НЭ, либо ОзВ по твоему выбору.

По аналогии с практикой циклического восприятия, проводимой с НЭ, мы можем проводить такую же практику в отношении интерпретаций. Результат — ослабление автоматизма возникновения интерпретаций, появление возможности достижения рассудочной ясности и проявление проблесков переживания ясности.

02-01-15) Есть ли конкретное восприятие, которое ты можешь назвать словом «я»? Эмоции, мысли, ощущения, желания приписываются какому-то «я», восприятия которого нет, как нет и восприятия «принадлежности» желания или мысли кому-то. Точное описание этой ситуации таково: среди всей совокупности восприятий есть еще и мысли, включающие в себя слово «я», не обозначающее ничего конкретного, то есть эти мысли являются концепциями. Уйдем от этой не-

определенности и определим это слово. «Я» — это обозначение совокупности всех известных нам 5 видов восприятий, которые никак друг через друга не определяются и друг к другу не сводятся. Определить эти виды восприятий невозможно, поскольку «определить» — это свести к чему-то другому, а это в данном случае невозможно (например, слепому от рождения не понять — что такое «видеть», как ни пытайся объяснять). Поэтому их можно только перечислить. Ничто больше, кроме этих 5 видов восприятий, не входит в состав «я»: ощущения, эмоции, мысли, желания, различение.

Физические ощущения (далее — просто «ощущения») — это все виды восприятий, объединенных нами в понятие «физического тела». Идея «физического тела» является концепцией, поскольку если мы остаемся в рамках искреннего свидетельства о своих восприятиях, то все, что мы можем сказать — это то, что есть несколько видов восприятий, объединенных нашим рассудком понятием «физическое тело» — зрительные, слуховые, вкусовые, тактильные, сексуальные и прочие. Видеть «тело» — значит иметь определенные зрительные ощущения. Трогать «тело» — значит иметь определенные тактильные ощущения. Но совершенно так же, как мы объединяем ощущения термином «физическое тело», все эмоции мы можем объединить термином «эмоциональное тело», а мысли — «ментальное тело». По привычке мы этого не делаем, и отсюда возникает ошибочное противопоставление ощущений эмоциям и мыслям, в результате чего «тело» считается чем-то реальным, главным атрибутом «я», а эмоции, мысли и желания — чем-то малореальным, второстепенным атрибутом «я». После восприятия «снимаю платице» часто следует восприятие «вижу грудки» — это является основанием для того, чтобы считать, что «грудки», это часть «физического тела». Но иногда эти восприятия не следуют друг за другом — например, может последовать восприятие «вижу лифчик», но это ничего не меняет, поскольку рассудок укладывает все это в непротиворечивую схему. И точно так же после восприятия «слышу слово «идиот»» часто следует восприятие «эмоция возмущения», а иногда оно не возникает, если есть восприятие мысли о том, что «я и в самом деле идиот». Я хочу показать, что нет никаких разумных оснований для того, чтобы набор ощущений называть «телом ощущений», а набор эмоций не называть «телом эмоций» — это просто вопрос привычки.

Различающее сознание — почти неуловимое восприятие для тех, кто испытывает НЭ и не испытывает ОзВ, поэтому в практической работе по освобождению от НЭ, концепций, механических желаний, и достижению ОзВ мы оставляем его без внимания и будем пока говорить лишь о четырех видах восприятий.

Теперь рассмотрим для примера совокупность деревьев и прочих растений, из которых состоит лес. Каждому обычному человеку ясно, что он не воспринимает никакого леса как чего-то самобытно существующего помимо всего того, из чего он состоит. Лес — это только наименование. Так и «я» — это только наименование леса, состоящего из 5 видов «растений». Это утверждение — путь к свободе. Всю жизнь ты думала, что есть какое-то глубинное «я», какие-то тайники «я», надсознание, подсознание и прочие дремучести, проникнуть куда почти невозможно. Ты думала, что все это исключительно сложно, непостижимо, запутано, что путь к свободе может быть найден лишь гениальным, чудовищно развитым «духовно» человеком. И вдруг оказывается, что «я» — это всего лишь 4 вида восприятий, и все! Некому быть омраченным — просто есть омрачения. Некому стремиться к ОзВ — просто есть радостное желание испытывать ОзВ. «Никто» не тупой — просто есть восприятие тупости, которое может быть устранено, если возникнет желание его устранить. Некому быть связанным, некого освободить. Это все равно, что сказать узнику, воображавшему бесконечные ряды стен и камер: есть стена впереди, позади, слева и справа, снизу и сверху от тебя — но это все! Над потолком нет «надсознательной» стены, и когда ты пролетишь пол — под ним не будет «подсознательной» стены — там свобода, там необозримый мир озаренных восприятий. Представляете — сколько радости, уверенности и решимости вселит в узника эта новость? Ты — узник, и я сообщаю тебе эту радостную новость: я пробил эту стену и обнаружил там свободу, и пишу эту простую инструкцию, которой сможет воспользоваться любой желающий. Наслаждайся этой новостью, осмысливай ее, ласкай ее и понимай: свобода — совсем рядом, и ты можешь взять ее голыми руками, если возьмешься за дело с упорством, внимательностью, решимостью и предвосхищением.

В исследовании концепции «я» применимы методы, описанные выше, но в дополнение к ним я предлагаю еще один — практику «осознания отсутствия». Эта практика с эффективностью может применяться к рассеиванию концепций, обладающих тем же свойством, каким обладает и

концепция «я». Представь себе, что у меня есть концепция непреодолимой силы, состоящая в том, что якобы в моем доме живет бегемот. Внимательнейшим образом присматриваясь, прислушиваясь, приносясь, я рано или поздно прихожу к выводу, что бегемота, кажется, все-таки нет, во всяком случае мне не удастся обнаружить никаких свидетельств его существования, поэтому до тех пор, пока эти свидетельства не появятся, я буду жить так, как будто его тут нет. Это очень просто, но по какой-то причине мы все упорно верим в то, что среди восприятий есть какой-то зверь — «я».

Вообще моя практика очень проста. Не требуется делать непонятно что ради призрачных будущих «благ», верить в то, что непонятные тебе сейчас «блага» придут, если ты отказываешься от того, чего тебе сейчас хочется. Путь искренности — иной: если ты увидела, что что-то является иллюзией, то обратного пути нет, вернуться назад в слепую веру невозможно. Результаты совершенных усилий видны немедленно, и ты наслаждаешься ими прямо сейчас: если прямо сейчас ты устранила НЭ, то сейчас же испытала всплеск ОЗВ. На прямом пути нет последователей и нет лидеров. Каждый следует своим радостным желанием, и когда возникает озаренное восприятие, ты чувствуешь себя первооткрывателем и являешься им.

Чтобы сделать постоянным осознание того, что слово «я» является лишь обозначением всех восприятий, необходимы постоянные усилия — не меньшие, чем усилия тотального ежесекундного контроля над устранением НЭ. Необходимо переломить привычку додумывать какого-то самобытно-существующего зверя. Для меня легче всего это было делать, перебирая имеющиеся восприятия — это есть, и это есть, и это вот есть, ничего другого не воспринимается.

Одно из препятствий к достижению осознания отсутствия состоит в том, что слово «я» крайне прочно вошло в наш язык. В течении дня мы используем его сотни раз, тем самым поддерживая связанные с ним концепции. Поэтому очень эффективно отказаться от использования слов «я», «ты», «она», используя их лишь в общении с теми, в чьей предсказуемой реакции ты заинтересована (на работе, например). Мне нравится вместо слово «я» использовать «это место», а вместо «я хочу» можно сказать «есть желание», вместо «я думаю» — «есть мысль».

Аналогична практика осознания отсутствия «ты», «она» — отдаешь себе отчет в том, что восприятия «вид попки», «звук голоса», «вкус сосочков», «прикосновение язычка к письке», симпатия, нежность и прочие — есть, а восприятия «она» — нет.

В результате такой ясности возникает необычное восприятие. Может возникнуть механическая интерпретация его как «одиночество», но это не одиночество, так как «одиночество» — это когда есть «я» и есть недостижимые «ты», есть НЭ по этому поводу. Но это новое восприятие резонирует со словом «беспредельность», «открытость». Ты испытываешь пронизывающую и радостную до слез свободу от вечного страха одиночества, который оказался просто мыльным пузырем. Ты обнаруживаешь, что вся твоя жизнь, цели и ценности были построены на вере в «зрителя», «другого». Люди играют бессмысленный, бесконечный спектакль от рождения до смерти. Теперь эта химера лопнула, и что же? Перед тобой, словно игривые тигрята, — радостные желания, влекущие к озаренным восприятиям не «для кого-то» и не «потому что», а в силу самого наличия неудержимого стремления. Всю жизнь ты играла сама с собой в шахматы: вообразила соперника, выигрывала, проигрывала, испытывала досаду или довольство, раздражение или подобострастие. А теперь вдруг подняла глаза... никого нет! Есть выбор — либо гниение омрачений, либо путешествие по бескрайнему, поразительному миру озаренных восприятий. Третьего не дано.

Привычка додумывать «субъекты» и «объекты» исключительно сильна, так что необходимо приложение постоянных усилий искренности (то есть фиксации восприятий как есть, без дорисовок и вытеснений, без цензуры и искажающих зеркал), чтобы создать и укрепить новую привычку — привычку испытывать ясность в том, что нет восприятий, которых нет, а есть лишь восприятия, которые есть. В разных ситуациях это дается с разным трудом. Одно дело осознавать это, сидя на диване, и другое дело — когда разговариваешь, когда есть восприятие гневных криков или нежных объятий. Возникают ложные интерпретации, например «если никого нет, зачем испытывать нежность»? Вопрос не имеет смысла, так как само слово «зачем» подразумевает существование некоего субъекта, принимающего решение, а также подразумевается, что нет желания испытывать нежность. Но все очень просто — есть радостное желание испытывать нежность, есть наслаждение от нежности, если желание усиливать это восприятие, есть желание усиливать желание испытывать нежность, и сила этих желаний перевешивает силу желаний оставить все как есть, вер-

нуться в мрак НЭ и тупости.

Невозможно рассчитать, в каких условиях легче добиться закрепления этой ясности — сидя в пещерном уединении, или наоборот — кружась в водовороте толпы. Это зависит не от условий, а от того — следуешь ли ты радостным желанием.

Иллюзией «я» ты обманываешь себя двойко — с одной стороны веря в то, что в тебе и другом человеке «я» есть, с другой стороны веря в то, что в камне, дереве, растении его нет, что, конечно же, ложно, поскольку нет такого восприятия, как «нет я», не говоря уж о том, что не определено — об отсутствии чего идет речь. Если какое-то слово не обозначает никакой конкретной совокупности восприятий, мы вообще не можем ничего сказать об этом — ни что «оно» есть, ни что «его» нет. Эмоция, мысль, ощущение — есть, а восприятия «нет я» — нет. Это несложно понять. Таким образом, еще один аспект практики достижения ясности отсутствия восприятия «я» состоит в том, что ты отдаешь себе отчет в том, что восприятия «нет я» тоже не существует. Естественным развитием этой практики является практика «не-река, не-горы», которая описана в главе об озаренном различающем сознании.

Последовательно применяя этот подход, можно добиться ясности в отношении абстрактных концепций, построенных на механическом различении. Мы смотрим на камень, лежащий в море, и делаем вывод, что камень — это одно, а море — это другое. Вывод основан на том, что видна граница между морем и камнем, и что эта граница есть и сегодня, и завтра, и через год. А если посмотреть на слабый туман, то труднее будет сказать, что туман — это одно, а воздух — это другое, потому что туман неуловимо рассеивается в воздухе. Между тем прекрасно известно, что и камень через миллион лет растворится в океане, стало быть наш вывод весьма условен. Как могло бы судить о мире существо, которое жило бы один день? Оно могло бы создать такие представления о мире, которые нам показались бы совершенно абсурдными.

Взглянем с другой стороны на этот вопрос: мы делаем вывод о существовании двух разных объектов потому, что между ними есть ясная граница. Но между глазом и веком тоже есть граница не менее явная, чем между камнем и водой в море — является ли это основанием для того, чтобы считать человека чем-то, состоящим из нескольких разных объектов? Формально это можно сделать, и мы так и делаем в предметной деятельности, но при этом помним, что человек — это не просто совокупность нескольких объектов, а самый сложный организм, нечто единое. Так почему же мы тогда называем камень и море двумя разными объектами? По привычке. В этом примере явно виден двойной стандарт концептуального мышления.

Глава 02–02: Ясное рассудочное мышление (ЯРМ)

«Нам требуется наша энергия и наше время целиком и полностью, чтобы победить весь этот идиотизм в себе».

Дон Хуан

Содержание главы:

- 02-02-01)** ЯРМ необходимо для достижения непрерывных ОЗВ.
- 02-02-02)** Освобождение от слов-паразитов. Пример слова-паразита «польза».
- 02-02-03)** Принципы выработки значений слов.
- 02-02-04)** Утилизация слов; примеры определений и устранений.
- 02-02-05)** Четыре этапа достижения ОЗВ-Ясности.
- 02-02-06)** Свобода от яда аналогий.

02-02-01) Достижение ЯРМ является одним из радостных желаний, возникающих при устранении НЭ. Кроме того, оно необходимо для устойчивого проявления ОЗВ, в т. ч. переживания Ясности. Если ты мыслишь концептуально, используя слова, не обозначающие конкретных наборов восприятий, значит у тебя нет ясного различения восприятий, ты не можешь разделять восприятия на желаемые и нежелаемые, сильные радостные желания не смогут проявиться, изменений не произойдет.

Человек, стремящийся к ЯРМ, сталкиваясь с аргументами в пользу той или иной точки зрения либо рассмотрит их, либо нет в зависимости от наличия радостного желания в данный мо-

мент; будет устранять возникающие НЭ. Тупой человек испытает и проявит возмущение, агрессию, непреодолимое желание возразить, отчуждение.

Человек, стремящийся к ЯРМ, испытывает интерес к инвентаризации своих концепций, проявляет инициативу в этой работе, придирчиво рассматривает свои точки зрения на предмет достаточности их обоснованности.

Спроси обычного человека о чем угодно, и ты не услышишь ответа вроде «мне надо подумать», или «у меня недостаточно информации для того, чтобы иметь обоснованную точку зрения», или «я думал над этим и не смог понять», или хотя бы «на данный момент мне представляется, что..., т. к. у меня есть такая-то информация». Ты услышишь готовую и безапелляционную точку зрения по любому вопросу, начиная от наличия жизни на Марсе, кончая эффективностью трихомониаза в борьбе с колорадским жуком и вопросами смысла жизни. И если ты попробуешь оспорить его мнение, да еще и аргументировано, то нарвешься на яркое НО.

Люди всегда всё обо всем «знают», и совокупность этих представлений и составляет тот мир, в котором они живут. Разрушать концепции очень непросто, поскольку каждая из них является призрачной опорой для довольства, успокоенности, агрессии и прочих привычных реакций. Разрушение концепций подобно расплзающемуся чулку — достаточно проделать одну дыру, и от нее начинают расплзаться многочисленные трещины по всей совокупности определенных представлений, что вызывает дикий страх, ведь рухнет мир! Люди страшно боятся мыслить искренне и последовательно, ведь тогда им придется расстаться со всеми догмами, «точными знаниями» и остаться лишь с более или менее аргументированными точками зрения, которые в любой момент могут измениться, если появится существенная дополнительная информация. Мир перестает быть твердым и определенным, он превращается в тайну, вокруг которой построена подвижная система представлений, основанных на наблюдениях, и ты чувствуешь себя исторгнутым из уютной постельки. И только освобождаясь от концепций, ты начинаешь понимать, что то была не уютная постелька, а мрачная могила.

Подавляющему большинству людей лень думать об этом, у них нет желания ясности, им хочется получить очередную дозу наркотика (телевизор, еда, оргазм или ссора), напиться пива и провалиться в забытье до завтрашнего утра, когда, слава богу, уже некогда думать — надо вставать и бежать в школу/институт/работу. Так люди культивируют и глупость, и тупость. Глупость — это неспособность последовательно рассуждать — не хватает концентрации или навыков. Тупость состоит в устойчивом нежелании рассуждать (даже на ту тему, на которую человек любит поговорить), сопровождающимся агрессивной-оборонительной позицией, всплеском НЭ, фразами «сейчас нет настроения рассуждать», «ты сам не рассуждаешь, а манипулируешь словами», «все меня понимают, и только ты почему-то никак не хочешь» и т. д. Если тупой человек соглашается с твоим ходом рассуждений, то не потому, что достиг ясности, а чтобы избежать конфликтной ситуации — это можно легко обнаружить, исследуя его последующие поступки.

Общераспространено мнение, что жизнь сложна и запутана, разобраться в ней практически невозможно. И если ты идешь в библиотеку и открываешь книгу популярного философа, то что ты видишь? Монада, имманентность, конструкты, справедливость, сознание, подсознание, надсознание, эманация, бог, добро, польза, вред... — терминологическая вакханалия. Термины нагромождаются один на другой безо всякого ясного определения — какую конкретную совокупность восприятий обозначает тот или иной термин.

Человек, стремящийся к ЯРМ, сначала фиксирует некое восприятие или совокупность восприятий, затем обозначает ее определенным термином. Тупой человек пользуется терминами, не задумываясь о том — какие конкретные совокупности восприятий он ими обозначает. В итоге получается кисель, безвыходная путаница, именуемая «сочинениями философов», всеобщая убежденность в том, что законы развития психической жизни чертовски запутаны. Но на самом деле это не так. Они исключительно просты. Люди блуждают в трех соснах лишь потому, что верят в неизбежность блуждания, и «путеводители» (книги по психологии, «эзотерике» и философии) запутывают их еще больше. А начать самому рассуждать, опираясь исключительно на анализ имеющихся восприятий — страшно... как это, я сам буду думать?? Да неужто такие умы не пришли бы к ясному пониманию, если бы это было так просто? Это что же — я такая умная, а они такие тупые? Да, они такие тупые. Они не смогли найти дорогу, а ты ее найти можешь — хотя бы потому, что читаешь эту книгу, которая является путеводителем к Ясному сознанию. У тебя есть шанс, и как ты им воспользуешься — зависит только от тебя.

Таким образом, на пути к ЯРМ необходимо искать обоснования суждениям. Казалось бы — банальность! Всем же ясно, что если высказываешь мнение, то оно должно быть обосновано. Но нет, все считают себя вполне здравомыслящими людьми, и начать проводить такую работу означает признать себя человеком, не знающих «элементарных» вещей. Вот и Вася знает, что такое «насилие», и вон Таню спроси, и она тебе скажет — что такое «добрый», а я что — самый тупой что ли? Я разговаривал со многими профессиональными мыслителями — математиками, физиками, экономистами, юристами, философами, психологами и пр. Казалось бы — ну кто, если не они? Вот они-то и должны нести знамя ясного мышления. Но парадокс заключается в том, что «мыслители» приходят в неистовство, бешенство, когда перед ними ставишь вопросы вроде тех, что я задаю здесь — «почему виноват муж, бросивший жену», что такое «справедливость». И это потому, что они никакие не мыслители, они просто едут в колее привычных договоренностей, как и все остальные люди.

Возьми любую книгу признанного мыслителя. Кто тебе больше нравится? Хайдеггер? Гегель? Хосе Ортега-и-Гассет? Кант? Шопенгауэр? Ты можешь найти там хоть один абзац без страшилок вроде «имманентности» и «трансцендентности»? Посмотри философский словарь, где объясняются эти термины. Ведь это просто электрический стул! Испытываешь шок от потока бессмысленных слов. Конечно, если ты хочешь сдать экзамен по философии, то не говори преподавателю, что не понимаешь слов «имманентный» и «трансцендентный», и что объяснение из учебника: «имманентный — внутренне присущий явлению, предмету, процессу», «трансцендентный — недоступный познанию, находящийся по ту сторону опыта» тебе ничего не объясняет, потому что у тебя нет восприятий «внутренне присущее» и «по ту сторону опыта» — в этом случае тебя ожидает приговор «тупой и бесперспективный». Ты знаешь, что такое «трансцендентальное понятие»? Это так называемые «предельно общие понятия» — «добро, истина, сущее» и т. п. Вместо того, чтобы назвать эти слова бессмысленными, т. е. не обозначающими конкретные совокупности восприятий и перестать ими пользоваться, их назвали «предельно общими», а чтобы было неповадно задуматься, пригвоздили свой мозг термином «трансцендентальный».

Посмотри — с каким пиететом относятся к «философии», «эзотерике»! Если ты видишь дикую смесь непонятных слов, то вместо того, чтобы с недоумением спросить «а где же понятные определения этих терминов», ты закрываешь книгу с мыслью: «да... гигант... мне не понять...». В учебнике физики тоже множество непонятных слов, но физика построена на основании логических умозаключений и анализов наблюдений, и каждый используемый там термин в обязательном порядке определен — если не в этом учебнике, значит в предыдущем. Представь себе такую фразу в учебнике физики: «атом — ну это когда вещество как есть предстает перед нами в его внутренне присущем качестве». Дико? Но в философии туман в рассуждениях стал правилом, он возведен в ранг закона природы.

Мы обросли плесенью бессмысленных слов, покрылись паршой бесчисленных концепций, построенных на этих терминах, и все это душит проявление ЯРМ и ОзВ.

02-02-02) Очищение от слов-паразитов является необходимым для достижения ЯРМ, так как использование слов, не обозначающих конкретного набора восприятий, категорически несовместимо с ЯРМ. Представь себе инженера, который оперирует символами, смысл которых ему неизвестен. Он никогда ничего не построит.

Устранение слов-паразитов может сопровождаться жалостью, чувством потери, ведь их исключение из мышления приводит к невозможности поддерживать концепции, включающие эти слова в качестве своей составной части. Кроме того, использование слов с неопределенным значением дает возможность жонглировать ими, находить бесконечные противоречия, запутываться в рассуждениях, а все это приносит впечатления, которых ты теперь лишаешься. Работу со словами-паразитами я рассмотрю подробнее в следующих параграфах, а сейчас приведу пример разбора слова «польза».

Это понятие можно рассматривать в двух аспектах — как пользу «вообще», и как пользу в рамках определенного рассматриваемого процесса. Люди используют этот термин в обоих случаях.

Говоря о пользе вообще, мы предполагаем, что некий процесс может быть завершён окончательно и без последствий. Но любое событие всегда имеет последствия, о которых мы ничего знать не можем, поэтому понятие «польза вообще» не имеет смысла. Это элементарно, поэтому приведу лишь пару примеров.

Например, я заработал много денег и считаю, что это «хорошо», «полезно», поскольку я могу их потратить на «полезные» и приятные действия. Однако это не так. Куплю ли я дом или поеду в путешествие, подарю их или положу в банк, это неизбежно изменит ход моей жизни и породит последующие события. Говоря о том, что получить много денег — это «полезно», мы предполагаем, что последующие события будут исключительно приятными, желанными, или, по меньшей мере, их приятность будет большей, чем если бы я этих денег не получил. Если бы это было так, то любое событие, «полезное вообще», было бы средством к необратимому улучшению жизни. Если деньги «полезны вообще», тогда богатые были бы счастливее небогатых. Не надо быть прозорливым, чтобы увидеть, что это не так. Смена образа жизни не меняет ее качества — одни заботы и страдания сменяются другими, зачастую даже еще большими.

Другой пример — я стал бегать, плавать, тело стало сильным, а здоровье — более устойчивым, стало больше сил. Любой скажет, что это «полезные» изменения, и тем не менее это неверно. Если бы это было так, то люди, имеющие прочное здоровье, были бы счастливее тех, кто более подвержен болезням. Очевидно, что это не так. Стал бегать по лесу и сломал ногу. Стал более энергичным, открыл свой бизнес и прогорел. Стал более здоровым, поехал в путешествие в Индию и подцепил тиф. Пошел бегать по лесу, и не пошел в кино, не встретился с той девушкой, с которой мне было бы так хорошо... и так далее. Мы никогда не знаем, к каким последствиям приведет то или иное обстоятельство. Нашел деньги — «польза». Открыл бизнес и прогорел — «вред». От отчаяния пошел в лес вешаться и встретил любимую девушку — «все-таки это было хорошо». Девушка оказалась стервой — «нет, все-таки зря я все это затеял». Зато ее отец оказался прекрасным человеком, и взял меня к себе на кафедру — «все-таки все это было хорошо». А ученый из меня бестолковый, поперли меня с кафедры — «плохо». Плюнув на ученость, я обнаружил, что получаю удовольствие от чего-то другого — «хорошо», и так далее — бесконечен круговорот событий, и нет ни одного такого, которое заведомо могло бы приносить счастье, потому что счастье — не в том, как и что устроено вокруг, а в испытывании восприятий, которые тебе нравятся.

Никакой «пользы» не существует и тогда, когда мы пытаемся определить ее в определенных рамках.

Рассмотрим «пользу для здоровья». Если ты болен, то начать пить таблетки по рецепту врача считается «полезным». Я и сам выпью таблетку, если заболел, потому что считаю, что это увеличивает вероятность выздоровления. Но неверно считать это «полезным для здоровья», так как это означает полагать, что ты имеешь абсолютно полную и абсолютно достоверную информацию о том — как влияют эти таблетки именно на тебя именно в данном случае, нет ли побочных нежелательных последствий. А такой информации нет и никогда не будет. Парацетамол считался много лет эффективным средством против простудных заболеваний, и только недавно выяснилось, что он обладает весьма негативным воздействием на печень. Аппендикс и железы долгое время считались ненужными частями тела, так что их стали вырезать детям заранее. Позже выяснилось, что и то и другое играют существенную роль в иммунной системе. Ни одно лекарство не бывает изученным до конца. Гигантская фармацевтическая корпорация может годами выпускать лекарственное средство, распространяя его по всему миру, после чего обнаружится, что оно провоцирует развитие рака — таких примеров немало. Это ничего не меняет в том, что ты пьешь аспирин при температуре, а левомецетин — при дизентерии: ты выбрала так поступать и получаешь результат, который тебя устраивает, но «полезно» это или нет — неизвестно, поскольку слово «польза» означает некое «благо», а что для тела в данном случае «благо», и как измерять это «благо» — неизвестно. Тело, которое пичкают лекарствами, теряет способность к самостоятельному сопротивлению и требует таблеток больше и чаще, и когда у тебя высокая температура, то приходится решать — сбивать ее антибиотиками (которые снизят иммунитет, отравят желудок, ударят по печени), или выкарабкиваться самому (и иметь риск получить осложнение, проболеть дольше). Обычный человек принимает решение в зависимости от того, что концептуально считает «полезным». Человек, устранивший концепцию о «пользе», примет к сведению доступную ему информацию, после чего поступит в соответствии с радостным желанием. В результате такой политики обнаруживается, что то, что мы называем «физическим телом», это не беспомощное и тупое бревно, за которым необходимо ухаживать, как сумасшедшая мамаша ухаживает за ребенком, регламентируя каждое его действие. Следуя радостным желанием, ты открываешь новый мир удивительно приятных ощущений, резонирующих с ОзВ.

Рассмотрим «пользу для бизнеса». Наверное всем «понятно», что для бизнеса «полезно»

иметь доход. А статистика говорит, что 80 % банкротств наступает именно в результате роста фирмы, поскольку она становится заложником своего роста: маленькая фирма занимала свою нишу, а для большой фирмы ниши может и не найтись; руководители, разбираясь в малом масштабе, могут не разбираться в масштабе другом; необходимо изменить структуру бизнеса, нанять новых людей и обучать их, расширить бухгалтерию, перейти на новую схему налогообложения, арендовать новое помещение, бороться с новыми — более мощными конкурентами, встанет вопрос управления, бюрократии и прочее и прочее... и то, чего ждали, и то, о чем даже не представляли, а назад уже дороги нет. А еще владельцы могут просто почить на лаврах, отчего фирма быстро развалится.

Нет «пользы для дела», поскольку, говоря о «пользе для дела», мы подразумеваем, что после того, как «польза» произошла, то это «дело» всегда будет в «лучшем» состоянии, что опровергается опытом. Любое действие, которое мы считаем «полезным», приведет за собой ворох самых разных последствий, и говоря о его «полезности», мы, таким образом, утверждаем, что все последующие события тоже будут «полезными». То есть, если моя фирма заработала немного денег, то согласно такой логике это приведет к необратимому росту фирмы независимо ни от чего. А как можно назвать что-то «полезным», если оно приводит в конечном счете к богу знает чему?

Рассмотрим теперь пользу в рамках конкретного промежутка времени. Можно сказать, что я не знаю, как дела сложатся в будущем, но знаю, что на данный момент для фирмы «полезно» заработать побольше денег, поэтому я не буду рассуждать о высоких материях, а сделаю то, что прямо сейчас принесет моей фирме доход — вырастет банковский счет, кредитоспособность, поднимется рейтинг, укрепится доверие потребителей к торговой марке, акции вырастут в цене, а все это и является критерием того, что данная операция была «полезной». Совершая одно «полезное-сейчас» действие за другим «сейчас-полезным» действием, я и приведу фирму к развитию и процветанию. Именно так и поступают — определяют критерии «полезности» и совершают действия, забывая при этом, что эти критерии являются лишь инструментами, позволяющими устанавливать соответствие данного действия общепринятой концепции о «пользе», но эти концепции не есть что-то вечно-истинное, они находятся в постоянном движении. Одна модель экономической эффективности сменяет другую, так что нет никакой «пользы» и тут — есть лишь совершенные действия, направленных на достижение установленных целей.

Позиция человека, свободного от концепции о «пользе», такова: я хочу достичь такой-то цели, я принимаю к сведению такую-то информацию, я хочу совершить такие-то действия. Такая позиция обеспечивает абсолютную гибкость, ясность в своих радостных желаниях и возможность следовать им, свободу от механических, безрадостных действий.

02-02-03) Мы пользуемся словами, смысл которых так расплывчат, что в результате лишь изредка возникает взаимопонимание и само-понимание. Я не хочу пытаться придавать словам абсолютно точное значение, поскольку это а) принципиально невозможно в силу условности любых границ, б) не является необходимым для моих целей. Я хочу лишь уточнять значения слов настолько, насколько это позволяет реализовывать мои желания, такие как желание ясности, желание обмена опытом с другими практикующими и т. д. По мере того, как «птичий» язык уступает место языку, более точно отражающему восприятия, возникает желание совершать дальнейшую зачистку языка.

Метод выработки значений терминов:

- 1) Даю термину определение.
- 2) Составляю десяток-другой словосочетаний, в которых я ранее использовал этот термин.
- 3) Подставляю на место термина свое определение и смотрю — становится ли смысл фразы, каким я хотел его донести, выражен достаточно точно?
- 4) Если в подавляющем большинстве случаев смысл фразы становится более точным, то я считаю, что использование термина в данном значении целесообразно. В оставшемся меньшинстве фраз, смысл которых стал менее точным, я буду использовать другие термины.

Примеры см. далее. Может возникнуть вопрос — как же я определяю, например, слово «аргумент», используя еще неопределенные слова вроде «результат», «наблюдение»? Получается, я определяю через неопределенное? Я не занимаюсь математикой и физикой, я занимаюсь практической дисциплиной — инженерией восприятий. У меня нет желания защитить диссертацию, получить премию, стать «ученым», поэтому меня не интересует достижение абстрактных целей, решение абстрактных задач, построение красивых теорий и аксиоматических систем. Меня

интересует очень конкретная задача — получение все большего и большего удовольствия, в том числе удовольствия от ясности, и я получаю большее удовольствие тогда, когда начинаю пользоваться словом, которое в результате моих исследований получило существенно большую конкретность. Подчеркиваю — не «исчерпывающую», не «абсолютную», а «существенно большую». Те люди, которые якобы ищут «абсолютной ясности» и пренебрегают конкретными шагами по достижению все большей и большей промежуточной ясности, в итоге остаются безнадежно тупыми, как и те, кто не хочет устранять НЭ, а «ищет» «абсолютного просветления», и в итоге остается ненавидящим пузырем гниющей биомассы.

Когда я дал определение термину и начал им пользоваться, то обнаруживаю, что:

а) возникает существенно большая ясность, точность в выражениях, усиливается степень взаимопонимания с собеседником, не требуется прибегать к бесконечным уточнениям, возвратам назад и т. д.

б) легче удается описывать восприятия, строить непротиворечивые модели, обнаруживать (!) и описывать взаимосвязи.

в) легче удается анализ и синтез, т. е. процесс произвольного разбиения явления на совокупность элементов, и процесс обнаружения взаимосвязей между ними (что выявляет позитивное влияние рассудочной ясности на эволюцию различающего сознания).

г) я получаю больше удовольствия от процесса мышления, возникает более четкий резонанс ЯРМ и самых разных ОзВ.

д) я получаю больше удовольствия от таких последствий наступающей ясности, как способность точнее планировать и осуществлять реализацию радостных желаний, что приводит к их проявлению, усилению, эволюции.

е) работа по очистке языка лежит в русле практики «уплотнения» — см. в разделе «Стратегия эффективной практики».

Если бы я, руководясь аргументом «академического» характера, стал бы сначала определять слова «я», «результат», «нравится», «удовольствие», то в итоге не смог бы дать более точное определение слова, которое сейчас использую, впал бы в ступор, но в итоге ВСЕ РАВНО продолжал бы пользоваться этим словом в его прежнем, расплывчатом значении, так как никуда не делись бы мои желания, в том числе и радостные (например, желание разговаривать), для реализации которых пришлось бы использовать эти слова. Поэтому я двигаюсь от меньшей ясности к большей, от меньшего удовольствия к большему. В результате того, что я даю более точное определение используемому слову, я получаю желаемый результат несмотря на то, что определение в свою очередь состоит из неточно определенных слов. Если в будущем возникнет желание дать определение слову «результат», я вернусь к определению слова «аргумент» и либо поправлю его, либо стану понимать его с еще большей ясностью. Даже слово «стул» мы не можем точно определить, поскольку нет никакой ясной границы между стулом и другим любым предметом — есть стулья в виде пуфиков, например, и можно сделать «стул» сколь угодно сильно отличающимся от плоскости на четырех ножках, так что постороннему человеку даже в голову не придет назвать это «стулом». И тем не менее, когда мы говорим слово «стул», имея в виду горизонтальную дощечку на ножках, мы гораздо яснее представляем — о чем говорим, чем тогда, когда говорим о «божественном промысле». Слово «одежда» понятно гораздо больше, чем было понятно слово «удобный», когда оно применялось везде где ни попадя, а не только для обозначения неприятных физических ощущений, поэтому определив слово «удобный» так, как я сделал это ниже, я свел уровень неясности слова «удобный» до уровня неясности слова «одежда», что меня сейчас вполне устраивает, поскольку не мешает реализовывать радостные желания.

В процессе очистки языка возникают, разумеется, препятствия, например:

а) первоначальный ступор — хочется «обойти» этот вопрос, отложить его на потом, поскольку очень не хочется начинать следить за речью, прилагать усилия и выползать из тупости, хочется течь по привычному руслу словоупотребления, не хочется уплотнять свою внимательность, ведь придется постоянно ловить себя за язык.

б) мысли-скептики вроде:

*) «это бесконечная работа» (этот скептик ослабевает по мере того, как работа начинает проводиться, и слово за словом приобретают более точное значение и входят в твое словоупотребление в новом значении, и становится ясным, что независимо от того, когда работа будет закончена, я прямо сейчас получаю желаемые результаты — начинаю испытывать больше удовольствия)

ствия от этого процесса и пр., что перечислено ранее).

*) «добиться ясности невозможно — все равно все останется неясным» (этот скептик также ослабевает по мере выполнения практики).

*) «все равно остальные люди не будут меня понимать, ведь они не собираются пользоваться твоими определениями» (этот скептик лишен оснований, так как метод выбора определений подразумевает, что люди, с которыми ты разговариваешь, будут по-прежнему понимать тебя в соответствии с имеющимся у них уровнем ясности в отношении этого термина, и никак не хуже, чем раньше, а если ты им объяснишь — что имеешь в виду, то у них появится возможность понимать тебя лучше).

02-02-04) Некоторые слова имеют 100 % паразитический характер, то есть выражают моральные категории, лишённые какой-либо конкретности. Такие слова я хочу полностью исключить из своей речи — например слова «плохо» и «хорошо». Употребляя такие слова, люди никогда не имеют в виду ничего конкретного, а выражают лишь свое позитивное или негативное отношение. «Ты поступил плохо» — и что это может означать? Что мне хотелось иначе? Что я потерял то, что хотел иметь? Что я испытываю теперь физическую боль? Что я начал испытывать те или иные НЭ? Да что угодно — никто об этом и не задумывается.

Другие слова хоть и имеют расплывчатое значение, и часто используются бездумно, но иногда люди понимают под ними что-то конкретное, хоть и каждый раз разное — некоторым таким словам можно придать определенность, если ограничить их применение какой-либо областью — например см. определение слова «удобный» — я определил область применения этого слова сферой возникновения неприятных [физических] ощущений, а во всех остальных сферах я подыщу другие термины, и в итоге получу желанную свободу от путаницы.

Конечно же я хочу полностью устранить из своей речи классические слова-паразиты («с-паразиты»), коммуникативные паразиты («к-паразиты») и жаргонизмы, обслуживающие НЭ.

Под с-паразитами я понимаю всю совокупность навязчивых довесков: «ну», «как бы», «то есть», «это самое», «типа», «как его», «значит», «какой-то», «в принципе», «просто», «как-то», «в целом», включая наукообразные жаргонизмы: «на самом деле», «в общем», «хотелось бы сказать, что...», «да, но...», «где-то так», «будем считать что» и т. д.

Под к-паразитами я имею в виду совокупность фонетических навязчивых довесков, не являющихся словами. Как правило, самому человеку их не только трудно устранить, но даже трудно обнаружить. Многие морды даже после года интенсивной практики могут с изумлением обнаружить, что несмотря на весь прогресс в развитии их внимательности они и не догадывались о том, что постоянно используют коммуникативные паразиты. Примеры:

- *) легкое удвоение начальной согласной первого слова во фразе: «вот что я скажу...»
- *) более сильное, чем обычно, прикрытие глаз веками в начале произнесения фразы
- *) более широкое, чем обычно, приоткрытие (выпучивание) глаз
- *) затягивание последней гласной между частями фразы: «я думаю, чтоаа... сегодня я..»
- *) разные «э...», «м...» между фразами.

*) поистине бесконечный перечень различных навязчивых движений во время речи — разнообразное искажение мимики, почесывания, потягивания, в общем самые разные движения самыми разными частями тела и многое другое.

Жаргонизмы — слова, заменяющие обычные слова и сопутствующие выражению той или иной НЭ, которая в конце концов настолько «срастается» со словом, что перестает замечаться. Например вместо слова «имя» можно сказать «погоняло», девушка — «чувиха», есть (т. е. «кушать») — «хавать» и т. д. Сюда же относятся бесчисленные «клево», «круто», «супер» и пр.

Негативные последствия использования паразитов не ограничивается наступлением тупости и неспособности различать восприятия (один любитель жаргонизмов написал о своей проблеме так: «впал в ступор после попытки ведения ежедневной фиксации, осознал, что просто не разбираюсь в восприятиях и не знаю что фиксировать. Все сливается в один стремительный поток, в беспросветное болото»). Проблема еще и в том, что КАЖДЫЙ паразит неотвратимо сцеплен со вспышкой НЭ, которую он и призван обслуживать, поддерживать. Именно НЭ явились причиной того, что человек начал использовать паразиты, поэтому безоговорочное устранение паразитов приведет к серьезному удару по непрерывной череде «мелких» всплесков НЭ, ответственных за густой, непрерывный, все отравляющий и зачастую незаметный в силу своей привычности НФ.

Устранение паразитов приводит к яркому эффекту в достижении большей ясности.

Список терминов см. в главе «Термины».

Примеры слов, отправляющихся на помойку:

«**Польза**». Нет никакого способа знать о том, что будет в будущем как следствие того действия, которое называется полезным, и какие-то последствия могут начать тобой же опознаваться как нежеланные. Иногда слово «полезный» применяют в значении «позитивный» или «целесообразный», и именно эти термины я выбираю употреблять в подобных случаях, хотя бы потому, что они не ассоциированы так жестко с моральными категориями, т. е. со словами, выражающими некую абсолютную «хорошесть» или «плохость». Производные — тоже в отвал: «полезный», «бесполезный» (хотя слово «бесполезный» чаще всего обозначает не «плохой в абсолютном смысле», а именно нецелесообразный, но я все равно отказываюсь от использования этого слова, чтобы не плодить дубликатов без надобности, и чтобы не реанимировать даже тень этой вьевшейся заразы — слова «польза»).

«**Помощь**». Это слово также используется в абсолютном значении «хорошесть», и когда человек «помогает», он думает, что совершает безусловно «хорошее» действие. Если я хочу выкопать яму, а кто-то приходит и «помогает», то это означает, что он поставил перед собой цель выкопать яму только потому, что я ее копаю. При этом он не интересуется — может мне нравится ее самому копать, а может наоборот — мне это тяжело и посреди задачи я задумаюсь — а в самом ли деле я хочу ее копать, или просто заставляю себя ради какой-то концепции и т. д. Опять таки «помощь» часто апеллирует к некой абстрактной «пользе».

Например, человек может хотеть пить водку, а ты выбрасываешь его бутылку, т. е. идешь вопреки его желаниям, но тоже называешь это «помощью». Советские войска в 39-м вместе с немецкими фашистами разорвали на две части Польшу, объявили войну Финляндии, после войны вошли в Венгрию, Чехословакию, оккупировали Прибалтику, — и все это тоже называлось «помощью». Доносчики «помогали» советской власти сажать в лагеря инакомыслящих, советские коммунисты «помогали» «братским народам», поддерживая диктаторские режимы в Югославии, на Кубе, а китайцы до сих пор «помогают» тибетскому народу освободиться от яда буддизма — кровь полутора миллионов убитых тибетских монахов еще не насытила их. Слово «помощь» люди и используют потому, что у этого слова нет ясного значения, и любое действие ты можешь назвать «помощью», пытаясь вызвать к себе позитивное отношение, так как есть концепция о том, что «помощь — это хорошо».

Предлагаю использовать слово «содействие». Что такое «содействие» — понятно. Человек что-то делает, заявляет о том, что он делает это и хочет делать и хочет получить результат, и ты со своей стороны делаешь так, чтобы он мог получить этот результат. Тут все достаточно ясно.

«**Нужно**». Зараза высшей категории! Синонимы — тоже в отвал: «надо», «должен», «следует» [сделать что-либо], «стоит», «приходится».

«**Взаимодействие**». Под этим словом обычно понимают предельно расплывчатый набор возможных и невозможных способов обмена информацией — настолько расплывчатый, что пользоваться им невозможно. Устранение этого слова не приведет к проблемам изъяснения, так как каждый из возможных способов обмена информацией имеет собственное обозначение, их при желании легко сгруппировать в классы, дать этим классам собственное обозначение и пользоваться ими. Синонимы — тоже в отвал: «общение» («мы с ним пообщались» — и как это понимать? Поговорили? Обменялись репликами «привет-пока»? Потрахались? Обменялись результатами исследования концепций? Обменялись взглядами исподлобья??...). Производные — «общаться».

«**Плохой**». Антоним тоже в отвал: «хороший». «Уместный» — туда же.

«**Функциональный**». Звучит слишком наукообразно, является синонимом слова «целесообразный».

«**Друг**», «дружба», «близкий [человек]», «близость». Слова, полностью лишённые какой-либо конкретики. Вроде как обозначают некоторую предельно расплывчатую степень лояльности людей друг к другу, но чаще всего выражают простую привычку друг к другу, сопровождающуюся отнюдь не лояльностью и симпатией, а зачастую даже неприязнью и ненавистью.

«**Нейтральный**». Синоним слова «безразличный».

«**Впечатления**». Является заменителем термина «позитивные эмоции», поэтому отправляется на свалку. Когда человек говорит, что получает впечатления от НЭ, от страданий, это означает, что он испытывает НЭ, перемежающиеся ПЭ. Например он может страдать от ревности и представлять, как пожалеет потом его девушка, когда поймет — кого она променяла на этого идиота,

т. е. будет испытывать злорадство, желание мести. Если он говорит, что получает впечатления от шахмат, это значит, что он испытывает, например, самодовольство, или забивают серость и т. д.

«**Удовольствие**» — термин, обозначающий очень широкий спектр восприятий от ПЭ до сексуального наслаждения, поэтому отправляется на свалку при использовании вне конкретного контекста. «Нравиться» — туда же.

«**Важно**». выражает некую абсолютную значимость, как и слово «польза». На свалку.

«**Разумно**». Соответствует приличиям? Соответствует имеющимся предположениям и знаниям — для этого есть «адекватно». Соответствует концепциям собеседника — чаще всего. На свалку. «Оправданно» — туда же.

«**Приятный**». Это слово также выражает бесконечно расплывчатый спектр значений — телесное наслаждение не связанное с сексом, связанное с сексуальным наслаждением, ПЭ, ОзВ — что угодно, к испытыванию чего человек имеет ПО в данный момент. «Неприятный» — тоже на свалку.

«**Смысл**» — на помойку. Если речь идёт о значении слова или предложения, то так можно и говорить «что значит, что обозначает». «Бессмысленно» — на ту же помойку.

Отдельная позиция — устранение словосочетаний, абсурдных с точки зрения практики, т. е. таких, которые закрепляют ложную интерпретацию. Когда морда продолжает использовать такие обороты в своей речи, она тем самым сама тащит себя за хвост назад в болото. К таким словосочетаниям относятся:

«**Вызывает НЭ**». Типичная фраза: «его невежливость вызвала во мне раздражение». Вариант замены: «он был невежлив, и я испытал раздражение». Или даже еще более точный: «он был невежлив, и я захотел испытать и испытал раздражение».

«**НФ держится**». Типичная фраза: «НФ держался долго». В итоге получается, что это не я поддерживаю НФ, а «он сам» держится без моего участия, а я — жертва. Вариант замены: «я долго испытывал НФ», или более точно: «я долго хотел испытывать и испытывал НФ».

«**Не получилось**» [устранить НЭ и пр.]. Если тебе не получилось, не удалось устранить НЭ, это на самом деле означает только то, что ты не захотел этого достаточно сильно, и желание испытывать НЭ было сильнее желания ее устранить. Вариант: «желание испытывать НЭ был сильнее желания ее устранить».

02-02-05) Я считаю целесообразным выделить четыре этапа достижения ОзВ-Ясности (далее — просто «Ясности» — буду писать это слово с большой буквы, чтобы отличать от рассудочной ясности).

- 1) Запоминание
- 2) Тренировка в рассуждении
- 3) Формальные практики
- 4) Интеграция в поведение

1) Запоминание состоит в том, что практикующий знакомится с информацией и запоминает ее — например он запоминает, что можно выделить четыре этапа достижения ясности, каковы они, какие существуют формальные практики, что называется интеграцией в поведение и так далее.

2) Можно прочесть слова о том, что нет восприятия «я», можно согласиться с ними и... продолжать жить так же, как и раньше. Подавляющее большинство людей так и делает — читают, соглашаются или не соглашаются и живут дальше, не отдавая себе отчета в том, что ничего не изменилось в их жизни. Тренировка в рассуждении способствует всестороннему анализу этого вопроса. Особенно эффективно проводить ее вместе с опытным практикующим, меняясь сторонами — один защищает концепцию «я — существует», другой ее опровергает. Участие опытного практикующего позволяет быстро осуществить этот этап, поскольку зачастую рассматриваемая концепция настолько прочно въедается в человека, что ему и в голову не придет взглянуть на вопрос с какой-нибудь неожиданной стороны.

3) Формальные практики закрепляют возникшую рассудочную ясность. Среди таких практик:

- а) многократное, многочасовое повторение вслух фразы, выражающей достигнутую ясность.
- б) перечитывание хода рассуждений, приведение их к легко читаемому, хорошо структурированному виду.
- в) в случае с концепцией «я» это может быть практика перебора восприятий одного за одним

и фиксации: «это мысль, это не какое-то «я»» и т. д.

г) практика приостановки громкого внутреннего диалога усиливает эффект — например ставится задача останавливать за 5 секунд любую громкую мысль на протяжении часа — 2–3 секунды дается на то, чтобы отдать себе отчет в том, что есть громкая мысль, и еще 2 секунды на то, чтобы остановить ее.

4) Можно достичь промежуточной рассудочной ясности, но продолжать жить так, как будто ее нет, как будто прежняя концепция полновластна. Для того, чтобы достигнутая ясность проникла глубоко в поведение, желательно осуществлять специальные практики. Например, если достигнута рассудочная ясность в том, что нет такой совокупности восприятий, которой мы присваиваем обозначение «прошлое» и «будущее», то можно осуществлять практику смены уверенности в «прошлом». Когда я сижу у озера на травке, нет необходимости поддерживать уверенность в том — как меня зовут, в каком городе я нахожусь, можно устранять мысли со словами «было» и «будет», можно заниматься циклической сменой уверенности — «я нахожусь в Иркутске» — «я нахожусь в Гималаях» с фиксацией интенсивности уверенности в обоих вариантах. Когда в результате упражнений по циклической смене уверенности ты обнаружишь, что уверенность в мысли «я в Иркутске» и уверенность в мысли «я в Гималаях» стала одинаковой, ты обнаружишь, что и остальные механические уверенности (в существовании «я», «прошлого» и т. п.) существенно ослабнут, и ты сможешь ими управлять по желанию. На работе ты поддерживаешь уверенность в том — какие у тебя дела в будущем, договоренности в прошлом, поскольку это позволяет достичь желаемого результата. На полянке у озера ты поддерживаешь другую уверенность, что позволяет достичь ярких ОзВ, свободы от концепции о «прошлом», базирующихся на ней концепций о «преемственности», «постепенности изменений» и т. д.

Как итог этой четырехступенчатой практики возникают проблески Ясности.

02-02-06) Так называемые «анalogии» вполне безобидны и даже эффективны, когда они используются в качестве «резонирующих образов», то есть таких описаний, от которых возникает резонанс с ОзВ, в том числе с ясностью. Но те же аналогии становятся страшным ядом, напроочь отравляющим ясное мышление, когда их начинают по глупости использовать в качестве аргументов.

Ни при каких обстоятельствах (!!!) аналогии не могут быть средством аргументации. Опытным путем очень легко обнаружить, что в любой дискуссии легко подобрать аналогию, якобы «подкрепляющую» абсолютно любую точку зрения. И это естественно — окружающий нас мир так разнообразен, что всегда можно найти явление, которое развивается по тем самым закономерностям, которые мы и хотим найти в исследуемом вопросе — и если подменить объекты, то вроде как и получается «доказательство» для дураков.

Например: мне кто-то говорит, что я проявляю тупость в том, что как насадка ношусь со своим ребенком и непрерывно о нем забочусь, навязывая ему то, чего он не хочет, превращая его в бессловесное, инфантильное ничтожество без радостных желаний. Я хочу возразить, и делаю это следующим образом: «если цветок засунуть в морозильную камеру, он умрет — так и ребенок без заботы...». Поразительно, но на 99 % людей такой «аргумент» действует. После взаимного перепихивания подобными «аргументами» люди расходятся, либо «достигнув ясности» (т. е. согласившись с точкой зрения собеседника под воздействием этих аналогий), либо с уверенностью, что рассуждая или не рассуждай, никогда ничего не будет ясным.

Так как аналогии являются чрезвычайно успешным способом психического давления (то есть почти любой человек в большей или меньшей степени меняет свою уверенность под их влиянием), то они всегда будут использоваться в качестве аргументов неискренними и глупыми людьми.

Глава 02–03: Термины

«Что отличает язык науки от языка в обычном понимании этого слова? Как произошло, что научный язык стал интернациональным? Единство научных понятий и научного языка обусловлено тем обстоятельством, что они создаются лучшими умами всех времен и народов. В одиночку и объединенными усилиями они создавали духовное оружие для технических революций, которые в последние столетия преобразили жизнь человечества. Выработанные ими понятия служат путеводной звездой в ошеломляющем хаосе восприятий и учат нас извлекать общие истины из отдельных наблюдений».

Значения слов, используемых людьми для обозначения того, что они делают или испытывают, невероятно размыты. Употребляя такие слова, человек думает, что «понимает», о чем говорит, и, что еще удивительнее, надеется, что и другие люди его «поймут»! На самом деле другие люди понимают под теми же словами, как правило, несколько другое или совершенно другое, или даже вовсе ничего не понимают. Как, к примеру, можно расшифровать фразу «лучше будет, если...» или «в этом нет ничего плохого»? Попроси десять людей записать такую фразу другими словами, и ты легко обнаружишь, сопоставляя эти записи, что каждый имеет в виду что-то свое, а завтра он будет «иметь в виду» уже что-то другое.

В итоге отсутствует возможность достижения рассудочной ясности, взаимопонимания, а в отсутствие ясности не проявляются и радостные желания, усиливаются механические желания.

Необходимо отдавать себе отчет и в том, что существует такой механизм — каждое неясное слово автоматически заменяется на слово-концепцию, например «это неконструктивное решение» заменяется на «это плохое решение», или «так поступать несправедливо» заменяется на «так поступать плохо, нельзя». Так происходит всегда, если значение используемого слова понимается расплывчато или, как ОЧЕНЬ часто бывает, вовсе неизвестно. Если теперь взять речь обычного человека и выделить в ней слова, значение которых он не может ясно определить, то, заменив их на те слова, на которые они автоматически им заменяются, получится ужасающе плоская речь, на 99 % заполненная словами-паразитами, концепциями.

Между тем, придать определенным словам определенные значения не так уж и сложно. Для этого необходимо различать — что именно ты (и другие люди, если они стремятся различать свои восприятия и могут зафиксировать их) испытываешь чаще всего, когда делаешь то, что называешь некоторым словом.

Ниже я привожу список подобных определений. Попробуй употреблять слова из этого списка ИМЕННО в том значении, которое им придается, и посмотри — усилится ли твоя способность достигать рассудочной ясности, начнут ли проявляться радостные желания и ОзВ, облегчится ли процесс проведения исследований, увеличится ли количество открытий.

Сначала ты будешь часто запинаться, забывать значения, заглядывать в словарь, но со временем трудности исчезнут, и в результате все чаще и чаще будет возникать ясность, резонирующая с образом хрустально-прозрачного горного ручья.

Этот список я буду постоянно пополнять.

(Поиск слова в Word или html можно осуществлять с помощью клавиш «Ctrl»+«F»)

* * * * *

*) «**Восприятия**» — все то, что есть, о чем мы говорим, что «это воспринимается».

*) «**Пять скандх**» = «**пять типов личностных восприятий**» — ощущения [физические] (зрительные, вкусовые, тактильные, обонятельные, слуховые, сексуальные и пр.), эмоции (негативные и позитивные), мысли, желания, различение.

*) «**Негативные эмоции**» («**НЭ**») — такие эмоции, которые обладают следующими признаками:

1) при их проявлении и после наступает тупость (т. е. резкое ослабление способности и желания различать восприятия);

2) после них возникает плохое физическое самочувствие;

3) после них возникает потеря интереса, предвкушения, энтузиазма, других ОзВ, радостных желаний;

4) их протекание несовместно с ясным мышлением;

5) их протекание несовместно с ОзВ;

6) испытывая НЭ, ты похожа на запрограммированного робота — реакции и поступки легко просчитать заранее; твои действия крайне неэффективны

7) из потока НЭ вырваться почти невозможно без упорной и решительной тренировки — даже если ты в какой-то ситуации захочешь перестать их испытывать, они не прекратятся — такова сила тысячекратно закрепленной привычки.

(Примеры обозначений разных НЭ: ревность, жалость к себе, страх, гнев, раздражение,

недовольство, обида, бешенство, недоумение, оскорбление, злость, зависть, опасение, беспокойство, презрение, отвращение, стыд, мстительность, грусть, тоска, разочарование).

*) «**Позитивные эмоции** » («**ПЭ** ») — их признаки:

1) они являются зеркальными противоположностями НЭ: зависть — злорадство, недовольство — довольство, чувство собственной ущербности («**ЧСУ** ») — чувство собственной важности («**ЧСВ** »), беспокойство — вялая успокоенность и серость, горечь поражения — «радость» победы, грусть одиночества — болезненная дружелюбность, заискивание и так далее;

2) после них возникает утомление, протрация, безразличие;

3) после них возникает плохое физическое самочувствие, хотя и не так явно, как после НЭ;

4) во время их протекания есть страх того, что рано или поздно они прекратятся, и наступят НЭ;

5) их протекание почти на 100 % несовместно с ОзВ — исключение составляют те ситуации, когда ПЭ уравнивают соответствующие НЭ, и в освободившемся просвете может мелькнуть отзвук ОзВ;

6) при их проявлении и после наступает тупость

7) их протекание несовместно с ясным мышлением, хоть и не так явно, как при НЭ;

8) все та же «роботоподобность», легкость просчитывания реакций и поступков человека, испытывающего ПЭ; та же неэффективность действий;

9) желание испытывать ПЭ более всего напоминает наркозависимость — «ломки» от полученных ПЭ могут быть исключительно «болезненными», т. е. сопровождаются сильными НЭ.

*) «**Озаренные восприятия** » («**ОзВ** ») — те восприятия, для обозначения которых мы используем слова: нежность, чувство красоты, устремленность, безмятежность, радость творчества, симпатия, восторг, предвкушение, предвосхищение и др. (см. главу «Список ОзВ с описаниями»).

Отличительные свойства ОзВ:

1) различается только при сильной их интенсивности — безобъектность, отсутствие «принадлежности мне» и «направленности на тебя».

(Если ты испытываешь слабую нежность, то считаешь, что «ты испытываешь нежность к ней», но если нежность становится сильной, особенно — экстаической, то возникает ясность, что это нежность не «твоя» и не «к ней», другой человек — лишь озаренный фактор для нежности).

2) любое ОзВ резонирует с другими ОзВ.

3) ОзВ несовместны с омрачениями — чем сильнее омрачения, тем слабее и реже ОзВ.

*) «**Негативный фон** » («**НФ** ») — совокупность НЭ очень слабой интенсивности. Он имеет сильно выраженных всплесков, очень растянут по времени, может тянуться часами, днями, месяцами, всю жизнь. В нем сложно различить конкретные НЭ. Подавление НЭ (см. далее) усиливает НФ.

*) «**Негативное энергетическое состояние** » («**НЭС** ») — совокупность неприятных [физических] ощущений, которые мы обычно называем «плохое физическое самочувствие», вялость, апатия, «ничего-не-происходит», «тяжесть в теле» и т. д.

(НЭС может быть так же безупречно устранено, как и НЭ. Наиболее эффективны методы, которыми устраняется НФ, если характер проявления НЭС близок к НФ, и методы устранения НЭ, если характер проявления НЭС в данный момент близок к НЭ).

*) «**Негативное отношение** » («**НО** ») — короткие, слабые всплески агрессивных НЭ (недовольство, раздражение, агрессия, презрение и т. д.)

(Ассоциируется с плотной, бескрайней тучей отдельных ядовитых мошек в отличие от НФ, ассоциирующегося с плотным слоем ядовитого тумана.

Всплеск НО возникает у обычного человека почти от любого восприятия, особенно во время деятельности, нахождения среди людей, общения с ними, мыслями о них).

*) «**4Н** » — НЭ, НЭС, НФ и НО.

*) «**Обида** » — жалость к себе + агрессия + мстительность.

*) «**Стервозность** » — ЧСВ + агрессия + злорадство + желание унижить, выставить посмешищем, наказать.

*) «**Осознание** » — мысль, которая:

а) усиливает рассудочную ясность

б) резонирует с ОзВ-ясностью

в) резонирует с другими ОзВ.

*) «**Механическое желание**» («мж») — такое, которое:

а) обусловлено навязчивыми мыслями-концепциями, включающими в себя и слова-паразиты вроде «надо», и побудительные выражения, после чего получают Франкенштейны вроде «надо пойти туда», «следует сделать так», «хорошо бы поступить так», «несправедливо не сделать это», и ты идешь и делаешь это вопреки отсутствию радостного желания, испытывая НЭ (недовольство, жалость к себе), НЭС (усталость, вялость), ПЭ (самодовольство, ЧСВ), поддерживая другие концепции («хорошо, что я это сделала, это правильно, так и надо»)

б) обусловлено НЭ (желание забить серость или скуку, усилить раздражение и НО) и ПЭ (желание испытать ЧСВ, самодовольство)

в) обусловлено механической привычкой — ты всегда, приходя с работы, включаешь телевизор, и даже если новости тебя совершенно не интересуют, все равно ты их смотришь в полном отупении

г) обусловлено НЭС (испытываешь вялость и не устранишь ее, а ложишься на диван и отдаешься ей)

д) обусловлено другими мж.

*) «**Желание обладания ОзВ**» — механическое желание использования ОзВ для реализации других механических желаний (в отличие от «[радостного] желания ОзВ» — желания сейчас испытывать ОзВ).

*) «**Концепция**» — это слово используется в науке для обозначения достаточно непротиворечивой системы гипотез и интерпретаций экспериментальных данных. В контексте «практики прямого пути» (ППП) оно используется в соответствии с тем значением, которое оно приобрело в разговорном языке — «механически, т. е. бездумно, слепо перенятое убеждение, утверждение».

(Механическое перенятие концепций происходит под влиянием механических желаний, негативных эмоций (НЭ) (например чувства собственной уязвимости (ЧСУ), неловкости, страха негативного отношения (НО) к себе, страха изоляции и пр.), без собственных рассуждений, без поиска оснований. То есть утверждение принимается на веру, и далее человек живет так, словно оно является безусловно истинным, обоснованным).

*) «**Омрачения**» — НЭ и ПЭ, [ложные] концепции и механический внутренний диалог, механические желания, негативные ощущения (НЭС, навязчивые движения, «плохое самочувствие»).

*) «**Радостное желание**» («рж») — желание, резонирующее как минимум с предвкушением, энтузиазмом, радостью, упорством.

(Есть ряд признаков, отличающих радостное желание от механического, например если рж не получилось реализовать, НЭ не возникает, и др. — см. в книге)

(Любое желание — это желание смены восприятий)

*) «**Циклон**» — такие рж, которые:

1) интенсивностью выше 6–7;

2) очень устойчивы, проявлены исключительно долго;

3) сопровождаются предвкушением, предвосхищением, прочими ОзВ;

4) сопровождаются (хотя бы время от времени) «физическими переживаниями» (ФП) — например «разламыванием» в области пупка, «кипением» на спине, острым наслаждением в горле, давлением в центре лба и т. д.;

5) сильно резонируют с «яростностью».

*) «**Задача**» — упорное рж [смены восприятий].

*) «**Резонанс**» — усиление отчетливости, интенсивности (или любого другого качества) ОзВ при проявлении другого неомраченного восприятия (например восприятие дерева) или ОзВ.

*) «**Озарённый фактор**» («ОзФ») — восприятие, резонирующее с ОзВ.

*) «**Искренность**» — радостное желание различать восприятия.

*) «**Самообман**» — механическое желание исказить [для самого себя] фиксацию восприятий.

*) «**Лживость**» — механическое желание исказить [сообщаемую кому-то] зафиксированную информацию о своих восприятиях.

(Если ты сообщаешь, что фиксируешь, что «нет ревности», но ведешь себя так, как ведет себя человек, испытывающий ревность, то у меня есть основание предположить, что у тебя

самообман или лживость).

*) **«Правдивость»** — механическое желание подавить лживость.

*) **«Уверенность»** [в наличии восприятия] — устойчивое различие данного восприятия. (Косвенно о том, что данное восприятие различно, можно судить либо по тому, что есть мысль «я различаю [эту совокупность восприятий]», «есть [эта совокупность восприятий]», либо по тому, что есть воспоминание этого восприятия).

*) **«Воспоминание»** — любое восприятие, сопровождающееся мыслью «это было» и уверенностью в этом.

*) **«Мысленная фиксация»** [восприятия] — различие + мысль «я различаю это восприятие», «есть это восприятие».

*) **«Термин»** — слово, которым я обозначаю определенную совокупность восприятий.

*) **«Памятование»** [об ОзВ] — рж испытывать ОзВ (ржОзВ), проявляющееся не разовым всплеском, а более или менее плотно на протяжении некоторого времени. Соответственно можно говорить о более или менее плотном памятовании, учитывать его в % от всего времени при фиксациях.

(Не путать ржОзВ с мыслью «хочу испытывать ОзВ»! Искусство различения вырабатывается тренировкой.)

Поскольку памятование — это плотное рж, то не удивительно, что оно приводит к существенному усилению интенсивности ржОзВ и ОзВ.

Так как памятование — это не мышление, то им можно научиться сопровождать ЛЮБОЙ вид деятельности, в том числе интенсивный интеллектуальный труд.

*) **«Практика прямого пути»** («ППП») — последовательная замена нежелаемых тобою восприятий на желаемые. Для этого необходимо испытывать радостное желание такой замены, и культивировать его упорно и решительно, пока вновь создаваемая привычка не пересилит прежнюю, механически когда-то созданную. Я называю этот путь «прямым» именно потому, что для его осуществления требуется единственное существенное условие — наличие радостного желания изменить восприятия, проявляющиеся в твоём месте.

*) **«Усилие»** — сосредоточенное и интенсивное радостное желание [смены восприятий с нежелаемого на желаемое]. **«Сосредоточенное»** — значит хаотические отвлечения слабы.

(Например, «прилагать усилия к устранению НЭ» — не значит напрягать мышцы, стискивать зубы или как-то особенно дышать — это значит сильно хотеть перестать испытывать НЭ, сильно хотеть испытывать ОзВ, и испытывать предвкушение достижения результата).

*) **«[Желаемый] результат»** — проявление желаемых восприятий после усилий по достижению этих восприятий.

(Таким образом, морды договариваются говорить о «результате» лишь в случае радостных желаний. Для морд это целесообразно, так как спрашивая друг друга и себя о результатах, мы всегда имеем в виду именно радостные, а не механические желания.)

*) **«Поражение»** — отсутствие результата и фиксация этого.

*) **«Опыт»** — совокупность результатов и поражений.

*) **«Итог»** — проявление желаемых восприятий после желания (в том числе и механического) этих восприятий.

(Таким образом «результат» — частный случай «итога»)

*) **«Последствия»** — любые восприятия, проявленные после реализации радостных или механических желаний.

(Таким образом результат и итог — частные случаи последствий)

*) **«Сильно-связанный комплекс»** [восприятий] — совокупность восприятий, которые очень часто, или почти всегда, или всегда проявляются одновременно или непосредственно друг за другом (зачастую в определенной последовательности).

(Например «моя подружка» — сильно-связанный комплекс восприятий, так как почти всегда я воспринимаю одновременно или сразу друг за другом то, что обозначаю как «ее лицо», «ее тело», «ее голос», «значение ее слов» и т. д., и очень часто воспринимаю то, что обозначаю как «ее куртка», «ее ласки» и т. д).

*) **«Несвязанный комплекс»** [восприятий] — совокупность восприятий, которые редко или очень редко проявляются одновременно или непосредственно друг за другом, так что не удастся обнаружить устойчивые закономерности в их появлениях с помощью анализа наблюдений за

ними. Пример обозначения таких комплексов: «стечение обстоятельств», «хаотическое награждение событий», «хаос», «непознанное». Отмечу, что озаренное различающее сознание и ОзВ-ясность остаются за рамками этого определения.

*) «Сопровождающее [восприятие или совокупность восприятий]» — такое, которое вместе с «сопровождаемыми» восприятиями являются элементами сильно-связанного комплекса. Термин используется для упрощения структуры высказываний.

(В бытовом языке слово «сопровождаться» используют для обозначения и сильно-связанных (революция сопровождается кровопролитием) и несвязанных комплексов (землетрясение сопровождалось дождем). В ППП я использую это слово только для обозначения сильно-связанных комплексов. Для ОзВ я использую термин «резонанс»).

*) «Привычка» — восприятия, проявляющиеся во время (или непосредственно после) проявления определённой совокупности других восприятий, так что они вместе образуют сильно-связанный комплекс.

Например — создать привычку устранять раздражение [в момент проявления раздражения, разумеется] означает образовать сильно-связанный комплекс «раздражение — усилие устранения раздражения».

(В бытовом языке словом «привычка» обозначают еще и любое часто проявляющееся восприятие, например фраза «у него привычка раздражаться» означает, что он часто раздражается. Это означает, что раздражение входит в сильно-связанный комплекс «этот человек»).

*) «Культивирование ОзВ» — реализация усилий по увеличению частоты, интенсивности и других качеств проявления данного ОзВ.

*) «Личность» — сильно-связанный комплекс восприятий из всех 5 скандх.

*) «Аккорд» — сильно-связанный комплекс ОзВ.

*) «Единая цель» — интенсивное и устойчивое радостное желание, образующее аккорд с предвкушением, упорством и серьезностью (часто проявляются и другие ОзВ). Остальные рж ослабевают, если не резонируют с ним.

*) «Процесс» — совокупность следующих друг за другом восприятий («этапов»), выделенная как сильно-связанный комплекс.

*) «Этап» — элемент процесса.

*) «Последовательность [восприятий]» — совокупность следующих друг за другом восприятий.

*) «Реализация [желания] (как последовательность)» — последовательность восприятий, сопровождающихся желанием итога, в отношении которых есть предположение о том, что они завершатся итогом.

*) «Действие» — составная часть реализации желания.

*) «Порождение ОзВ» — реализация усилия по достижению проявления ОзВ.

*) «Процесс устранения НЭ»: состоит как минимум из следующих этапов:

1) Короткая, почти мгновенная мысленная фиксация «есть НЭ»

2) Радостное желание прекратить НЭ

3) Акт (т. е. сосредоточенный сильный всплеск радостного желания) устранения НЭ

4) Радостное желание ОзВ

5) Усилие порождения ОзВ (т. е. сосредоточенный всплеск радостного желания ОзВ прямо сейчас, «впрыгивание» в ОзВ, «воспоминание» себя в ОзВ)

6) Проявление ОзВ.

Только после того, как 6-й пункт выполнен, процесс устранения можно считать совершенным.

(«Процесс устранения» имеет место, когда опыт устранения НЭ слаб, или когда радостное желание устранить НЭ недостаточно сильно перевешивает механическое желание продолжать испытывать НЭ — в этом случае замена НЭ на ОзВ происходит медленно, и в нем отчетливо выделяются перечисленные этапы. По мере получения опыта устранения НЭ и усиления рж прекратить НЭ и испытывать ОзВ, отдельные этапы начинают выполняться привычно и очень быстро, так что со временем мы начинаем говорить не о «процессе», а об «акте устранения».)

К перечисленным этапам могут добавляться и другие, например желание усилить рж ОзВ, или мысли-«озаренные факторы», могут возникать причудливой формы циклы.)

*) «Акт устранения НЭ» или просто «устранение НЭ» — усилие, в результате которого:

- а) от НЭ не остается даже ничтожного следа,
- б) возникает пусть и слабое, но отчетливое ОзВ.

*) «**Технология**» — фиксация [в порядке их следования] этапов процесса реализации желания.

*) «**Жажда открытий**» — аккорд, состоящий из:

- 1) рж открытий [в практике] (т. е. проявления новых ОзВ, ясностей, открытие новых технологий и др.). Другое его резонирующее обозначение — радостное желание учиться,
- 2) чувства тайны,
- 3) серьезности.

*) «**Отдых**» — перерыв в [физических] нагрузках, последствием которых явилась усталость. *(Не являются отдыхом ни НЭС (вялость, ничего-не-происходит и др.), ни ПЭ (довольство, довольство обладания, злорадство и т. д.) Всякий раз, когда человек хочет «отдохнуть» с помощью ПЭ, вместо желаемого облегчения от смеси усталости и 4Н происходит лишь вытеснение 4Н, замещение их на ПЭ со скорым неизбежным усилением 4Н. Единственный способ отдохнуть — это прекратить физические нагрузки, а если человек под отдыхом понимает свободу от 4Н, то единственным способом является их устранение и порождение ОзВ).*

*) «**Усталость**» — совокупность [физических] ощущений, являющихся последствием длительных или интенсивных физических нагрузок. Сопровождается желанием сделать перерыв в нагрузках. Подчеркну, что не являются усталостью НЭ, НФ и НЭС, такие как вялость, апатия, лень, серость и прочее.

Усталость полностью совместима с ОзВ, и более того — если физические нагрузки мотивированы радостным желанием, то усталость является приятным ощущением.

*) «**Позиция**» — совокупность нескольких восприятий, сформированная в результате реализации зафиксированного желания.

*) «**Состояние**» — совокупность восприятий, формирующаяся помимо зафиксированных желаний.

*) «[Используемая сейчас] **шкала интенсивности**» — в ППП принята к использованию 10-балльная шкала, где 1 соответствует минимальной интенсивности данного восприятия, 10 — максимальной. Поскольку по мере проведения практики интенсивность восприятий неуклонно снижается/возрастает, то в расчет берутся восприятия, выделенные в последнее время (месяц, несколько месяцев).

*) «**Уплотнение шкалы**» — переоценка интенсивности омраченных восприятий в связи с устойчивым снижением их средней интенсивности. То, что раньше было 3–4, становится 10. Что раньше было «больше 4», становится «зашкаливающим». Что раньше было «очень слабым», становится от 1 до 5.

*) «**Существенный**» — такой, интенсивность которого оценивается как выше 5.

*) «**Значимый**» — такой, интенсивность которого оценивается как от 3 до 5.

*) «**Безразлично**» — нет значимых желаний в отношении того, о чем идет речь.

*) «**Затруднение**», «**трудность**» — такая позиция или состояние, при которых есть необходимость прилагать существенные усилия для достижения результата.

*) «**Простой**» — такой, при котором не возникают затруднения.

*) «**Активное ожидание**» — позиция, в состав которой входят следующие радостные желания:

- 1) единая цель [направленная на достижение некоторого результата].
- 2) рж устранять мж, направленные на достижение данного результата.
- 3) рж не реализовывать слабые и неустойчивые рж, направленные на достижение данного результата.
- 4) рж, чтобы проявились интенсивные и устойчивые рж, резонирующие с единой целью и направленные на достижение промежуточных результатов.

Позиция активного ожидания — последствие практики культивирования и усиления рж и сопутствующих ОзВ.

(Как следствие возникает «эффект запруды» — интенсивность и устойчивость рж растут, усиливаются упорство, предвкушение, серьезность, проявляются другие ОзВ).

(При этом рж промежуточных шагов могут и вовсе не проявиться! Но это не означает поражения, ведь «единая цель» усиливается при «активном ожидании», очищается от механи-

ческих составляющих, что и увеличивает вероятность достижения результата без достижения промежуточных результатов).

*) **«Вымученное [действие]»** — являющееся реализацией механического желания и выполненное несмотря на существенные НЭ, проявляющиеся во время этого мж.

*) **«Предметно-ориентированная деятельность»** человека — это различие сильно-связанных комплексов, поиск закономерностей в их проявлениях, оперирование ими для достижения желаемых восприятий.

*) **«Предмет», «существо», «процесс»** — обозначения очень сильно-связанных комплексов восприятий.

*) **«Разрушение», «уничтожение», «прекращение»** предмета, существа или процесса соответственно — совокупность восприятий, после которых исчезает одновременное (или непосредственное друг за другом) проявление восприятий сильно-связанного комплекса (особенно если это необратимо).

*) **«Элементы»** (или **«составные части»**), **«особенности поведения»** (или **«особенности характера, личности»**) и **«этапы»** — выделенные сильно-связанные комплексы в предмете, существе или процессе соответственно.

(Обращаю внимание, что если оперировать этими терминами в предлагаемых значениях, то ясно, что «предмет» не тождественен «структуре», «существо» — «поведению», а «процесс» — «последовательности этапов» даже в том случае, если выделенные сильно-связанные комплексы охватывают собой всю совокупность выделенных восприятий в исходном сильно-связанном комплексе. Можно сказать иначе: «обозначить» не тождественно «узнать всю полноту структуры и свойств». Легко подтверждается на опыте то, что если в данный момент есть выделение некой совокупности восприятий, то по мере того, как осуществляется практика устранения омрачений и культивирования ОЗВ (или, говоря применительно к предметам, то по мере их исследования) происходят следующие изменения:

1) возникают новые фиксации различий, причем есть осознание (т. е. мысль, резонирующая с ОЗВ), что данное различие раньше отсутствовало в этом месте. Это пример усиления различающей способности в результате практики, а также пример «развития» человека, т. е. проявления новых, неизвестных ему ранее восприятий.

(Или, говоря применительно к предмету, мы можем обнаружить новые восприятия в результате того, что:

а) подвергли его новому способу воздействия — это пример обычного естественно-научного исследования, будь то в области экспериментальной физики или экспериментальной психологии, б) усилена мощь экспериментальной базы (разрешающей способности приборов и пр.), эффективность методов исследования личности и т. д.).

2) возникают новые фиксации различий, причем есть осознание, что данное различие и раньше было в этом месте. Это пример усиления искренности в результате практики.

3) проявляются новые способы различения сильно-связанных комплексов в составе исходного комплекса, что может послужить основой создания новых гипотез и последующего исследования и открытия новых восприятий.

Таким образом, обозначая сильно-связанный комплекс тем или иным названием, я не могу предполагать, что зафиксировал все различные восприятия, и что в будущем не появятся новые различия восприятий, которые я включу в состав структуры исходного сильно-связанного комплекса в силу того, что они удовлетворяют условиям, положенным в определение сильно-связанного комплекса.

Применить вышеизложенное к конкретным примерам элементарно, я не буду останавливаться на примерах, любой легко это сделает самостоятельно. То, что происходит с практикующим ППП, является примером расширения и уточнения состава сильно-связанного комплекса под названием «я», «это место», «набор восприятий в этом месте».)

*) **«Структура», «характер»** («личность») и **«последовательность»** — совокупность элементов, особенностей поведения и этапов соответственно.

*) **«Описание [совокупности восприятий]»:**

а) **«структурно-поведенческое описание»** — перечень сильно-связанных комплексов, которые удастся различить в этой группе восприятий (элементы, особенности поведения данной совокупности восприятий и ее элементов, этапы), и/или

б) **«резонансное описание»** — перечень восприятий, резонирующих с этой совокупностью. Чаще всего используются словесные, образные описания (*но лишь в силу привычки выделять сильно-связанные комплексы именно среди этих групп восприятий*).

(Отсутствие структурно-поведенческого описания является исключительно весомым основанием предположить, что данная фраза — не описание, а «поэтизм» (см. далее), так как:

1) если человек описывает действительно выделенную им совокупность восприятий, он всегда способен дать весьма развернутое структурно-поведенческое описание уже после первых же опытов проявления данных восприятий, т. е. описать множество деталей их проявления,

2) он не просто «способен дать описание», а у него непременно возникает такое желание в том случае, если данные восприятия являются озаренными или содержат в себе озаренные элементы, этапы.)

*) **«ОО-резонанс»** — обозначение явления, состоящего в том, что есть сильный резонанс между проявлением ОзВ и радостным желанием его описывать.

*) **«Определение термина»** — описание сильно-связанного комплекса, который я буду обозначать этим термином.

*) **«Уточнение определения термина»** = уточнение описания сильно-связанного комплекса, обозначаемого этим термином, т. е.:

а) уточнение перечня сильно-связанных комплексов

б) подбор восприятий, более резонирующих с данным восприятием (совкупностью восприятий).

*) **«Достаточно точное определение термина»**: такое, что на данный момент нет радостного желания его уточнять, а использование его приводит к рассудочной ясности (и возможно резонирует с ОзВ-ясностью).

*) **«Слово-паразит»** — слово, не являющееся термином, т. е. его значение не определено. Использование слов-паразитов в речи автоматически делает ее бессвязной, не имеющей значения, лишенной рассудочной ясности, нерезонирующей с ОзВ-ясностью.

(В бытовой речи таких слов почти нет, т. к. слова «стул», «стол», «подмести», «принеси» разные люди определяют, если зададутся такой целью, очень похоже, т. е. эти слова достаточно точно определены самим способом их употребления в контексте. То же характерно для общения физиков о физике, инженеров о разрабатываемом ими аппарате, механиков о ремонтируемом ими двигателе и т. д. Это связано с тем, что в бытовой и профессиональной деятельности люди хотят получить результат, и вынуждены добиваться понимания друг друга с достаточной точностью, ведь иначе результат не будет достигнут, что сразу будет всем видно. В том, что касается описания психической деятельности человека, слов-паразитов гигантское количество — зачастую почти 100%. Это объясняется тем, что у людей нет желания получить результат в виде достижения желаемых состояний, и нет желания проверять — получен кем-то результат или нет.)

*) **«В-паразиты»** («**вирусные паразиты**») — слова-паразиты, в отношении которых у использующих их людей есть безосновательная уверенность, что они знают — что обозначает это слово. Пример: «надо», «помощь», «хорошо», «зло», «справедливость», «правильно» и пр. Т. е. люди даже не отдают себе отчет в том, что данное слово — слово-паразит (*и чаще всего и не хотят отдавать себе в этом отчет, так как хотят поддерживать тупость, не хотят испытывать ясность*).

*) **«С-паразиты»** («**стандартные паразиты**») — слова-паразиты, в отношении которых у людей чаще всего есть ясность, что они ничего конкретного не обозначает. Примеры: навязчивые довески вроде «ну», «как бы», «то есть», «это самое», «типа», «как его», «значит», «какой-то», «в принципе», «просто», «как-то», «в целом».

*) **«Н-паразиты»** («**[псевдо]-научные жаргонизмы**») — разновидность вирусных паразитов: слова, по мнению использующих их людей прибавляющие важность сказанному, весомость. Н-паразиты усиливают ЧСВ и самолюбование говорящего, а также предназначены для того, чтобы собеседник испытал ЧСУ, подавил желание возражать, самостоятельно думать, слепо перенял концепции говорящего. Иногда н-паразиты используются для взаимного укрепления ЧСВ, совместного погружения в одурманивающее самодовольство, тупость. Примеры: «на самом деле», «в общем», «хотелось бы сказать, что...», «да, но...», «где-то так», «будем считать что...», «согласно каким-то исследованиям...», «какой-то философ еще в ... веке сказал что...», «общеизвестно,

что...», «по моему субъективному мнению...», «объективности ради надо сказать...», «я так вам скажу...», «позвольте, но...» и т. д. Миллионы людей считают себя интеллектуально развитыми и важными персонами, так что набор таких фраз огромен.

*) **«К-паразиты»** («коммуникативные паразиты») — фонетические, двигательные навязчивые довески к речи:

1) легкое удвоение начальной согласной первого слова во фразе: «вввот что я скажу...»

2) более сильное, чем обычно, прикрытие глаз веками в начале произнесения фразы

3) более широкое, чем обычно, приоткрытие (выпучивание) глаз

4) затягивание последней гласной между частями фразы: «я думаю, чтааа...»

5) разные «э...», «м...».

6) бесконечный перечень различных навязчивых движений во время речи — искажения лица, почесывания, потягивания и многое другое.

*) **«Поэтизм»** — разновидность вирусных паразитов: слова-паразиты, используемые как триггеры для испытывания ПЭ и НЭ.

*) **«Самообман с кавычками»** — очень частая форма самообмана, при которой слово-паразит берется в кавычки и в таком виде используется точно так же, как использовалось раньше! При этом человек думает: «ну я же взял это слово в кавычки, значит понимаю, что оно ничего не означает». А зачем тогда писать то, что ничего не обозначает? Почему бы тогда вместо фразы «он мне «помог»» не написать «он мне «фбшцзг»»? Этот вопрос он себе не задает и подавляет рассудочную ясность в том, что продолжает использовать слово-паразит.

*) **«Проявления [человека]»** — совокупность действий человека.

(Чтобы не усложнять формулировки, я по умолчанию буду говорить о проявлениях другого человека и предположениях в отношении другого человека, хотя то же самое можно сказать и о самом себе, когда вспоминаешь себя, т. е. когда есть совокупность восприятий, обозначаемых тобою как «это со мной было».)

*) **«Поведение [человека]»** — совокупность действий [человека], различаемых как сильно-связанный комплекс.

*) **«Внешние факторы»** (или «условия» или «обстоятельства») — совокупность восприятий, не входящих в состав исследуемых мною сильно-связанных комплексов. Например, если я хочу интерпретировать поведение девушки, которая мрачно посмотрела на меня, то необходимо принять к сведению влияние таких внешних факторов, как присутствие ее ревнивого мужа, держащего ее за руку ребенка, и прочее и прочее. В результате первичная интерпретация «я ей не нравлюсь» может смениться диаметрально противоположной: «она думает — какая она дура, что вместо того, чтобы развлечься с такой классной девчонкой, как я, играет роль добропорядочной замужней дамы».

*) **«Основания [для интерпретаций, предположений]»** — проявления, которые ты ранее уже неоднократно наблюдала (в самой себе и в других), и обнаружила, что они более или менее часто (в том числе в зависимости от наличия тех или иных внешних факторов) сопровождаются либо теми восприятиями, наличие которых ты и предполагаешь, либо другими восприятиями, которые уже в свою очередь часто сопровождаются теми восприятиями, наличие которых ты предполагаешь.

*) **«Предположение»** — умозаключение, вывод о высокой вероятности чего-либо, построенный на основаниях [в виде ряда имеющихся наблюдений и перечня известных закономерностей].

*) **«Интерпретация [проявлений другого человека]»** — частный случай предположений — это предположение о том, какие восприятия [в другом человеке] сопутствуют неким [его] проявлениям.

Сообщая о наличии оснований предполагать некие восприятия в другом человеке, необходимо:

а) указать на конкретные его проявления

б) в соответствии с имеющимся опытом наблюдения этих проявлений и сопутствующих им восприятий в условиях, близких к наблюдаемым, перечислить возможные интерпретации.

(Говоря о «восприятиях в другом человеке» необходимо не терять ясности в том, что само понятие «другой человек» является ни чем иным, как обозначением МОИХ восприятий. Все восприятия — это только «мои» восприятия, т. е. только то, что различается и фиксируется в этом

месте, и «другой человек», «проявления другого человека» — это обозначение «моих» же восприятий, являющихся сильно-связанными комплексами. Ошибочно было бы, отталкиваясь от выше-приведенных рассуждений, строить модные концепции о «реальности», «иллюзии», «одиночестве», так как эти слова являются словами-паразитами, т. е. не имеющими определенного значения и используемыми в качестве элементов [ложных, безосновательных] концепций.)

*) «**Адекватный**» — соответствующий имеющимся предположениям, наблюдениям.

*) «**Анализ поражения**» — фиксация совершенных усилий, изменений состава восприятий в процессе усилий, последствий. Поиск закономерностей, формирование предположений о причинах поражения, проведение исследований. Анализ поражения — способ достичь ясности, сделать усилия более эффективными, увеличить вероятность достижения результатов.

*) «**Необходимый** [для достижения результата]» — такой, без которого, согласно предположениям, невозможно достичь результата.

*) «**Ложь**» — реализация механического желания исказить информацию о своих восприятиях (независимо от метода — смещение акцентов, внесение расплывчатости, подмена и пр.).

*) «**Дезинформация**» — реализация радостного желания исказить информацию о своих восприятиях (независимо от метода — смещение акцентов, внесение расплывчатости, подмена и пр.). Типичные цели дезинформации:

1) создание для другого практикующего тренировочной ситуации, когда есть основания предполагать, что у него есть радостное желание таких ситуаций,

2) создание для себя тренировочной ситуации,

3) защита от агрессивных действий других людей.

(Типичное омрачение: принимать свою ложь за дезинформацию. Решение — тщательное исследовать своих восприятий, порождать желание усилить искренность (вжв и др.), занять позицию «я сейчас неискренен», обратиться за содействием к другому практикующему, чтобы он тебя исследовал)

*) «**Колючки**» — проявления, которые являются основаниями предположить в человеке восприятия, не соответствующие твоему представлению о нем.

*) «**Ягодки**» — проявления, которые являются основаниями предположить в человеке восприятия, соответствующие твоему представлению о нем.

*) «**Вытеснение**» — это реализация механических желаний:

а) не различать «колючки» в человеке.

б) подавлять воспоминания о проявлениях человека, если есть предположения или даже уверенность в том, что в результате обнаружатся «колючки».

в) подавлять рассудочную деятельность по анализу проявлений человека, если есть предположения или уверенность в том, что в результате этого анализа обнаружатся «колючки».

г) при интерпретациях поведения человека подавлять мысли, ведущие к нежелательным вариантам, какими бы очевидными они ни были.

*) «**Дорисовка**», это реализация механических желаний:

а) создавать ложную уверенность в том, что ты различаешь в человеке «ягодки».

б) создавать ложную уверенность в том, что есть воспоминания о различении «ягодок» в нем.

в) инициировать рассудочную деятельность с нарушением (даже очень явным) логических связей, если в результате будет «сделан вывод» о наличии «ягодок» в человеке.

г) при интерпретациях поведения человека поддерживать только те мысли, которые ведут к желаемым вариантам.

*) «**Исследование**» — определенная ниже совокупность действий, направленных на достижение рассудочной ясности об «**объекте исследования**» — сильно-связанном комплексе.

Чтобы называться «исследованием», совокупность действий должна включать в себя как минимум:

а) определение объекта исследования

б) определение «**способа исследования**» — явное перечисление действий, выполнение которых, согласно имеющимся предположениям и догадкам, может привести к таким изменениям объекта исследования, что их анализ позволит достичь рассудочной ясности об объекте исследования

в) фиксацию «**промежуточных результатов исследования**»:

*) совершенные действия,

*) изменения объекта исследования,

*) возникающие предположения,

г) фиксацию **«результата исследования»** — перечень достигнутых ясностей.

*) Еще способ определить «исследование» — формулирование интересующего меня вопроса и поиск ответа на него с помощью наблюдений и опытов

*) **«Аргументы»** — фразы, которые:

1) построены ясно и непротиворечиво,

2) описывают наблюдения и результаты их анализа, имеющие отношение к обсуждаемой теме,

3) выражают определенную позицию — согласие, несогласие, частичное согласие, дополнение, новую точку зрения, поправку и т. д.

*) **«Исчерпывание [механических желаний]»:**

1) многократная реализация механических желаний (иногда до пресыщения и сильного пресыщения),

2) исследование процесса реализации

3) фиксация последствий

4) поиск в последствиях сильно-связанных комплексов и исследование их.

*) **«Селекция желаний»:**

а) фиксация желаний

б) различение их на радостные и механические

в) совершенный усилие устранения мж и усиления рж.

*) **«Полураспад [механических желаний]»** — ослабление (в среднем) интенсивности механического желания (в результате совокупного влияния практики исчерпывания и селекции, устранения омрачений и порождения ОзВ) до такой стадии, когда радостное желание устранить это механическое желание становится определенным, устойчивым, и пересиливает привычку испытывать это механическое желание в значительном числе случаев.

*) **«Целесообразный»** — такой, в отношении которого есть основания предполагать, что его применение увеличит вероятность получения результата.

*) **«Оптимальный»** — такой, в отношении которого есть основания предполагать, что его применение или влияние приведет к наиболее желаемому характеру достижения результата — например скорейшим или полнейшим образом. Т. е. «оптимальный» — это самый целесообразный.

*) **«Результативный», «эффективный»** — применение которого привело к результату.

*) **«Ошибка»** — ложное умозаключение, имеющее причиной отсутствие должной тренировки в рассуждениях, поиске достаточных оснований и анализе их и т. п., а не как следствие омрачений, таких как НЭ, механические желания, концепции.

*) **«Тупость»** — отсутствие (под влиянием омрачений) радостного желания различать восприятия, и, как следствие, потеря рассудочной ясности, радостных желаний.

*) **«Сверхусилие»** — усилие исключительно высокой интенсивности (9-10 по твоей текущей шкале интенсивности и зашкаливающее), когда делаешь что-то (т. е. меняешь восприятия) вопреки уверенности в том, что ты не можешь этого сделать.

*) **«Негативная доминанта»** — такая НЭ или НФ, с которыми человек настолько свыкся, что не может даже вообразить себя вне их, перестает фиксировать то, что постоянно испытывает их, и даже при наличии желания обнаружить проявленные НЭ и НФ он не может их выделить без продолжительных исследований себя и усилий по устранению омрачений.

(Такое свойство негативных доминант не является препятствием для практики, так как всегда есть большое количество фиксируемых омрачений, в процессе устранения которых и укрепляются навыки различения, возникает возможность выделить и устранить негативную доминанту).

*) **«Безупречное устранение НЭ»** — устранение, совершенное за 0.5 секунды и быстрее.

*) **«Вытеснение НЭ»** — замена одной НЭ на другую НЭ или ПЭ. Например вместо стыда начинаешь испытывать агрессию или сарказм. Не ведет к освобождению от омрачений.

*) **«[Внешние]проявления НЭ»** или **«признаки НЭ»** — элементы поведения, являющиеся основанием (для других и для тебя самого) предположить в тебе НЭ (мимика, интонация, жесты,

содержание слов и т. д.).

*) **«Сбивание НЭ»** — быстрое (менее 2–3 сек) ослабление интенсивности НЭ в результате приложения усилий по ее устранению.

*) **«Подавление НЭ»** — итог следующего набора желаний:

1) есть желание испытывать НЭ, и оно сильнее желания устранить НЭ (или желания устранить НЭ вовсе нет)

2) есть желание скрыть признаки НЭ

3) искренность очень слабая (или вовсе отсутствует)

4) иногда есть сбивание НЭ (если есть слабое желание устранить НЭ)

Подавление НЭ усиливает интенсивность НФ и НЭС, частоту НО.

*) **«Подавление желания»** — реализация механического желания ослабить интенсивность желания или отказаться от его реализации.

*) **«Замалчивание»** — подавление желания (как радостного, так и механического) высказать свою позицию (свое отношение), сообщить о своих восприятиях.

*) **«Безупречное действие»** — любой этап процесса реализации радостного желания или любой процесс, состоящий только из безупречных этапов.

*) **«Бегство в отупение»** — вместо устранения НЭ ты вытесняешь мысли о том, что испытываешь НЭ, подавляешь их фиксацию, пытаешься вытеснить НЭ с помощью ПЭ.

*) **«Спад [в практике]»** — состояние, при котором желание омрачений намного сильнее желания ОзВ.

*) **«Залипание [в НЭ]»** — есть мысль «сейчас есть НЭ», есть слабое желание перестать испытывать НЭ, но сила его недостаточна, чтобы перевесить силу привычки испытывать НЭ и силу механического желания продолжать испытывать НЭ.

*) **«Большая красная кнопка» («БКК»)** — воображаемое действие, с помощью которого человек, заливший в НЭ, мечтает без усилий по устранению НЭ освободиться от них и испытать ОзВ. Например, сесть в позу, прочесть мантру, купить индulgенцию и т. д. Но поскольку все эти действия не являются усилиями устранения НЭ и порождения ОзВ, то результат не может быть достигнут.

*) **«Кризис ничего-не-происходит» («кризис нни»)** — состояние, при котором не фиксируются сильные НЭ, но и ОзВ нет. Нет радостных желаний, нет сильных механических желаний. Непонятно — что хочется делать. Нет предвкушения, ничто не интересно.

(Чтобы прекратить кризис нни, необходимо начать выделять и устранять даже самые «мельчайшие» НЭ, и породить ОзВ с помощью формальных практик)

*) **«Консервативные практики»** — действия по замене восприятий, тренируясь в выполнении которых ты укрепляешь привычку менять восприятия и хотеть их менять. Например, устранение привычки курить, или смена любой мелкой бытовой привычки может оказаться довольно непростой задачей, и все же это намного проще, чем освоить усилие устранения НЭ, так как, во-первых, огромна сила привычки испытывать НЭ, во-вторых огромна сила механического желания испытывать НЭ, в-третьих огромна степень наркозависимости от НЭ.

*) **«Формальная практика» («ФПР»)** — действия, которые:

1) выполняются многократно и плотно, сериями

2) являются безупречными

3) сопровождаются памятованием об ОзВ (желательно)

4) имеют целью (прямой или косвенной) порождение или усиление ОзВ

5) резонируют с ОзВ (желательно)

6) фиксируются (желательно письменно)

*) **«Достижение памятования»** — совокупность формальных практик, способствующих тому, чтобы памятование проявлялось чаще, плотнее, интенсивнее. К ним относятся «выражение желания вслух» (как в процессе деятельности, так и вне ее), еже-5-минутная фиксация плотности памятования и др.

*) **«Заниматься фанерной практикой»** — имитировать занятие той или иной практикой, совершая действия (например выражая желание вслух), мотивированные не рж, а мж (например желание обладания ОзВ, заткнуть серость, произвести впечатление и др. Или если исходить из «планов», концепций о том, что «надо заниматься практикой» и т. д.)

*) **«Загнать себя [в выполнении некой практики]»** — так часто имитировать ту или иную

практику, что рж ее выполнять так ослабевает, что не может преодолеть мж, инерцию вялости и перестает реализовываться.

*) **«Использовать [человека]»** — реализовывать свои желания в отношении человека или при его участии, пользуясь тем, что он не заявляет открыто о своем нежелании, чтобы ты это делал, при этом

1) не интересуясь тем — почему человек тебе не отказывает,

2) не сообщая тому человеку, что ты реализуешь свое желание, пользуясь тем, что он не отказывает тебе, и что у тебя нет желания самостоятельно выяснять — почему именно он не отказывает.

*) **«Сталкинг»** — практика тренировки безупречного устранения НЭ и порождения ОзВ в ситуациях, когда максимально уязвляется твое чувство собственной важности (ЧСВ).

*) **«Социальный эксперимент»** — совершение действий, на которые окружающие люди хотят реагировать негативно, с целью отработать безупречное устранение НЭ, прежде всего страха НО, агрессии, презрения со стороны людей. Отличие от сталкинга в том, что это не массивный удар по своему ЧСВ, а точечное воздействие, сильно ограниченное по времени — не штурм ЧСВ, а разведка боем.

*) **«Аскетизм»** — практика безупречного устранения НЭ (прежде всего ЖКС) и порождения ОзВ в ситуациях, когда есть интенсивные неприятные (или болезненные) [физические] ощущения (*при этом необходимо следить за тем, чтобы не нанести невосполнимого ущерба физическому телу, т. е. чтобы не разрушить тот сильно-связанный комплекс ощущений, который мы называем «моим телом», да в этом и нет необходимости — есть множество возможностей испытывать интенсивные неприятные ощущения, провоцируя себя на ЖКС, в совершенно безопасных опытах*).

*) **«Мнение морд [о каком-то человеке]»**. Есть возможность говорить о «мнении морд» о ком-то и «отношении морд» к кому-то не как о партийной, обязательной точке зрения, а как о статистически достоверном явлении. Морды — исключительно свободно мыслящие и чувствующие существа (по сравнению с обычными людьми, не устраняющими омрачения), так как культивируют свободу от омрачений, независимость мышления, радостные желания, ОзВ. Для морд «следование линии партии» — невысказано, это омрачение, несовместимое с практикой, с ОзВ.

Может показаться удивительным или подозрительным, что в 90-100 % случаев мнения морд в отношении какого-то новичка или потенциального хвоста или потенциальной морды совпадают в целом. То есть если одной морде интересен какой-то новичок, то в 90-100 % случаев он интересен и 90-100 % других морд, а если кто-то считает, что некий новичок — потенциальная морда, то так же считают в 90 % случаях и 90-100 % остальных морд, и не просто «считают», а испытывают рж содействовать его практике. Но это не удивительно, так как в результате занятия практикой морды приобретают высокую степень рассудочной ясности и ОзВ-ясности, свободы от дорисовок. Постепенно усиливается и способность различения восприятий в человеке по мере накопления собственного опыта в практике и наблюдения за новичками, хвостами и мордами.

*) **«Новичок [в ППП]»** — тот, кто высылает отчеты о своей практике менее 3-х месяцев (несмотря на комментарии морд).

(Как правило, первые отчеты новичков выявляют в них чудовищную степень неискренности, лживости, импотенции, назидательности, нетерпимости, вежливости и т. д. — обычное дело для начинающих. Поэтому комментарии морд, когда они выявляют все эти омрачения, обычно вызывают у новичков бурю НЭ — как разрывающих, так и сдавливающих. Если новичок преодолевает их, продолжая добиваться искренности, свободы от омрачений, у него есть шанс стать как минимум вечным новичком. Впрочем, часто бывает так, что новичок вроде не проявляет сильных НЭ, продолжает слать отчеты годами (!), а интереса к нему у морд нет — не возникает рж комментировать, оказывать влияние — отчеты «мертвые», формальные, в них не отражается стремление человека измениться. Иногда комментарии морд падают, словно кирпич в кисель — кисель схлопывается над кирпичом, и даже волны нет).

*) **«Вечный новичок [в ППП]»** — тот, кто:

а) высылает отчеты о своей практике и/или участвует в конференции новичков более 3-х месяцев

б) по мнению морд, у него очень сильное желание довольства и очень слабая искренность (1–2) (сам он считает себя достаточно искренним, хотя заявлять может обратное, чтобы произве-

сти впечатление на практикующих и на самого себя своей «искренностью»). Очень сильное желание ЧСВ или ЧСУ, возможно частое соперничество, защитная позиция, нежелание отказываться от дорисовок и концепций (несмотря на заявления в обратном), что проявляется в постоянных дорисовках (зачастую чудовищной величины), и в маниакальном влечении к использованию концепций в речи и мышлении. Часто проявляется (и редко замечается им самим) агрессия-2-5 к мордам (как часть защитной позиции — т. е. в ответ на комментарии, вопросы). Отношение времени, проведенного в отчуждении к мордам, ко времени, проведенного в симпатии, влечении к ним, меньше, чем 1.

в) упорно сообщает, что хочет зп, и на протяжении многих месяцев или лет делает отчеты, выполняет те или иные практики.

г) хоть и очень медленно, но изменения происходят. Это скорее напоминает украшение стен своей тюрьмы, нежели попытки разрушить ее. Устойчивые, значимые изменения можно зафиксировать в вечном новичке раз в полгода-год. Не испытывает отчаяния от того, что он почти не меняется.

д) в каждый данный момент, обычно лишь 10–20 % морд испытывают радостное желание содействовать практике вечных новичков — комментировать, задавать вопросы, предлагать эксперименты, разъяснять, рассказывать и т. д. Но им и этого более чем достаточно — темп их изменений слишком низок, чтобы вместить больший объем влияния.

е) ОзВ испытывает так редко (несколько коротких всплесков в неделю), что не может подбирать резонирующих описаний, и его описания не резонируют с ОзВ у морд. Спады длятся порой неделями, а то и месяцами.

*) «**Хвост**» — тот, кто:

а) высылает отчеты о своей практике и/или участвует в конференции новичков и/или лично общается с мордами более 3-х месяцев

б) по мнению морд, у него искренность 3–5, всплесками до 8 (сам он считает себя искренним на 3–5), периоды (несколько дней, неделя) решимости и упорства (на 3–6) сменяются затяжными (на несколько дней, 1–2 неделю) спадами.

Желание довольства в среднем 5, в равной пропорции с устремленностью, решимостью порождать ОзВ и устранять омрачения. ЧСВ или ЧСУ сильные, но в 20–50 % времени ведется искренняя борьба с ними.

Работа по устранению дорисовок и концепций хоть и вяло, но ведется.

Иногда проявляется отчуждение к мордам (как часть защитной позиции — т. е. в ответ на комментарии, вопросы), но расценивается хвостом как тяжелое омрачение, есть сильное желание устранить это отчуждение. Отношение времени, проведенного в отчуждении к мордам, ко времени, проведенного в симпатии, влечении к ним, меньше, чем 0.2

в) упорно сообщает, что хочет зп, и на протяжении многих месяцев или лет делает отчеты, выполняет те или иные практики.

г) хоть и очень медленно, но изменения происходят. Это скорее напоминает украшение стен своей тюрьмы, нежели попытки разрушить ее. Устойчивые, значимые изменения можно зафиксировать в хвосте раз в 1-2-3 месяца. Иногда хвост испытывает отчаяние от того, что почти не меняется, всплески решимости и упорства, и тогда он устраивает штурмы, совершает сверхусилия в практике, что приводит к ускорению изменений, к частичному разрушению стен тюрьмы.

д) в каждый данный момент, обычно 20–50 % морд испытывают радостное желание содействовать практике хвостов — комментировать, задавать вопросы, предлагать эксперименты, разъяснять, рассказывать и т. д. И им этого более чем достаточно — темп их изменений слишком низок, чтобы вместить больший объем влияния, кроме того есть напор собственного радостного желания заниматься практикой.

е) ОзВ испытывают нечасто (несколько коротких или средней длительности всплесков в день), может подбирать резонирующие описания, и его описания часто резонируют с ОзВ у морд.

ж) иногда испытывают радостное желание заниматься формальными практиками, особенно практиками порождения ОзВ

*) «**Морда**» — тот, кто:

а) является хвостом не менее полугода

б) искренность-5, всплесками до 8, периоды (несколько дней, 1–2 недели) решимости и упорства (на 3–6) сменяются спадами (на несколько дней). Когда наступает спад, морда не «пере-

жидает» его, а активно исследует, ищет и применяет методы преодоления.

Желание довольства в среднем 2–5, существенно слабее решимости породить ОзВ и устранить омрачения. ЧСВ или ЧСУ средние, и в 50 % времени ведется борьба с ними. Работа по устранению дорисовок и концепций ведется активно.

Редко проявляется отчуждение к мордам, озабоченность их мнением, и расценивается ею как тяжелое омрачение, есть сильное желание устранить это отчуждение. Симпатия к мордам иногда достигает проявления преданности, вплоть до экстатической.

В рассмотрении концепций для морды нет «табу», нет запретных тем — любой вопрос она готова рассмотреть и исследовать, не залипая в ЧСУ или отчуждении и прочих НЭ.

в) на протяжении многих месяцев или лет делает отчеты, выполняет те или иные практики. Морда уверена, что несмотря ни на какие спады она никогда не прекратит стремиться к свободе от омрачений и к достижению ОзВ (и так оно и есть на данный момент).

г) хоть и не быстро, но изменения происходят. На 50 % это напоминает украшение стен своей тюрьмы, на 50 % попытки разрушить ее. Устойчивые, значимые изменения можно зафиксировать в морде раз в 1–2 недели, месяц. Нередко морда испытывает отчаяние от того, что медленно меняется, всплески решимости и упорства (вплоть до экстатических), и тогда она устраивает штурмы, совершает сверхусилия в практике.

д) в каждый данный момент, обычно 80 % морд испытывают радостное желание содействовать практике морды — комментировать, задавать вопросы, предлагать эксперименты, разъяснять, рассказывать и т. д., при этом сам объем такого влияния существенно меньше, чем объем влияния на хвостов и новичков, ведь морда уже очень многое сама знает о практике и о себе, о том, как протекает практика других морд, хвостов и новичков, ее опыт велик и растет довольно быстро, так что редкого влияния других морд ей более чем достаточно, да и напор собственного радостного желания заниматься практикой достаточно велик и постоянен.

е) ОзВ испытывают часто, порой интенсивно и плотно (могут быть множественные короткие или средней длительности всплески в течение дня, периоды непрерывных ОзВ, длящихся по несколько минут, может быть многочасовой озаренный фон, появляется опыт экстатических ОзВ). Морда может без существенных усилий подбирать резонирующие с ОзВ описания, и ее описания часто резонируют с ОзВ у морд. Часто испытывает радостное желание содействия в практике другим мордам, хвостам, новичкам.

(«Испытывать симпатию к кому-то» — это значит, что чьи-то проявления являются озаренным фактором для симпатии в тебе, так что не удивительно, что к хвостам, мордам и дракончикам морда испытывает чаще и интенсивнее симпатию, чем к вечным новичкам, но радостное желание содействовать является независимым восприятием, и может интенсивно проявиться даже к тому, чьи проявления очень слабо резонируют на данный момент с ОзВ в морде.)

ж) часто испытывает радостное желание заниматься формальными практиками, особенно практиками порождения ОзВ, получает от них существенный результат. Творчески относится к практикам, легко модифицирует их применительно к имеющимся радостным желаниям. В практике жестко нацелена на результат, и имеет высокую степень самокритичности. Если вдруг морда окажется в изоляции от других морд, она способна не снижать интенсивность занятия практикой.

*) **«Дракончик»** — отличается от морд следующим:

а) начинает испытывать ОзВ очень легко, чуть ли не с первого дня занятия практикой, в том числе экстатические, в том числе в стадии «невыносимой интенсивности»

б) легко и часто испытывает преданность, открытость, желание содействия другим практикующим, доходящие до экстатической формы

в) у него возникает мгновенное «узнавание» всех 100 % других дракончиков, т. е. предельная открытость, преданность, симпатия, самоотдача, чувство «отсутствия границ» между дракончиками, словно я и ты — одно, проявленное в разных личностях. 100 % дракончиков испытывают в свою очередь мгновенное «узнавание» дракончика.

Также у него возникает мгновенное узнавание практики — чуть ли не по первым же произвольным фразам из книги — словно это то, что он искал всю жизнь, как будто это та искра, которая зажгла в нем пламя ОзВ.

г) когда дракончик узнает что-то о практике, добивается ясности, он делает это так легко и быстро, словно не узнает, а вспоминает то, что давно знал, но забыл (это не освобождает его от

необходимости решительной и упорной практики по закреплению этой ясности)

д) способен испытывать экстатические решимость, упорство, предвкушение, выполнять формальные практики часами или днями напролет, что делает его продвижение исключительно быстрым.

е) никогда не испытывает отчуждения к дракончикам, каким бы резким и безжалостным ни было их влияние на него. Изредка испытывает отчуждение к мордам (как омраченная реакция на их вялые, по его мнению, усилия, низкую искренность и т. д.). Считает все формы отчуждения, негативного отношения тяжелейшим омрачением и прилагает все усилия, чтобы устранить его, и испытывать преданность.

ж) к борьбе с омрачениями относится как к спасению из тюрьмы, не церемонится с ними, нет «любимых мозолей», на любые омрачения бросается как тигр — иногда после некоторых взвешиваний, раздумий, позволяющих добиться полной ясности в своем отношении к ним.

з) существенные и необратимые изменения могут происходить с фантастической, невероятной скоростью — иногда за несколько минут.

*) «**Маразм**» — совершение действий без анализа их возможных последствий.

*) «**Защитная позиция** [некоего человека]» — совокупность [его] действий по препятствованию достижения ясности о восприятиях [того человека].

*) «**Сентиментальность**» — ПЭ, возникающая при быстрой смене длительных интенсивных НЭ на интенсивные ПЭ.

(Поскольку человек, не занимающийся ППП, не знает (и чаще всего не хочет знать и учиться), как устранять НЭ в той ситуации, в которой он привык испытывать НЭ, то единственным способом вызвать сентиментальность является резкая смена ситуации с той, в которой человек привык испытывать интенсивные НЭ, на ту, в которой он привык испытывать интенсивные ПЭ).

*) «**Отчуждение**» — залипание в НО.

*) «**Подавленность**» — залипание в слабых сдавливающих НЭ.

*) «**Навык** [чего-то]» — сформированная совокупность привычек, которая в большинстве случаев завершается итогом.

*) «**Дружественность**» — желание вместе [с кем-либо] испытывать ПЭ.

*) «**Могу**» — есть основания предположить, что совершение действий завершится итогом.

*) «**Азарт**» — желание ПЭ от выигрыша.

*) «**Спортивный интерес**» или «**желание соревноваться**» — радостное желание играть.

(Проверить — что ты испытываешь — азарт или спортивный интерес, можно по признакам отличия радостных желаний от механических — например представляешь, что проигрываешь (или когда проигрываешь), и НЭ не возникает, а когда представляешь, что выигрываешь (или когда выигрываешь), то ПЭ не возникает).

*) «**Оправдание**» — рассказ о своих восприятиях для ослабления чувства вины.

*) «**Пиетет** [к человеку]» — ЧСУ + желание позитивных дорисовок + желание подавлять анализ поведения этого человека.

*) «**Узнавание (идеи)**» — моментальное достижение ОЗВ-ясности без предварительной деятельности по ее достижению. Резонирует с уверенностью в том, что мне уже знакома эта ясность.

*) «**Узнавание (человека)**» — проявление близости [резонирующей с проявлениями этого человека] без предварительного исследования [этого человека]. Резонирует уверенностью в том, что мне давно уже близок этот человек.

*) «**Изменение**» — создание новой привычки в результате усилий.

*) «**Препятствие**» — совокупность восприятий, в итоге проявления которой радостное желание не реализуется.

*) «**Наблюдение**» — фиксация восприятий, вызванная наличием радостного желания добиться ясности [в отношении исследуемой совокупности восприятий].

*) «**Слежка**» — фиксация восприятий, вызванная наличием механического желания узнать что-либо об исследуемой совокупности восприятий.

*) «**Развитие**» — совокупность изменений, в результате которых увеличивается спектр или интенсивность любых качеств ОЗВ.

*) «**Содействие** [одного человека другому]» — действия, вызванные моим рж, нацеленные

на реализацию рж другого человека при том, что он сам совершает действия по реализации своих рж и у него есть рж этих твоих действий.

*) «**Влияние** [одного человека на другого]» — действия, вызванные радостным желанием изменений в другом человеке при периодическом отсутствии в том человеке радостного желания этих твоих действий, но и при отсутствии его сообщений о нежелании, чтобы ты это делал.

*) «**Давление** [одного человека на другого]» — действия, вызванные радостным желанием изменений в другом человеке вопреки тому, что он периодически выражает нежелание, чтобы ты это делал, но при этом не совершает действий, направленных на то, чтобы перестать быть объектом твоих действий.

*) «**Насилие** [одного человека в отношении другого]» — действия, вызванные механическим желанием изменить поведение или состав восприятий другого человека вопреки тому, что тот открыто заявляет о том, что не хочет, чтобы ты это делал.

*) «**Забота** [одного человека о другом]» — действия, вызванные механическим желанием того, чтобы тот другой человек испытал довольство.

*) «**Отравление** [от омрачений]» — резкое усиление НФ с последующим появлением негативных ощущений (*почти на 100 % идентичных тем, что возникают от пищевого отравления*), произошедшее в итоге проявления омрачений.

*) «**Семейственность**» — состояние, возникающее при подавлении рж с целью поддержания уверенности (в себе и в других людях) в принадлежности к некоему коллективу.

*) «**Обыденность**» — состояние, возникающее при подавлении рж с целью поддержания уверенности (в себе и в других людях) в том, что все известно, предсказуемо.

*) «**Самобичевание**» — реализация механического желания описывать другим людям (в том числе и воображаемым) или самому себе то, что человек считает своим омрачением (в том числе и то, что он не счел бы омрачением, будучи вне НЭ), сопровождаемая как сдавливающими НЭ (т. е. безысходностью, жалостью к себе и др.), так и чувством собственной важности и/или довольством от того, что у него так много таких сильных омрачений.

(Еще самобичевание используется для того, чтобы вытеснить страх НО к себе со стороны других — работает закрепленный в детстве механизм: поскорее признайся в чем только можно, и тебя не так сильно накажут, ведь «лежачего не бьют»)

*) Словосочетание «**для того, чтобы**» тождественно словосочетанию «**была мысль «я делаю это для того, чтобы...»**».

(Используя термин «для того, чтобы» именно в таком значении, можно прекратить огромное количество дорисовок и концепций. Например ты уже не скажешь «дерево пускает глаубоко корни, чтобы крепко держаться»)

*) «**Зверадость**» = зверячьсть + радость

*) «**Озаренная привычка**» — такое действие, которое каждый раз сопровождается, как минимум, усилением по порождению конкретного ОзВ, или, как максимум, проявлением этого ОзВ.

*) «**Фронт работ**» — совокупность задач.

*) «**Догматичность**» — жесткая уверенность в безусловной истинности набора своих концепций, сопровождающаяся устойчивой агрессией к их анализу.

*) «**Влюбленность**» — желание обладания [человеком] (и сопутствующие этому НЭ — жкс, грусть, агрессия и т. д.) + сексуальное желание [к нему] + забота о нем.

Таким образом, я использую термин «влюбленность» в почти полностью негативном значении (за исключением сексуального желания, все входящие во влюбленность восприятия являются очень сильными омрачениями). Конечно, в отношении между влюбленными иногда применяются нежность, эротическое влечение, симпатия (в моменты, когда жажда обладания и забота случайно спадают до минимума), но на 99 % влюбленность — это именно зловонная каша из НЭ, которую обычно подают под соусом нежной страсти и чего-то очень привлекательного. Если ты испытываешь по большей части нежность, симпатию, чувство красоты, то для этого целесообразно выбрать другой термин.

*) «**Сползание** [в омрачения]» или «**засыпание**» — постепенное усиление НФ, тупости, нежелания прилагать усилия, ослабление радостных желаний и ОзВ, прекращение отдавания себе отчета в том, что все это происходит.

*) «**Ловушки обыденности**» — ситуации, в которых как правило происходит «засыпание».

*) «**Соппротивление сползанию**» — порождение решимости побороть сползание, радости

борьбы, энтузиазма, чувства вечной весны и пр.; начинаю прикладывать усилия.

*) **«Безвольное сползание»** или **«смирение»** — отдаю себе отчет в том, что происходит сползание, не препятствую возникновению безысходности, обреченности, чувства вины и пр., усилия не прикладываю.

*) **«Подснежники»** — всплески ОзВ, наступающие сами собой сразу после отдавания себе отчета в том, что я не прилагал усилий на протяжении определенного времени, и сейчас с энтузиазмом хочу начать их прилагать.

*) **«Черное растворение»** — неприменение усилий, неиспытывание ОзВ и неотдавание себе отчета в этом (*например в итоге возникновения ХО, мж, НЭ*).

*) **«Трамплин различения»** — эффект, при котором различение и описание задачи приводят к появлению рж ее решить, совершать усилия. Иначе говоря, это эффект резонанса различения и рж (*различение ярко резонирует с разными ОзВ, что доказывает то, что немеханическое различение — это ОзВ*).

*) **«Таран усилий»** или **«азарт борьбы»** или **«желание уплотнения»** — радостное желание интенсифицировать практику, возникающее в процессе приложения усилий.

*) **«Скуление»** — поток мыслей типа «хочу, чтобы было рж», «почему нет усилий?», «хочу интенсифицировать практику» и т. д., которые не приводят к появлению усилий и рж.

*) **«Цепкие мысли»** — поток мыслей типа «хочу, чтобы было рж», «почему нет рж усилий?», «хочу интенсифицировать практику» и т. д., которые срабатывают как озаренные факторы, т. е. приводят к появлению рж, усилий или к их интенсификации.

*) **«Рж-плацдарм»** — желание, реализация которого, согласно предположениям, создаст условия, при которых станет возможным реализовывать некоторые другие рж.

*) **«Зависимые рж»** — совокупность рж, которые, согласно предположениям, могут быть реализованы в том случае, если создадутся подходящие условия в результате реализации рж-плацдарма.

*) **«Марево рж»** или **«бурелом рж»** — эффект, состоящий в том, что за буйной порослью радостных желаний начинают замыливаться, затуманиваться «единые цели», «циклоны», так что необходимо время от времени выделять их среди остальных резвящихся рж.

*) **«Открытие»** — любое явление из этих трех:

а) фрагмент рассудочной ясности, описывающий неизвестную ранее практикующему закономерность,

б) переживание нового ОзВ или нового оттенка, нового качества уже известного ОзВ, в том числе ОзВ-ясности, в том числе радостного желания,

в) новое различение, т. е. достижение новой степени свободы от механического различающего сознания.

*) **«Побочное открытие»** — открытие, возникающее в процессе исследования, но не являющееся этапом достижения ясности в предмете исследования.

*) **«Лихорадка рж»** — состояние, когда от избытка рж наступает паника в связи с тем, что нет возможности все их реализовать прямо сейчас или в обозримом будущем.

*) **«Пятый стражник»** или **«лихорадка открытий»** — паническое состояние, включающее в себя лихорадку рж, возникающее в процессе бурного роста открытий, в том числе побочных. Представляет собой совокупность страхов, сопровождающихся мыслями «не успею зафиксировать», «забуду», «запутаюсь в открытиях», «не сумею их структурировать, интегрировать в свою картину мира» и механическими желаниями притормозить процесс открытий, наблюдений, усилий.

*) **«Ранжирование открытий [по значимости]»** — указание на некоторые открытия, как на предположительно имеющие первостепенную («01з») или второстепенную («02з») значимость в достижении некой, одной из самых значимых на данный момент цели, по умолчанию — в реализации «циклона».

*) **«Сдать открытие в архив»:**

а) определить его как 02з и исключить из рабочего списка наиболее значимых открытий

б) поместить запись о нем в определенное место имеющейся схемы своего путешествия, своей картины мира, установив по возможности несколько его взаимосвязей с другими открытиями.

*) **«Рабочий список открытий»** — список 01з. Составление такого списка значительно

увеличивает эффективность усилий.

*) **«Девияция исследования»** — устойчивое отвлечение внимания на побочные открытия, так что исследование приостанавливается.

Девияция может быть мотивирована или:

а) радостным желанием охватить некую совокупность связанных с исследованием открытий, или

б) механическим желанием, вытекающим из пяти стражников (страх поражения, страх изменений, «усталость» от перенасыщения ОзВ, довольство, лихорадка открытий). В этом случае особенно целесообразно ранжировать открытия, сдавать о2з в архив, уточнять рабочий список открытий.

*) **«Влияние на практикующего»** — совокупность действий, мотивированных рж сделать усилия практикующего более эффективными, а состав его восприятий — более озаренным.

*) **«Пассивное влияние [на практикующего]»** — ждать, пока практикующий не сделает некоторого открытия самостоятельно, хоть и используя при этом наводящие вопросы, советы, указания на те или иные явления, противоречия, закономерности, и лишь после того, как открытие будет им самостоятельно совершено, изложить ему некий массив информации, относящийся к этому открытию, чтобы он быстрее освоил новые объемы восприятий.

*) **«Активное влияние»** — сразу же изложить практикующему и формулировку некоторого открытия, которое он предположительно может совершить, приложив усилия, и некий массив информации, связанный с этим открытием, чтобы тот:

а) испытал предвкушение совершения этого открытия,

б) испытал рж проверить, убедиться самостоятельно в верности того, что сформулировано,

в) параллельно начал совершать действия, исходящие из предположения в верности формулировок, начав получать таким образом дополнительный опыт, который может подтвердить и расширить совокупность открытий,

г) сэкономил тем самым много времени, хотя и ценой потери значительной ценности — опыта полностью самостоятельного открытия, восторга совершения открытий, торжества, преодоления препятствий и поражений, чувства вечной весны, уверенности в себе и т. д.

*) **«Умеренное влияние»** — изложение практикующему итоговой формулировки открытия и некоего объема связанной с ним информации после того, как тот приложит значительные усилия в попытке самостоятельно добиться открытия, совершит целый ряд промежуточных открытий.

*) **«Светляки»** — совокупность воздействий, направленных на то, чтобы начать отдавать себе отчет в том, что прямо сейчас я могу начать прилагать усилия, или что прямо сейчас я могу пытаться прилагать больше усилий — более интенсивно, более плотно, более искренне и т. д.: записки на стенах, периодические пикания будильника, действия другого человека в соответствии с договоренностями и т. д.

*) **«Контролируемое отступление»** — способ действий, согласно которому если ты пробуешь выполнять некоторую практику (к примеру — порождать ОзВ), но отдаешь себе отчет в том, что усилия размазанные, результат тусклый и неудовлетворительный, то ты не залипаешь в недовольстве, серости и безысходности, прекращая практику, а «спускаешься» к практике, дающей как правило менее яркий результат и требующей меньшего внимания в данных условиях (к примеру — вместо порождения ОзВ начинаешь вжв).

*) **«Вгрызание»** — действия, выполняемые тогда, когда в процессе практики (особенно продолжительной формальной практики) ты отдаешь себе отчет в том, что усилия стали размазанными, результаты потускнели и стали неудовлетворительными. Тогда ты словно встряхиваешься, как собака, подстегиваешь себя, нагнетая свежесть, четкость усилий, и добиваешься возврата к прежнему, удовлетворительному уровню усилий и результатов, не прибегая к контролируемому отступлению.

*) **«Игрятини»** (от «игривость», «тигрятини») — ОзВ, которые вспыхивают сразу после начала вгрызания (обычно это радость, торжество, чувство вечной весны, радость борьбы).

*) **«Протухшая реализация»** — когда я вспоминаю, что недавно были рж, и я не успела все их реализовать, я начинаю механически делать то, что считаю их реализацией, вместо того, чтобы искать рж, которые сейчас есть. То есть я лишь думаю, что реализую рж, а на самом деле их нет, а есть лишь воспоминание о них, поэтому эти действия — реализация механического желания, являющегося проявлением желания обладания, чувства потери, страха что-нибудь упустить.

*) «**Сцепленная деятельность**» — такое ведение бытовых дел, при котором они сопровождаются интерпретацией «это часть моей подготовки к путешествию в мирах ОзВ, это те дела, которые я хочу совершить, так как их выполнение облегчит решение моей единой цели». При этом возникает хотя бы слабый резонанс этих дел и ОзВ.

*) «**Озаренная формальная практика**» — формальная практика, которая настолько эффективна, что сопровождается интенсивным ОФ и вспышками ОзВ.

*) «**Накопительная формальная практика**» — формальная практика, которая сопровождается слабыми вспышками ОзВ лишь на краткое мгновение после приложенного усилия, после чего сменяется НФ или «ничего не происходит».

*) «**Тень стражника**» — стражник, проявленный в результате многократных его преодолений с такой малой интенсивностью, что не составляет сложности его преодолеть.

*) «**Внеличные восприятия**» — обладающие следующим свойством: когда я их испытываю, то чем они интенсивнее, тем менее уверенно я могу сказать, что это «я их испытываю», и что «к кому-то их испытываю». Когда они достигают высших степеней интенсивности, полностью пропадает различие «я их испытываю», «к кому-то их испытываю», и возникает другое различие, резонансно описываемое фразами «поток восприятий», «безобъектные восприятия», «восприятие-ни-от-кого-и-ни-к-кому», а также возникают ОзВ сектора Единства.

*) «**Существующее**» — обычные восприятия, засвидетельствованные в принятом наукой порядке теми людьми, которые испытывают омрачения, + те восприятия, которые становятся доступными человеку, устраняющему омрачения и культивирующему ОзВ.

*) «**Остановка механического различающего сознания**» или «**остановка мира**» — явление, которое легко испытать во время любой практики циклического восприятия уверенности, или во время практики «не горы, не-реки», или во время практики повторения очевидных высказываний типа «гора — куча камней, а Далай-Лама — кусок мяса». Резонансное описание «остановки мира» — «неожиданно гора становится чем-то еще», т. е. возникает совершенно новое восприятие, в результате переживания которого возникает ясность, что гора — не только куча камней, как и Далай-Лама — не просто кусок мяса, хотя, несомненно, видеть гору как кучу камней и Далай-Ламу как кусок мяса — один из адекватных и непротиворечивых (в широких границах) способов интерпретировать увиденное.

Останавливая мир, мы выходим за рамки того, к чему привыкли, и начинаем воспринимать то, что привыкли не воспринимать несмотря на то, что оно несомненно существует.

*) «**Продвижение наощупь**» — нет ясности в восприятиях, но есть желание пережить тот неясный ком восприятий, который возникает от определенных действий, и есть желание совершать эти действия.

*) «**Крейсерский ход**» — состояние, характеризующееся наличием ярких ОзВ, интенсивных усилий, резонирующее с образом, будто никаких преград не осталось, и те, что еще можно различить — просто скорлупки, которые легко разбить.

*) «**Триггер**» — любое восприятие, которое в данный момент приводит к появлению рж интенсификации практики и/или усилению ОзВ.

*) «**Оценка**» — мысль, ранжирующая оцениваемое, т. е. определяющая его место на некоторой шкале значений (от «очень слабо выражено» до «очень сильно выражено»).

Так как у механического человека НЭ и ПЭ автоматически и бесконтрольно следуют за мыслями и в значительной степени определяются ими (отчасти они еще определяются механической привычкой испытывать определенные НЭ или ПЭ в определенной ситуации), а также учитывая, что мысли невоспринимаемы для посторонних, в то время как эмоции вызывают более или менее легко «читаемую» мимику и прочие телесные проявления, то, говоря об «оценке», часто включают в это определение и совокупность следующих за ранжирующими мыслями эмоций.

При высокой степени автоматизма эмоции становятся заменителями ранжирующих мыслей, например если в человеке безапелляционно утверждена некая концепция, то действия, противоречащие ей, вызывают немедленно НЭ, — тем более интенсивные, чем более выражено это противоречие, при этом собственно ранжирующие мысли могут почти полностью отсутствовать в виде громкого внутреннего диалога. В этом случае интенсивность эмоций служит способом ранжирования.

Также необходимо учесть, что зачастую для оцениваемой личности имеет значение не только то — как его ранжируют, какие эмоции к нему испытывают, но и какие действия за этим по-

следуют. Поэтому, говоря, например, о «положительной оценке», часто имеют в виду еще и совокупность последующих за ранжирующими мыслями и эмоциями действий, желаемых для оцениваемого, а то и вовсе только эти действия независимо от эмоций и мыслей.

В связи с тем, что такие разнородные явления объединяются словом «оценка» (я уж не упоминаю такие узко-специальные значения этого слова, как «школьная оценка»), неизбежна путаница, приводящая к отсутствию рассудочной ясности, к тупости. Например, если кто-то про тебя думает «он некрасивый» (негативная оценка), то при этом он может испытать ПЭ и ПО к тебе (положительная оценка), так как ты для него не конкурент среди девушек, при этом же он может презрительно говорить девушкам о твоём уродстве, т. е. совершать нежелательные тобой действия (негативная оценка), и в то же время ради контраста и подчеркивания своей красоты он может приближать тебя к себе, одаривать желаемыми тобою благами (позитивная оценка) — например взять с собой на престижную вечеринку с кучей красивых девушек, к которым ты иначе не смог бы даже приблизиться. И в этой каше разве можно сказать — какова же его «оценка» тебя? Для преодоления этого смешивания необходимо определиться в том — что же такое «оценка», и я предпочитаю остановиться на том, что оценка — это именно ранжирующая мысль.

*) **«Высокая оценка»** — мысль, высоко ранжирующая оцениваемое [по указанной или подразумеваемой шкале].

*) **«Позитивная оценка»** («поц») — ПЭ, испытываемые в данный момент к оцениваемому (независимо от того — высоко или низко оценено оцениваемое).

*) **«Конструктивная оценка»** — совершение действий (или бездействий), направленное на содействие реализации желаний оцениваемого (независимо от того — высоко или низко, позитивно или негативно оценено оцениваемое).

*) **«Знаковое событие»**, «знак» — событие, при котором:

а) есть неожиданно яркий его резонанс с чувством тайны, предвосхищением, напряженной полноты жизни;

б) есть рж остановиться, замереть, максимально полно «впитать» всеми чувствами это событие и резонирующие с ними ОЗВ.

*) **«Знаковый сбой»** — знаковое событие, при котором ты уверен в том, что действовал в полной ясности и с полным вниманием, совершая эффективные и точные шаги, а в итоге получается то, что происходит, когда ты действуешь в рассеянности, совершая бытовые маразмы.

*) **«Озаренный выбор»** — происходит, когда реализуется то рж, которое сильнее других на данный момент (т. е. вмешательство концепций, механических желаний, НЭ и прочих омрачений если и есть, то не критическое, не изменяющее выбор).

*) **«Большой разрыв обыденности»** — эффективный способ механически прервать привычный поток омрачений — уехать в путешествие, поставить себя в условия, когда резко сменится и обстановка, и круг общения, и род занятий хотя на месяц. Это позволяет, при приложении усилий, более легко вбить клин в сплошную стену обыденности, расшатать устойчивую цепь омрачений.

*) **«Практика промывания тела ОЗВ»** — испытывая некое ОЗВ, пробегаешь вниманием по разным участкам тела и представляешь, что ОЗВ перемещается туда, испытывается там, излучается этим участком. Эффективно сопровождать это «впрыгиванием» в ощущение приятной прохладной излучающей свежести в этом участке.

Результаты могут быть различны — от излечения болезненных, неприятных ощущений в этом участке до возникновения в нем наслаждения, «разморозки» от спячки, резонанса с другими ОЗВ.

*) **«Усиленная практика промывания тела ОЗВ»** — сопровождение желанием, выражаемым мыслью «пусть этот участок тела излучает ОЗВ», «пусть это тело станет телом Будды», «пусть любой возьмет ОЗВ из этого места», «пусть все это тело станет сияющим сгустком ОЗВ». Эти мысли резонируют с преданностью, самоотдачей, которые являются очень эффективными для достижения прорывов в практике.

*) **«Молодость»** — состояние, когда восстановление после оргазмов, сильных омрачений, отравлений от пищевых ядов, а также пробуждение познавательной, двигательной активности происходит сравнительно быстро — еще до того, как наступит новое отравление.

*) **«Старость»** — состояние, когда последующий акт отравления наступает еще до того, как произошло восстановление от предыдущего, в результате нет радостных желаний познавать, дви-

гаться, исследовать, меняться, бороться за ОзВ. У многих людей старость наступает уже в 22–23 года. И хотя это обратимо, вырваться можно лишь начав прилагать отчаянные и/или радостные усилия.

*) **«Синонимические ряды обозначений ОзВ»** — слова, обозначающие разные качества одного и того же ОзВ — разную интенсивность, глубину, пронзительность и т. д. Для НЭ в каждом языке полно синонимов — например тревога, озабоченность, беспокойство, тревожность, смятение, мандраж — все это синонимы одной НЭ. А найди синоним для ОзВ-преданности? Чувства вечной весны? Их нет, так как человечество еще почти не имеет опыта переживаний ОзВ. Язык необходимо создавать. И даже в том случае, когда, казалось бы, синонимов достаточно, например — красивый, изумительный, прекрасный, потрясающий, великолепный, — они оказываются пустышками, т. е. обозначающими не определенные качества чувства красоты, а степень ПО, ЧСВ, ЧСУ, желания производить впечатление, а то и вовсе лишены определенного значения, замысленными штампами.

Создание синонимических рядов целесообразно, так как их использование позволяет более четко различать ОзВ, а чем четче различено ОзВ, тем ярче и устойчивее оно проявляется. Также это позволяет упростить общение практикующих.

Отдельная задача — создание терминов для обозначений устойчивых аккордов ОзВ.

*) **«Практика давания определений»** — исключительно эффективная и интересная практика, направленная на формирование навыков давания описаний и определений, структурирования открытий и наблюдений, без чего почти невозможно или крайне затруднено путешествие к ОзВ. Практика состоит в давании определений самым, казалось бы, «понятным» вещам — подушка, согласие, весна, ожидание и т. д.

Изучение математики (при испытывании от этого удовольствия) дает прекрасные навыки, которые можно использовать в том числе и для поиска определений, и для описания и структурирования открытий.

*) **«Желание структуризации»** — радостное желание совершить обзор сделанных в последнее время открытий и ввести совокупность терминов, что позволяет:

- 1) облегчить обзор, изложение открытий
- 2) облегчить интеграцию открытий в существующую систему представлений
- 3) подчистить неясности в своих представлениях, открытиях и прийти к максимальной степени ясности
- 4) проявиться и усилиться радостным желанием новых открытий, предвкушению, желанию исследовать.

Желание структуризации и радостное желание новых экспериментов, наблюдений составляют «комплементарную исследовательскую пару», удельный вес в которой первого или второго желаний определяется простым путем — что сильнее, то и реализуется.

*) **«Идея-фикс»** — механическое желание, сопровождаемое любой формой агрессивного отказа от предложения проанализировать его.

*) **«Время удава»** — период времени в течение дня, в течение которого, в связи с сформировавшейся в прежние годы привычкой испытывать сильные НЭ, наступает относительный спад.

Например, таким временем может быть утро, если ты испытывал сильные НЭ в течение многих лет, когда тебя как барана выгоняли в школу. Если отдавать себе отчет в том, что сейчас время удава, то легче проявить упорство и решимость в преодолении этого механизма, совершить хотя бы минимум того, что можно совершить — например «холодные» формальные практики.

*) **«Гипотеза»** — предположение, которое [радостно] хочется исследовать.

*) **«Прогрессорская цель социального эксперимента (СЭ)»** — одна из целей проведения СЭ — та, которая в случае своей успешной реализации может привести к таким изменениям в некоторых слоях общества, которые предположительно могут сделать сейчас или в ближайшем будущем часть общества более восприимчивым, или хотя бы толерантным к идеям ППП.

*) **«Порог экстатичности»** — такая степень проявленности качеств ОзВ, при которой возникает резонанс с экстатическим блаженством, т. е. ОзВ становится по определению «экстатическим».

«Интенсивность» имеет первостепенное значение, но определенное влияние на возникновение экстатичности оказывают и остальные качества ОзВ — пронзительность, ширина охвата,

глубина.

*) «**Беженец**» — такой практикующий, в котором после того, как он достиг ослабления НФ, периодического проявления слабого ОФ и редких слабых вспышек ОЗВ, доминирующей силой становится довольство и желание поддерживать это довольство. Устремленность, искренность, радостные желания исследовать неуклонно снижаются, вытесняются желанием довольства.

*) «**Воин**» — такой практикующий, в котором по мере того, как ослабевает НФ, усиливается ОФ, учащаются и усиливаются вспышки ОЗВ, происходит усиление устремленности, искренности, радостных желаний исследовать, продолжать зачищать до безупречности свободу от омрачений, и от довольства в том числе.

*) «**Рафтинг**» — такой способ реализации радостных желаний, при котором усилия не прилагаются, т. е. не проявляется желание усилить, ускорить, интенсифицировать реализацию радостных желаний.

*) «**Заклинивание**» — явление, при котором желание продолжать какую-либо деятельность, не отвлекаясь, пересиливает желание отвлекаться на приложение усилий по устранению омрачений и/или порождению ОЗВ.

*) «**Стартовая суэта**» — состояние, которое возникает, когда есть желание исследовать, но при этом я в точности не знаю — что делать, с чего начать, и вместо того, чтобы сесть и разобраться в том — какие возникают желания, идеи, я начинаю хвататься за всё подряд, и в итоге получают обрывки опыта, множество неясностей.

Из-за того, что всё так неясно, может даже ослабеть или исчезнуть желание исследовать, появится скептик «нет, уж слишком всё запутано, мне в этом не разобраться». Такой метод (хватать всё подряд и исследовать) доставляет радость только тогда, когда есть сильная жажда исследований, и тогда все эти неясности резонируют с предвкушением, есть ржс-5-10 разбираться во всем.

*) «**Грот**» — неясность, проявляющаяся при исследовании и резонирующая с предвкушением [его исследования].

*) «**Наполненность**» или «**чувство полноты**» — восприятие, возникающее и усиливающееся, когда испытываются ОЗВ, когда проявлены рж, когда прилагаются усилия в практике достижения ОЗВ и освобождения от омрачений. Резонансно описывается фразой «жизнь наполнена до краев».

*) «**Пресыщенность**» — восприятие, возникающее от НЭ, ПЭ, испытывания и реализации механических желаний и прочих омрачений. Как бы велика ни была пресыщенность, она никогда не приводит к «наполненности» — всегда остается такое болезненное состояние, которое описывается словами «словно в бочку без дна все проваливается», «ничто не радует», «все тщетно». Обычная ошибка людей, ищущих спасения от серости, скуки, апатии, прочих НЭ — пытаться забыть это впечатлениями, т. е. увеличением пресыщенности, между тем как единственный способ сделать это — усиливать чувство полноты.

*) «**Задвинуться**» — испытывать интенсивное довольство от впечатлений и/или сильное желание испытать и усилить пресыщенность, заклиться в деятельности по получению впечатлений, при этом любое внешнее воздействие вызывает интенсивное раздражение, а любая мысль о том, что придется отвлечься — еще и страх резкого усиления серости, скуки, обыденности.

*) «**Ластик**» — термин, заменяющий собой совершенно асексуальное, антиэротическое слово «поза» — положение тел, принимаемое с целью испытывания сексуальных ощущений и эротических восприятий.

*) «**Гейзер открытый**» — озарённое состояние, когда одна за одной возникают ОЗВ-ясности, открытия происходят один за одним и проявляются яркие ОЗВ.

*) «**Ядро кометы**» — (или просто «ядро») — группа ОЗВ, которая в данный момент проявлена ярко и отчетливо.

*) «**Хвост кометы**» — (или просто «хвост») — группа ОЗВ, которая сопровождает проявление ядра, резонирует с ним, но проявлена заметно менее ярко и менее отчетливо, и зачастую даже нет полной ясности в том — какие именно ОЗВ входят в эту группу.

*) «**Базовый лагерь**» — состояние, которое периодически мне доступно и в отношении которого есть уверенность > 5 в том, что, находясь в нем, я с высокой вероятностью буду совершать открытия с большей частотой, чем это происходит сейчас, что моя жизнь станет заметно более насыщена привлекательными для меня восприятиями.

*) «**Мармот**» — событие, воспоминание которого стало прочным озаренным фактором для какого-либо ОзВ.

*) «**Кусачий зверек**» — желание противодействовать удовольствию, возникающему после увеличения объема озаренного фона, и нивелирующему эффект этого увеличения.

*) «**Вынюхивание мармота**» — поддержание ясности в том, что любая ситуация может стать мармотом — вот то что происходит прямо сейчас, например, поскольку заранее никогда не угадаешь, так как мармотами становятся самые разношерстные ситуации — даже те, в которых не испытывались ОзВ. Вынюхивание мармота снижает обыденность, серость.

*) «**Кусачая зверушка**» — желание, чтобы появился кусачий зверек в ситуации, когда после увеличения объема озаренного фона возникает удовольствие.

*) «**Злобный карлик**» — совокупность восприятий,

а) проявляющихся в то время, когда есть негативный фон (зачастую сопровождающийся негативными физическими ощущениями, резкими всплесками НЭ), когда появляется ясность в том, что я в жопе, что нет озаренного фона, когда возникает мысль «может попробовать устранить НФ», «может попробовать прыгнуть в ОзВ».

б) состоящая из мыслей «ну и хрен с ним», «потом попробую устранить НФ, сейчас не до этого», «я устал, не хочу сейчас», резких всплеск раздражения и даже агрессии, направленных на все, что связано с практикой, с практикующими, с ОзВ.

в) часто сопровождающаяся действиями по убиванию времени — вовлечение в отупляющую игрушку на мобильнике или компе и т. п.

*) «**Вялый карлик**» — то же, что «злобный карлик», с тем отличием, что вместо раздражения и агрессии возникает мрачность, безысходность, апатия.

*) «**Джерри**» — желание устранить злобного и вялого карликов, переломить инерцию погружения в НФ и НФО, прыгивать в ОзВ раз за разом.

*) «**Том**» — желание, чтобы проявился Джерри.

*) «**Тупостения**» (греч. *astheneia* — слабость) — совокупность негативных реакций на желание различить свои текущие восприятия. Раздражение, недовольство, мысли «потом как-нибудь» и т. д. — все те реакции, которые подавляют желание различить свои восприятия.

*) «**Разведка боем**». Иначе — «мини-штурм», т. е. штурм с заведомо низкой интенсивностью усилий, на 3–4. Цель — наблюдение за восприятиями во время разведки боем — какие обнаруживаются препятствия, как они проявляются (как на войне в ситуации, когда отряд идет вперед, вызывая огонь на себя, и противник, начиная обстрел, выявляет свои огневые точки). Это позволяет заранее подготовиться к тому, что в момент штурма эти препятствия будут проявлены, заранее хотя бы немного изучить их, быть к ним готовым.

*) «**Потребность**» — интенсивное и устойчивое радостное желание.

*) «**Рж изменится**» — это радостное желание испытывать не те состояния, которые я испытываю как правило, а те, которые я испытывал время от времени, и при которых есть больше привлекательных восприятий: больше удовольствия, наслаждения, полноты жизни, интереса, предвкушения и т. д. То есть фактически любое рж изменится для практикующего ППП — это рж испытывать большой объем ОзВ, или, более обще говоря, это рж испытывать состояния, в которых испытывается большой объем ОзВ. Например, желание пойти в трек в Гималаи я отношу к желанию измениться, если это желание трека возникает при предвкушении тех ОзВ, которые в нем будут возникать.

*) «**Прогрессивные действия**» — любая совокупность действий, стимулирующая человека к наблюдению и исследованию своих состояний, что, как известно, приводит человека к увеличению объема ОзВ или, по меньшей мере, к увеличению вероятности испытывания ОзВ (через посредство проявления рж измениться).

Раздел 03 — «Желания»

Глава 03–01: «Общее рассмотрение желаний»

«Истинно спонтанное действие — это такое, при котором ты всецело отдаешь себя, но только после глубоких раздумий. Это действие, при котором все за и против были учтены и впоследствии

отметены, ибо ты ничего не ждешь, ни о чем не жалеешь. Именно такими актами маги приманивают свободу».

Эсперанса

«Все начинается с какого-нибудь одного действия, которое должно быть целенаправленным, точным и осуществляемым с непреклонностью. Повторяя такое действие достаточно долго, человек приобретает несгибаемое намерение. А несгибаемое намерение может быть приложено к чему угодно. И как только оно достигнуто — путь открыт».

Дон Хуан

Содержание главы:

- 03-01-01)** Введение, анамнез.
- 03-01-02)** Определения, аббревиатуры.
- 03-01-03)** Желание впечатлений (= желание ПЭ).
- 03-01-04)** 10 правил реализации радостных желаний.
- 03-01-05)** Дальнейшие определения.
- 03-01-06)** Пример разбиения желаний на типы.
- 03-01-07)** Вопрос о власти. «Медитация».

03-01-01) С самого раннего детства тебя день за днем, минута за минутой приучали относиться к своим желаниям, как к чему-то «неприличному», «нехорошему», «постыдному», «мешающему», «неправильному». Придумано и внедрено множество слов, заменяющих слово «желание», и имеющих ярко выраженную негативную окраску: «каприз», «прихоть», «причуды», «произвол». «Реализовывать» [желания] заменяется на «потакать», «плевать на окружающих», а «хотеть чего-то» — на «иметь проблемы», «заморочиться». Человек, который не хочет подавлять свои желания и стремится их реализовывать, клеймится как «эгоистка», «эгоцентристка». Если ты сильно увлечена чем-то, тебя назовут «упертой», «чудачкой», «эксцентричной», а то и поставят клеймо «маньяк», и даже если это говорится якобы в шутку, то необходимо отдавать себе отчет в том, что под вывеской шутки легко выражать свое настоящее отношение, и в данном случае это крайне негативное отношение, поскольку слово «маньяк» по «странному совпадению» используется для обозначения исключительно опасных преступников, убийц, насильников. С целью закрепления пренебрежительного и даже агрессивного отношения к своим желаниям формируются и вдалбливаются концепции, в результате чего человек, у которого есть желания, интерпретируется и окружающими, и даже им самим как человек, у которого есть «проблемы», у которого не все «в порядке». Считается, что когда у человека «все в порядке», то у нее нет ярких желаний. Распространившиеся в европейской среде немыслимо искаженные идеи буддизма довершают эту картину, ведь согласно им «нирвана» — это состояние высшего счастья, характеризующееся полным угасанием желаний. В результате всего этого люди ошибочно полагают самым счастливым состоянием состояние отсутствия желаний, тотальное довольство, серость, вялое поглощение впечатлений. Пренебрежение радостными желаниями, прямое их подавление оказывает невообразимо убийственное влияние, продуцирует вал НЭ, НФ, тупости, лишает человека возможности испытывать ОзВ.

В зависимости от веяний, сложившихся в обществе, некоторые формы сильных желаний признаются «полезными», и в таком случае люди, чьи желания в данный момент попадают в эту колею, пользуются «уважением», поддержкой, одобрением, но как только меняется мода, или как только человек проявляет и другие желания, она сразу же вновь попадает в категорию чудачек и маньяков. Это приводит к тому, что та, чьи радостные желания попадают в допустимую обществом колею, вынуждена подавлять все другие желания, механически подстегивать «правильное» желание, что быстро превращается в обязаловку, в механическое и безрадостное действие.

Если ты приучена подавлять свои радостные желания, испытываешь их тайком, чувствуя при этом стыд, чувство вины, страх, это часто оборачивается еще и скрытой или явной агрессией, ненавистью. Ты лишаешься наслаждения от самого процесса испытывания и реализации желаний, в то время как испытывание и реализация механических, «правильных» желаний не приносит радости, и ты становишься нацеленной и наркотически привязанной лишь к обладанию результатом. А когда в испытывании и реализации желания нет радости, а есть лишь желание обладания резуль-

татом, тогда наваливаются все новые и новые НЭ — озабоченность результатом, страх не получить результат, страх того, что кто-то другой воспользуется твоим результатом и так далее. В связи с этим закрепляется отношение к желаниям как к чему-то мучительному, и чем сильнее желание, тем ужаснее НЭ, сопровождающие весь процесс его испытывания и реализации.

03-01-02) Дать определение желанию невозможно, так как определить — значит свести к уже известному, но желание не сводится ни к чему иному — ни к эмоциям, ни к мыслям, ни к ощущениям. Есть люди, которые настолько невнимательны к тому, что и как они испытывают, настолько омрачены и отуплены НЭ и концепциями, что не могут отличить желания от мыслей, например. Внимательный человек легко различит, что есть желания, а есть сопровождающие их эмоции и мысли, и это существенно различные слои восприятий. Ощущение голода может сопровождаться желанием поесть, а ощущение сексуального возбуждения — желанием заняться сексом; мысль «он предал меня» сопровождается эмоцией ненависти, желанием ударить, ощущением жара в голове или холода в конечностях, и требуется минимальный навык наблюдения за своими восприятиями, чтобы не смешивать все эти восприятия. По мере того, как ты устраняешь НЭ, механические желания, концепции и культивируешь радостные желания, рассудочную ясность и прочие ОзВ, твоя способность различать усиливается.

Как я узнаю о том, что хочу чего-то? Сейчас я хочу есть сыр или пойти гулять? Если я задаю такой вопрос, то это означает, что я знаю о том, что есть два таких желания, а откуда я это знаю? Я знаю об этом, так как в данный момент есть ощущение вкуса сыра и ощущение зрительного образа, запаха леса, ощущение упругой почвы под ногами, и есть желание эти восприятия усилить, сделать более четкими. Это кажется невозможным — как это — вкус сыра, когда во рту нет никакого сыра? Но ведь никого не удивляет, что я могу не видеть дерево, но представлять дерево, а что такое «представлять»? Это и есть иметь зрительное восприятие дерева — это восприятие будет расплывчато, неустойчиво, но это ни что иное, как именно зрительное восприятие. Если я буду долго рассматривать дерево, то зрительный образ станет четким и устойчивым, обрстет дополнительными восприятиями, и в результате желание усилить этот образ может стать более сильным. С сыром точно так же — возникает слабый, расплывчатый вкус сыра, и возникает желание его усилить — появляется внутренний диалог на эту тему, я могу начать рассуждать о том — как мне получить желаемый вкус сыра. Таким образом я узнаю о том, что хочу чего-то, поскольку восприятие этого чего-то уже проявилось в этом месте, но в ослабленном, расплывчатом виде. Если я хочу купить цветастую юбочку, чтобы испытывать удовольствие от взглядов мальчиков — в этот самый момент в этом месте УЖЕ ЕСТЬ и удовольствие от обладания юбочкой, и эротическое возбуждение от взглядов мальчиков, и тактильное ощущение юбочки на бедрах, и зрительное восприятие ее цвета и фактуры. Таким образом можно сделать удивительный вывод: когда я хочу, то хочу не чего-то того, чего сейчас нет, а хочу то, что уже сейчас есть, но просто хочу это в более четком, устойчивом и сильном виде! Этот вывод согласуется с наблюдениями о том, что желания всегда объектно-ориентированы. Получается, что «желание» — это всегда «желание усилить имеющиеся восприятия». И еще один удивительный результат — при доступной нам способности различать восприятия мы в подобной ситуации не можем различить а) желание и б) реализацию желания, ведь если я хочу сыр, то вкус сыра уже есть, то есть желание и реализация желания — одномоментны. Означает ли это, что существует способ так усилить желание сыра, чтобы ощутить его вкус не менее ярко, чем если он окажется на языке? И возможно ли, что можно так захотеть насытиться, что возникнет и чувство сытости, и все физиологические процессы будут протекать так, словно ты получил питательные вещества? Эти вопросы останутся без ответа, пока ты не испытываешь непрерывно ОзВ, пока для тебя невозможно столь полное сосредоточение на желаниях, что они начнут открывать свои тайны. Зафиксируем пока что одно: когда есть желание, оно уже отчасти является реализованным.

Безрадостными, или **механическими желаниями (мж)** я называю такие, которые:

а) обусловлены концепциями, включающими в себя разные побудительные или моральные слова-паразиты: «надо пойти туда», «следует сделать так», «хорошо бы поступить так», «несправедливо не сделать это», «от меня ждут этого» и так далее. У тебя нет радостного желания делать это, но поскольку есть навязчивая мысль «это надо» или «это справедливо», ты, продолжая испытывать недовольство и нежелание, идешь и делаешь это, поддерживая мысли «хорошо, что я это

сделала, это правильно, так и надо», пытаясь самодовольством компенсировать отравление от НЭ.

б) обусловлены НЭ — гневом, страхом, скукой и т. д.

в) обусловлены механической привычкой — ты всегда, приходя с работы, включаешь телевизор, и даже если новости тебя совершенно не интересуют, все равно ты смотришь их, испытывая скуку, утомление и пр.

г) обусловлены другими мж, например желанием гиперкомпенсации того, чего ты ранее была лишена. Если в детстве, юности из-за стеснения, страхов и моральных запретов ты мало занималась сексом, то к 20–25 годам желание трахаться может стать настолько лихорадочным, что по мере освобождения от запретов ты будешь бросаться на все, что движется, забывая остановиться и спросить — в самом ли деле сейчас есть такое радостное желание? Если же ты останавливаешься и пробуешь вчувствоваться в желания, то возникает резкое недовольство и мысли, что ты ограничиваешь «себя».

Общее свойство мж — безрадостность, лихорадочность, хаос, то есть испытывая и реализуя их ты не испытываешь усиления озаренных восприятий (ОзВ) — нежности, чувства красоты, восторга, устремленности и пр. Наоборот — продолжает усиливаться негативный фон (НФ), начинаются всплески НЭ и усиливается хаотический внутренний диалог. Цитата из Гурджиева: «человек является ареной борьбы, конкуренции самых разных желаний, все они называют себя «я», то есть считают себя хозяевами, и никто из них не желает признавать другого. Каждый из них за тот краткий промежуток времени, пока он у власти, делает то, что ему нравится, невзирая ни на что, а расплачиваться за это впоследствии приходится другим. И среди них нет никакого порядка. Кто из них выскочит наверх, тот и становится хозяином. Он хлещет всех направо и налево и ничего не боится. Но в следующее мгновение другой хватает кнут и бьет его самого. Так продолжается в течение всей человеческой жизни. Вообразите страну, где каждый может на пять минут стать царем и делать в течение этих пяти минут с царством все, что захочет. А ведь такова наша жизнь».

Для того, чтобы иметь полную картину проявляющихся в твоём месте мж, чтобы ясно представлять себе — с чем ты хочешь работать, я советую сделать полный их список и пополнять его по мере обнаружения новых.

09.12 «Клеши механических желаний» — эффект неизбежного страдания, наступающего во время и после реализации мж: во время реализации мж (рмж) человек испытывает страдания (т. е. подавляет радостные желания, испытывает НЭ), рассчитывая получить в будущем некое счастье. Если мж не реализовано, и предполагаемое счастье не наступило, возникают интенсивные НЭ о потерянном времени, жалость к себе и т. д. Если мж реализовано, то предполагаемое «счастье» оказывается никаким не счастьем — человек испытывает все те же, и даже новые и большие НЭ, новые причины подавлять рж — в итоге — все те же страдания. Тот, кто реализует радостные желания, напротив, испытывает ОзВ как во время реализации рж, так и после того, как желание реализовано или нереализовано.

Характерный признак «запоя реализации мж» — нарастающее неприятное спазматическое состояние, которое можно описать как «жизнь проходит мимо». Возникает фоновая спешка непонятно куда, озабоченность тем, что время-то уходит.

Одна из разновидностей мж — **желание подавлять желания (жпж)**. Отличие подавления от устранения я разъяснил в разделе про НЭ — в случае подавления мж не прекращается, возникает НФ. В случае устранения мж исчезает полностью, возникает безмятежность или ОзВ. Таким образом жпж — всегда по определению является мж, поскольку является формой желания испытывать НЭ, и чаще всего обусловлено НЭ и концепциями. К жпж относятся разнообразные формы так называемого «аскетизма», когда человек подавляет свои желания (как рж, так и мж), руководствуясь или концепциями о «просветлении», здоровье и т. д., или верой в авторитеты, или желанием производить впечатление на других людей. При этом она испытывает кучу НЭ, довольство от своей «победы», усиливает мж реализации подавляемого желания, закладывает основу глубокого психического кризиса, т. е. яркой, продолжительной и разрушительной вспышки НЭ и вызванных ими действий.

Радостные желания (рж) соответствуют следующим критериям:

а) само их испытывание и процесс их реализации (независимо от конечного результата) со-

провождается радостью, предвкушением, предвосхищением и другими ОЗВ.

б) если рж не получилось реализовать (а также при мысли о том, что его не получится реализовать), НЭ не возникает.

Необходимо отдавать себе отчет в том, что если ты не занимаешься практикой устранения омрачений, то почти все твои желания — механические, и даже если возникает рж, оно немедленно замещается мж. Если ты начал заниматься практикой, то в затхлом болоте начинается движение, чистые ручейки рж возникают и смешиваются с мж, поэтому идет постоянный процесс чередования, замещения рж и мж. Тебе потребуется приложить и упорство, и решимость, и внимательность и устремленность, чтобы как можно чаще, как можно тщательнее разделять мж и рж, устранять первые и усиливать вторые.

Например, ты начала мыть пол, т. к. сейчас это резонирует с очищением от НЭ, есть рж физической активности, и ты реализуешь его, но когда через пять минут оно неожиданно исчезает и появляется другое рж, возникает концептуальная мысль: «если уж начала — доведи до конца». Возникает мж «довести до конца», рж исчезает, ОЗВ прекращаются.

Другой типичный пример — откладывание реализации радостного желания (**ррж**) «на потом»: есть рж погулять прямо сейчас, возникает мысль «я еще не сделала уроков — вот сделаю, и пойду», в результате рж исчезает, наваливается серость, НЭ, и когда все уроки сделаны, гулять уже не хочется, но вместо того, чтобы остановиться и прислушаться к рж, ты идешь гулять, т. к. есть мысль «ну я же хотела», и в итоге — снова реализация механического желания (**рмж**).

Цитата из Лиса: «Рж откладываются в долгий ящик, потому что хочется «основательно» подойти к ним, подготовиться. С детства у меня так и происходит — удовольствие доставлял не сам процесс, а фантазии на тему того, «что будет, когда...» — я любил об этом говорить, мечтать. Я с детства питаюсь нереализованными фантазиями. Это хоть и приносило предвкушение, но неустойчивое, слабое и скоротечное. Постоянной была нужда в подпитке новыми фантазиями, кроме того, я зачастую так и не приступал к реализации рж, отчего возникало чувство вины за неоправданные ожидания — свои и чужие. А так как рж подавлялись, то и новые не возникали, и предвкушение не усиливалось».

Если действие обусловлено рж, то итог, выраженный словом с приставкой «пере-», указывает на то, что рж незаметно сменилось на мж — «переел», «перетрахался» и т. д. Ты ешь и испытываешь удовольствие, но внимание ушло на хаотические отвлечения, и вот уже ты «переела» — рж незаметно сменилось мж. Чтобы воспрепятствовать этому, необходимо постоянно задавать себе вопрос: «что я хочу прямо сейчас».

Выделим восприятие «**предвкушения появления рж**». Как будто предстоит сладостный бросок вперед, словно сильно и уверенно натянута тетива. Омраченный человек мучительно переживает и отсутствие желаний, и наличие их, т. е. в любом случае возникают НЭ — таково свойство мж. Здесь все наоборот: когда рж нет, и при этом ты безупречно устраняешь НЭ, то испытываешь удовольствие предвкушения, а когда рж появилось — удовольствие испытывания его и реализации.

Термином «**селекция желаний**» я обозначаю процесс, состоящий из трех стадий:

- а) различение желаний, проявленных в текущее время
- б) опознание их как мж и рж
- в) устранение мж и культивирование рж.

В результате достаточно ясного различения желаний, опознание их как рж и мж происходит почти автоматически, но если эта ясность слабая, неустойчивая, тогда можно испытывать проблемы при переходе от а) к б). При тщательном различении можно распознать «связующее желание» — т. е. желание совершить опознание различных желаний как мж и рж. Это различение в свою очередь позволяет более эффективно породить желание совершить опознание, и его оказывается достаточным, чтобы не дробить процесс дальше, а добиться порождения привычки переходить от а) к б). То же самое верно в отношении перехода от б) к в).

Практика циклической смены интерпретаций (и сопутствующей ей смены характера и интенсивности желаний) является средством селекции желаний.

«**Экспресс-анализ**» желаний — набор действий, позволяющих за несколько секунд полу-

читать ясность — испытываемое сейчас желание радостное или механическое. Использование в качестве критерия резонанс с ОзВ бывает затруднено, особенно когда интенсивность желания невелика, и при этом проявлен или слабый негативный фон, или слабый озаренный фон, или «ничего-не-происходит».

Обобщенным «скелетом» механических желаний является уверенность (т. е. жесткая фиксация различающего сознания): «если я реализую это желание, я стану счастливее». Безосновательность этого утверждения вытесняется, так как оно привычно — все примерно так всегда и думают, когда реализуют желания. Между тем наблюдения за собой и окружающими легко вскрывают то, что «быть счастливым» — значит «испытывать счастье», т. е. это не совокупность неких благ, а те переживания, которые, по мнению людей, непременно возникнут после достижения этих благ. Элементарные опыты показывают, однако, что обладание желанным предметом, статусом, вниманием и т. д. приносит не «счастье», а короткий всплеск удовольствия. Обладание [неким средством] не приводит к переживанию [состояния «счастья»].

Поэтому если ты фиксируешь мысль «я стану счастливее, если сделаю это», [сопровождающую соответствующую уверенность], то это означает, что в составе твоих желаний есть механическое желание. При этом одновременно могут быть проявлены и рж и мж (слабой интенсивности), направленные на одну и ту же цель, и чем сильнее одно, тем слабее другое. Контроль наличия таких мыслей и такой уверенности является средством, позволяющим почти мгновенно осуществлять селекцию желаний, что, в свою очередь, приводит к возникновению других рж и ОзВ в силу того, что само по себе различие восприятий сильно резонирует с ОзВ.

Целесообразно различать а) желание и б) **желание реализовать это желание (жрж)**, поскольку желание может быть радостным, а желание его реализовать — механическим или радостным, и если нет этого различия, то невозможно провести селекцию. Такое различие приводит к освобождению процесса испытывания рж от «довеска» в виде озабоченностей и страхов, сопровождающихся мыслями о том — возможно или невозможно его реализовать, хочешь или не хочешь ты его реализовывать, что будет после его реализации и т. п., в результате чего рж начнут проявляться более свободно.

Такое различие еще приводит к тому, что:

- а) рж переживаются более определенно, сильно, не скомканно,
- б) рж становятся доступными для наблюдения, исследования,
- в) возрастает способность испытывать наслаждение от испытывания рж,
- г) усиливается резонанс рж с другими ОзВ,
- д) поскольку автоматизм реализации желания приостановлен, становится возможной эволюция рж, в которую вовлекаются и остальные восприятия.

Например, если вслед за возникновением сексуального желания автоматически следует его реализация, то сексуальное желание переживается скомканно, неясно, ты не можешь почувствовать его оттенки, оно не может стать глубоким, интенсивным. Когда механизм немедленной реализации остановлен, происходит эволюция желания и связанных с ним ощущений и прочих восприятий — иначе я называю это «развитием сексуальности» — становится доступен все более и более широкий спектр желаний, новых ощущений, ОзВ, становится более чувственным тело, все новые и новые его участки становятся «эрогенными зонами», растет глубина и разнообразие ощущений, возникают неожиданные отголоски уже известных и совершенно новых ОзВ.

Автоматизм реализации приводит к еще одному последствию: испытывая желание, ты уже «знаешь», что будет дальше, то есть сама программируешь развитие ситуации, лишаясь предвкушения, делая все заранее известным, и рж не получает подпитки в виде резонанса с ОзВ, и зачастую тут же либо пропадает, либо сменяется соответствующим мж. Различая желание и желание реализовать это желание, обнаруживая «зазор» между их возникновением, ты получаешь возможность словно вставить палку в колесо этого механизма и остановить его.

Эта-ма: «термин **«охота на рж»** — озаренный фон (1–4) + рж (5+) искать новые и новые рж, резонирует со словами «взахлѐб», «невозможно остановиться». Хаотических отвлечений нет, возникает серьезность и восторг только от мысли «хочу искать рж».

Научиться различать желание и желание реализовать это желание совсем не просто, так как

автоматизм их смешивания формировался в тебе десятилетиями. В качестве упражнения можно учиться делать паузы длиной хотя бы в несколько секунд между желанием и началом его реализации — назовем это практикой **задержки реализации**. Когда возникает желание, остановись, вчувствуйся — чего именно сейчас хочется, к чему есть особенно яркое предвкушение. Иногда сам процесс испытывания желания более привлекателен, чем его реализация. Характерная особенность механического желания реализации желания состоит в том, что при задержке реализации тут же возникает целый рой НЭ, в то время как задержка радостного желания реализовать желание не только не приводит к возникновению НЭ, но и совершенно не ослабляет того наслаждения, которое ты испытываешь от предвкушения, а порой даже усиливает его.

Целесообразно [для осуществления селекции желаний] научиться различать **желание испытать желание (жжж)**. Оно также может быть радостным или механическим. Например, если ты испытала много оргазмов подряд, то при одной мысли о сексе будет возникать отторжение, ухудшаться самочувствие, и тем не менее, если мимо пройдет симпатичный тебе мальчик, ты проводишь его взглядом и механически захочешь его захотеть, чтобы забить ту серость и НФ, которые возникают после оргазма, а также в силу сложившейся привычки. Наличие механического жжж (мжжж) в подобной ситуации доказывается тем, что ты испытываешь отторжение, а порой даже отвращение, прочие НЭ, в то время как если бы мжжж отсутствовало, ты просто отметила бы: «желания не возникает».

Целесообразно научиться различать **желание усилить желание** и **желание ослабить желание**. Культивирование первого играет огромную роль в культивировании рж, второе часто используется для проведения экспериментов, когда нет ясности в отношении некоторого желания, и ты усиливаешь его, ослабляешь и наблюдаешь за тем, как отзываются другие восприятия на этот процесс. И то и другое желание может быть механическим или радостным. Например, если вместо того, чтобы фиксировать «есть рж усилить некое рж» ты следуешь концепции «надо порождать, усиливать рж», то жжж и жуж будут механическими, безрадостными, и конечно же ни к чему, кроме НЭ и усталости, это не приведет.

Способы усилить рж :

1) Культивировать желание усилить желание, то есть возвращать внимание к тому, что ты сильно хочешь, чтобы рж усилились.

2) Культивирование сильного и радостного предвкушения, так как оно резонирует с рж. Вспомни ситуации, когда ты испытывала яркое предвкушение, опиши их детально. Для того, чтобы породить предвкушение, ты можешь вспоминать эти ситуации, а со временем ты научишься непосредственно «впрыгивать» в предвкушение.

3) Представлять желательное изменение, сопровождать это формальной практикой **выражения желания вслух («ВЖВ»)**.

Препятствия к усилению рж :

1) Мж связаны с огромным количеством НЭ — разочарование, раздражение, отчаяние и т. д., и каждый знает, что чем сильнее желание, тем сильнее и попутно проявляющиеся НЭ. Не зная, что это свойство лишь мж, но не рж, люди подавляют все желания, и хотят в пол силы, в одну десятую, в одну сотую, делая себя импотенткой, т. е. не способной хотеть, приходя к апатии, серости, депрессии, потери радости жизни. Появление сильных рж автоматически вызывает страх предстоящих НЭ и автоматизм подавления рж, поэтому необходимо:

а) устранять этот страх;

б) усиливать желание испытывать рж, предвкушение;

в) отдавать себе отчет в том, что испытывание рж является само по себе наслаждением независимо от результата;

г) безусловно устранять НЭ, возникающие при мыслях о возможной нереализации рж.

2) Мысль-скептик: «никогда никакие желания ни к чему не приводят — жизнь как была тусклой, так и остается». Необходимо:

а) породить рассудочную ясность в том, что прошлый опыт испытывания и реализации мж не имеет никакого отношения к опыту испытывания и реализации рж.

б) признать такие мысли ментальным ядом и устранять их прямым усилием возврата внимания с них.

Скорость и устойчивость изменения восприятий пропорциональна интенсивности и длительности радостного желания. Эту простую закономерность непросто открыть, так как люди очень часто ошибочно принимают «мысль о желании» за само «желание». Если человек говорит «я хочу изменить такую-то привычку», при этом чаще всего он лишь думает, что хочет измениться, но не испытывает такого желания или испытывает его очень слабо и редко. Это по-вально распространенное смешение. Еще за желание может ошибочно приниматься «желание испытать желание». Если я хочу, чтобы во мне проявилось сильное желание измениться, но само желание измениться отсутствует или очень слабое, то этого недостаточно для наступления изменений, особенно если исходное желание механическое.

Из всей совокупности мж целесообразно выделить **очевидно механические желания** («омж»), то есть такие, механистичность, омраченность, нежелаемость, болезненность которых для тебя очевидна. Устранение омж не сопровождается жалостью к себе, чувством потери, мыслью о притеснении «себя»; степень отождествления себя с омж минимальна, и они поддаются устранению несравненно более легко, чем **неочевидно механические желания** («нмж»). Как и в ситуации с устранением НЭ, основная сложность состоит не том, чтобы устранить НЭ, а чтобы в самом деле сильно и отчетливо захотеть это сделать.

Письменная фиксация полученного опыта испытывания и реализации рж дает возможность критически рассмотреть свои действия, выявить типичные способы самообмана хотя бы уже постфактум. Например, если ребенок плачет, у тебя может возникнуть желание подойти и утешить его, и это желание ты классифицируешь как радостное. Последующий анализ этого опыта может привести к вопросу — «не странное ли это совпадение — симпатия и якобы радостное желание проявились именно тогда, когда ребенок плачет, а в процессе утешения были замечены НЭ нетерпеливости, раздражения или жалости». Это даст основания предположить, что имел место самообман, а это позволит в будущем более внимательно исследовать свои восприятия в подобных ситуациях.

Введем термин **«безупречное поведение»**: это действия, являющиеся результатом следования рж, сопровождающиеся предвкушением на всем своем протяжении. Любая моральная оценка таких действий невозможна, поскольку по определению эти действия не являются результатом ни желания следовать правилам, концепциям и привычкам, ни желания нарушить правила, а являются результатом проявления рж, и таким образом в мотивации безупречного поведения нет ни «потому что», ни «для того, чтобы». Безупречное поведение — это когда «я делаю это потому, что следую рж, и при этом возникает резонанс с другими ОЗВ». Оценивать, таким образом, можно лишь концептуальную интерпретацию безупречного поведения, и не забудь отдавать себе отчет в том, что окружающие тебя люди именно так и будут поступать — что бы ты там ни говорил об «озаренности» твоих мотиваций, люди будут тебя судить в соответствии с их концепциями, писаными и неписаными законами, и не принимать это к сведению, вытеснять предположения о возможных действиях со стороны окружающих людей — глупость, которая может привести к нежелаемым тобою последствиям.

Назову **«практикой сопровождения»** реализацию желания с целью исследования как самого процесса его испытывания и реализации, так и последствий реализации. Практику сопровождения чаще всего хочется применять в отношении нмж, поскольку хочется разобраться в нем, то есть разделить на составные части, определиться в том — какие из них окажутся мж, какие — рж. Иногда возникает желание сопровождать и омж, чтобы укрепить свою ясность в отношении его механистичности. Именно практика сопровождения приводит к тому, что можно назвать **«получением опыта»**:

а) рассудочная ясность в том, какие восприятия возникают в результате определенного поведения;

б) ясность в том, какие восприятия являются желанными, а какие — нежеланными;

в) приложение усилий, направленных на то, чтобы устранить нежеланные восприятия и

культивировать желанные.

В зависимости степени ясности и от эффективности усилий мы говорим о значительном или незначительном опыте.

Механическая реализация мж и нмж не приводит к получению опыта, свидетельством чему является любой старый человек, которого ты можешь увидеть на лавочке у подъезда — этот человек прожил много лет, побывал в разных ситуациях, испытал много эмоций и желаний, общался со многими людьми, но не только не приобрел свободы от омрачений, рассудочной ясности, способности испытывать и следовать рж, способности избегать нежелаемых и испытывать желаемые восприятия, но более того — с каждым годом все больше погружается в НЭ и тупость, спектр его восприятий до невозможности примитивен и однообразен. Люди начинают стремительно стареть не в 40, не в 50 лет, а в 20–25. Уже к 30 годам подавляющее большинство людей представляют из себя законченных пенсионеров, не только не испытывающих рж, но даже агрессивно настроенных против самой идеи культивирования рж, свободы от НЭ и концепций. Они ищут только забвения — в довольстве, наркотиках, однообразных впечатлениях или НЭ.

«**Исчерпывание**» — процесс многократного доведения реализации омж и нмж до стадии сильного пресыщения с параллельной фиксацией восприятий, в том числе радостных желаний, в результате чего:

а) возникает ослабление (в среднем) силы проявления данного омж или нмж;

б) упрощается селекция;

в) есть возможность наблюдать продолжение проявления механической составляющей не смотря на пресыщение, что позволяет научиться выделять ее из состава желаний при разных обстоятельствах;

г) ослабевает отождествление с желанием, т. е.

*) ослабевает назойливость мыслей типа «это мое желание», «это часть меня», «жалко лишаться его», они начинают различаться как очевидно ложные;

*) возникает осознание мж как чужеродного механизма, то есть возникают мысли «это просто механизм, нежелаемая привычка», которые сопровождаются рассудочной ясностью, ОзВ-ясностью, прочими ОзВ;

*) возникает рж устранить данное мж;

*) возникает рж усилить это рж + рж ослабить и вовсе устранить это мж:

д) ослабевает автоматизм проявления механических составляющих «**клубка желаний**» (т. е. такой совокупности желаний, в которой я не могу ясно различить входящие в нее желания и определить их видовую принадлежность) еще до того, как осуществлена селекция, т. е. еще до наступления ясности в составе и видовой принадлежности желаний.

Введу термин «**полураспад мж**» — ослабление (в среднем) интенсивности проявления мж:

а) в результате совокупного влияния селекции желаний и практики исчерпывания, но прежде всего за счет практики исчерпывания, так как когда мж сильное, то радостное желание его устранения — слабое, соответственно не может быть сильным усилие устранения;

б) до такой стадии, когда рж устранить это мж становится определенным, устойчивым.

Реализация рж **прямого устранения мж** — самый эффективный способ прекратить испытывать мж. Мж никогда не закончатся путем их исчерпывания, во всяком случае хвост такого затухания будет бесконечно длинным, поскольку неисчерпаемо разнообразие объектов для мж всех видов — миллиарды симпатичных девочек, игрушек, вещей..., а мж автоматически проявляется ко всему новому. Слишком редкая смена мж приводит к НЭ, к серости. Слишком частая смена мж утомляет. Слишком частая реализация утомляет. Слишком редкая реализация усиливает спазматичность мж и опять таки усиливает приступы НЭ... — это бочка без дна, наполнить ее невозможно. Если бы получение впечатлений приводило к переживанию полноты, насыщенности жизни..., но рмж дает кратковременный всплеск ПЭ и удовольствия, которое почти сразу же становится резиновым, безвкусным, и отравление тянется длинным хвостом в виде усиливающейся серости и приступов НЭ. Предвкушение при мысли о том, что мж можно просто устранять, плюс опыт этого устранения, становятся силой, побеждающей господство мж. Рж прямого устранения мж крепнет, становится более радостным и определенным. Возникает ясность, что мж —

такой же яд, как и НЭ — они так же отравляли, мучили, но я боялся остаться без них, мне казалось, что я теряю значимую часть себя, которая наполняет хоть какой, но жизнью. По мере устранения НЭ, «хоть какая» жизнь устраивает все меньше и меньше, возникает опыт новой жизни и стремление к ней — жизни в ОзВ. Прямое устранение мж, как и прямое устранение НЭ, немедленно приводит к всплеску ОзВ.

Практика «ограниченного устранения мж» эффективна при практике исчерпывания нмж. В процессе реализации нмж я периодически прекращаю реализацию и полностью устраняю нмж на короткое время, после чего снова возвращаюсь к реализации нмж. Эта практика — разновидность циклического восприятия, и она приводит к большей ясности в желаниях, к более ясному разделению совокупности желаний на рж и мж.

Практика **посекторного устранения внутреннего диалога (ВД)**. Например, мысли о сексе тем более хаотичны и навязчивы, чем больше доля мж в сексуальных желаниях. Чтобы более эффективно различить мж и рж, целесообразно в течение некоторого времени (час, день) устранять все мысли о сексе. В этом случае мж ослабнут (так как резко уменьшится количество мыслей-триггеров), а рж проявятся более отчетливо. Последующее устранение мж (любым способом) в свою очередь приводит к резкому ослаблению данного сектора хаотического ВД.

03-01-03) Существует устойчивое словосочетание — «желание впечатлений». Проанализируем употребление этого слова:

*) «Впечатления» можно получать от чего угодно — от музыки, книг, секса, прогулки, разговора, вкусной еды, событий, новостей и пр.

*) В перечне всего того, от чего люди хотят получать «впечатления», присутствуют не только приятные и симпатичные им явления, но и неприятные и несимпатичные — люди стремятся получать впечатления от смерти, страданий, катастроф, тупости других людей, жалости, прочих НЭ. Например, люди могут специально идти на просмотр кинофильма, от которого они заведомо для самих себя будут испытывать сильные НЭ — от ненависти до ЖКС, и для них это тоже «впечатления», и чем сильнее НЭ — тем сильнее впечатления. Если фильм «неинтересный», возникает скука, но скуку люди не называют «впечатлением».

*) Желание впечатлений — наркотик. Убедиться в этом легко — прекрати получать впечатления, и ты почувствуешь — что испытывают наркоманы во время «ломки». Без впечатлений мгновенно набегают серость, скука, безысходность, паника, отчаяние, ужас.

Говоря о «впечатлениях», люди на самом деле говорят о позитивных эмоциях (ПЭ) — радость обладания, злорадство, самодовольство, довольство и пр. Почему от НЭ можно получать «впечатления»? Да именно потому, что зачастую сильные НЭ приводят к сильным ПЭ. Обратное тоже верно. Купил дорогую машину, стал испытывать кучу ПЭ — представляешь, как тебе сосед завидует: воображаешь, что девушки на тебя будут теперь внимания больше обращать, прохожие будут уважать и т. д. Параллельно ПЭ возникают и НЭ, конечно — страх потери, недовольство от того, что веселее жить не стало; бешенство от того, что поцарапали и т. д. Почему люди так падки на зрелища катастроф, смертей? Это для них очень необычно, это плодит кучу ПЭ — «слушай, я сегодня ТАКОЕ видела... мозги по всему асфальту... ух ты...» — ЛЮБОЙ человек, который палится на трупы, при этом сладострастно смакует в воображении, как он будет всем об этом рассказывать, как к нему будет приковано внимание слушателей. Кроме того подавляющее большинство людей умирают от скуки и серости, и любые сильные эмоции — даже сильные НЭ — для них более привлекательны, чем ужас скуки наедине с собой, когда ничего не происходит, поскольку сильные НЭ всегда можно постараться так эксплуатировать, чтобы получить ПЭ — например если у тебя депрессия, ты можешь смаковать то, как будешь рассказывать об этом «подругам», как они будут сочувствовать тебе, давать советы, обращать на тебя внимание, т. е. тешить твое ЧСВ.

Таким образом, ПЭ и НЭ — две стороны одной медали, и то и другое — «омрачение», т. е. восприятие, которое несовместно с ОзВ, делает тебя мертвым, тупым. НЭ убивают быстро, ПЭ убивают медленнее, но все же убивают. Проблема состоит в том, что люди, как правило, ошибочно принимают проблески ОзВ за ПЭ, так что к ПЭ причислены и симпатия, и чувство красоты, нежности и пр. Представь себе, что ты назовешь «едой» как подберезовик, так и мухомор. Результат — отравление. То же и в случае с ОзВ и ПЭ — результатом является отравление. Чтобы не

допускать этого фатального смешения, необходимо тщательно разобраться в своих восприятиях, разобраться — что тебя отравляет, а что придает сил, приводит к радости, симпатии, наслаждению, устремленности. Различай и выбирай.

Таким образом, желание ПЭ я отношу к мж, и это входит в противоречие с тем, как к ПЭ принято относиться в нашем обществе: желание испытывать ПЭ — «узаконенный» способ времяпрепровождения, то есть в обществе поиск «впечатлений» не только не осуждается, но всячески приветствуется, культивируется, преподносится как прогрессивный, творческий, интересный способ жить. Есть множество [ложных] концепций, одобряющих и поддерживающих поиск «впечатлений», но если у тебя есть частый опыт интенсивных ОзВ, ты заметишь без труда, что желание «впечатлений» так же определенно препятствует ОзВ, как и любое другое омрачение.

Кто видит во «впечатлениях» смысл жизни и пытается «насытиться» ими, тот становится алкоголиком, ищет новых впечатлений, закрепляя хождение по кругу ПЭ-НЭ, изобретая все новые и новые способы их усилить и разнообразить, гонимый ужасом (при мысли о том, что впечатления могут кончиться) и приступами скуки и серости, настигающими его, когда впечатлений становится мало. Не удивительно, что логическим завершением является использование наркотиков, которые ускоряют обе стороны процесса — получение ярких впечатлений и разрушение, умирание. Я думаю, что наркомания, так безнадежно стремительно развивающаяся в последние годы, имеет под собой именно эту культурологическую подоплёку — страсть к впечатлениям считается добродетелью и отдушиной от скуки. Людям невдомек, что скука, серость и безвыходная мертвенность свидетельствуют о том, что они исчерпали не окружающий их мир, а лишь свой способ интерпретировать этот мир, свои убогие концепции и эмоции. Результатом является либо падение в быструю смерть от наркотиков, либо медленное умирание, конечную фазу которого ты можешь видеть на скамейке у своего подъезда — маразм, ненависть, тупость, уродство, болезни, одним словом — полное разложение.

В процессе поиска и потребления впечатлений человек испытывает совершенно не то, что испытывает тот, кто стремится к ОзВ. Кто ищет ПЭ, испытывает ПЭ и НЭ. Кто ищет ОзВ, испытывает ОзВ уже в самом процессе поиска.

03-01-04) Первые 10 правил технологии реализации радостных желаний (ррж):

Первая проблема, с которой сталкивается практикующая, захотевшая ррж — отсутствие ясности в том — чего же она по-настоящему радостно хочет. Десятки лет она подавляла рж разными концепциями «долга», «обязанностей», «приличий» и прочих фантомов, так что ничего удивительного нет в том, что рж перестали или почти перестали проявляться. Первый шаг к практике ррж — научиться испытывать рж, научиться обращать на них внимание, не подавлять, обязательно фиксировать письменно — это позволяет отнестись к ним более внимательно. Можно разбить рж на разные области — связанные с сексом, с путешествиями, с общением, с обучением и так далее. Составь общий список испытанных тобой рж, проходи по нему почаще, выставляя оценку интенсивности того или иного рж. Составляй список рж, испытанных сегодня и так далее. Итак:

Правило 1: фиксируй письменно радостные желания, группируй их в списки, оценивай их интенсивность по шкале от 1 до 10.

Одна из самых грубых ошибок на данном этапе — пренебрежение рж в силу их «мелкости». Например, если у тебя возникло желание пройти по луже, а не обойти ее, как делают все приличные дамы, возникает неловкость, сопровождаемая мыслью: «да ладно, в конце концов это такое мелкое желание, ничего не изменится, если я его не реализую». Тебе хочется подойти к дереву и прикоснуться к нему, но ты поддаешься лени, опять-таки оправдываясь «мелкостью» рж. При таком подходе будь уверена — ты продолжаешь копать свою могилу. НИ ОДНО — ДАЖЕ САМОЕ МЕЛКОЕ РАДОСТНОЕ ЖЕЛАНИЕ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОДАВЛЕНО [без последствий, которые сделают невозможным ОзВ, которые вызовут НЭ] — вот правило, следование которому выведет тебя на тропу, ведущую к ОзВ. Ты находишься в таком плачевном состоянии, что любое, даже самое слабое рж является для тебя высшей ценностью, шансом на спасение от омрачений. Кроме того, зачастую оценка рж как «мелкого» целиком концептуальна — ты привыкла считать что-то «важным», а что-то «неважным». Есть ли царапина на твоей машине — это «важно», а желание прикоснуться к дереву — это «неважно». Но если во главу угла ставить ОзВ, все меняется, и реа-

лизация даже самого «мелкого» с точки зрения концепций радостного желания может привести к необычно сильному всплеску ОзВ.

Еще одна типичная ошибка — откладывание рж «на потом». Например моешь ты пол, и вдруг хочется прямо сейчас пойти погулять, но ты думаешь: «ну вот домою пол, и сразу же пойду, не бросать же вот так все в таком виде...». Ты сразу почувствуешь, как рж растает без следа, или как минимум сильно ослабнет. Никакого «потом» нет — рж есть только сейчас, а «потом» останется только мысль «я хотела» и НЭ, так что откладывание рж «на потом» — это самообман, и это является подавлением рж.

Не смешивай эту ситуацию с такой, когда есть рж, сопровождающееся мыслью «хочу сделать это не сейчас, а тогда-то» — такие рж тоже бывают.

Правило 2: устраняй концепцию о «незначительности», «неважности», «мелкости» рж. Значительность рж определяется только его интенсивностью, резонансом с другими ОзВ. Не откладывай рж «на потом»

Когда ты начинаешь испытывать желание испытывать рж, а особенно тогда, когда начинаешь их фиксировать и реализовывать, они начинают проявляться все чаще, и им нет никакого дела до твоих концепций. Ты можешь считать, что дамы должны ходить на высоких каблуках по тротуару, а радостное желание может погнать тебя босиком по черной, влажной земле. И что делать? Пойти босиком по земле — выйти из роли дамы, испытать кучу НЭ, столкнуться с необходимостью их устранять. Не пойти босиком по земле — убить рж, в результате чего усилятся НФ, опять-таки будет всплеск НЭ, но гораздо более глубоких, тяжелых. Возникает страх — «вдруг мне захочется чего-то такого ужасного, и что мне тогда делать»? Я предлагаю следовать такой политике: реализуй хотя бы те желания, которые тебе не страшно реализовать, их будет немало, а что касается тех рж, которые реализовать страшно, или даже подумать о реализации страшно, то зафиксируй их письменно и оставь — пусть в твоём списке будет запись, свидетельствующая о том, что когда-то ты хотела сделать вот это. Будешь возвращаться к своему списку, просматривать его и отмечать наличие или отсутствие того или иного рж, его интенсивность. Начни делать хотя бы то, что можешь делать прямо сейчас, и не останавливай всю практику только из-за того, что не можешь начать делать все сразу.

Правило 3: фиксируй письменно абсолютно все рж, а реализуй те, которые можешь реализовать.

Обычное поведение человека обуславливается на 100 % его концепциями, привычками, страхами и прочими НЭ, механическими желаниями, общественными стереотипами — семейными, городскими, национальными, религиозными и т. д. Человек никогда ни о чем не думает — он жонглирует концепциями, пока одно механическое желание не пересилит другое. Когда ты начинаешь следовать рж, то немедленно выпадаешь из-под прикрытия всех правил. Возникает страх — что если случится что-то ужасное, нежелательное? Тебе хочется одного, а страхи диктуют другое, концепции — третье, мама говорит четвертое, и что делать?

У тебя всегда есть куча разной информации, поступившей из разных источников. Сведи ее в один список. Проанализируй достоверность информации, компетентность источников и т. д. — сделай это в меру своих возможностей и своей искренности. Оцени риски, выскажи свои предположения — что может быть при таком-то исходе, при другом. Избегай дорисовок и вытеснений — пусть твой рассудок будет холодным, трезвым, независимым инструментом — выслушай его точку зрения.

Правило 4: выпиши, сопоставь имеющуюся информацию, касающуюся твоего желания, аргументы «за» и «против» того или иного действия. Не дорисовывай и не вытесняй.

Что теперь остается сделать? Теперь — только одно — прыгнуть в холодную воду. Ты сделала все, что смогла — зафиксировала рж, сопоставила имеющуюся информацию, прикинула возможные риски. До бесконечности рассуждать на эту тему, вечно сомневаясь и пребывая в неизменной нерешительности — это все равно что убить рж, а с ним и все остальные ОзВ. Никто

никогда не даст тебе никакой гарантии, и не забывай, что следование общественным привычкам тоже не дает никаких гарантий, ведь несмотря на то, что обычные люди, будучи на 100 % механизмами, следуют тому, как это принято, «прилично», «подобает», с ними постоянно что-то случается нежеланное, они постоянно страдают. Поэтому выбор прост — либо риск получить нежелательный исход + подавление рж и прочих ОЗВ, либо риск получить нежелательный исход + реализация рж и усиление ОЗВ. Я выбираю второе. Отсюда правило 5:

Правило 5: теперь замри, породил любое ОЗВ (хоть симпатию к своему кролику) и задай себе вопрос — «чего же сейчас — после всего того, что я узнала и обдумала — я по-настоящему радостно хочу?»

Правило 6: сделай теперь то, что ты хочешь, вопреки тому, что по привычке тебя будут одолевать сомнения и страхи. Пересиль их и реализуй свое рж, сосредоточившись на предвкушении, предвосхищении того, что ты начинаешь жить совершенно по-новому, теперь тебя ведут не мертвые концепции, а радостные желания. Сосредоточься на том, что процесс реализации рж кардинально отличается от других действий — пространство вокруг тебя и в тебе словно становится упругим, насыщенным.

Если твоё рж подразумевает совершение целой последовательности промежуточных действий, ты можешь в любой момент остановиться и еще раз спросить себя: «теперь, когда я уже сделала несколько шагов к реализации своего желания, и тем самым уже получила некоторые результаты — чего я хочу теперь? Нравится ли мне то, что происходит? Осталось ли рж прежним, или ослабло, или усилилось? Или оно изменило направление? Или вовсе исчезло?». То же самое ты можешь сделать по мере поступления новой существенной информации, или в ситуации, когда ты вдруг получила ясность в том, что мж приняла за рж.

Правило 7: не при вперед как ржавый бульдозер. Всегда можно найти возможность остановиться и спросить себя — «каково теперь мое рж — после того, как я сделала несколько шагов вперед». Радостные желания часто видоизменяются в процессе своей реализации.

В процессе реализации рж спрашивай себя так часто, как хочешь — испытываешь ли ты то, что тебе хочется испытывать? Подчеркиваю — не «получаю ли я то, что хотела», и даже не «испытываю ли я то, что хотела», а именно «испытываю ли я сейчас то, что хочу испытывать именно сейчас». И если ответ на этот вопрос «нет», остановись и вернись к правилу 7. Если «да» — двигайся дальше. Удивительное свойство практики следования рж состоит не в том, что ты получаешь то, что хотела получить с самого начала — так бывает отнюдь не всегда. Оно состоит в том, что чем активнее, последовательнее, чаще ты реализуешь свои рж, тем чаще в результате этого ты начинаешь испытывать очень привлекательные для себя восприятия в этот самый данный момент. Резонирующий образ: как будто рж — это такая удивительная сила, которая непостижимым образом ведет тебя по невероятно узкой линии событий, но ведет так уверенно, что сбиться невозможно; и не в отдаленной перспективе, не когда-то в будущем, а именно сейчас — в каждый момент твоего движения по этой линии событий ты испытываешь особенно интенсивную полноту жизни, насыщенные ОЗВ, а иногда на твоём пути попадают самые настоящие открытия — новые ОЗВ, новая ясность. Таким образом я предлагаю полностью изменить смысл понятия «результат», когда речь идет о реализации радостных желаний: результатом рж является качество твоих переживаний во все время следования этому рж. Чем точнее ты вычленишь рж среди всей совокупности испытываемых сейчас желаний, чем точнее проведешь границу между рж и мж, тем ярче будет результат. Искусство приходит с практикой — тренируйся.

Правило 8: спрашивай себя так часто, как хочешь — испытываешь ли ты прямо сейчас то, что тебе нравится?

Фиксация процесса рж — это само по себе радостное и интересное занятие. Я советую внимательно «вчувствоваться» во все, что происходит, что сопутствует процессу рж, фиксировать как самые обычные события, так и необычные (не только в событийном смысле, но и в смыс-

ле необычных восприятий). Чтобы не тормозить сам процесс ррж, можно обходиться краткими пометками в блокноте, по которым впоследствии будет легче восстановить всю последовательность событий и переживаний. Я советую хотя бы иногда составлять полное описание проведенного опыта реализации рж, особенно тогда, когда он особенно неудачен или особенно удачен. В первом случае ты сможешь найти ошибки, во втором — снова пережить привлекательные восприятия, научиться чувствовать тот особый «вкус» жизни, когда ты испытываешь и реализуешь рж.

Правило 9: «вчувствуйся» во все, что происходит, чтобы впоследствии была возможность детально описать всю историю.

Когда процесс ррж завершен, то независимо от того — как именно он завершен, остановись и отдай себе отчет в том, что прямо сейчас никто не препятствует тебе устранять НЭ, порождать ОзВ, т. е. на данный момент у тебя идеальные возможности для занятия практикой. Если у тебя куча НЭ — ты можешь начать их безупречно устранять и стремиться к ОзВ, а если сейчас у тебя ОзВ, ты можешь погрузиться в них с головой, а чего тебе еще необходимо для успешной практики? Делай это всегда — и тогда, когда ты смог реализовать рж и получить интересные восприятия, и тогда, когда ты струсила, свернула в сторону, поддалась НЭ, концепциям, ошибочно приняла мж за рж и т. д. Это действие имеет исключительное значение, так как позволяет научиться отдавать себе отчет в том, что как бы ни закончилось выбранное тобой действие, ты окажешься в ситуации, идеально подходящей для твоей практики. Это позволяет устранить озабоченность результатом, озабоченности, вытекающие из концепции «будущего», сосредоточиться на «здесь-и-сейчас».

Правило 10: Независимо от исхода отдай себе отчет в том, что сейчас у тебя идеальные условия для практики.

Если ты начинаешь следовать практике ррж, то непременно заметишь, как существенно возрастает их интенсивность, радость, резонанс с другими ОзВ. Убогие философы-псевдобуддисты скривятся и скажут что-нибудь многозначительное типа: «ну, так это же ерунда все, это только усиливает твою привязанность к дхармам, кармам и хренямрам, вот я стремлюсь к полному освобождению, потому что природа Будды... микрокосмические орбиты... сущность учения... а это все недостойно, это лишь усиливает обусловленность...». А ты смотри им в лицо, когда они будут говорить все это — ты не сможешь не почувствовать огромную разницу между собой и ими — довольными или недовольными, многозначительными или тупыми, важными или агрессивными. Есть бесчисленное количество тех, кто получает впечатления от таких разговоров, и есть очень мало тех, кто прекращает жонглировать словами, смысл которых никому не понятен, и начинают совершать конкретные шаги к тем состояниям, которые им нравятся.

По мере реализации рж их становится все больше и больше, но это именно РАДОСТНЫЕ желания, кроме того они резонируют с другими ОзВ, поэтому не только рж становится больше, но и самых разных ОзВ становится больше. Возникает эффект «**конкуренции рж**», тебя начинает буквально разрывать на части, в сутках оказывается слишком мало времени, открытия новых ОзВ следуют одно за одним. Конкуренция рж не сопровождается НЭ, которые обычно сопутствуют ситуации, когда слишком много мж и нет возможности реализовать их все. Конкуренция рж сопровождается восторгом, предвкушением, всплесками блаженства и т. д.

Конкуренция рж поначалу приводит к проблеме «**чехарды рж**»: рж так часто сменяют друг друга, что им не хватает устойчивости, в результате чего желаемый результат не достигается. Осознание этого приводит к появлению нового рж, заключающегося в том, чтобы рж стали более устойчивыми. Это желание укрепляется тем стремительнее, чем сильнее чехарда рж, чем меньше результатов. В итоге характер проявления рж меняется: они становятся достаточно устойчивыми, чтобы наступал желаемый результат.

Некоторые говорят: «это ж надо, вот так все сводить только к желаниям, все желания да желания». Ничто не делается без желания. Любое **действие** — это процесс реализации желания, и остается лишь выбрать — будет оно механическим или радостным; принесет с собой истощение и НЭ, или ОзВ и новый виток твоего путешествия.

Действие, резонирующее с ОзВ на всем своем протяжении, назовем «**безупречным**». Ти-

повые омрачения, возникающие при действиях:

- а) озабоченность результатом
- б) озабоченность мнением других людей
- в) негативная интерпретация возникающих препятствий
- г) НО к (преодолимым и непреодолимым) препятствиям
- д) нерешительность, сомнения в выбранном решении
- е) поспешность, спазматичность
- ж) тупость, т. е. неспособность продумать эффективный способ действовать в силу наличия концепций или НЭ.

Результат — это желаемая замена восприятий. Если я хочу устранить НЭ, то успешный акт устранения — это результат. Если раньше после устранения НЭ она возникала снова немедленно, а теперь лишь через 5 секунд — и это результат. Если желание устранить НЭ оказалось слабее желания ее испытывать, но я проанализировал неудачу, сделал выводы — это тоже результат, так как раньше не было этого анализа, последующих выводов и действий — желаемых восприятий, т. к. они лежат в русле практики устранения НЭ.

Если сегодня удалось устранить НЭ, а завтра нет — был ли вчерашний результат результатом? Конечно, т. к. устранение совершено, и этого ничто не отменит, и твое поведение неизбежно хоть немного, но изменится. Другое дело, что результат результату рознь, поэтому мы ищем такие результаты, которые бы приводили к наиболее желаемым состояниям наиболее прямым путем.

Практика от фантазера отличает стремление к получению конкретных результатов, и искреннего практикующего категорически не устроят лживые многозначительные фразы «о результатах в нашей школе не советуют говорить», «скоро только кошки родятся», «в общем стало лучше» и т. п..

03-01-05) Из всего спектра разнообразных рж выделим такие, которые обладают следующими качествами:

- 1) его интенсивность выше 5-6
- 2) его устойчивость к воздействиям со стороны других восприятий, а также продолжительность проявления исключительно высока по сравнению с другими рж.
- 3) сопровождается обязательно пвк и пвх, а также (хотя бы время от времени) прочими ОзВ
- 4) сопровождается (хотя бы время от времени) «физическими переживаниями» (ФП) — например «разламыванием» в области пупка, «кипением» на спине, острым наслаждением в горле, давлением в центре лба и т. д.
- 5) сильно резонирует с «яростностью»

Обозначу такое желание как «**циклон**» (ассоциация с образом циклона — над определенной совокупностью восприятий возникает некий потенциал, область повышенного «напряжения ОзВ», которая может разразиться ливнем открытий, молниями осознаний).

Из описаний Ежатины: «вдруг возник «вихрь», т. е. очень быстро возникло очень яркое восприятие — обычно ОзВ набирают темп медленнее. И тут же возникло восприятие этого желания как циклона. Я думаю, что никогда еще не испытывала такого. Слово «циклон» сильно резонировало — бешено радостное желание, которое может взорваться в любую минуту чем-то непостижимым. Нет никакого Ежа, на месте Ежа циклоновая туча, что-то огромной силы».

Термином «**осознание**» я обозначаю такую мысль, которая:

- 1) резко усиливает рассудочную ясность в данной области восприятий
- 2) резонирует с ОзВ-ясностью
- 3) резонирует с другими ОзВ

Циклоны играют огромную роль в путешествии сознания. Они определяют направление твоего путешествия, формируя тем самым твои индивидуальные отличия от других практикующих.

Так как циклоны сильны, то кроме ОзВ они еще сопровождаются сильными проявлениями первого стражника — страхом поражения (см. раздел «эффективные практики»). Циклоны, обремененные 1-м стражником, обозначу как «**1с-циклон**».

(Слово «первый» обозначается цифрой **перед** словом, например 1-стражник, 1-охотник, в то время как интенсивность обозначается цифрой **после** слова — 1-стражник-3, 1-охотник-6)

Желание открывать новые ОзВ (1-охотник) не обременено 1-стражником, если выполнены необходимые условия:

1. есть достаточно большой опыт открытия новых ОзВ;
2. часто происходят мелкие открытия в практике, ведь именно эта цепочка «мелких» открытий неумолимо приближает новые крупные открытия, такие как открытия новых технологий, новых ОзВ, новых оттенков уже известных ОзВ, навыков более интенсивного и длительного испытывания ОзВ, достижения ясности в тех или иных участках общей картины практики.

Мощный удар по 1-стражнику наносит опыт лавинообразного открытия ОзВ, полного и длительного погружения в ОзВ очень высокой интенсивности.

Часто встречающаяся разновидность мж — желание обладания ОзВ. Это желание интересно тем, что его можно ошибочно принять за желание испытывать ОзВ, а между тем это типичный представитель мж. Последствия такого смещения весьма разрушительны — ОзВ могут вовсе прекратить проявляться, что еще больше подстегивает желание обладания ими, что еще дальше отодвигает возможность испытывать ОзВ, и в конце концов практикующая остается у разбитого корыта — ни ОзВ, ни ясности в том — что же теперь делать. В результате она может сдаться и пополнить ряды философов, эзотериков и прочих лоботрясов, жонглирующих словами и день за днем умирающих в НЭ, или она может начать перепросмотр всей своей практики, подвергая сомнению и критическому рассмотрению свою мотивацию.

«**Желанием обладания ОзВ**» я называю разношерстную совокупность таких желаний, которые направлены не на сам процесс переживания ОзВ и всего того, с чем оно резонирует, а использование его для достижения тех или иных целей. Среди этих целей могут быть как самые простые, так и самые вычурные. К простым я отношу желания похвастаться, привлечь внимание других людей, получить статус «морды» и т. д. Пример вычурного желания — желание поддерживать самолюбование и самодовольство от того, что ты такая яростная практикующая, такая бескорыстная, отрешенная и пр. Чем больше практикующая страдает манией самолюбования, тем сложнее ей совершить революцию искренности, саморазоблачиться, отделить омраченную мотивацию, прекратить эту тонкую игру, направленную на удовлетворение жажды получения ПЭ от произведения впечатления на людей. Игры с самолюбованием могут достигать удивительной степени запутанности, но есть один простой критерий эффективности применяемых противоядий, степени твоей искренности — частота, глубина и интенсивность переживаемых тобой ОзВ.

Типичное проявление желания обладания ОзВ — перенос акцента с переживаний ОзВ на красоту и обширность письменных фиксаций ОзВ или рассказов о них — например ты можешь испытывать самодовольство от длинных столбиков цифр, обилия записей, что приводит в итоге к тому, что ОзВ перестают проявляться, а ты впадаешь во все больший самообман, принимая ПЭ за ОзВ.

Среди противоядий отмечу следующие:

- 1) Исследование ситуаций, в которых ты испытываешь самодовольство, самолюбование, с точки зрения их совместимости с ОзВ.
- 2) Практика циклического восприятия самолюбования.
- 3) Получение опыта прямого устранения довольства и самодовольства в тех случаях, когда есть ясность [того, что эти восприятия являются омрачениями, т. е. несовместны с ОзВ] такой интенсивности и устойчивости, что удастся устранять все «брызги» НЭ, сопутствующие процессу устранения ПЭ.
- 4) Постоянные усилия по достижению искренности в этом вопросе, т. е. точного различения желая испытывать ОзВ и желая обладать ими.
- 5) Постоянные усилия по достижению искренности в любых других областях твоей жизни.

Когда возникает конкуренция рж, некоторые желания остаются нереализованными в течение некоторого времени, а на некоторые времени так никогда и не хватает. Если при этом ты чувствуешь себя на пределе интенсивности ОзВ, если переполнена открытиями, то рассматривать тут нечего, поскольку более сильные рж перевешивают более слабые. Но столь идеальная ситуация не

может длиться долго — во-первых, нет устоявшейся привычки следовать только рж, во-вторых на арену выходят стражники (см. главу «эффективные практики), и возникают провалы, интенсивность ОзВ периодически резко снижается. В состоянии, когда полнота твоей жизни не достигает 10, возникает вопрос — в самом ли деле реализуются именно самые сильные и самые радостные желания? Ведь если сейчас ты не на пределе интенсивности и наполненности ОзВ, то это и означает, что проявлены «**омрачения**» (т. е. восприятия, несовместные с ОзВ), и они могут выпячиваться на передний план отнюдь не самые радостные желания, реализация которых снизит интенсивность, эффективность и радость практики. Самый эффективный способ селекции рж и выбора именно самых радостных — «**памятование о смерти**»:

а) рассудочная ясность в том, что ты в любой момент можешь умереть. Для укрепления этой ясности я советую почаще читать или смотреть новости, где показывают катастрофы, трупы людей. Ехали люди в поезде, а он возьми да и сойди с рельсов и врежся в дом — 200 трупов. Погибли и правильные, и приличные, и бунтари, и непристойно себя ведущие, и законопослушные, и преступники, и дети — все, кто оказался в поезде, смерть не выбирала. Люди гибнут непрерывно, и не только на войнах, а в самых «безопасных» местах — посмотри тематические новостные ленты. Уже сегодня трупом можешь стать ты, и никакие силы в мире тебя не защитят.

(Разумеется, необходимо безупречное устранение НЭ, которые могут возникать в результате этой рассудочной ясности).

б) специфическое ОзВ — восприятие «самоотдачи», отбрасывания привязанностей, необычайной трезвости. Очень радостное, сильное восприятие. Здесь и холодное безэмоциональное отчаяние, точнее даже не отчаяние (это слово жестко ассоциировано с НЭ-отчаянием), а холодный удар ясности, холодная грохочущая трезвость. Здесь же и восторг предстоящего путешествия в смерть, и что-то такое, что больше всего резонирует со словом «позвать», «отдаться», «сдаться» — не как проявления слабости, а наоборот — «сдаться» в значении отбросить все, любые привязанности, цели — все теряет значение перед лицом смерти, которая может наступить прямо сейчас — состояние полной открытости и свежести, свободы.

Перед лицом памятования о смерти конкуренция рж протекает совершенно по-особенному. Чем мощнее памятование о смерти, тем с большей уверенностью остаются только самые интенсивные, самые резонирующие с ОзВ рж, самые пронзительные и насущные — только то, что ты могла бы делать, зная наверняка, что через 5 минут умрешь. Мж всегда нацелены на результат и полностью теряют значимость при заведомом отсутствии результата, поэтому при мысли о том, что ничто на свете не гарантирует тебе, что ты не умрешь через 5 минут, мж ослабевают. Наоборот — любой миг испытывания и реализации рж является самодовлеющей ценностью, поэтому памятование о смерти не ослабляет рж, и это — еще один фильтр, отсеивающий мж в пользу рж.

Два очень простых способа «**контролировать невовлечение**» в рж, т. е. препятствовать возникновению механических составляющих, устроить «экспресс-анализ» на прояснение природы проявленных желаний:

1) представь, что рж не осуществились, результат твоих действий оказался нулевым, и если возникают НЭ, это и означает, что механические составляющие вплелись в совокупность рж. Тогда можно а) устранить НЭ; б) вычленишь и устранить мж; в) добиться невозникновения НЭ при мысли о том, что рж не сможет быть реализовано.

2) Существенно по-разному ведут себя рж и мж при их анализе, т. е. задании себе вопросов: «этого ли я хочу», «есть ли уверенность, что я именно этого хочу», «а может быть сделать иначе», «а не механическое ли это желание», «а если ситуация изменится так-то и так-то — изменится ли желание» и так далее. Анализ мж неизбежно сопровождается спазматическими сомнениями, беспокойствами, лихорадочной неуверенностью в желаниях, метаниями. Напротив, анализ рж никогда не приводит к такой лихорадке, оно становится даже более ясным, определенным, усиливаются попутные ОзВ. Если даже рж изменится после его анализа, то смена желаний будет уверенной, спокойной, вне мельтешащих, беспокоящих сомнений, попутные ОзВ по-прежнему будут проявляться. Цитирую Скво: «анализ рж похож на узор, он сопровождается восхищением, удивлением. Он как шелест листвы на деревьях желания — легкий, прозрачный, солнечный».

По мере того, как практикующий устраняет омрачения и испытывает ОзВ, **желание испытывать ОзВ** («жОзВ») становится сильнее, проявляется чаще, и начиная с некоторого момента

начинает прочно доминировать над остальными желаниями. При этом осуществляется **«памятование о жОзВ»**, т. е.:

а) как влюбленный по уши мальчик постоянным фоном испытывает желание увидеть любимую девочку, чем бы он ни был занят, так и жОзВ становится постоянным озаренным фоном.

б) есть рассудочная ясность в том, что жОзВ — самое значимое, самое страстное желание, без которого все лишается значения, без которого нет никакой жизни; которое сильно резонирует с предвкушением, предвосхищением, чувством тайны.

ЖОзВ становится центром мира желаний, точкой отсчета в том смысле, что все остальные желания ослабевают, если не резонируют с ним. Радостное желание, обладающее таким свойством, я называю **«единой целью»**. Поведение человека, имеющего единую цель, описывает такая история: один тибетский монах жил в пещере, и каждый раз, выходя из нее пописать, больно цапался об острые шипы куста, растущего прямо перед входом. И каждый раз он думал: «вот вернусь, возьму топор и срублю его», но вернувшись, он думал так: «не хочу терять время на вырубку куста, ведь уже завтра я могу умереть, и так и не достигну своей цели! Не хочу терять драгоценные секунды и займусь практикой вместо того, чтобы рубить кусты». Это пример памятования о единой цели.

Единая цель становится более устойчивой и яркой, если ей сопутствуют:

а) другие ОзВ

б) рассудочная ясность в том — какое именно состояние является объектом желания

в) рассудочная ясность в том — каков на данный момент фронт работ (то есть каков на данный момент состав других рж).

г) позиция дракона (см. главу «эффективные практики»)

Проявление единой цели приводит к эффекту разжимающегося кулака, я чувствую себя так, словно рука, сдерживающая мои усилия, постепенно разжимается, отпускает меня на свободу. Тетива освобождается и стрела летит в цель. Этот кулак — это сомнения, неуверенность, размытость цели, разнонаправленные механические влечения.

Когда у практикующего не проявлено восприятие единой цели, он хочет сначала добиться ясности в том, что та НЭ, которую он испытывает, в самом деле является нежелательной для него. Но поскольку ясность при испытывании НЭ достигается с величайшим трудом, а НЭ успевает укрепиться и породить другие НЭ, то о безупречном устранении НЭ нет и речи. Если в твоём месте проявлена единая цель, то есть и твердое, непоколебимое желание устранять НЭ независимо от того — есть сейчас ясность, или нет ее (а поскольку возникла НЭ, то по определению в этот момент не может быть высокой степени ясности), а также нет желания испытывать НЭ все то время, пока нет ясности в ее нежелательности, и тогда ты достигаешь безупречного устранения. Когда есть восприятие единой цели, то есть ясность, что ты хочешь только ОзВ — памятования о них, впрыгивания в них в любой ситуации без раздумий — это единственное, что хочется делать.

Когда есть ОзВ, то ясно, что еще долго всплески ОзВ будут сменяться периодами омрачений. При мысли об этом возникают рж бороться во что бы то ни стало даже тогда, когда омрачения полностью захватывают власть, например выполнять формальные практики (письменный отчет о прожитой жизни за каждые полчаса, поминутная фиксация, эмоциональная полировка, циклическое восприятие и т. д.). Набор таких мероприятий назовем **«аварийным фронтом работ»** («аФР»). Но когда ОзВ уходят, наступает хаос мж, НЭ, и с одной стороны есть нежелание испытывать омрачения, но с другой стороны нет и рж выполнять аФР. Чем чаще и сильнее проявлены ОзВ и решимость во что бы то ни стало бороться за них в омраченные периоды, тем сильнее в условиях проявленных омрачений становится желание выполнять аФР, вплоть до того момента, пока снова не начнут возникать рж. Это желание назовем **«заместитель управляющего»**.

Огромную роль в практике играет **«желание перенимать ОзВ»**. Это такое желание, которое

а) резонирует со словами «хочу быть как она», или «хочу пережить то, что она описывает», или «хочу перенять у нее вот такое качество»;

б) сопровождается сильными (не менее чем на 7–8 по 10-балльной шкале) ОзВ сектора Единства (симпатия, самоотречение, самоотдача и др. — см. главу «Список ОзВ с описаниями») и другими.

Как это ни удивительно, желание перенимать ОзВ приводит к возникновению как уже из-

вестных тебе ОзВ, так и новых, описание которых соответствует описаниям того, к чьему образу возникло это желание.

Желание перенятия восприятий можно испытать и к тому, что мы называем «стихией, явлениями природы, животными, растениями» и т. д. В этом случае достаточным условием для возникновения новых ОзВ является соблюдение условия «б» + выполнение практик устранения механического различающего сознания, такие как «не-реки, не-горы», циклическая смена уверенности и др. Подробнее технология перенятия ОзВ будет изложена позже в отдельном параграфе.

Выделим еще и «**желание передавать ОзВ**».

Когда рж проявляются длительно и интенсивно, в определенный момент возникает явление, которое я хочу назвать «**срыв в устремленность**» — объектно-ориентированное желание словно отступает на задний план, становится фоновым, а на переднем плане возникает «стремление» или «торжество» или другое яркое безъобъектное ОзВ сектора Устремленности, которое вступает в сильный резонанс с рж.

Назовем **планированием** совокупность мыслей о реализации испытываемого рж со словами «это я хочу сделать тогда-то», с соответствующими образами. Планирование обычно сопровождается механическим возникновением уверенности в том, что будущее будет таким, каким ты его планируешь, или, если ты привык испытывать беспокойство, — именно таким, каким ты его не планируешь. Так или иначе, формируется механическая уверенность, которая резко ослабляет рж, появляется обыденность. Ты словно встаешь на рельсы. При планировании можно отдавать себе отчет в том, что будущее может быть любым в зависимости от твоих рж и обстоятельств. Это приведет к тому, что ты сможешь испытывать интенсивные рж при планировании, а обстоятельства начнут становиться более «густыми», наполненными невыразимой глубиной значений.

«**Желание учиться**» — одно из самых мощных рж, очень сильно резонирующее с множеством ОзВ. В понятие «желание учиться» входят и а) желание достигать новых осознаний, рж, ОзВ, технологий достижения ОзВ, и б) желание приобретать новые знания (изучение иностранных языков, любых наук и дисциплин), и в) желание приобретать новые навыки такие, как погружение с аквалангом, альпинизм, верховая езда и что угодно другое.

Желание учиться у обычного человека сопряжено с сильнейшими НЭ, скептиками, ленью, страхами поражения. Это вызвано тем, что с самого раннего детства детей самым грубым образом (вплоть до грубого физического насилия, шантажа, угроз, наказаний самого разного рода и страхов наказаний, внушения концепций и пр.) принуждают ходить в школу, институт, учить то, что «положено», а не то, что хочется. В результате «выученное» немедленно забывается, а сам процесс изучения ассоциируется с пыткой, а не с радостью и предвкушением.

Теперь необходимо освободить желание учиться от этих омрачений, чтобы испытать всю его озаренную мощь. Для этого необходимо следовать ТОЛЬКО радостным желаниям учиться вопреки страхам, стереотипам и концепциям, и на протяжении всего процесса обучения отслеживать наличие предвкушения (например в формате 5-минутной фиксации % времени, проведенного в ясно различимом предвкушении). Необходимо поменять систему ценностей: основной деятельностью считать испытывание предвкушения, а побочной — овладение информацией, навыками. Тогда обучение превратится в интенсивнейшее наслаждение, резонирующее с целыми гроздьями ОзВ.

Реализация рж учиться — великолепный способ преодоления «стражников». Радостное обучение в паре с формальными практиками составляет мощный таран, пробивающий стену омрачений на пути к ОзВ.

Целесообразно исследовать концепции об обучении и рассеивать их. Типичные концепции, препятствующие рж учиться:

1) «если начал — нельзя бросать». Начинать и бросать сколько угодно. Как только возникает рж учить что-то — начинаешь, а как только пропадает — прекращаешь. При этом необходимо устранять привычно возникающие НЭ — разочарование от того, что обучение незакончено, стыд от того, что недоделал и бросил, ЧСУ и т. д. Именно такой подход к обучению приводит к достижению твердых знаний и навыков, при этом ярко проявляется желание творчества, ясность, уси-

ливается желание учиться, желание ОзВ. Если рж учиться образуют чехарду, т. е. сменяют друг друга так часто, что в итоге не образуется твердых навыков, то это временное явление, связанное с привычкой подавлять рж, и со временем рж становятся сильными и длительными.

2) «надо стремиться к определенной цели — глупо учиться просто так, только ради удовольствия. Глупо учить то, что никак не сможешь использовать». Настоящее наслаждение от обучения испытываешь только тогда, когда изучаешь что-то именно потому, что испытываешь прямо сейчас удовольствие от обучения. Необходимо устранять механические желания, такие как «дочитать до конца параграфа» и т. п.

Если обучение чему-либо является необходимым условием реализации другого рж (например, есть рж зарабатывать достаточно средств, чтобы реализовывать другие рж, а твоя профессия подразумевает необходимость повышения квалификации), то такая мотивация является озаренной, немеханической, и в итоге часто возникает радостное желание учиться тому, что необходимо. Также может возникнуть рж сменить способ самообеспечения.

3) «учиться надо в молодости, а в моем возрасте уже поздно». Испытывать наслаждение от обучения, как и путешествовать в ОзВ, никогда не «поздно». Старость, дряхлость, маразм — это не то, что наступает неизбежно со временем, а следствие НЭ, тупости, механических желаний, и для людей старость начинается уже в ранней юности. Человек, занимающийся ППП, вместе с омрачениями устраняет и старость.

03-01-06) Ящерица предлагает такое разделение желаний на типы:

Омраченные желания:

1-омж : желание, обусловленные НЭ. Если я испытываю тревожность, всегда возникают омж — сделать что-то, чтобы сбить тревожность. Испытывание этих желаний всегда сопровождается НЭ, и их реализация приводит либо к усилению НЭ, либо к временному ослаблению и частичной замене НЭ на плотное серое состояние и довольство, без проблесков ОзВ и радостных желаний. Нереализация или мысль о нереализации таких желаний без устранения этого желания, т. е. без замены его на радостное желание, приводит к всплеску НЭ.

2-омж : желание, обусловленные концепциями. Если я считаю, что должна ответить на твой вопрос, то возникает желание на него ответить, но при этом я не испытываю радости и предвкушения. Я испытываю озабоченность, которая является отличительной чертой концептуально-обусловленных желаний. Если я реализую это желание, то чаще всего озабоченность спадает, возникает серое состояние, довольство, но это временное явление, т. к. сбивая таким образом озабоченность, я лишь укрепляю привычку ее испытывать, поэтому после довольства неизбежно возникнет новое 2-омж, новая озабоченность, чаще всего еще сильнее и плотнее прежней (тот же механизм срабатывает и в случае сбивания НЭ с помощью реализации 1-омж). Мысль о нереализации 2-омж или нереализация его без устранения приводит к усилению НЭ.

3-омж : чисто механические желания. Если я вижу шоколадку, возникает желание ее съесть. Из реализации таких желаний состояла значительная часть моей жизни. Я чаще всего не отдавала себе отчет в том, когда уже реализую не радостное желание, а механическое, т. е. вовремя не останавливаюсь. Большая часть 3-омж — короткие, т. е. длятся несколько секунд, и их реализация может занимать несколько секунд или минут. 3-омж, реализация которых длится несколько секунд, я чаще всего вообще не замечала — почесалось — почесала, прошел мимо человек — посмотрела, морда смеется — улыбаюсь в ответ и т. д. Реализация таких желаний приводит к серости, довольству, поддерживает обыденность. Нереализация или мысль о нереализации без устранения сопровождается недовольством, серостью.

4-омж : желание получать впечатления. 3-омж и 4-омж очень близки друг к другу по тому, как я их испытываю, но 4-омж сильнее, длительнее, назойливее, т. е. их реализация занимает больше времени. Они возникают от серости, скуки. Я могу сидеть на диване, и вдруг очень хочется шоколадки или поговорить или сходить в магазин. Реализация этих желаний всегда приводит к тупому серому состоянию, довольству без проблесков ОзВ. Чаще всего мои идеи-фикс (т. е. такие желания, которые хочется реализовать любой ценой, вытесняя при этом все аргументы против и зачастую не обращая внимание на те факторы, которые могут привести к оптимизации реализации этого желания) — это именно 4-омж. Они становятся идеями-фикс, потому что кажутся безобидными, есть ясность, что это не 1-омж и не 2-омж, а значит вроде как можно и реализовать. При этом я не отдаю себе отчет в том, что в эти моменты становлюсь амоком, в котором все пере-

страивается на реализацию этого желания — громкий внутренний диалог, эмоции, остальные желания. Нереализация или мысль о нереализации 4-омж без устранения сопровождаются более сильным недовольством и серостью, чем в случае с 3-омж. Может даже возникнуть чувство безысходности.

Озаренные желания:

1-озж : смешанные желания, испытывание которых сопровождается и ПЭ и слабыми ОзВ. На данный момент я отношу их к ОзЖ, потому что не всегда испытываю отравление от их реализации, и если реализую в точности то, что хотела, может возникнуть всплеск ОзВ. ПЭ и ОзВ в 1-озж так часто перемешаны, что я чаще всего не могу их различить. Вроде бы только что было предвкушение, начала реализовывать желание и вижу, что уже испытываю только довольство или ПЭ азарта, или самодовольство, начинаю сомневаться в том, что было предвкушение. Но в следующий раз возникает похожее желание (например, посмотреть фильм), и я опять фиксирую предвкушение и считаю себя искренней, а потом опять начинаю сомневаться. 1-озж в 50 % направлены на такие занятия, как посмотреть кино, почитать книгу, посмотреть журнал с фотками животных, в 50 % — на бытовые занятия — например, купить что-нибудь для логова, выбросить ненужные вещи, разобрать книги и т. д. Реализация таких желаний приводит в 50 % к разочарованию и серости, скуке, а в 50 % — состояние либо не меняется, т. е. остается смесь ПЭ и слабых ОзВ, либо есть всплески более ярких ОзВ, но значимых изменений не происходит. Вынужденная нереализация или мысль о нереализации 1-озж может сопровождаться серостью, разочарованием, недовольством, а может вызывать предвкушение, стремление, радостное желание испытать 2-озж.

2-озж : желания, которые сопровождаются восприятиями, которые я несомненно опознаю как озаренные. Критерии: физические переживания (жар, ментол, приятная анестезия в разных частях тела, ощущение приятной наполненности, приятного распирания во всем теле), но если бы этих физических переживаний не было, то все равно не было бы сомнений в том, что я испытываю ОзВ в эти моменты. Мысль о реализации таких желаний и сама реализация, если к ней не примешиваются омрачения, сопровождаются усилением физических переживаний, особенно удовольствием в горле и распиранием тела. Каждый шаг в реализации такого желания сопровождается всплесками физических переживаний и ОзВ. Если к реализации 2-озж не примешались омрачения, то отравления не возникает никогда, наоборот — возникают новые озаренные желания, творческие идеи, хочется бежать во все стороны сразу и научиться реализовывать несколько радостных желаний одновременно, т. к. в такие моменты сложно выбрать, что именно я хочу сейчас реализовать. Большая часть таких желаний относится к практике — зафиксировать открытие, написать сообщение, разобрать омрачение, писать книгу или статьи, смотреть на не-небо, порождая симпатию; но также и гулять, ласкаться, слушать музыку, читать что-то, относящееся к миру ОзВ. Вынужденная не реализация или мысль о нереализации 2-озж может вызвать недовольство, но оно легко устраняется, и возникает другое радостное желание.

3-озж : это желание, которое сопровождается стремлением, которое переживается как поток. Резонирует такой образ — как будто до этого я гребла изо всех сил в стоячей воде, а тут меня подхватил сильный поток, и остается только рулить, он сам меня несет. В моменты переживания таких желаний есть переживание стремления, как будто все восприятия становятся большой рекой, которая непрерывно течет в одном направлении, и это движение переживается как приближение к чему-то очень радостному. В слабой форме я испытывала что-то похожее, когда в детстве меня вели в парк аттракционов, и в какой-то момент я начинала слышать приближающийся гул, и усиливалась радость и предвкушение. Со всех сторон к парку шли люди, в утреннее время они все шли в одном направлении, как будто там был магнит, который их притягивал, и я думала, что они все переживают что-то похожее. Все внутри замирало от предвосхищения. Казалось, что когда я наконец приду туда, со мной произойдет что-то невероятное, хотелось бежать туда. Еще бывает ощущение большого паруса в этом месте, в который дует сильный ветер, и он предельно выгнулся вперед. Реализация таких желаний, если не примешиваются омрачения, всегда приводит к открытиям, к новым ОзВ или к усилению стремления и физических переживаний. Невозможность реализовать такие желания не вызывает НЭ, а лишь все то же предвкушение.

03-01-07) То, что блаженство, чувство красоты, симпатия резонируют друг с другом, обычно не вызывает изумления — это воспринимается как нечто естественное, поскольку сами вос-

приятия кажутся близкими, хотя если взглянуть на это свежим взглядом, то изумление возникает — удивительно, что это именно так, что резонанс возникает именно между ними, а не, например, между блаженством и раздражением.

Но еще более удивительно то, что резонанс возникает между столь непохожими восприятиями, как, например, блаженство и искренность! Удивительно то, что столь разные восприятия ярко резонируют друг с другом. Удивителен резонанс между сферой пустоты и отрешенностью, между рассудочной ясностью и безмятежностью. Удивителен резонанс между такими восприятиями, описания которых с семантической точки зрения совершенно разнонаправлены, например — между преданностью и отрешенностью.

Удивительно и то, что физическое самочувствие становится исключительно приятным именно от резонирующих друг с другом ОзВ! Чтобы более выпукло увидеть эту поразительную гармонию, представь себе, что твое самочувствие улучшалось бы от нежности и раздражения, и ухудшалось бы от преданности. Невозможно даже представить — что было бы в таком случае.

«Государственное» устройство любого человека таково: официально власть в стране принадлежит тому, кто носит форму диктатора под названием «я», при этом существует круг лиц (т. е. восприятий), которые допущены к мундиру на постоянной основе, а также те, кто лишь иногда получают к нему доступ. Изредка случается так, что под влиянием внешних сил форма диктатора может достаться кому угодно из новичков.

Смена власти происходит хаотично и очень быстро — мундир может переходить из рук в руки за считанные минуты или даже секунды.

Если постоянный доступ к мундиру получает группа хотя бы отчасти согласованных между собой лиц, то формируемая каждым из них политика не слишком противоречива, и такой человек называется «последовательным» или «упорным», или «целеустремленным» и т. п., но даже в этом случае ситуация чаще всего напоминает лебедя, рака и щуку.

Чехарда носителей мундира «я» беспрерывна, и каждый считает себя ответственным за решения всех предыдущих.

Теперь вернемся к описанию восприятий.

У обычного человека почти все желания — механические, и в этой ситуации почти невозможно даже задуматься на тему «я» — немедленно возникает утомление, НЭ. Радостное желание остановиться и задуматься на тему власти появляется и приобретает силу по мере того, как рж проявляются сильнее и чаще.

В каждый момент времени что-то делается и испытывается, причем более привычное желание перевешивает менее привычное, а очень частое восприятие (привычка) проявляется даже при очень слабо проявленном желании испытывать его. Чтобы новое желание пробилось сквозь этот частокл привычек, ему необходимо либо быть тесно ассоциированным с одним из привычных желаний, т. е. направленным на реализацию одного из них, либо ему необходимо быть исключительно сильным и/или настойчивым.

ОзВ (ОзВ, ясность, рж, ОЭС и физические переживания) и омрачения (НЭ, тупость и ложные концепции, мж, НЭС) настолько бесконечно далеки друг от друга, настолько несовместны, что по мере укрепления ОзВ вопрос о власти встает с неизбежностью. Человек раздваивается, разрывается на две части. Власть попеременно переходит от партии НЭ к партии ОзВ, причем ни одна из них, оказавшись у власти, категорически не желает признавать решения другой. Поэтому с точки зрения стороннего наблюдателя, далекого от практики развития ОзВ, такой человек выглядит противоречивым, ненадежным. Только что она договорилась с тобой о чем-то, а через 5 минут уже отказывается от договоренности на том основании, что у нее нет рж. Но такая переменчивость бывает лишь до тех пор, пока практикующая не научится ясно различать рж и мж. Рж в чистом виде тоже могут внезапно смениться другими рж прямо посреди их реализации, но все же большинство их являются вполне устойчивыми и определенными, так что у практикующей не возникает никаких сложностей с реализацией даже очень долгосрочных рж.

Разрыв всей совокупности восприятий на два непримиримых фронта не является шизофренией или чем бы то ни было, описанным в психиатрии. Разница в том, что считающиеся патологией и доставляющие страдание явления заключаются в той или иной перекombинации омраченных восприятий — одна совокупность мж противостоит другой, одни концепции — другим. Каждый, кто стремится испытывать как можно больше ОзВ, кто предпринимает для этого практические шаги и добивается результата и сталкивается с ситуацией «раздвоения», свидетельствует о

том, что это — очень даже привлекательное состояние. Это не борьба равнозначных сторон, это резонирует с образом борьбы за обретение свободы. Бывает часто так, что за короткий промежуток времени происходит частая смена ОзВ на НЭ, и тогда возникает особенно яркая ясность в том, что по неизвестной причине ОзВ переживаются так, что это резонирует со словами «живое», «настоящее», «то», а омрачения — наоборот. Таким образом, чем чаще и ярче проявляются ОзВ, тем больше наслаждения и прочих ОзВ возникает от самого процесса борьбы с омрачениями — даже если это дается с огромным трудом.

И если не ослаблять напор в практике, не испытывать частых оргазмов (не чаще одной серии оргазмов раз в 2–3 месяца), то со временем озаренный фон (ОФ) станет все ближе и ближе к непрерывному, и двоевластие снова сменится одновластием, но теперь во власти будет не пустая жестянка концепции о «я», в которую любое восприятие может всунуть голову, а коалиция ОзВ. Сначала человек один, потом его два, а потом он снова один.

На пути к новому объединению будет постоянно возникать необходимость решать следующий вопрос: прямо сейчас может перевесить желание играть в компьютерную игрушку и испытывать довольство и недовольство, или желание читать книгу про Рамакришну и испытывать ОзВ. Прямо сейчас будет одно или другое. Вот что меняет положение дел и нарушает безраздельное господство механических привычек — ясность в том, что в любом случае будет одно или другое или третье — какое-то желание в любом случае перевесит остальные. Удивительным образом эта ясность усиливает рж испытывать ОзВ. Впрочем, это не так уж удивительно, если вспомнить то, с чего я начал: свойство ОзВ резонировать друг с другом. Отсюда ясно, что ЛЮБАЯ ясность содействует рж испытывать ОзВ. Поэтому такое огромное значение для всех ветвей практики имеет практика устранения концепций, слов с неопределенным значением и т. д. — достижение рассудочной ясности исключительно сильно резонирует с ОзВ-ясностью, и все это ложится на чашу весов желания испытывать ОзВ.

Термин «медитация» встречается очень часто. Чаще всего его используют в качестве красивой приманки и сами не знают и знать не хотят — что именно этим словом обозначают. Те, кто в самом деле занимается какой-либо практикой, чаще всего обозначают этим словом возврат внимания от всех мыслей, желаний, эмоций, в процессе чего возникают привлекательные для них восприятия. Описания таких восприятий часто резонируют с ОзВ (это зависит от конкретного автора). Устранение желаний полагают существеннейшим условием успешного проведения медитации. Во многих инструкциях по медитации прямо указывается, что даже желание получения результата является препятствием в медитации. Это очевидно противоречит предлагаемой мною практике культивирования рж, и я хочу пояснить это.

Если не иметь ясности в бездонной пропасти, разделяющей рж и мж, не иметь опыта их различения, культивирования первых и устранения вторых, если не знать, что рж резонируют с ОзВ, а мж несовместны с ними, если не заниматься практикой устранения НЭ, неизбежно возникающих и по привычке, и при реализации мж (в т. ч. и желании результата, если в нем есть механические составляющие), то конечно только полным возвратом внимания со всех восприятий можно добиться проявления ОзВ. При этом, во-первых, возникающие ОзВ кратковременны, неустойчивы, не достигают высокой интенсивности и пронзительности, не набирают глубины (т. е. богатого спектра оттенков), и таким образом не могут оказать существенного влияния на всю совокупность восприятий в этом месте, не становятся существенным противовесом омрачениям, не могут войти в привычку. Во-вторых, подобная практика несовместна с обычной жизнедеятельностью, не говоря уже о жизни, наполненной рж, так как требует выделения отдельного времени для медитации. Попутно это приводит к тому, что ОзВ из сектора Устремленности и вовсе не могут хоть сколько-нибудь устойчиво проявиться в практикующем «медитацию», так как рж — самые первые «искры» таких ОзВ, наиболее резонирующие факторы для них. В-третьих, медитирующий подобен человеку, сидящему на берегу океана и ждущему — что океан вынесет на берег, но когда ОзВ проявляется, он даже не может его ухватить, сделать его постоянной частью своего набора восприятий, так как устраняет желание этого! Он может лишь наблюдать, как ОзВ появилось и, лишённое поддержки в виде рж испытывать его, быстро исчезло. Таким образом, медитирующий лишает себя мощнейшего двигателя, ускоряющего в десятки, сотни раз наступление привычки испытывать привлекательные восприятия.

Практикующий ППП безусловно занимается и «медитацией» — он устраняет омрачения (а

порой и не только омрачения, а все восприятия подряд), «вслушивается» в то, что пробуждается, но при возникновении ОзВ испытывает резонирующее рж испытывать это ОзВ сильнее, чаще. Он отделяет это желание от механических, омраченных желаний, и, испытывая его, культивируя с помощью формальных практик, добивается очень высокой скорости упрочения привычки испытывать это ОзВ. При первом же проявлении нового ОзВ он вцепляется в него с помощью описаний и фиксаций. Более того, с помощью формальных практик он добивается устойчивых и интенсивных ОзВ, начинает испытывать новые ОзВ, возникают новые рж, начинается путешествие в мире ОзВ, причем для его осуществления не требуется делить жизнь на «практику» и «не-практику», что катастрофически снижает эффективность практики. Практикующий ППП может заниматься практикой 24 часа в сутки, причем любая ситуация является идеальной для него!

Глава 03–02: «Определение творчества и примеры»

Содержание:

03-02-01) «Нечто».

06-02-02) «Встреча».

06-02-03) «Брусника — вкусная ягода».

«Творчеством» я называю реализацию радостного желания создания таких слов, звуков, мыслей, образов и пр., которые ярко резонируют с ОзВ.

03-02-01) «Нечто»

Чарлз Дарвин родился в 1809 году. Это выдающийся ученый, в работе которого «Происхождение видов» была впервые сформулирована и разработана теория эволюции. Опубликованная в 1859 году, эта теория, несмотря на поддержку научной мысли того времени, подверглась ожесточенным нападкам со стороны богословов. Дарвину принадлежат и другие научные труды. Он похоронен в Вестминстерском аббатстве. Упаси господи стать вот таким вот абзацем в энциклопедии.

Когда сегодня я выходил из дома, я сразу почувствовал особый запах утра — этот запах свидетельствовал, этот запах напоминал, этот запах призывал к ответу.

Единая мудрость есть неразумие, бессмысленность и глупость. Морализм, пиетизм, солипсизм, автоматизм, мясорубка, подоконник, мерцающий телевизор — этот ряд бесконечен, этот строй гипнотичен, этот порядок убийственен.

Проверяй деньги, не отходя от кассы. Покупатель всегда прав. Закон суров, но это закон. Не давай ему повода, не суйся куда не надо, не говори гоп, не буди лиха. Будь готов. Семь раз отмерь. Я люблю жизнь, я люблю нежность, я люблю потягиваться утром в постели, я люблю ощущать одиночество как спасительное страдание, в скорлупе которого нет-нет, да и блеснет серебряная нить, ведущая к неведомому.

Взгляните, как сочетаются желтые абажуры, старинная мебель, овальные картины в овальных рамках и свежий букет цветов в японской вазочке. Вот моя комнатка, располагайтесь поудобнее.

Я бы разгрыз зубами эти бетонные стены. Дайте, я съем эту вазу, этот халат с тапочками, эти райские кущи. Бешенство в одеждах смирения. Ярость безумная. Что думает собака, как растет сосна, где живет ежик — нас окружает очеловеченная природа, нас окружают омерзительные призраки сентиментальной немощи. Я вижу иначе. Собака — у нее влажный нос, вздымаются бока, хвост на грани взмаха, глаза лукавые. Сосна — у нее влажный нос, вздымаются бока, хвост на грани взмаха, глаза лукавые. Я вижу это все иначе. Я смотрю и в этом суть момента. Я не живу, и в этом жизнь, я не дышу, и в этом мое дыхание. А как можно иначе? Легкая улыбка, сорвавшаяся с глаз — проникает как дым костра — очистительно и больно.

Мы будем, мы станем, нас много, нас мало, их надо, семь на восемь, почему так сложно, а что — разве нет? Нет. По-моему — нет. Мы следим. Мы всегда следим, и наши следы зловонны, их вонь догоняет нас и обволакивает. Крик мгновенен, но запах его еще долго будоражит гнилой мозг; переживание умерло, не родившись — зачем им оно — у них есть их вонь. И с них доста-

точно. Пусть воняют. А я буду переживать. Мысль, если она родилась в сладострастии переживания — должна прожить свою жизнь скромно и со вкусом и умереть, раствориться, и если жизни ей отпущено — миг, то и пусть будет миг, если будет день — то пусть будет день — умрет она и следа не оставит во мне, и не заслонит собою путь другим, не встанет мавзолеем, не завяжется узлом.

«Эта искра не довольствуется ни отцом, ни сыном, ни святым духом, ни троицей, пока из всех трех лиц каждое заключено в своей свойственности. Воистину говорю, свет этот не удовлетворяется плодоносной врожденностью божественного естества. Скажу я и более, что звучать будет еще диковиннее: клянусь я благою истиной, что свету этому не довольно простой недвижности божественной сущности, ничего не отдающей и ничего в себя не вбирающей; и еще более: свет жаждет знать, откуда сущность эта приходит, он жаждет простого основания, безмолвной пустыни, где никогда не усмотришь никакого различия, где нет ни отца, ни сына, ни святого духа; во внутренних недрах, в ничьей обители — там свет сей находит удовлетворение, и там он более един, чем в себе самом; ибо основание здесь — просто покой, в самом себе неподвижный. Тем самым очищенный, просветленный дух погружается в божественную тьму, в молчание и в непостижимое и невыразимое единение; и в погружении этом утрачивает все схожее и несхожее, и в бездне этой теряет дух сам себя и ничего более не знает ни о Боге, ни о себе самом, ни о схожем, ни о несхожем, ни о ничто; ибо отныне погрузился он в Божественное единство и утратил все различения».

Мне говорят — ты подонок, ты мразь, тебя надо раздавить, разрезать — а мне остается только слушать, слушать и понимать — пропасть бездонна. Прекрасное предвечернее небо, густые облака, свежие хвойные заросли, снег на опавших листьях. Ты сейчас — это такая же красота, о которой можно мечтать, которую можно иногда увидеть, почувствовать, но нельзя слиться. Как лес — он рядом, но он не мой, как горы — они в моей душе, но я далек от них — ты сейчас для меня и море и горы и лес, это все ты — маленькая такая девчонка...

И на засохшей ветке есть цветы.

В шуме ручья, в грохоте вагонов, в шелесте листьев нет-нет, да и пробьется удивительная мелодия неведомых инструментов — без мотива, без привычных человеку атрибутов. Но есть и другая мелодия — совокупность моментальных переживаний, не отягощенных ничем человеческим (тем самым — которое слишком человеческое) иногда складывается в грандиозную, почти непереносимую для внутреннего уха человека мелодию судьбы. Кто слышал ее звуки, тот знает — нет более грандиозного хора, исполняемого мириадаголосым миром, тот знает — здесь он соприкасается с сокровеннейшей тайной — он берет в руки сердце мира.

Иногда мне кажется, что меня нет. Ну то есть совсем нет. Мне чудится, что легкий порыв ветра может развеять пыль моего существа и как дворник смахивает листву с тротуара — так будет сметено и то, что называлось мною. И я вернусь в то, из чего был создан — в землю, в ветер, в снег, в любопытство. Перед моими глазами назойливо всплывает такая картина — будто в далекой хижине в горах вне времени пребывают в глубине своих сердец старики, чей удел — непостижим, и пришла им фантазия соединить неведомые потоки сознания и создать живое существо, наделив его всем, что дает возможность сказать человеку, что он существует — каждый наделил эту игрушку тем, чем смог — ощущения, впечатления, воспоминания, мысли, любовь — каждый дал что-то и возник человек. Останется ли что-то, когда их фантазия прекратится и интерес к игрушке исчерпается? Потоки вернутся обратно, и я просто в этот момент исчезну. Мне кажется, что они дают мне шанс самому решить этот вопрос — буду ли я достаточно интересен для них? Сумею ли захватить их силой своей искренности?

Когда я слушаю Matia Bazaar, меня охватывает такая сладкая жажда смерти. А может, это и не смерть вовсе? Может — это как раз жизнь? Сжимается сердце и я вижу отблеск солнца где-то глубоко внутри себя. Безотчетная любовь и смерть — они идут рука об руку к яростному всплеску счастья.

Наверное, я смешон. Наверное, я виден как искатель средства от одиночества и тоски, как потребитель душ, и как сказать, как объяснить, что я хочу лишь показать — как близко, как рядом лежит Нечто...

Одна лошадь и один ежик гуляли в тумане Кронштадта, и там на них был лишь один лист, и этот лист подлетал и улетал обратно подобно Луи-де-Бройлю моих детских снов — он словно дурная бесконечность Бердяева — как пенисоидный символ индусов, намекал на ненамекаемое, то

есть, в общем, мягкотелость и жестокосердность были в этой безрадостной картине фибриллирующего листа. Я видел сон: толстый паук сидел, свесив ножки. С пару месяцев назад я познакомился с девушкой с мужским обратным адресом. Тогда я это написал, а сейчас всплыло. Андрогинный привкус. Половое стерео. Хихикающая ехидна. Вкусный купорос. Так тот паук смеялся над нами, он смеялся над тем уродливым образованием, что люди зовут совестью. Совесть — как древесный гриб — вроде гриб, а на самом деле — чистая целлюлоза. Она вроде бы часть психики, а на самом деле — просто целлюлоза. Вот о чем я серьезно думаю. Вполне серьезно. «А как тебя зовут» — спросил я ее? И главное — куда? Ведь если зовут — так это обязательно куда-то. Что должен чувствовать человек, которого патетически призывают к смерти? Я помню снег, выскальзывающий из-под моих ног, накренившийся лед, и твердое решение: «Если мои кошки меня не удержат — я вцеплюсь в лед зубами». И подняв ледоруб как знамя, я шел туда, куда меня никто не звал — и там я был счастлив. Океан цветущих гранатов в долине Цинандали. Прибой цветущей сакуры на склоне Фудзи — ползет ли еще та улитка или уже доползла и с этим закончилась прекрасная эпоха мгновенных стихов и вечной любви?

Быть как поток, быть как ручей — просто течь.

Когда я смотрю на старика, который тянется по улице с грязным ведром в руках, в старых резиновых сапогах — несмотря на жару — я вижу в его глазах понимание того, что ничто уже не достижимо, что ни одна цель не может проникнуть в его голову — нет ни сил, ни времени для ее реализации. Нет ничего — только то, что есть сейчас — эта улица, эта обжигающая жара, мир отражается в его голове и не оставляет следа — как луна в луже. В этом есть что-то такое, отчего хочется остановиться. Совсем остановиться. Остановиться так, чтобы остановился весь мир. И пережить это сейчас — когда есть еще силы, чтобы справиться с этим, чтобы взять это как силу жизни, а не как ужас безысходности.

Рискнуть жизнью — какая мелочь. Все вокруг только и делают это — как еще можно назвать их бездарное прозябание. А вот рискнуть смертью — рискнуть смертью — вот это да!

Взрывы смеха, удары плетей, крики, жесты, разорванные облака, запах прелой травы — так я успокоил свой ум.

Когда нет музыки — тогда рождается мелодия самадхи, когда нет страсти — рождается страсть самадхи, когда нет ума — рождается ум самадхи. Когда все трое рождаются, они умирают, и рождается самадхи. Когда рождается самадхи, больше сказать нечего.

Когда сегодня утром я выходил из дома — я почувствовал некий запах — это был запах тени птицы, это был запах шелеста близстоящего дерева, это был запах трещины на асфальте.

Слепые видят только слепых, глухие — слышат только глухих. Я пожалуй уже ничего не жду здесь. С каждым днем все дальше. Что-то ускользает безвозвратно и я это чувствую всем своим телом, всей душой — всем, что есть во мне. Да и нельзя же сверлить дыры в глазу для того, чтобы прозрели. Прозревают-то изнутри, так надо и приходиться — изнутри, а это значит — изнутри себя, а это значит — надо уходить, чтобы прийти. Так прощайте же.

Состояние ума, не пребывающего где-либо. Состояние ума, при котором мысль не рождается, чистая поверхность океана, проявленная глубина. Брошенный камень немедленно погружается вглубь и исчезает, а воды лишь схлопываются над ним и волн нет. Лицо человека, склонившегося над водой, встречает только свое отражение, за которым просвечивает бездонная глубь.

Я пробую искать необычные переживания. Например, представить себе, что сейчас меня убьют и охватывающий при этом холод, а редколесье, которое должно принять мое тело, приобретает оттенок непередаваемого аромата вечности. Есть ли в этом просто необузданность потребительской фантазии? Не думаю. Скорее это способ задеть новые струны мироощущения, уйти от стереотипов восприятия. Чувства становятся свежее и прозрачнее — сквозь них начинаю видеть стального цвета безвременный стержень бытия. Или вообразить, что я сижу под деревом в самадхи — при этом уходит всякая ложная ответственность, а может даже и наступает самадхи. Некоторые совокупности переживаний словно бы сдвигают восприятие в неведомую плоскость. Искусство составления таких совокупностей безусловно является величайшим искусством, а с другой стороны — может в этом и есть суть любого искусства. Конечно, каждый находит это для себя, тем удивительнее, что иногда множество других людей находит в этом тот же эффект. Мне очень близка форма искусства, находящая свое выражение в японских хокку и танка. Ряд образов — и взрыв сдвига в инопереживание. Насколько разнообразны те миры, куда уходит мое восприятие? В них безусловно есть по крайней мере одно общее — это само восхищение от того, что я

воспринимаю мир иначе. Привычка к сдвигу восприятия подготавливает меня к тому, что я нахожу путь к тому, которое мне наиболее свойственно — к самадхи.

Шум, мешающий сосредоточению и погружению в себя — он слышен только тогда, когда ум отягощен мыслью. Когда ум становится тем, что он есть в своей природе до возникновения мыслей — помех нет. Сама помеха — это нечто, что встает посреди потока и препятствует ему. Если потока нет, помехи тоже нет. Когда нет потока, нет и помех, тогда нет и отсутствия потока и нет отсутствия помех. Именно тогда осуществляется поток. Кто знает — тот поймет. Почему я сейчас не в самадхи? Вот единственный вопрос, который я хочу себе задавать тогда, когда вообще есть вопросы.

Когда сегодня утром я выходил из дома — я почувствовал некий запах — это был запах смерти.

Что поражает меня в самое сердце — это мимолетность всего происходящего. Ничто не прочно в моем мире. А в мире тех людей, где все прочно и устойчиво и заранее определено и связано чувством долга или страха — там еще хуже. Там вообще гнилость. Открытость сердца к открытым сердцам порождает изумительный всплеск любви — он безумен в том смысле, что не принимает в расчет ничего, даже самого себя. Этот всплеск безвременен в том смысле, что каждый миг он возрождается заново и нигде больше не пребывает — ни в прошлом ни в будущем ни даже в настоящем — междувременье, отсутствие протяжения. Когда ситуация завершилась и покрылись слоем легкой пыли события недавнего вечера, тогда новый мир предстает перед глазами но в этом мире уже нет двух сердец, есть только нежный слой воспоминаний — как полоса тумана, которая неизбежно рассеивается под встающим солнцем утра... И смерть и жизнь сливаются в моменте неизбежного расставания — и смерть и жизнь находят здесь нейтральную полосу, где они заключают мир на пролившейся крови чувств и их руки соединяются над нашими руками и наши взгляды переплетаются в мрачном свете очаровательных сполохов вечной зари. Это заря нового человечества, это буря перемен в пространстве и времени, но каждая вовлеченная песчинка стонет и скрипит в жерновах Кали. Есть среди этого круга ветхая хижина, где пребывают замшелые старики — их бороды — струи вечности и их сердце отрешено. Но я не хочу этого. Я лучше войду в глаз циклона и дождусь, пока меня не разнесет в клочья и не разметает над океаном — по крайней мере — так моя душа станет свободной на просторах космоса.

Я никогда не читаю того, что пишу.

Вокруг на сотни километров белый снег, белое небо, белые вершины — завывающий ветер обнажает скалы и вновь запорашивает их. Я один среди этой ужасающей вечности — и не сделаешь ни шагу навстречу любимому человеку — глубокие сугробы поглотят любое усилие. Ужас. Очистительный ужас. Я принимаю его с благодарностью — я знаю, что он выметет жесткой метлой все мелочное, все наносное, и останется только яростная потребность в любви, жестокая страсть, ввинчивающая в себя все мое тело, всю мою душу, и когда этот тайфун будет подхвачен и унесен в бесконечность над высокими пиками гор — тогда наступит кристальная чистота, сквозь которую видно то, что непостижимо ни рассудку, ни уму, ни сердцу. Нота свирепая ветра осеннего. Я не забуду тебя, пока жив. Волны в глазах. Обрывки стихотворений. Озноб. Сердцебиение. Кулаки сжаты. Взгляд пронизывает все, и даже пустота — не препятствие для него.

Мне 30. У меня уже есть седые волосы. Я смотрю на них и понимаю — искренние переживания не проходят даром. Когда-нибудь запас прочности кончится. Когда-нибудь я оставлю эту землю, этих людей, которых люблю больше своей жизни, этих животных, которых люблю больше, чем многих людей, эти горы с их бескрайним ужасом, это море с его высокими водами. Я уйду и они уйдут и где мы все встретимся? Где найдемся? Любимая — где мы найдемся?

Занятия, которые мы находим для себя — я помню те времена, когда я действительно интересовался чем-то. Меня интересовало изучение языков, математики, физики, я искал что-то в психологических этюдах и философии неоплатоников, я пережевывал истории людей, мне незнакомых и далеких, я плакал над горем литературных персонажей и был счастлив, когда у них все получалось счастливо. И я знаю множество людей, которые делали это все до меня и делают это и поныне. Я не беру в расчет тех, кто делает это по необходимости — кто делает из этого профессию. Я беру тех, кто находит в этом отдохновение. И я не понимаю. Ведь если честно взглянуть на эти занятия, то они обращаются в прах. Персонажи вымышлены или нет — это все же только персонажи. Наука — это всего лишь наука. Все ограничено самим предметом своего изучения. Любая деятельность ограничена самим своим предметом. И рано или поздно наступает обнищание души.

Конечно, можно до бесконечности совершать некие усилия по культивированию и поддержке своих интересов, но лишь в редкие минуты редкого душевного расслабления. Но когда период спада энергии пройден — тогда снова выносит на самую верхушку гребня и снова подвержен всем ветрам и снова несет куда-то. Может, я просто больной? Но нет, я вижу все этапы своего пути и вижу, что все было честно и что нет другого исхода, и что пришлось бы снова пройти все это, если начать с начала. Если это болезнь — пусть это называется так. Значит, я люблю ТАК болеть. Значит, нечего оглядываться. Значит, нужно вновь вставать и идти. Навстречу себе. На встречу в никуда. Я всегда хотел любить. Это правда, как я ее ни стеснялся в детстве и как я ее ни скрываю от посторонних глаз сейчас. Я всегда хотел любить. И всегда шел навстречу этому. Может ли кто сказать про себя то же? Я хотел бы посмотреть на такого человека. Мне отвратительны построения тех теоретиков, которые готовы все свести к убогому комплексу самосохранения. Всегда найдется доброхот, который с легкостью объяснит мою потребность любить к простой потребности к любви к самому себе, к простому накоплению внимания, обращенного на меня, к простому товарообороту, где главный капитал — это внимание и чувство собственного достоинства. И черт с ним, и пусть объясняют.

Ну кто будет читать это? Кто, кроме меня? Я, правда, сам не читаю это, так значит — не будет читать никто? Зачем тогда пишу? Надежда на то, что лист бумаги все же дойдет до своего адресата, жалкая надежда на то, что бездонная пропасть может быть пересечена листком бумаги, который, подхваченный ветром событий, не спеша пересечет немислимые пространства и попадет прямо в ТЕ руки, прямо перед ТЕМИ глазами, и станет доступен ТОМУ сердцу.

Она в детстве купалась и внезапно под ногами ощутила склизкий кусок бревна. С тех пор она хоть и не боится плавать, но боится дна. Попробуйте постичь эту простую историю, попробуйте прочесть ее еще раз, пережить ее — и вы увидите, что мир непостижимого пронизывает нашу жизнь и уносится прочь — кто посмеет встать на пути этого потока? Кто посмеет быть унесенным им? Мы скромно складываем крылья за спиной — ведь в них может подуть ветер, и как тогда нам устоять на земле? Как удержаться? Покажите мне того, кто смог бы удержаться, даже зная, что впереди — нечто непередаваемое, немислимое, несуществующее. Когда ветер в крыльях — остается только лететь. Простая история, которая случилась с маленькой девочкой — знала ли она тогда, что эта история станет ее сопровождать всю жизнь как верная собака? Чувствуем ли мы, когда с нами происходит история, которая окажет непонятное, но неизбежное влияние на всю нашу жизнь? Иногда вдруг случайный взгляд, неторопливое слово, почти утомительная встреча, почти незаметная заминка — и вдруг понимаешь — произошло НЕЧТО. Никаких атрибутов больше нет. До какой глубины не загляни — ничего не увидишь — и все же знаешь — ЭТО произошло. Это тайна. Настоящая тайна, и приблизиться к ней — бррр, стынет кровь и сдавливает дыхание.

Меня становится два, когда я в горах — я и гора, гора — которая становится мной. Меня становится два, когда во мне борется жажда жизни и влечение к смерти — они ведут диалог как я и я. Меня становится два, когда я люблю — я тот, который любит и тот — которого я люблю.

Есть слабость, которая не является самоцелью, которая является слабостью лишь постольку, поскольку чуждается силы как элемента, затемняющего прозрачность восприятия — эта слабость ничего не отдает, ничего не теряет, эта слабость — сила гибкости упругой ветви. Это слабость — это гибкая сторона силы. У меня разные мысли рождаются — когда я просто смотрю на тебя. Я бы сгноил их — они неконструктивны и смутны, но... хочется сказать вслух. Я не то, чтобы излагаю — я живу в словах, когда говорю их тому, кто мне приятен.

Все непонятое дает двусмысленные входы. Все двусмысленное дает многозначность, все многозначное дает симфоничность, симфоничность приводит к гармоничности, к проникновению, к растворению, к исчезновению — ничто не вечно настолько, насколько то, что исчезло.

Наступает время, когда сны становятся глубокими, грандиозными в своей многозначительности, когда просыпаясь, знаешь — это была настоящая реальность, а та псевдореальность, которая раньше считалась таковой — ну что ж, и в ней тоже есть доля истины, но доля мусора настолько велика, что... В качестве двигателя можно использовать различное топливо. Во всяком случае, чтобы сдвинуться с места — все средства хороши — и сексуальный напор, и муки одиночества, и т. д. Но настоящий прыжок вперед дает энергия любви. Как честный экспериментатор, как человек, который без сожаления выбрасывает на свалку все ненастоящее, который безжалостно приносит мучения и себе и даже другим в своей агонии поиска истины — я свидетельствую —

любовь — это самое поразительное из того, с чем я сталкивался до сих пор. Когда происходит прорыв — а он происходит однажды — тогда и внимание становится близким другом любви, и все мое существо дрожит и вибрирует в предвкушении новой жизни, и сны становятся частью реальности, и многое многое... Конечно, я имею в виду именно ту любовь, которая так отличается от любви обычной — любви-собственности. Как инженер своей души — я говорю себе — именно этот мотор я беру для своей машины. Как маг — я вижу, что необычайная глубина идет мне навстречу, как человек я чувствую — в этом моя реализация, в этом мое счастье.

Я могу видеть многое и вижу многое, но я просто не смотрю туда — в будущее, в то — как и что будет. Ведь я не бог, я всего лишь дитя, только-только рожденное в самадхи. И мне трудно сохранять нейтральность к тому, что я вижу и часто мне кажется, что я не могу препятствовать своему интеллекту, своему дурацкому человеческому инстинкту «сделать все как лучше», и вмешиваюсь в тайная тайных, нарушая поток. Поэтому я выбрал просто отложить свое видение до тех пор, когда я буду абсолютно уверен, что не вмешиваюсь, не пытаюсь что-то СДЕЛАТЬ с увиденным — иначе все теряется, опошляется, уходит та самая неслучайность.

Откашлявшись, я поднялся с земли и, завернувшись в куртку, побрел к опушке леса. Синяя трава, деревья, растущие вверх корнями, озеро, навалившееся на меня своим тяжелым берегом — все провожало, все скрипело, завывало и плескалось. Жизнь била через край, мир множился, сердце болело. Надо сделать один шаг. Надо сделать только один шаг. Ну не знаю — куда, но надо. Есть шаг, который нельзя сделать куда-то. Если этот шаг — куда-то, то это заведомо не туда. Я повторял эти слова как заклинание, как приманку. Шаг не может быть сделан куда-то. Шаг должен быть сделан и все. Просто сделан. Простой шаг. Вот парадокс. Вот проклятая гнилая непостижимость простых действий. Я люблю простые слова, я ценю простые чувства, я вижу изначальную простоту любви — и теперь мне надо сделать усилие и научиться делать простые шаги.

Впервые идея об этом родилась у меня очень давно, когда она была всего лишь розовой сказкой — и там я был скорее испытуемым, чем испытателем. Годы шли, сказка оставалась сказкой, и настал момент, когда я уже не мог рассматривать себя как пассивного участника воображаемых мною событий. А потом была долгая и неинтересная будничная жизнь, во многом подавившая мою самобытность. Но в один прекрасный момент моя старая, уже умершая мечта родилась вновь в новом обличье, она заслонила мне глаза, и я уже не мог думать ни о чем другом.

Так, между завтраком и обедом, я принял решение построить новый мир. Эмоция — вещь, имеющая протяженность — протяженность во времени, а переживание всегда моментально, оно всегда живет только здесь и сейчас. Переживание — это точка с нулевой протяженностью. Это — катарсис. Как мощь боевого кинжала сосредоточена в его острие — в точке, не имеющей протяжения — так и мощь переживания сосредоточена в мгновении, там, где нет ни прошлого, ни будущего.

Перед лицом какой-то дурной вечности — это все суета. Все равно рано или поздно — сегодня, завтра, послезавтра — придется тихо сесть наедине с собой и понять — вот теперь я буду сидеть и считать не часы, а минуты. И тогда очень скоро все кончится. Есть предел всему.

Если не привязываться к конкретному моменту жизни, тогда эмоции уступают место переживаниям — ведь эмоции это всегда следствие, это всегда продукт осознания переживаний, даже если это и происходит незаметно. А вот чистое переживание разительно отличается от эмоций — это самая суть жизни, и от практики чистого переживания до Самадхи — один шаг. Переход к чистому переживанию — это ощущается, как будто внезапно захватывает дух и ты проваливаешься в область какой-то особенной глубины и особой — невероятно насыщенной полнотой жизни. Главное качество этого переживания — полнота. Ты захлебываешься ощущением полноты, ты чувствуешь, что это есть предельная реализация. Мир раскрывает свою невероятную глубину.

Есть шанс, который заключен в безответной любви. Его можно взять тогда, когда идешь навстречу своим переживанием без страха и упрека. На самом дне отчаяния от невзаимной любви лежит великий клад, и доступен он только сильным и страстным людям — которые способны так глубоко за ним спуститься. Это занятие для сильных людей, но с другой стороны именно в этом и растет сила.

Когда я слышу девичий крик на улице — далеко, едва слышно, неясно — то ли это крик баблства, то ли призыва — мне всегда кажется, что зовут меня, что это у кого-то больше нет сил терпеть и вот она вышла на улицу и просто кричит, и надеется, что я услышу. И я приглушаю музыку и мысли, замирая внутри, и вслушиваюсь и жду и хочется быстро одеться и выбежать на

улицу и закричать в ответ — я здесь!!!

Горы отняли у меня воздух, любовь отняла у меня землю, люди отняли у меня веру, боль отняла у меня надежду. Когда разжимаешь кулак в бессилии и все, что ты держишь — выскальзывает из твоих рук и я смотрю на опустевшие руки и вижу, что все потеряно — руки вновь ощущают, все потерянное вновь оживает во мне. Есть нечто, что нельзя потерять, но каждый раз теряя забываю об этом. И каждый раз вспоминаю, обнаружив себя вновь на этой земле.

Я заметил, что Акутагава, когда хотел выразить невыразимую слитность событий, использовал частицу «-но»: «Ару сигурэ-но фуру бан-но кото дэс». Я же, смотря на написанное мною — вижу, что эксплуатирую союз «и» а также часто пренебрегаю запятыми — непрерывность мне дороже грамотности. Чем дальше, тем больше мне мешают запятые, когда они не являются выражением естественной паузы.

В первый же раз я мог сразу отвернуться и уйти. И ничего бы этого не было. Была бы просто глухая тоска по несовершенному, как предательство самого себя, но это было бы наверное не так больно. Но этот выбор не для меня. А вот этот, видимо, для меня.

Когда я сижу в лесу у костра, когда я пришел туда с палаткой на пару дней или пару часов, чтобы посидеть на природе под шумящими деревьями и почитать книгу, или подумать в спокойном уединении о своей жизни, когда мои мысли сосредоточены и не возвращаются в город к заботам — в такие моменты я собран, чувствую запах свежего ветра, чувствую, как прямо стоят сосны и как стремительно стелется мох, и свежесть извне становится свежестью изнутри. Когда я возвращаюсь, я приношу это с собой. Я не хочу чувствовать ничего своим, и поэтому там, где другие не могут ни на минуту вырваться из суеты, я чувствую себя как путешественник у костра — свободный, собранный, полный свежести, отрешенный.

Ряд имен, которые всегда остаются близки мне не смотря ни на что — создатели того, что во мне живет, что живет мною: Акутагава, Кобо Абэ, Кавабата, Фаулз, Кастанеда, Николл, Льоса, Фриш, Кришнамурти, Сузо, Таулер, Ошо, Ницше, Рамакришна, Миларепа, Газданов... Это гипнотический ряд имен, произнося которые я замираю и жаркая изморозь покрывает мое сердце — я чувствую себя внутри, я вижу бесконечную череду, я слышу громовое молчание, идущее от сердца к сердцу, я слышу, как этот гром раздаётся хрустальной тишиной и он кровавого цвета.

Иногда, когда я просыпаюсь, от сна остается странное ощущение, и если не касаться руками головы, не двигаться некоторое время и отдаться полусонной дремоте, то можно позволить этому ощущению проявиться несколько отчетливее. Оно не связано, как кажется, ни с сюжетом сна, ни с чем-то вообще — оно странное, приходящее из самой глубины — оно переживается несколько тревожно, оно слишком непохоже на все, с чем приходилось сталкиваться в реальности бодрствования или в реальности сна. Оно, кажется, исходит из самой глубины. Грозное ощущение — пугающее и привлекательное одновременно. Пугающее потому, что несет в себе угрозу для всего, что вне его — чем сильнее ощущение индивидуальности, тем более плоской тенью она кажется. Привлекательно потому, что туда лежит моя дорога, потому что это — проникновение к прямому переживанию пустоты, которая все наполняет.

Одиноким странником в мирах разделенности.

Считается, что женщина живет чувством. На самом деле чувство живет женщиной. Считается, что мужчина должен быть сильным. На самом деле сила требует мужчину на свой стол — ей нужна пища. Сила берет в руку вилку-честь и нож-достоинство, кладет его на тарелку-предпочтение и смачно жуёт. Сила, чувства — они хотят жить и им нужна для этого пища. Но я не склонен к такому самопожертвованию — я вылезаю из тарелки, я оставляю там свою одежду и ухожу. Пусть ветер залечит мои раны, пусть он сотрет мое имя, начерченное на песке, и тогда сила не найдет меня. Я играю в прятки. Я снова ребенок. Я пускаю пузыри, таращусь на солнце и шевелю пальчиками в талой воде. Ее зеркальная журчащая гладь говорит мне что-то, но мне это не надо.

Ярость — вот мой верный друг. Я не понимаю безнадежно вежливых людей, которые строят свои отношения с другими людьми так, как относится к еде шакал — хоть протухшее мясо, но мясо. Не принимаю вежливости ради вежливости, общения ради общения. Я могу быть грубым, я могу быть нежным, я могу быть яростным, когда ярость направлена на разбивание стены между собой и своей же глупостью. Куда подевались яростные люди? Где твои яйца, мужчина? Где твои когти, женщина? Ярость — это не агрессия, это не ненависть и раздражение, ярость не совместна со всем этим мусором. Ненависть, агрессия, раздражение — это чувства разрушающие, они ос-

лабляют, делают беспомощными, потому что являются обратной стороной жажды обладания, выражают потребительские претензии к миру. Если мир не таков, как я хочу — это делает меня раздражительным или агрессивным. Ярость — иное. Ярость — это сверхчеловеческое напряжение всех своих сил в попытке прорвать пелену, это стремление к свету, к яркости. Ярость — светлое чувство. Ярость — это последний отчаянный бросок в полном напряжении сил любви и нежности. Не может быть по-настоящему яростен тот, кто не может быть бесконечно нежен; не может быть яростен тот, кто не готов отдать свою жизнь ради жизни. Не может быть яростен тот, кто не способен пожертвовать собой ради первого встречного, во взгляде которого видишь отражение своей судьбы. Ярость — это чувство, на которое способен только тот, кто устремлен, кто всю душу свою вкладывает в способность любви и потребность любить — все остальное слишком мелко, чтобы вызвать ярость, а мелочный не может быть яростным. Не может быть яростным тот, кто не может быть сосредоточен. Ярость нерассудительна, именно поэтому она и способна вырвать меня за пределы моей смерти. Яростный будда. Ярость съедает с потрохами все пустое и призрачное — яростному человеку не до вежливости и приличий — он грызет зубами стену — какие уж тут приличия! Ярость не может быть направлена на что-то пустое и выдуманное — она отвернется и уйдет. Ярость сама по себе избирательна — она рождается в столкновении со смертью. Именно поэтому ярость не может быть направлена на другого человека — она может быть направлена на глупость, которая убивает душу и иссушает сердце — и тут уже не важно — во мне эта глупость или в тебе.

Есть среди этого круга ветхая хижина, где пребывают замшелые старики — их бороды — струи вечности и их сердце отрешено. Старость благословенна к ним — она не может подступиться к безупречности их простоты — ей не доступно состарить то, что не цепляется за молодость, энергия не может покинуть их, потому что они отослали ее сами, силы не могут изменить им — они сами давно изменили ей, предавшись в руки безбрежной слабости. Предел силы лежит в изначальной слабости — что может победить эту громоподобную силу абсолютной слабости? Когда человек отдал все — он становится неуязвим — как неуязвима роща, как неуязвимы луговые цветы. Перед этим фактом рушатся горы и рассыпаются тысячелетние скалы.

Небесно-голубые просторы земли Бодхи — что еще нужно?

Вот странно — я ем и пью — а жизнь все равно уходит из меня. Что останется после меня? Конечно, конечно, да... Это я улыбаюсь и поддакиваю памяти, которая услужливо подносит мне:

Что останется после меня?

Цветы — весной,

Кукушка — летом,

Чистый и холодный снег — зимой.

Естественная анестезия — безмятежная холодная пустыня — она есть внутри каждого человека и когда мучения становятся невыносимы — душа сама находит путь и скользит по направлению к этому холодному безмолвию. Погружаясь туда, испытываешь почти блаженство — боли нет, ничего нет. Почти блаженство. Пустое, хрустальное, но почти счастье. Звенящее ничто. И только вот это «почти» остается единственным облачком на безмятежном небосводе. Могу ли я смириться с этим «почти»?

У каждого есть слабое место. И это именно то место, которое делает его сильным.

Вокруг призраки, призраки... Как бы мне не стать мизантропом? Все трясется от страха того, что если сделать шаг в сторону, то их ждет неизвестность, в результате все сидят в своей луже. Я выполз из своей лужи — и что? Неужели дилемма теперь такова, что либо я должен теперь уйти от людей, либо вернуться в лужу? Человек может думать, что он строит мостик между старой жизнью и новой — но эта пропасть не преодолевается мостиками, любой мостик ведет обратно, он никогда не бывает достроен — пропасть слишком широка между известным и неизвестным — это просто разные способы жить. И все эти постройки мостиков — это лишь замечательный способ самоуспокоения и усыпления. Пропать преодолевается только прыжком — прыжком отчаянным, безнадежным. Кто скажет — я готов? Кто из сказавших прыгнет? Каждый прыгнувший достигает — но этого не знаешь, пока не прыгнешь. Вернуться я уже не могу, куда там... в тюрьму по доброй воле... поэтому чувствую, как медленно, но верно ухожу — все дальше и дальше. То, что меня волнует, те горизонты, которые передо мной — их даже показать уже некому, ведь чтобы их уви-

деть, надо по крайней мере поднять глаза, и выпустить из поля зрения тротуар с бордюриками. С каждым часом я безнадежно удаляюсь — только любовь может построить невысказанную связь через невысказанные пропасти — верю только в любовь с первого взгляда и без оглядки.

Когда я смотрел в ее глаза и видел там бесконечную любовь — что же это было на самом деле? Сейчас я должен спросить себя об этом — нет, сейчас я должен ответить себе на этот вопрос. Когда я смотрел в ее глаза — что же я там видел на самом деле? Может — ее глаза были просто зеркалом, глядя в которое я видел только лишь отражение своего безумия? Глаза, прикрытые зеркалом — в этом что-то есть — испытываешь скуку — увидишь скуку, испытываешь страсть — увидишь страсть. А как же свое, как же свое сердце — разве оно не рвется наружу, разве не срывает оно зеркальные покровы? Видимо — нет, наверное — страх и смерть уже сплелись там на своем празднике.

Где тонко, там НЕ рвется. Если только это — тонкое чувство пронзительной любви.

Не люблю сводить чувство к пониманию. Ведь понимание сужает, обрезает и конкретизирует. Так или иначе, понимание отбрасывает весь мир ради самого себя. А чувство — наоборот — оно несет в себе весь мир, отрекаясь от частности. Все вещи появляются из неведомой бездны и через каждую можно заглянуть в эту бездну. Я предпочитаю смотреть в бездну сквозь любовь — нет, сама любовь является бездной. Когда чувство достигает высшей точки, то замолкаешь. Но оказывается, что есть еще выше и еще и еще...

*«Спросят — скажешь.
Не спросят — не скажешь.
Что в душе твоей сокрыто,
Благородный Бодхидхарма?»*

03-02-02)«Встреча»

Я смотрю на твою фотографию. Минуту... две... смотрю пристально, не фокусируя взгляд на чем-либо, внимание начинает медленно бродить, фото оживает, изображение начинает дрожать, плыть в глазах, ...я стою перед диваном, на котором ты лежишь. Я не знаю — куда мне двигаться. Меня тянет сесть рядом с тобой в ногах. Сажусь рядом, ты слегка поджимаешь ноги, чтобы дать мне место, моя рука неожиданно сама тянется к твоим ногам и удерживает их — мне не хочется, чтобы ты их отодвигала от меня. Именно в этот момент мое внимание скользит к твоим ногам вслед за движением рук... скользит выше, к колену твоей левой ноги, которая так лежит на правой ноге... фиолетовый оттенок у меня перед глазами — это цвет того, как твоя нога лежит, покачиваясь едва от моих движений... внезапно я начинаю чувствовать вес твоей ноги, я чувствую, как она давит своей тяжестью на другую ногу, я беру осторожно левой рукой за подошву, а правой — чуть выше — за щиколотку и делаю такое усилие, будто хочу немного приподнять ее, чтобы этот вес стал более реальным, и тут вдруг в меня ударяет тепло — я чувствую, как меня наполняет жар — я чувствую тепло там — между твоими бедрами, где они соприкасаются. Я ясно чувствую, как у тебя между бедер выступают капельки пота — слишком жарко для того, чтобы держать ноги вместе... Чем я это чувствую? Не знаю — наверное, сердцем. Я совершаю легкое усилие и подняв твою ногу кладу ее к себе на колени.левой рукой я по-прежнему держу тебя за подошву, и моя ладонь наполняется вкусом твоей ноги — рукой я не двигаю — она сама скользит легко по ноге — и стоит на месте, и скользит... мои пальцы касаются кончиков твоих, прижимаются к ним, и какая-то мелкая дрожь — скорее — вибрация возникает между ними, а за ней сюда спускается жар, вырвавшись из мира твоих бедер... я ясно чувствую своей ладонью вкус твоей подошвы, как будто бы я лизнул ее языком... мне жарко... второй рукой я обнимаю пальцы твоей ноги и понимаю — мне хорошо так... ты слегка поворачиваешься на диване, ложишься на спину, другая твоя нога не находит себе места и я помогаю ей лечь тоже на мои колени. Твоя голова остается закинутой, но теперь это не для фотогеничности, теперь это стержень энергии, вырываясь из точки соприкосновения моей ладони и твоей подошвы, пронизывает твое тело и заставляет тебя спазматически-сладко выпрямиться... твои колени едва развернуты в стороны — беспомощно-страстно... моя рука скользит к ним, я чувствую твое колено... но возвращаюсь обратно... ритм нарастает... какой ритм? Ритм чего? Я не знаю — это ритм молчания, это ритм биения тепла в моей груди. Я беру обеими руками твою стопу, мои руки притягивают ее к лицу, я прижимаю

твою подошву к своей щеке... я ясно чувствую вкус твоей подошвы, как будто бы я лизнул ее языком... как будто... меня не устраивает это — как будто... я хочу в самом деле почувствовать ее вкус... язык касается тебя... искра пробивает меня, я вздрагиваю как от удара током и то же происходит с тобой, колено твое сгибается в мышечной судороге, и мне приходится взять твою ногу с силой... я провожу языком по всей твоей подошве — медленно-медленно, наслаждаясь этим таким невинным и таким буйно сексуальным действием, я чувствую твою плоть под тканью колготок, я чувствую твой вкус... он спускается вниз, мягко обволакивая мою грудь, мой живот, ниже... все охвачено жаром этого вкуса... провожу языком по ложбинке под пальцами, и это уже почти невыносимо... прикусываю слегка зубами твои пальчики... ты вздрагиваешь всем телом, легкий вскрик... и я вижу, что в пространстве между твоими ногами — там, в глубине, зажигается огненный шар... ему навстречу уже встает столб огня у меня в глубине моего лобка... это еще предчувствие, это еще только первый порыв ветра перед ураганом... и по его грозным предвестникам видна мощь, когда развернется он в пространстве наших тел и душ...

Когда я ложусь спать, я обнимаю тебя, и начинаю сразу же тебя чувствовать. Я не мешаю тебе засыпать — просто нежно поглаживаю по груди. Это поначалу:). А потом я не могу удержаться и прикасаюсь к твоей груди губами, провожу языком в ложбинке. Но нельзя такое вытерпеть слишком долго — я ложусь на тебя, твои руки находят мои, а губы — наши губы... они не могут жить отдельно друг от друга — им это просто невозможно — нельзя. Я целую твои щеки, твой нос, лоб, но мне этого мало, и я как преданный пес облизываю твое лицо, и не могу остановиться, и от этого в тебе рождается такое..., что твои ноги сами раздвигаются, захватывают меня и притягивают, принуждают — скорей, сейчас, ну же, войди... Я наслаждаюсь тем, что чувствую, как твои сильные ноги просто вталкивают меня... подчиняясь их воле я отрываюсь от твоих губ, сажусь, твои ноги охватывают меня и не терпят отлагательств я кладу руки на твои бедра и держу их. Ты придвигаешься ко мне вплотную — ближе уже некуда — ближе — это только вовнутрь... Я знаю — что я хочу, и я занимаю свои руки для того, чтобы дожидаться твоих — я поднимаю твои ноги, взяв каждую за щиколотку, прижимаю ступни к лицу, и жду... у меня нет уже сил, чтобы ждать, но я жду... и твои руки находят член, твои пальцы обхватывают его и наполняются гудением и дрожью, исходящими из него. Изнеможенный ожиданием, я начинаю медленно двигаться, и он скользит в твоих руках. Ты прижимаешь его плотно к низу живота, и его скольжение уже не столь невинно — отодвигаясь чуть, я даю возможность тебе слегка наклонить его вниз, и вот он мягко утыкается в горячее и влажное. Я опускаю твои ноги, они ложатся напряженно и упруго, я зажат ими как клещами, я охватываю твои руки, потому что оторвать их было бы невозможно, и я чувствую, как твои кулаки становятся то меньше то больше — следуя движениям моего члена, чей жар сквозь твои пальцы доходит до моих. И вот я чувствую, что нахожусь у входа. И все же я — преодолев себя еще раз — пока отодвигаюсь и кладу руку поверх... мои пальцы раздвигают губы и немедленно становятся влажными — я хочу знать этот вкус — я отодвигаюсь и ложусь между твоих ног, но твои руки ищут меня, и тогда я разворачиваюсь и ложусь на тебя. Теперь и мои и твои губы и руки могут найти все, что они только захотят... Я подкладываю руки под твои ягодицы и они приподнимаются, я прикасаюсь своими губами к твоим, я впитываю твою влагу, я провожу языком между, едва касаясь отверстия, которое в спазматической страсти то сжимается, то приоткрывается — самым кончиком языка я слегка проникаю внутрь... и в этот момент я прогибаюсь в мгновенном напряжении, потому что твои руки, сжимавшие мой член, уступили свое место нежному языку — и я не могу больше — я прижимаю то, что уже нельзя назвать членом — я прижимаю свое пламя к твоим губам, и они медленно раскрываются, и я вхожу внутрь, а мой язык входит внутрь тебя и наши стоны сливаются... Мы не способны более делать ничего — я внутри тебя — нет, мы внутри друг друга и лежим, чувствуя, как наши души входят друг в друга так, как это не было возможно раньше. Я двигаю языком по кругу — внутри тебя, и чувствую, как твои зубы впиваются в меня, в то время как язык нежно прижат. Я двигаюсь, и твои руки ложатся прямо на мои ягодицы, поднимаясь и опускаясь вместе с ними, ты сжимаешь их так сильно...

Если бы не то, что мы только начали — мы могли бы уже десять раз испытать оргазм, но это не для нас — я ложусь рядом, я целую твои соски — нежно прикусывая их — мы обнимаемся — мы дрожим от страсти. Мы должны уснуть, чтобы проснувшись завтра, начать все снова, но уже на новом витке энергии и любви. Разве может быть сон, когда мы так возбуждены? Разве можно уснуть, когда наши тела сплетены, когда ты готова разорвать зубами одеяло, накрывающее нас, чтобы смотреть на мое тело, когда я хочу не овладеть — нет — изнасиловать тебя. Я хочу набро-

ситься на тебя, связать твои руки, раздвинуть ноги — неприлично, вульгарно — и всадить в тебя со всего размаха свою страсть — чтобы ты заорала от дикого наслаждения, схватить тебя за грудь и, держась за нее — биться об тебя до тех пор, пока твой крик не превратится в хрип, в стон, в вой, пока слезы не хлынут из твоих глаз, и тогда я прильну к тебе и мы будем смотреть друг другу в глаза пока молча не испытаем взрыв. Если бы мы не были способны на большее, мы бы сделали это... и тем не менее можно уснуть — мы научимся спать, когда тело бурлит и душа светится, чтобы проснуться завтра и продолжить свой путь... завтра — это звучит немного наивно, ведь мы просыпаемся через час и бросаемся друг на друга, чтобы отступить снова и снова заснуть и снова проснуться...

Это твой сон или это не сон? Член, выходящий из влагалища — весь дымящийся менструальной кровью — это кинжал, выходящий из сердца. Соски цвета крови и кровь цвета сосков. Ноги, расставленные и чуть согнутые в коленях — ступни, развалившиеся бессильно в стороны... Глаза, ставшие раскосыми от страсти, ноздри, чуткие и чувствительные к прикосновениям языка, полуоткрытый рот, за которым угадывается влажная розовость языка, еще хранящего вкус мошонки, вкус которой и сознание того, что он хочет кончить именно так — в рот — все это создает особую напряженность и сладострастье. Его губы, скользящие по твоей ноге, он кусает тебя за пальцы ног, прикасаясь к ним нежно и плотно языком. Ты охватываешь губами гудящий от напряжения член, которому мало места у тебя во рту и приходится схватить его рукой у основания, упругая головка скользит по твоему языку к горлу и, остановленная, отходит снова к губам и снова стремится вглубь, его упругие ягодицы, взлетающие и опадающие над твоим лицом, ты кладешь на них руки, вцепляешься в них своими коготками и ведешь вниз..., протяжный легкий стон, когда твой палец соскальзывает в ложбинку и проникает чуть вглубь... и когда ты, доведенная до полного иступления его горячим языком, ласкающим твой клитор и губы, его пальцами, вошедшими в тебя, — слегка, но все же довольно чувствительно прикусываешь член, он, словно подстегнутая лошадь, больше не может сдерживаться, бьется у тебя во рту и вдруг струя горячей спермы... и его голова, сжимаемая твоими бедрами в едином мышечном ударе, и спазматически сокращающиеся мышцы живота, которые словно выжимают из тебя остатки твоей страсти и твоих сил, и его руки, обхватившие твои колени, и твоя грудь, охваченная огнем страсти, и соски, ставшие твердыми и безумно чувствительными даже к легким прикосновениям его живота...

Как мне было хорошо с тобой сегодня... наши ласки — они так естественны и так прекрасны — как игра зайцев на полянке под солнцем. Как цветущая вишня... Это так удивительно — получать высшее эротическое наслаждение и в нем же наслаждение эстетическое, и тут же радуется моя мысль, которая так легко касается нас и играючи крутится в своих образах, ассоциациях, видит удивительные парадоксы и неожиданные и хрустальные связи, мое сердце излучает само себя в тебя, все мое существо — это просто орган — это эолова арфа, на которой играет ветерок твоей любви... и наши звуки сливаются и нет ничего лишнего. Ты уже спишь сейчас, а я украдкой отворачиваю одеяло и смотрю на тебя... ты дышишь спокойно, твоя грудь... как меня влечет к ней сейчас... счастливица — ты дрыхнешь! Я очень-очень тихо — только чтобы не разбудить тебя — прикасаюсь губами к твоему соску... я беру его в губы и просто держу так... я снимаю с тебя одеяло — у меня тут жарко — ты не замерзнешь... как ты красива... я целую твои руки от запястья до локтя, от локтя до плеча... что мне делать со своим членом... он уже безумно напряжен... я касаюсь им твоего бедра и замираю... аккуратно — очень тихо кладу на тебя ногу и прижимаюсь членом к тебе плотно... ты спишь... я прикасаюсь едва губами к твоим губам и сажусь рядом с тобой на колени. Ты прекрасна... твое тело даже во сне дышит страстью... твоя рука лежит на лобке... я снимаю ее и утыкаюсь носом в ямку между сжатых ног. Как там пахнет... какой запах... какое счастье, что ты так устала и не пошла в ванную! Я вдыхаю его всей грудью и он проникает в меня, наполняет все легкие, впитывается в мою кровь, входит в мою плоть... как вор, как ночной вор я целую украдкой твое колено, я спускаюсь ниже — к твоим ступням — я так люблю их любить... и вот моя щека уже чувствует нежность твоей кожи, и мои губы прилипают к ней... я поднимаю твою ногу и отодвигаю ее от другой... и тут мне в голову приходит восхитительная фантазия — я сажусь в изголовье и членом прикасаюсь к твоему лицу... это невыносимо... я провожу им по твоим глазам, по твоему носу, к губам, я сажусь над тобой, моя головка мягко касается твоих губ... где я нахожу силы, чтобы терпеть это, я не знаю... я беру член в руку и провожу им по твоим губам... еще. еще... я хочу внутрь... только бы не разбудить тебя... мои пальцы проникают между твоих губ и раздвигают зубы, медленно... очень медленно... и вот уже можно, уже можно,

но я не решаюсь, член застыл на самой границе и вот я вхожу... вхожу... замер... я смотрю на твое лицо... на свой член, раздувшийся, гудящий, но свой член я вижу только наполовину... и вдруг я чувствую прикосновение твоего языка и ласку сомкнутых губ... но нет, ты не проснулась... ты как малое дитя просто сосешь свою соску... это ...как мне удержаться... я прикусываю свою губу и чувствую кровь... только это меня отрезвляет... я начинаю очень медленно и очень тихо двигаться — я не могу оторвать взгляда от твоего лица, от твоих губ, в которые проникает мой член и отступает назад... тебе наверное снится хороший сон...) может быть — тебе снится именно то, что и происходит. Я смотрю на твои глаза, я проникаю за закрытые веки и вижу... вижу... да, вижу... тебе снится, что я сплю, а ты нежно ласкаешь губами мой член... прикасаешься языком к мошонке, жадно облизываешь ее, твой язык пробегает везде, он наслаждается вкусом той страсти, что была у нас вечером... ты трешься носом о член, прикасаешься губами к влажной головке, медленно, со сладострастным сопротивлением опускаешь голову и принимаешь его в себя и слегка прикусываешь его ...чтобы почувствовать его упругость, и тебе тоже приходит в голову игривая мысль — ты опускаешься ниже, ложишься между моих ног, целуешь колени, так трудно от них оторваться... изящная красота прочного мужского колена... ты прикусываешь ногу над коленом и упругие мышцы под твоими зубами слегка прогибаются... ты поднимаешься снова выше, ты нетерпеливо раздвигаешь мне ноги, прикасаешься к мошонке, берешь ее в руку, приподнимаешь, спускаешься ниже... проводишь языком... мы оба вздрагиваем — твой язык медленно ласкает меня... и ему так хочется вглубь... кому что снится? ...я давно уже не знаю этого... может — это мне снится, что это снится тебе... я ложусь на тебя нежно, я чувствую под собой все твое тело, мой член упирается в твой лобок, я немного спускаюсь ниже... вот сне это можно... во сне ...это все во сне... наверное... я смотрю на твое лицо и чувствую, как поддается там... как раздвигается и выпускает... так сонно... так нехотя поддаваясь мне... и вот губы раскрылись, а там... там тропики, сколько влаги... скользнуть вглубь — дело одной секунды, но я растягиваю это кажется на целый час... приподнявшись, я кладу ноги по бокам твоих ног и сжимаю их... теперь твои ноги плотно сдвинуты, и в них входит в самое средоточие... я ложусь на тебя, обнимаю за шею, закрываю глаза, расслабляюсь... я просто лежу на тебе... почти невинно... теперь только медленное скольжение... бесконечно медленное скольжение... куда?... я соскальзываю куда-то в инобытие... это даже не сон... мы оба с тобой уже вместе — мы вместе — солнце, трава, прозрачная вода... мы сидим на берегу речушки... ты свесила ноги вниз, я обнимаю тебя сзади и целую твои волосы... наши руки нашли друг друга и замерли... вечность смотрит на нас и завидует нашей мимолетности... сильные и голубоглазые люди проходят мимо и улыбаются нам и мы отвечаем им смехом... этот смех раздается над нами подобно серебряному грому и с неба сыпется золотой дождь, невесомые золотистые струи... мир неожиданно прогибается и открывает свои неисчислимые измерения, и взгляд проникает всюду — и становится всем, что видит... и бесчисленные превращения происходят с нами в едином миге непостижимого...

03-02-03) «Брусника — вкусная ягода»

1. Они нашли друг друга — среди дорожной пыли, среди водоворотов личных неурядиц, вдохновений и суеты — они нашли друг друга. И это было хорошо. Сняли квартиру, работа не сильно их доставала — время было, была любовь, было просто ясное чувство того, что мир крутится в нужную сторону. Они сняли двухкомнатную квартиру, в первую комнату — в меньшую — они побросали вещи — а в большой пока устроились. В маленькой комнате они хотели устроить что-то нетрадиционное — чтобы там совсем не было мебели, чтобы лежал пушистый ковер, много зелени, воздуха и света — только сначала надо было разгрести весь мусор.

Прошел месяц. Комната так и стояла неубранная — то одно, то другое — да и сами знаете — порядок — это когда все чисто, а если убрать не до конца — так и вроде как труд приложен, а порядка нет — обидно — так что они ждали момента, когда у них хватит сил набрать побольше воздуха и одним ударом победить.

Прошел еще месяц. Комната превратилась в своеобразный пункт, вокруг которого строились многочисленные усмешки — они любили иронизировать над собой, и продолжали строить планы на то, как здорово будет, когда они наконец там уберутся. У них сложилось нечто вроде камерного — семейного — фольклора, в котором комната играла роль краеугольного камня — это было и смешно и многообещающе. Наконец настал День — они с самого утра встали и энергично приня-

лись за уборку. Боже, сколько мусора было вынесено, сколько пыли, книги бесконечные... Вечер застал их на кухне — как говорится — усталые, но довольные... Он обнял ее — она засмеялась. Проходя мимо комнаты, они не удержались, чтобы не заглянуть туда еще раз. Комната сияла. На полу лежал пушистый ковер. В углу — шикарная пальма. Уютные светильники, мягкое кресло — входя, ощущаешь такое мягкое ненавязчивое удобство — тела и души — глазу не за что зацепиться — много свободного пространства — много пространства в голове. Они стояли босиком посреди комнаты, обнявшись, и в этот миг они почувствовали — что у них больше нет ничего общего — что эта идея, оказывается, была единственным мостиком между ними — а теперь мостик рухнул и на его месте как-то неожиданно ничего не оказалось. Они стояли еще минут двадцать, говорить было не о чем — даже разговоры, казалось, потеряли всякий смысл. На следующий день они расстались навсегда.

2. Это был классный прикол. Вы его наверняка знаете — подходишь к девочке, и говоришь ей — «Я люблю тебя...», и после паузы — кому сколько удастся ее выдержать — чтобы не успели заржать одноклассники, но чтобы девочка успела покраснеть и стусеваться — добавляешь: «...веником по коридору гонять». Всем знакома эта шутка, но каждый раз она была тем не менее весьма эффектна. Когда в их классе появилась новенькая — он точно знал, что сыграет с ней эту игру.

Она собрала портфель, сосредоточенно о чем-то думая, и двинулась к выходу. Он преградил ей путь. Она ткнулась в него плечом и, удивленная неподатливостью, — как-то неловко оперлась на парту. Он смотрел на нее в упор. Кажется — все поняли предстоящую комедию и, предвкушая шумное ржание, он твердо произнес: «Я люблю тебя...» И стал держать паузу. Он знал — чем она дольше — тем точнее удар. Боковым зрением он видел, как все готовятся выложиться в смехе, сметая с себя напряжение урока. Она не покраснела, пауза затягивалась. Она просто стояла и смотрела — куда-то вглубь — куда-то очень глубоко в него...

Они шли по улице — было очень солнечно — лужи уже подсыхали.

3. Он вошел в город утром. Кто-то может и увидит в этом какой-то символ, кто-то нет. Лично я предпочитаю смотреть на вещи просто — ну вошел и вошел. Уже выглядывало солнце и асфальт узких улочек слегка нагрелся. Это тепло не согревало, но скорее обещало согреть. И это обещание было ему мило. Я его понимаю — обещание — это всегда свежее, пронзительнее любой определенности — если только эта определенность не такова, что в самом своем основании содержит пустоту, в которую в любой момент все может ухнуть. Ему навстречу конечно же попадались люди — где вы видели город без людей — но лица их были подернуты дымкой — легкой дымкой, которая у некоторых скрадывала черты лица, а у иных вообще лица было не видно. А может — это просто испарения, пронзаемые солнечными лучами, давали такую причудливую картину. Он шел без какой-либо определенной цели — он только что родился и цели у него еще не было.

Иногда то фасад дома, то обрывки невнятной речи доносили до него что-то больше, чем просто впечатление — пожалуй это можно было бы назвать воспоминанием, но конечно же воспоминанием это не было, так как он только что родился и помнить ему было просто нечего. Когда море выбросило его на берег, когда деревья нагнулись и спустили его мягко со своих крон на землю, трава расступилась перед ним и путь был ясен и это было так просто. Когда трава закончилась, то пыль на дороге расстелилась перед ним и путь был все также ясен. Ни одной мысли не появлялось в груди — а мысли в голове он не любил — он настолько им не симпатизировал, что они еще издали это чувствовали и старались его обойти стороной. Из глубины высовывали свои диковинные головы разные создания — но и они старались нырнуть поглубже, когда его внимание обращало на них мимолетный взгляд. Когда он проходил вдоль длинного желтого фасада с белыми подоконниками, вывернутыми наизнанку, вынырнула рыба по имени Одиночество — она покрутила головой, небо было ясно. У него не было ни удочки, ни крючка, ни желания удить — и рыба ушла, помахивая хвостом в такт его шагам, и от этого всего было так хорошо, что дорога даже изогнулась от удовольствия и ему пришлось сделать маленький крюк вокруг дыры в асфальте.

В груди у него была дыра. То есть конечно мы все знаем, что нет там никаких дыр, можно даже рукой пощупать, если у кого уже совсем крыша едет и он не знает — есть у него в груди ды-

ра или нет — но у него в груди была дыра — и в ней свистел ветер, ветер был фиолетовый и тягучий, вырываясь сзади, он завихрялся и распушивал его волосы и они так смешно топорщились на затылке.

Девочка сидела на подоконнике второго этажа, свесив ноги. Ей конечно и мама и папа говорили, что так сидеть нельзя, но ей было глубоко наплевать и на маму и на папу, и если бы они умерли в один миг — она бы конечно всплакнула, но совсем чуть-чуть — так плачут, когда в садике ломают засохший куст, под которым так привыкла сидеть и глазеть поверх голов. Она сидела тут уже второй час — солнце нагрело ее ножки, от этого появлялась мягкая щекотка, пробиралась выше под юбочку и так мягко растекалась в подмышки. Так говорят — «в подмышки»? Или как-то иначе говорят? Ну все равно — в ее подмышках было сладко и тепло.

Когда он подошел к аллее, где росли тополя, те бросили ему в лицо горсть пуха. Он страшно развеселился, но конечно виду не подал — пусть они думают, что ему все равно, что он задумался о чем-то своем и ему эта горсть пуха — так, подумаешь... а в сторону ближайшей улочки его ноги повели сами и без того. Взгляд его сразу упал на ножки девочки. Они были настолько аппетитны, нежные пальчики, играющие в свою неведомую игру, тончайший пушок на голеньях и икрах, который можно увидеть только приблизившись настолько близко, что можно было бы легко учуять запах кожи. Он подошел, остановился и задрал голову вверх. Розовые зайчики скакали у нее под юбкой и мешали сосредоточиться. Тогда он посмотрел выше и увидел ее глазки. И тогда разверзлись небеса и грянул гром.

* * *

— Я знаю тебя?

— Я знаю тебя?

— Я знаю тебя.

— Я знаю тебя.

— Был туман, была сирень, была черная земля, мой взгляд был прозрачен, мой голос изменил мне, комок подкатил, грудь вскрикнула, вихрь завертелся, я проснулся и бился головой. Я хотел снова заснуть, я готов был отдать все за еще одну минуту сна — я столько ждал, я так мечтал, и что же — мне это дано в едином миге сна? Сон, чистый как слеза — слезы, бесполезные, как сон...

— Я не знала о тебе, я не видела тебя, в капле воды я не видела отражения твоего, в шуме ветра я не слышала голоса твоего, я мечтала... Грубая кора дерева, быстрая вода ручья, бездонное небо — так я искала тебя. Я сидела, свесив ножки, солнце светило мне в глаза, солнечный зайчик сверкнул и ослепил меня, я опустила глаза. Так я нашла тебя.

— Что мы можем сказать друг другу?

— Нам незачем разговаривать.

— Что мы можем сделать друг для друга?

— Уже все сделано.

— Так хорошо.

— Так хорошо. Неужели так рано, так просто я проживу свою жизнь? Неужели вот так, вот так просто?

— Это могло быть только просто.

— Что дальше?

— Дальше ничего. Просто ничего. Бывает так, что дальше нет ничего. Есть только глубже, есть только иначе. Теперь — иначе.

— Мне страшно, мне весело, мне очень плотно и полно.

— Мне жарко, мне холодно, мне спокойно.

— Они отпустят нас?

— Они ничего не могут. Они спят. Посмотри в их глаза.

— Они ничего не могут... они спят... как хорошо... как хорошо... значит, бывает, бывает, бывает! Можно, я повторю еще тысячу раз — «Бывает!»

* * *

Когда пошел дождь, в открытое окно налилось немного воды и ковер слегка намок — придется подсушить — а то основа может подгнить — подсушить можно хотя бы пылесосом или на худой конец феном!

4. Пригнувшись, он выскочил из-за мусорного ящика — его явно тут не ждали — все бросились врассыпную. А один из них от неожиданности побежал прямо на него. Он нажал на курок. «Гра-та-та-та-та» — деревянный автомат уперся в живот мальчику, глаза того выражали полнейшую панику — несмотря на то, что его убили, он побежал дальше. «Гра-та-та-та-та» — понеслось ему вслед — «хватит жить — умирай!». Тот замедлил шаги. «Хватит жить!»

В кустах дико пронзительно запела ворона.

5. Накапывал дождик — то сильнее, то слабее — неожиданно капли застучали чаще — и весь мирок вокруг автобусной остановки ожил — люди заспешили под ближайший навес. Краем глаза я видел, как две пожилые женщины прощались друг с другом — как водится — уже видимо несколько минут их губы привычно перемалывали шелуху слов, лица были кирпично-добродушны. Та, что ждала автобус, засуетилась, подобрала сумки и заковыляла. Неожиданно лицо другой исказилось, и она высоким голосом почему-то закричала в след — «больше автобуса не будет». Воздух наполнился тревогой, образовался водоворот — две тетki стремительно вращались в нем, а вокруг лежала спокойная масса толпы. «Больше автобуса не будет» — она продолжала настойчиво и бессмысленно кричать. Бегущая женщина обернулась — она улыбалась, и по ее улыбке было видно — как ей страшно и стыдно — страшно, потому что она жутко испугалась. Стыдно ей было потому, что она понимала абсурдность ситуации, но сделать с собой ничего не могла. «Больше автобуса не будет!» — крикнув еще раз, женщина развернулась и пошла. Все всосались в автобус. Водоворот исчез. Когда я подходил к своему дому, навстречу мне вышла старуха с собакой — странно... А говорят, что она ходит с косой... И незачем ей было тут гулять — я и так все понял. Какая бесцеремонность! Между прочим, в сумке я нес вкусные пончики!

Глава 03–03: Продолжение

Содержание главы:

03-03-01) Три стадии работы над желаниями.

03-03-02) Желание довольства.

03-03-03) Действия, необходимые для селекции рж.

03-03-04) Типы желаний — краткий пример разбиения на классы.

03-03-05) Желание создавать «условия» — чаще всего это погоня за призраком.

03-03-06) Проявления НЭ и ОзВ на фоне друг друга.

03-03-01) В практике прямого пути можно выделить три начальные стадии в работе над желаниями:

I) Поиск и реализация радостных желаний (**рж**) — т. е. таких, которые сопровождаются как минимум предвкушением. Различение и устранение механических желаний (**мж**) — т. е. таких, которые обусловлены механическими привычками поступать так, а не иначе, негативными эмоциями, [безосновательными] концепциями.

II) Второй этап начинается тогда, когда возникает конкуренция рж (**крж**). Он характеризуется спазматичностью, лихорадочностью реализации радостных желаний (**ррж**), ужасной нехваткой времени на реализацию рж, отсутствием различения и анализа восприятий, проявляющихся при ррж. Особенно выпукло этот эффект можно наблюдать на примере реализации сексуальных желаний (**сж**), потому что сж подавляются самым жестоким, беспощадным образом, начиная с 2-3-х лет (возраста, когда эротические и сексуальные желания начинают ярко проявляться) и вплоть до того момента, когда человек решает заняться практикой. После такого тотального подавления наступает период гиперкомпенсации желаний (**гкж**), человек буквально не может остановиться — мастурбирует сутки напролет, трахает все, что только можно потрахать независимо ни от чего — приятен ли ему тот, с кем он трахается, или не очень или даже очень не..., другие рж подавляются, наступает пресыщение, утомление, отравление, но он все трахается

и трахается, пока не обнаружит себя обкончавшимся, потерявшим представление о том — чего он вообще хочет от жизни, уставшим, в непрерывном негативном фоне и т. п. Также известны примеры того, как люди, пережившие сильный и мучительно долгий голод (например, в концлагере) затем в течение многих лет не могут оторваться от постоянного поглощения еды, создания бессмысленных запасов в шкафах и под подушкой.

Несмотря на такие неприятные последствия гкж, деваться тут некуда — этот период необходимо прожить и пережить и идти дальше. Если ты сломал ногу — никуда не деться от того, что в течении месяца или двух ты будешь крайне ограничен в передвижениях, пока кости не зарастут — это ведь не повод вообще отрезать ногу? Точно так же и здесь — годами, десятилетиями ты подавлял в себе огромное количество желаний, в том числе и очень сильных. Твои желания, грубо говоря, жесточайшим образом переломаны. Поэтому никуда не деться от того, что выздоровление займет определенное время и будет сопровождаться неприятными состояниями.

Процесс гкж тем скорее прекратится и сменится периодом увлекательной реализации разных рж, чем больше твой опыт его реализации, сопровождаемый попутным и последующим анализом восприятий во время и после реализации желания.

По мере того, как интенсивность гкж стихает, радостный и увлекательный процесс ррж набирает силу, и вместе с ним — крж.

III) Усиление крж, связанные с этим всплески НЭ (недовольство тем, что на все нет времени; усталость от того, что не хватает времени на сон; чувство безысходности от того, что не видно способа решить эту проблему и т. д.), желания прекратить неприятные состояния и добиваться ОзВ приводят к наступлению третьего этапа — человек постепенно начинает:

а) различать восприятия, проявляющиеся во время и после ррж

б) анализировать эти восприятия — в самом ли деле все они желаемы; в какой степени; в самом ли деле реализация именно этого желания приведет его к желаемому состоянию; в какой мере его желание обусловлено концепциями, привычками и опасениями, а в какой — предвкушением; действительно ли полученный результат желаем именно в таком виде; действительно ли он испытывает предвкушение в течение всего процесса ррж и т. д.

в) заниматься селекцией рж

03-03-02) Часто бывает так, что начинающие практикующие вместо поиска и реализации рж осуществляют смену концепций — вместо «надо слушать маму» появляется «надо делать то, что положено делать правильному практикующему». Какие бы концепции ни доминировали над рж, итогом всегда будет тупик, НЭ, серость и обыденность, отвращение от жизни. Подобная поза «правильного практикующего» часто занимается и в отношении желания довольства и тех желаний, реализация которых приводит к появлению и усилению довольства. Хочется валяться в ванной и читать детектив? Нельзя — «хорошие практикующие» так не поступают. Играть в компьютерную игрушку? Нельзя — это стыдно — что о тебе подумают другие «практикующие»? Назидательные образы мифических морд с осуждающими лицами теснятся в воображении несчастного. Образ строгого судии Бодха, с глубочайшим презрением вззирающего с небес, постепенно приобретает совершенно ненавистные и отвратительные черты — хочется плюнуть в него и закричать — «отстань от меня со своей практикой! Дай пожить спокойно!».

Если начинающий практикующий пишет о довольстве, то крайне редко он пишет так: «сiju — испытываю довольство — и уже тошнит от него, надоело, хочу бороться с ним, хочу испытывать ОзВ, хочу чувствовать себя живым». Как правило, пишется совершенно иное — «хочу испытывать довольство, хоть и знаю, что НАДО устранять его». При этом вытесняется, что слово «устранять» принципиально несовместно со словом «надо», и что действия, мотивированные «надо», а не радостными желаниями, приведут только к еще большему отвращению от жизни.

Ничего не получится, кроме НЭ, если ты будешь подавлять довольство, исходя из концепции об обязанности делать это. Ты много лет жила, отравленная интенсивными НЭ, НФ, и даже не знала о том, что все это можно не испытывать. Сейчас, когда такое знание есть, и есть кое-какой опыт ОзВ и кое-какие навыки устранения НЭ, довольство становится, во-первых, доступным, а во-вторых очень даже желанным восприятием. Сколько пройдет времени, прежде чем ты насытишься довольством и тебе захочется получить еще больше удовольствия от жизни, испытывать именно ОзВ — неизвестно. Но определенно это произойдет тем быстрее, чем больше будет опыт испытывания довольства, а больше довольства будет тогда, когда ты будешь устранять НЭ.

Для тех, кто хочет испытывать удовольствие (т. е. для всех, кто начинает устранять омрачения — желание удовольствия всегда присутствует даже у тех, кто впоследствии станет мордой и дракончиком) целесообразно отдать себе отчет в том, что удовольствие — это и есть на данный момент очень привлекательное состояние, его очень часто хочется испытывать. Да, когда есть ОзВ — это еще более интересно и привлекательно, но все же именно удовольствие — это то, чего тебе сейчас хочется чаще всего. И если так оно и есть, то целесообразно — в соответствии с этим рж — поставить своей целью добиваться удовольствия — устранять НЭ, менять свою жизнь так, чтобы было больше возможности для удовольствия, искать желания, даже если среди них есть желание днями напролет смотреть телек.

А потом — в будущем — если когда-то получится так, что ты в самом деле испытаешь желание испытывать ОзВ, то это желание легко пробьет себе дорогу, и устранение удовольствия перестанет подменяться мучительным выдавливанием, а будет радостным и творческим процессом.

03-03-03) Для эффективной селекции рж целесообразно прибегать к следующим действиям:

- *) в процессе ррж делать паузы, различать восприятия
- *) в такие паузы проводить новый конкурс рж
- *) устранять те составляющие желания, которые опознаются как обусловленные омрачениями и не усиливают предвкушение, а наоборот — ослабляют его
- *) устранять те желания, которые только что реализовывались, но проиграли конкурс другим рж, т. е. преодолевать залипание, рельсовость и начинать реализовывать более сильное на данный момент рж независимо от влияния концепций (например о том, что «начатое надо закончить») и НЭ (например страха НО со стороны тех, кто будет думать о тебе как о человеке, который не закончил одно и начинает другое)
- *) анализировать рж, направленные на создание условий для последующего получения удовольствия. Часто человек преследует какую-то цель, испытывая предвкушение от ее достижения, в то время как элементарный анализ выявляет, что достигнутая цель вовсе не приведет его к желаемым условиям или восприятиям.
- *) более тщательное разграничивать «удовольствие» на удовольствие и ОзВ.
- *) контролировать наличие ОФ, ОзВ, ОЭС по время ррж.

03-03-04) Наблюдая за рж, легко разбить их на типы:

- а) получение желаемых восприятий прямо сейчас
- б) создание условий для получения желаемых восприятий в будущем

Первый тип желаний в свою очередь можно разделить на:

- а1) желание испытывать ОзВ
- а2) желание испытывать удовольствие

Среди желаний типа а2) легко различить:

- а21) желание испытывать удовольствие от обладания и использования вещей, условий
- а22) желание испытывать удовольствие от обладания рейтингом в широком смысле этого слова. Обладание рейтингом — страшно распространенная зараза. Когда у человека миллион долларов, вместо того, чтобы искать рж, он хочет получить 2 миллиона, чтобы подняться повыше в рейтинге миллионеров. Если подружка купила платье, надо купить еще круче и красивее. Каждый человек выбирает себе кучу рейтингов, в которых он участвует и рассчитывает на высокие позиции, и всю жизнь неуклонно борется за эти позиции, не отдавая себе отчета в том, что это типичная форма наркозависимости, и никаких ОзВ он не испытывает, и даже никакого удовольствия, так как гонка непрерывна и всеобъемлюща.

03-03-05) Желание создавать условия — зачастую это полная фикция — гонка за призраком. Например человек может годами прилагать огромные усилия для того, чтобы получить высшее образование (так как уверен, что это необходимо для получения подходящей ему работы), подавлять все свои желания, разлагаться физически, и не потратить и двух дней для того, чтобы проверить — а в самом ли деле это необходимо — тратить 5 (!!!) лет жизни на получение этой бумажки? В самом ли деле без диплома он не сможет получить выгодную и интересную работу?

Ведь если он начнет свою карьеру сейчас — то через 5 лет, когда его сверстники выйдут из стен университета с пустыми глазами, ненавистью к жизни, полным отсутствием практических навыков, исключительным чувством собственной важности, они и в подметки ему не будут годиться с профессиональной точки зрения! В самом ли деле необходимо жениться? Так ли привлекательна семейная жизнь? Люди могут годами обхаживать невесту или жениха, но не потратить и недели на то, чтобы поплотнее познакомиться с семейной жизнью, увидеть все ее ужасы.

Когда ты раз, другой, третий обнаружишь, что гнался за призраком, возникает желание остановиться и прекратить нестись вперед как амок — хочется начать делать перечисленные выше действия — делать паузы в реализации, различать, анализировать и т. д.

Удивительно, но как правило люди не отдают себе отчета в том, что испытывать ОзВ можно прямо сейчас — безо всяких дополнительных условий и в процессе создания условий. Как ни банально звучит — можно прямо сейчас быть счастливым, но для того, чтобы эта ясность стала постоянной, чтобы был исправлен перекося в балансе между желаниями типа а) и б), требуется опыт этой самой реализации, а также опыт наблюдения, анализа.

03-03-06) Интересная закономерность:

1а) когда есть НФ, НЭ — хочется испытывать только НФ и НЭ. Мысли об ОзВ, о практикующих вызывают только новые НЭ.

1б) когда среди НФ вдруг спонтанно пробивается вспышка ОзВ — в этот момент ужасно хочется испытывать ОзВ всегда и никогда не испытывать НЭ.

2а) когда есть ОзВ, хочется испытывать только ОзВ. Мысли об ОзВ, о практикующих становятся озаренными факторами, приводят к новым вспышкам ОзВ.

2б) когда среди ОзВ вдруг по привычке возникает вспышка НЭ — в этот момент эта НЭ переживается как нечто чудовищное, отвратительное, могильное — в этот момент ужасно не хочется испытывать НЭ никогда.

Таким образом, есть существенная разница в том, как переживаются вспышки ОзВ на фоне НЭ и тем, как переживаются вспышки НЭ на фоне ОзВ. Опираясь на это наблюдение, можно провести исследование — сделать интересные выводы, построить предположения, гипотезы об устройстве восприятия человека. И может быть из такого исследования возникнут радостные желания провести какие-то эксперименты.

Раздел 04 — «Различающее сознание»

«Лошадь без копыт — не лошадь»

В. Крессе «Уход за лошадьми»

«Когда я вижу, что у учёных людей нет ни способности истинного различения реального от нереального, ни бесстрастия, то я чувствую, что они похожи на солому; или что они похожи на коршунов, которые парят высоко в небе, но умы которых прикованы к падали, лежащей на земле».

Рамакришна

Содержание главы:

04-01) Общее рассмотрение различающего сознания.

04-02) Практика забывания. Практика порождения озаренных образов.

04-03) Структура внутреннего диалога (вд).

04-04) Прекращение вд.

04-05) Интерпретация электромагнитных волн (знания квантовой механики не нужно).

04-06) Из жизни Бодха.

04-07) Вопрос о возможности новых видов восприятия окружающего мира.

04-08) Резонанс желания различать восприятия с ОзВ.

04–01) Когда я различаю книгу и стол, синее и желтое, это и означает, что проявляется способность к различению — «**различающее сознание**» («РС»). Мысли, желания, эмоции, ощущения и РС составляют полный набор восприятий, который я называю термином «**личность**».

РС может быть механическим и озаренным. **Механическое РС** («мРС») возникает по привычке, перенятой механически, а также при отсутствии ОзВ. Например, глядя на дерево мы говорим, что листья, ветки и ствол — его части, т. е. различаем некоторые совокупности восприятий как отдельные группы, связанные между собой в единое целое «дерево». Машина, стоящая у дерева, не различается нами как его часть, так как когда мы смотрим на любое дерево, то почти всегда видим листья и ветки, но очень редко видим машину. Такое различение не является мРС, поскольку опирается на наблюдения, на опыт. Но никому не приходит в голову считать чувство красоты частью дерева, хотя каждый раз, когда я смотрю на любое дерево, я испытываю всплеск чувства красоты (разумеется, если я при этом испытываю ОзВ), причем каждый всплеск красоты имеет свой неповторимый оттенок, так же как неповторим любой лист, ветка. Причина того, что мы не различаем такого огромного количества оттенков чувства красоты, состоит в том, что мы испытываем его очень редко, и поэтому не сформирована привычка к различению оттенков, эти оттенки попросту не проявлены. Причина того, что даже испытывающий множество оттенков красоты человек по-прежнему не считает восприятие красоты частью дерева, является примером мРС — мы слишком привыкли считать чувство красоты «своей частью».

В процессе устранения НЭ, концепций, механических желаний, «плохого самочувствия» (т. е. негативных ощущений), а также в процессе испытывания ОзВ, **мРС уступает место оРС**, которое начинает таким образом **развиваться**, и при этом:

а) необоснованные различения подвергаются пересмотру и устраняются. Например, различение груди как «прилично выглядящей», если соски прикрыты, и «неприлично выглядящей», если они открыты, устраняется в результате возникновения ясности в необоснованности подобного различения и в результате возникновения радостного желания устранить данное различение.

б) обоснованные опытом различения хоть и остаются, но не доминируют настолько, чтобы полностью перекрыть дорогу альтернативному различению. Например, я могу «видеть дерево» как совокупность веток и листьев, а могу по своему желанию начать «видеть его» еще и как совокупность теней и промежутков, в которые видно небо.

в) возникает различение все большего и большего количества оттенков ОзВ

г) возникает различение новых ОзВ

д) возникает различение новых устойчивых, взаимосвязанных совокупностей восприятий, которые можно назвать «новые миры». Среди них — мир осознанных сновидений, мир внетелесных восприятий и многие другие. Как только возникает различение нового мира, возникает состояние, которое можно назвать «я стал тем-то». Возможно одновременное различение разных миров, т. е. в один и тот же момент можно быть и личностью (т. е. в этот момент есть различение 5 групп восприятий (скандх), образующих личность), и другим существом в другом мире (т. е. в этот момент есть различение других групп восприятий).

Эффективной практикой ослабления мРС и развития оРС является практика **циклического восприятия различения** («**ЦВ различения**»). Например, в темной комнате ты несколько раз крутишься вокруг оси, и в итоге не знаешь — как ты ориентирована в комнате — то ли перед тобой окно, то ли стена. Сначала ты порождаешь уверенность в том, что напротив тебя окно, затем меняешь ее на уверенность, что напротив тебя стена. И так много раз. Или твой партнер наклоняется к земле и делает вид, что что-то поднимает и зажимает в кулаке — ты сначала формируешь уверенность, что в зажатом кулаке что-то есть, а потом — наоборот. Задача состоит в том, чтобы формировать как можно более сильную уверенность. «**Уверенность**» — это и есть определенная фиксация РС, т. е. когда РС устойчиво зафиксировано, возникает состояние, которое мы называем «уверенностью».

Типичный пример мРС — разделение на «субъект восприятия», «объект восприятия» и «процесс восприятия». Применение такого различения эффективно для осуществления нашей бытовой деятельности, но при этом целесообразно (с точки зрения достижения ОзВ, ясности, развития оРС) отдавать себе отчет в том, что это лишь один из способов различать, между тем как есть лишь восприятие, которое называется «вижу гору», и нет восприятия «гора», «я», «вижу», так что для развития оРС оказывается эффективной практика смены уверенности в существовании «я»,

«видеть», «гора» на уверенность в том, что есть лишь единое восприятие, которое мы называем «я вижу гору».

Еще одна эффективная практика — практика **«не-реки, не-горы»**. Гуляя по улице, ты вместо слова «дерево» говоришь «не-дерево», вместо «собака» — «не-собака», и больше ничего — только замена слов с приставкой «не», т. е. ты не тужишься, пытаешься почувствовать нечто необычное, тогда от такой практики не возникает утомление и возникают новые степени свободы оРС, новые ОзВ.

Аналогичная практика — **практика параллельной фиксации очевидных вещей**. Смотря на гору, говоришь «гора — это много камней». Несомненно, это так, в чем можно легко убедиться. Вспоминая лицо человека, к которому испытываешь яркую нежность, чувство красоты, преданность, говоришь: «его лицо — кусок мяса», что тоже совершенно верно. В случае с человеком ты имеешь уверенность в том, что он — не только кусок мяса, а в случае с горой такая уверенность отсутствует в силу действия мРС. Подобная практика открывает путь к различению новых восприятий, от которых мы отгораживались с помощью мРС, и которые теперь различаются при наличии других восприятий, относящихся к совокупности «гора».

Еще одна эффективная практика — последовательное устранение механического **внутреннего диалога** («ВД»). Сделать это тем сложнее, чем чаще есть НЭ, чем реже и слабее проявлены ОзВ.

Страхи о том, что освобожденное от стереотипных фиксаций РС приведет к твоей полной дезориентации, так же необоснованны, как и страхи о том, что без НЭ ты станешь бесчувственной — все ровным счетом наоборот.

Развитие оРС (т. е. освобождение РС от стереотипных фиксаций) резонирует со всеми ОзВ, что и дает нам дополнительные основания называть такое РС озаренным.

Радостное желание различать восприятия и точно фиксировать их (не додумывая, не дорисовывая и не вытесняя), я называю **искренностью**. НЭ, концепции и механические желания несовместны с искренностью.

Среди свойств, присущих оРС, выделю следующее: возникает уверенность в чем-то в условиях, когда для обычного различения нет оснований, и следуя этой уверенности ты получаешь очень желаемые результаты. Например, можно захотеть узнать — что сейчас испытывает тот или иной человек, и испытать уверенность (особого качества, сильно отличающуюся от концептуальной, механической уверенности) в том, что он испытывает. Можно впоследствии спросить того человека о его восприятиях в тот момент, и сравнить его ответ со своим предположением (разумеется, человек, не занимающийся практикой, не сможет искренне описать тебе свои восприятия, он наверняка захочет дорисовать или вытеснить восприятия в его месте, или даже не захочет фиксировать их — обычные люди всегда себя обманывают). Можно задаться вопросом — как именно целесообразно поступить, чтобы получить максимально желаемый результат, и испытать уверенность в целесообразности определенного способа действий и проверить его. Можно, лишь услышав из чьих-то уст упоминание о неизвестном тебе человеке, испытать уверенность в отношении его восприятий и т. д. Подобное свойство оРС поддается тренировке, настройке, очистке от искажений, обусловленных омрачениями. Только безупречная свобода от НЭ позволяет развиваться этому качеству оРС.

У каждого человека есть возможность испытать краткий опыт свободы от мРС. В момент между сном и бодрствованием есть краткий миг, который я назову **«слиянием»**. Когда ты засыпаешь, то различаешь внешние шумы — шумит океан за окном, течет вода в ванной, за стенкой кто-то разговаривает. Ты различаешь одно и другое и третье, т. е. есть границы этих восприятий. Если тщательно проследить процесс засыпания, то в какой-то момент, когда ты уже почти заснула, ты можешь зафиксировать поразительное явление: границы между восприятиями исчезли, и уже нет шума океана, голосов людей и звука воды в ванной — есть единое восприятие, где нет границ — сетка мРС сброшена, мРС остановлено, и когда ты окончательно засыпаешь, то возникают уже новые различения, свойственные миру сновидений.

Моменты слияния слишком коротки — максимум несколько секунд, кроме того ты можешь лишь раз из ста заснуть так, чтобы удалось заснуть не рывком, а постепенно, и почувствовать этот миг. Поэтому целесообразно применить **практику многократного засыпания** — ложишься спать, а твой партнер будит тебя через несколько секунд после того, как ты заснула (можно определять момент засыпания по характерному изменению дыхания). В результате за один вечер ты

можешь испытать десятки секунд опыта слияния, тем самым запомнив «вкус» свободы от мРС.

04–02) Любой человек в каждый момент времени точно знает, что его зовут так-то, а родителей так-то, он учился в такой-то школе, и его друзей звали так-то, ему столько-то лет, он находится там-то, перед ним стоят такие-то задачи, такие-то люди ждут от него того-то и так далее. Огромный, хаотичный ком информации, порождающий навязчивый, параноидальный внутренний диалог, подпитывающий НФ, формирующий механическую картину мира. При этом лишь ничтожная часть этой информации является интересной и желательной. Я хочу помнить о радостных желаниях, текущих исследованиях и т. п., но зачем сейчас помнить — в каком городе и стране я нахожусь, сколько мне лет и как зовут соседей? Эта информация пригодится тогда, когда она понадобится, но зачем помнить об этом постоянно?

Вспомни, как иногда ты хотела что-то вспомнить, но никак не получалось, и попробуй породить это состояние. Задай себе вопрос «как меня зовут» и попробуй испытать состояние невозможности вспомнить. Как и обычно, это покажется почти невозможным, но тренировками ты добьешься устойчивых результатов. Сделай из этого формальную практику — порождай забывание имени каждые 15 секунд на протяжении выбранного периода времени и фиксируй степень своего забывания по шкале от 1 до 10.

Практика забывания усилит память, превратит ее из автоматического собирателя всяческого мусора в гибкий инструмент.

Полученные навыки можно использовать в практике **порождения озаренных образов** («ОзО»). Резонирующие с ОзВ образы можно скомпоновать в цельную картину и использовать ее как мощный озаренный фактор. Например:

*) глухой российский городок — один среди тысяч незаметных маленьких городков. Теплая сухая осень, тихий парк, опавшие листья, пыльная дорога, вдоль которой стоят скамейки. Кое-где сидят старики, иногда приходят молодые мамы с колясками, маленькими детьми. На одной из скамеек сижу я и мимикрирую под старика лет 70 — одежда, движения, мимика — все говорит о том, что я — старик, почти выживший из ума, глухой, полуслепой. Мимо изредка проносятся детишки, но я для них — как засохшее дерево, мебель, они даже не смогут вспомнить о том, что я тут сидел. Я непрерывно испытываю экстатические ОзВ, открываю новые, занимаюсь практикой, уводящей в бесконечное путешествие. Никому нет никакого дела до меня, никто от меня ничего не ждет и даже не замечает. Мир полностью выплюнул меня, дряхлый полумертвый старик никому ничем не интересен и не нужен. Нет необходимости производить на кого-то впечатление, так как оно лишь одно и уже создано — полумертвый старый пень. Я могу, не отвлекаясь, целиком отдаться своей практике и путешествовать в невообразимых переживаниях.

С такой картиной у меня ассоциируется яркая устремленность, предвосхищение, торжество, радость борьбы. Но если я «вспомню», что я — молодой парень, путешествующий по Гималаям, то, как ни покажется странным, ОзВ станут слабее.

Чем более конкретен ОзО, тем легче его удерживать, связать ассоциативно с ОзВ. Память обычного человека, его способность представлять чудовищно слабы, и пока ты не начнешь ее развивать, она не станет серьезным инструментом в практике. Перечислю некоторые упражнения, развивающие память и воображение:

1) игра в «балду» 5x5 в уме (играют двое — в квадрате 5x5 по центру пишем слово из 5 букв. Игроки по очереди приписывают букву к имеющимся, чтобы получилось максимально длинное слово, читаемое как угодно, только не по диагонали. Побеждает тот, у кого итоговая сумма букв больше).

2) игра в трехмерную «балду» 3x3 в уме

3) игра в шахматы

4) игра в шахматы в уме

5) подробное запоминание объектов

Если я представляю полянку без предварительной подготовки, то ее образ будет чрезвычайно расплывчатым — воображаемый куст будет неопределенным зеленым пятном и не более того. Поэтому я нашел реальный куст и тщательно его исследовал, запомнил в деталях, после чего общая картина стала более устойчивой, ее резонанс с ОзВ окреп.

Чтобы запомнить такой сложный объект, как куст, необходимо прибегнуть к анализу — разделить его на условные составные части, дать им обозначение.

Опись куста пихты, который я поместил в свой ОзО, начинается так:

Первая ветка: идет вертикально вверх; размером чуть больше ладони; в форме глаза; посередине — «язык», развернутый влево, оттопыривается вперед; «перо» начинается выше языка, торчит назад.

Вторая ветка: начинается там же, где первая; идет от первой вправо вверх под углом 30 градусов; в форме узкого глаза; внизу — два «уха», левое и правое, левое заходит сзади за первую ветку и накладывается на нее так, что создается впечатление, что оно — часть первой ветки; у левого уха кончик и еще два кончика рядом по углам треугольника — засохшие; сверху — плоский четырехуровневый язык с пером; у основания — маленькие капельки смолы; три листа слева — сразу под языком — идут лесенкой; лист справа напротив средней ступеньки выгнут немного назад.

И так далее. Всего в кусте 40 веток. Кроме этого я делю куст на большие блоки и делаю их общее описание — сначала грубое, а потом, когда в целом все запомню, могу возвращаться и дальше детализировать куст. Каждый термин имеет определенное значение — например «перо» — это лист, который торчит перпендикулярно плоскости, в которой лежат остальные «листья» пихты; «ухо» — лист, имеющий длину более, чем в два раза превышающую длину соседних листьев; «язык» — конечные листья ветки, которые все вместе лежат в плоскости, перпендикулярной плоскости начала ветки, и так далее. Когда я вспоминаю куст, то последовательно «осматриваю» его сверху вниз, вслух повторяя его описание (мой помощник может следить по тексту — все ли я вспомнил), при этом не запоминая текст описания, а «осматривая» куст в воображении, словно вода лучом фонарика. По мере того, как я раз за разом вспоминаю куст, я замечаю, что «поле зрения» расширяется — «луч фонарика» становится шире, я начинаю видеть всю ветку сразу, а не по частям. А потом я «вижу» сразу две ветки и так далее. В итоге, когда в ОзО я представляю этот куст, то вся картина заметно оживляется, особенно если к этому кусту я испытываю симпатию, а именно такие объекты я рекомендую вставлять в свой ОзО — резонирующие с ОзВ.

Затем я выбираю скамейку, описываю ее и запоминаю таким же образом, и так далее. Поначалу работа идет очень медленно, но искусство схватывать и порождать образы совершенствуется.

В осознанном сновидении я могу породить восприятие этой полянки и находиться на ней, что позволит легко впрыгнуть в ОзВ и получить интересный опыт.

04–03) Внутренний диалог (**вд**) можно грубо разбить на два слоя:

1) громкий внутренний диалог (**гвд**) — состоит из полностью проговариваемых про себя слов, и длятся такие мысли обычно от нескольких секунд и до бесконечности, вплоть до полного заикливания. Содержание гвд как правило является понятным человеку, т. е. он сможет ответить на вопрос «о чем ты сейчас думаешь»

2) слепой внутренний диалог (**свд**) — состоит из обрывков слов и образов, имеющих длительность ориентировочно от 1/30 секунды и до трети или половины секунды, так что уловить содержание таких обрывков непросто.

Если человек хочет подумать о чем-то и начинает об этом думать, такой вд обозначим как «желаемый вд» (**жвд**). Все остальные виды вд назовем паразитическими или механическими (**мвд**).

Чем яснее различается мысль, тем она, по определению, является более отчетливой или **громкой**.

04–04) Все НЭ, которые испытывает человек, а также постоянно присутствующий НФ, непрерывно подпитывают вд, делают его непрерывным, плотным, изматывающим. Его невозможно остановить, и даже сделать в нем хотя бы секундную паузу — тоже невозможно — свд исключительно плотен и в нем нет перерывов. Неопытный в различении своих восприятий человек иногда может подумать, что ему удастся прекратить думать — но он при этом просто не замечает плотных слоев свд — так же как человек, непрерывно в течение многих лет испытывающий НФ, не замечает его и считает, что НФ он не испытывает.

Единственный способ добиться того, чтобы в вд стали возникать разрывы — это добиться непрерывного ОФ. Это не так уж и сложно. Если упорно и решительно устранять всплески НЭ, вспоминать себя в ОзВ и добиваться десятков всплесков ОзВ в течение дня, то постепенно ОФ начнет возникать и укрепляться. В тот период времени, когда ОФ проявлен непрерывно и интенсивно, мвд начинает ослабевать.

Остановка вд — излюбленная тема эзотериков, т. е. тех людей, которые ничего в себе менять не хотят, не хотят прекращать испытывать НЭ, не хотят испытывать ОзВ, не хотят добиваться яс-

ности и искренности, а хотят лишь производить впечатление на людей разными эзотерическими словесами и чувствовать себя очень важными. То, что человек испытывает НЭ — скрыть почти невозможно, особенно при длительном общении. А как обычный неопытный человек проверит — есть у кого-то вд или нет? Да никак — в этом причина того, что эзотерики так любят эту тему. Между тем я могу сказать определенно на 100 % — до тех пор, пока человек не научился безупречно (т. е. за время меньшее полсекунды) устранять НЭ, пока он не начал испытывать десятки всплесков ОзВ в день, пока он не начал испытывать длительный интенсивный ОФ, даже слабые перерывы в его вд абсолютно невозможны — не только свд, но даже и гвд. Можно, путем каких-то невероятных ухищрений, на секунду-другую остановить только самые громкие мысли, но не более того.

04–05) Представь себе, что у тебя перед глазами все время что-то мельтешит. Этого «что-то» так много и оно так непрерывно, что ты вообще ничего увидеть вокруг себя не можешь — просто не можешь различить конкретный образ. Перед тобой мелькают разноцветные точки, палочки, многоугольники — зрительный хаотичный мусор. И пробивающиеся сквозь этот поток мусора крохотные кусочки зрительного восприятия комнаты, в которой ты находишься, никак не могут сложиться в картинку. Такой человек был бы фактически слепым несмотря на то, что его зрение функционирует нормально и могло бы прекрасно воспринимать окружающий мир, если бы не вот это паразитическое мельтешение. И если бы он не знал о существовании комнаты, он бы и не догадался о том, что она существует, если бы опирался только на интерпретацию зрительных восприятий.

Можно привести такой же пример и со звуками — если все время слышать хаотичные громкие шумы, то среди них не удастся различить мелодию или осмысленную речь — будут только пiski, шипения, хрюканья и прочий звуковой мусор.

Напомню, что наши глаза воспринимают не картинки, а электромагнитные волны. Отраженный от объектов свет попадает в наши глаза, а затем происходит таинственное — возникает восприятие образа. Как это происходит — мы не знаем и вряд ли когда-то узнаем, поскольку чем больше наука узнает, чем больше раздвигает сферу познанного, тем больше становится площадь соприкосновения этой сферы с областью непознанного. Этот образ очень точно демонстрирует то, что происходит в науке. Наука — это то, что позволяет нам понять — как многого мы не знаем.

Конечно, вокруг нас много таких же таинственных явлений. Как из воды, минералов, воздуха и солнечного света получается из семечка вот эта зеленая морда, бесконечно непохожая на воздух, свет и минералы? Как из воздуха и травы получается вот эта смешная пушистая морда — совсем даже не зеленая. Как желание поднять руку приводит к тому, что мышцы начинают согласованно изменяться, и рука поднимается? То, как из звуковых волн, достигающих наших ушей, получаются слова; как из электромагнитных волн получаются образы — такая же тайна.

Определенно мы можем сказать следующее: а) в наши глаза попадают электромагнитные волны, б) в итоге возникает восприятие образов. Введем термин «**интерпретация**» применительно к этому явлению, и назовем этим словом все те таинственные процессы, которые приводят к тому, что попадающие в глаз электромагнитные волны преобразуются в образы. Зрительные картинки — следствие интерпретации воспринимаемых нашим телом электромагнитных волн.

Представь теперь, что в результате испытывания длительного и интенсивного озаренного фона мвд стал ослабевать, и в конечном счете в нем стали образовываться разрывы. Будут ли при этом образовываться какие-то иные мысли — не жвд и не мвд — а имеющие какое-то совсем другое происхождение? Прежде чем ответить на этот вопрос, я предлагаю сделать отступление и прочесть следующий параграф.

04–06) Мое общение в течение нескольких лет с мордами неизбежно привело к тому, что они заметили целый ряд странностей в моих проявлениях. Так как странности эти были очень уж необычными, то как правило это приводило к тому, что они просто вытесняли, «забывали» то, что наблюдали — обычный механизм, позволяющий сохранить неизменной картину мира. Чтобы воспрепятствовать работе этого механизма, они стали вести записи, и сейчас я использую фрагмент из них.

(Обращаю внимание : вся моя книга построена так, что описанное в ней можно проверить на своем опыте. То, что изложено в этом параграфе, проверить читателю не-морде невозможно, но этого и не требуется — этот параграф является лишь иллюстрацией к последующему, в котором опять таки ничего утверждаться не будет, а будет лишь поставлен ряд вопросов, ответить на ко-

торые можно, опираясь на свой опыт.)

1. Бодх спросил А. - испытывает ли она сейчас предвкушение. Она сказала, что не испытывает. Стала порождать предвкушение, представляя восхождение на Чо-Ойю, потом дайвинг. Бодх в это время что-то писал в блокноте. А. ответила, что породила предвкушение с интенсивностью 3–4. Бодх спросил — какие озаренные факторы она использовала для этого. А. сказала: «восхождение на Чо-Ойю и обучение дайвингу». Бодх показал блокнот — там было написано 1. дайвинг 2. Чо-Ойю. Т. е. он написал не один и не три озаренных фактора, а именно два. И именно те, которые использовала А.

2. Железнодорожный вокзал в Варанаси. По громкоговорителю объявляют о прибытии поезда сначала на хинди, потом на английском, и так подряд, без перерывов, 3 раза. Б. открыла рот, чтобы сказать, что повторяют уже четвертый раз, и в этот момент Бодх сказал: «у нас так часто не повторяют». В Индии на вокзалах всегда информацию повторяют многократно — ни раньше, ни после этого случая Бодх это не комментировал.

3. Вчетвером сидим в вагоне. У нас с собой 3 булочки — 2 лежат в пакете, одну ест Бодх. Мы все разговариваем, В. о чем-то думает. Вдруг Бодх останавливается, поворачивается к ней и говорит «не согласен». В. сказала, что в этот момент думала «Попросить у Бодха булочку или нет».

4. Г. пишет научнообразную статью. Подумала, что клево будет звучать оборот «разного рода» и начала писать эти слова. Тут Бодх говорит: «можно вставлять такие словечки как «своего рода»...

5. Бодху в ресторане принесли одновременно суп и пиццу. Он сказал, что это у него суп с булочкой. Д. в это время думала, что пицца — это в общем-то просто тост с помидорами и сыром. Раньше у нее таких мыслей не возникало и она считала пиццу какой-то особой едой.

6. Разговариваем вчетвером. Бодха перебили один раз, и только он начал говорить, как перебили и во второй раз. Бодх замолчал со смешной мордой. Все поржали. Он начал снова говорить и почти тут же снова замолчал с той же смешной мордой. Е. сказала, что уже забыла о перебиваниях и снова собиралась перебить Бодха и задать ему вопрос.

7. Ж. спросила у Ситы (непалочки), быстро ли та пишет по-непальски. Та ответила, что да. Ж. стала думать, можно ли взять Ситу в качестве переводчицы на непальский. Решила, что Сита не подходит, так как английский знает недостаточно хорошо. В это время Бодх говорит: «но английский она знает плохо».

8. Сидели в Интернете впятером — З., И., Бодх, К. и Л. Раньше других освободились К. и Л., вышли на улицу и стали обсуждать, в какой ресторан хочется пойти есть (обычно ели в отеле, но в этот вечер все решили пойти в какой-нибудь ресторан). К. сказала, что хочет в «Monsoon», но даже предлагать не будет, потому что Бодх туда не пойдет (он несколько раз говорил, что ему там очень не нравится). Л. Засмеялась и сказала, что тоже хотела именно в «Monsoon» и тоже решила не предлагать, так как Бодх не согласится. Бодх этого разговора слышать не мог, так как сидел в дальнем углу внутри интернет-кафе, а они разговаривали снаружи у входа. Потом — когда все вышли — З. назвала какой-то ресторан, в которой ей хотелось, и все пошли туда. По дороге Бодх, обращаясь к К. и Л., сказал: «Ну если хотите, пойдём в «Monsoon»».

9. М. читала книгу, Бодх в некотором отдалении от нее валялся на полянке. Она начала спрашивать Бодха «Как переводится слово extention?». Когда она произносила слог «-te-», Бодх в этот самый момент перебил ее и произнес — «расширение». Так быстро среагировать невозможно никак — необходимо было заранее знать, какое слово М. хотела сказать.

Мы провели несколько экспериментов. Сначала один произносил очень простое английское слово — самое простое из возможных, а другой старался мгновенно его перевести. Оказалось, что необходимо подумать полсекунды после того, как человек закончил произносить слово, и только потом удается ответить. Эксперимент еще упростили — один произносил русское слово, а второй должен был как можно быстрее просто его повторить — тоже на русском языке. И все равно требуется доля секунды после того, как слово уже сказано. Ни при каких обстоятельствах не удается перебить человека на полуслове.

10. Бодху и Н. принесли чай. О. тоже захотела чай и решила попросить выпить чай Бодха. Действие странное, потому что в том ресторанчике чай приносят очень быстро, и официанты подходят мгновенно по знаку — ей просто было бы самой его себе заказать. Ей самой странно, что возникло такое желание — попросить взять чай у Бодха. Пока она формулировала вопрос, Бодх

подумал и сказал — «чаем я могу поделиться». У нее возникло такое удивление, что она стала спрашивать Н. и П., просил ли кто-то из них у Бодха чай, отвечал ли Бодх кому-то из них, или просто так сказал эти слова. Действие Бодха тоже необычное, потому что на чае мы, естественно, не экономим, и сложно предположить, что он решил попить чай позже, а этот захотел отдать, чтобы чай не остыл. Скорее Бодх просто не стал бы пить чай, а потом заказал бы новый. Тем более, что его фраза не была предложением вроде «кто-нибудь хочет мой чай?». Его фраза была именно ответом на вопрос — отдаст ли он свой чай.

11. Мы торговались по поводу большого, редкого и дорогого камня. Продавщица в нерешительности кинулась куда-то вглубь ларька, взяла тетрадку и подошла обратно к стойке. Вырвала один лист, посмотрела на него, отложила, стала рвать другой. Бодх сказал: «сейчас гадать будет». Р. засмеялась, так как слова Бодха звучали как шутка, и само предположение, что продавец будет решать вопросы стоимостью в 600 долларов гаданием, казалось абсурдным. В это время продавщица стала рвать лист на мелкие части и писать на них разные суммы, после чего наугад вытащила одну из них и объявила написанную на ней цену. Ни до, ни после этого никогда продавцы так странно при нас не поступали, поэтому предугадать такое поведение исходя из имеющегося опыта было невозможно. Более того — продавцы часто в самом деле берут бумагу (или калькулятор), но не чтобы гадать, естественно, а чтобы изобразить мучительный процесс подсчета возможной скидки.

12. Сидели в японском ресторане. С. стала вспоминать о том, какое вчера было совпадение с чаем — когда Бодх сказал, что чаем может поделиться. В этот же самый момент Бодх, будто чтобы пошутить, сказал ту же самую фразу: «чаем я могу поделиться».

13. Т. чаще всего скептически относилась к таким совпадениям, но после совпадения про гадание отношение изменилось. Вечером сидели в ресторане, она заговорила про это, а Бодх сказал: «ну на самом деле и это тоже можно объяснить». Но у Т. возникла уверенность, что вот именно это совпадение объяснить логически никак нельзя. И она стала думать, как же тогда это можно объяснить. Минуты 3–4 все молчали. Т. подумала: «что, тогда получается, что Бодх знает, о чем думают люди?». В этот момент Бодх говорит: «ну согласись, нельзя же это объяснить тем, что я знаю, о чем думают люди».

14. У. один раз встречала Бодха в аэропорту — увидела, как он подходит к очереди около таможни, и стала ждать, когда он эту очередь пройдет. После этого он должен был бы пройти по открытому пространству, чтобы подойти к ней. Он подошел к концу очереди и исчез за ней, так что она потеряла его из виду, а уже ЧЕРЕЗ 2 СЕКУНДЫ оказался перед самым ее носом. Она даже сначала не поняла, что это Бодх, так как он просто никак не мог бы оказаться перед ней, не простояв очередь, не пройдя таможню или — как минимум — не пройдя открытого пространства, за которым она следила, и которое он не проходил. Можно было бы конечно предположить что-нибудь экстравагантное, например что с У. что-то случилось такое, чего никогда не случалось — потеря сознания и т. п., но рядом с ней был еще и Ф.

15. С Х. был похожий случай на вокзале в Индии: она сидела через одного человека от Бодха, а от Бодха до двери из помещения было метра три. Бодх сидел и читал книгу. Дверь, ведущая из комнаты ожидания для иностранцев в общий зал, была стеклянная. В какой-то момент Х. захотела узнать мнение Бодха об одной туристке, смотрела на Бодха, формулировала вопрос. В это время туристка встала и пошла куда-то. Х. буквально на секунду отвернулась от Бодха и начала уже говорить фразу: «посмотри вот на эту туристку...», повернулась обратно к Бодху, а его на месте и вообще в комнате не было. За это время он не мог бы встать, дойти до двери, выйти, да еще и отойти так далеко, чтобы за стеклянной дверью его не было видно.

16. Ц. стала вспоминать, с какими мальчиками она трахалась. Сказала, что еще трех или четырех мальчиков вспомнить не может. Бодх сказал — странно, что прямо не можешь вспомнить. Она сказала — да, вроде бы еще были три мальчика, но не могу понять, кто именно. Бодх помолчал и говорит «А белобрысый мальчик у тебя был? Часто испытывал бурные ПЭ, жил в старом доме у большой дороги». (Бодх назвал еще какие-то признаки этого мальчика, сейчас уже никто не помнит — какие. Ц. напряглась и неожиданно стала вспоминать, что действительно был такой мальчик — именно белобрысый, жил именно в старом доме и т. п., она ходила к нему в гости и хотела с ним трахаться, но так кажется и не потрахалась. Бодх говорит: «ну поэтому я и был неуверен».

17. В ресторане Ч. обдумывала свое поведение в метро, и согласилась с Бодхом в том, что

испытала неконтролируемый всплеск ПЭ и последующей тупости. Хотела начать рассказать всем о том, что впадает в ПЭ-шное сумасшедшее состояние после того, как проявляет в чем-то инициативу, почти уже было открыла рот, и тут Бодх посмотрел на нее и сказал «Ч., это не интересно».

18. Три года назад Ш. жила с Бодхом примерно месяц. В этот месяц ее удивляло следующее — как только она начинала совершать усилия в каком-то конкретном направлении или возникало желание устранять какое-то определенное омрачение, как Бодх заговаривал с ней и сообщал, как наиболее эффективно устранять именно то омрачение, про которое она подумала, или применить некое открытие. Он начинал ей рассказывать, в результате чего это открытие возникает, и оказывалось, что это именно то открытие, которые она сделала совсем недавно, порой полчаса или час назад, и никому об этом еще не рассказывала. Так было раз 30 или 40.

19. Щ. начала устранять скуку. Она была в маленькой комнате и стала думать, почему она сейчас испытывает скуку, чем она для нее привлекательна. Потом возникло нежелание ее испытывать, она подошла к плакату с горами, попыталась устранить скуку, потом на что-то отвлеклась и не устранила. Думала о скуке и пошла на кухню. Бодх, не глядя на нее, спросил ее — значит, состояние «жить не интересно» ты устранять не будешь?

20. Б. решила, что данные совпадения — это некий мистический процесс для нас всех — в том числе и для Бодха. Тогда Бодх сказал ей: «Хорошо, тогда совпадений больше не будет». Б. ответила, что никогда — это размыто, что я хочу понаблюдать за ними неделю. Бодх: «хорошо, пусть будет неделя». Эта неделя и в самом деле прошла без совпадений (обычно было по 3–4 странных события или совпадения в день).

21. Ъ. хотел записать голос Бодха на диктофон. Бодх сказал, что не хочет этого. Ъ. все равно стал делать это украдкой. И у него сломался КПК, на котором был диктофон. Два дня Ъ. не мог починить КПК (хотя разбирается в них вполне профессионально), после чего стал в шутку просить Бодха, чтобы тот его простил. Бодх тоже шутливо сказал, что он его прощает, и после этого КПК включился. Удивительно еще то, что этот КПК больше не ломался, до сих пор работает. Около 15 свидетелей все это наблюдали — это было во время совместного путешествия в Гималаях.

22. Ы. всю неделю думала о том, что она хочет написать книгу о Бодхе типа «Бодх глазами морд». Никому об этом не говорила, но испытывала радостное желание на 5–6 написать такую книгу. В конце той недели она поехала встречать Бодха в аэропорту. Бодх, когда увидел ее, сказал: «ты напишешь книгу «Бодх и я», которая будет хоть и тупой, но правдивой».

23. Э. открыла окно на балкон, посмотрела рюкзаки, закрыла. Было желание устранить бытовые маразмы, поэтому дверь она закрыла не механически, испытывая хаотические отвлечения, а сосредоточилась на том, чтобы плотно прижать дверь и закрыть. Когда она вышла из-за занавески, Бодх спросил: «Ты точно закрыла балкон?»

— Да

— Что прямо точно закрыла?

— Да (интересно, почему он спрашивает, даже сквозняка нет, чтобы предположить, что балкон открыт.)

— Точно закрыла?

Э., глядя на Бодха, (так как была уверена на 10, что балкон закрыт, и хотела просто Бодху это показать) потянула ручку к себе — дверь открылась.

24. Описание Ю.: «Я стояла на остановке автобуса, ждала Бодха. Я была уже первой в очереди, и хотела, чтобы Бодх скорее пришел. Поэтому я часто пялилась вправо, высматривая его среди идущих людей. Изредка я оборачивалась влево — на пару секунд: посмотреть, идет ли автобус, и механически оглядывала тех трех человек, которые стояли в левой очереди. В очередной раз я разглядывала идущих людей справа, обернулась влево, пару сек посмотрела на людей в очереди слева и опять повернулась вправо. В этот момент Бодх сзади толкнул меня в плечо. Если представить, что за те две секунды, пока я смотрела влево, он пробежал все то расстояние справа, которое попадает в мое поле зрения (у меня большой обзор там, я видела людей идущих у самых первых ларьков от дороги), и что он в таком темпе пробежал у меня за спиной, в каком я оборачивалась, то это просто невозможно, и тогда еще странно, что он совсем не выглядел запыхавшимся».

25. Описание Я.: «Я сказала Бодху разбудить меня ночью. Он разбудил:). Я помню, что в первые мгновения у меня было очень отчетливое осознание. **ВООБЩЕ** никакой сонливости. Та-

кого состояния у меня никогда даже близко не бывает после пробуждения. Утром я обычно просыпаюсь в сонливости 5–6, ночью — в сонливости 10. Часто у меня даже не получается сразу встать. А здесь в первое же мгновение, как я открыла глаза, была ясность осознания на 10, отчетливо запомнилась зрительная картина — силуэт Бодха в проеме двери, за его спиной свет. Какая-то незнакомая кристальная ясность в своих восприятиях — даже днем я такого никогда не испытываю. Я что-то сказала ему, и он ушел. Сознание тут же стало мутным на 6, потом на 10, снова возникла сонливость, так что я с трудом встала. Причем я не помню — как именно он меня будил — звал или что-то сказал. Точно не трогал меня, так как он был у двери на расстоянии нескольких метров».

26. Описание А.: «Играем с Бодхом в шахматы. После первого хода, когда я задумался, Бодх спросил: «что, думаешь над шестнадцатым ходом?». Я засмеялся, сказав, что количество вариантов такое, что я даже не могу вообразить себе такое число. Он сказал, что никто и не рассматривает такое количество всех возможных вариантов, рассматривают только реальные пути развития комбинаций. Я сказал, что и реальных вариантов фантастическое количество, даже чемпионский шахматный компьютер не может рассчитать их. Тогда Бодх после короткой паузы сказал: «на 16-м ходу ты пойдешь конем». Потом добавил еще после короткой паузы: «с черной клетки на белую». Никто не придавал этому значения, так как абсурдность такого прогноза была очевидна.

Когда мы играли уже довольно долго, Бодх вдруг сказал: смотри — сейчас был 16-й ход и ты пошел конем с черной клетки на белую. Мы стали считать ходы, но точно восстановить ход партии мне не удалось, а Бодх мне почти не помогал в этом, поэтому я так и остался не уверен в том, что это был именно 16-й, а не 15-й ход.

При этом Бодх играл, едва смотря на доску — он параллельно вел разговоры с двумя мордами, читал какое-то письмо в почте и т. д., и только после того, как я сделаю ход, он смотрел на доску и быстро делал свой — его уровень игры в шахматы позволяет ему выигрывать и так, то есть нельзя предположить, что он каким-то там немислимым усилием мозга сумел привести партию к такому состоянию, что на 16-м ходу я буду вынужден сделать именно тот ход.

Морды, внимание которых было привлечено к этому странному событию, выглядели несколько растерянными, и тем не менее так как событие было слишком необычным, видимо они все же решили отделаться мыслями типа «ну все же хоть и странное, но видимо совпадение». Бодх видимо понял это, и перед следующей партией, подумав пару секунд, сказал, что мой 9-й ход будет слоном. Я начал считать ходы. При этом подумал, что я же ведь просто могу не развивать слонов вообще — был игривый интерес «утереть нос Бодху». В общем решил, что просто не буду ходить слоном на 9-м ходу — в дебюте почти всегда есть так много вариантов развития, что это несложно. Игра развивалась совершенно спокойно, никаких остро вынужденных ходов не было, каждый развивал свои фигуры как хотел, вариантов было много, и на 8-м ходу, когда я пошел слоном, Бодх сказал: «вот видишь — это 9-й ход». Я возразил — «нет, это 8-й! Я специально считал!» Бодх предложил взять другие шахматы и повторить на них партию, считая ходы, что мы и сделали без труда. И этот чертов ход оказался 9-м! Не понимаю — как я мог ошибиться в подсчете».

27. Описание Б.: «вчера смотрели фильм. Там показывали большой красивое здание — офис мегакорпорации. Я подумал: «мордо-офис будущего», и Бодх тут же сказал ту же самую фразу».

28. Описание В.: «Я, Бодх, Г. и Д. ехали в двухэтажном спальном автобусе — там внизу стоят обычные автобусные сиденья, а над ними, как в поезде, есть еще двухместные полки, на которых можно вдвоем спать. Я и Бодх ехали на одной такой полке — у нее с одной стороны на всю стену окно, с двух торцевых сторон стенки-перегородки, а четвертая сторона — без стенки, там проход, отгороженный занавеской.

Мы сидели, опираясь на торцевые перегородки, лицом друг к другу. Потом в какой-то момент Бодх пересел так, чтобы сидеть лицом к окну и, соответственно, спиной к занавеске. Я не обратила на это внимание, так как мы иногда пересаживались (хотя именно так никогда не сиделись, так как эта поза неудобна — не на что облокотиться).

Через несколько минут я заметила, что Бодх сидит вроде бы вполне обыкновенно, в его позе нет ничего необычного типа напряженной спины — прямой или сутулой. Я обратила внимание на эти мысли, и подумала — а почему, собственно, я обратила внимание на то, что он сидит естественно? Откуда такие мысли во внутреннем диалоге? И тут я поняла, что он сидит, отклонившись назад, как будто опирается на обычную стенку. Но стенки-то сзади него нет! За ним только колы-

шущаяся от ветерка занавеска, а за ней — коридор!

У меня в прямом смысле глаза на лоб полезли и отвисла челюсть. Состояние шока было таким, что я думала, что сейчас потеряю сознание. Бодх надо мной смеялся, шутил, а у меня было такое потрясение, что я вообще ничего ни сказать не могла, ни даже пошевелится. Когда смогла говорить, то первое же, что я сказала — «ты, наверно, напрягаешь пресс». Бодх предложил пощупать его. Я его общупала — пресс, спину, ляжки — ВСЕ мышцы были полностью расслаблены. Я села на него, облокотилась, толкалась, но он сидел так же расслабленно и не откидывался назад еще сильнее, как это было бы, если бы он напрягал пресс. Он бы не смог удерживать равновесие от таких толчков, не откидываясь назад ни на сантиметр. Он надо мной шутил, а потом и вовсе задрал ноги вверх и положил их на окно, так что если бы он до этого держал позу все-таки благодаря мышцам, то с задранными ногами он бы точно мгновенно ебнулся бы в коридор.

Я сидела на нем около часа. И все это время я испытывала такое же ошеломление (только двигаться и разговаривать могла), как когда только обнаружила его «левитирующим». А Бодх все это время был спокоен, голос не дрожал от напряжения, дыхание ровное, он разговаривал со мной, шутил, тискал.

Он несколько раз наклонялся вперед чтобы потискать мои лапы, а потом снова откидывался назад. И его движения были таким, как будто откидываясь он прислоняется к стенке, то есть сначала плавное скользящее движение назад, а потом — мягкий толчок спины о невидимую стенку».

29. Описание Е.: «Приехали с Бодхом и Ж. на станцию метро и пошли на выход. Ж. и я пошли по неподвижному эскалатору вверх, а Бодх поехал на движущемся. Ж. побежала по эскалатору, я за ней, и успела потянуть за рукав Бодха, который медленно двигался вместе с очередью людей, стоявших чтобы попасть на движущийся эскалатор. Я бежала по лестнице, смотрела вперед — дошел ли Бодх до эскалатора, если да — то бежит ли он по нему наверх или стоит на нем. Промелькнули мысли о ситуации в аэропорту, о которой рассказывала Ж., когда Бодх трансплюхнулся мимо очереди, таможни, коридора прямо перед ее носом. Бодха не было. Я добежала до верха, остановилась около эскалаторов и начала высматривать его. Его нет. Я ждала несколько минут, предположив, что очередь на проход к движущемуся эскалатору оказалась больше, чем я думала. Потом прошла ближе к турникету, посмотрела около него и на выходе. Бодха нет. Вышла из метро и увидела, что он стоит с Ж.! Я не могла его пропустить, потому что я специально ВСЕ время специально высматривала его. Он трансплюхнулся и не ехал на этом чертовом эскалаторе, а сразу оказался на выходе вместе с Ж.»

Добавление от Ж.: «когда я забежала наверх по эскалатору, то я повернулась посмотреть — где Е. и особенно Бодх (зная его способность трансплюхиваться). Я увидела, что Ж. поднялась за мной, и что сзади Бодха не было. Возникла мысль, что Бодх поедет на эскалаторе и не будет идти по нему. Я смотрела на соседний эскалатор полминуты, и за это время расстояние между мной и Ж. сократилось так, что Бодх не прошел бы незамеченным, если бы был между нами. Я развернулась и пошла на выход. Выйдя на улицу, я повернулась и вижу, что следом за мной идет Бодх. Я не поверила, что такое возможно, но Бодх был тут. Я стала оглядываться — а где Ж.? Подумала, что может уже и она научилась трансплюхиваться? В этот момент Ж. как раз вышла на улицу и увидела нас».

30. Описание Е.: «В тот же день в логове — я достала из холодильника салат и осмотрела весь стол, чтобы найти вилку. На столе лежало мало вещей — пара ножей и чайные ложки. Я осмотрела стол внимательно два раза. Пошла за вилкой. Бодх все это время пил чай и жевал бутер около стола. Вернулась к столу. Бодх сделал пару шагов и тоже подошел к столу. Я отковыряла кусок салата, жую его, и тут вижу, что рядом лежит еще одна вилка, которой Бодх только что отковырял кусок салата. У меня глаза на лоб полезли — я же специально два раза осматривала стол и вилки не было, Бодх никуда не отходил. Но, блять, у него появилась вилка.

Я не могу списать эти две ситуации на мою невнимательность, потому что я специально проявляла внимательность, специально перепроверяла, контролировала. В этих ситуациях я не на 90 % и не на 99 % была внимательна, я была внимательна на 200 %.»

31. Бодх и З. валялись в ванной. З. спиной прислонилась к Бодху, сидя у него между ног. У нее был хаотический внутренний диалог, и она вспомнила анекдот о том, как мужик с похмелья приходит в магазин, а там надпись «пива нет». Мужик разозлился: «нет чтобы по-человечески написать «пива нет», так написали «пива не-е-ет [интонация с издевкой]!». В этот самый момент Бодх в ухо З. говорит такой же интонацией: «пива неееет!». З. выпрыгивает из ванны и падает в

нее обратно. Пришлось вытирать лужи.

32. И., К. и Бодх возвращались из трека к Эвересту, и проходили мимо поселка Санаса. Остановились на тропе, чтобы попятиться на горы, и как раз рядом — метрах в семи — стоял длинный стол с разными тибетскими украшениями, сувенирами и прочей разной мелочью. К. стояла и смотрела на этот стол. Бодх стоял в метре от нее и смотрел в противоположную сторону. Через некоторое время Бодх спрашивает ее: «хочешь этого яка»? Это был не столько вопрос, сколько риторический вопрос, так как интонация повышалась в конце предложения, а не в начале. Но это в общем и не имеет большого значения. На всем столе стояло только два игрушечных яка среди десятков других предметов, и К. подумала о том, что хочет купить яка, как раз перед тем, как Бодх спросил ее об этом. Оснований предположить, что она хочет яка, у Бодха быть не могло: мы никогда не говорили об этом. Бодх не видел, куда именно смотрит К. — на стол или на горы за ним, и тем более — куда именно на столе. Перед треком мы покупали кое-какие украшения и никогда не проявляли интереса к игрушечным якам.

33. Описание Л.: «Бодх валялся в ванной. Дверь была закрыта. От ванной до входа в комнату метра четыре. Я сидела на матрасе в глубине комнаты, тут же были М., Н. и О. Играла музыка из плеера, лежащего почти на выходе из комнаты. Н. и О. обсуждали танцы. Я сказала М., что когда вижу, какое у Бодха красивое тело и морда, возникает желание породить уверенность-500, пропадают мысли-скептики о том, что можно жить 500 лет. Когда Бодх вышел из ванной, он заглянул в комнату и сразу сказал мне: «а ты не хочешь попробовать породить для начала уверенность-150, ведь это же намного легче»? Он НИКАК не мог слышать того, что я говорила, так как между нами было большое расстояние, дверь — закрыта, в центре комнаты стояли и болтали Н. и О. и еще играла музыка у входа в комнату, а с М. я говорила негромким голосом».

34. Описание П.: «Бодх спросил меня, почему я сейчас не живу в той квартире. Я сказала: «Потому что там советская мебель», но в самом начале этой фразы, где-то на слове «потому что», Бодх сказал: «выкинь!» Угадать было невозможно — он никогда не был в той квартире и я никогда ему даже не рассказывала о том — какая она. Причин для того, чтобы там не жить, может быть тысяча».

35. Р. очень долго не общалась с Бодхом, потом написала ему несколько писем. Через несколько дней она очень сильно захотела общаться с Бодхом, и в этот день она заходит в почту и там от него письмо: «Ну если хочешь — заходи».

04–07) Конечно, каким-то одним объяснением не объяснить все перечисленные в предыдущем параграфе явления, но в отношении каких-то из них можно высказать предположения, объясняющие их, если подумать о нижеследующем.

Восприятия электромагнитных волн наше тело каким-то таинственным образом умеет интерпретировать в образы. Звуковых волн — в звуки. Взаимодействие электромагнитных полей — в тактильные ощущения (ведь ощущение прикосновения пальца к столу — итог интерпретации взаимодействия электронных оболочек атомов, составляющих кожу и стол. Если перед глазами будет все мельтешить — работа интерпретирующего механизма нарушится и мы не сможем различать образы. То же — со звуками и другими ощущениями. Что, если непрерывное мельтешение хаотического внутреннего диалога препятствует работе еще одного вида интерпретации? Может ли такое быть, что когда мвд исчезает, то возникают другого рода мысли, которые являются интерпретацией имеющихся взаимодействий тела и окружающего мира? Например, я иду покупать проездной билет на месяц, и вдруг рождается мысль — «билетов нет». Появляется образ, как кто-то разводит руками и говорит — «ну вот так получилось, не успели напечатать», и образ другого человека, который хватается за голову и что-то кричит в ответ. При этом я не испытываю серость, не забиваю скуку пустопорожними фантазиями — это именно мысли и образы, которые появились самопроизвольно, на фоне яркого озаренного фона, интересных исследований, наполненной жизни. Я прихожу в кассу, и мне говорят — «билеты не успели напечатать». При этом такая ситуация — впервые за несколько лет. Могло ли мое тело каким-то таинственным образом интерпретировать некие восприятия так, что в итоге и получаются мысли и образы, несущие для меня интересующую меня информацию?

Такой способ восприятия действительности кажется странным, мистическим. Но если подумать, то разве привычное зрительное восприятие не такое же странное и мистическое?

Предположение о возможности так воспринимать мир если и покажется фантастическим, то только потому, что ты перестал удивляться. Ты перестал воспринимать как тайну, как чудо то, что

происходит вокруг тебя — превратил все в обыденность. Ведь на самом деле такие чудеса — не редкость. Я смотрю вдаль и вижу слона. Этот слон — за километр от меня, а я уже знаю, что он там есть, знаю какой он, как и куда идет, что он ест и т. п.! Представь — насколько это могло бы шокировать того, у кого нет ни зрения, ни слуха, ни обоняния! У нас есть зрение — удивительный механизм интерпретации попадающих в глаз световых волн. И это — удивительно.

Человек, который впервые открывает в себе такую возможность, испытывает, конечно, потрясение — это все равно что жить без ушей, глаз, языка и носа, а потом вдруг на тебя обрушивается целый водопад таких способов воспринимать мир, которые ты и вообразить себе не мог. «Прошлые», «будущее», «неизвестные события» и многое другое — все то, что казалось принципиально невозможным для прямого познания, становится открытым прямо тут — в виде непосредственного знания, в виде непосредственного восприятия. Разве не интересно было бы исследовать все это?

Это возможно ТОЛЬКО тогда, когда ты:

*) добился того, что все НЭ безусловно устраняются

*) по 40, 100, 200 раз в течение дня вспоминаешь себя в состоянии, когда ты испытывал ОзВ, «впрыгиваешь» в них, т. е. «порождаешь» их

*) испытываешь непрерывный, интенсивный озаренный фон

*) испытываешь непрерывный фон наслаждения в теле

*) всегда подвергаешь критическому рассмотрению любую идею, не исследованную ранее — обоснована ли она, нет ли противоречий, есть ли рассудочная ясность в этом и т. д., т. е. не являешься догматичным человеком

*) ищешь и стараешься реализовывать радостные желания, занимаешься селекцией желаний

*) испытываешь в связи со всем этим разрывы в механическом, хаотическом внутреннем диалоге.

04–08) Желание различать восприятия, в какой бы форме оно ни проявлялось, ВСЕГДА сдвигают восприятия в сторону ОзВ, т. е. объем ОзВ увеличивается. Например, если я думаю о том, что сейчас мог бы испытывать ОзВ, или задаюсь вопросом — как так происходит, что в какой-то момент внезапно происходит всплеск ОзВ, или пытаюсь выяснить — что я такое испытываю, из-за чего сейчас нет ярких ОзВ — все подобные размышления, сопровождающиеся повышенным вниманием к текущим восприятиям, попытками различить текущие восприятия, приводят к вспышкам ОзВ. И чем более успешно осуществляется различение, тем ярче и чаще эти вспышки. Таким образом легко проверить, что различение резонирует с ОзВ.

Раздел 05 — «Ощущения»

Глава 05–01: Общие сведения

Содержание главы:

05-01-01) Общие сведения.

05-01-02) Наслаждение.

05-01-01) Словом «ощущения» я буду обозначать только те восприятия, которые еще называют «физическими ощущениями». В обыденном языке словом «ощущения» называют зачастую не только физические ощущения, но и мысли, и эмоции, и желания, что приводит к полной неразберихе в своих восприятиях, к тупости.

*) Устойчивость и предсказуемость ощущений столь высока, что додумывается еще и некое «физическое тело», в то время как большая подвижность и слабая предсказуемость эмоций, мыслей и желаний не приводит к додумыванию «тела эмоций, мыслей и желаний». Если за совокупностью ощущений «открыть глаза» следует совокупность ощущений «нагнуть голову», то возникнет совокупность ощущений «видеть живот». За «двигаю палец к животу» следует «прикосновение пальца к животу», когда есть «вижу как палец прикоснулся к животу».

*) Совокупность ощущений легко различить на крупные группы: зрение, слух, обоняние, вкус, «ощущение телесное», «сексуальное возбуждение» и др., которые в свою очередь разделя-

ются (зачастую довольно условно) на множество мелких, например в совокупности «телесное ощущение» различают «голод», «жажда», «боль», и так далее.

*) Границы области проявлений телесных ощущений обозначают как «границы видимого тела». В результате практики устранения омрачений и испытывания ОзВ возникают ощущения за пределами границ видимого тела. Особенно ярко это проявляется при практиках циклического восприятия «уверенности» (т. е. при расшатывании жесткой позиции механического различающего сознания, при проявлении озаренного различающего сознания) — например в результате практики «не-реки, не-горы» может возникнуть область телесных ощущений очень далеко от видимых границ тела — на вершине дерева, по всей поверхности горы и т. д. Ощущения «сферы пустоты» могут быть намного более отчетливыми, чем ощущение «физического тела».

*) В результате проявления ОзВ возникает огромная область новых ощущений, обозначаемых как «**физические переживания**» (ФП). Спектр их очень велик (см. перечень некоторых из них в главе «Список озаренных восприятий»), и они резонируют с ОзВ.

*) Каждый человек почти непрерывно испытывает НЭ или НФ, и в силу этого почти вся его жизнь проходит в «**негативных физических ощущениях**» (НФО), интенсивность и длительность которых увеличивается по мере возраста. При этом возраст сам по себе не имеет никакого значения, значение имеет накопление времени, проведенного в НЭ. К НФО относятся ощущения, которые мы называем «телесная вялость», «телесная тяжесть», неприятная сонливость, разнообразные болезненные ощущения, и, как итог, прогрессирующие болезни, дряхлость и обычная форма смерти, сопровождающаяся проявлениями, которые мы называем «разложением физического тела еще при жизни».

Если вместо НЭ ты начинаешь испытывать ОзВ, то с возрастом НФО лишь ослабевают и исчезают совершенно, уступая место «**озаренным физическим ощущениям**» (ОФО) и ФП. При этом болезни, бывшие раньше, как правило постепенно ослабевают и даже исчезают совсем — в том числе и такие, которые считаются «неизлечимыми». К ОФО относятся «мышечная радость», бодрость, «телесная свежесть», «энергичность», «телесное наслаждение» и т. д.

*) Ощущение «телесного наслаждения» легко спутать с озаренным восприятием блаженства, так как они часто проявляются синхронно. При усилении интенсивности и частоты проявления этих восприятий различать их становится легко.

*) Так же как и ОзВ, ОФО можно испытывать непрерывно, и можно никогда не испытывать НФО. При этом я не рассматриваю здесь подробно ощущения физической боли, возникающие от ударов, порезов и т. д., но хочу отметить, что самые первые опыты «вязкого блаженства» показывают, что даже такая физическая боль приводит к очередным всплескам блаженства, хотя и остается нежелательным ощущением, т. е. радостного желания испытывать такие ощущения не возникает, а возникает радостное желание прекратить их. Опыт безупречного устранения НЭ показывает, что физическая боль и НЭ отнюдь не «неизбежно связаны», а есть лишь сильнейшая привычка испытывать сильные НЭ при ощущении физической боли. Но эта привычка может быть прекращена. Сколь угодно сильная физическая боль не является непреодолимым препятствием для переживания даже экстатических ОзВ.

*) Целый ряд ощущений считаются безусловно негативными только лишь в силу того, что при этом есть привычка испытывать НЭ. Однако, чувство голода интенсивности до 7, например, отчетливо резонирует с ОзВ, если, конечно, при этом безупречно устраняются НЭ, привычно связанные с голодом. То же верно и, например, для ощущения наполненного мочевого пузыря, сопровождаемого желанием мочеиспускания (если оно не превышает некий уровень интенсивности, после которого начинаются НФО) — оно тоже резонирует и с ОФО, и с ОзВ. То же верно и для многих других ощущений.

*) С ОзВ ярко резонирует совокупность радостных желаний, обозначаемых как радостное желание «**физической активности**» (ФА). Люди очень редко испытывают радостное желание ФА, поскольку, во-первых, почти непрерывно испытывают НЭ, НФ, а во-вторых опутаны цепями концепций о том — как «надо тренироваться», как «надо вести здоровый образ жизни». У людей нет ясности в том, что только радостное желание ФА приводит к ОФО, в то время как механическое желание ФА неизбежно приводит к учащению травм, НЭ, к усилению НФО.

*) У человека, испытывающего непрерывные или почти непрерывные ОзВ и ОФ, ржФА может иногда проявляться очень плотно и интенсивно, а может не проявляться месяцами — при этом (независимо от характера питания, если оно осуществляется в соответствии с рж) в любом случае

доля НФО уменьшается, а доля ОФО увеличивается, и тело становится все более и более красивым, сексуально привлекательным, чувственным.

*) Существует бесчисленное количество концепций, связанных с питанием. Между тем доля ОФО растет, а доля НФО падает только тогда, когда ты ешь то, что радостно хочется, при этом, разумеется, устраняя омрачения. От состава пищи, графика и объема питания доля НФО и ОФО не зависит. Сложность здесь (как и при реализации многих других желаний) состоит в том, чтобы учиться различать механическое и радостное желание кушать — см. раздел про желания.

*) Некоторые ощущения резонируют с ОзВ в данный момент, некоторые — нет. Различая это, мы можем создавать совокупности ощущений, являющихся озаренными факторами, т. е. резонирующих с ОзВ (например, можно подобрать коллекцию музыки, картин, фотографий, движений и т. д., которые будут часто резонировать с определенными ОзВ).

*) Принято считать, что некоторые проявления «физического тела» безусловно неприятны. Например, считается, что запах пота в любом случае неприятен, но это не так — чем чаще и интенсивнее человек испытывает ОзВ, тем приятнее все запахи и вкусы его тела. При определенных навыках (и значительной свободе от НЭ), по запаху тела человека можно сделать довольно точные предположения о том — какие именно НЭ он испытывает, причем время реакции очень короткое — стоит человеку испытать сильные НЭ, как уже через несколько минут его тело начнет неприятно пахнуть.

*) В обычных снах или в неустойчивых «**осознанных сновидениях**» (ОС) ощущения размазаны, неустойчивы. Но в устойчивых, сопровождающихся яркими ОзВ ОС-ах и «**внетелесных восприятиях**» (ВТО) (иначе еще называемых «выход из тела»), ощущения сохраняются и даже становятся более разнообразными, отчетливыми, яркими, свежими, более резонирующими с ОзВ и не менее устойчивыми, чем в «бодрствовании». Например, при выходе из тела ты можешь оказаться на вершине снежной горы, на морозе, и испытывать совершенно обычное ощущение холода, но при этом не возникает НФО «замерзания» и других НФО. Тогда прекращается ложная интерпретация «мира сновидений» как «иллюзии», «нереального», и возникает ясность, что это совершенно реальные, полноценные миры, в которых возможности для путешествия в ОзВ оказываются неограниченными, неисчерпаемыми. Это неопишимо прекрасные, интригующие, разнообразные миры, куда принципиально нет входа тому, кто не испытывает ярких ОзВ, кто выбирает испытывать НЭ и загнивать в зловонной куче омрачений.

*) При длительных и непривычно интенсивных экстатических ОзВ наряду с ощущением интенсивного наслаждения возникают ощущения особенной невыносимости, специфической «усталости», резонирующей с мыслями «мое тело пока не готово к таким восприятиям», с желанием взять перерыв, приучать свое тело постепенно к таким ОзВ. На короткое время может даже возникнуть высокая температура с эффектами лихорадки, необычными ощущениями «перегорания изнутри». Я обозначаю это состояние как «**физическая трансформация**» (ФТ). Характерные отличия ФТ от болезни:

- 1) высокая температура возникает скоростно, без «ухудшения самочувствия»
- 2) при осмотре врач не выявляет никаких расстройств здоровья, все параметры (кроме температуры) соответствуют норме
- 3) много радостных желаний ФА, много ОФО. Так и хочется сорваться с места и носиться по лесу, но при попытке это сделать оказывается, что тело слабое как и обычно при высокой температуре
- 4) высокая температура странным образом отчетливо резонирует с ОзВ
- 5) при усилении ОзВ усиливаются «высокотемпературные ощущения»
- 6) повышенная ясность, свобода от омрачений
- 7) ОзВ порождаются очень легко, почти что сами собой
- 8) высокая температура проходит почти мгновенно, без постепенного «выздоровливания»

Менее интенсивные ФТ проходят без заметного повышения температуры или вовсе без него. Как правило, высокая температура характерна только для первого десятка опытов ФТ. Ощущение «перегорания изнутри» тем интенсивнее, и скорость адаптации тела к ОзВ тем выше, чем выше температура, поэтому я рекомендую не сбивать ее из страха нежелательных последствий, а ориентироваться на радостные желания. Как правило, радостное желание приостановить рост температуры с помощью жаропонижающих средств возникает в том случае, если температура превышает 39.5 градусов. В результате ФТ ощущения специфической «усталости» от интенсивных и

длительных ОЗВ исчезают, усиливаются удивительные ощущения «прозрачности», свежести, «телесного восторга» и «телесного наслаждения» (это различные восприятия).

*) В ОС можно полноценно прожить несколько дней, и даже недель — очень насыщенной жизнью, описание которой может составить целую книжку, в то время как в мире бодрствования пройдет лишь несколько минут. Это наблюдение можно сопоставить с тем, что после физической трансформации заметно увеличивается интенсивность жизни, насыщенность открытиями, новыми оттенками ОЗВ. За час начинаешь переживать больше, чем раньше за день, что видно даже со стороны по отчетам. На основании этого можно сделать вывод, что «длительность времени» обусловлена в первую очередь состоянием «физического тела» — чем меньше в составе ощущений НФО и чем больше ОФО, тем насыщеннее становится твоя жизнь.

*) Устранять слабые НФО можно точно так же, как ты устраняешь НЭ. По мере тренировок ты учишься устранять и более сильные НФО, хотя они возникают все реже и реже по мере устранения НЭ и испытывания ОЗВ. Например, в ОЗВ ты можешь в течение нескольких часов находиться в «неудобной позе» — то есть такой, в которой даже за несколько минут у обычного (т. е. испытывающего НЭ и НФ) человека возникают НФО, и при этом у тебя ОФО не прекратятся, НФО не возникнут. Энергичность, выносливость тела по мере устранения НЭ и испытывания ОЗВ (особенно — в экстатическом качестве) вырастает неизмеримо — если раньше ты уставал за полчаса ходьбы, то теперь сможешь очень быстро пройти/пробежать хоть сутки без остановки по горам, при этом, несмотря на мышечную усталость, продолжая испытывать и яркие ОФО и радостное желание двигаться, испытывать наслаждение о ФА. После реализации радостных желаний таких, казалось бы, «чрезмерных перегрузок», не возникает НФО несмотря на то, что мышечная усталость может быть сильной. Возникает ясность, что «мышечная усталость» и НФО — совершенно разные явления, и можно испытывать сильнейшие ОФО при сильной мышечной усталости, когда с места встать не можешь. Восстановление после нагрузок приходит очень быстро.

*) Радостные желания ФА (в полном соответствии с закономерностями проявления радостных желаний) не ослабевают, если у тебя сейчас нет возможности их реализовать, и даже если ты вынужден полгода сидеть целыми днями на стуле, ты будешь чувствовать себя почти так же восхитительно и испытывать телесное наслаждение, как если бы ты носился сколько хочется по лесам, полям, горам. Поэтому даже будучи инвалидом без рук и ног, прикованным к кровати, ты будешь испытывать непрерывно телесное наслаждение, ОФО, бодрость, мышечную радость.

*) Если ты занимаешься йогой, спортом, любой другой физической деятельностью, следуешь неким режимам сна, питания и т. д. не потому, что прямо сейчас на всем протяжении этой деятельности есть радостное желание таких ощущений, а исходя из концепций о «здоровом образе жизни», то ОФО будут ослабевать, а НФО усиливаться. ОФО всегда проявлены при **безупречной ФА** (т. е. когда в каждый момент есть рж этой ФА).

05-01-02) Физическое переживание наслаждения легче всего возникает в центре груди, горле и в области сердца — круговыми пятнами диаметром сантиметров в 10–20, причем наслаждение «сгущается» к центру пятен. По мере культивирования наслаждения, а также по мере того, как идет практика устранения омрачений и культивирования ОЗВ, появляются новые области тела, в которых наслаждение проявляется все более и более отчетливо — сгибы локтей, запястье, тыльные стороны кистей, подошвы ног, и др.

Прямое порождение наслаждения может оказаться неэффективным, так как возникают довольно смутные ощущения, в которых наслаждение присутствует лишь частично, и в целом быстро возникает утомление. Это связано с тем, что опыт переживания наслаждения мал, и вместо порождения наслаждения, которое абсолютно не связано с какими-либо физическими напряжениями, я начинаю незаметно для себя напрягаться, словно «выдавливая» наслаждение. Поэтому оптимальный способ культивировать наслаждение называется «сопровождение вниманием и предвкушением» — как только наслаждение возникает в результате резонанса с ОЗВ или ОФ, я сосредотачиваю внимание на этом ощущении, испытывая предвкушение его исследования. Если из области, в которой сначала проявилось наслаждение, оно начинает развиваться в соседние, я продолжаю сопровождать его вниманием. Наслаждение усиливается в том месте, на котором я сосредотачиваю внимание, поэтому я могу выбирать — какой участок тела развивать.

Наслаждение сильно резонирует с образом золотистого излучения, исходящего из тела, но и в этом случае целесообразно не порождать этот образ напрямую, а поддерживать его вниманием, когда он спонтанно возникает в результате резонанса с наслаждением — тогда это не расплывча-

тый образ, поддержание которого утомляет, а вполне ясный, сосредоточение на котором приводит к усилению и его самого, и наслаждения.

Исследование наслаждения, культивирование его, резонирует и логически увязано (т. е. образует валентную связь) с другими крайне интересными исследованиями, описание которых вошло во вторую книгу, они дополняют друг друга.

Как ОзВ спонтанно приводит к возникновению наслаждения, так и наоборот — наслаждение приводит к спонтанным всплескам ОзВ — как напрямую, так и по цепочке «наслаждение» = > «предвосхищение новых открытий», «предвкушение его усиления, проявления новых ОзВ» = > «ОзВ».

Переживание наслаждения сопровождается пиковыми всплесками, во время которых очень хочется «передернуться» всем телом, это движение происходит автоматически, и в процессе этого «передергивания» от низа до верха спины прокатывается поток интенсивного наслаждения. Однако сразу после него наступает спад наслаждения, который может длиться и пол-дня, и день. Полная аналогия с оргазмом, поэтому я рекомендую, удовлетворив интерес к волнам наслаждения, перестать делать это «передергивание», или делать его пореже, в результате чего наслаждение становится густым, интенсивным, богатым оттенками, может длиться, не переставая, по несколько часов или вовсе стать непрерывным. В процессе того, как ты приучаешься испытывать наслаждение, долго не «кончая», оно начинает охватывать новые области тела, зачастую так концентрируясь, что даже перестает ощущаться как наслаждение, а скорее как сладкое сильное напряжение — требуется серия физических трансформаций, чтобы это напряжение ушло, хотя оно и не доставляет неудобств, оставаясь приятным, сладким ощущением. «Оргазмы», которые происходят после длительного пребывания на «границе оргазма» — например в течение нескольких часов — совсем непохожи на те слабые волны, которые раньше казались такими интенсивными волнами наслаждения — это мощный поток, который прокатывается не только по спине, но захватывает и живот и грудь с большой силой, с ярким наслаждением.

При длительном удерживании на грани «оргазма» возникает огромной силы желание двигательной и психической активности, испытываешь такое состояние, словно в единицу времени ты теперь можешь пережить и сделать в 5 раз больше, чем раньше. Лихорадочный налет вскоре пропадает, особенно если ты сразу берешь свои действия под контроль, а уплотнение жизни остается.

Глава 05–02: Сексуальность

Содержание главы:

05-02-01) Общая информация. Первые шаги к развитию сексуальности.

05-02-02) Оргазм. Остановка на грани оргазма. Пробуждение озаренной сексуальности.

05-02-01) Поскольку «сексуальность» является словом, обозначающим специфическое восприятие, не сводимое к чему-то иному, то определяя термины, относящиеся к сексуальности, я не хочу «объяснить» — что такое «сексуальность», а хочу лишь очертить границы применения разных терминов, так как обычно в этой области существует грубое смешение. Поэтому неизбежна тавтология.

Еще я не хочу использовать слова «мужчина» и «женщина», так как они ассоциируются с ханжеством, с мертвой или целиком механической сексуальностью, с негативным отношением (НО) к сексу, и использую слова «мальчик» и «девочка», «девушка».

Для обозначения мужского полового органа я использую в книге слово «член», хотя в между-мордовом общении используется слово «хуй» — если убрать ассоциацию с агрессией и грубостью, которую обычно испытывают люди в момент употребления этого слова, то оказывается, что чисто фонетически оно гораздо более резонирует с сексуальностью, чем «член», «фаллос», «половой орган» и прочие. Для обозначения женского полового органа я использую в книге (что соответствует слову, используемому в между-мордовом общении) слово «писька».

Я использую в книге термин «заниматься сексом», хотя в между-мордовом общении оно не используется, так как звучит очень механично, а используется слово «трахаться» — оно более резонирует с непринужденностью, игривостью, открытостью.

Сексуальные восприятия — собирательный термин, обозначающий всю совокупность специфических ощущений, не сводимых к другим восприятиям. Характерные особенности сексуальных восприятий:

а) то, что обозначается словами «сексуальное удовольствие», «сексуальное наслаждение». В процессе развития сексуальности и ОзВ, наслаждение становится сильно резонирующим с ОзВ из сектора блаженства (см. ниже) — вплоть до проявления специфического восприятия перетекания наслаждения в ОзВ.

б) наличие специфического характера действий, приводящих к наслаждению — игры с членом, с писью, с членом в писью и др.

в) наличие определенных мест тела, в которых проявляется наслаждение (особенно жестко они ограничены в самом начале развития сексуальности областью члена, писью, попки, сосков)

г) резонирующее свойство с ОзВ

Сексуальные действия — действия, совершаемые с целью испытать, поддержать или усилить сексуальные восприятия.

Сексуальное возбуждение («СВ») — такое сексуальное восприятие, при котором:

а) есть сексуальное наслаждение

б) у мальчиков начинается эрекция (набухание члена), у девочек — набухание [губок] писью. При сильном сексуальном возбуждении часто начинается выделение жидкости из писью и члена.

в) эпицентр сексуального возбуждения находится в самом члене/писью, захватывая область чуть глубже основания члена/писью резонирует со словами «сильное», «страстное», «жесткое».

г) возникает сильное желание дополнительных ощущений, которые обозначаются собирательным термином «**заниматься сексом**» — засовывать член или пальчик в писью, в попку, ротик, смотреть в глазки, разговаривать на сексуальные темы, трогать тела друг друга, лизать, целовать, сосать, покусывать, тискать и т. д., причем чем сильнее сексуальное возбуждение, тем сильнее желание сильных ощущений в области члена/писью, желание подойти к грани оргазма и испытать оргазм. Если во время сексуального возбуждения есть ОзВ, то желание оргазма слабеет, а желание более продолжительного секса и более разнообразных сексуальных и эротических (см. далее) ощущений растет.

Сексуальное желание («СЖ») — желание испытать сексуальное возбуждение. **Реализация СЖ** состоит в совершении сексуальных действий.

(Факультативный параграф : интересно провести параллель с ощущением вкуса. Когда я хочу съесть сыр, я представляю вид сыра, представляю вкус сыра, но что значит «представляю вкус сыра»? Это и значит «уже испытываю вкус сыра», только в слабом и неустойчивом виде. А что значит «представляю вид сыра»? Это и значит «сейчас есть зрительный образ сыра, я вижу сыр», только слабо и неустойчиво. Именно эта слабость и неустойчивость вкуса и образа, а также отсутствие сопутствующих восприятий (таких как ощущение насыщения, например) и позволяет нам четко различать вкус сыра на «воображаемый» и «реальный», но при этом нет оснований полагать, что эти сопутствующие восприятия принципиально невозможно породить. Обычно эта мысль дается с трудом — трудно осознать, что «представляю вкус сыра», я уже испытываю вкус сыра. Но проведем параллель с СЖ — ведь когда есть СЖ, то я могу представить обнаженную девушку, и тогда возникает СВ! Этот механизм люди очень широко используют для того, чтобы испытать СВ — воображают, смотрят фотографии, фильмы, мультфильмы. И никто ведь не сомневается в том, что возникающее при этом СВ — это именно СВ.)

Эротическое возбуждение («ЭрВ») — такое сексуальное восприятие, при котором:

а) нет эрекции и набухания [губок] писью, не выделяется жидкость из члена/писью (разумеется, эрекция/набухание проявлено во время эротического возбуждения в том случае, если в этот же момент есть и сексуальное возбуждение)

б) эпицентр ЭрВ находится не в члене/писью, и их может быть несколько — чаще всего в глубине таза, центре груди, горле, сердце, причем оно больше резонирует со словами «мягкое», «нежное», «обволакивающее», «излучающее».

в) желание дополнительных ощущений не столь сильное и настойчивое, как при сексуальном возбуждении, причем ощущения в области члена/писью не являются предпочтительными для желания усиления ЭрВ. Вполне типична ситуация, когда больше хочется «хотеть заниматься сексом», чем «заниматься сексом», особенно это касается ощущений в области члена/писью, и в

меньшей степени это касается легких прикосновений (ласк), взглядов, разговоров.

г) ЭрВ намного сильнее, отчетливее резонирует со множеством других ОзВ, чем СВ.

Эротическое желание («ЭрЖ») — желание испытать ЭрВ.

Механическое сексуальное желание («МСЖ») — такое, которое не сопровождается ОзВ и обусловлено омрачениями:

а) концепциями. Например, если есть концепция «надо выполнять супружеский долг», то муж начнет спазматически порождать СЖ к жене, используя для этого известные ему приемы — мастурбацию, воображение другой девушки на месте жены, автоматическую реакцию на обнаженные части тела и т. д. В первую очередь пропадают ЭрВ, а в своем пределе это приводит к тому, что мужчина добивается эрекции без наличия СЖ, что катастрофически быстро приводит сначала к импотенции (когда человек хочет испытать СЖ и СВ, но не может добиться эрекции), а затем и к полному отсутствию СЖ и СВ. Жена, добиваясь СЖ или имитируя СВ или даже просто раздвигая ножки, следуя этой или любой другой концепции, приходит к тому же исходу.

Или если женщина хочет мужчину, он может подумать, что это «не по-мужски» — не хотеть ее, что «настоящий мужчина» «должен» хотеть заниматься сексом.

б) страхом НО со стороны партнера, страхом последствий этого НО

в) прочими НЭ. Например испытывая неловкость отказывать в сексе, или чувство вины, человек буквально заставляет себя хотеть заниматься сексом.

г) другими механическими желаниями. Например женщина хочет получить какую-то выгоду от мужчины, и взамен позволяет ему использовать свое тело, не испытывая при этом СЖ.

д) автоматической реакцией на типовые раздражители (фетиш), например бывает так, что стоит только мужчине увидеть женщину с длинными волосами, как сразу возникает к ней МСЖ независимо от других ее качеств.

е) гиперкомпенсацией. В течение всего детства, юности и далее, СЖ подавлялись очень сильно, в результате возникает явление, при котором МСЖ возникает буквально к любой женщине, становится назойливым, утомительным, является триггером для НЭ, а сам секс превращается в быстрое достижение оргазма почти безо всякой эротической составляющей.

Специфические особенности механических желаний см. в соответствующем разделе.

МСЖ, а также сексуальные действия, мотивированные МСЖ, могут сопровождаться очень слабым наслаждением, или наслаждения может даже вовсе не быть! Именно поэтому многие люди стремятся поскорее испытать оргазм, «слить». ЭрЖ и радостное СЖ всегда сопровождаются наслаждением.

Радостное сексуальное желание («рСЖ») — такое, которое не обусловлено омрачениями, и является радостным желанием (см. в главе о желаниях), т. е. сопровождается предвкушением, энтузиазмом, другими ОзВ.

Когда нет необходимости отдельно говорить о МСЖ, рСЖ и ЭрЖ, тогда я буду просто писать «СЖ», подразумевая при этом наличие того и/или другого — это будет ясно из контекста.

Развитие сексуальности, это:

*) достижение большей интенсивности сексуального и эротического наслаждений,

*) расширение спектра, или «глубины» (количества оттенков) сексуальных и эротических ощущений.

Обычно люди не различают разные сексуальные восприятия, смешивая все в одну кучу под названием «сексуальное возбуждение». Причина этого неразличения — огромная доля механической сексуальности. В силу огромного количества омрачений, связанных с сексом, **люди практически ничего не знают о своей сексуальности**, имеют ничтожно малое разнообразие сексуальных восприятий, имеют мизерный опыт в сексе даже при большом количестве сексуальных партнеров, так как разнообразие их сексуальных восприятий ограничено исключительно узким спектром «разрешенного», «обязательного» и «сравнительно приличного», и как результат всего этого — их сексуальность умерщвлена, подавлена, возникают мощные разрушительные противоречия между МСЖ и концептуальными запретами на их реализацию, отсутствует опыт различения сексуальных восприятий, а отсюда — невозможность проявления и реализации рСЖ, так как желания могут формироваться лишь к чему-то конкретному, выделенному из других, а когда нет различения, нет и определенных, сильных радостных желаний, и тогда нет и развития.

Для того, чтобы сексуальное развитие началось и активно продолжалось, желательно добиться (в процессе занятия сексом) различения следующих восприятий:

- *) сексуальное возбуждение
- *) эротическое возбуждение
- *) механическое сексуальное желание
- *) механическое желание усилить сексуальное желание
- *) радостное сексуальное желание
- *) механическое желание усилить радостное сексуальное желание
- *) радостное желание усилить радостное сексуальное желание
- *) механическое желание реализации механического сексуального желания
- *) механическое желание реализации радостного сексуального желания
- *) радостное желание реализации радостного сексуального желания
- *) реализация механического сексуального желания
- *) реализация радостного сексуального желания
- *) эротическое возбуждение
- *) эротическое желание
- *) механическое желание усилить эротическое желание
- *) радостное желание усилить эротическое желание
- *) желание усилить и углублять эротическое возбуждение

Эти восприятия тесно переплетены друг с другом, но все же это разные восприятия, которые могут проявляться изолированно друг от друга.

Огромное значение имеют следующие три факта:

1) СВ, ЭрВ, рСЖ и ЭрЖ, радостное желание усилить их и реализовывать, а также их реализация — все это резонирует с ОзВ .

2) подавление любых сексуальных восприятий приводит к ослаблению ОзВ и усилению НЭ .

3) устранение мСЖ резонирует с ОзВ.

(Различие между устранением и подавлением см. в разделе «Эмоции». Не понимать разницы между «устранением» и «подавлением» — значит не понимать практику прямого пути).

Эти факты непреложны, это подтверждается безусловно всеми мордами, которые приступили к исследованию своей сексуальности, независимо от стартовой позиции — будь морда сексуально раскована в начале практики (по сравнению со средним уровнем), или исключительно сильно зажата страхами, концепциями, агрессивным отношением к сексу. Трудно переоценить значение этих фактов, ведь НО к сексу испытывают без преувеличения все 100 % людей — просто у каждого оно проявляется к разным формам сексуальности и с разной интенсивностью. У каждого есть свои, перенятые механически ложные концепции о «естественном» и «неестественном» в сексе, об «извращенном» и «нормальном», «приличном» и «неприличном» и так далее. Вокруг секса сосредоточено безумно большое количество концепций и НЭ. Не имеет значения — почему так получилось, имеет значение то, что есть ясность в том — что с этим делать: разбирать и рассеивать концепции, связанные с сексом; устранять НЭ, возникающие при мыслях о сексе или при занятии сексом; выявлять СЖ и реализовывать их; учиться различать сексуальные восприятия.

Введем понятие «**эрогенной зоны** ». Это такая часть тела, которая особенно чувствительна к прикосновениям, ласкам со стороны того, кто тебя возбуждает и при мастурбации. Ошибочно считается, что эрогенные зоны «даны изначально» и ограничены в основном областью половых органов. По мере развития сексуальности тело начинает пробуждаться — все новые и новые его участки становятся яркими эрогенными зонами, пока все тело целиком не становится охваченной ими. Это похоже на пробуждение тела от наркоза — мертвый, ничего не чувствующий участок вдруг оживает. В свою очередь, пробуждение новой эрогенной зоны дает импульс к дальнейшему развитию сексуальности и ее резонирующей с ОзВ способности.

Поскольку люди бесконечно зажаты концептуальными запретами, то первый шаг в развитии сексуальности неизбежно состоит в реализации сексуальных фантазий (СФ), СЖ без разбора, и уже в процессе получения опыта ты можешь начать различать мСЖ от рСЖ, и выбирать то, что приятнее. Реализация СЖ связана с преодолением концепций о «неестественном», «неприличном», «извращенном» — все эти слова не обозначают ровным счетом ничего, что подчеркивается тем, что в разных культурах совершенно разное отношение к разным проявлениям сексуальности. Например, в арабском мире женщина считается «развратной шлюхой», если она вышла на улицу с открытыми плечами или коленками. В Индии — если девушка выйдет на улицу в шортах, ей будет

свистеть и улюлюкать вслед вся улица. На пляжах Украины можно разгуливать в купальнике, но стоит только пересечь границу (часто воображаемую) пляжа и оказаться в таком виде на территории поселка, тебя могут закидать камнями и палками местные старухи. В России анальный секс считается позорным извращением, а гомосексуалисты независимо от пола подвергаются неприкрытым репрессиям. Почти во всем мире групповой секс считается извращением. Почти ни в одной стране мира ты не сможешь открыто посреди улицы заняться сексом со своей девушкой, или хотя бы пройти голым — это зачастую будет квалифицировано как уголовное преступление. За секс с детьми сейчас преследуют во всех странах, а если подросток младше определенного возраста (14-16-18 лет), то даже добровольный с его стороны секс со взрослым все равно считается изнасилованием. И даже хранение детской порнографии считается преступлением, за которым может следовать полное разрушение жизни нарушителя. При этом стараются не вспоминать широко известные факты о том, что в древней Греции и Риме секс с детьми был совершенной нормой, и нет оснований предполагать, что дети от этого страдали. Также автоматически отмахиваются от того факта, что почти любой сексуально развитый человек испытывает сильное сексуальное и/или эротическое возбуждение от СФ, связанных с сексом или ласками с детьми и подростками, и в этом нет ничего удивительного, поскольку дети и подростки намного более чувствительны, чем взрослые, намного более сексуально и эротически активны, свободны от омертвляющих концепций.

Проституция сейчас почти везде незаконна, между тем как это всего лишь один из способов продажи своего тела, и любая другая работа также является формой продажи своего тела, своего интеллекта и пр. Легко встретить человека (поговори со своими родителями, бабушками), которые считают извращением секс на природе, секс в коленно-локтевой позе или в позе 69, не говоря уже о других позах, или при дневном свете, или секс не в постели и без ночной рубашки. Да и вообще тема секса хоть официально и не запрещена, но считается постыдной, даже если ты рассказываешь о том, как занимался сексом со своей любимой девушкой. Представь себе реакцию людей, если вдруг они увидят посреди улицы на травке парочку, занимающуюся страстно сексом? Ненависть, агрессия, презрение, стыд — все что угодно, только не удовольствие, не симпатия.

Говорить на эту тему можно бесконечно, но я думаю, что даже беглого исследования современных культур достаточно, чтобы понять, что то, что в одной стране считается преступлением и извращением, в другой допускается как норма. Поэтому я предлагаю самостоятельно провести такое исследование, чтобы рассеять железобетонные концепции.

Еще одна распространенная концепция состоит в том, что детей можно «совратить» — еще одно слово-пугало, не имеющее никакого значения. Еще говорят о «вреде преждевременного полового развития». Интересно — кто и как решает — какое развитие является преждевременным? Я считаю, что если ребенку нравится и хочется заниматься сексом в какой-то форме, то это и означает, что он физиологически созрел для этой формы секса. Если ребенку интересно читать книгу по математике — значит он созрел для математики. Если ты хочешь содействовать его развитию — научи его: дай информацию о половых болезнях и о предохранении от них, о предохранении от беременности (что, кстати, неактуально до 9-10 лет), расскажи о том — какие есть возможности в сексе. Ограждая детей от секса, взрослые на самом деле не заботятся о них, а под видом заботы проявляют свое нетерпимое отношение к сексу вообще, и результаты этого катастрофические: подавленная сексуальность, подавленные ОЗВ, формирование сильнейших мСЖ, вступающих в противоречие с перенятыми концепциями и НО к сексу. Хотя того взрослые или нет, факт остается фактом — в своем большинстве дети начинают хотеть заниматься сексом в той или иной форме с 3–5 лет, и подавление СЖ на протяжении 15 лет приводит к катастрофическим результатам.

Начиная реализовывать СЖ, отслеживай, чтобы а) это по возможности не противоречило уголовному кодексу, и б) это делалось по возможности в стороне от глаз общественности, поскольку иначе возможны нежелательные последствия, ведь даже легальные формы секса считаются непристойностью, которой положено заниматься украдкой.

Сейчас несложно найти партнеров, которые хотят заниматься той же формой секса, какая сейчас тебе интересна — во множестве Интернет-форумов ты легко найдешь более или менее подходящего партнера, даже если твои СФ очень нестандартны.

При реализации СЖ ты можешь обнаружить, что твои СФ слишком бедны, что внутренний цензор не позволяет сексуальности свободно проявляться. Эффективный способ решения этой

проблемы — мастурбация. При мастурбации подходи к грани оргазма и позволяй себе свободно фантазировать, воображай самые возбуждающие тебя образы, записывай их во всех деталях, и так шаг за шагом мертвая зона будет преодолеваться. Также эффективным для развития СФ оказывается просмотр порно-фотографий, видео, рассказов — в Интернете этого материала огромное количество. (Например см. <http://al4a.com/links/>, www.xnxx.com/porn.php и др.)

Нет ничего «постыдного», поскольку «постыдное» — это то, занимаясь чем ты привыкла испытывать стыд, причем в разных культурах эти привычки существенно различны в соответствии с тем, как сложились автоматизмы в том регионе. Устрани НЭ стыда, и ты увидишь, что действия могут быть приятными для тебя или неприятными, социально осуждаемыми или приемлемыми, но слово «постыдное» не имеет никакого значения вне механической привычки испытывать стыд, которую можно попросту устранить и испытывать удовольствие. Групповой секс, анальный, оральный, публичный, с элементами насилия и причинения боли, гомосексуальный и бисексуальный, с ролевыми играми, с использованием фаллоимитаторов и прочих «игрушек», с передеванием мальчика в девочку и наоборот, с подростками (легального возраста) или пенсионерами, со случайными партнерами, в необычных местах и ситуациях, секс с проституткой или наоборот — в роли проститутки... если тебя и твоего партнера возбуждает то, что вы делаете, если вы оба получаете удовольствие и хотите получать его дальше — делайте это, и сексуальность будет развиваться, и устраняйте бесчисленные фольклорные пугала в виде «кары небесной», «плохой кармы», «энергетических червяков», «испорченной энергетики», «волос на ладонях» и т. д.

Считается «добродетелью» заниматься сексом только с одним партнером, но это лишь ложная концепция. Никто не сочтет «развратом» то, что тебе нравится играть в шахматы или разговаривать с сотнями партнеров, что тебе нравится искать все новых и новых партнеров по игре в шахматы, поскольку каждый играет немного по своему, у многих можно поучиться и многих можно чему-то научить. Но почему же тогда неясно, что в сексе дела обстоят точно так же? Ограничить себя одним партнером в сексе, это все равно, что всю жизнь разговаривать с одним человеком, читать одну книгу — это будет интересно? Ты будешь развиваться интеллектуально? Вам будет интересно друг с другом? Попробуй.

Очень распространены концепции о «вреде» мастурбации. Тут и говорить не о чем — опыт показывает, что мастурбация часто является очень возбуждающей, в том числе и во время занятия сексом.

Встречается немало девушек, которые пока еще не умеют испытывать оргазм — настолько забита их сексуальность, настолько безрадостен их секс. Для них, конечно же, задача номер один — это научиться испытывать оргазм, а для этого необходимо преодолевать свои комплексы, страхи, начать заниматься сексом столько, сколько захочется, с тем, с кем хочется, и тогда, когда хочется. Необходимо прекратить быть вежливой в сексе, прекратить делать что-то из вежливости, жалости, неловкости, дружелюбности. Необходимо тщательно отслеживать свои желания, постоянно задавать себе вопросы «что я сейчас хочу?», «я сейчас делаю то, что хочу?», ни секунды не делать того, чего больше не хочешь. Говорите друг другу о том — что вы сейчас хотите, ищите совпадений в рСЖ, не будьте неискренними, тогда результатом будет быстрое развитие сексуальности. Но на первых порах это может привести к сбою в механическом ходе твоего секса с партнером, и если ему это не нравится, и он выражает более или менее вежливое возмущение таким твоим непрогнозируемым поведением в сексе, пытается прямо или косвенно убедить тебя, что «надо идти навстречу друг другу», то это означает, что а) ему гораздо удобнее, когда ты как послушная машинка обслуживаешь его желания, б) он сам — бесчувственный в сексе, т. к. иначе он бы знал — насколько мертвым становится секс, когда не реализуешь рСЖ, а делаешь что-то из омраченных побуждений, в) его не интересует сексуальное развитие, г) его не интересуют ОЗВ, ему неинтересна практика устранения омрачений.

Секс обычных людей неразрывно связан с беспокойством о том, что думает и чувствует партнер. Считается, что не заботиться о партнере — признак черствости. Но забота эта вызвана не столько желанием доставить ему и себе удовольствие, сколько желанием получить высокую оценку, страхом НО со стороны партнера, неуверенностью в себе, страхом сделать что-то неприятное, обидеть. Казалось бы — что об этом беспокоиться? Делай что хочешь и получай удовольствие от своих ощущений, а также от того, что твой партнер получает удовольствие. Если мальчику что-то захочется — он скажет об этом, и ты сможешь или реализовать его желание, или не реализовать, если ваши желания не совпадут, и дальше делать то, что хочется тебе, или прекратить

секс, если окажется, что ваши желания слишком разнонаправлены. «Деликатность» ценится, потому что люди боятся выражать желания, они делают почти всегда не то, что хотят, а если ты скажешь «я так не хочу сейчас», то и ты испытаешь при этом всплеск НЭ (страх НО, чувство вины, жалость к партнеру и т. д.), и от твоего мальчика покатится ком встречных НО, обиды, ЖКС. Поэтому считается, что «хороший» любовник должен уметь угадывать желания партнера, предупреждать их, а направлять партнера, говорить «сейчас я хочу вот так, а так сейчас не хочу» — это не принято, это «стыдно».

Для «решения» этих проблем прибегают к созданию привычных форм секса. В процессе личностных притирок, протискиваясь между НЭ и бесчисленными концепциями, люди находят такие сценарии секса, в которых им удастся получить некоторое удовольствие, и тогда этот сценарий становится убежищем — уже страшно сделать шаг в сторону, ведь все притирки придется начинать заново, а трахаться-то хочется прямо сейчас, а не через неделю, когда удастся в результате намеков и полунамеков догадаться о том — что кому нравится. Поэтому лучше уж гарантированное удовольствие сейчас... Это приводит к тому, что сценарий становится скучен, и быстрый оргазм кажется единственным избавлением.

Партнеры чувствуют себя обязанными демонстрировать то — как им хорошо, ведь если ты не начнешь стонать, закатывать глаза, гладить его, то твой мальчик подумает, что тебе не нравится, и или обидится и перестанет делать то, что тебе сейчас нравится, или перестанет делать то, что нравится ему, и у тебя возникнет жалость.

Действия, ведущие к пробуждению рСЖ:

1) Сломай стереотип длинного секса. Считается, что если уж начали заниматься сексом, то чем дольше, тем «лучше». Ничего подобного. Зачастую возбуждает короткий, мимолетный секс: подошел, стащил трусики, лизнул пизду или ножки и пошел дальше. Подошла, пощупала член, поласкала его 10 секунд, пока он не встал, и ушла. Подошел, стащил трусики, засунул член, вытаскивал и пошел дальше. Это можно делать хоть десятки раз на дню, и это будет в сто раз более возбуждающе, чем обязательство длинного секса — раз уж засунул, ну значит теперь надо подольше потрахать, подойти к оргазму, подвести партнера к оргазму, нельзя же так вот высунуть и отойти, надо погладить, надо то, се...

2) Сломай стереотип полного внимания. Считается, что если уж ты трахаешься, то все внимание полностью должно быть сосредоточено на партнере. Ничего подобного. Чтобы сломать этот стереотип, попробуй такие формы секса, когда один из партнеров слушает музыку, пишет, грызет яблоко, что-то рассказывает, а другой трахает его в это время, или лижет, сосет, целует.

3) Говорите друг другу — что вы хотите в данный момент. Управляйте друг другом, когда партнер делает что-то не совсем так, как ты хочешь. Помогайте чувствовать тела друг друга.

4) Ролевые игры. Вариантов тут не счесть, а сексуальность пробуждается очень активно, поскольку когда ты играешь какую-то роль, то сразу слетает груз ограничений, свойственных тебе в твоей обычной роли, причем заранее ты никогда не будешь знать об этом, поскольку с этими ограничениями ты сросся намертво и уже не замечаешь их. Например, если ты играешь маленькую девочку, которую соблазняет взрослый мальчик, то тебе не нужно поддерживать имидж опытной девушки, ты «законно» становишься неопытной, ничего не знающей и не умеющей, и это неожиданно для тебя может привести к яркому всплеску наслаждения. Или если ты играешь роль проститутки, то тебе не надо быть нежной, ласковой — от проститутки требуется подрачить мальчику член, пососать и раздвинуть ножки, и все — дальше ты можешь валяться и хоть телевизор смотреть, и как ни удивительно, такая роль также может привести к резкому всплеску СЖ и наслаждения, поскольку снимаются все обязательства быть внимательной, чуткой, нежной. Если вы играете в изнасилование, то же самое: когда мальчик насилует девочку, тут уж не до нежности — тут главное всунуть и потрахать, не надо поддерживать социальные стереотипы, и когда ты достоверно играешь насильника, то можешь испытать сильное наслаждение, а когда твоя девочка достоверно играет роль насилуемой, то она тоже может испытать яркий прилив СЖ и наслаждения от того, что она свободна — от нее никто ничего не ждет, ей ничего не надо изображать, ее никто ни за что не осудит — ведь ее «насиляют», и она не в силах что-то изменить, т. е. она не ответственна за этот секс, и цензор в голове, говорящий «так нехорошо», «так неприлично», «надо сначала это, а потом то», остается не у дел — его никто не слушает, его запретам невозможно последовать, т. к. нет свободы выбора.

Интересна роль дурака (дуры) — достоверно изображая дурочку, ты снимаешь груз озабо-

ченности «как бы не выглядеть дурой». И от этого также ты можешь испытать резкий всплеск СЖ.

Состояние сексуальной (и не только сексуальной) свободы, которое проявляется при ролевых играх, можно запомнить и впрыгивать в него по желанию.

Эффективным способом вскрыть свои застарелые страхи и НО к сексу является перепроживание историй из детства — именно в детстве они по большей части закладываются.

Целесообразно найти единомышленников, вместе с которыми ты будешь реализовывать свои СЖ, обсуждать, осмысливать эксперименты. Со стороны иногда виднее проявление в тебе таких омрачений, с которыми ты срослась и принимаешь их за что-то неотъемлемое. Наедине с собой бывает труднее отказаться от стереотипов, а когда видишь, как другие это делают, то это может даваться намного проще.

В процессе реализации некоторого мСЖ может обнаружиться, что «хвост затухания» его тянется нежелательно долго. То есть ты испытываешь влечение к определенной форме секса, когда думаешь о нем, а при начале реализации интерес быстро проходит, возбуждение сменяется безразличием. Но через день-другой эти же самые фантазии снова возбуждают, и снова все идет по кругу. Причина — сильная механическая привычка хотеть заниматься этим видом секса, сформированная тогда, когда ты все себе запрещала. Поэтому я хочу ввести понятие «**полураспада**» мСЖ — это такая стадия реализации мСЖ, когда радостное желание устранить это мСЖ сильнее, чем желание реализовывать его. Устраняется мСЖ так же, как устраняются НЭ (см. раздел о НЭ).

По мере развития СФ и реализации СЖ будут происходить значимые изменения:

а) формируются предпочтения. Некоторые формы секса только в воображении казались привлекательными, а в реальности интерес к ним возникает слабый, и наоборот — то, что казалось совершенно непривлекательным, вдруг оказывается неисчерпаемым источником наслаждения.

Например, ты можешь испытать возбуждение, когда воображаешь, что насилуешь девушку (довольно обычная СФ как для мальчиков, так и для девочек, поскольку изнасилование предполагает полную свободу от «отношений», которые считаются непременным условием секса в ханжеском обществе, и от неизбежности которых для осуществления секса все так ужасно устают), но реальная попытка изнасилования (или просмотр документальной видеозаписи изнасилования) может выявить, что в своих СФ ты вытеснял те грандиозные НЭ, которые испытывает насилуемая девушка, и тебя, оказывается, ее страдания совершенно не возбуждают. В то же время, имея НО к изнасилованию, ты можешь неожиданно для себя обнаружить, что игра в твое изнасилование (в том числе групповое) тебя сильно возбуждает.

б) легче различаются мСЖ и рСЖ, причем сила мСЖ уменьшается, возникает радостное желание устранить мСЖ по мере того, как их механистичность становится явной, и появляются наблюдения, что реализация мСЖ не приводит к желаемому уровню наслаждения.

в) секс перестает быть «скоростным» и «плоским» — ты открываешь огромное богатство сексуальных и эротических ощущений, резонирующих с ними ОЗВ, и возникает желание подольше не испытывать оргазм, который раньше казался главной целью секса.

г) возникает большое разнообразие СЖ — нет автоматического желания заняться сексом и кончить. Например на одну девушку в одной ситуации захочется просто смотреть и испытывать ЭрВ, к другой захочется только прикоснуться, третью только приласкать, с четвертой поваляться голыми, с пятой потрахаться и т. п.

д) уходит автоматизм сексуального реагирования на формы и внешние признаки — иногда вид голой модельной девушки не вызовет никаких желаний, а при виде другой девушки вдруг возникнет мощное СЖ и ЭрЖ, хоть она будет полностью и немодно одета, и внешность у нее будет совершенно немодельной — не такой, какой согласно моим концепциям должна быть у привлекательной девушки. Жесткие концептуальные схемы уходят.

е) тело пробуждается — больше эрогенных зон, больше спектр и интенсивность ощущений.

ж) прекращается спазматичность СЖ. Если раньше СЖ могло полностью захватить внимание против моего желания (в силу явления гиперкомпенсации), то теперь это лишь одно радостное желание в ряду остальных.

05-02-02) Только на начальных этапах реализации СЖ оргазм является высшей ценностью. По мере сексуального развития, оргазм все больше и больше хочется отложить на потом, поскольку последствия оргазма по большей части нежелательные, а состояние яркого возбуждения очень привлекательные. Поэтому пробуждается радостное желание не испытывать оргазм как можно дольше, оставаться на грани оргазма, испытывать сильное СЖ и реализовывать его, полу-

чая наслаждение. Это желание приходит в противоречие с сильным мСЖ испытывать оргазм («кончать»).

Пробуя останавливаться на грани оргазма, ты обнаруживаешь, что являешься наркоманом от оргазма, и что преодолеть спазматическое желание кончить так же сложно, как победить любую другую форму наркомании — чем ближе к оргазму, тем сильнее мСЖ кончить.

Нежелаемые последствия оргазма:

*) резкий спад СЖ, больше ты не сможешь в ближайшие полдня-день-два испытывать сильное СЖ.

*) особенно резкий спад ЭрЖ.

*) резкий спад ОзВ, зачастую просто катастрофический. В первый день-два может наблюдаться даже всплеск проявлений ОзВ (это свойственно тем, кто испытывает ОзВ очень мало, редко), но в последующие 2-3-4 недели наступает полный провал. Интерес к жизни близок к нулю.

*) особенно катастрофический провал возникает в экстатических ОзВ (эОзВ) — они могут перестать проявляться на целых 4–6 месяцев.

*) резко ослабевает желание устранять НФ и НЭ, что усугубляется тем, что и НФ и НЭ и НЭС резко усиливаются.

*) ухудшается самочувствие — обостряются хронические болезни, легко возникает простуда, усталость, травмы.

Способы тренировки преодоления мСЖ кончить:

1) Очень эффективна тренировка с помощью мастурбации. Задача состоит в том, чтобы продлить то время, которое проходит с начала мастурбации до момента, когда ты уже не можешь удерживаться и приходится остановиться. Мастурбация удобна тем, что в любой момент ты можешь мгновенно сколь угодно ослабить свое воздействие или вовсе прекратить его, в то время как в реальном сексе такое очень затруднительно.

2) «Стоп»-упражнение. С партнером создаешь договоренность, что как только ты говоришь «стоп», так сразу он полностью и мгновенно замирает, и ждет, замерев, пока ты не сможешь продолжить. Можно использовать и другой тип сигнализации, если не хочешь все время говорить «стоп» или если твой рот занят членом — скажем, сильный хлопок рукой по телу — «стоп», слабое похлопывание — «давай».

3) Необходимо иметь твердое желание не кончать до тех пор, пока не примешь решения кончить. Никакие технические ухищрения не помогут, если ты в момент приближения к оргазму начинаешь думать примерно так: «ну ладно, в этот раз кончу, а вот в следующий раз уж начну сдерживаться обязательно».

Поскольку термин «оргазм» имеет довольно расплывчатое значение, и я неоднократно сталкивался с разными толкованиями этого термина, то хочу определить его. Для мальчика атрибутами оргазма являются 1) семяизвержение + 2) ощущение острого приступа удовольствия — либо по отдельности, либо все вместе. Для девушки это острый приступ удовольствия + (для некоторых девушек) особенно сильное выделение жидкости из письки.

Во время практики **остановки на грани оргазма** («ОГО») рано или поздно ты нащупаешь диапазон устойчивости на грани оргазма. Оказывается, если переломить механическое желание кончить, то можно заниматься сексом сколько захочется, подходя к оргазму и отступая. Также довольно быстро ты замечаешь, что сексуальные ощущения становятся более яркими, в них появляется множество оттенков, и желание испытывать эти восприятия содействуют желанию удерживаться от оргазма.

Если ты кончила, то крайне нежелательно испытывать НЭ по этому поводу, ведь это лишь усилит спад, ускорит залипание в НФ. Получай опыт совершения усилий по устранению НЭ и порождению ОзВ в трудных условиях, когда видимого результата почти нет — тренируй таким образом упорство. Воспользуйся тем, что сразу после оргазма можно испытать прилив ОзВ — как можно дольше сосредотачивайся на них.

Многолетний опыт морд оказывает, что практика ОГО не приводит ни к физиологическим расстройствам, ни даже к малейшему ухудшению самочувствия, если ты не кончаешь именно в силу радостного желания преодолеть механическое желание кончить, если ты в каждый конкретный момент выбираешь не кончать от того, что хочешь испытывать более интенсивное, глубокое и продолжительное сексуальное и эротическое наслаждение. Неприятные ощущения при удержании от оргазма возможны в том случае, если твое желание не кончать — концептуально обусловлено,

если ты не кончаешь, так как считаешь, что «нельзя кончать», если при этом испытываешь не предвкушение и усиление наслаждения, а жалость потери, огорчение, недовольство. В таком случае вполне вероятно наступление физиологических расстройств.

По мере реализации СЖ, в том числе мСЖ и рСЖ, начинает усиливаться привлекательность ЭрВ по сравнению с СВ. Такой секс, в котором доминируют ЭрЖ и ЭрВ, я называю «**эротическим сексом**». Специфическая особенность эротического секса состоит в том, что желание подходить к грани оргазма постепенно уступает место желанию останавливать рост интенсивности возбуждения еще до наступления грани оргазма — это позволяет испытывать более привлекательные, более глубокие эротические восприятия. При этом обнаруживается, что не только в желании кончить, но и в желании подходить к грани оргазма присутствует значительная доля механичности, спазматичности. Радостное устранение этой формы наркозависимости также требует существенного приложения усилий, но когда результат достигнут, ты получаешь полную свободу путешествия по всем состояниям вплоть до острой грани оргазма, руководствуясь лишь радостными СЖ и ЭрЖ, а не механическими привычками.

Рост привлекательности эротических восприятий не означает, что обычный секс прекращается. Вовсе нет — он остается очень даже привлекательным, приятным и резонирующим и с эротическими восприятиями, и с ОзВ.

Со временем практикующий научается различать а) желание заниматься сексом и б) желание хотеть заниматься сексом (т. е. хотеть заниматься сексом, но не реализовывать это желание в течение некоторого времени). Оказывается, от этого можно испытывать не менее интенсивное и глубокое (т. е. имеющие множество оттенков) сексуальное и эротическое наслаждение, чем от реализации СЖ.

По мере совершенствования в практике реализации рСЖ, возникают дальнейшие удивительные изменения:

1) секс становится невероятно разнообразным — даже легкие вариации в прикосновениях сопровождаются различными оттенками наслаждения, и этих оттенков можно насчитать сотни, тысячи.

2) эрогенные зоны покрывают все тело без исключения, причем сексуальные ощущения в некоторых из них становятся даже более пронзительными, яркими, чем в члене/письке.

3) невероятным образом меняется состояние тела. Оно больше не бывает уставшим (за исключением обычной приятной мышечной усталости от интенсивной работы мышц), вялым, полностью исчезает такое явление, как «плохое самочувствие», причем это воспринимается настолько естественно, что только спустя год или два ты можешь неожиданно для себя обнаружить, что оказывается за все это время ты ни разу не испытывал «плохого самочувствия»! В любой момент — хоть посреди ночи — ты готова встать и пробежать 10 километров по лесу, получая от этого удовольствие. Если есть радостные желания, требующие для своей реализации физической деятельности, тело в любой момент может начать действовать, испытывая особую мышечную радость, свежесть. Ты можешь хоть по 16 часов в сутки заниматься тем, что тебе интересно, и тело не будет уставать болезненной усталостью, будет очень быстро восстанавливаться.

Более того, возникает совершенно новое, удивительное самоощущение тела — оно наполняется живительной вибрацией (это не образ, а именно ощущение), как будто является высоковольтным проводом, и эта наполненность исключительно приятна.

4) в разных частях тела возникают ощущения, очень напоминающие оргазм! У меня, к примеру, в первую очередь это стало происходить в ступнях, на тыльной стороне левой кисти руки, затем на тыльной стороне правой кисти руки, затем в предплечьях, на лопатках (сначала левой, потом правой), в животе, во лбу и т. д. Эти ощущения настолько похожи на оргазм, и в то же время так сильно отличаются от обычного оргазма по своему качеству, что я назову это «эротическим оргазмом».

Эротические оргазмы кардинально отличаются от оргазмов в половых органах:

*) совершенно не вызывают ни малейших негативных последствий

*) более пронзительные, и в то же время более мягкие, чем оргазмы в половых органах — определенно это намного приятнее, чем оргазм в члене/письке

*) они могут тянуться подолгу — полчаса, час, без каких-либо усилий, по несколько раз на дню

*) они сильно резонируют с ОзВ — настолько сильно, что порой невозможно различить

границу между эротическим наслаждением и ОзВ — они словно перетекают друг в друга, как волны — набегают, сливаются, разбегаются. Становится предельно ясно — почему эротические и сексуальные восприятия резонируют с ОзВ, ведь они — волны единого океана.

5) появляется более устойчивый опыт осознанных сновидений (ОС) и внетелесных опытов (ВТО) — так называемых «выходов из тела». Причем этот опыт существенно отличается от тех, которые спонтанно возникали раньше:

*) в ОС и ВТО легче порождать ОзВ

*) чаще всего ОзВ, испытываемые в ОС и ВТО, более яркие, чем в обычных состояниях бодрствования или сновидения. Они легче достигают экстатического качества.

*) то, что ты можешь испытывать такие яркие ОзВ в ОС и ВТО, дает уникальную возможность начать новую ветвь твоего путешествия — в этих состояниях ты можешь встречаться с существами, которые вызывают у тебя экстатическую преданность, симпатию, открытость, и в процессе контактов с ними ты можешь получать опыт совершенно новых ОзВ, можешь учиться у этих существ, перенимая восприятия, открывая новые горизонты мира ОзВ.

б) сосредоточение становится более устойчивым и радостным.

Раздел 06 — «Стратегия эффективной практики»

Глава 06–01: Стратегия эффективной практики

Содержание:

06-01-01) Эффективная практика — это практика мелких необратимых изменений.

06-01-02) Позиция «охотника и натуралиста».

06-01-03) Исследование.

06-01-04) Схема дракона, линии, лепестки и соцветия.

06-01-05) Ограничители и стражники.

06-01-06) Позиции и состояния.

06-01-07) Смена личности. Привязанность к людям.

06-01-08) Социальные эксперименты.

06-01-09) Описания и фиксации. Формальные практики.

06-01-10) Сталкинг и аскетизм.

06-01-11) Свобода от дорисовок и вытеснений.

06-01-12) Траектории.

06-01-13) Дополнительный § — перечень практик, не вошедших в предыдущие.

06-01-01) Эффективная практика — это **практика мелких необратимых изменений**. Продвижение всерьез начинается именно тогда, когда прекращается спазматическое желание эпихальных свершений, и ты начинаешь совершать пусть и мелкие, но конкретные шаги, меняя привычку за привычкой, восприятие за восприятием. Каждый такой шаг имеет следующие характеристики:

1) Есть полная, стопроцентная ясность — что именно ты хочешь сделать.

2) Он незначителен, поэтому нет (или почти нет) сомнений в том, что ты можешь сделать это.

3) Есть радостное желание совершить этот шаг. Оно не мотивировано ЧСВ, поскольку ЧСВ не удовлетворится такой «незначительной» пищей, как мелкий шаг.

4) После достижения результата есть торжество, усиливается предвкушение и предвосхищение, упорство и решимость.

5) Зачастую возникает новая ясность, могут проявляться новые ОзВ.

Стоит только получить опыт практики мелких шагов, как честолюбивые, но бесплодные грезы о великих свершениях ослабевают, в то время как предвкушение, предвосхищение, восторг, упорство и решимость усиливаются.

Люди, глубоко погрязшие в омрачениях и лишь желающие выглядеть просветленными, пре-

небрегают мелкими результатами, относятся к ним свысока, саркастически. На вопрос о результатах их практики такие люди отвечают (испытывая при этом раздражение), что мол только кошки быстро рожают, а практика приводит к результатам очень и очень нескоро. Если говоришь, что научилась безусловно устранять раздражение от неверно нажатой кнопки на компьютере, то в ответ слышишь, что мол это не результат, а ерунда, что у него совершенно другие планы, его не интересует такая мелочь, он стремится к полному просветлению. Чем более человек неискренен, лжив и держится за омрачения, тем меньше он придает значения конкретным мелким шагам.

Резонирующий образ: нить, которую вытягивают за кончик из широкой полосы ткани. Тянешь в одном месте, а прореживается вся ткань, везде возникает область более высокой свободы. Когда совершаешь мелкий необратимый шаг, то обнаруживаешь, что это сказывается и на других сторонах твоей жизни. Совершая мелкое необратимое изменение, словно слегка разрыхляешь и другие омрачения, а интенсивность и пронзительность ОзВ вырастает.

Постоянно отдавай себе отчет в том — какие конкретные задачи, решение которых ты предвкушаешь, стоят перед тобой сейчас, сегодня, на этой неделе.

06-01-02) В процессе практики уплотнения я хочу максимально сосредоточиться, не пропускать ни секунды, т. к. именно в эту секунду может проскочить НЭ. Так вырабатывается **позиция «охотника и юного натуралиста»** : охотник за мельчайшими НЭ и юный натуралист, выслеживающий ОзВ, которые возникают мелкими всплесками по мере того, как охотник яростно и непримиримо выискивает и устраняет НЭ, фиксируя каждый акт устранения.

Во время практики уплотнения могут возникать:

- *) Скука (ведь я лишен привычных впечатлений) — идет в пасть охотнику
- *) Желание впечатлений — раздваивается на НЭ (идет в пасть охотнику) и ПЭ от успешной работы охотника, от всплесков ОзВ (идет на поддержку, хоть и механическую, натуралиста)
- *) НЭ, постоянно возникающие от ХО. Раньше я их не замечал, а теперь вижу, что множество ХО являются источниками НЭ, различимыми лишь с помощью микроскопа уплотнения (идут в пасть охотнику)
- *) НЭ от того, что ОзВ не возникают (в пасть охотнику)
- *) Предвкушение от ожидания ОзВ, от их появления, от процесса уплотнения (в заповедник к натуралисту).

06-01-03) Исследование — это совокупность действий, имеющая целью достижение объектно-ориентированной ясности. Исследование, поиск открытия и совершение открытия всегда сопровождаются предвкушением. Особенно яркое предвкушение возникает во время ОзВ, особенно неизвестного ранее, а также при исследовании ОзВ, поэтому неудивительно, что ОзВ резонирует с радостным желанием исследовать его, что в свою очередь приводит к появлению ясности и ускорению путешествия в мире ОзВ.

Составные части исследования :

- 1) Ясно и как можно более конкретно определить объект, тему исследования.
- 2) Составить и постоянно освежать списки всего, что имеет отношение к исследуемому объекту и может оказаться существенным для результативного исследования.
- 3) Многократно перепроживать исследуемое состояние, процесс.
- 4) Совершать усилия по различению восприятий, процессов.
- 5) При открытии новых восприятий — будь то рассудочная ясность или новое ОзВ — тщательно фиксировать, составлять описания.

На протяжении всего процесса исследования поддерживать активное состояние «охотника» и «натуралиста».

06-01-04) Один из способов взглянуть на практику прямого пути в целом — создать схему, включающую в себя наиболее существенные элементы. Например — **схема дракона** :

- 1) Основа схемы дракона — «охотник» и «натуралист».
- 2) Охотник и натуралист безусловно (т. е. их деятельность максимально эффективна), если им присущи четыре качества:
 - *) внимательность [к тому, за чем они охотятся]
 - *) решимость [в осуществлении своей деятельности]

*) упорство (т. е. способность действовать в течение долгого времени)

*) предвкушение [результата охоты]

(Эти 4 качества обозначают любое ОзВ из соответствующей линии).

3) Охотник и натуралист усиливают блеск четырех качеств, если проявлены четыре благоприятных фактора:

*) усилия порождения ОзВ.

Наиболее прямую поддержку порождение ОзВ оказывает качеству «предвкушение».

*) исследование, фиксация и коррекция списков, описаний. Это списки всего, что имеет отношение к текущей практике — радостные желания, состав озаренной базы (т. е. проявляющихся хотя бы время от времени ОзВ), озаренные факторы, фиксация формальных практик, возникающие гипотезы, резонансные описания ОзВ и т. д.

Наиболее прямую поддержку «фиксация списков» оказывает качеству «внимательность».

*) «подстегивание». Постепенно может накапливаться результат влияния неблагоприятных факторов — снижаться интенсивность ОзВ, замутняться ясность, усиливаться довольство и обыденность, а я этого могу и не заметить — это как если жить с ребенком, то не замечаешь, как он растет. «Подстегивание» — это впрыскивание энтузиазма и яростности усилий, проверка качества искренности.

Наиболее прямую поддержку «подстегивание» оказывает качеству «упорство».

*) «самодостаточность» — позиция одинокого воина, свободы от привязанности к людям, в том числе и к практикующим, позиция человека, который будет продолжать свое путешествие несмотря ни на что, при любых обстоятельствах.

Наиболее прямую поддержку «самодостаточность» оказывает качеству «решимость».

4) Охотник и натуралист не ослабляют блеск четырех качеств, если не проявлены четыре неблагоприятных фактора:

*) Механическое желание впечатлений. Влияет негативно прежде всего на «упорство».

*) Светло-серое состояние, наползающий НФ. Влияет негативно прежде всего на «предвкушение».

*) Наползающая усталость или сонливость. Влияет негативно прежде всего на «внимательность».

*) Довольство. Влияет негативно прежде всего на «решимость»

5) Фундамент:

Состоит из пяти позиций, каждая из которых представляет собой оптимальную практику для каждой скандхи (типа восприятий).

*) «Сталкинг» (скандха эмоций — очищение от НЭ, НФ, НО, НЭС, порождение ОзВ). См. главу про сталкинг.

*) «Аскетизм» (скандха желаний — очищение от механических желаний, порождение радостных желаний). См. главу про аскетизм.

*) «Безмолвие» (скандха мыслей — очищение от хаотического внутреннего диалога, порождение рассудочной ясности). См. главу про устранение ВД.

*) «Сиддхи» (скандха ощущений — очищение от негативных ощущений, порождение физических переживаний). См. главу про ФП.

*) «Озаренное различение» (скандха различающего сознания — очищение от механического различения с помощью практик вроде «не-река, не-горы» и др., порождение озаренного различающего сознания). См. главу про ОРС.

6) Озаренная база.

Совокупность всех проявляющихся время от времени ОзВ.

7) Пять базовых Переживаний (т. е. экстатических ОзВ) — пять вершин, вздымающихся над морем ОзВ.

8) Самадхи — синтез пяти Переживаний — дверь в невыразимые состояния.

Совокупность всех восьми элементов и является «схемой дракона».

В схеме дракона центральное место занимают именно охотник с натуралистом, а исследование лишь входит в состав одного из четырех благоприятных факторов. Именно такое акцентирование приводит к наиболее стремительному продвижению в путешествии в ОзВ. Позиция «учено-

го», в которой исследование стоит в центре, а все остальное — вокруг или вовсе опускается, крайне неэффективна, внимание почти не уделяется или совсем не уделяется тем факторам, без которых результативное исследование становится невозможным.

Линейное описание можно заменить более лаконичной диаграммой: например в центре — две буквы: «о» и «н», обозначающие охотника и натуралиста. Обе буквы находятся в центре окружности, на которой на равном удалении друг от друга вписаны четыре аббревиатуры, обозначающие 4 качества. Слева и справа от окружности — по одному вертикальному ряду, состоящему из четырех строчек. Слева: благоприятные факторы, справа: неблагоприятные. Горизонтальная черта снизу — фундамент. Дуга, накрывающая диаграмму сверху, обозначает озаренную базу с Переживаниями и Самадхи. По мере того, как я запоминаю состав диаграммы, я заменяю ее на еще более лаконичную пиктограмму — прототип иероглифа: в центре «о н». Вокруг — окружность с четырьмя равноудаленными жирными точками. Слева — вертикальный ряд четырех плюсов, справа — вертикальный ряд четырех минусов. Снизу — горизонтальная черта. Сверху — дуга.

Если есть желание включить в образ эмоциональный подтекст, можно сформировать символ. Символ отличается еще и тем, что позволяет вносить в себя столько деталей, сколько захочется. Например — это изображение дракона, имеющего две головы (охотник и натуралист) — левая голова имеет устремленное выражение (предвкушение ОзВ), правая — хищно-оборонительное (охота за омрачениями). У дракона четыре крыла (четыре качества), и четыре лапы — две передние и две задние. Левая передняя лапа имеет четыре когтя, которыми дракон словно сжимает добычу (контроль четырех благоприятных факторов). Правая передняя лапа имеет те же четыре когтя, которыми он словно отпихивает от себя нечто (контроль четырех неблагоприятных факторов). Две нижние лапы вцепились в опору в виде пятиугольника (фундамент из 5 практик, оптимальных для каждой скандхи). Над головами дракона посередине — корона, имеющая следующую конструкцию: многоугольное основание (озаренная база) кверху сходится в пять «пирамидок» (пять базовых Переживаний), в центре короны между пирамидами — сияющий шар Самадхи.

Схема дракона — это фиксация расстановки акцентов в практике, определение приоритетов. Если есть руль, колесо, двигатель и фары, то хаотически используя то одно, то другое, ты вряд ли далеко уедешь. Схема дракона соединяет части практики в единое целое, происходит кристаллизация полученного опыта, и это не просто фигура речи, это именно так и переживается, как появление нового качества практики — возникает чрезвычайная устойчивость, независимость от хаотических влияний, растет предвосхищение, устойчиво и ярко проявляются ОзВ, есть состояние «единой цели».

Прибегну к аналогии, близкой к той, которую высказывал Гурджиев (см. П. Д. Успенский «В поисках чудесного»): обычный человек представляет из себя коллоидную смесь — жидкость, в которой во взвешенном состоянии находится огромное количество разнородных частиц, и любое влияние извне перемешивает частицы, и те, что были снизу, оказываются наверху и начинают управлять всей смесью, пока следующий толчок снова все не изменит. Занятия практикой приводят к кристаллизации — самые привлекательные состояния постепенно собираются вместе под влиянием силы резонанса, своеобразной «гравитации». В процессе борьбы образующегося сообщества восприятий против механических влияний, они образуют все более и более тесные связи, покуда наконец степень их близости и концентрации не возрастет настолько, что начинается новый, незнакомый практикующему процесс кристаллизации, придающий сообществу ОзВ не просто особую устойчивость, но совершенно новое качество, так же как кристалл, выращенный в растворе, имеет качества, принципиально отличные от качеств раствора. Схема дракона и есть отражение такой кристаллизации.

Совокупность четырех качеств охотника и натуралиста обозначим термином «намерение» (этот термин я взял из книг Кастанеды именно потому, что на мой взгляд он обозначает именно то, что я хочу им обозначить). Порождение намерения — это и есть порождение четырех качеств.

Рассмотрим — на какие качества и факторы прежде всего влияют описанные мною практики (разумеется, это очень приблизительное распределение, а некоторые практики вносят весомый

вклад сразу в несколько направлений). Рассмотрение получившейся таблицы приведет к пониманию того, в какой области имеется недостаток практик, и тогда может возникнуть желание придумать практики для развития этой части дракона.

Упорство

Исследование концепций (эта практика требует приложения очень длительных усилий по поиску аргументов и контраргументов),

Уплотнение (очень сложно поддерживать приложений усилий долгое время по устранению того, что привык пропускать незамеченным),

15, 10-секундная фиксация на протяжении долгого времени .

Решимость

Социальные эксперименты ,

Следование 10 правилам реализации радостных желаний

Внимательность

Зачистка языка (очень непросто — следить за словоупотреблением, жестами, мимикой),

Устранение бытового маразма (очень непросто — следить за мельчайшими привычными действиями),

Непрерывная фиксация наличия или отсутствия ОзВ,

Устранение громкого внутреннего диалога ,

Интеллектуальные игры

Предвосхищение

Создание списков радостных желаний,

Реализация радостных желаний,

Создание списков озаренных факторов,

Исследования

ССС

Прекращение или прореживание оргазмов ,

Воспоминание и перепроживание личной истории (вытаскивает на свет множество глубинных НФ, делает их доступными устранению),

Довольство

Памятование о смерти,

Прямое устранение довольства

Сталкинг

Желание впечатлений

Возврат внимания (внимание возвращается от ХО),

Аскетизм (дает свободу от привязанности к механическим спазматическим желаниям),

Прямое устранение механических желаний и порождение радостных желаний

Сонливость/усталость

Реализация радостных желаний,

Физические упражнения ,

Порождение физических переживаний ,

Составление списков

Практики, направленные на развитие способности искать отличительные признаки, разбивать на классы и объединять в группы, находить и описывать закономерности, комбинировать, вычислять:

Составление описаний объектов, отличающихся повышенной хаотичностью и сложностью структуры: куст, дорога куда-либо, лицо, поведение человека,

Определение любых терминов,

Ответы на вопросы, диспуты, комментирование [сообщений других практикующих] (пока отвечаешь на десятки глупых вопросов по данной теме, начинаешь сам приобретать кристальную ясность),

Написание статей [о проведенном исследовании],

Тренировка в смене интерпретаций (устраняет жесткую механичность формирования интерпретаций, т. е. тупость),

Порождение ОзВ

Циклическое восприятие (налаживает привычку устранять НЭ и испытывать ОзВ),

Эмоциональная полировка (устраняет НФ),

Сталкинг (универсальный способ тотального устранения НЭ),

Устранение механических желаний,

Практики торможения механического различающего сознания (не-река не-горы, контроль момента замещения при засыпании и т. д.),

Непрерывное отдавание себе отчета в том, что сейчас нет ОзВ/есть ОзВ,

Подстегивание

Почасовая фиксация результатов практики,

5-10-15-секундная фиксация, поминутная фиксация

Самодостаточность

Осознание отсутствия (осознание отсутствия самодовлеющего «я» разрушает и иллюзию одиночества),

Устранение дорисовок [людей, особенно «близких» и интересных тебе] (привязанность возникает именно к додуманным образам),

Циклическая смена личностей (устраняет привязанность к своей личности),

Можно внести дополнение в изображение дракона — на каждом крыле, обозначающем качество охотника и натуралиста, нарисовать чешуйки, на каждой из которых будет двух-трехбуквенная аббревиатура, обозначающая практику, которая направлена на преимущественное развитие либо соответствующего качества напрямую, либо ассоциированного с ним благоприятного или неблагоприятного фактора.

На фундаменте я предлагаю написать девиз (или символ, под которым морда будет понимать девиз), актуальный для морды на данный момент, например:

Независимо от практики других морд,

Независимо от страхов и ожиданий,

Независимо от обстоятельств, побед и поражений,

Я буду заниматься своей практикой,

Я буду продолжать путешествие.

Рассмотрим подробно **составление списков**. Мне нравится разделять списки на а) постоянные и б) ежедневного обновления. Примерный состав постоянных списков:

- *) Сексуальные фантазии, которые можно реализовать в принципе
- *) Сексуальные фантазии, которые невозможно реализовать в принципе
- *) Все люди, от которых ты хоть что-то когда-то хотел, + которые хоть что-то хотели от тебя.
- *) Известные тебе ОзВ, разнесенные по линиям
- *) Озаренные факторы для разных ОзВ
- *) Перспективные исследования на будущее
- *) Радостные желания, предполагающие реализацию в будущем
- *) Озабоченности будущим
- *) Список сильных страхов, которые когда-либо были в моей жизни, которые в конце концов реализовались, и описания того — как я впоследствии оценивал ранее столь нежеланный исход
- *) Список открытий по дням недели за весь период ведения этой отчетности

Примерный состав ежедневных списков:

- *) Радостные желания сегодня
- *) Исследования, интересные сейчас
- *) Фиксация проводимых сегодня формальных практик
- *) Проявившиеся сегодня механические желания
- *) Проявившиеся сегодня ОзВ
- *) Проявившиеся сегодня физические переживания
- *) Какие сегодня были открытия
- *) Отчет за прожитые 2 часа

Модель линий ОзВ кажется удачной лишь тогда, когда ОзВ сравнительно немного, но когда их количество возрастает, становится очевидным, что эта модель уже не удовлетворительна, поскольку восприятия из одной линии могут проявляться одновременно, а могут и не проявляться, что не вяжется с бытовой ассоциацией «линии», как чего-то строго последовательного. Именно те два факта, что ОзВ одной линии могут проявляться, а могут и не проявляться одновременно, а также существование разноплановых линий в рамках сектора одного переживания, приводят к желанию найти более точную модель, каковой становится **модель соцветия**. Наиболее точная аналогия — возгорание газовой конфорки, когда один лепесток пламени возгорается вслед за другим, и могут гореть, т. е. быть проявлены, как все лепестки одновременно, так и только некоторые из них. При этом понятие линии все же не исчезает полностью, так как определяет последовательность размещения лепестков по воображаемой окружности соцветия, т. е. ту последовательность, в которой один лепесток зажигает соседний.

Иногда достаточно проявления одного нового ОзВ, чтобы структура соцветий в одном месте сама собой словно приоткрылась, оформилась. Подробный список ОзВ см. в соответствующей главе.

Образно говоря, острие каждого лепестка всех соцветий представляет собой язык пламени, т. е. **каждое ОзВ при увеличении интенсивности приобретает экстатическое качество** — экстатическая симпатия, экстатическое упорство и т. д. Интенсивность ОзВ, при которой начинает проявляться качество экстатичности, определим как 8 по 10-балльной шкале. Любое ОзВ может достигать экстатической формы, но чем оно выше расположено по линии, тем легче эта экстатическая форма достигается.

Достижение экстатического качества означает прикосновение к области «**слияния**» — процессу начала синтеза Переживаний, ведущего к Самадхи.

Я советую выписать на большом плакате список ОзВ, разнесенных по секторам, разделенных на соцветия и линии. Повесь его на стенку, чтобы он был хорошо обозрим, держи список в блокноте или карманном компьютере, чтобы он всегда был под рукой. Сначала будет инерция нежелания определения места ОзВ на этой схеме, но так как это способствует закреплению ОзВ, увеличивает его частоту проявления и усиливает качества, то соответствующее радостное желание не замедлит проявиться.

ОзВ часто проявляются устойчивыми парами, усиливая и очищая друг друга от примесей, зачастую приводя к появлению новых оттенков, не сводимых к простому сложению качеств элементов пары. Пары бывают линейные (из одного лепестка), нелинейные (из соседних лепестков) и интегральные (из разных секторов). Вслед за парами начинают проявляться более сложные комплексы ОзВ — «аккорды».

06-01-05) По мере устранения механических желаний и культивирования радостных желаний, проясняется еще одна вещь, имеющая огромное значение — оказывается, в составе моих восприятий существует целая совокупность желаний, которая исполняет только одну функцию — быть **ограничителем радостных желаний**. Почва, на которой произрастает эта ботва — страх. Разнообразные страхи, формирование которых началось скорее всего прямо с рождения, вскармливают этого ограничителя. В состав страхов входят:

- а) страх разочарования, если желаемый результат не будет получен
- б) страх меняться — в высшей степени консервативный страх, который усиливает механи-

ческое желание оставить все как есть, ничего не менять.

в) страх всего нового

г) ряд других мелких страхов.

Совокупное действие ограничителя (понимаемого как совокупность механических страхов меняться) проявляется как неспособность сильно радостно хотеть. Когда я испытываю радостное желание, иногда возникает чувство, будто что-то держит меня «за горло» и тянет назад, препятствуя наращиванию силы желания. Как будто я тяну одной рукой себя вперед, а другой — назад. Так оно и есть.

В результате практики действие ограничителя будет ослабевать, так как и прямое устранение НЭ, и порождение ОзВ делает свою работу медленно, но верно. Но может быть удастся подобрать специальные, узконаправленные практики, которые будут противодействовать конкретно против ограничителя?

Огромное значение имеет сам факт того, что наличие ограничителя осознано, что эта совокупность механических желаний выделена из общего состава серого фона, время от времени напозающего на практикующего, поскольку теперь в составе восприятий появилось новое радостное желание — желание противодействия ограничителю, устранения его (тем, кто не занимается практикой и не испытывает ОзВ можно не беспокоиться — речь идет не о снятии ограничения на реализацию желаний, связанных с насилием, разрушением, обладанием властью и т. д., а о снятии ограничения на ОзВ — переживания нежности, симпатии, блаженства, пространства и т. д.). До того, как ограничитель не был выделен как отдельная совокупность восприятий, не могло и проявиться этого желания. А как уже известно, сам факт наличия радостного желания является движущей силой — именно оно приведет и к выявлению методов борьбы с ограничителем, и к проявлению решимости и упорства в следовании этим методам.

Постановка задачи выглядит так: сейчас проявлено некоторое ОзВ интенсивностью 5. Что мешает мне прямо сейчас испытать его на 10? Довольно странный вопрос, во всяком случае когда я его себе задал, я испытал изумление. В самом деле — что мешает-то? Вроде ничего не мешает — сосредотачиваюсь на предвосхищении, на желании усилить данное ОзВ... и вот тут-то оказывается, что желание усилить данное ОзВ я не могу испытать настолько сильно, насколько хочу. Очень странное ощущение — словно я пытаюсь вырваться вперед, а резина упруго тянет назад, причем чем активнее я лезу вперед, тем сильнее тащит назад. Нет более простого способа ощутить это сопротивление, нежели пытаюсь усилить желание усиления ОзВ. Совершенно явное ощущение упругой резины. Этой резиной и является одна из составных частей ограничителя — страх поражения. Страх того, что у меня не получится испытать то, что я хочу. Страх поражения я называю первым стражником на пути к развитию намерения. Этот стражник опутал цепями решимость, тем самым стреножив всего дракона.

Десятки лет ты испытывала разочарование от неудач, и все эти годы усиливался страх поражения, который кастрирует радостные желания, ведь это самый простой способ избежать разочарования — чем слабее что-то хочешь, тем слабее страхи не получить этого, и тем слабее разочарование в случае неудачи. Когда хочешь чего-то очень сильно, то вся разнервничаешься, места себе находить не будешь, а если что-то не получится или получится не так — это же может стать катастрофой, выбьет из колеи на месяцы или даже годы. И теперь, когда ты пытаешься резко усилить желание ярких ОзВ, то наталкиваешься на этот буфер, ограждающий от страданий. И ему нет дела, что теперь ты уже не страдающая жертва, а воин, который будет долбить в одну точку, пока не добьется своего. Ему нет дела, что у тебя наготове охотник, которого ты тренируешь безупречно устранять даже тени НЭ. Страх проявляется автоматически, он убивает решимость почти что на корню, оставляя только маленький ее росточек, и чтобы этот механизм устранить, я предлагаю во-первых разобраться в нем, а во-вторых начать устранять прямым усилием.

Первое, в чем необходимо разобраться — это в самом понятии «поражения» и отличить его от понятия «неудачи». Обычный человек НИКОГДА не испытывает поражений, поскольку поражение по определению — это результат усилий, направленных на усиление желательных состояний, а обычный человек никогда не прилагает усилий, он является игрушкой в руках слепых сил, случайных нагромождений обстоятельств. Обычный человек не может ничего выбирать, поскольку собой не владеет, себе не хозяин. Если он защищает что-то, то потому, что в силу сложившегося механизма он не может это не защищать. Если отдает что-то, то опять-таки лишь потому, что в силу имеющихся механизмов не может не отдать. Обычный человек не является тем, кто ДЕЛАЕТ

что-то, кто прилагает усилия, потому что любое усилие в моей терминологии — это акт озаренного сознания, акт преодоления механизмов, и источник усилия лежит не в совокупности механических обстоятельств, а в совокупности ОзВ, источником является любое восприятие из линии предвосхищения, которое не может быть устойчиво проявлено у человека, погрязшего в НЭ, концепциях, механических желаниях и даже не стремящегося избавиться от них, и даже не знающего, что избавление возможно. Когда обычный человек говорит, что совершает усилия, то это ошибочное смешение терминов. Если концепции и НЭ заставляют тебя напрягаться, то это именно напряжение, а не усилие, и результатом более или менее хаотических действий будет либо удача, либо неудача — обстоятельства сложатся так или иначе, а ты будешь интерпретировать это как удачу или неудачу, причем не имея на это никаких оснований, поскольку за одним следует другое, и то, что устраивает тебя сейчас, через час принесет плод, заставляющий страдать. Обычный человек не стремится к ОзВ, он не знает чего хочет, поскольку хотеть что-то — означает освободиться от омрачений и вчувствоваться в свои радостные желания, а для обычного человека это невозможно, так как он непрерывно в кругу омрачений. Поэтому, когда обычный человек что-то получает, это всегда не то, что он хотел, это всегда не совсем такое или вовсе не такое, потому что он просто не знает — о чем «таким» идет речь. Обычный человек стремится к расплывчатому комфорту, спокойствию, удовольствиям, но совершенно не представляет — чего именно он хочет в точности, т. к. не может освободиться от НЭ, концепций, страхов, тупости, не испытывает ОзВ и радостных желаний. И если он достигает поставленной цели, то она, во-первых, не приносит желанного облегчения, не делает его жизнь интересной, а если и делает, то очень на короткое время, после чего снова начинается глубокое падение в яму серости, НЭ, поэтому даже получив результат, который человек может счесть желанным, он все равно не освобождается от страха неизбежной предстоящей его потери. Если девушка хочет мужа, то, получив его и будучи влюбленной, она будет вечно страдать от ревности, недостатка внимания и прочего, поскольку серость, тупость и НЭ мужем не заткнуть, а потом во влюбленности неизбежно возникнет скорый кризис, который приведет к погружению в полный мрак скуки и обыденности, ведь НЭ пожирают все и вся. Это поистине ужасное состояние, замкнутый круг вечных страданий, из которого нет никакого способа выйти, кроме как начав совершать усилия по устранению омрачений и достижению ОзВ. Смешны те люди, которые боятся ада — они не понимают, что ад уже давно для них настал, они уже там, поскольку он вечен и неизбежен, пока не будут совершены усилия по его прекращению, т. е. усилия по выходу из круга омрачений.

Подытожу: обычный человек никогда не совершает усилий — его просто носит из стороны в сторону и он постоянно напрягается в результате того, что его плющит с разных сторон. Обычный человек никогда не испытывает поражений, а только неудачи, поскольку поражение — это по определению результат усилий, а удача или неудача — безосновательная интерпретация механического стечения обстоятельств.

В случае с усилиями все иначе. Если ты совершил усилие и испытал ОзВ, то само это переживание и является целью, смыслом, содержанием этого момента, которое ни при каких обстоятельствах не может потерять или уменьшить своей ценности, то есть это достижение невозможно потерять. Но более того! Если ты совершил усилие и потерпел поражение, то и это оказывается чудесным образом шагом вперед. Подчеркну — я не интерпретирую поражение как шаг вперед, а оно именно является шагом вперед, поскольку так переживается. Если человек не сдается после первых же поражений, если в нем достаточно сильны стимулы отчаяния от невозможности жить в омрачениях и радостного стремления к ОзВ, то раз за разом прикладывая усилия и раз за разом терпя поражения, чередующиеся с редкими победами над омрачениями, он неизбежно рано или поздно замечает, что поражения укрепляют его, что если сегодня я приложил 100 усилий к устранению НЭ и устранил их только 5 раз, то завтра я буду чувствовать себя уже немного более уверенно, а через неделю — еще более уверенно. Опыт усилий не пропадает! Говоря более широко, усилия никогда не приводят к поражению, они всегда приводят к успеху, только иногда этот успех называется поражением, когда результат не достигнут, а иногда он называется победой, когда результат достигнут. В результате этого понимания практикующий видит, что победа, конечно же, окрыляет, но поражение окрыляет тоже, поскольку если имеет место поражение, значит было усилие, значит в любом случае сделан шаг вперед, значит все равно было пережито нечто прекрасное само по себе — усилие, была укреплена привычка не сдаваться на волю НЭ, а совершать усилия.

Вернемся к **первому стражнику**. Он проявляет себя в полной мере, когда речь идет об удаче или неудаче, но когда речь идет о приложении усилий, он становится уязвимым, бессильным. Он просто прислонился и стоит тут, поскольку никто его не отталкивает. Практикующий, который разобрался — в чем тут дело, теперь знает, что, во-первых, стражника можно оттолкнуть, а во-вторых он знает, что это не будет слишком уж сложной задачей — не сложнее, чем обычное устранение НЭ, поскольку если иметь ясность в различении поражений и неудач, то это обезоружит стражника, это выявит, что у него фальшивые документы — у него есть лицензия на защиту нас от механических желаний достижения удачи, а не на защиту от радостных желаний достижения результата в практике. Стражник призван защищать нас от разочарований и печалей, он был создан механизмами примитивной саморегуляции, но теперь нам не нужны его услуги — охотник справляется с этой задачей неизмеримо более эффективным способом, нежели способом кастрации радостных желаний.

Поняв все это, теперь я во всеоружии своей ясности приступаю к устранению первого стражника.

Первое оружие, как уже говорилось ранее — это само радостное желание устранить его, которое теперь может проявиться, так как я сумел различить его как отдельный объект, как отдельное восприятие.

Второе оружие — прямые усилия по устранению «резины», тянущей меня за хвост. В то время, когда я порождаю усилия по усилению радостных желаний, других ОзВ, я попутно осуществляю практику «обрубания хвоста» — совершаю специфическое усилие по устранению страха неудач. Технология приложения этих усилий похожа на технологию эмоциональной полировки, ничего принципиально нового или сложного тут нет, поэтому результат не замедлит проявиться — резкий всплеск всех качеств ОзВ, проявление целой грозди новых оттенков и сочетаний, усиление крепости охотника и натуралиста, шаг вперед к созданию мощного намерения.

Третье оружие — формирование привычки испытывать радость и предвосхищение при поражениях. Каждый раз, когда тебе не удалось устранить безусловно НЭ, есть выбор — испытать новые НЭ или, имея вышеописанную ясность и большой опыт приложения усилий, испытать восторг, предвосхищение от того, что сделан шаг вперед, приложено усилие, испытано поражение, испытана свобода от НЭ от поражения, перед тобой все открыто.

Я советую также прибегнуть к практике механической замены, поскольку концепция о тождестве поражений и неудач может быть сильна. Например можно повторять фразу «поражения — это результат усилия, это шаг вперед» или любую другую, резонирующую с предвосхищением.

Чем больше усилий, тем сладостнее поражение.

Чем эффективнее нейтрализация первого стражника, чем стремительнее всплеск ОзВ, тем скорее ты столкнешься со **вторым стражником — нежеланием перемен**. Он связывает по рукам и ногам упорство, стреноживая тем самым всего дракона и резко ослабляя его силу. Это препятствие можно еще назвать «инерцией мрака». Оно проявляется как вязкая инертная темная сырая масса, внезапно опустившаяся на практикующего, поглотившая все звуки и цвета. В самый разгар проявления ОзВ, когда, кажется, ничто уже не может остановить в стремительном продвижении, вдруг накатывает апатия, белесая мгла. Это не серость, не светло-серое состояние, оно лишено признаков и проявляется как вязкое нежелание ничего. Попадая в капкан этой массы, ты снова возвращаешься к прежнему состоянию — объем ОзВ возвращается почти что к прежнему уровню, но все же большему, конечно, чем это было до начала устранения первого стражника. Как первый стражник преодолевался различением, ясностью, радостными желаниями и решимостью, так второй стражник соответственно преодолевается различением, ясностью, радостными желаниями и упорством. Упорство поддерживается формальными практиками, так что удельный их вес в общих практиках целесообразно существенно нарастить на время противостояния темной вязкой инерции. Борьба с темной инерцией похожа на движение в киселе глубинного безразличия после двух бессонных ночей. Но это препятствие конечно же преодолимо.

В процессе порождения и исследования ОзВ (по мере преодоления первых двух стражников) иногда возникают очень резкие всплески, когда ОзВ — уже известные и неизвестные ранее — буквально валятся на голову, обрушиваются лавиной, и тогда ты сталкиваешься с третьим стражником. Когда яркие — вплоть до перехватывания дыхания, переливающиеся между собой ОзВ длит-

ся непрерывно (переставая лишь на несколько секунд) в течение часа, другого, третьего, доходя до экстатического качества, когда кажется, что тебя начинает разрывать на части от восторга, то через некоторое время вступает в действие тормозящая сила нового типа — более всего это похоже на специфическую усталость от кислородного перенасыщения. Так и назову ее — **«усталость перенасыщения ОзВ»**. Поскольку она не сопровождается неприятными ощущениями, то мой совет — устранять ее и нестись вперед. Продавливай усталость до последнего, хватай каждую секунду ярких ОзВ — ты впервые высунула нос из душной комнаты и вдыхаешь чистый лесной воздух, надышись по максимуму, чтобы запомнить этот опыт, чтобы успеть узнать как можно больше новых ОзВ, сделать задел на будущее, ведь каждое новое ОзВ — это крюк, вбитый в стену, за который будут цепляться в будущем твои радостные желания. Сколько тебе удастся провести времени на вершине — зависит от многих факторов — час или день, но в любом случае после всплеска последует неотвратимый откат, так как усталость от перенасыщения будет накапливаться. Возможно, прямо в процессе взрыва ОзВ начнется физическая трансформация и бурное проявление физических переживаний, возможно это произойдет позже, но в любом случае тело начнет перестраиваться, и в результате такой перестройки эффект «кислородного перенасыщения» будет каждый раз проявляться слабее. Опять-таки от многих факторов зависит то — как быстро тебе удастся преодолеть третьего стражника — возможно на это уйдет два-три месяца, в течение которых мощные всплески ОзВ, длящиеся два-три дня, будут сменяться откатами, которые (особенно поначалу) могут длиться также несколько дней, неделю. Чем безупречнее устранение НЭ, чем активнее ты занимаешься уплотнением и формальными практиками, чем яростнее устремленность к ОзВ, тем короче сроки откатов.

Про четвертого стражника особенно распространяться нечего — это **ДОВОЛЬСТВО**, которое все завлакивает серым приторным туманом. ОзВ проявляются, вроде все замечательно... и не замечаешь, как засыпаешь в довольстве, и пробуждаешься лишь от того, что ОзВ куда-то подевались. Каждый раз механизм включения довольства безотказно срабатывает, как только ты проходишь третьего стражника, и недооценка способности довольства выбить тебя из колеи может привести к глубочайшему провалу, к выпадению из ярких ОзВ на долгие дни, к усилению первых трех стражников.

Первое же преодоление всех четырех стражников выводит практикующего на новый уровень практики, когда, как кажется, ОзВ можно порождать и усиливать безгранично, безостановочно. В реальности этого не получается, поскольку преодоление стражников — не разовый процесс, а постепенный, и если ты преодолела их сейчас и испытала взрыв ОзВ, то чем он мощнее и продолжительнее, тем активнее проявят себя третий и четвертый стражники. Их придется преодолеть, но спад будет неизбежен, после чего ты снова соберешься с силами, устремишься вперед, снова устранишь стражников. Проблема обычная — отсутствие привычки испытывать такие яркие и длительные ОзВ, и по мере твоей практики привычка эта укрепляется, ты привыкаешь ко все более и более ярким и продолжительным ОзВ, да и физическая трансформация содействует твоим усилиям.

После каждого очередного преодоления стражников ты попадаешь в условия, когда проявлению ОзВ не мешает ничего! Это удивительное состояние, и в нем устремленность становится торжествующей, приобретает качество непоколебимости, и это качество оттачивается с каждым разом все более и более. В этих условиях возникает желание заниматься практикой **«нагнетания устремленности»**.

Для нагнетания устремленности резонирующими являются мысли о людях, достигших невероятной степени свободы — чтение книг Кастанеды с описанием древних практикующих, сохраняющих свою жизнь на протяжении тысячелетий, путешествующих в неизмеримых пространствах осознания; чтение буддийских книг с описанием практикующих, растворяющихся в «радужном свете»; резонируют фразы «невообразимая реализация», «бесконечные миры осознания» и т. д. — все это резонирует с ощущением того, что перед тобой распахнута бесконечность, и ничто не может тебя остановить, если ты будешь безупречен в практике. Это непередаваемое чувство — когда ты не фантазируешь о бесконечном путешествии, не испытываешь довольство, забывающее скуку, а непосредственно вдыхаешь запах свободы, своими ногами прочно стоишь на новой земле.

06-01-06) Введем термины «позиция» и «состояние». **Позиция** — устойчивая совокупность восприятий, сформированная в этом месте согласно [зафиксированному] желанию. **Состояние** — устойчивая совокупность восприятий, складывающаяся помимо [зафиксированных] желаний. К примеру, если занимаясь эмоциональной полировкой я вдруг впервые испытал восприятие сферы пустоты, то поскольку в этом месте не было желания испытать сферу пустоты, а было желание испытать безмятежность, то возникшая совокупность восприятий по определению будет называться состоянием, а входящая в это состояние совокупность восприятий, состоящая из желаний испытывать безмятежность, желания устранять НФ, желания делать эмоциональную полировку и самой безмятежности, будет называться позицией.

«**Позиция бодхисаттвы**»: как только есть восприятие любого омрачения любого человека, сразу же:

- 1) безусловно устраняется НО к омрачению
- 2) порождается радостное желание того, чтобы ОзВ проявились в каждом чувствующем существе
- 3) порождается симпатия и преданность (либо к существам, стремящимся к ОзВ, либо безобъектная).

Необходимо пресекать вытеснение ясности о наличии омрачений в другом человеке, дорисовок.

Одно из новых состояний — «**плотину размывает**». Резонирующий образ: большая плотина из земли перекрывает речку, вода накапливается и плотину начинает размывать, сквозь землю просачиваются струйки, и через некоторое время плотина рухнет.

Характерные признаки «размываемой плотины»:

1) Ясность, что ты в тюрьме. Не обязательно есть рассудочная ясность в том — о каких именно омрачениях идет речь, контуры тюрьмы в основном лишь проступают из тумана: здесь абстрактная концепция, тут НФ, там механическая привычка и т. д., но пока непонятно — какое именно омрачение размывается.

2) Предвкушение прорыва плотины, предстоящего рывка к свободе, к ОзВ.

3) Специфическое ощущение «натянутой тетивы» — все тело (особенно в районе груди, живота) испытывает томление — напряженное, но сладкое, как будто тетива натягивается и скоро сорвется. Попутно может возникать механическое желание что-то начать делать, снять или обойти это напряжение, но после того, как это желание устранено, физическое ощущение продолжается и оказывается приятным.

4) Возникает настойчивое желание различить — какое именно препятствие будет разрушено, где именно сосредоточилась мощь потока. Это желание обусловлено другим желанием — желанием ускорить прорыв, а он будет ускорен, если наступит ясность. Возникает желание различать восприятия; резонирующий образ для него — хочу нащупать ту область, вокруг которой сосредоточился потенциал. На ранних стадиях размывания плотины искомая ясность никак не наступает, могут начать возникать НЭ, которые необходимо безусловно устранять.

5) Недостижение ясности вызывает к жизни желание, которое я хочу назвать «**желание остановиться**». Оно проявляется в том, что ослабевает вовлечение в деятельность, возрастает внимательность к ОзВ. Состояние резонирует с образом: «я превращаюсь в слух, в прислушивание, замираю, останавливаюсь». Восприятия (те, что не являются ОзВ) словно погружаются в дымку, становятся прозрачными. Когда желание остановиться усиливается, могут возникать физические переживания — твердость, сфера пустоты. Также этому сопутствует эффект «ускорения» — я начинаю различать намного больше восприятий, чем обычно, в том числе могу различать и устранять мелкие всплески НЭ, фиксировать и усиливать мелкие всплески ОзВ.

6) В некоторый момент наступает прорыв ясности — некоторая совокупность омрачений вдруг становится очевидной, возникает радостное желание разрушить их. Как правило, завершающие работы проводятся быстро, без серьезных усилий, словно катишься на санках по горке.

7) Состояние размываемой плотины особенно часто возникает в ситуации, когда ты выходишь из полосы спада в практике (например после оргазма или залипания в НЭ), в результате которой забытыми оказываются достигнутые ранее ясности, уходят в тень ОзВ. Но также она характерна и для ситуации, когда ты совершаешь открытия, только в этом случае «спуск на санках» происходит не так явно или вовсе отсутствует, и необходимо прилагать усилия на всем участке

пути.

Состояние «размываемой плотины» приводит к рождению радостного **«желания прорваться»**. Сначала его объект не определен, и его можно описать как настойчивое желание прекратить испытывать «это хреновое состояние». Затем — когда желание прорваться усиливается, достигает экзотической интенсивности, то наступает и ясность в том — что за плотина подлежит сносу.

Позиция **«мягкого упорства»** формируется в итоге сильной решимости преодолевать стражников. Прямое противостояние может не всегда быть достаточно эффективным — приходится прилагать все больше и больше усилий, чтобы не вывалиться из интенсивных ОзВ, а их эффективность становится все меньше и меньше, в итоге усиливается сонливость, и через некоторое время несмотря ни на какие усилия откат происходит. Вместо прямого противостояния целесообразно использовать позицию «мягкого упорства»: я позволяю снижаться интенсивности ОзВ, словно «притормаживая на спуске», то есть не пытаюсь любой ценой зацепиться на достигнутой интенсивности (или глубине) ОзВ, а сопровождаю ее снижение совершением периодических усилий по устранению стражников и порождению ОзВ. В итоге удается зафиксировать состояние на гораздо более высоком уровне, чем тот, на который уходят ОзВ в результате прямого противостояния.

Позиция мягкого упорства приводит к тому, что упорство начинает крепнуть, приобретает новые черты. Становится легче выделять его из совокупности других восприятий, с которыми оно раньше смешивалось, проявляясь попутно. Появляется возможность испытывать прямое желание его испытывания, что приводит к его усилению. Когда упорство достигает интенсивности 4–5, с ним резонирует образ твердой скалы, фундамента, непоколебимой твердости. Резонирует образ глубинной силы, словно тяжелая ртуть лежит на дне озера. Возникает и физическое переживание твердости.

По мере того как изменения накапливаются, на рубеже достижения непрерывных ОзВ, одно слово становится и девизом, и главной темой внутреннего диалога, и выражением стремления, преданности, решимости — **«делать!»**. Возникает ясность, что вся практика, предшествовавшая достижению непрерывных ОзВ, это лишь самые первые шаги, это первые телодвижения существа, испытывающего яростное желание освободиться от мертвого сна, вылезти из-под могильной плиты. Тот, кто не сделал и этого, тот обманывает себя, что хочет ОзВ. Окончательно пропадает желание заботиться о новичках, поскольку эта забота — это жалость к ним, дорисовка их как «хотящих, но не могущих». Становится предельно ясно, что «хотеть, но не мочь» — это самообман или обман. Нет ничего сложного или непонятного в практике устранения омрачений, особенно после того, как все подробно рассмотрено в книге, в статьях практикующих, и если человек «неспособен» добиться непрерывного озаренного фона, это означает только одно — желание омрачений в том месте сильнее желания ОзВ. Содействие практикующим становится точечным и очень радостным — например, желание разъяснить один и тот же вопрос одному и тому же практикующему может проявиться десять или двадцать раз, но не более того — после такого количества разъяснений тот уже сам в состоянии восстановить ход мысли, содержание рекомендаций, и если он не решает эту проблему, то никакие советы ничего уже не изменят, дальнейшее зависит исключительно от его усилий.

Позиция **«прямо сейчас я неискренен»**. Я только думаю, что искренен, но так уже было много раз, когда я считал себя искренним, а потом оказывалось, что был чудовищный самообман, который, казалось бы, просто невозможно не заметить. Поэтому отныне я всегда буду считать себя недостаточно искренним, неискренним, чтобы всегда было проявлено радостное желание искать и устранять неискренность, добиваясь новых прорывов к ОзВ.

Рубеж достаточности памятования — такой уровень освоения ОзВ, при котором достаточно памятования об ОзВ для того, чтобы ОзВ тут же проявились. Сопровождение памятованию выбирается согласно желанию — например мне нравилось сопровождать памятование задаванием себе вопроса «что я сейчас испытываю?».

Существенно интенсифицирует практику **перенятие ОзВ**.

Возьмем для примера сверхусилие. Ты можешь испытать ко мне сильную симпатию (не меньше 7–8), преданность, испытать сильное желание (не меньше 7–8) перенять восприятие сверхусилия, сосредоточиться на этом желании достаточно долго, пока не возникнет специфическое напряженно-блаженное восприятие, назову его «магнетизмом» — словно ты «прилипла», возникает ощущение наполнения, при этом на некоторое время значимо ослабевает самоидентификация, и в результате ты таинственным образом так изменяешься, будто бы имеешь гораздо более интенсивный опыт испытывания сверхусилия, чем это было в реальности, т. е. при последующих попытках породить сверхусилие ты испытываешь теперь его намного легче и интенсивнее, чем это было для тебя возможно раньше.

Использование фотографии, голоса, или отчетливого воспоминания, или тем более личного присутствия человека, у которого ты хочешь перенять ОзВ, упрощает осуществление перенятия. Назову это «направленным перенятием ОзВ».

В том случае, если данное восприятие не проявляется во мне намного более ярко и устойчиво, чем в тебе, такого восприятия «магнетического залипания с размыванием самоидентификации», как и результата в виде резко выросшей способности совершать сверхусилия, не будет даже при соблюдении условия наличия симпатии и радостного желания. Также результата не будет и в том случае, если ты лишь обманываешь себя в том, что испытываешь ко мне симпатию на 7–8 (а не семейственность, например) и в том, что испытываешь радостное желание перенять это восприятие (а не действуешь из ЧСУ, например).

Существует и ненаправленное перенятие ОзВ, когда ты перенимаешь совершенно новое для тебя ОзВ.

06-01-07) Возможна комплексная замена восприятий — «смена личности». Чем шире спектр охваченных восприятий, тем легче перейти от одной личности к другой. Если ты привыкла быть скованной и неуверенной, то очень сложно выдернуть из этого состава восприятий нерешительность и заменить ее на решительность, в то время как если сразу меняется множество восприятий (имя, одежда, повадки, привычки, окружающие люди, словарный состав и т. д.), то замена может оказаться на удивление легкой.

Для новой личности целесообразно выбирать восприятия, резонирующие с ОзВ.

Интересна практика **циклической смены личностей**. Болезненного «раздвоения личности» и прочих нежелательных побочных эффектов при этом не возникает.

Чтобы зафиксировать новую личность, составь список ее элементов и воспроизводи их одновременно:

*) Одежда. Заведи разные комплекты одежды для разных личностей и никогда не пользуйся одеждой «друг друга».

*) Выбор фраз, слов. Заведи разные привычные выражения для разных личностей.

*) Музыка, которую они слушают.

*) Вкусовые предпочтения.

*) Места прогулок.

*) Интересы — любимые книги, темы разговоров, способы отдыха и т. д.

*) Компании. Для того, чтобы безупречно отшлифовать новую личность, заведи новых знакомых, которые будут знать тебя только в виде новой личности. Поскольку у них еще нет стереотипа восприятия тебя, они примут тебя такой, какой ты им себя преподнесешь, и тем самым облегчат привыкание к новой личности.

Построение новой личности — очень интересный, творческий процесс, сам по себе сопряженный с проявлением ОзВ.

Можно завести сразу несколько личностей — постоянные или эпизодические. Если ты формируешь личность, состоящую из восприятий, резонирующих с ОзВ, то конечно же тебе захочется сделать эту личность постоянной, чтобы со временем или сразу перейти к ней полностью. Но можно порождать эпизодические личности для конкретных задач. Например, чтобы научиться устранять страх выглядеть тупым в глазах других людей, эффективна роль дуры. Войди в новую компанию и заставь поверить всех в то, что ты полная дура. Заранее выучи подходящие слова, жесты, отработай идиотский смех, отвечай невпопад и т. д. Ты увидишь — насколько сильно ты зависима от мнения людей, насколько иллюзорна была твоя свобода от озабоченности их мнением.

Меня личности, ты обнаружишь неожиданные для себя радостные желания. Например, роль дуры резко усилит эротические и сексуальные восприятия, более ярко проявятся некоторые ОзВ — значит твоя старая личность препятствует проявлению сексуальности, а ты этого даже и не замечаешь, поскольку плотно срослась с НФ, озабоченностью мнением, привычкой подавлять сексуальность, а когда ты дура, заботиться не о чем — ты и так уже дура, все это точно «знают», и можно беситься в свое удовольствие. Состояние свободы от озабоченности мнением, так же как и другие привлекательные состояния, можно запомнить и впрыгивать в них напрямую, включив их в состав новой личности.

Освобождение от жесткой фиксации на одной, механически слепленной личности, приводит к сильному ослаблению «**привязанности к людям**» («ПКЛ») — совокупности НЭ, ПЭ, концепций, механических желаний, механических различий, препятствующих позиции самодостаточности и резонирующих с ней ОзВ. В состав ПКЛ входит озабоченность мнением, механическая забота, скука, довольство, ревность, страх одиночества, концепции «моего» и многое другое.

«Совместная практика», «совместная жизнь» и вообще все так называемое «**совместное**» — это зачастую ни что иное, как способ проявлять и упрочивать ПКЛ. Типичное ее проявление состоит в том, что человек начинает говорить не от себя, а от «коллектива» — «мы полагаем», «он понимает».

Поскольку с мордами практикующему интереснее всего, то к ним возникает привязанность, и если ее не устранять, то эффективность общения катастрофически уменьшится.

Время от времени находишься в полном одиночестве — уходя в лес на несколько часов или уезжая в другой город на несколько дней. Еще можно встать в 3–4 часа ночи и заниматься своими делами, пока все спят. Можно порождать образы, резонирующие с радостным одиночеством. Для меня, например, это воображаемая история о том, что в результате моих экспериментов меня случайно занесло в другое «пространство», «время», в «параллельный мир сновидений», и дорога назад утеряна. Послеполуденное мягкое солнце, маленький, замшелый городок, наступает осень, пыльная дорожка в небольшом парке, время от времени проходят люди, которые бесконечно далеки от меня, я никогда не найду здесь близкое существо, все они спят глубоким сном, погружены в безнадежно далекую от меня жизнь. Совершенно один, выброшенный навсегда из привычного мира, и все, что мне остается, это почувствовать восторг одиноко летящей птицы, буйный экстаз непредсказуемости того, что впереди, почувствовать экстастическую преданность к тем, кого я уже никогда не увижу, и продолжить свое путешествие несмотря ни на что.

Зафиксируй существенные отличия в состоянии, когда ты одна, и когда с мордами. Добейся ОзВ, находясь в одиночестве. Находясь среди морд, периодически порождай ОзО, будто ты одна, испытывай радостную самодостаточность, серьезность полной ответственности за свою практику — тогда общение будет эффективным, и вместо довольства и серости будет возникать преданность и симпатия.

Независимо от практики других морд,
Независимо от страхов и ожиданий,
Независимо от обстоятельств, побед и поражений,
Я буду заниматься своей практикой,
Я буду продолжать путешествие.

06-01-08) Социальные страхи — грандиозный пласт ПКЛ, именно поэтому огромное значение имеют **социальные эксперименты** («СЭ»), назначение которых состоит в том, чтобы а) выявлять и устранять омрачения, б) испытывать ОзВ не просто сидя на диване (так называемая «**диванная практика**»), а находясь в самой гуще межличностных отношений, т. е. в условиях, когда омрачения проявляются особенно интенсивно, а не лежат в глубоком и недоступном для различения НФ. Любой контакт с людьми приводит к непрерывному потоку омрачений, но даже когда ты одна, социальные страхи и прочие омрачения, связанные с другими людьми, все равно проявлены, насыщая НФ, механический ВД.

Проводя СЭ, ты совершаешь действия, на которые люди выбирают реагировать негативно, и обнаруживаешь, что их негативное отношение (НО) и даже ненависть к тебе, их презрение, отвращение, агрессивные действия — это не страшно. Чтобы вызвать к себе НО или ненависть — достаточно лишь на шаг отойти в сторону привычного уклада жизни — назвать на «ты», оплатить

покупку мелочью, не сказать «спасибо» и т. д., так что возможности для проведения СЭ неисчислимы. Ты повязала себя бесчисленными ограничениями, подавляя радостные желания, только ради того, чтобы НО со стороны людей (зачастую воображаемых) проявлялись чуть реже, но в этом нет никакой целесообразности. Устранение религиозного страха негативного отношения со стороны людей и других возникающих при СЭ НЭ, приводит к тому, что социальные страхи резко идут на убыль, открывая дорогу ОзВ.

Если в результате СЭ происходит что-то, непосредственно влияющее на мою жизнь (например, меня ударят или оштрафуют), то это все равно приводит к растворению страхов, так как в будущем религиозный страх НО сменяется холодным расчетом нежелательных последствий.

Даже самый простой СЭ вызывает в практикующем целую бурю, в итоге безупречного устранения возникающих омрачений, практикующий добивается высокой степени свободы от НФ и НЭ, усиливает способность испытывать ОзВ.

Повторю еще раз: СЭ проводятся не для того, чтобы добиться «справедливости» или наказать глупцов, и уж тем более не для того, чтобы отомстить, позлорадствовать, усилить свою важность и чувство превосходства, поскольку эти восприятия категорически несовместны с ОзВ. СЭ проводятся для того, чтобы преодолеть механические страхи, научиться испытывать ОзВ независимо от того — как кто к тебе относится, научиться порождать ОзВ в любых ситуациях, вытащить социальные страхи из глубокого НФ на поверхность, разобрать их и устранить; выявить и устранить множество мелких и крупных концепций.

Обычные люди, как правило, упорно не хотят понимать назначение СЭ, обвиняя практикующих в жестокости и потакании ЧСВ. Представить себя на месте практикующего они не могут, ведь у них нет желания устранять омрачения и нет стремления к ОзВ, а когда они представляют себя на месте «жертвы», то немедленно испытывают те же самые интенсивные НЭ, что возникают у реальных объектов СЭ. Разумеется, в СЭ нет жестокости, поскольку у объекта СЭ к тысячам всплесков НЭ, которые он выбирает испытывать ежедневно, добавляется еще десятков, которые он, кстати, мог бы и не испытывать, если бы не взрывался негативными эмоциями от каждой мелочи, ведь НЭ — это не физическая боль, которую будет испытывать каждый независимо от своего выбора. Боль можно «причинить», а НЭ «причинить» невозможно — каждый сам выбирает — испытывать их или нет.

Типичное отношение обычного «эзотерика» к СЭ — как к ерунде, мелкому и недостойному занятию. Когда он представляет себя на месте практикующего, в нем возникает ужас, но признаться в этом он не может даже себе, поэтому, чтобы не затронуть свое ЧСВ, он компенсирует свой ужас уничижительным отношением к СЭ.

06-01-09) «Описание ОзВ» — это порождение любых восприятий, обладающих свойством вступать в **резонанс** с этим ОзВ. То есть если в данный момент проявлено ОзВ, то проявление совокупности восприятий, которую мы называем «описанием этого ОзВ», в большинстве случаев приводит к тому, что то или иное качество этого ОзВ усиливается. Таким образом, «описанием» может быть и слово, и бессмысленный звук, картина, музыка, движение тела, растение, животное, расстановка предметов на столе — все, что угодно, но чаще всего используются описания в виде слов (мыслей):

1) Мысли (или образы), содержание которых мы называем «ассоциациями», «сравнениями»: «небо на закате», «земля, оттаивающая от снега» и т. д.

2) Мысли, описывающие характер изменения любых других восприятий, проявляющихся параллельно описываемому ОзВ, предшествующих ему или последующих за ним.

3) Мысли, описывающие характер изменения качеств описываемого ОзВ, в том числе в зависимости от проявления других восприятий.

Для того, чтобы **описание максимально резонировало с ОзВ**, необходимо:

а) максимально четко подчеркнуть специфические особенности этого ОзВ, отличающие его от других ОзВ

б) не использовать поэтизмы, философские заумности и прочие слова, не обозначающие конкретных восприятий (такие как запредельный, космический, сверхсознание, обворожительный, божественный, непостижимый, истинно сущее и пр.), а использовать только слова, имеющие предельно ясное значение (такие как собака, сосна, морозный воздух, хотеть дышать и пр. — то есть то, что испытывал много раз).

По мере увеличения опыта испытывания ОзВ, описания шлифуются, очищаются от балласта, обрастают резонирующими деталями. Например, Скво для описания «отрешенности» пыталась использовать слова, почерпнутые ею из «эзотерических» книг, но тщетно — резонанса не возникло, пока наконец не возникло опорное резонирующее слово «одежда». Итоговое описание: «когда возникает отрешенность, личностные восприятия начинают восприниматься как одежда — то, что можно надеть или снять».

«**Фиксация**» — действие по фиксированию того факта, что восприятие было (есть). Фиксированием может являться или описание восприятия, или любой способ маркировки — написать галочку или аббревиатуру, обозначающую данное восприятие, или указать цифру его интенсивности, или передвинуть шарик на четках и т. п.

Частая ошибка фиксации открытий: ты записываешь его сразу после его появления, после чего возникает довольство, хаотические отвлечения. В результате на бумаге остаются слова, обмусоливание которых не приводит к воспоминанию достигнутой ясности. Для предотвращения такого исхода необходимо несколько раз пережить открытие, вернуться к нему несколько раз, корректировать резонирующее описание.

«**Формальная практика**» («ФПР») — действия, которые:

- 1) выполняются многократно и плотно,
- 2) мотивированы и сопровождаются радостным желанием,
- 3) сопровождаются памятованием об ОзВ,
- 4) имеют целью (прямой или косвенной) порождение или усиление ОзВ,
- 5) резонируют с ОзВ (желательно),
- 6) сопровождаются фиксацией.

При выполнении фпр необходимо **препятствовать механизму планирования**, как бы ни хотелось сказать себе «сегодня я сделаю столько-то актов», и испытать довольство. Такие фразы допустимы лишь в качестве озаренного фактора. Планирование не препятствует проявлению радостных желаний только в том случае, если желаемое достигается в результате выполнения многоступенчатого процесса, в котором планирование выступает в роли регулятора, связывающей силы. ФПР не являются таким процессом, поэтому планирование ФПР — это всегда противостояние радостным желанием, приводит к резкому снижению эффективности.

ФПР в целом, и фиксации в частности, делают практику порождения ОзВ максимально эффективной, так как:

- 1) обеспечивают плавное, неуклонное преодоление НФ и «ничего-не-происходит»
- 2) формируют устойчивый «мостик» к ОзВ, закрепляя многократным повторением привычку их испытывать
- 3) укрепляют привычку испытывать радостные желания, а также упорно и решительно реализовывать их
- 4) поиск наиболее резонирующего описания подразумевает многократное переживание ОзВ

«**Описание технологий**» исключительно эффективно для результативной практики порождения ОзВ. От первичной, «сырой» записи пережитого, через многократное повторение опыта, выявление существенных и несущественных элементов, к окончательному формированию списка необходимых и желательных этапов — так формируются элементы технологии достижения желаемых состояний.

Описывая проявляющееся в данный момент ОзВ, мы выделяем «**качества ОзВ**», т. е. характерные особенности, различаемые различающим сознанием: «экстатичность», «насыщенность», «глубина», «интенсивность», «пронзительность», «магнетичность». Описания качеств см. в конце главы «список ОзВ с описаниями».

Что я могу делать в данный момент?

- а) испытывать НЭ, ПЭ, отдаваться ХО.
- б) испытывать ОзВ.
- в) прилагать усилия к достижению ОзВ, выполняя фпр (так как именно фпр являются средством создания и укрепления привычки испытывать ОзВ за счет множественных актов смены восприятий).

Больше выбирать и не из чего.

Когда ты начинаешь заниматься ФПР, иногда возникает **сонливость**, сила которой может стать непреодолимой. Попытки выспаться ни к чему не приводят, так как причина не в недосыпании, а в том, что ты оказываешься в незнакомом ранее состоянии — прерывается непрерывный поток хаотических отвлечений, есть озаренный фон. До сих пор тебе были известны лишь два состояния — сновидение и бодрствование с неизменно присутствующим ему НФ и хаотическими отвлечениями. Устранение неизменных атрибутов бодрствования механически приводит к соскальзыванию в другое известное тебе состояние — сон. Если не поддаваться сонливости, продолжать заниматься ФПР, делая перерывы до тех пор, пока сонливость не отступит, то проблема исчезает. Наиболее эффективно устраняют сонливость любые интеллектуальные, психологические и физические игры, соревнования, ПЭ.

Практики ежедневной, еже-двухчасовой, почасовой, ежеминутной, 15-, 10- и 5-секундной фиксации можно совмещать и чередовать, проводя их постоянно или в течение выбранного периода времени. Они приводят к тому, что интенсивность и полнота жизни возрастают во много раз.

Ежедневную фиксацию я советую проводить всегда — в конце дня подытоживать сделанные записи, подводить итог прожитому дню так, как подводят итог году — выписывать открытия, фиксировать результаты проведенных опытов и ФПР, освежать список радостных желаний, суммировать секунды, прожитые в эОЗВ и т. д. Люди привыкли относиться к одному дню, как к мелочи, но целый день вне практики означает целый день залипания в довольстве, серости, НФ и НЭ — это широкий шаг к смерти, за которым еще долго будет тянуться шлейф серости и НЭ. Целесообразно пересчитать свою жизнь на дни и вести отсчет в днях, а не годах — это способствует устранению механического безразличного отношения к одному дню.

Если день приравнен к «году», то каждые два часа можно обозначить соответствующим месяцем. **Еже-двухчасовую («2чф»)** или **почасовую фиксации («пчф»)** я также советую проводить всегда при любых обстоятельствах, в том числе ночью, т. к. это способствует более качественному высыпанию за счет того, что сон прерывается на порождение ОЗВ, не происходит многочасового залипания в НФ, а также это способствует получению внетелесного опыта и опыта осознанных сновидений. Даже если итогом часа будет запись «ничего не сделано», или зафиксирован лишь список испытанных НЭ, то и это будет пробуждающим и побуждающим действием.

Типичные ошибки при пчф: «стартовая суета» (спазматические попытки начать что-то делать, легкая паника); «стартовая инерция» (мысли «впереди целый час, сейчас закончу дела и приступлю к практике» — самообман, ведет к поражению); «перманентная инерция» (стартовая инерция длится почти весь час, приводит к финишной суете); «финишная суета» (спазматические попытки хоть в последние минуты что-то сделать — означает поражение, самообман, отсутствие интереса к практике).

При **поминутной («пмф»)**, **15-секундной («15сф»)** и **10-секундной фиксации («10сф»)** фиксируется, например, общая оценка состояния за указанный период времени. Я предлагаю использовать шкалу от 1 до 9, где «5» соответствует «ничего не происходит», «6» — слабый озаренный фон, «7» — устойчивый ОФ с всплесками ОЗВ, «8» — постоянные ОЗВ, «9» — сильные ОЗВ с всплесками экзатичности. И аналогично вниз: «4» — слабый НФ и т. д. При пмф есть возможность выставлять сразу несколько оценок, например фиксировать максимальную интенсивность НЭ и ОЗВ, интенсивность приложенных усилий и т. д. — на выбор.

При **5-секундной фиксации («5сф»)** можно использовать те же или упрощенные обозначения. Поначалу может показаться, что даже пмф (не говоря уже о более частых фиксациях) — это нечто невозможное. На практике оказывается, что пмф полностью совместима почти с любой деятельностью (фиксацию можно проводить и мысленно), и не только не «отнимает время», но наоборот — делает его предельно насыщенным, вынуждая постоянно осуществлять запоминание о практике, об ОЗВ, делая невозможным бесконтрольное залипание в НФ и НЭ, длительных хаотических отвлечений, приводя к достижению устойчивого ОФ и неожиданно большого количества интересных наблюдений, открытий. Опытные практикующие способны проводить пмф на протяжении нескольких часов подряд, а 15-10-5сф на протяжении десятков минут. Можно провести аналогию: если дискета не отформатирована, на нее ничего не запишешь — жизнь обычного человека именно такова, пролетает как сон. Если дискету отформатировать, тогда ее можно плотно заполнить — жизнь во время фпр насыщена до краев, и прожитый день ощущается так, словно

прошла неделя.

Очень эффективны практики **выражения желания вслух** («ВЖВ»). Если ситуация не позволяет выразить желание вслух, то можно делать это про себя, по возможности сопровождая хотя бы легкой артикуляцией губами. Я советую:

- 1) проводить ВЖВ сериями, не менее чем по 10 актов в серии, оптимально по 50-100.
- 2) после каждой длинной серии делать паузу и прислушиваться к возникающим ОзВ, устраняя хаотические отвлечения.
- 3) если хаотические отвлечения во время паузы становятся слишком назойливы, целесообразно начать новую серию.
- 4) выбирать конкретные желания: «хочу испытывать преданность», «хочу осознавать себя во сне», «хочу, чтобы все могли испытывать озаренные восприятия».
- 5) укорачивать проговариваемую фразу, если в результате многократного повторения укороченный вариант твердо ассоциирован с полным звучанием, например вместо «хочу, чтобы все могли испытывать озаренные восприятия» — «хочу для всех ОзВ».
- 6) отдавать себе отчет в том, что практика приведет к заметным изменениям тогда, когда будет выполняться около 1000 актов ВЖВ в течение дня.

После того, как несколько дней подряд ты интенсивно занимаешься фпр, я советую сделать перерыв на 1–2 дня, даже если это приведет к сползанию в слабый ОФ. Если ОФ по большей части сменяется нп, то перерыв укорачивается, так как возникает радостное желание продолжить фпр, добиваясь устойчивого ОФ. Во время перерывов я советую почаще (без фиксаций) возвращаться к вопросу «что я сейчас испытываю?». Во время перерыва могут произойти значимые открытия — новые ясности, новые ОзВ.

Я советую в процессе ВЖВ отслеживать:

- 1) чтобы повторение фразы не стало механическим, чтобы каждая фраза сопровождалась хоть слабым, но проявлением соответствующего желания. Длительность каждого акта ВЖВ примерно равна 5-10 секундам.
- 2) есть ли ОФ или всплески ОзВ по время ВЖВ
- 3) есть ли прямо сейчас радостное желание продолжать ВЖВ, предвкушение.

Когда получен значительный опыт ВЖВ, и желание четко различается как отдельное восприятие, ВЖВ можно модифицировать в «**непрерывное порождение желания**» («НПЖ»): при этом проговаривание желания прекращается (в том числе в ВД), и контроль осуществляется только за тем, чтобы желание было четко проявлено. Длительность акта уменьшается до 1–3 секунд, что ускоряет проявление интенсивного ОФ, но при этом необходимо отдавать себе отчет, что в отсутствие проговаривания увеличивается вероятность «засыпания», смазывания практики, соскальзывания в хаотические отвлечения — особенно в то время, когда ОФ еще неустойчив и слаб.

К фпр относятся также практики:

- *) механической замены [очевидно ложной концепции].
 - *) перепроживания [значимых событий из личной истории, с устранением НЭ и порождением ОзВ]
 - *) фиксации ясности. При этом повторяется фраза, резонирующая с ясностью. Например, повторяя фразу «я — другой», я сосредотачиваюсь на ясности в том, что у меня свой путь независимо от того — кто что об этом думает, что я буду реализовывать свои радостные желания независимо от того — кто что делает, что я не хочу механически подражать другим. Это устраняет фоновую привязанность к людям, приводит к проявлению предвосхищения, бесконечного путешествия и т. д.
 - *) возврата внимания [с хаотических отвлечений к желаемому состоянию]. Например, задавание вопроса «что сейчас?» усиливает внимательность к текущему состоянию, памятование об ОзВ и радостных желаниях, выявляет вялотекущие НФ и слабые НЭ.
 - *) эмоциональной полировки.
- ФПР являются «спасательным кругом» во время спада, так как это самое простое, что можно начать делать — выполнять одну из ФПР, в результате чего состояние станет хоть и медленно, но неизбежно меняться.

Часто возникает радостное желание проводить ФПР даже в то время, когда проявлены яркие ОзВ, фон экстатичности — возникает эффект «накачивания», когда усиливаются качества ОзВ. Желание заниматься ФПР пропадает только на стадии достижения экстатических ОзВ, когда экстатичность достигает стадии «невыносимости».

Создание «**озаренных привычек**»: реализация радостного желания добиться того, чтобы какое-то определенное действие (желательно, совершаемое несколько раз в течение дня) всегда сопровождалось, как минимум, усилием по порождению определенного ОзВ, и как максимум — проявлением этого ОзВ. Например можно добиться того, чтобы каждый раз, наливая воду в чайник, испытывать восторг или чувство красоты. Но именно КАЖДЫЙ раз. Возможно, на первых порах ты будешь затрачивать в 5 раз больше времени на то, чтобы поставить чайник кипятиться, но через неделю-две испытывание ОзВ при этом действии войдет в привычку, и ты сможешь начать борьбу на следующем участке. Делай шаг за шагом — оставь гигантоманию тем, кто никогда не изменится, и делай один конкретный шаг за другим в соответствии с радостными желаниями.

06-01-10) ЧСВ — чувство [собственной] важности. ЧСУ — чувство [собственной] ущербности. Жалость [к себе]. Обидели [меня]. Агрессия [к тому, кто против меня]. Сдавливающие и разрывающие НЭ — это реакции на ущемление «я», а ПЭ — реакция на поддержку «я», так что важность самого себя, вытекающая из иллюзии «я» — основа НЭ и ПЭ. Даже ЧСУ есть следствие ЧСВ, так как возникает тогда, когда «я-важный» ущемлен, и не получается защитить эту важность. Когда есть ОзВ, мысли о «я» становятся слабыми, прерывающимися, отходят на задний план, а когда есть экстатические ОзВ, «я» становится и вовсе призрачным.

Если ты искренна, то быстро заметишь, что рассуждения об иллюзорности «я» ничего не меняют, и необходимо делать что-то предельно конкретное, чтобы ослабить наиболее омертвляющую сторону этой иллюзии — ЧСВ. В качестве исключительно эффективной практики я предлагаю практику «сталкинга». Практика социальных экспериментов является прекрасным предварительным упражнением. Много разнообразной информации о сталкинге можно найти в замечательных книгах Кастанеды. **Сталкинг** заключается в намеренном создании ситуаций, от которых обычные люди бегут как от огня: в которых максимально уязвляется твое ЧСВ, и ты безупречно устраняешь возникающие НЭ и ПЭ. Оптимальный способ создать такую ситуацию — оказаться во власти или в сфере влияния **тирана**: тупого, агрессивного, надменного человека (или группы людей), который стремится оскорблять, унижать, подавлять других людей, умеет это делать и имеет для этого достаточно возможностей. Самые «ужасные» ситуации, которые только может вообразить обычный человек, являются самыми лакомыми для практикующего сталкинг.

Сталкинг оканчивается поражением, если ты прекращаешь добиваться безупречного устранения НЭ, а также если возникает желание отомстить, убить, навредить тирану, ведь это означает, что ты занял позицию жертвы, то есть проиграл войну с ЧСВ и сам стал превращаться в тирана.

Сталкинг оканчивается полной победой, если а) несмотря ни на что, твоя выдержка и решимость остаются непоколебимыми, ты безупречно устраняешь НЭ и испытываешь ОзВ, и б) ты удерживаешь те позиции, которые выбрал удерживать (например, сохранить физическую целостность, или целостность банковского счета и т. п.).

Для того, чтобы добиться максимально яркого результата, необходим точный расчет. Настоящие тираны — редкость, и если ты упустишь одного, то нет гарантии, что найдешь другого. Встретив тирана, необходимо попасть в сферу его влияния, изучать его механизмы, искать способы манипулирования, совершенствуя искусство смены своих личностей и показываясь ему так, чтобы он мог проявить качества тирана наиболее выпукло. Никогда не почивай на лаврах — ты всегда можешь сделать еще больше, чтобы игру стала более достоверной, чтобы усилилось давление на твое ЧСВ со стороны тирана.

Список результатов исследования тирана может состоять из следующих позиций:

*) какими способами ущемления твоего ЧСВ он владеет. Например способен ли он гневно орать, или ядовито высмеивать, или выставять посмешищем и т. д.

*) какие «кнопки» и как ты можешь «нажимать», чтобы манипулировать им, заставляя его терроризировать тебя.

*) какие есть способы выйти из под его влияния, закончив эксперимент, его основные слабости. Например это может быть:

а) страх перед старшими тиранами (начальство, родственник, друг и пр. — все те, кого он

признает как своих «законных» тиранов)

б) страх потери имущества, статуса, должности, денег и т. п.

в) страх стать посмешищем, быть униженным — один из самых сильных страхов тиранов, т. к. быть тираном и означает иметь очень «ранимое» ЧСВ.

г) страх перед непонятным поведением. Непонятное поведение вызывает страх, так как им трудно управлять, и всегда есть опасность потери контроля.

Если тиран не берет топор и не убивает тебя без предисловий, то это и означает, что у него есть целый ряд «слабостей», т. е. ограничителей его поведения. Выявление и исследование этих ограничителей и является целью изучения тирана.

Практика stalking выявляет, что значительная (если не подавляющая) часть озабоченности будущим состоит не столько в страхе неких обстоятельств, сколько в страхе уязвления ЧСВ. Резкое ослабление страха будущего приводит к лавинообразному росту предвосхищения и других ОзВ.

Критерий успешного stalking — наслаждение, которое ты испытываешь в разгаре взаимодействия с тираном. Кастанеда пишет, что воины целенаправленно использовали взаимодействие с тиранами для того, чтобы испытывать особенно интенсивное наслаждение — происходит это в силу того, что в результате безупречного устранения НЭ в тяжелейших условиях, когда максимально задействованы самые мощные механизмы их возникновения, начинается массивное проявление ОзВ.

Аскетизм — это практика, направленная на преодоление (т. е. безупречное устранение) второй части озабоченности будущим — страха перед обстоятельствами. Я создаю ситуации, в которых есть привычка испытывать сильные НЭ (прежде всего ЖКС), при этом следя за тем, чтобы не нанести невосполнимого ущерба физическому телу. Примеры:

*) в жару пить горячую, очень невкусную воду

*) спать в шумном, вонючем, неудобном месте

*) есть пресную пищу

*) обмотаться продезинфицированной колючей проволокой, чтобы от каждого движения возникала сильная физическая боль (не допуская нагноения), и так далее — возможности неисчислимы.

Имеет значение не то — насколько важными покажутся твои действия постороннему наблюдателю, а то — что ты испытываешь. Если ты, совершая «подвиги ложного аскетизма», спишь на гвоздях, и испытываешь при этом ЧСВ, ЖКС, прочие НЭ, то такой «аскетизм» приведет туда же, куда приводят все омрачения — к маразму и разложению.

06-01-11) Желание дорисовок и вытеснений («ЖДВ») всегда является механическим, так как радостные желания всегда резонируют с рассудочной ясностью. Легко проверить, что ЖДВ удовлетворяет признакам механических желаний.

Невозможно культивировать искренность в чем-то одном, и неискренность в другом. Нежелание различать и исследовать проявления других людей, сопровождаемое желанием поддерживать тем не менее желаемый их образ, неизбежно и резко ослабляет способность различать восприятия в самом себе, что ведет к тупости, НЭ и прочим омрачениям.

Работа с дорисовками — камень преткновения для огромного числа практикующих, поэтому я хочу составить сборник примеров разборов дорисовок по типу сборника «вопросы и ответы»: пары «кусочек из отчета» — «комментарий».

Наиболее воинствующие дорисовки проявляются в отношении людей, которых ты считаешь «близкими» и «хорошо знакомыми». С этим связано то, что самое ближайшее окружение практикующего зачастую крайне агрессивно относится к его занятиям практикой, ведь если он стремится различать восприятия, развивать ясное мышление, устранять концептуальность, то прекратит принимать на веру те образы, которые люди создают и поддерживают — он захочет искренне разобрататься в восприятиях окружающих его людей и составить к ним свое отношение.

Очень распространена **ложная опора на дорисовки в порождении ОзВ**. Если ты представишь, что девочка, которую ты ласкаешь, испытывает нежность, то нежность усилится. Если представишь, что она испытывает злорадство (от того, например, что отбила тебя у реальных или воображаемых конкуренток), нежность исчезает. Отсюда мысль: «я хочу испытывать нежность. Я

дорисовываю в ней нежность и сама ее испытываю. Нежность для меня привлекательное восприятие, зачем от нее отказываться?».

Т.е. дорисовка принимается за способ испытывать ОзВ. Тем не менее, несмотря на кажущуюся очевидность такого хода мысли, он ложный, и дорисовка является омрачением, т. е. не только не способствует проявлению ОзВ, но наоборот — препятствует. И если ты хочешь испытывать ОзВ сильнее, разнообразнее и чаще, необходимо разобраться в этом вопросе. Чтобы добиться ясности, необходимо обратить внимание на следующее:

а) дорисовка — это культивирование неискренности, подавление искренности. Искренность всегда резонирует с ОзВ, с ясностью — независимо от того, что именно ты обнаружила в результате проявления искренности. Неискренность всегда ведет к общей тупости, усилению НЭ, неспособности различать восприятия и — следовательно — выбирать желаемые, а значит к неспособности испытывать радостные желания, культивировать ОзВ. Мало того, искренность — сама по себе исключительно привлекательное ОзВ.

б) дорисовки часто сопровождаются тревожностью их (само)разоблачения, НО к тому, что может ускорить разоблачение или усилить контраст между «колючками» и дорисовками, прочими НЭ. Чем дальше дорисованный образ от «колючек», тем сильнее в тебе фоновая тревожность.

Из этого наблюдения можно вывести предположение, что среди прочих восприятий в человеке часто есть следы рассудочной ясности в том, что она неискренна и дорисовывает других — например в виде части слепого внутреннего диалога, которая активно подавляется. Это означает, что любой человек может выявить и устранить дорисовки, если у нее возникнет такое желание, и продолжение дорисовывания означает лишь отсутствие желания быть искренним.

в) дорисовки — препятствие для нежности, симпатии и прочих ОзВ, ведь чтобы дорисовка не разрушилась, необходимо прекратить воспринимать проявления человека, постоянно подавлять ясность в его проявлениях, в итоге вместо живого человека ты держишь перед собой лишь гипсовый слепок, к которому невозможно испытать нежность и симпатию. Избирательная же неискренность, на которую уповают те, кто хочет с помощью дорисовок испытывать ОзВ, невозможна.

г) попытка «ничего не представлять» ведет к сложной форме самообмана, когда ты только думаешь, что ничего не представляешь, но ведешь себя так, как ведут себя люди, которые дорисовывают. Со стороны это очень хорошо видно, и легко выявить искренним исследованием самого себя.

д) когда всячески культивируемая дорисовка все-таки разрушается (а это всегда рано или поздно происходит), количество и интенсивность НЭ усиливается до катастрофически высокого уровня, и может даже появиться желание никогда не испытывать нежность и симпатию. В результате тупости ты не способна разобраться в том, что причина этих НЭ не в ОзВ, а в том, что ты культивировала тупость. Когда дорисовка разрушается в результате желания добиться ясности и искренности, ты всегда испытываешь очень яркие приливы ОзВ и радостных желаний.

е) желание дорисовывать — всегда механическое. Представь, что ты потеряла возможность общаться со своей девушкой/парнем — сразу возникают сильнейшие НЭ: чувство потери, ЖКС и др. Это, в отличие от общепринятого мнения, не признак «любви», а наоборот — вернейший признак механического желания, т. е. желания, мотивированного омрачениями, а не ОзВ (например ЖКС, ЧСВ, жадной обладания, ревностью, страхами одиночества, скуки или серости и др.). «Любовь», понимаемая как совокупность ОзВ, таких как нежность, симпатия, преданность и др., никогда не сопровождается НЭ при мыслях о расставании, невозможности общения. Если НЭ возникают, значит к твоей симпатии примешана изрядная доля механических желаний, УБИВАЮЩИХ нежность и симпатию. Привязанность, понимаемая как совокупность механических желаний и НЭ, всегда возникает в той степени, в которой ты дорисовываешь человека. Привязанность возникает только к дорисовкам. Если ты начинаешь исследовать человека и прекращать дорисовки, то независимо от результатов этого исследования — обнаружишь ли ты в нем бесчувственном бревну или яркую стремящуюся личность — в любом случае твоя привязанность исчезнет, а ОзВ усилятся.

Желание дорисовывать усиливается после оргазма, залипания в серости, скуке, ЖКС и прочих НЭ. Когда есть ОзВ, есть и стремление к искренности любой ценой. Когда есть НЭ, возникает болезненная привязанность к «цене», т. е. нежелание расстаться с дорисовкой, как средством достижения довольства, бегства от серости.

ж) чем сильнее дорисовки, тем больше НЭ возникает в тебе в ответ на предложение исследовать

довать того человека, а особенно, если кто-то пробует исследовать его сам, да и тебя заодно. Когда ты искренна, подобные предложения и инициативы вызывают лишь всплеск симпатии, преданности, предвкушения поиска омрачений и освобождения от них.

з) поскольку дорисовки проявляются сильнее всего с самыми «близкими» людьми, с которыми ты общаешься чаще всего, то даже если ты в другое время добиваешься искренности, устраняешь НЭ и порождаешь ОзВ, эффективность усилий стремится к нулю, поскольку львиную долю времени ты культивируешь тупость и привязанность (т. е. НЭ и страх НЭ). Невозможно не заметить, что устранение дорисовок резко увеличивает эффективность практики во всем остальном, а возникновение новой волны дорисовок резко снижает ее.

и) как же быть с главным аргументом — что дорисовки «помогают» испытывать ОзВ? Если, дорисовывая человека, ты испытываешь к нему нежность, это означает лишь то, что нежность проявляется ВОПРОТИВ, а не благодаря дорисовкам, и что ты могла бы испытывать и нежность и другие ОзВ прямо сейчас гораздо сильнее и продолжительнее, если бы приступила к устранению дорисовок. К этому человеку или другому или в безобъектной форме.

к) усиливая привязанность к гипсовому слепку, ты лишаешь себя ясного различия, и в итоге исключительно интересный для тебя человек может пройти прямо у тебя под носом, и ты, переполненная тупостью и НЭ, не увидишь его, потеряв тем самым возможность двигаться к ОзВ семимильными шагами, так как ничто так не ускоряет проявление ОзВ, как их резонанс с теми проявлениями в других людях, которые дают основания предположить, что они испытывают ОзВ — я уж не говорю о потере редкой возможности обмена опытом в практике достижения ОзВ.

л) дорисовка человека несовместима с симпатией к нему! Это может показаться абсурдным, но тем не менее это очевидно. Когда я дорисовываю, то создаю фиксированный лживый образ и испытываю от этого довольство. А ведь за стеклом этого образа остается существо, которое испытывает омрачения, и возможно стремится к свободе от них. И я мог бы способствовать тому, чтобы это существо перестало испытывать омрачения, содействовать его усилиям по достижению ясности и ОзВ (если эти усилия есть, а не дорисовываются), но я выбираю не видеть его омрачений, а наоборот — мотивирую его к поддержанию самообмана. Дорисовывать человека — значит забивать гвозди в крышку его гроба. Это значит культивировать довольство и полное безразличие к нему. Это категорически несовместно с радостным желанием, чтобы он освободился от омрачений и испытывал ОзВ, с позицией бодхисаттвы.

Исследование восприятий других людей включает в себя:

1) создание списка вопросов, которые ты задал бы сам себе, если бы решил добиться искренности, разобраться в себе самом

2) получение ответов на эти вопросы от исследуемого человека

3) в случае общих, неясных ответов — задание дополнительных, уточняющих вопросов

4) сопоставление поведения человека с его ответами, выявление противоречий, неясностей, новые задавания вопросов

5) создание ситуаций, в которых исследуемый человек так себя поведет, что возможно появятся основания для предположения о составе его восприятий

6) если человек говорит, что «хочет что-то», то узнать (и наблюдать) — что он сделал для реализации желания, каковы результаты

7) если человек говорит, что «понял что-то», то уточнить — что именно он понял, и наблюдать — изменилось ли его поведение в соответствии с его предполагаемым пониманием, узнать — что он сделал, чтобы изменить поведение в соответствии с предполагаемым пониманием, каковы результаты его действий

8) при интерпретациях ответов или поступков человека не ограничиваться одной интерпретацией — всякий раз находить 2–3 или больше, после чего исследовать их обоснованность, непротиворечивость остальным поступкам и словам человека.

Типичные ошибки при исследованиях:

1) Вопросы задаются беззубые, заранее адаптированные к данному человеку, чтобы не вызвать его НО, чтобы не создать ему трудностей в ответах

*) решение: включить в свой список вопросы из списков, составленных «мордами» (см. в сборнике статей), предложить «морде» внести тот или иной вопрос в твой список.

2) Ответы принимаются на веру, а не как материал для последующего анализа — не ищутся противоречия, не создаются ситуации, в которых исследуемый человек повел бы себя так, чтобы появились основания подтвердить или опровергнуть или уточнить его ответы.

3) Исследующий неискренен, и хочет лишь обмануть сам себя, получив любой ценой подтверждение своим представлениям. Это сложная ситуация, поскольку если уж человек решил себя обмануть, никто ему не в силах помешать.

*) решение 1: попросить «морду» прочесть записи о твоём исследовании

*) решение 2: прочесть свое исследование так, словно ты читаешь записи другого, незнакомого тебе человека

4) Безосновательно предполагается, что исследуемый человек знает — какие именно восприятия он обозначает тем или иным словом, и что его обозначения тождественны твоим. На самом деле люди почти никогда не думают о таких вещах, бездумно повторяя то, что принято говорить в определенных ситуациях. Поэтому если человек говорит, например, что «испытывает нежность», то на самом деле он может испытывать не то, что ты называешь нежностью, а жалость, заботливость, дружелюбность, желание вытеснить скуку и серость, и даже страх НО, чувство долга, чувство вины, и даже мстительность и злорадство! (Например, если девочка ласкает мальчика, думая при этом, что отбивает его у конкурентки).

*) решение: принимать сообщения о восприятиях человека лишь как предмет для анализа, сопоставлять их с другими словами и проявлениями, делать выводы, опираясь на здравый смысл и твой опыт наблюдения за собой и другими людьми.

5) Ошибочно полагать, что невозможно разобраться в восприятиях другого человека. Первые опыты достижения ясности будут даваться с трудом, причем основная сложность заключается не в том, что ясность неуловима, проявления запутаны и т. д., а в том, чтобы преодолеть инерцию тупости, механических ЖДВ, страх достижения ясности. А саму ясность получить как правило очень и очень просто.

*) решение 1: устраняй страх ясности и прочие НЭ

*) решение 2: тренируйся

*) решение 3: если нет ясности, так и веди себя так, словно ее нет. Один из видов самообмана состоит в том, что ты думаешь «ну не знаю я, что он испытывает», но при этом ведешь себя с ним так, как будто в точности знаешь — что он испытывает, т. е. культивируешь дорисовку.

6) Дорисовывается некое «я» помимо тех восприятий, которые есть в том месте. Например: «да, сейчас он ведет себя как скотина, но все же он хороший человек — ну где-то там, в глубине души, вообще, в целом, так что все же я люблю его». Таким образом ты создаешь дорисовку, и накладываешь ее поверх своих восприятий, стараясь сосредоточиться не на имеющихся восприятиях, а на своей дорисовке.

*) решение: отдавай себе отчет в том, что у тебя даже восприятия «я» нет, не говоря уж о восприятии «он» — есть восприятия, есть различия в этих восприятиях, есть отношение к различным восприятиям, так что в каждый момент времени отдавай себе отчет в его проявлениях, в интерпретациях этих проявлений и в своем отношении к этому, в своих радостных желаниях.

7) Дорисовка человека происходит «издалека», не входя с ним в близкий контакт. Например, очень часто дорисовывают артистов, писателей, политиков, проповедников и прочих людей, которых видишь лишь в очень редкие моменты в очень специфических условиях, когда тот человек знает, что является объектом внимания, и прилагает усилия, чтобы поддерживать желаемый им образ.

Типичный пример — ошибочное предположение о том, что если картина или песня и т. п. является для тебя озаренным фактором, то это означает, что человек, создававший ее, испытывал (как минимум в тот момент) ОзВ. Напоминаю, что озаренным фактором может стать даже окуроч в унитазе. Данная дорисовка любопытна тем, что желание поддерживать ее очень устойчиво несмотря на то, что минимальное исследование выявляет множество «колючек».

*) решение: входи с людьми как можно в более близкий контакт, исследуй их, если хочешь составить представление об их восприятиях. Никогда не знаешь заранее — какая деталь в их поведении может мгновенно обрушить все многоэтажное здание дорисовок.

8) «Притворное прекращение дорисовок». Ты думаешь: «наверное, все же он совсем даже не умный и не чувственный человек», и прекращаешь с ним общаться, думая, что дорисовка устранена. На самом деле это не так, просто одну концепцию «он умный и чувственный» ты заменила

на другую, скорее всего будучи мотивирована НЭ. Парадоксально, но в таком случае ты можешь только в мыслях считать его тупым и бесчувственным, но продолжать вести себя так, словно он мудрый и чувственный, в том числе испытывать жалость потери общения с ним, скуку по нему и т. д.

*) решение: исследуй человека, а не устраивай чехарду негативных и позитивных дорисовок

9) Форма самообмана — начать «исследовать» человека так, чтобы он заведомо испытал к тебе НО и прекратил общение — сейчас или даже насовсем, после чего ты думаешь: «я пробовала его исследовать, но не получилось — он отказался, обиделся и ушел». При этом, конечно, ты продолжаешь поддерживать нетронутыми свои дорисовки.

10) Дорисовка за выдавливанием внешних атрибутов соответствующих восприятий. Например, жизнь людей настолько безрадостна, что они очень хотят хотя бы ПЭ, идут в кино, устраивают «праздник», но в итоге зачастую с досадой обнаруживают, что ПЭ или никак не возникают, или быстро прекращаются, сменяясь все той же скукой и НЭ. Тогда в отчаянии они выдавливают внешние атрибуты ПЭ — начинают громко кричать, смеяться, «веселиться», и окружающие люди безо всякого анализа дорисовывают за этим выдавливанием то, что человек в самом деле испытывает ПЭ. За нахмуренным лбом дорисовывают творческую задумчивость, за улыбкой — симпатию и безмятежность и так далее.

*) решение: то же, что в пункте 7)

11) Ошибка «ну не может же человек так врать!». Может. Независимо ни от чего — социального положения, профессии, отношения к тебе и т. д., человек способен на чудовищное вранье, которое он может поддерживать, развивать в течение сколь угодно длительного периода времени. Зачастую люди сами начинают верить в свое вранье.

*) решение 1: слушай рассказы о себе тех людей, которых ты наблюдал на протяжении длительного времени, исследовал, и сопоставляй со своими воспоминаниями. Например, родители могут тебе сказать, что «никогда не устанавливали контроль над твоими мыслями, не заставляли думать так же, как и они». Сопоставь это со своими воспоминаниями. Прямо сейчас выскажи мысль, идущую вразрез с их концепциями и посмотри на их реакцию.

*) решение 2: исследуй свою собственную лживость, неискренность, проявляемую в настоящее время, в прошлом.

*) решение 3: читай отчеты других практикующих об исследовании себя, других людей.

*) решение 4: твердо придерживайся позиции, согласно которой для того, чтобы вынести то или иное суждение, необходимы основания, и «честное лицо» говорящего таким основанием не является.

*) решение 5: детально и письменно фиксируй результаты своих исследований, препятствуй механизмам их вытеснения.

12) Когда человек запутался в противоречиях, неспособен дальше поддерживать вранье или защищать концепцию, если претендует хоть на минимальный здравый смысл, то иногда он признает свою ложь или ложность концепции или наличие у себя НЭ и т. д... Ошибочно принимать это за наступление ясности — это может быть лишь способом вернуть твою дружественность, ПО, сменить тему и забыть обо всем, после чего, разумеется, вести себя по-старому.

*) решение: если человек добился ясности, за этим следует определенное поведение — проверь, есть ли оно:

а) прилагает усилия для смены своего поведения в соответствии с ясностью, может детально рассказать об этих усилиях — что делал, что получилось, что не получилось, какие были открытия, наблюдения, вопросы и т. д. Нет деталей — значит не было усилий, не было желания закрепить ясности, значит — не было ясности, а был тактический ход.

б) вносит коррективы в другие свои представления, противоречащие этой ясности.

в) не испытывает раздражения, когда ты снова поднимаешь эту тему.

г) сам инициирует разговоры на эту тему, чтобы укрепить ясность, и так далее.

13) Иногда согласие — лишь тактический ход, используемый, чтобы показать широту своих взглядов, снять высокий накал противостояния, сменить роль учителя, которая не сработала, на роль друга в надежде, что хоть это сработает для успешного давления на тебя.

*) решение: то же, что в п.12.

Некоторые типичные реакции людей и наиболее частые объяснения им:

1) «Не знаю, не думал об этом» — чаще всего означает «не хочу думать об этом» или «имею мнение, которое хочу от тебя скрыть». Проверка: предложи подумать об этом, посмотри на реакцию.

2) На вопрос «как ты относишься к такому-то поведению таких-то людей» следует ответ «каждый имеет право на свой образ жизни...», «нормально отношусь», «никак не отношусь», «я принимаю людей такими, какие они есть» — чаще всего означает «ненавижу их», «уничтожил бы». Проверка: скажи, что ты сама или близкий ему человек так себя ведет, посмотри на реакцию.

3) «в словах все не выразить», «чувства нельзя разложить по полочкам», «можно просто все воспринимать как есть», «можно просто быть в гармонии с миром», «если вот так все разбирать, теряется целостность» =>>> «не хочу отдавать себе отчет в своих восприятиях», «хочу испытывать НЭ, тупость», «надоел ты мне со своими вопросами, мне это неинтересно».

Исследование самого себя, усилия по различению [своих] восприятий существенно облегчают выявление дорисовок, дают основания для обоснованных предположений.

Процесс создания дорисовок, опыт их разоблачения, тренировку в формировании обоснованных предположений, пробуждение озаренного различающего сознания и многое другое очень эффективно осуществлять в процессе знакомства и сближения с новым человеком. Для многократного закрепления навыков и предотвращения скатывания в механическое желание «дорисовать и забыться» необходимо создать несколько типовых цепочек последовательного сближения. Желательно содействие другого практикующего, который будет наблюдать за твоим поведением, анализировать твою переписку, отчеты, выводы — при взгляде со стороны дорисовки и вытеснения видны в 10 раз отчетливее, чем тебе самой, вовлеченной в процесс.

Приведу один вариант такой цепочки: знакомство девушки по интернету.

По мере создания каждого нового «портрета» собеседника сравнивай его с предыдущими. В процессе создания портрета по возможности обосновывай каждое свое предположение о нем.

Заранее составь список параметров и проявлений, по которому ты будешь оценивать (по шкале от 1 до 10) каждого человека.

*) Дай объявление на сайте знакомств. Максимум откликов от мальчиков ты получишь, если напишешь, что ищешь партнера для секса. Укажи, что письма без фотографий рассматривать не будешь. Получив кучу писем, выбери те, с которыми будешь работать дальше — предпочтительно те, которые тебя больше всего заинтересовали. Напиши им что-нибудь ободряющее в ответ, чтобы получить еще письма. Попроси выслать фотки, на которых отчетливо видно тело, и такие, на которых отчетливо видно лицо.

*) Внимательно прочти первые две-три строчки письма. Детально опиши портрет его автора, каким он предстал в твоём воображении.

*) Прочти все его письма до конца. Составь новый портрет.

*) Выбери наиболее мелкую и расплывчатую фотографию, составь новый портрет. Потом то же — по фотке с телом, по фотке с лицом крупным планом.

*) Напиши письмо с сексуальным текстом и получи на него ответ, прочти его и составь новый портрет. Напиши письмо, состоящее из пустопорожних интеллектуальных образований. Прочти ответ и составь новый портрет. Напиши письмо, которое будет им интерпретировано как выражение сильных НЭ. Прочти ответ и составь новый портрет. И так далее. По желанию и возможности продолжай переписку, каждый раз предлагая затравку иного плана. Чтобы собеседник не потерял интерес, подогревай его полуэротическими фотками (своими или не своими, согласно желаниям), заверяй, что хочешь поскорее встретиться, вот только выберешь время.

*) Созвонись с ним и проводи обстоятельные разговоры, касаясь разных, в том числе острых тем: сексуальные фантазии, опыт, гомосексуализм, насилие, родственники, ревность и измена, работа, цели и интересы. Составляй после каждого разговора новый портрет.

*) Встреться на нейтральной территории, поговори, погуляй, посмотри на него вживую.

*) Займись сексом.

*) Сообщи, что у тебя теперь новый мальчик (муж, дети, работа, родители запрещают и т. д.), и с ним встречаться не будешь — посмотри на его поведение при прекращении отношений.

*) Сопоставь все портреты. Проанализируй, сделай выводы, выпиши открытия.

Эта схема ориентировочная, и в реальной ситуации ты сама расставишь акценты, расширишь

или прервешь процесс в любом месте.

Обычный человек проживает лишь несколько таких историй в течение всей жизни, и конечно же ничего не исследует, не анализирует, не делает выводов, т. е. не получает опыта. Ты же можешь в течение одного месяца получить намного больший опыт в достижении ясности в отношении людей, чем остальные люди получают за всю свою жизнь.

06-01-12) «Траектория развития» — это устойчивый набор последовательных этапов развития.

(Напоминаю (см. главу «список терминов»): «развитие» это совокупность изменений, в результате которых увеличивается спектр или интенсивность любых качеств ОзВ. «Изменение» — создание новой привычки в результате усилий. «Усилие» — сосредоточенное и интенсивное радостное желание. «Результат» — проявление желаемых восприятий после усилий по достижению этих восприятий. «Радостное желание» — желание, резонирующее с предвкушением и другими ОзВ).

В грубом приближении траектория развития выглядит так:

1) на первом этапе я совершаю усилия по всем фронтам — совершаю самые разные практики, к которым возникает радостное желание. Обозначу этот этап как **«фронтальное давление»**. Интенсивность рж колеблется от 1 до 6, устойчивость рж малая или средняя.

2) В некоторый момент в результате нарастающего фронтального давления возникает **«прорыв искренности»**, яркий всплеск ясности в том, что я все это время в какой-то области был неискренен, вытеснял какое-то сильнейшее омрачение, к которому так привык, что не хотел различать его (омраченная доминанта).

3) За прорывом искренности следует возникновение «циклона», направленного на выявление и устранение этой неискренности.

(Напомню определение циклона: это радостное желание

**) интенсивностью выше 5–6, вплоть до 10;*

**) исключительно устойчивое к воздействиям со стороны других восприятий, с очень большой продолжительностью проявления даже по сравнению с другими рж;*

**) сопровождаемое не только ОзВ, предвкушением до 10, но и (хотя бы время от времени) «физическими переживаниями» — например «выходом воли», твердостью, наслаждением и др.*

**) сильно резонирующее с «яркостью», «стремлением».)*

Время, которое проходит с момента начала фронтального давления до момента прорыва искренности (tp),

а) обратно пропорционально квадрату «коэффициента дракона» («коэффициент дракона» — «Od» — интенсивность и частота проявления упорства (в выявлении и устранении НЭ, порождении ОзВ), решимости (в безупречном устранении омрачений, в самоотдаче испытыванию ОзВ), искренности, предвкушения),

б) обратно пропорционально «коэффициенту ОзВ» — «Oo» (интенсивность и частота проявления прочих ОзВ, ФП, радостных желаний, усилий различения и др.)

в) прямо пропорционально квадрату «коэффициента агрессии» — «Na» (интенсивность и частота проявления агрессивных НЭ)

г) прямо пропорционально «коэффициенту омрачений» — «Nn» (интенсивность и частота проявления всех прочих НЭ, НФ, механических желаний, инерции тупости и пр.)

$$tp = (Na^2 * Nn) / (Od^2 * Oo)$$

4) Циклон приводит к резкому увеличению объема усилий по различению восприятий, усилению безупречности в устранении омрачений («практика уплотнения»). Циклон порождает отдельные, узконаправленные вихри радостных желаний.

5) Результатом практики уплотнения является **«каскад открытий»** или **«прорыв»**:

- а) возникает одна за другой ясности
- б) с небывалой интенсивностью проявляются уже известные и новые качества ОзВ, возрастает их устойчивость проявления
- в) упрочняется «позиция дракона» в целом.
- г) мощные и устойчивые радостные желания приводят к бурному развитию.
- д) становится отчетливым радостное желание изучать литературу по Практике — читать книгу, статьи. Точность и краткость изложения (которую раньше он называл «сухостью»), начинает ярко резонировать с радостью, устремленностью.
- е) усиливается радостное желание формальных практик, закрепления открытий
- ж) усиливается радостное желание фиксации результатов, создания описаний, технологий
- з) усиливается радостное желание еще и еще прилагать усилия к различению восприятий

«Фаза цепных реакций» — первая и самая активная фаза каскада открытий. **«Цепная реакция»** — явление, при котором каждый раз ясность и частичное (иногда значительное) освобождение от омрачений наступает почти мгновенно, почти без усилий при сосредоточении на определенной теме.

Среди совокупности открытий отчетливо различаются а) **«мелкие открытия»** и б) **«крупные открытия»**. Характерное свойство крупных открытий — сопутствующие всплески экзистенциальных ОзВ.

«Фаза собирания плодов» — вторая фаза каскада открытий. Характеризуется радостным желанием интенсивностью 5-10 закрепления открытий — многократным испытыванием достигнутой ясности и прочих ОзВ, фиксацией результатов.

б) Из-за действия механизмов, которые я назвал «четырьмя стражниками», возникает спад. Длительность и глубина первых пяти этапов тем больше, а спад тем мельче, чем ближе возникающие ОзВ к экзистенциальным. Зная о том, что шестой этап наступит неизбежно, практикующий готов прибегнуть к практике **«мягкого отступления»**, как только заметит, что вопреки его усилиям этот этап наступает, что позволяет сделать спад менее затяжным и более мелким.

Начиная с некоторого момента, спад больше не приводит к возникновению омрачений, а является отступлением на позицию **«мягкой практики»**, а именно:

- а) проявлен непрерывный ОФ — малой и средней интенсивности
- б) ОзВ проявлены почти непрерывно — в основном малой и средней интенсивности
- в) усилие различения восприятий проявлено почти непрерывно
- г) запоминание об ОзВ
- д) охотник за НЭ действует безупречно в случае их появления
- е) не возникает значимых открытий
- ж) совершается мягкая выборочная проработка ситуаций (плюс перепросмотр прошедших ситуаций) с тем, чтобы привести в свое поведение в них совершенные открытия
- з) формальные практики эпизодичны
- и) поддерживается ясность в том, что «мягкая практика» в любой момент может привести к настоящему спаду, если заснуть в довольстве, поддаться привычке испытывать спад
- к) поддерживается постоянный уровень внимательности к появлению новых радостных желаний, новых усилий.

Ясность в существовании траектории развития, желание ее исследования, опыт различения, наблюдения, исследования ее этапов — все это приводит к появлению **«импульса»** — радостного желания вмешиваться в эти этапы, вносить в них новые элементы, изменять траекторию с целью увеличения эффективности усилий.

«Перекрестный импульс»: в результате ясности в неизбежности наступления спада в конце цикла, на этапе каскада открытий возникает радостное желание время от времени совершать фронтальное давление уже с новых рубежей. В этом случае спад становится особенно коротким и мелким.

06-01-13) В этом дополнительном параграфе я буду размещать те практики, которые пока-

зали себя как эффективные в тех или иных ситуациях, но не вошли в предыдущие параграфы.

*) «**Миллион ОзВ**» — возникает желание совершить миллион актов порождений ОзВ, и одна из причин того, что это рж может сильно резонировать с ОзВ, состоит в том, что желание такого сквозного накопления устраняет одно из распространенных омрачений, состоящих в атаке мыслей-скептиков (и следующей за ними импотенции) типа «сейчас уже вечер, сегодня в любом случае уже много не сделать, отложу на завтра». Практика накопления и фиксации общего количества порожденных ОзВ приводит к тому, что даже единичный акт пОзВ сопровождается энтузиазмом и предвкушением.

Глава 06–02: Список ОзВ с описаниями

Содержание:

06-02-01) Перечень и резонирующие описания ОзВ.

06-02-02) Перечень и резонирующие описания качеств ОзВ.

06-02-03) Перечень аккордов.

06-02-01) В связи с серьезным дефицитом времени (т. е. очень высокой конкуренции радостных желаний) я буду постепенно вносить пополнения в эту схему.

Я считаю, что качественное описание (т. е. такое, которое сильно резонирует с соответствующим ОзВ) — такое, в котором:

а) максимально четко подчеркнуты специфические особенности этого ОзВ, отличающие его от любого другого ОзВ

б) нет поэтизмов, философских заумностей и прочих слов, которые не обозначают вполне конкретное восприятие (такие как запредельный, космический, сверхсознание, обворожительный, непостижимый и пр.), поскольку сильным резонансом обладают лишь предельно предметные слова (такие как собака, сосна, морозный воздух, хотеть дышать и пр. — то есть то, что я испытывал много раз).

Другие рекомендации см. в главе «Описания и фиксации».

=====

Сектор Устремленности:

1 линия:

- радостное желание
- потребность
- твердое желание или упорство
- стремление

2 линия:

- решимость
- яростность

3 линия:

- радостное ожидание
- предвкушение
- предвосхищение (чувство тайны)

4 линия:

- вечная весна
- зов

5 линия:

- изумление

- торжество

=====

«Потребность»

*) Сильное радостное желание приобретает качество, которое резонирует со словом «потребность», т. е. что-то такое, без чего — как без воды, как без воздуха. Ежатиная: «это похоже на потребность дышать, это уверенность, что сейчас мне ОзВ жизненно необходимы. Когда ныряешь — пялишься под водой на существ, а в какой-то момент чувствуешь безо всяких сомнений, что необходимо вынырнуть и набрать всей грудью воздуха, напитаться им. В первые мгновения нет даже предвкушения, — только восприятие этой потребности и резонирующей с ней решительности, возникает безмятежность и всплеск экзотичности при мысли о том, что такое восприятие возможно.

*) Фьорд: «резонирует с образом волка, попавшего в капкан — желание свободы настолько сильно, что он отгрызает лапу и добивается освобождения»

«Твердое желание» или «упорство»:

*) интенсивное радостное желание, очищенное от примесей мыслей-скептиков, вспышек НЭ (например беспокойств о том — будет реализовано желание или нет, кто что подумает о тебе и пр.), превращается в «твердое желание» — оно исключительно устойчиво, резонирует со словами «непоколебимость», «упорство».

*) когда твердое желание направлено на устранение омрачений, с ним резонирует образ пресса, тисков. В них зажато то, что я хочу сломать. Каждый раз я прикладываю множество однообразных усилий, чтобы продвинуть сжимающий механизм на один зубчик. Но если продвижение произошло, то назад его не сдвинуть, у этого механизма нет обратного хода. И с каждым таким зубчиком напряжение в зажатом омрачении растёт, оно начинает скрипеть, трещать и растёт предвкушение, что однажды оно разрушится и превратится в пыль.

*) воин может испытать поражения тысячи раз, но он никогда не сдаётся.

*) когда упорство проявлено на 7 и выше, я не оглядываюсь назад с мыслями «проспал 5 минут, ну все, пропал час», а продолжаю сосредотачиваться на ОзВ, порождать их. Когда упорство слабое, то мысли о недостаточно эффективных усилиях в прошлом существенно ослабляют усилия сейчас. 10 секунд назад я пропустил ХО? Это уже не имеет значения, и сейчас я продолжаю бороться изо всех сил.

Мысли о неэффективности усилий в прошлом лишь тогда приводят к ослаблению усилий в настоящем, когда прямо сейчас нет желания прилагать усилия, и эти мысли используются как повод для самооправдания.

*) Упорство резонирует с образом ветра, дующего в Джомсоне — каждый день около полудня он начинается и стремится из долины вверх. Его сила такова, что через полчаса пребывания на нем у любого обычного человека возникает неуправляемое раздражение, доходящее до бешенства — ветер «изматывает душу». Он не ослабевает ни на секунду, не дает ни мгновения передышки — он давит, давит, давит, и ничто не может его остановить.

*) Стриж: «твердый голос непреклонно пробивается сквозь пелену, сон. Этот голос будет повторять хоть 10 тысяч раз, будет непреклонно пробивать пелену — «есть за что бороться, Стриж!»».

*) Тайша Абеляр: «единственным звуком на кухне был мерный звук капающей из известнякового фильтра воды. Он навел меня на мысль о том, что так же постепенно протекает процесс очищения в ходе вспоминания. Внезапно я пережила прилив предвкушения и энтузиазма. Наверняка действительно можно изменить себя, капля за каплей, мысль за мыслью, очиститься, подобно воде, просачивающейся через этот фильтр».

*) Упорство при порождении ОзВ резонирует с образом зверя, который когтистой мягкой лапой подтягивает к себе игрушку. Как кошки «чешут когти», растопыривая всю лапу, вытягивая когти, цепляясь ими за что-нибудь и подтягивая к себе. Возникшая ОзВ начинает ослабевать в результате хаотических отвлечений или непривычки нахождения в этом состоянии, но я подтягиваю его к себе, играясь с ним, позволяя ему немножко отползти и подтягивая к себе снова и снова. Такой образ, сопровождающий усилие, устраняет пиететное отношение к ОзВ, порождает радостное,

игривое настроение.

*) Кое-кто: «Понял, что у меня было представление об упорстве, как о совершении тяжелых, утомляющих напряжений — сжимать тиски или двигать что-нибудь тяжелое шаг за шагом, а это оказался сильный, не ослабевающий радостный поток, как горная речка — прозрачная, искристая, радостно несется, в ней стайки игривых радостных желаний, и одновременно мощь, напор, неотступность, ничто не остановит. Я впервые различил упорство, раньше это восприятие потока я относил к проблескам стремления. Восприятие этого потока смывает все механические составляющие моего представления об упорстве, они — как убогий, неэффективный инструмент каменного века по сравнению с этим мощным радостным потоком, упорство до 5 резонирует с радостью, предвкушением, удовольствием, рж, бесконечным путешествием.

Спокойное и уверенное восприятие, нет лихорадочности, если и возникает ХО, то после того, как отдаю себе в этом отчет, фиксируя ослабление упорства, то возвращаю внимание, и упорство опять усиливается.

Как будто стерли толстый слой пыли с глаз, чувство красоты-5, пропали механические оценки, механические предпочтения, осталось изумление, восхищение, открытость, отсутствие границ, желание слиться, обнять».

«Стремление»:

*) целое море мощным потоком низвергается в расщелину в скале; нет препятствий.

*) из отчета морды: «меня ничто не остановит. Теперь я это знаю точно, теперь это не догадки, не смелые мечты, не полет фантазии, не самые сладкие грезы — теперь я знаю это точно. Я уплотняю практику памятования, прилагаю существенно большие усилия памятования, чем раньше, — о Рамакришне, о мордах, о своем стремлении к Переживаниям, — я не могу сказать, что делаю что-то выдающееся — какие-то изнурительные формальные практики и т. п. Можно даже сказать, что сейчас я живу легко, просто осуществляя памятование, и сопровождаю его формальными практиками лишь тогда, когда сосредоточение ослабевает. Я просто добиваюсь непрерывного памятования, и это приводит к таким ураганам ОЗВ, что возникла ясность — только мое желание остаться здесь может остановить меня, ничто другое».

*) Агава: «огромная глыба сорвалась со скалы и неумолимо несется вниз»

*) иногда резонирует с желанием встать и начать носиться по комнате, что-нибудь строить, искать, исследовать

*) резонирует с образом огромного поезда, который в результате длительных усилий удалось стронуть с места, и он медленно начал двигаться. Масса его огромна, и как сложно было его сдвинуть с места, так же сложно теперь его остановить — неуклонно движущаяся вперед гигантская масса.

«Решимость»:

*) чем сильнее проявлена решимость, тем слабее влияние мыслей-скептиков, тем слабее механические сомнения (т. е. такие, которые необоснованны, а проявляются лишь по привычке, вопреки рассудочной ясности об отсутствии оснований для сомнений, вопреки радостному желанию сделать тот или иной выбор или приняв к сведению возможные последствия).

*) усиливается при мысли «десять поколений воинов, делая это, добились результата».

*) Стриж: фраза Бодха, которая вызывает резонанс с решимостью: «теперь ты знаешь — что такое ОЗВ, ты знаешь, что есть за что бороться, Стриж... есть за что бороться!»

*) Дон Хуан: «ты должен делать нечто большее. Ты должен постоянно превосходить самого себя».

*) резонирует со словосочетанием «категорическое несогласие с омрачениями»

*) Аджи: «резонирующий образ: я — это острие ветра. Так же, как птицы летят остроносом клином, так и я несусь вперед острием ветра, и все, что я несусь за собой — хлам прошлого, который пока не удалось стряхнуть, но на острие ветра этого нет — там ничем не омраченное усилие, стремление без скептиков и сомнений. Острие ветра прозрачно и золотисто, как тонкое облако, залитое сиянием солнца. Дорога идет вверх-вниз, но острие всегда устремлено вверх, к горизонту, к месту, где-не небо сливается с не-землей, к месту, где мой дом, тайна и предвкушение».

«Яростность»:

*) тотальная непримиримость к омрачениям, т. е. к состояниям, когда переживания не проявлены. Даже на несколько секунд невозможно отдаться отвлечениям, забыв про памятование о практике, так как сразу же возникает отравление своей импотенцией и желание возврата к устремленности. Прямой задачей и самой сладостной целью становится непрерывное совершение усилий, непрерывное совершение сверхусилий.

*) резонирующая мысль: «практика продолжается от первой секунды после пробуждения до последней перед засыпанием, и также во сне, когда я осознаю себя в нем. Отвлечения скользят по поверхности, не проникая внутрь.

*) Резонирующее словосочетание — «избыточная решимость», «отчаянная решимость». «Избыточное» не в смысле «лишнее», а переливающееся через край.

*) Резонирующий образ — натянутая до предела тетива лука, так что от нее исходит еле слышный звон.

*) При первых опытах испытывания яростности, возникает неудержимое желание немедленно броситься в сражение с НЭ, немедленно начать реализовывать радостные желания, прорубаться сквозь чашу «ничего-не-происходит» к ОЗВ. При этом радостного желания реализовать радостные желания может и не быть, а если оно есть, то реализация радостного желания не исчерпывает яростности, постоянно кажется «мало», хочется вывернуться наизнанку и сделать еще и еще больше. Это в краткосрочной перспективе может привести к появлению механического желания что-то начать делать, но после устранения этого механического желания возникает равновесное состояние на совершенно новом уровне — оказывается, можно постоянно быть «переполненным» решимостью и готовностью в любой миг вырваться неудержимой стрелой, и это очень привлекательное состояние, в нем хочется быть тем больше, чем дольше в нем находишься. Возникает ясность, что до сих пор ты была медузой, гниющим пнем, и даже не понимала, что возможно жить вот так, на таком уровне перенасыщения, экстатической готовности броситься в реализацию радостных желаний.

*) Резонирует со словом «отчаяние», но это не то отчаяние, которое является жалостью к себе, грустью и пр. — это отчаяние тонущего человека, который вроде бы уже потерял шанс на спасение, и вдруг вдалеке увидел спасательный круг, и понимает, что теперь необходимо сделать невозможное, забыть про жизнь, смерть, перестать ждать чуда или спасателей — просто необходимо сделать все мыслимое и немыслимое, сверх всяких человеческих возможностей, и доплыть. Это отчаяние, в котором мобилизуются все силы, в котором как шелуха отпадает все наносное, придуманное и второстепенное — на кону жизнь — не в каком-то переносном смысле, не как поэзия и философия, а как невозможно конкретная, обнаженная реальность. Это состояние бесконечно далеко от довольства или жалости к себе.

Ежати́на: «жалость к себе вообще не может сочетаться с отчаянием, могут быть только короткие автоматические всплески жалости, пока еще есть к ней склонность. Насколько я помню, жалость к себе — это что-то настолько вялое, что можно долго мусолить + чувство собственной важности — желание думать о себе, бедной, с которой что-то случилось. Жалость к себе умертвляет, подавляет все, я готова опустить руки, сдаться, весь мир против меня. А отчаяние — как взрыв, после него невозможно устоять на месте, хочется тут же перегрызть все, что держит, бороться, даже если я знаю, что ничего не изменится, просто потому, что иначе невозможно жить, кроме как борясь. В отчаянии мне нет дела до того, что кого-то могут не устраивать мои действия, в отчаянии нет нерешительности и лживости, в то время как в жалости к себе живешь так, будто будешь жить вечно».

*) Полная несовместимость с довольством.

*) Яростность сопровождается специфическим физическим переживанием — «выход воли» (разламывание изнутри живота в районе пупка, словно что-то рвется наружу) начинает сопровождаться вибрацией — примерно 7–8 герц (вибраций в секунду), которая распространяется из центра разламывания на все тело. Необычное, приятное ощущение.

*) «Необходимо прорваться. Я ни слышать больше ни о чём не хочу, ни думать, ни говорить. Это не фантазии, не сказки, это реальность. Выход есть, я отдам любую цену за то, чтобы добиться этого, я твёрдо знаю — это есть. Я буду минута за минутой добиваться экстатических ОЗВ. Нет той цены, которую я не готов заплатить за это».

*) из отчета Ежатины: «возникло желание добиться физической трансформации во что бы то ни стало, чтобы закрепить опыт проявления ОЗВ. Сначала было удивление от такой резкой и ни-

чем для меня необъяснимой перемены в восприятиях, но потом возникло желание отбросить и эти мысли — какая разница почему? Решимость до экстаза. Отвела себе срок — пока Бо в горах. Почти нет времени. Я всегда считаю, что, у меня куча времени. Надоела своя импотенция, надоело, что она может сменяться приступами отчаяния, после которых опять довольство. Начала прилагать усилия. Возникли образы основных омрачений — озабоченность в институте может помешать, НО к Стрижу может помешать, НЭ от болезней могут помешать. Вдруг поняла, что они для меня больше не существуют. Их нет и все. У меня есть только одна цель. Я ничто не променяю на нее, какое наслаждение! Весь мир перестал существовать. Не как отчуждение к Стрижу — как если бы ее нет и поэтому нет НО, — а как экстатическая радость при мысли о ней, о том, что я больше никогда не испытаю к ней НО, удовольствие от ее присутствия, от института.

Как легко отвалились все омрачения! Знаю, что это только на минуту — на сейчас. Если я не буду сосредотачиваться на этом состоянии, оно пропадет. Три часа делала 10-секундную фиксацию этого желания. Я даже не ставлю перед собой выбора — «либо пробьюсь, либо...» — я должна пробиться, никакого выбора не может быть.

Может быть раньше, когда я хотела пробиться, желание было слишком расплывчатым. Никогда не испытывала такой яркой единой цели. Ничто больше не существует, кроме нее, и от этого возникает экстатичность. Пока эта цель не достигнута, я не могу ничего бояться, не могу ни о чем думать, ничего хотеть. Мне некогда.

На второй час — желание отдохнуть. Восторг: я знаю этого стражника! Я легко перепрыгну через него.

Весь таинственный мир, который был в сентябре прошлого года, когда часто фоном была единая цель, вдруг стал таким близким. Я будто подошла к той черте, к которой смогла подойти только в тот период практики. Только теперь у меня больше опыта, я знаю, что ждать нечего, необходимо делать, делать, делать не смотря ни на что — ни на практику морд, ни на то, вернется Бо или нет. Необходимо перепрыгнуть через эту пропасть. Восторг: ничто не держит, образ пропасти, к которой раньше я только подходила, смотрела и отходила назад, а сейчас я прыгну и ничто меня не остановит.

Еще знакомая тупость: чем ярче ОзВ, тем сложнее будет дальше. На это тоже легко возникает ясность — нет, чем ярче ОзВ, тем ПРОЩЕ будет.

Я испытываю экстатичность-4-5 уже минут 10, а яркие ОзВ — два часа! Решимость такая, что нет желания думать, почему это так.

Еще стражник: довольство. Радость-10: от чего довольство, я же не добилась своей цели! Только физическая трансформация, на меньшее я не согласна.

Когда засыпала — ощущение твердого железного прута из темени, давящего вверх на 30 см».

«Предвкушение»:

*) уличный пес увидел что-то любопытное и понесся туда

*) образ себя как новичка в практике — жизнь только началась, моя практика началась только сейчас, я делаю только самые первые шаги — все самое интересное впереди.

*) История от Пушистой Обезьянки: «в первые секунды после просыпания были хаотические отвлечения из сна. Взгляд упал на записи: «я — новичок, всё только начинается, впереди столько интересного». Перечитала несколько раз, порождая предвкушение. Внезапно возникла уверенность-ясность, что я только что появилась, я никогда не была ни в этой комнате, ни в этом теле, у меня нет прошлого, у меня ничего нет, я только что возникла. Посмотрела на плакат-лозунг над кроватью, в которой я появилась. Есть уверенность, что его написала не я, есть уверенность, что его написало другое существо, которое жило здесь до меня, которое выразило свои желания, оставило инструкции и ушло. Есть симпатия к тому существу и желание сделать всё, чтобы реализовать его желания. Есть предвкушение сегодняшней работы над этим местом, радость от того, что впереди ещё столько интересного, необычайное состояние лёгкости — от того, что нет прошлого, я не давала никаких обещаний, ничего никому не должна, ни перед кем не виновата, мне ни за что не стыдно, нечего терять и нечего бояться».

*) Фьорд: «резонирует с образом снежной лавины, которая вот-вот сорвется вниз по склону, и с состоянием на грани оргазма. Резонирует с фразой «вот-вот что-то произойдет».

*) Фьорд: «возникает распирающее ощущение в груди, желание глубоко вдохнуть, радостные

желания деятельности»

*) Характерное отличие предвосхищения от предвкушения в том, что при возврате внимания с объекта предвкушения оно ослабевает, в то время как предвосхищение не снижает своей интенсивности.

«Предвосхищение»:

*) чувство тайны, сказки.

*) будто я долго ждала, «замерзла» в бесчувственности и омрачениях, а теперь оттаиваю, впереди — тайна. Сильно резонирует с проявлением радостного желания захлеб начать что-то делать из практики

*) сильно резонирует с восторгом. Эйнштейн: «Самое прекрасное, что мы можем испытать — это чувство тайны. Тот, кто никогда не испытывал этого чувства, кто не умеет остановиться и задуматься, охваченный робким восторгом, тот подобен мертвецу, и глаза его закрыты».

*) Лама: «Ночь в поезде. Когда смотришь в окно, видишь темноту, и то тут, то там промелькивают огни домов, фонарей в маленьких деревеньках. Возникают образы людей, которые как мотыльки собираются вокруг этих огоньков — смотрят телевизор, живут своей обыденной жизнью. Каждый огонёк воспринимается как островок такой обыденности, и вокруг него — беспредельный, манящий и пугающий океан темноты».

«Вечная весна»:

*) жизнь зарождается, она выглядит слабой, но ее не остановить; распускаются нежные почки повсюду весной, текут тоненькие ручейки и подтапливают лед, который становится хрупким и хочется его сбросить, отряхнуться и почувствовать легкость. Ничто не остановит весну. Если перегородить маленький ручеек, то он превратится в океан и снесет все на своем пути. Резонируют слова «ничто не остановит приход весны». Что-то очень желанное, восхитительное наступит неотвратимо.

*) Ежатина: «как весной начинает таять снег, и земля проступает. Ее снова и снова заносит снегом, но весну не остановить, снег необратимо растает. Мелкие всплески экзатичности превращаются в фон. Все резонирует с экзатичностью, возникает ясность, что я только начинаю жить, только начинаю чувствовать и воспринимать, а до этого все эти годы я была будто под заморозкой. Телу становится неуютно, дискомфортно — в нем тесно для эОЗВ, оно ощущается как отравленное и должно трансформироваться, очиститься от следов НЭС, стать единым с эОЗВ переживанием».

*) «начало» — сильное неудержимое движение, которое набирает мощь, растет прямо на глазах. Начало ледохода, таяния снега, движения фронта облаков.

«Зов»:

*) даже когда он едва уловим, он невыносимо пронзителен. Резонирующий образ: дым от костра на склоне соседней горы, огни ночью на другой стороне реки — что-то далеко у самого горизонта.

*) Ежатина: будто возникает желание смотреть только на горизонт, а не на вещи вокруг

*) Ежатина: резонирует с отрешенностью

*) Аджи: пустыня, ночь, я не могу понять — где кончаюсь я, и где начинается мягкая холодная ночь, мы с ней едины, после этой ночи не будет завтра, но именно в эту ночь есть шанс, я не знаю шанс на что — но что бы это ни было — туда влечет, и если это не то, что я искал, то я все равно хочу этот шанс, потому что больше не могу и не хочу оставаться тем, что я есть.

Ночь эта видится каньоном, уходящим вглубь гор, и когда я уйду, горы за мной сомкнутся, ничто не будет таким, как прежде.

Светят звезды, и как бы далеко они от меня ни были — они сейчас самые близкие мне существа, я ни к кому не привязан, и их компания — самое лучшее, что я могу пожелать в момент, когда у меня есть шанс. Этот момент — это то, что я хочу взять с собой в путешествие. Возникает благодарность, нежность, и тепло ко всем, кто остается позади.

*) Ежатина: сильное пронзительное желание не ясно чего, хочется переживать его и не подбирать ему никакие объекты. Кажется, что любое знакомое мне действие или явление будут слишком мелкими, никогда не смогут полностью резонировать с этим желанием.

«Изумление»:

- *) перехватывает дыхание; идет цунами; такого не бывает; благоговение.
- *) возникает при открытии новых ОзВ.
- *) сильно резонирует с восторгом, чувством тайны.

«Торжество»:

*) образ старика на скамейке: я изображаю из себя старика, сижу на скамейке в парке в замшелом заброшенном городишке, мимо изредка проходят люди, редкий ветерок поднимает пыль, вокруг серость и обыденность, меня — старую рухлядь — никто даже не замечает, я выброшен за пределы внимания людей, я старый маразматик, у которого слюна изо рта капает, глухой почти паралитик, я полностью сосредоточен на своей практике, я испытываю невыносимо прекрасные переживания, я переживаю буйное торжество.

*) Ежатина: «солнечная поздняя осень, прозрачное голубое небо, морозный воздух, солнечная свежесть, пронзительная умиротворенность. Я давно потеряла всех морд, они ушли в Переживания, а я морочилась с омрачениями многие месяцы, годы, но сегодня проснулась и знаю, что случится нечто, что скоро это произойдет, что я уже подошла вплотную. Я иду и возникает восприятие стремительности, будто меня несет поток, будто не иду, а бегу. Это предчувствие-уверенность, что теперь победа неизбежна. Я знаю, что сегодня это случится, и я увижу снова Бодха и морд, уже в мире Переживаний. Это состояние возникает, когда я вижу солнечную осень — такую, как в Муктинатхе — осенние желтые деревья, тропинка усыпана крупными желтыми листьями, сад монастыря, где мы играли в снежки. И опавшие листья, и пар изо рта, шуршание — каждая деталь вызывает торжество неизбежности победы».

*) Ежатина: «готовность совершить необратимое изменение. Предчувствие чего-то до сих пор еще не известного. Кажется — весь мир замер в готовности к прыжку. Я не сдамся. В этот раз не может не получиться, я никогда еще не была так готова. Есть уверенность, что будет именно прорыв, а не разовый всплеск ОзВ.»

*) резонирует фраза «это произошло!». В обычном языке «торжество» обозначает ПЭ, которое испытывается, когда нечто свершилось. А что такое «свершилось» в бытовом языке? Это значит «конец». Когда Спартак выиграл у ЦСКА, матч окончен, пора пить пиво, наваливается довольство, скука. Жизнь кончена. А что такое «торжество»-ОзВ? Что такое «свершилось»? Это взрыв творчества, взрыв наслаждения непрерывным рождением, путешествием, это не конец, не остановка и даже не промежуточный пункт.

=====

Сектор Единства:

1 линия:

- чувство красоты
- восхищение

2 линия

- симпатия
- открытость
- погружение или «нет границ» или проникновение

3 линия:

- самоотдача или благодарность
- самоотречение или преданность

=====

«Чувство красоты»:

- *) сильно резонирует с восторгом, преданностью, нежностью

*) сильно резонирует с восприятием «нет границ» — возникает желание раствориться и стать частью пространства, и от этого наслаждение становится еще более сильным. Сопровождается ощущением мягкого, но стремительного отделения от тела, парящей легкости.

*) легко отличить «эстетствующего философа», который считает что-то красивым, и того, кто именно переживает чувство красоты. Чувство красоты возникает от таких восприятий, какие никогда даже не будут замечены эстетом. Эстеты делают вид, что испытывают восхищение тем, чем принято восхищаться — картинами в Третьяковке, голосом примадонны и т. д. Чувство красоты возникает в том числе и в первую очередь от совершенно незаметных явлений — капля росы на шкурке гриба, нежно-суровая кожа старой березы, контраст ярко-красной рябины на фоне темно-зеленой листвы, пожухлые пучки травы и т. д. Есть «продвинутое эстетство» — часто их можно встретить среди фотографов — они казалось бы испытывают чувство красоты и замечают именно незаметные вещи, но спроси их — почему они сфотографировали именно это? Вместо фразы «я испытал нежность, влюбленность в эту сухую ветку, захотелось взять ее в руку, вчувствоваться в ее тепло» он произнесет набор технических терминов, то есть опять таки он будет ДУМАТЬ, что это красиво, а не испытывать красоту.

*) в лесу, у моря и т. д. можно испытывать «симфонию красоты» — целый спектр всплесков чувства красоты, сливающихся в один невыносимый экстатический пожар. Резонирующий образ — всё запуталось в искрящейся паутине, исходящей из сердца — каждое покачивание ветки, летящая бабочка, пролетающий пух — на каждое движение эта паутина отзывается сладостным напряжением, возникает невыносимое наслаждение в сердце, и затем как лава растекается по всему телу — мощно, неторопливо, обжигающе.

«Восхищение»:

*) Возникает чаще всего тогда, когда чувство красоты приближается к экстатической интенсивности, когда есть «симфония наслаждений», и тогда возникают множественные резонансы с другими ОзВ — торжеством, изумлением, зовом, стремлением. Если всплески красоты возникают от созерцания конкретного объекта и подпитываются восприятием того, что воспринимается как «красивое», то восхищение уже безобъектно, оно достигает экстатического качества намного быстрее, чем чувство красоты.

«Симпатия»:

*) резонирует со словом «узнавание» — будто узнаешь этого человека после очень долгой разлуки и испытываешь радость встречи

*) симпатия возникает, когда есть резонанс одного из восприятий, которое я называю «воспринимаю этого человека», с любым из ОзВ, которое я называю «мой ОзВ».

*) интенсивная симпатия резонирует со словом «нежность» — возможно потому, что слово «нежность» часто используют с эротическим оттенком, ассоциация с нежностью, которую могут испытывать [свободные от НЭ в этот момент] влюбленные друг в друга. Тем не менее «нежность» лишь тогда имеет эротический оттенок, когда люди, испытывающие нежность, испытывают еще и эротическое влечение.

*) Ежати́на: «симпатия к существу возникает, когда мысли о нем резонируют с каким-нибудь ОзВ. Я могу думать о разных мордах, и при этом возникают разные ОзВ: решимость, нежность и т. д. Когда мысль о том существе резонирует с каким-нибудь знакомым мне ОзВ, возникает восприятие близости того существа, желание, чтобы были ОзВ в его месте, желание совершать действия, направленные на то, чтобы ОзВ там проявились».

Когда мысли о том существе приводят к пробуждению незнакомых ОзВ, возникает восхищение, тяга к нему, желание быть такой же, как он, возникает странное узнавание этих ОзВ несмотря на то, что я фиксирую их как неизвестные мне.

Симпатия резонирует с желанием, чтобы в других местах были ОзВ.

Одно из самых привлекательных для меня ее проявлений — безобъектная симпатия. Она возникает, когда ОзВ достигают максимальной из доступных мне интенсивностей — тогда возникает желание, чтобы то, что я испытываю, переживали все существа, желание сделать хоть что-нибудь, чтобы они могли приблизиться к ОзВ хотя бы насколько смогут, желание искать разных новых морд, переписываться с новичками.

Когда я переписываюсь с новичком — я сама новичок, я испытываю то же, что испытывала в

начале практики — будто передо мной открывается новый мир, все границы рушатся, я могу делать все, что хочу, радоваться всему. Когда проявлена симпатия, каждая победа другого существа — новичка или морды — все равно, вызывает всплеск радости, предвкушения, редко — экстажности.

Симпатия проявляется как влечение к существу, которое хочет испытывать то же, что нравится испытывать мне, к чему влечет меня. Желание человека устранять НЭ и испытывать ОЗВ всегда резонирует с симпатией к нему в этом месте.

Когда проявлена симпатия к существу, оно начинает казаться особенно красивым, хотя в другом состоянии я могла различить его как «некрасивое». Когда это толстое существо, то пропадает интерпретация ее как «толстой», возникает образ, что это легкая пухлая маленькая девочка. Таким образом симпатия резонирует с чувством красоты.

Симпатия также резонирует с беспричинной радостью, эротическим влечением, детскостью, изумлением, восторгом, самоотдачей, радостью простых вещей.

Симпатия резонирует с «мелкими» радостными желаниями — потискать, поиграться, написать что-нибудь, притащить опавший листик или шишку из леса, показать паука. Но отличие проявлений этих желаний от механических в том, что нет желания произвести впечатление, нет желания его позитивной оценки — я просто делюсь своей радостью, своим восхищением.

Симпатия часто резонирует с желанием научить чему-нибудь. Например, рассказать подробно о своем опыте. Это отличается от заботы тем, что я хочу именно научить и больше не возвращаться к этому, так как если этому существу это интересно, оно запомнит или само спросит, а когда я забочусь о ком-то, я хочу раз за разом что-то напоминать, следить — а делает ли оно так, как я сказала, беспокоиться.

Когда есть симпатия, не возникает озабоченности мнением, есть открытость. Нет желания ничего скрывать, обороняться. Есть желание снова и снова разбираться с тем, что непонятно, перенимать и передавать восприятия, учить и учиться.

Когда есть симпатия, все другие ОЗВ словно становятся прозрачными, легкими, пронзительными. Когда нет симпатии, я будто в скорлупе, из-за которой и слышно глуше, и видно хуже, и нежно прикоснуться невозможно. Когда проявляется симпатия, эта стена тает, на меня будто обрушивается реальный, обнаженный мир, как будто я всю жизнь до этого смотрела жизнь по телеку, и вдруг вышла на улицу, в лес.

Сопутствующие физические ощущения — словно из подмышек идут тонкие нити по рукам в ладошки, поэтому хочется трогать, прикасаться. Ощущение мягкого взрыва в груди. Нет необходимости совершать какие-то длительные сложные действия, можно только чуть прикоснуться, и возникает поток, который сносит».

*) Аджид: желание быть [с той, к кому испытываю симпатию] рядом, но невидимым, безмолвным присутствием, как ветер, который налетает время от времени и шевуршит ее волосы в полете.

*) Фьорд: «при симпатии возникает ощущение тепла в теле и восприятие золотистого света, который поднимается от солнечного сплетения до макушки головы, а потом льется наружу через глаза. От этого столба отходят тонкие золотистые ниточки и бегут к разным частям тела».

*) Фьорд: «нежность всегда начинается с ощущения мягкой плотной щекощущей волны тепла, поднимающейся из солнечного сплетения вверх, к груди, горлу и рукам, а оканчивается мягким взрывом — всплеском наслаждения в груди, горле и кончиках пальцев рук».

«Открытость»:

*) Фьорд: «открытость» резонирует с желанием позволять тем, к кому я испытываю симпатию, наблюдать за своими мыслями, чувствами, эмоциями, действиями; нет желания держать что-то в тайне; нет опасений — приходи и смотри. Резонирует с образом горного хрусталя (прозрачный и сияющий). Возникает легкость, нет груза того, что ты скрываешь, и радость возникает от того, что ты — такая легкая, искрящаяся и прозрачная, и тот, кто смотрит сквозь тебя — не видит тени, потому что ее нет. Радость от того, что тебя знают. Возникает радость от того, что нет преграды для активного взаимодействия с этим существом: как будто падает стена, которая не давала бежать вперед рядом с этим существом, делать что-то вместе. Есть радость от того, что ты — вместе с тем существом, и ты словно позволяешь ему увлечь тебя и не беспокоиться о том, к чему это приведет.

*) Когда есть открытость, все восприятия в этом месте вдруг вспыхивают прозрачностью. Подходит слово «очищение». Кристальная чистота — тонкая, пронзительная до слез, есть удивление — такой огромный мир! И такой хрупкий: кажется, — дотронься до него и он зазвенит. Когда есть экстатическая форма открытости, ее невозможно выдержать, хочется плакать. Мысль: «этот мир не понять, им можно только без конца восхищаться, быть в нем, осторожно в нем двигаться, а то он так звенит, что невыносимо».

*) Если испытывание симпатии может сопровождаться различением себя как высшего существа по сравнению с тем, к кому испытывается симпатия (например в случае симпатии к дереву), то в случае переживания «открытости» такое невозможно — нет различения себя как высшего, а его — как низшего существа.

«Погружение» или «нет границ» или проникновение:

*) Скво: «сначала есть озаренный фон — в слабой форме проявлено стремление, предвкушение, чувство красоты, удовольствие. Когда смотрю на дерево, огонь, реку, небо, возникает ощущение притяжения, сопровождающееся усилением симпатии и чувства красоты. Хочется замереть, смотреть и поддаться этому ощущению затягивания. Потом на 1–5 сек возникает ощущение, как будто дерево или огонь (или то, на что я смотрю и к чему испытываю симпатию) оказывается в этом месте, в области живота, груди и горла. Это не ощущение именно дерева с ветками или огня, это ощущение какой-то формы, соприкосновение с которой сопровождается ощущением нарастающего и расширяющегося наслаждения. Когда член мальчика в писье, и есть разнообразие приятных ощущений, то форму члена невозможно определить по ощущениям, нет даже ощущения, что это чей-то член, в котором нет моих ощущений, но в то же время есть ощущение соприкосновения с чем-то. С деревом и небом происходит то же самое. Зрительные восприятия остаются прежними, на месте тела возникает ощущение мягкого оргазма, набирающего пронзительность, сопровождающегося усилением чувства красоты, восхищения, радости. Ощущение мягкого оргазма расширяется, оно начинается с объема диаметром около 40 см в области верхней части тела, а потом доходит до метра, и возникает ощущение погружения-растворения-расширения. Существа, на которые я смотрю в эти моменты, всегда переживают как живые, очень близкие, красивые, чувствующие, таинственные, и в то же время «простые». Нет разделения на близко-далеко. Нет целей. Все есть только сейчас, и полнота этого «сейчас» подкатывает волнами радости в грудь, в горло, в живот, расширяется нарастающим наслаждением. Исследование, когда есть это восприятие, — это не анализ и не сравнение, а погружение в то, что я хочу исследовать. В этом исследовании нет мыслей».

*) Ежатиная: «когда есть обыденность, я уверена в том, что моя жизнь ограничена рамками и я знаю, что буду испытывать сегодня и через год. В этом состоянии я хожу мимо деревьев, думая про них «деревья». Они сами по себе, я сама по себе. Когда есть «нет границ», я будто прозреваю — вокруг столько Существ! — не-деревья, не-облака, не-ручей, не-земля. Мысль: «все возможно»».

*) Чайка: «делала практику возврата внимания с закрытыми глазами, и в какой-то момент во всем теле возникла легкость, меня заполнила радостная субстанция. Потом на несколько мгновений полностью исчезло тело — меня не было! На моем месте совсем ничего не было. Воспринимался ветер и шум озера — будто не ушами, а он просто был. Резонирует слово «пустота» — на месте этом месте была насыщенная пустота, как если бы не было ни тела, ни мыслей, ни желаний, ни эмоций, а было лишь восприятие шума озера и дующего ветра. Состояние было целостным, не было мыслей «я». Никуда не тянуло, ничто не разрывало, не мучило, не было навязчивым — не было никакой «меня». Потом, когда опять возникли мысли, было восприятие легкости, будто гелий заполнил воздушный шарик, и он готов взлететь. Ощущения — сильные кручения и зуд в области пупка, все тело будто искрится, переливается, везде очень приятно».

*) Фьорд: «понятие «я» теряет локализацию, перестает быть чем-то определенным в известных рамках. Возникает твердая уверенность, что «я» — это и море, и небо, и лес, и палочка под ногами, и порыв ветра»

*) Потеря локализации «я» может сопровождаться физическими ощущениями за видимыми границами тела, например может возникнуть ощущение не в руке или ноге, а... на верхушке дерева! — рассудок останавливается в изумлении перед таким явлением, мысли замирают, и прежняя картина мира, казавшаяся такой незыблемой, начинает гибко перестраиваться, причем от этого

возникает такое же интеллектуальное наслаждение, как при решении красивой шахматной задачи.

*) Аджи: разница между «близостью» («открытостью») и «единством» («нет границ»): близость резонирует с мыслью «мы оба можем испытывать ОзВ», а единство — с мыслью «мы — одно и то же».

*) Эта-айт: Это ОзВ возникает, когда смотришь на морд земли (животные, растения, скалы, озера и др.), прикасаешься к ним, и оно резонирует с рж тискаться с ними, валяться, лапать, зарываться, прикасаться всем телом. Возникает сильный резонанс с чувством красоты, нежностью, открытостью и восторгом (это та причина, по которой это ОзВ бывает сложно отделить от перечисленных). При любом контакте — визуальном или телесном, возникает наслаждение. Резонирующие мысли: «мне тесно в этом теле, мне не хватает моих органов чувств, я хочу ощущать эту реку более полно, объять ее всю, почувствовать всю, проникнуть в нее каким-то особенным образом, слившись, растворившись с ней». Отсюда и слово «проникновение», которое мне кажется более резонирующим с этим ОзВ, чем другие.

«Самоотдача» или «Благодарность»:

*) ОзФ: я старый монах, и почти всю свою жизнь и силы отдаю воспитанию маленьких лам — обучаю их тому немногому, что знаю и умею. Они быстро все схватят и уйдут к высоким ламам учиться у них дальнейшему, а я буду обучать новых малышей и так до тех пор, пока моя жизнь не закончится. Я испытываю торжество от того, что линия учения продолжается. Я испытываю торжество и при мысли о том, что благодаря тому, что есть мои ученики, я могу теперь постоянно испытывать самоотдачу и проявлять ее в том, что учу их, тем самым укрепляя ОзВ в этом месте.

*) ОзФ: я — маленький тибетский мальчик-монах, перевоплощение высокого Ламы. Меня определили в монастырь, где моим начальным обучением-напоминанием занимаются старые монахи, испытывающие «самоотдачу». Я знаю, что очень быстро усвою все, что они мне объясняют и показывают, после чего перейду в другой монастырь, где мной займутся другие — более умудренные монахи, и так далее, пока я не доберусь до переднего края своего фронта работ, на котором закончилась моя предыдущая жизнь. Я устремлюсь дальше в свое путешествие, а к тем, кто отдал всего себя, чтобы помочь мне поскорее достичь этой границы, я испытываю ОзВ, резонирующее со словами «самоотдача» и «благодарность» — в этом нет чувства превосходства или сентиментальности, в нем есть торжество единой цели, единого стремления, которым охвачены практикующие независимо от степени их близости к непрерывным эОзВ. Когда я учусь, я хочу отдать все свои силы, стать предельно искренним, чтобы эти существа смогли оказать на меня влияние, смогли мне передать свой опыт.

*) ОзФ: я отдаю сколько могу своих сил и времени общению с другими устремленными практикующими, чтобы давать им разъяснения, делиться опытом. Испытываю желание, чтобы они перенимали ОзВ, проявляющиеся в этом месте.

*) Фьорд: «сопровождается симпатией и восхищением к проявлениям и действиям существа, стремящегося к ОзВ. Резонирует с чувством красоты. Возникает ощущение сильного жара в груди — янтарный огненный шар».

«Самоотречение» или «Преданность»:

*) резонирующая мысль: мне ничего не надо для себя, я хочу все отдать любимым, устремленным существам — все, что вообще можно отдать. Возникает интенсивное желание все отдать, отбросить, не иметь вообще ничего своего, не иметь ничего для себя — ни имущества, ни целей, ни желаний, ни даже переживаний и фронта работ, направленного на «свое» просветление, если это «свое» просветление мыслится именно в отрыве от желания использовать все свои озаренные качества для влияния на других стремящихся существ.

*) Рождается тогда, когда зашкаливает переживание симпатии и благодарности.

*) Резонирует с отрешенностью.

*) Ежatina: «переживание преданности сопровождается странной уверенностью — это не уверенность в чем-то, а безобъектная уверенность, нерушимость, непоколебимая уверенность, отсутствие метаний, суетливости».

*) Ежatina: «интенсивная преданность резонирует с «предвкушением-не-для-себя» — я представляю, когда морд станет много и у меня будет такое интенсивное, непреклонное, экстатическое радостное желание отдавать им всю себя, все свое время, чтобы обучать их, — так, что да-

же не будет оставаться времени для своей практики, для своих открытий; у меня не будет ничего, а там будет все».

*) Фьорд: «резонирует с восприятием «нет границ»».

*) Фьорд: «восприятие себя и другого существа, к которому испытываю преданность, как единое. Закатное небо может иметь разные оттенки, но это единое небо». Резонирует образ Рамкришны: «ветка, плывущая по реке, «делит» реку на две части, но это одна река».

*) Фьорд: «удивительный эффект возникает с радостными желаниями при испытывании преданности — нет различения их на «свои» и «его».

*) Прекращение различения радостных желаний на «свои» и «его» переживается тем более удивительно, что «свои желания» всегда являлись неотъемлемой частью личного суверенитета, и какова бы ни была близость между двумя существами, всегда есть четкое различие между своими и его желаниями, и более того — тщательное различие своих желаний является неперенным условием их дальнейшего развития, развития ОЗВ, и когда есть преданность, то сама способность к различению становится даже более острой, чем обычно, но попросту пропадают границы между «моими» и «твоими» желаниями, т. е. если существо, к которому ты испытываешь преданность, испытывает радостное желание и говорит тебе о нем, проявляет его, реализует, то ты начинаешь испытывать это желание совершенно как «свое» (необходимо отметить, что это, разумеется, не означает, что у меня автоматически возникает желание реализовывать это желание, поэтому несмотря на то, что спектр радостных желаний в этом месте увеличивается, приоритеты в реализации могут остаться прежними, или измениться лишь отчасти, и при этом возникает «совместная практика» — удивительное ответвление практики прямого пути).

=====

Сектор Существования:

1 линия:

- «ничего не надо», «конец заботам»
- отрешенность
- сила

2 линия:

- серьезность
- нерушимость

3 линия:

- свежесть
- безмятежность

4 линия:

- электричество

- тишина
- анестезия
- схватывание, отвердение тела

- наполненность
- вакуум в груди
- твердость
- содранная кожа
- выход воли
- волна наслаждения
- сфера пустоты средняя
- сфера пустоты малая
- сфера пустоты большая

- чакры
- (пока что эти физические переживания просто собраны в кучу без сортировки)

4 линия:

- янтарь
- золотистое сияние в голубом небе

5 линия:

- абстрактная ткань событий

=====

«Ничего не надо», «конец заботам»:

*) Образ: в глухой горной деревушке вечером вся семья собирается у камина, поют песни — и старухи и маленькие девочки. Старухе 80 лет, она знает, что скоро умрет, ей уже ничего не надо в этой жизни, больше ничто ее не может потревожить, скоро она умрет и жизнь пойдет дальше без нее, она уже ничего не может изменить, она может лишь дожидаться своей смерти.

*) поздний вечер, в свете фонаря искрится медленно падающий пушистый снег.

*) Ежатица: пустой дом, играет тихая музыка, скрепит от не-ветерка дверь. Так было сотни лет назад, так будет еще сотни лет.

*) время кончилось

*) характерная особенность этого ОзВ — ассоциация с прекращением всего сиюминутного. Резонируют мысли, оперирующие словами «сотни лет», «так всегда будет», или противоположные образы, например приведенный образ старухи, которая знает, что очень скоро умрет, и для нее время уже кончилось. И тот и другой — это образы, в которых «время кончилось» в силу его исключительно малого или огромного масштаба. Никакая обыденная цель не может иметь значения в этих масштабах.

*) Ящерица: неизменность — здесь даже времен года нет — здесь все всегда так — здесь нет ни времени, ни движения.

*) Ящерица: «старуха в тамбуре индийского поезда. Спит на полу, закутавшись в ярко-розовое сари. Грязь, ночной ветер из открытой двери, она спит в грохоте поезда, маленькие лапы, худые щиколотки, смуглые морщинистые руки в дешевых браслетах, — ко всему в ней возникает нежность. Хочется потискать ей лапы, погладить ее. Потом она сидит и, слегка улыбаясь, пялится на проходящих мимо людей. Никто не замечает ее, она ничто для всех них, не больше, чем мусор, среди которого она сидит. В ее глазах детская беззаботность, любопытство, ей больше нечего бояться, некуда стремиться — она нищая и очень старая. Когда она встала, возник еще один всплеск нежности — очень маленькая, очень худая, стройная, — сухая травинка, на которую хочется смотреть и смотреть. От нее исходит нечто очень привлекательное для меня — я не могу назвать это силой, сила ассоциируется с чем-то ярко проявленным. А этой старухи как будто уже нет, и все же есть нежность, беззаботность, непривязанность, которые возникают именно при виде нее. Я могла бы представить ее воином, выбравшим такую жизнь для своей практики».

«Отрешенность»:

*) Скво: «когда возникает отрешенность, личностные восприятия начинают восприниматься как одежда — то, что можно надеть или снять».

*) Цитата из Вивекананды: «Когда человек познает, что жизнь вечна, он сидит, погруженный в созерцание, на берегу реки, всегда готовый отдать свое тело, как ничтожный пустяк, так, как вы готовы отдать ненужную вам соломинку. В этом заключается их мужество, их героизм, в этой готовности встретить всегда смерть, как брата, потому что они убеждены, что смерти для них нет. В этом лежит та их сила, которая сделала их непобедимыми».

*) тибетский флажок, развевающийся на ветру.

*) резонирует со средней сферой пустоты.

*) образ: будто есть полая трубка, сделанная из пленки, она вполне материальная, твердая, но снимаешь пленку (то есть восприятия в этом месте) слой за слоем, и когда снял последний, вдруг оказалось, что больше ничего нет.

*) Ежати́на: нет ни одного существа, о котором я могла бы сказать, что оно понимает, чем я живу, что оно близкое. Ни одного воспоминания, что такие существа когда либо были. Нет даже мысли, что возможно существование какое-то близкого существа. Нет даже желания такого существа. (Но конечно нет и никакой отстраненности, отчуждения, именно поэтому возможен такой кажущийся парадокс, как сильный резонанс отрешенности с симпатией, преданностью. Кажущийся парадокс возникает лишь потому, что у омраченного человека фраза «нет близкого существа» прочно ассоциируется с НЭ-одиночеством, ЖКС)

*) отрешенность и преданность резонируют друг с другом и могут проявляться почти одновременно и одинаково сильно, сменяя друг друга, словно раскачивается и ныряет на волнах яхта, несущаяся к горизонту под мощными парусами

*) Пушистая Обезьянка: «резонирует со словами «радостное одиночество» — образ широкой бесконечной дороги, и единственное, чего хочется — смотреть вперёд и идти не останавливаясь. Есть ясность, что у меня свой путь, есть радостное желание идти по нему, прикладывая усилие за усилием, добиваться своей цели. Я точно знаю, что здесь никого нет. Все остальные люди воспринимаются как сон, как то, чего нет в этом мире. Здесь есть только дорога. Здесь не существуют события обычной жизни, они не значимы, к ним отношение — как в бодрствовании ко сну. Нацеленность, устремленность. Каждый шаг — удовольствие и радость. Каждый шаг — твердый, уверенный, бодрый. Невозможно устать. Нет мыслей о том, что будет дальше, к чему приду. Есть наслаждение здесь и сейчас от того, что иду. Предвкушение тайны, неизвестного. Есть уверенность, что Бодхи и Ежати́на идут по своей дороге, где никого, кроме них, нет. Уверенность, что эти дороги никогда не совпадут. Когда думаю об этом, возникает радостное желание шагать дальше. Когда есть радостное одиночество, всегда есть упорство — радостное желание бороться, прилагать усилия в любых обстоятельствах. Я уверена, что ничто не сможет сбить меня с этой дороги, я готова к любым препятствиям, готова бороться с ними, я вижу свою цель, я добьюсь её во что бы то ни стало, ничто не заставит меня ни сойти, ни остановиться. При любых условиях я буду идти по этой дороге».

*) Пушистая Обезьянка: «все морды ушли. Я осталась одна. Мне никто больше не напишет, никто не укажет на омрачения, никто не окажет на меня давление. Я осталась одна посреди дороги — без вещей, без ручки и тетрадки, без морд и Бо. Мне больше не на кого надеяться и нечего ждать. Остаётся одно — продолжать идти дальше».

«Сила»:

*) Ежати́на: «Восприятие безграничной, негибкой физической силы. Будто я могу разбить камень, выдержать невыносимые нагрузки, пройти по стеклу — тело как будто неуязвимо. Сопровождается уверенностью, что я могу быть лидером. Наслаждением от мысли быть лидером. Ничего чшв-шного в этом нет. Просто желание быть лидером и образ лидера ярко резонируют с восприятием этой Силы, которую «некуда девать». Кажется, что возможностям моего тела нет пределов. Оно воспринимается как нерушимое, негибкое, почти бессмертное».

«Свежесть»:

*) Все будто бы насыщается утренней прохладой, все пронизано той свежестью, которую испытываешь, когда рано утром вылезает из палатки и смотришь на верхушки гор, загорающие золотом.

*) Фьорд: «сопровождается ощущением морозного мартовского воздуха на лице и в легких. Возникает желание глубоко вдохнуть».

«Серьезность»:

*) Эта серьезность — не озабоченность, не мрачность. Она совместима с улыбкой, дурачеством, игрой, нежностью, преданностью и т. д. С чем она несовместима, так это с попустительским отношением к омрачениям в самом себе, с неискренностью.

*) Резонирующая фраза: «мне не на кого рассчитывать». Когда практикующий остается один на один с окружающим миром, когда рядом с ним нет никого, кто мог бы «подстраховать» его, указав на неискренность или другое омрачение, в таких условиях становится особенно ясным то, что если ты будешь неискренним, то никто тебя не подстрахует, никто не подскажет. Твоя жизнь всецело в твоих руках. Тебе не на кого рассчитывать.

*) Чем больше открытий, тем ярче серьезность.

«Нерушимость»:

*) абсолютная неуязвимость — как не может быть разрушено то, чего нет

*) резонирующая фраза: «жизнь никогда не начиналась и никогда не прекратится»

*) нет опоры, вообще нет — ни наличия нет, ни отсутствия ее нет — вообще само понятие «опоры» теряет какой-либо смысл, соответственно и нет беспокойств, связанных с ее наличием и отсутствием. Не за что цепляться, нечего охранять, поскольку ничто из того, что можно приобрести или потерять, не имеет никакого значения.

*) резонирующее словосочетание — «впереди ничего нет». Полное сосредоточение на «здесь-и-сейчас», на ОзВ, полная свобода от НФ, резонирует словосочетание «полное доверие», «нерушимая опора», «нерушимая безмятежность». С точки зрения логики, «впереди ничего нет» и «предвкушение» — противоречие, но данные фразы — не элементы рассуждения, а фразы, резонирующие с ОзВ, поэтому одновременно я могу и проговаривать обе фразы, и испытывать нерушимость и предвкушение.

*) резонируют мысли: «только так и бывает», «так всегда есть».

*) резонирует со средней сферой пустоты

*) Фьорд: «резонирует с образом огромной скалы. Возникает ощущение твердой поверхности в ступнях».

«Вакуум в груди»:

*) область ощущений: в области грудной клетки — диаметром примерно 30 сантиметров и в глубину примерно на 10–15 см.

*) характер ощущений: как будто оттуда выкачали воздух, словно там образовалась область вакуума. Сдавливание внутрь, схлопывание.

*) сопутствующие ощущения: твердость в том же месте, твердость в горле, изредка — тошнота, перемежающееся давление изнутри головы, выход воли.

«Сфера пустоты средняя»:

*) область ощущений: более или менее ярко выраженное сферическое пространство диаметром 1–2 метра вокруг видимых границ тела с центром примерно в середине груди. Первым опытам свойственна неопределенность формы, она может ощущаться как бесформенный объем, или только как передняя часть сферы.

*) характер ощущений: пространство внутри сферы насыщено исключительно тонкой вибрацией, создающей эффект наполненности, твердости. Отчетливость ощущения может быть настолько высока, что можно разговаривать, двигаться, и непрерывно ощущать его. Слишком интенсивные движения размывают это ощущение. Ощущение наполненной сферы может становится даже более отчетливым, чем привычные ощущения тела, которые могут приглушаться, частично и даже почти полностью исчезать.

«Сфера пустоты малая»:

*) область ощущений: шарик диаметром около 5 сантиметров, проявляется внутри видимых границ тела.

*) характер ощущений: резонансные описания: «бесконечно твердый», «неуничтожимый», «нерушимая твердость».

«Содранная кожа»:

*) Поверхность тела на некоторое время приобретает сверхчувствительность, словно содрана кожа. Любое — самое малейшее соприкосновение с ней отзывается довольно интенсивным ощущением. Сопровождается специфической ломотой в мышцах, костях. Это ощущение не болезненно, резонирует с ОзВ, но все же довольно утомительно. Появляется после особенно длительных и интенсивных ОзВ — является элементом трансформации тела.

«Выход воли»:

*) область ощущений — шар вокруг пупка диаметром 10–20 см., причем ощущения есть как

в глубине, так и снаружи видимых границ тела.

*) характер ощущений: разламывание, словно что-то рвется изнутри наружу.

*) сопутствующие ощущения:

— а) вибрация в указанной области — она бывает разной: частота может варьироваться от 10 до 50 вибраций в секунду, амплитуда варьируется от слабой до очень крупной, приводящей даже к отчетливому вибрированию мышц пресса, которое легко ощутит любой человек, прижав руку к своему животу.

— б) «твердость» в горле, в груди, во лбу,

— в) «анестезия» в верхней части тела.

«Волна наслаждения»:

*) Волна наслаждения с сильными «мурашками» пронесется по телу, начиная где-то от солнечного сплетения, и идет широким фронтом по всей спине (с эпицентром в позвоночнике), уходя в шею и куда-то выше, при этом с ощущением наслаждения резонирует упругое выпрямление спины с резким небольшим запрокидыванием головы назад и разворачиванием плеч — такие действия усиливают наслаждение до экстатического.

«Янтарь»:

*) Мягкий свет лучей солнца сквозь тучи, пушистый приглушенный янтарный свет в елово-сосновом лесу, будто нет одного источника света, есть только свет, идущий отовсюду.

*) Солнечное летнее утро пробивается сквозь еще не открытые шторы, все предметы в комнате мягко светятся, и не только предметы, но и все восприятия озарены этим светом — желания, действия, мысли — все светится мягким янтарем; в этом свете нет никаких забот, есть только детство, лето и радость простых вещей.

«Золотистое сияние в голубом небе»:

*) Сквозь весь видимый мир проступает пронзительно голубое пространство, словно небо везде — прямо тут, и оно пронизано мельчайшими золотыми искорками, несущимися отовсюду.

«Тишина»:

*) приглушение, отстранение звуков, особая ясность, твердость, объемность восприятий, неподвластность хаотическим отвлечениям

*) Фьорд: «резонирует с образом вечно работающего и бормочущего телевизора, который вдруг резко выключили. Нет звуков. Сопровождается наслаждением, ощущением мягкого обволакивания, как вода озера обволакивает камень. Резонирует с фразой «остановка мира», воспринимается как отсутствие движения, времени. Как будто я всю жизнь находилась в центре вихря и наблюдала бешеное вращение воздуха вокруг себя, и вдруг этот вихрь бесследно исчез — наступил полный покой, все замерло. Сопровождается ощущением легкости в теле и свежести. Резонирует с чувством красоты и пронзительной ясностью»

«Анестезия»:

*) Состояние, когда «тишина» становится доминирующей, словно выходит вперед и прочно отодвигает образы, звуки, ощущения на задний план. Мир словно остановился, и ты — в эпицентре циклона. Возникает иллюзия «заморозки», приглушения ощущений.

«Схватывание, отвердение тела»:

*) Продолжение линии «тишины» и «анестезии». Тело будто сковывается, становится все полностью охвачено разлившейся в нем твердостью, застывает. Есть желание замереть и не двигаться.

«Абстрактная ткань событий»:

*) Проявляется при перепроживании событий, оказавших реальное существенное влияние на мою жизнь. Т. е. не таких событий, которые «должны» казаться «важными» согласно концепциям и механическим предпочтениям, но таких, в которых присутствует нечто невыразимое, словно в глубокой тишине свершается незаметно и неотвратно то, что отныне сделает меня другим. «Пе-

репроживание» — предельно детальное воспоминание + устранение всех НЭ — т. е. словно я проживаю тот участок жизни без тех НЭ, которые тогда ему сопутствовали.

*) Резонирующая фраза: «восприятие того, что стоит за обстоятельствами, что определяет их, что наполняет их содержанием».

*) Сопровождается отрешенностью, выходом воли, сферой пустоты, решимостью, предвосхищением, доверием.

=====

Сектор Блаженства:

1 линия:

- радость или «тихая радость»
- радость простых вещей, беспричинная радость
- восторг

2 линия:

- удовольствие (или наслаждение)
- блаженство
- экстаз
- атман

=====

«Радость» или «тихая радость»:

*) резонирующий образ: вислухий дворовый пес с влажным носом, игривыми глазами, носится по двору и покусывает, погавкивает, неожиданно замирает, его бока вздымаются, с языка капает слюна, и снова срывается с места

*) резонирует с поведением, называемое мордами «зверячьсть». Пример описания такого поведения: «мы начали беситься, рычать, кусаться, валяться, она была настоящим зверем в этой игре, визжала, рычала, смеялась, было несколько моментов, когда негативный фон полностью пропал в этом месте, и была полная открытость к этому существу, отдача игре с ним. Она полностью отдалась игре, было очевидно, что она не думает о том — как она выглядит, она без оглядки радостно бесилась с полной отдачей. Будто бы мы обе поймали волну, и она несет нас, и все ее движения резонируют с моими радостными желаниями, и наоборот».

*) Агава: «свалилась тяжесть и дышится полной грудью. Все легко! Беззаботный детский смех. В полета при ходьбе — нет ощущения тела, только ласкающее ступни касание дороги отзывается приятными волнами в спине и руках».

«Радость простых вещей», «беспричинная радость»:

*) радость возникает буквально от всего, что попадает в поле внимания, особенно это проявляется при восприятии людей, испытывающих ОзВ, и того, что мы называем «природой».

*) мысль — как это восхитительно, что вот этот вот камень есть!

«Восторг»:

*) Агава: «когда смотришь с высокого берега на небо-реку, перехватывает дыхание»

«Удовольствие» (наслаждение):

*) легкое, спокойное, прозрачное.

*) резонирующий образ: рядом с водопадом образуется тончайшая, почти невидимая взвесь водяных брызг. Лишь радуга выдает ее и пронзительная свежесть при вдохе.

*) резонирует со словом «наслаждение», но слово «наслаждение» во избежании смешения терминов я буду в основном использовать для обозначения ощущений.

*) Ванесса: «резонирует с образом маленького ручейка, который выбирает себе дорогу в лесу среди корней».

Возможно, что этот резонанс возникает еще и потому, что процесс поиска действий, приносящих удовольствие, очень напоминает движение ручейка, пробирающегося меж веток, кочек, корней.

«Блаженство»:

*) мягкое, густое, а когда интенсивное — то мощное, растворяющее все на своем пути

«Экстаз»:

*) Когда блаженство достигает некоторой интенсивности (я по определению обозначаю этот уровень интенсивности равным 8), оно приобретает качество, резонирующее со словами «невыносимо хорошо», и это ОзВ я называю «экстазом».

*) При достижении некоторого уровня интенсивности (по определению я даю ему значение равное 7–8), экстаз приобретает качество, резонирующее со словом «вязкое» — такую форму экстаза я называю «вязкий экстаз». Характерное его отличие от обычного экстаза состоит в том, что абсолютно любое восприятие (даже такое, которое вне ОзВ было бы болезненным, неприятным или утомительным) вызывает лишь усиление всплесков экстаза.

*) Экстатическая форма блаженства отличается от «экстаза» — здесь может возникнуть смешение терминов (особенно у теоретиков, чьи сложности мне безразличны, т. к. меня интересуют практикующие, а не теоретизирующие), но я это допускаю в силу того, что с данным ОзВ ярко резонирует именно слово «экстаз». Отличается «экстатическая форма блаженства» от «экстаза» качеством, которое резонирует со словом «торжество», «непоколебимость».

*) Три центра проявления экстаза — середина горла, середина верхней части груди, сердце. Зажженные одновременно, все три центра доводят экстаз до невыносимого качества, экстаз разливается по всему телу и за его пределы, пробуждаются физические переживания, начинается возгорание «Атмана».

*) Из дневника Ежатины: «проснулась от острого ощущения экстаза. В горле, точка кажется чуть ниже середины, не помню четко. Опять та же особенность — в точке экстаз невыносим настолько, что кажется такого не может быть, а по всему телу — по сравнению с тем, что в точке — средний, а по сравнению с тем, что было раньше — невыносимый».

Раньше, когда я испытывала экстаз в горле, чем дальше от горла, тем он был слабее, постепенно затухал. Я могла примерно показать, что вот здесь его граница, а здесь его уже нет. А в этот раз экстаз был во всем теле, даже в лапах такой же яркий, как в груди, как рядом с точкой. Опять образ лампочки — в ней свет вспыхивает мгновенно и равномерно, свободно.

Когда проснулась, переживание только начиналось, когда оно вспыхнуло, тело стало на две трети легче, границы слились, проявлялись фрагменты средней сферы пустоты. Четкой сферы не было, но что-то вокруг образовывалось. Я не помню, сколько это длилось. Помню, что несколько раз экстатичность спадала, и я возвращала ее усилиями. Потом как-то заснула.

Вспомнила, что Бо говорил, что необходимо зажечь треугольник экстаза, тогда возникает атман, а это еще даже не треугольник, это только его фрагменты, неужели такие восприятия могут быть?».

«Атман»:

*) сопряжен с физическим ощущением: «продолговатый, размером с мизинец, в сердце».

*) резонирующие фразы: «неописуемое блаженство», «выше всех возможных наслаждений», «за пределами возможного».

*) сияющие золотистые нити растекаются во всех направлениях внутри и вне тела. Нет границ.

*) Ежатины: «ночью проснулась от острого ощущения точки невыносимого блаженства в сердце, перехватило дыхание, точка тут же стала камешком твердости с невыносимым блаженством. В следующий момент все тело засияло блаженством, будто я лампочка, которая переливается разными оттенками невыносимого блаженства. Лампочка — потому что бывает, что ощущение разливается по телу как что-то густое, и ему будто что-то препятствует, и я могу проследить, что где-то оно ярче, где то еще не такое яркое, а тут не было постепенного распространения, сразу вспыхнуло все, равномерно, как свет в лампочке, и стало переливаться разными оттенками блаженства».

В твердом камушке в сердце было такое сосредоточение экстаза, что казалось, от него можно умереть. Атман? Тут же скептики — у меня не может быть этого. Восприятие стало затухать. Тогда породила самоотречение — я не хочу этого для себя, я хочу отдать это Фьорду, хочу вырастить в себе этот камушек и отдать его Фьорду. Восприятие резко усилилось, возникло переживание, которое резонирует со словами «не хочу ОзВ для себя, не хочу смириться с тем, что может быть больше никого нет и уйти в пещеру порождать ОзВ. Хочу ОзВ только для того, чтобы они были в других местах, буду бороться за тех существ».

Сейчас я не испытываю того восприятия, я повторяю слова, которые запомнила приблизительно, но не переживаю их. Я помню только, что эта самоотдача ярко резонирует с атманом».

=====

Сектор Ясности:

1 линия:

- Игра теней
- Отсутствия «я»
- Все спят.

Здесь также восприятия пока будут просто перечислены без классификации.

Еще раз подчеркиваю — ясность является самостоятельным ОзВ. Когда мы его описываем, то прибегаем к образам и словам, но ясность — это не образы и не слова (см. 02-01-10).

=====

Общие качества «Ясности»:

*) Фьорд: «После того, как прочла разбор моих записей, который сделал Бо, испытала ясность-10 и радость. После этого было восприятие себя, как хрустального шара, который источает во все стороны чистый холодный белый свет. При этом было ощущение легкости и свежести. Потом возникло сильное переживание чувства красоты, немое восхищение красотой ясности: ясность переживалась, как поразительно красивое, прекрасное существо. Хотелось замереть, затаить дыхание и созерцать красоту ясности. Потом интенсивное чувство красоты спало до 6 и держалось фоном несколько часов. Возникла ясность, что ясность и чувство красоты всегда проявляются вместе, просто раньше я этого не замечала».

«Игра теней»:

*) резкое снижение — практически до полного нуля — значимости того, что происходит в мире омраченных людей, раньше события были «весомыми», «реальными», а теперь они словно отступают на задний план, словно мутные, едва различимые тени мельтешат где-то вдали, и нет способа, чтобы у меня возникли НЭ при восприятии этих теней. На переднем плане — восторг, предвосхищение, стремление, блаженство и пр.

*) Фьорд: «часто возникает образ дальней стены пещеры, слабо освещенной красноватым светом костра, на которой видны смутно различимые тени. Резонирует с ясностью: возникает понимание абсурдности привязанностей. Резонирует с «здесь и сейчас».

*) Фьорд: «резонирует с физическим переживанием прочного внутреннего стержня, диаметром примерно как половина диаметра тела».

«Отсутствие «я»»:

*) резонирует с мыслью: «невозможно ни на кого переложить устранение омрачений. Ничто, кроме усилий, проявленных в этом месте, не сможет породить в этом месте ОзВ. Есть только восприятие, среди которых нет восприятия «я» или «ты».

*) резонирует с радостным одиночеством, абсолютной самодостаточностью.

«Все спят»:

*) вдруг становится ясно, что все окружающие люди — спят или даже мертвы, они не явля-

ются живыми, это просто механизмы, лишь изредка где-то промелькнет что-то живое.

=====

06-02-02) «Наполненность» или **«чувство полноты»** — восприятие, возникающее и усиливающееся, когда испытываются ОзВ, когда проявлены рж, когда прилагаются усилия в практике достижения ОзВ и освобождения от омрачений. Резонансно описывается фразой «жизнь наполнена до краев».

В отличие от наполненности, «пресыщенность» — восприятие, возникающее от НЭ, ПЭ, испытывания и реализации механических желаний и прочих омрачений. Как бы велика ни была пресыщенность, она никогда не приводит к «наполненности» — всегда остается такое болезненное состояние, которое описывается словами «словно в бочку без дна все проваливается», «ничто не радует», «все тщетно». Обычная ошибка людей, ищущих спасения от серости, скуки, апатии, прочих НЭ — пытаться забить это впечатлениями, т. е. увеличением пресыщенности, между тем как единственный способ сделать это — усиливать чувство полноты.

Перечень и резонирующие описания качеств ОзВ:

«экстатичность»

«сосредоточенность» или «насыщенность» или «плотность» или «густота»

«глубина», или «симфоничность», или «ширина спектра», или «обилие оттенков»

«интенсивность»,

«пронзительность»,

«магнетичность»,

«всеохватность» или «проникающая способность»,

«массивность» (свойственно ОФ)

«свежесть» (более всего свойственно эОзВ)

Качества ОзВ также можно описывать резонансным методом:

«Экстатичность»:

*) Ежати́на: «Резонирует с образом кристально чистой воды, бурного, но абсолютно прозрачного ручья».

*) Резонирующий образ человека, испытывающего любое эОзВ (ОзВ экстатической силы): целая стая тигров пробирается на вершины холмов — каждый на свой холм, где они все вместе встретят рассвет. Один тигр уже забрался на свой холм и сидит на нем, высунув язык, ожидая рассвета, который непременно настанет, когда остальные тигры доберутся до своих вершин (т. е. когда другие ОзВ в этом месте достигнут экстатической формы).

*) Интенсивная экстатичность сопровождается слезами. При сильных НЭ тоже текут слезы, но разница между состояниями, разумеется, огромна, хотя со стороны этой разницы не уловить человеку, не знакомому с эОзВ.

Поскольку слезы всегда раньше были связаны с НЭ, например с ЖКС, то возникают сомнения в том — нет ли тут примеси ЖКС, но после исследования восприятий приходишь к несомненному выводу — ни о какой ЖКС и речи быть не может при таком интенсивном ОзВ. Словно некая волна поднимается из груди к голове и возникают слезы. Рамакришна говорил, что когда только при одном упоминании существа, к которому ты испытываешь преданность, начинают литься слезы, то это означает, что выполнение формальных практик более не является для тебя целесообразным, желание выполнять их исчезает, поскольку такое интенсивное ОзВ уже способно само воспроизводить себя и другие ОзВ без поддержки в виде выполнения формальных практик — хаотические отвлечения становятся такими слабыми, что уже не могут помешать сосредоточению на ОзВ, лавинообразному их усилению.

Может быть именно на этом основано одно из очень распространенных заблуждений — когда профаны наблюдали со стороны проявление эОзВ в человеке и видели, что у того интенсивно и долго текут слезы, они ошибочно делали вывод, что он испытывает нечто вроде сильной жалости, отсюда, возможно, и культ жалости во многих религиях (например в христианстве и христи-

анском толковании буддизма, где жалость преподносится под «благородным» образом слова «сострадание», при этом вытесняют то, что «сострадание» в буддизме означает именно ОЗВ, а конкретно — экстатическое радостное желание, чтобы другие существа освободились от омрачений, чтобы в них проявились ОЗВ).

Есть существенная физиологическая разница между слезами от эОЗВ и от НЭ:

а) при эОЗВ слезы могут все время течь, причем довольно интенсивно, и не возникает ни психического, ни физиологического опустошения ни во время, ни после этого, как при НЭ, а наоборот — словно в тебя вливаются новые силы, все более и более грандиозные массы экстаза и других ОЗВ.

б) после даже очень длительного слезотечения при эОЗВ не возникает почти никаких опуханий лица, а если и возникает, то проходит очень быстро — за несколько минут, так что никто и предположить не сможет, что вот этот человек только что два часа подряд «плакал», наоборот — лицо дышит свежестью.

в) Фьорд: «во время эОЗВ дыхание сопровождается явным ощущением наслаждения, причем выдох сопровождается более сильным наслаждением, чем вдох». Во время слез от сильных НЭ возникают разные болезненные ощущения в теле, которые затем могут перейти в болезнь.

*) Экстатичность сопровождается резким усилением искренности. Почти физически чувствуешь, как лживость и неискренность выливаются из тебя со слезами. Возникает эффект предельного очищения. Резко обостряется пронзительность всех ОЗВ. (И конечно ничего подобного даже близко не происходит при слезах от НЭ — после этого только мощный НФ, опустошение, серость, жалость к себе и желание довольства).

*) Ежатина: «Вдруг возникло восприятие, будто плотину прорвало. Предвкушение резко усилилось, вспыхнуло, и что было потом, я почти не различала. Была экстатичность, максимальная из доступных мне. Длилось может быть минуты две. Казалось, что я не могу прекратить это, даже если захочу. Все, оно вырвалось, его ничто не может остановить, я могла только переживать. Личности в этом месте не было. Тело казалось только сосудом, в котором появилось Нечто. Ничего не было, кроме невыносимости, сильного напора невыносимости. Это восприятие я раньше называла мощным потоком экстатичности, мощным нерушимым потоком. Когда оно есть, я почти не могу контролировать тело. И опять то же качество — оно не может быть коротким всплеском — если уж прорвалось, то длится долго, устойчиво, даже если я пытаюсь отвлечься от него.

После него — оцепенение, руки дрожат, тело немного ватное, при мысли об этом восприятии обжигает грудь. Отрешенность, будто все отошло на второй план, перестало существовать. Есть нечто такое, что я не могу описать после того, как оно пропадает. Когда оно уже почти спало, мне кажется, что я могу на этот раз описать его более подробно, но пока пишу — полностью забываю хоть что-нибудь, кроме «мощный, невыносимый, вырвалось».

Еще я помню смутно, что было желание уйти в него полностью. Сейчас будто вспоминаю очень смутный сон. Было восприятие этого мощного потока, как чего-то близкого, во что хочется уйти навсегда, никогда не возвращаться.

Был образ, — я могу уйти прямо сейчас. Была готовность-10 уйти, никаких привязанностей. Там что-то такое, чему невозможно сопротивляться, меня уже не было, было только это невыносимое обжигающее блаженство, которое притягивалось к чему-то еще более невыносимому».

*) Отнесу к описаниям эОЗВ и то «отчаяние», которое порой возникает, когда их нет. Слово «отчаяние» обычно используют и для описания сильных НЭ, и в словосочетаниях типа «отчаянное стремление» — как выражение крайней степени решимости. Я буду использовать это слово именно в значении «крайняя степень решимости, невозможности жить по-старому». Фьорд: «было такое сильное отчаяние из-за того, что нет эОЗВ, что хотелось разрушить стены дома. Восприятие себя тигром, который бьет лапами по своей клетке, прутья сплющиваются, но не ломаются».

«Сосредоточенность» или «насыщенность» или «плотность» или «густота».

*) ОЗВ может быть прерывистым, как разорванные облака, или плотным, густым — эти слова вполне точно резонируют с этим качеством и указывают на него.

*) Резонирующий рассказ из Махабхараты:

«Оба идёте со мной», — сказал Дрона. Они вышла из дворца. «Посмотрите туда. Я привязал цель», — сказал он. «Вон там, на верхушке дерева прикреплен глиняный попугай с красной мишенью на шее. Дурьодхана, подними свой лук и нацелься. Дурьодхана выполнил всё это.

- «Посмотри на попугая. Что ты видишь?»
- «Я вижу попугая».
- «Где попугай?»
- «Сидит на ветке».
- «Ты видишь ещё что-нибудь на ветке?»
- «Да, несколько каких-то плодов рядом с ним».
- «Что делает попугай?»
- «Просто сидит».
- «Ты видишь всё это?»
- «Да».
- «Вытаскивай стрелу из лука».

Дурьодхана был озадачен: «Зачем? Я могу выстрелить, Учитель».

- «Нет, просто отпусти её». Он позвал Арджуну: «Приготовься и прицелься».
- «Я готов».
- «Ты видишь ветку?»
- «Нет, Учитель».
- «Ты видишь попугая?»
- «Нет, Учитель».
- «Что ты видишь?»
- «Я вижу только красную мишень».

«Глубина», или «симфоничность», или «ширина спектра», или «обилие оттенков»:

*) по мере развития, ОзВ начинают проявляться не одиночными изолированными всплесками, а целым спектром.

Цитата из дневника: «гулял по лесу — яркое солнце, наступает весна, все активно тает. Вдруг заметил, что когда наступаю в ручеек, испытываю заметный всплеск ОзВ. Стал «вслушиваться» в него, возникла ясность, что оно сильно резонирует со словами «наслаждение», «восхищение». Испытывал его очень интенсивно — порой на 10.

Неожиданно обнаружил, что испытываю наслаждение от очень многих и разнообразных восприятий — от рассматривания коры дерева, от звука трущихся друг о друга сухих палочек — подобрал сухую сосновую веточку, разломал ее на несколько частей и перебирал в руке, и звук, с которым они терлись и ударялись друг от друга, тоже вызывал наслаждение. Крики птиц, журчание воды, вид поверхности ручья, вид еловой ветки, ощущение прогибающейся под ногами сырой земли, вид влажной травы... так много всего, и все это вызывало немного разные оттенки наслаждения.

Обнаружил, что когда ОзВ проявляются широким спектром, это придает им устойчивость — могу испытывать их долго и интенсивно, что в свою очередь приближает их проявление в экстатической форме, а кроме того резонируют (еще резонирует слово «воспламеняются») более высокие ОзВ этой линии. Пока наблюдал и исследовал это явление, обнаружил еще одно ОзВ, которое стало проявляться широким спектром — радостные желания. Вдруг их стало много, и это привело к воспламенению стремления. Зафиксировал, что проявление наслаждения широким спектром приводит к воспламенению блаженства, а проявление широкого спектра радости — к восторгу.

Приходя в лес (в горы, на море), я часто испытывал какое-то сильное ОзВ, но когда старался его описать, зафиксировать, это никак не получалось. Только начинаю описывать, получается какая-то ерунда — ничего определенного, разнородная смесь, и не улавливается что-то самое существенное. В конце концов понял — что именно я испытываю, и понял — почему не мог описать. Подходящий термин: «симфония наслаждений». Возникают разнообразные ОзВ, некоторые из которые проявляются широким спектром — к спектру оттенков наслаждений примешивается спектр оттенков красоты, добавляются оттенки радости и т. д., поэтому-то и не удавалось точное описание, так как я искал что-то конкретное в том, что с самого начала было чрезвычайно составным, причем постоянно меняющимся в зависимости от того — какие именно сейчас есть зрительные, слуховые и прочие восприятия. «Симфония наслаждений» переживается как ошеломляющий удар, как погружение в то, в чем захлебываешься, как опьяняющий переизбыток.

*) Цитата из Ежатины: «стоит мне только представить лес или оказаться в нем, как каждая мелочь вызывает всплеск этого восприятия, которое я считала влюбленностью, но если я называю

это «наслаждением» — это тоже резонирует. Мне становится невыносимо хорошо от каждой такой мелочи».

«Интенсивность»:

*) Другие резонирующие слова для обозначения этого качества — яркость, сила, мощь.

«Пронзительность»:

*) Другие резонирующие слова для обозначения этого качества — проникающая способность, высота тона, искренность, чистота.

«Магнетичность»:

*) Другие резонирующие слова для обозначения этого качества — устойчивость, способность к самососредоточению, залипание, нерушимость. Прибегну к аналогии: допустим, что за некой поверхностью находится мощный магнит. Мы берем другой магнит (наше ОзВ), подносим его к поверхности и возникает эффект «прилипания» — он может быть едва ощутимым, так что стоит лишь отпустить руки, и магнит отпадет, или он может быть более устойчивым, или может схватиться так прочно, что кажется и не оторвать.

«Всеохватность», «проникающая способность»:

*) Когда ОзВ приобретает интенсивное качество «всеохватности», оно словно охватывает тебя целиком и очень глубоко, как будто раньше ОзВ проявлялось лишь в центре, на поверхности, а все остальное оставалось инертным, спящим, и вдруг словно мягкий взрыв, и ОзВ окутывает полностью, пропитывает насквозь, доходя до самых «укромных уголков». Резонирующий образ — скала, покрытая густым мхом, на нее сверху стекает горный ручей, и вся скала, каждый камушек и пучок травы, словно сочатся сами влагой, как будто они напитались ею полностью, до блаженного изнеможения.

*) Фьорд: «Внезапный всплеск преданности, длился около часа. Это как огромный скачок вперед и вверх, а потом — медленное сладостное падение в бездну. Четкая уверенность в том, что интенсивность выше 10. Когда интенсивность ОзВ до 10, воспринимаю его как «узкое», «в границах», а после 10 ОзВ взрывается и становится широким и глубоким, как небо. Уже невозможно говорить о его интенсивности в баллах, ОзВ повсюду, затапливает собой реальность, и уже не «ОзВ во мне» а «я в ОзВ»».

«Массивность» (свойственно озаренному фону):

*) Резонирующий образ, как будто массивный слой воды лежит на дне пруда, немного покалываясь. Озаренный фон приобретает качество массивной, твердой текучести.

«Свежесть» (более свойственно экстатическим ОзВ):

*) Морозная свежесть раннего утра в горах. Возникает даже ложное ощущение прохлады во всем теле. Ложное, потому что при этом может быть жарко и я могу ощущать эту жару, но если жара сильная, то неприятные ощущения от нее исчезают.

06-02-03) Перечень и обозначения аккордов ОзВ:

Для обозначения НЭ в каждом языке огромное количество слов — например тревога, озабоченность, беспокойство, тревожность, смятение, мандраж — все это синонимы лишь одной НЭ. И еще есть десятки других способов выразить оттенки той же эмоции — «на душе кошки скребут», «сосет под ложечкой», «не нахожу себе места» и т. п. Для обозначения разных оттенков слова «мерзавец» существует как минимум пара десятков терминов в любом языке. А попробуй найди синоним для ОзВ-преданности? Чувства вечной весны? Их нет, так как человечество еще почти не имеет опыта переживаний ОзВ. Язык необходимо создавать. Отдельная задача — создание терминов для обозначений аккордов (устойчивых сочетаний ОзВ, сильно резонирующих друг с другом и в силу этого часто проявляющихся одновременно, в конечном счете образуя сильно-связанные комплексы). По мере того, как я вместе с другими практикующими буду подбирать термины для обозначения аккордов, я буду здесь их размещать.

В резонирующих парах ОзВ целесообразно выделять не только состав, но также и направление, т. е. последовательность возникновения ОзВ, так как, к примеру, после «торжества» легко и часто возникает серьезность, а наоборот — редко. Направление я буду обозначать значком →. В некоторых случаях оба направления случаются более или менее равновероятно, например «упорство» и «решимость», тогда для записи буду использовать ↔. Пара ОзВ, в которой указано направление, обозначу как «вектор ОзВ».

Пары ОзВ:

«радость
бы» «упорство» → «восторг» «фóсса» «искренность» → «яростность» «бесконечное путешествие» «отрешенность» → «зов» «нерпа» «чувство красота» → «нежность» «нежность» «открытость» → «эротическое влечение» «серна» «серьезность» ↔ «нежность» «шерл» «упорство» ↔ «ничего не на- до» «сапфир» «отрешенность» ↔ «чувство тай- ны» «топаз» «открытость» → «восторг» «корунд» «решимость» → «вечная вес- на» «?» «симпатия» → «чувство красо- ты» «?» «ясность» → «торжество» «?» «преданность» → «блаженство» «?» «упорство» ↔ «решимость» «?» «неж- ность» → «преданность» «?» «преданность» → «упорство» «?» «предвосхищение» → «свежесть» «?» «то ржест- во» → «серьезность» «?» «ясность» → «серьезность» «?» «торжество» → «восторг» «?» «решимость» → «отрешенность» «?» «решимость» → «восторг» «целестин» «отрешенность» ↔ «преданность»

Резонирующие описания этих аккордов:

Бесконечное путешествие:

*) независимо от практики других морд, независимо от обстоятельств, независимо от страхов и ожиданий, от успехов и поражений, я буду заниматься своей практикой, я буду продолжать свое путешествие.

*) шаг за шагом я меняю свои восприятия, и не важно — мелкие эти шаги или крупные — важно, что я не остановлюсь.

*) образ себя как маленького монаха-ламы-тулку. Я перевоплотился, я поступлю на обучение к высоким ламам, узнаю вскоре много прекрасного и интересного.

*) в любой момент я могу встать, взять рюкзак и пойти дальше.

*) ветер, перелистывающий листы книги.

*) образ себя как тряпочки на ветру, ветер усиливается, меня треплет все сильнее, в любой момент я могу сорваться и унести в неизвестность, я не знаю, какое осознание станет последним порывом.

*) Ящерица: резонирующая мысль: «мне некуда возвращаться»

*) Эта-ма: «я стояла за воротами и иногда подпрыгивала, чтобы взглянуть — что там за ними, но всегда возвращалась на место — за ворота, я всегда была уверена, что мне удастся только так подпрыгивать — больше мне ничего не светит. Сейчас я открыла эти ворота и увидела огромное поле, за полем лес, за лесом что-то ещё и ещё, и всё это я могу идти и смотреть, лапать, щупать и делать всё что захочу». Резонирует с предвосхищением.

Триады ОзВ:

*) «?»: «ясность» → «серьезность» ↔ «торжество»

Группы из 4-х ОзВ:

*) «?»: «ясность» → «серьезность» ↔ «торжество» ↔ «восторг»

Раздел 07 — «На пути к непрерывным ОзВ»

Глава 07–01: «На пути к непрерывным ОзВ»

Содержание главы:

- 07-01-00) Миллион ОзВ.
- 07-01-01) Роль преданности в продвижении к экстатическим ОзВ.
- 07-01-02) Озаренные факторы для преданности.
- 07-01-03) Блаженство и преданность.
- 07-01-04) Преданность и ЧСВ.
- 07-01-05) Пять циклонов. Торнадо.
- 07-01-06) Порог локальной уверенности, самадхи первой встречи. Намерёныш.
- 07-01-07) Промывание преданностью.
- 07-01-08) Пронизывающая сеть.
- 07-01-09) Друза. Пати́на.
- 07-01-10) Интеграция кристалла. Карта. Стразы. Когти. Артефакты.
- 07-01-11) Практика отсечения.
- 07-01-12) Тренировка озаренного различающего сознания (ОРС).
- 07-01-13) Новые озаренные [физические] ощущения (ОФО): «игривый цыпле-
нок».
- 07-01-14) Кристалл «хочу прожить не меньше пятисот лет».
- 07-01-15) Экспедиция. Исследования. Лайки. Буревестник.
- 07-01-16) Принцип достаточности усилий.
- 07-01-17) Стремление прорваться.
- 07-01-18) «Доверие к ОзВ». Интравертные ОзВ. Усилие отстранения.
- 07-01-19) Кластеры.
- 07-01-20) Кристалльность.
- 07-01-21) Растворение рж в ясности. Фундаментальные рж. Уравновешенная
позиция.
- 07-01-22) Ловушка желания содействия.
- 07-01-23) Дыхание дракона.
- 07-01-24) Четвертый стражник.
- 07-01-25) Опора на три центра наслаждения.
- 07-01-26) Ясность в существовании непредсказуемости.
- 07-01-27) Тонкое различение желаний.
- 07-01-28) «Механический перехват».
- 07-01-29) Характеристики шторма яростности.
- 07-01-30) Обыденность, довольство и серость (ОДС).
- 07-01-31) Управление уверенностью.
- 07-01-32) Путь гусеницы.
- 07-01-33) Наслоение.
- 07-01-34) Об исследовании вообще.
- 07-01-35) Исследование довольства. Рж измениться. «Изначальное стремление к
ОзВ».

07-01-00) Этот раздел я хочу начать с того, что практику накопления миллиона актов порождения ОзВ я считаю основной, а все остальное — второстепенным, добавочным. Напомню, что практика эта состоит в том, что практикующий ставит перед собой задачу накопить миллион актов порождения ОзВ, отдавая себе отчет в том, что к тому времени, когда он накопит этот миллион, и даже раньше, он уже будет испытывать ОзВ непрерывно, и перед ним откроются новые перспективы. Засчитывается любой всплеск ОзВ — даже слабой интенсивности, даже не совсем отчетливый, даже длящийся всего лишь секунду. Подсчет количества порожденных ОзВ ведется без записи, на память — это позволяет дополнительно сосредотачивать внимание на ОзВ, не «засыпать». В конце дня накопленное сегодня кол-во ОзВ суммируется с тем, что было накоплено ранее, и это число уже целесообразно фиксировать письменно. Начинать отсчет испытанных за сегодня ОзВ с нуля более эффективно, чем прибавлять их сразу ко всему количеству испытанных ранее, так как числа в пределах сотни или нескольких сотен более соразмерны тем величинам, с которыми человек сталкивается в своей бытовой жизни, и больше резонируют с предвкушением, упорством, устремленностью.

Общее число накопленных ОзВ также является озаренным фактором. Так узник, долбящий

день за днем отверткой стену тюрьмы, заслоняющую его от свободы, испытывает усиление упорства, предвкушения, когда смотрит на кучу пыли, скопившейся под пробиваемым отверстием.

Практика накопления ОзВ — центральная во всей ППП. Все остальное — вторично. Если слово «порождение» не является резонирующим, можно говорить «впрыгивание в ОзВ», «воспоминание себя в ОзВ» и т. д.

07-01-01) Первый же опыт испытывания эОзВ оставляет неизгладимый след, даже если они длились лишь пару секунд. С этого момента и навсегда воспоминания об эОзВ прочно занимают место на первой строчке в системе ценностей, а желание испытать их снова является самым сокровенным. Достижение эОзВ можно обозначить как третий большой «квант» практики (первый — это выявление и устранение омрачений, второй — открытие и культивирование ОзВ).

Чем чаще и интенсивнее проявляются вспышки эОзВ, чем более длительными они становятся — уже не 1–2 секунды, а 5–10, тем с большей определенностью и настойчивостью проявляется радостное желание найти кратчайший к ним путь, выявить наиболее эффективные практики, ведущие в этот неопишуемый мир. Разумеется, продолжение всемерного устранения омрачений и культивирования ОзВ — это те два фронта работ, которые, несомненно, являются фундаментом любой практики, ведущей к эОзВ. Любой ценой необходимо не сбавлять упорства и решимости в осуществлении этих работ, добиваться исключительной, сияющей безупречности. Однако это не значит, что тут нет места для поисков увеличения коэффициента полезного действия, увеличения эффективности усилий.

В каждый конкретный момент формальная практика может быть направлена на культивирование одного определенного ОзВ. Если какая-то пара ОзВ образует устойчивый аккорд, я при определенной тренировке могу порождать сразу оба этих ОзВ, словно одновременно. Точно так же, управляя автомобилем, я «одномоментно» контролирую сразу десяток параметров и управляю ими. На самом деле внимание так быстро перебегает с одного на другое, что все действия кажутся одновременными. И все же, занимаясь чем-то одним, я не могу заниматься чем-то другим. Разумеется, все ОзВ в той или иной степени резонируют друг с другом, и, порождая, например, чувство красоты, я с высокой вероятностью испытаю и блаженство, и преданность, и что угодно еще, а может быть даже появится неизвестное ОзВ. И все же дилемма остается — в конкретный данный момент — какое выбрать ОзВ, чтобы его породить? То, которое сейчас сильнее всего хочется? Разумеется, но ведь вопрос «какое сейчас выбрать ОзВ, чтобы, порождая его, максимально быстро приблизиться к эОзВ» также порожден радостным желанием как можно скорее добиться эОзВ, тем более, что разница в интенсивности желаний испытывать разные ОзВ зачастую весьма незначительна.

Отсюда проистекает желание исследовать разные ОзВ на предмет их максимального резонанса с эОзВ. Не исключено, что исследование покажет отсутствие существенной разницы между ОзВ в этом аспекте. Но если мы в результате обнаружим, что некоторое ОзВ существенно более резонирует с эОзВ, чем другие, то это будет открытием чрезвычайной значимости, так как позволит увеличить темп продвижения к эОзВ в десятки раз (так как вместо порождения десятков разных известных мне ОзВ я сосредоточусь прежде всего на этом одном). Постановка такого вопроса придает особый вкус исследованию и культивированию ОзВ. Тот, кто знает на него ответ, стоит перед выбором — либо сразу указать на это ОзВ тому практикующему, практике которого он содействует, либо дать ему достаточное время поискать ответ самому (ведь поиск этого ответа — сам по себе процесс очень творческий — необходимо переживать разные ОзВ, различать их, сравнивать резонансные свойства и т. д.), либо вовсе не давать ответа, лишь указав, что такое ОзВ, существенно отличающееся от других силой своего резонанса с эОзВ, существует. Первый способ лишает практикующего радости самостоятельного исследования и совершения этого конкретного открытия, зато экономит много времени, а всевозможных открытий и исследований все равно бесконечно много. Третий способ дает возможность человеку в полной мере пережить всю грандиозность данного открытия, но при этом много времени проходит в не самых эффективных практиках. Второй способ я считаю оптимальным, но в условиях, когда я пишу книгу, выбора нет, и я вынужден следовать первому пути, отдавая себе отчет в том, что начинающий практикующий может вместо достижения ясности в этом вопросе, вместо апробации на своем опыте соблазниться «говорильней» наподобие «эзотериков», которые не занимаются никакими практиками, а лишь научаются жонглировать звучными словами и фразами.

Что более всего препятствует достижению эОзВ — в этом вопросе все более или менее ясно

сразу — это прежде всего агрессивные НЭ и оргазмы. Здесь будет к месту рассказ об одном тибетском ламе, который после многих лет нечеловеческих пыток, которым его подвергали в тюрьме, недавно едва живой сумел выбраться из этого ада, был вывезен из страны и дал интервью. Среди прочего его спросили — испытывал ли он страх? Он ответил — конечно испытывал. Чего? Подразумевалось, что смерти, или что зверскими мучениями его лишат разума или заставят оговаривать других монахов. Он ответил — я боялся, что испытаю ненависть к моим мучителям и перестану испытывать к ним сострадание. Этот человек знает цену агрессивным НЭ и не готов платить ее ни при каких обстоятельствах, даже будучи зверски пытаемым.

Итак — есть такое ОзВ, роль которого в достижении эОзВ огромна — это преданность. И с того момента, как это становится ясным, именно исследование и культивирование преданности становится главным фокусом, в котором сосредоточено внимание практикующего.

(Если читатель не вполне ясно различает такое ОзВ, которое я называю «преданностью», он может далее в тексте заменять это слово на «исключительно яркую и пронзительную симпатию».)

07-01-02) Открытие, состоящее в том, что **преданность существенно, на порядок более ярко, чем другие ОзВ, резонирует с эОзВ**, имеет огромное значение. Теперь все многообразие путей и тропинок, состоящих в культивировании и исследовании десятков разнообразных ОзВ, дополнилось магистральным путем — исследованием и культивированием преданности.

Первым делом возникает желание исследовать — какие озаренные факторы (ОзФ) являются наиболее резонирующими с преданностью?

Существа, испытывающие ОзВ, являются ОзФ? Несомненно, но есть нюанс, приводящий к далеко идущим выводам. Вообразим себе Рамакришну, который испытывает самадхи. Или Будду Гаутаму в нирване. Или Миларепу, достигнувшего радужного тела. Возникает преданность? Возникает. Теперь представим Рамакришну в то время, когда он, еще не достигнув устойчивой способности испытывать самадхи, минута за минутой, день за днем, месяц за месяцем, почти без сна и отдыха твердит только одно: «хочу увидеть Мать Кали и испытать блаженство», бьется об стену от отчаяния, стирает лицо в кровь о глиняный пол своей комнаты, яростно отдается практике выражения своего желания. Возникает резонанс с преданностью? Да, и значительно более сильный. То же самое происходит, когда мы представляем Миларепу, сверхусилиями преодолевающего свою тупость, страх, инертность, чуть не погибающего в пещере от истощения, но решившего любой ценой добиться прорыва к ОзВ. Из этого вытекает простой вывод, который можно подтвердить дальнейшими опытами: устремленность — сильнейший ОзФ для преданности. Но самый сильный ОзФ для преданности — собственно преданность.

Также путем простых сравнений и измерений интенсивности преданности можно открыть, что еще один сильнейший ОзФ для преданности — искренность.

Если выписать резонирующие с преданностью образы, то можно их ранжировать по интенсивности резонанса следующим образом:

*) существа, испытывающие экстатические ОзВ, а также элементы их жизнеописаний, фотографии, тексты, высказывания, особенно в части, касающихся их отчаянных, самоотверженных усилий, проявления преданности.

*) практикующие, которые борются за ОзВ, но еще не достигли эОзВ и испытывают множество омрачений.

(Этот образ менее резонирует с преданностью, чем первый, так как те, кто еще часто испытывает омрачения, представляются менее устремленными и менее искренними, чем те, кто добился эОзВ).

*) те, кто мог бы начать бороться за ОзВ, если бы узнал о их существовании, о возможности перестать испытывать омрачения, о практике. Эти люди представляются вызывающими симпатию своей склонностью к поиску свободы, нежеланием жить обычной тупой жизнью, готовностью «узнать с первого взгляда» идею существования ОзВ, возможности жить без НЭ.

(Отсюда можно вывести, что третий по значимости ОзФ для преданности — симпатия, нежность).

*) морды Земли: не-камни, не-ветер, не-горы, не-туман, не-облака и т. д.

(Отсюда можно вывести четвертый по значимости ОзФ для преданности — чувство красоты).

Несмотря на то, что ОзФ располагаются именно в таком порядке убывания интенсивности их

резонанса с преданностью, в каждый конкретный момент любой из них может оказаться самым интенсивным в текущих обстоятельствах.

Итак: 1) преданность, 2) стремление, 3) искренность, 4) симпатия, 5) чувство красоты.

07-01-03) Исследование резонансных свойств преданности приводит к удивительному результату: **самый яркий резонанс преданности возникает ... с блаженством!** Этот результат удивителен потому, что для обыденного рассудка, т. е. такого, который не вполне интегрировал в свою систему представлений все то, что касается мира ОзВ, преданность и блаженство являются антиподами, принципиально несовместными восприятиями. «Преданность» ассоциируется с «все для кого-то», понимается как предел самоотречения, а «блаженство» — «все для себя», предел эгоистических устремлений. Культивирование преданности приводит к вспышкам блаженства удивительной яркости, длительности, глубины и пронзительности. Это приводит к «**дрейфу внимания**» от практики порождения преданности к сосредоточению на блаженстве. Оптимальная линия поведения — отдать себе в этом отчет и следовать радостным желаниям.

Даже самая, казалось бы, малоэффективная практика дает заметные результаты, если она применяется к порождению преданности — такова сила этого ОзВ. Даже простое повторение слова «преданность», т. е. «**холодное памятование**», дает заметный результат. Но, конечно, для увеличения эффективности практик необходимо постоянно прилагать усилия к исследованию преданности — прямо в процессе ее культивирования.

07-01-04) Легко увидеть, что «преданность» — то ОзВ, которое предельно далеко от фиксации на желании обладания, чувстве собственной важности. Преданность категорически не совместима с ЧСВ, и отсюда легко сделать вывод, что **ЧСВ является самым мощным препятствием к преданности (и, следовательно, к эОзВ)**, а практики устранения ЧСВ являются очень эффективным дополнением к практике порождения преданности. Отсюда особенную значимость приобретают навыки stalking, который является основной практикой преодоления и устранения ЧСВ. Не удивительно, что в практиках Дона Хуана stalking, уничтожению ЧСВ придается такое огромное значение.

07-01-05) Желание испытывать эОзВ влечет за собой желание испытывать преданность, так как именно она самым коротким путем приводит к вспышкам эОзВ. Желание испытывать преданность влечет за собой желание, чтобы появилось как можно больше озаренных факторов для нее, и прежде всего — людей, испытывающих устремленность, искренность, к которым я мог бы испытывать симпатию, которые резонировали бы с чувством красоты, т. е. «морд», — искренне, яростно, упорно и решительно стремящихся к достижению ОзВ и устранению омрачений (желание, чтобы появились морды, необходимо тщательно очищать от вытеснений и дорисовок практикующих). Желание появления морд влечет за собой желание содействовать этому всемерно, как только возможно, во всех мирах, самыми эффективными способами, отсюда появляется и желание добиться устойчивых озаренных осознанных сновидений, и внетелесных опытов, что дает возможность искать, находить морд и содействовать их практике в великом множестве миров, которые открываются тому, у кого есть опыт осознанных сновидений, общению в них с разными существами — столь же реальными, сколько и те, которых мы встречаем в бодрствовании. Что остается хотеть тому, у кого есть такие обширные радостные желания, почти циклоны, в которых сосредоточено самое-самое привлекательное, что для него есть? Ему остается хотеть, чтобы его сильные, сокровенные желания реализовались, чтобы он научился так сильно, яростно, радостно и самоотреченно хотеть, чтобы его желания реализовывались как путем совершения усилий, так и путем благоприятного стечения обстоятельств.

Итак:

- 1) Желание эОзВ
- 2) Желание испытывать преданность
- 3) Желание, чтобы появлялись морды
- 4) Желание содействовать мордам всемерно и во всех мирах
- 5) Желание добиться «намерения», т. е. искусства испытывать рж такой силы, такого качества, что они реализуются, возможно даже вопреки тому, что это обоснованно предполагается маловероятным или невозможным.

Проявление этих пяти циклонов обладает удивительными свойствами:

- 1) Каждый последующий циклон предполагается неизбежным следствием предыдущего как наиболее эффективное средство достижения этого предыдущего циклона.

2) Их совместное проявление резонирует с чувством полноты, ассоциируется с образом твердого, уравновешенного фундамента, зачастую возникают соответствующие физические переживания — «твердость», «выход воли», «сфера пустоты».

3) Легко налаживается связь «запал-цепочка», когда проявление одного циклона резонирует с другими и в результате вся цепочка пробуждается — словно пламя пробегает и зажигает следующий элемент.

Совокупность циклонов, обладающую такими свойствами, назову термином **«торнадо»**.

«Ведущий циклон» — тот, который сейчас проявлен ярче остальных и служит запалом всей цепочки.

Культивирование циклона приводит к такому изменению его качества, которое ассоциируется с раздвигающимися берегами под напором все более полноводной реки, волны которой накатывают с упорством и решимостью.

07-01-06) «Порог локальной уверенности» («плу») — такая интенсивность радостного желаяния или циклона (этой интенсивности можно присвоить значение, равное 6), при которой возникает уверенность (т. е. позиция различающего сознания), соответствующая обычному понятию «достаточно обоснованной уверенности», в том, что это рж будет реализовано. Достижение плу циклона сопровождается возникновением устойчивого фона блаженства, особенно ярким и пронзительным предвкушением.

Когда циклоны образуют торнадо, в этот момент как минимум один из них — ведущий — достигает плу.

В будущем для краткости вместо «при достижении плу» я буду писать просто «на плу», если при этом смысл фразы не искажается, например — «возникающие на плу ОзВ». Для того, чтобы сделать такие фразы более благозвучными и резонирующими с ОзВ, слово «плу» я буду заменять на тождественное ему «луг» — «возникающие на лугу ОзВ».

«Порог локальной уверенности» 5-го циклона (рж достижения намерения) назову **«порогом тотальной уверенности» («пту»)**, так как, во-первых, достижение пятым циклоном плу автоматически приводит к тому, что и остальные четыре достигают его. Во-вторых, в момент достижения пятым циклоном плу возникает удивительный эффект — начинают одно за другим ярко вспыхивать ОзВ, и ты изумленно хватаешь ручку и начинаешь записывать — «пятый циклон при достижении плу ярко резонирует с блаженством, торжеством, свежестью, преданностью, чувством тайны, безмятежностью, восторгом...», ОзВ вспыхивают одно за другим так ярко и отчетливо, как лампочки на гирлянде — их все больше и больше, и ты постепенно понимаешь — случилось нечто необычайное, откладываешь ручку и, потрясенный, замираешь, а ОзВ одно за одним все вспыхивают и вспыхивают, образуя неопишемую симфонию, нет слов, чтобы выразить это. Ты испытываешь счастье — невыносимое, экстатическое, невероятное, сияющее. А потом приходит ясность — «все ОзВ собираются вместе, они все тут, это слияние, это место их встречи, это то самое, о чем писал Бодх — это самадхи». И в самом деле — это самадхи — его самая первая ступень, которую я назову **«самадхи первой встречи»**. Испытывая самадхи первой встречи, ты с необычайной ясностью понимаешь — вот оно, начало настоящего путешествия.

Эта-ма : «Вспыхивает столько ОзВ, что я не могу точно сказать, что с чем резонирует, какими парами они вспыхивают. Их так много и все яркие, интенсивные, они навалились как игристые львята, которые кусают друг друга за уши, топчутся, перепрыгивают друг через дружку, лапаются и режутся. Все озаренные факторы, которые раньше резонировали с отдельным ОзВ, сейчас слились в одно целое. Раньше это были кусочки, а сейчас они собрались во что-то цельное, глубокое и невыносимое. Все ОзВ склеились и усилились во много раз. Нет границ тела — всё, что я когда-то называла «собой», стёрлось, его снесло штормовой волной — всё, без остатка. Нижние лапы дрожат, мурашки по всему телу, всё невыносимо гудит и переливается».

Эта-на : «при выводе какого-либо рж на луг усиливается то ОзВ, с которым резонирует данное рж».

Пту — это состояние, в котором есть вибрирующая уверенность, что самые сильные, настоящие радостные желаяния непременно будут в той или иной форме реализованы. В этот момент разрушается древний, извечно присущий нам страх будущего, страх враждебных или неблагоприятных обстоятельств. Прекращается враждебное противопоставление себя и мира, которое всегда существует, хоть и не различается человеком, даже тогда, когда он считает себя беззаботным, счастливым, довольным, испытывает интенсивные ПЭ.

Исследование пту и связанных с ним состояний — путь к овладению секретами «намерения». «Пту-шник» — практикующий, испытывающий время от времени пту, исследующий его.

Радостное желание + предвкушение + уверенность в стадии «порога локальной уверенности» — эти три восприятия, проявленные одновременно, составляют «зародыш намерения» или «намерёныш».

В какой степени достижение плу влияет на ход обстоятельств, казалось бы, никак от меня не зависящих, и какова технология достоверного исследования этого вопроса, подходит ли для этого практика смены уверенности — это предстоит выяснить в последующих исследованиях озаренного различающего сознания — см. далее.

Я различаю два вида уверенности, и различие в них особенно выпукло проявляется тогда, когда достигнут плу:

а) уверенность, сопровождающаяся [обоснованными] предположениями о том, что данное рж может реализоваться

б) не сопровождающаяся такими предположениями по причине отсутствия оснований.

Уверенность первого типа назовем «спаренной», второго — «изолированной».

Разделим желания на два класса:

а) желания, реализация которых зависит почти исключительно от моих усилий (например желание выучить иностранный язык) — «желания-кроты» или просто «кроты»

б) желания, реализация которых зависит не только и может быть даже не столько от моих усилий, сколько от обстоятельств (например желание, чтобы появлялись новые морды) — «желания-стрижи» или просто «стрижи»

Плу достигается легче для рж первого типа, и сложнее — для рж второго типа.

Препятствия к достижению плу в стрижах :

1) страх поражения — вдруг я буду уверен, что появятся новые морды, а они так и не появятся — в итоге сила скептиков увеличится, мне будет сложнее достигать плу, а усложнять достижение плу не хочется, так как с ним связан резкий рост ОзВ. Что касается желаний, не ограниченных в сроках (наподобие желания новых морд), это препятствие сводится к нулю.

Этот страх преодолевается прямым усилием.

2) страх того, что я буду совершать действия «впустую». Например я буду уверен, что морды появятся, и эта уверенность будет служить причиной возникновения ряда других желаний — например возникнет рж делать и размещать статьи на сайте. Если в итоге морды не появятся, то получится, что время, потраченное на размещение статей, было потрачено неэффективно или, как минимум, не вполне эффективно, учитывая, что переживание и реализация рж сами по себе являются сильными ОзФ независимо от результата. И все же если бы не было уверенности в том, что в итоге так и не наступило, я мог бы заняться другой деятельностью, которая бы кроме удовольствия от испытывания и реализации рж привела бы еще и к дополнительному результату в виде реализовавшегося рж.

Способ преодоления этого страха:

а) Прямым усилием и сосредоточением на возникающих на лугу ОзВ.

б) Ясность в том, что нет способа заранее узнать — какой стриж будет реализован, а какой нет, так что единственным выходом было бы совершенно отказаться от действий, направленных на реализацию стрижей, что совершенно невозможно, так как торнадо и вовсе состоит на 4/5 из них, и кроме того в таком случае я заранее бы смирился с тем, что стрижи не будут реализованы, отрезал бы, таким образом, действия по достижению того, что для меня является первостепенным, самым значимым — это совершенно абсурдно, учитывая то, что многие стрижи все же несомненно будут реализованы.

в) Ясность в том, что в силу высокой резонансной и логической связи между стрижами, входящими в патину (т. е. в силу наличия между ними валентных связей), уверенность в реализации любого из них, равно как и желание их реализовать и действия по его реализации, содействуют усилению интенсивности и реализации всех остальных (многие действия, направленные на реализацию кристалла, в то же самое время вносят вклад в реализацию других). Таким образом, даже если какой-то из кристаллов в результате не будет реализован, или будет реализован частично, то все равно — как испытываемая уверенность, так и совершаемые действия по реализации этого кристалла и испытываемые при этом ОзВ внесут большой вклад в общий процесс продвижения.

г) Ясность в том, что по мере того, как культивируется уверенность, по мере переживания рж

совершается много открытий, возникают постоянные резонансы с ОзВ, и вырвать стрижей из этого процесса — значит свести почти к нулю свою практику.

*) Если при порождении уверенности в том, что ты сможешь успешно решить некую задачу, возникает сильное рж заниматься этим, в то время как без порождения этой уверенности этого желания не было, это означает, что у тебя сформирован и постоянно поддерживается фон «пораженчества» — механической уверенности в том, что с этой задачей тебе не справиться.

Отсюда следует, что порождение уверенности в том, что тебе удастся успешно сделать то или это, является эффективным способом выявить подавленные желания, а также содействовать их свободному проявлению.

07-01-07) «Промывание преданностью» — такая практика, при которой происходит постоянное переключение на переживание преданности или на яркое желание преданности. **«Холодное промывание»** — такое, при котором не удастся испытать преданность или яркое желание преданности, и лишь произносится слово «преданность» (вслух или в ВД), или порождаются образы, резонирующие с преданностью. Соответственно, можно промывать преданностью и действия, и желания, и рассуждения. Например, повторяя выученные слова иностранного языка, я после каждого повтора могу повторять слово «преданность» — это очень просто, доступно в любых обстоятельствах. Или, испытывая и реализовывая желание играть в шахматы, я периодически возвращаюсь вниманием к преданности.

Промывание преданностью приводит к тому, что становится более отчетливым расслоение восприятий на две категории — те, что в данный момент резонируют с преданностью, и те, что не резонируют. Это позволяет сформироваться радостному желанию отсеивать нерезонирующие восприятия и культивировать резонирующие, что приводит к заметному изменению качества жизни — преданность становится легче порождать, а вместе с ней увеличивается доля ОзВ вообще, радостные желания становятся отчетливее и сильнее. Как следствие, и торнадо проявляется чаще и ярче.

07-01-08) Переживание пяти циклонов, торнадо, промывание преданностью и, особенно, опыт самадхи первой встречи, приводит к одному существенному изменению — теперь словно на всё наброшена тончайшая, чувствительная сеть, и каждое действие, мысль, эмоция, желание задевают ее, она дрожит и возникает фон блаженства. «Наброшена» — даже не то слово. Словно эта сеть проходит через самую сердцевину всех восприятий. Введу термин **«пронизывающая сеть»** — каскад резонансов разнообразных восприятий и ОзВ, сопровождаемых множественными вспышками наслаждения в разных участках тела (прежде всего центр груди, горло, сердце).

Пронизывающая сеть играет роль камертона, словно настраивая восприятия на резонанс с ОзВ, приводя к появлению радостных желаний очищать это место от восприятий, не резонирующих в данный момент с ОзВ.

07-01-09) **«Элемент друзья»** или **«кристалл»** — радостное желание, обладающее следующими свойствами:

1) оно логически увязано с циклоном, входящим в торнадо (напрямую или через другие элементы), т. е. это означает, что есть основания предполагать, что результат или процесс реализации одного из них облегчит, ускорит, интенсифицирует реализацию другого — путем создания необходимых или оптимальных условий;

2) его проявление приводит к **«сквозному резонансу»** — резонансу с циклоном (напрямую или через другие элементы), с другими кристаллами, с возможным сопутствующим откликом по всей цепочке циклонов, по пронизывающей сети.

Пару связей между кристаллами: «логическая связь» + «резонансная связь» назову **«валентная связь»**.

Вся разветвленная цепочка таких желаний, берущая начало в циклоне, будет называться **«друза»** (ударение на первом слоге).

Разветвленная сеть друз, берущих начало в каждом из пяти циклонов, обладает тем свойством, что между элементами соседних друз также иногда образуются валентные связи. В результате образуется структура, которую я назову **«патина»** (ударение на первом слоге) — совокупность циклонов, составляющих торнадо, кристаллов и валентных связей.

Если в патине имеется большое количество кристаллов, это не приводит к размыванию внимания именно в силу сквозного резонанса. Наоборот — это приводит к усилению радостных желаний, их взаимных резонансов, к более легкому достижению порогов локальной уверенности.

Реализацию радостного желания, сопровождающуюся блаженством или наслаждением, возникающим как следствие резонанса с патиной, обозначу как **«озаренная реализация»**

Кристалл, являющийся объектом кристалла «хочу культивировать плу», необходимо обозначить отдельным термином, так как его проявления сильно отличаются от других кристаллов. Главное отличие — этот кристалл сопровождается экзотическими ОзВ, он становится мощным ОзФ для эОзВ. Назову его **«турмалин»**.

07-01-10) «Интеграция кристалла» в друзу заключается в том, что то или иное радостное желание, раньше понимаемое и переживаемое как отдельное, находит свое место в друзе в результате выстраивания валентных связей. Целесообразно иметь графический вид патины — **«карту патины»**, где каждое рж стоит на своем месте и указаны существующие валентные связи. Интеграция каждого нового кристалла — чрезвычайно радостное событие, так как:

1) резонанс проносится как игривый пес по всей друзе, а иногда и по всей патине, по пронизывающей сети, и носится там сколько ему захочется

2) новый кристалл открывает новый фронт исследований, новые области получения удовольствий, так как это радостное желание теперь приобретает особую интенсивность, особую «пробивную способность», особую радость. Приобщение рж к друзе дает ему способность намного легче достигать порога локальной уверенности, что, в свою очередь, существенно облегчает реализацию желания даже в тех случаях, когда нет ясности в том — как именно это произошло. Даже в тех случаях, когда есть основания предположить, что реализация этого желания крайне затруднена или даже вовсе невозможна.

Если есть предположение, что некое рж может стать кристаллом, целесообразно провести ряд **«интеграционных действий»**:

1) проследить его логические связи с имеющимися кристаллами или циклонами — есть ли они, насколько они определены

2) осуществить многократный перевод внимания с исследуемого рж на друзу и обратно — словно «свести их поближе», и проверить — не возникает ли резонанс.

3) осуществлять при этом промывание рж преданностью, чтобы очистить его от возможных примесей механических желаний.

Иногда в результате этих действий, даже если есть логическая связь, резонанса не возникает. Но если резонанс возникает, то происходит это довольно отчетливо, словно орел когтистой лапой прихватывает рыбу. Эффект такого схватывания я назову **«сцеплением»**. Поиск места рж в патине напоминает процесс подстановки магнетиков — в одно место суешь — не притягивается, в другое — нет, в третье сунул — есть сцепление!

Если, в результате действия механического желания, факт отсутствия сцепления вытесняется, и некоторое желание всовывается в карту патины несмотря на неискренность, т. е. вытеснение факта отсутствия сцепления или дорисовки наличия сцепления, оно все равно там не удержится — вывалится.

Построение карты патины — невероятно увлекательный процесс, в процессе которого открытия сыпятся, как искры (неизбежно многократное и сильное отравление «лихорадкой открытий», поэтому крайне целесообразно не забывать о желании структуризации открытий, привыкая к новому уровню насыщенности открытиями).

Не всегда сразу определяется место рж в патине, не всегда даже ясно — есть для него там место или нет (в том виде, в котором оно сейчас испытывается), поэтому где-то сбоку карты целесообразно иметь список «кандидатов в кристаллы» или «стразов».

«Страз» — такое рж, которое проявляется не так часто, не так интенсивно, как кристаллы, сцепления не происходит, но при этом есть логическая связь с элементами патины, и есть основания предполагать, что отсутствие сцепления вызвано тем или иным омрачением, например страхом поражения или примешиванием механических составляющих. Дальнейшее проведение интеграционных действий в отношении страза покажет — станет он кристаллом или нет.

Если некоторый кристалл образует валентную связь сразу с несколькими элементами патины, то он вписывается в то место, где резонанс наиболее отчетливый, а в остальных местах его можно указать, например, тонким шрифтом, курсивом, с указанием в скобках его основного места — это в том случае, если карта сделана в виде экселевской таблицы. Если карта сделана в графическом виде, то валентные связи с соседними друзами можно указывать стрелками. Целесообразно иметь оба вида карты. Отдельным списком целесообразно иметь список кристаллов с расшифров-

кой их логической связи с верхними звеньями.

В отличие от кристаллов, проявление которых чрезвычайно устойчиво, совокупность которых образует словно сцементированный каркас, есть постоянное проявление и исчезновение (в том числе по мере реализации) радостных желаний короткого срока действия — такие желания я называю **«когтями»** — по аналогии с кошкой, выпускающей когти, чтобы забраться на занавеску. Например желание учить иностранные языки может быть кристаллом, а желание купить словарь — это коготь — оно проявляется ярко на тот период времени, пока я не зашел и не купил словарь. При этом когти также обладают большой резонансной силой — сквозной резонанс прокатывается по всей патине не менее отчетливо, хотя и, возможно, менее ярко, чем при сосредоточении и/или реализации кристалла.

«Артефакт» — результат реализации когтя, выраженный либо в материальной форме (купленная книга), либо в любой другой, которая позволяет выделить наступившее изменение, сопровождать мыслью «это то, что было сделано в результате реализации рж» (например — такие проявления в действиях некоторого практикующего, которые являются основанием предположить, что он испытывает ясность, которая была им достигнута при твоём активном содействии, мотивированного когтем). Когда внимание направлено на артефакт, и при этом я отдаю себе отчет в том, что это — артефакт, то возникает такая же волна сквозного резонанса по патине, как если бы этот коготь еще не был реализован. **«Иннервация патины»** — эффект сквозного резонанса по кристаллам и циклонам. Таким образом, чем больше реализуется когтей, тем больше вокруг тебя артефактов, тем чаще иннервируется (т. е. активируется, задействуется) патина, тем более плотно и интенсивно проявлены ОзВ в твоём месте.

Опыт достижения плу и наблюдений того — как все сильно меняется при этом (рж становится мощным, сильно резонирующим с ОзВ, возникает интенсивный и устойчивый ОФ, возникает пробивное и искрящееся радостью и предвкушением упорство, решимость, очень легко устранить скептиков), приводит к тому, что могут вспомниться желания-стрижи, которые были подавлены или медленно забыты, поскольку не было ясности — что можно сделать для реализации такого желания (например — желание прожить не менее 500 лет). Теперь же такая ясность есть — можно, как минимум, вытащить этого стрижа на луг, а там кто знает — какие могут открыться перспективы, если предположить, что достижение плу является одним из этапов к увеличению вероятности реализации этого рж. А если этот стриж окажется еще и кристаллом, то тем более — ценность его проявления очевидна — он встраивается в патину, усиливает взаимный резонанс, образует новое вакантное место для образования валентных связей и присоединения новых кристаллов. Проявление подавленных рж — одно из следствий тренировок в достижении плу.

07-01-11) «Практика отсечения» состоит в том, что когда я испытываю очевидно механическое желание, или желание, в котором очевидно есть заметная доля механических составляющих, я начинаю пытаться «вставить» это желание в какое-нибудь место в патине, т. е. совершаю быстрое переключение внимание с патины на это желание. В результате возникает эффект «отталкивания» механической составляющей — она с яркой очевидностью переживается как чуждая, неинтересная, возникает желание отбросить ее, возникает слабая усталость от попыток вставить это желание в патину, и оно в результате намного быстрее теряет свою силу, чем при исчерпаниии. Это третий вид прекращения власти мж (первый — исчерпание, второй — устранение) — самый эффективный, на мой взгляд, и требующий минимума усилий.

Кристаллы обладают такой интенсивностью, что с непривычки можно уйти «в запой» — настолько привлекательно упиваться час за часом, день за днем реализацией сильного радостного желания, испытывая столько резонансов, всплеск ОзВ, что в какой-то момент происходит отрыв кристалла от патины, ты просто настолько увлекаешься им, что забываешь осуществлять интеграционные действия, прекращаешь **«освежать валентные связи»**, в итоге это рж словно срывается с орбиты, быстро обрастает механическими составляющими. Но по мере накопления опыта такие срывы удается без труда предотвращать путем постоянного освежения валентных связей.

07-01-12) Большое значение для последующего развития желания намерения имеет тренировка озаренного различающего сознания. Обычно, когда имеется несколько возможных сценариев развития событий, человек испытывает болезненное предпочтение, т. е. рассчитывает на некоторый исход, полагая, что в этом случае его жизнь станет хоть немного счастливее, а при мысли о возможности иных исходов испытывает НЭ, страх будущих НЭ. Например, сидя в аэропорту в ожидании отложенного рейса, этот человек будет испытывать множество НЭ и НФО — скуку,

раздражение, усталость, и его НЭ будут усиливаться при мысли о том, что рейс отложат снова. Другой человек может отдавать себе отчет в том, что, во-первых, никакой исход не дает ему гарантии полноты жизни — скуку и серость и прочие НЭ можно испытывать при любых обстоятельствах, что легко видеть, наблюдая за людьми, оказавшимися в обстоятельствах, к которым долго стремились и считали их залогом наступления счастья или хотя бы довольства. Во-вторых, полноту жизни можно испытывать при любых обстоятельствах, в том числе и сидя сутки или двое или трое в зале ожидания аэропорта — если при этом ты занимаешься захватывающими исследованиями, реализуешь радостные желания.

Фундамент для тренировки ОРС состоит из двух платформ:

1) провести анализ ситуации и создать предположения о том — какие возможны исходы, какова вероятность их наступления;

2) выполнить следующие 4-х условия:

*) испытывать полноту жизни прямо сейчас — реализовывать радостные желания, заниматься захватывающими исследованиями, интересной практикой

*) при анализе возможных развитий ситуации отдавать себе отчет в том, что как омрачения, так и ОзВ можно испытывать в любой ситуации, при любом исходе.

*) представлять себя, испытывающего наслаждение жизнью, занимающегося своими исследованиями, совершающего открытия, в каждой из рассматриваемых альтернатив развития ситуации.

*) проводить эмоциональную полировку, устраняя возникающие НЭ, если они автоматически возникают при мысли о каком-то исходе, который принято считать «плохим».

При этом я задаю себе вопрос: есть ли уверенность в том, как будет развиваться ситуация, в отношении любого аспекта? Или вопрос может быть поставлен конкретно: будет задержан рейс или нет? При этом необходимо тщательно различать предположения и уверенность, ведь мысли и уверенность — это совершенно различные типы восприятий, и вполне может случиться так, что есть основания предполагать, что некий исход случится почти со 100 % вероятностью, а уверенность появляется в другом исходе.

Дальше я продолжаю совершать действия, целесообразные с точки зрения имеющих предположений, и смотрю — что получается в итоге — насколько возникшая уверенность соответствует исходу. Уверенность может меняться, а может и не меняться в зависимости от развития событий, от поступающей новой информации и формирования новых предположений.

Используя практику циклической смены уверенности, и добившись в ней приемлемого результата, можно открыть новое направление исследований — зафиксировав некоторую уверенность, затем поменять ее, после чего посмотреть — каков будет результирующий исход. Такие опыты позволят продвинуться в ответе на вопрос — в какой мере уверенность определяет будущий ход событий, нет ли способа, таким образом, формировать этот ход событий в соответствии со своими радостными желаниями, т. е. добиться искусства овладения намерением.

Поскольку опыт проявления уверенности в условиях, описанных выше, полностью отсутствует у людей (все их предпочтения исключительно болезненны, т. е. сопровождаются массой НЭ, и чем сильнее желание конкретного исхода, тем сильнее НЭ и НФ), то потребуется значительное количество опытов, чтобы «заяц вылез из норы», т. е. чтобы уверенность начала проявляться на поле, очищенном от омрачений.

07-01-13) Описываемым выше процессам сопутствует проявление новых озаренных [физических] ощущений (ОФО). Особенно ярко это проявляется тогда, когда фон наслаждения начинает быть почти постоянным спутником проявления патины, работы по ее развитию: расширению состава, укреплению входящих в нее кристаллов, их реализации. Например — ОФО «игривый цыпленок» представляет из себя явление, при котором по телу, особенно верхней его части — руки, грудь, горло, словно один за другим прокатываются, носятся игривые желтые пушистые, искрящиеся наслаждением шарики — где прокатился шарик, остается водоворот искрящегося, порой невыносимого наслаждения.

Впервые так ярко, отчетливо и долго начинает проявляться наслаждение, приводящее к трансформации тела.

07-01-14) Состав кристаллов, образующих патины, варьируется, понимается, от человека к человеку, и тем не менее есть друзья, которые с высокой вероятностью будут интегрированы в патины многих практикующих, как только они сами откроют их в себе или прочтут в этой книге и

занесут сначала в список стразов. Поэтому я хочу описать процессы, сопутствующие выводу некоторых кристаллов на луг.

«Желание жить не менее 500 лет» («ж-500») непосредственно примыкает к одному из двух циклонов — «испытывать эОзВ» и «содействовать практикующим», и, соответственно, образует валентную связь с другим. Логическая связь здесь вполне понятна — долгая жизнь дает возможность а) совершить огромное количество исследований, открытий, измениться немислимым на данный момент образом; б) содействовать практике огромного числа морд. Число 500 выбрано не только потому, что такая длительность жизни сильно резонирует с предвкушением, но еще и потому, что она заведомо, намного превышает все самые оптимистичные предположения о том — насколько продолжительна может быть жизнь человека. Люди, живущие по 120–130 лет, уже не редкость, и где-то в преданиях есть сомнительные свидетельства о том, что некоторым удавалось прожить 200 или даже 220 лет, но 500 — заведомо фантастический, невозможный возраст для человека согласно имеющимся свидетельствам, концепциям и предположениям.

При тренировке вывода ж-500 на луг возникает очень яркое предвкушение — вплоть до экстатического, причем оно очень устойчиво — проявляется все то время, когда ж-500 пасется на лугу.

Это, в свою очередь, приводит к ясности о том, что я все-таки приготовился умереть в 60-70-80 лет. Можно много рассуждать о том, что длительность жизни сильно зависит от восприятий человека, можно даже быть уверенным в том, что ты уверен, что проживешь сколько захочешь — и все это не отменяет того факта, что в составе твоих восприятий есть железобетонная уверенность в том, что ты умрешь, как и все, в возрасте, возможно лишь ненамного превышающем среднестатистический. И только прямое порождение уверенности в том, что я проживу не менее 500 лет, устраняет эту механическую уверенность, и тут же приводит к устойчивому экстастическому предвкушению и проявлению резонирующих с ним другим ОзВ.

Чем более сильные омрачения испытывает человек, тем сильнее в нем механическое желание, чтобы жизнь поскорее закончилась, чтобы закончились и эти страдания. Я помню, что еще в раннем детстве возникло такое желание, когда впервые появилась тюрьма в виде детского сада, потом школы, института, необходимости работать, «несчастливых» влюбленностей, «счастливых» влюбленностей (когда постоянным фоном было отчаяние-10 от того, что не могу проводить с любимой девочкой все свое время, не могу сделать нас счастливыми, негде и не на что жить и т. п.), страха лечения зубов, страха болезней и т. д. Я думал о том, что рано или поздно я умру и мои страдания закончатся, и испытывал облегчение от этой мысли. Так — шаг за шагом, даже не отдавая себе отчета, я укреплял желание, чтобы жизнь длилась не слишком долго, укрепляя тем самым и уверенность в том, что так оно и будет, тем более, что это кажется незыблемой истиной при рассмотрении жизни других обычных людей.

При выводе ж-500 на луг усиливается отрешенность — жизнь людей с ее бесчисленными омрачениями, ничтожными страстишками, суетой, серостью, скукой и попытками забыть все это впечатлениями — все это словно выпадает из моего мира, пролетает мимо, не задевая.

При выводе ж-500 на луг становится намного легче порождать открытость и даже преданность к мордам Земли — скалам, рекам, деревьям и т. д. Раньше они были словно из другого мира — ведь они живут почти что вечно по сравнению с несколькими десятками лет моей жизни, к ним часто была проявлена отстраненность, и хотя чувство красоты и дает резонанс с открытостью, но интенсивность ее не идет ни в какое сравнение с той, которую начинаешь испытывать, выводя ж-500 на луг. И конечно же, эта открытость и преданность начинает легче испытываться и к стремящимся существам.

Желание, выведенное на луг, буду помечать буквой «л», например «ж-500-л».

Ошибочным оказывается предположение, что если быть уверенным в том, что проживешь такое огромное количество лет, то усилится лень, я стану меньше хотеть прилагать усилий, меньше испытывать ОзВ, жизнь станет более размазанной, вялой. Все мы помним фразу дона Хуана о том, как живут обычные люди — «словно они будут жить вечно, и у них полно времени на все». Опыт вывода ж-500 на луг неопровержимо и ярко доказывает, что только те люди, которые имеют механическую уверенность в том, что проживут недолго, и живут так, «словно будут жить вечно» — размазанно и вяло. Когда есть ж-500-л, вспыхивает экстастическое предвкушение, восторг, стремление, преданность, ярко вспыхивают кристаллы и даже отдельные кластеры желаний (т. е. совокупность радостных желаний, каждое из которых связано валентной связью хотя бы с одним

другим элементом этой совокупности, но не прикрепленных к патине) и даже разрозненные радостные желания.

Ж-500-л приводит к появлению такой позиции РС, при которой есть различие текущих событий как таких, которые отойдут в далекое прошлое. То, что сейчас кажется современным и совершенным, станет безнадежно устаревшим, и даже смешным. Такую позицию РС назову «**смещением вперед**».

Смещение вперед резонирует с отрешенностью.

Ж-500-л приводит к яркому проявлению чувства вечной весны и стремления.

Одним из критериев того, что ты в самом деле испытываешь ж-500-л, является желание планировать и/или прогнозировать свою жизнь, жизнь человечества через 200-300-500 лет, возникновение интереса к исследованию тенденций развития человечества, так как при ж-500-л то, что будет через 500 лет, касается тебя так же непосредственно, как и то, что будет через 20 лет.

Эта-ма : «Когда ж-500 выперлось на луг, возникает следующее:

*) появилось состояние, которое хочу назвать «охота на рж» — ОФ(1–4) и рж (5+) искать новые и новые рж. Оно резонирует со словами «взахлѐб», «невозможно остановиться». Хаотических отвлечений нет, возникает серьёзность, предвкушение и восторг только от мысли «хочу искать рж».

*) возникает открытость, а также восприятие, которое резонирует с образом: «я стояла за воротами и иногда подпрыгивала, чтобы взглянуть — что там за ними, но всегда возвращалась на место — за ворота, я всегда была уверена, что мне удастся только так подпрыгивать — больше мне ничего не светит. Сейчас я открыла эти ворота и увидела огромное поле, за полем лес, за лесом что-то ещё и ещё, и всё это я могу идти и смотреть, лапать, щупать и делать всё что захочу».

*) появилась ясность, что раньше я испытывала постоянную фоновую озабоченность тем, что не успею реализовать все свои рж, так зачем их искать? Так я оправдывала то, что не искала рж, а если и находила, то срабатывал скептик: «когда ты там реализуешь это желание? Может никогда и не получится его реализовать» — это усиливало ЧСУ, и я даже не прикладывала усилий, чтобы устранить этого скептика, т. к. даже не устраняла самого первого скептика «это не рж», «это неважно». А сейчас только от одной уверенности, что буду жить 500 лет, появляется восторг и ясность, что у меня очень много рж!

Появляются мысли, резонирующие с отрешенностью: «у меня своя практика, у меня своя жизнь, я делаю то, что хочу».

Усиливается нежность, когда смотрю на разных морд Земли — она приобретает глубину, сильно резонирует с открытостью, исчезает беспокойство — я могу сколько угодно долго стоять возле этой морды-дерева и испытывать к ней нежность, пока не возникнет рж делать что-то другое. Появилась ясность, что я все время куда-то спешу, даже если некуда опаздывать и незачем бежать что-то срочно делать. Я никогда не делаю что-то длительное время из-за концепции «надо все время что-то делать», «нельзя долго стоять, смотреть, думать, лежать».

Одним из действий, сильно резонирующих с ж-500 и облегчающих формирование уверенности-500, является **составление (и последующая коррекция, пополнение) плана на 500 лет** (или на больший период времени). Даже если план будет крайне схематичен, все равно он будет оказывать указанное влияние. Например можно примерно разбросать по столетиям график изучения иностранных языков или наук и т. д.

07-01-15) Раньше или позже, среди когтей появляется желание составить список исследований, интерес к которым очень велик, то есть таких исследований, желание проводить которое является когтем или кристаллом. Совокупность таких исследований обозначу как «**экспедиция**». После того, как такой список составлен, оказывается, что к интенсивному предвкушению, возникающему от патины, добавляется не менее интенсивное предвосхищение, возникающее от экспедиции. Сквозной резонанс охватывает теперь не только патину, но и экспедицию.

Входящие в состав экспедиции исследования обозначу как «**лайки**». Лайки могут образовывать или не образовывать между собой валентные связи, но обязательно образуют валентную связь хотя бы с одним кристаллом или когтем.

Испытывание резонирующих между собой интенсивного предвкушения и интенсивного предвосхищения придает совершенно новый оттенок тому и другому. Такую пару ОзВ назову «**буревестник**».

07-01-16) «**Принцип достаточности усилий**» заключается в том, что если прилагать уси-

лия в практике освобождения от омрачений и достижения ОзВ, то все необходимое для продвижения вперед будет открываться по мере того, как его актуальность для этого продвижения вырастает. Например, если у меня есть концепция о том, что телесное наслаждение — что-то несерьезное, чему не следует уделять внимание, то наслаждение подавляется. Возникает перекос. Однако в результате развития других ОзВ, из за резонанса с ними наслаждение будет все чаще и чаще возникать, пока, наконец, я не обнаружу, что есть такая концепция, устраню ее, после чего исследование и культивирование наслаждения пойдет вперед быстрыми темпами, и перекос в практике будет устранен, что скажется и на других направлениях в практике. Таким образом, достаточно хотя бы в некоторых сферах жизнедеятельности испытывать высокую степень искренности, прилагать упорные и решительные усилия, чтобы перекос в остальных сферах начал постепенно исправляться.

Достижение ясности в существовании принципа достаточности усилий устраняет озабоченность что-то пропустить, чего-то не заметить, в итоге чего мерещатся разные непреодолимые препятствия. В исследованиях устанавливается более спокойная, творческая, радостная атмосфера, лишенная спазматического беспокойства, усиливается предвкушение и предвосхищение, а вместе с ними усиливается отчетливость, устойчивость, резонансные свойства патины и экспедиции.

07-01-17) Спустя некоторое время после того, как патина начала свое существование, выясняется, что кроме пяти циклонов есть еще и шестой, который, в отличие от первых пяти, проявляется лишь время от времени — это «желание прорваться». Это желание всегда проявляется именно как циклон, поэтому я считаю более резонирующим названием для него **«стремление прорваться»** — желание совершить решительные шаги к необратимому изменению восприятий в какой-то области, приложить к этому все возможное упорство. Желание прорваться может сначала быть безобъектным, а потом объект может быть найден путем поиска рж, резонирующего со стремлением прорваться. Типичная ошибка — позволить проявиться мж непременно найти объект для стремления прорваться, между тем как если устранить это мж, то можно обнаружить, что оно может долго оставаться безобъектным, при этом усиливаясь, углубляясь. Иногда безобъектное стремление прорваться может резонировать с некоторыми действиями, которые сами по себе не являются его объектом, но резонируют с ним.

Стремление прорваться время от времени проявляется и до того, как появилась патина, но только с ее появлением оно начинае проявляться и намного чаще, и намного интенсивнее.

Стремление прорваться ярко резонирует с решимостью, упорством, стремлением, предвосхищением.

07-01-18) «Доверие к ОзВ» — позиция, удивительная тем, что в ней самое сильное рж — это... желание отказаться от рж! Казалось бы — это невозможно, и отказываясь от рж ты неизбежно начинаешь испытывать мж. Это верно для всех тех ситуаций, когда человек не испытывает интенсивных ОзВ, а когда есть яркие ОзВ, то такое возможно — отказаться от рж, не начиная при этом испытывать мж, продолжая испытывать яркие ОзВ, и более того — отказ от рж приводит к усилению ОзВ, ФП.

Рассмотрю это явление на примере исследования наслаждения. Когда возникает наслаждение на 8-10, так что приходится прилагать серьезные усилия к тому, чтобы случайно не «кончить» волной наслаждения, пробегающей вдоль позвоночника, то вначале возникает желание управлять этим процессом — например возникает желание направить это наслаждение на лапы, чтобы они стали более тонкими проводниками ОзВ, чтобы прикосновением лап я мог бы передавать мордам ОзВ. Это рж является когтем в друзе циклона «содействовать мордам». Но в процессе наблюдения я замечаю, что, во-первых, такие попытки управления приводят к ослаблению наслаждения, и, во-вторых, что возникает сильное рж, которое я могу обозначить словами «хочу довериться» — т. е. не вмешиваться своими рж в процесс развития наслаждения. Еще есть сильное предвосхищение того, что я буду наблюдать этот процесс, не вмешиваясь.

«Доверие к ОзВ» — это обозначение группы восприятий, включающей в себя:

а) «открытость» (имеющую ту особенность, что это открытость не к тому, что различается как «внешнее», а к тому, что различается как часть «моей» совокупности восприятий. Такую разновидность открытости я обозначаю как **«интравертную»**. Есть и другие примеры интравертных ОзВ, например «благодарность к самому себе». Она возникает, когда вспоминаешь о своих усилиях по содействию практикующим, о совершенных действиях. Человеку, испытывающему мало ОзВ, такое вообразить невозможно — кроме самодовольства он ничего представить себе не мо-

жет. Но благодарность к самому себе — это именно ОзВ, хотя бы потому, что, как и другие ОзВ, она резонирует с другими ОзВ.)

б) предвосхищение (резонирующее с мыслями «чертовски интересно — что же из этого выйдет, какие удивительные открытия будут совершены»)

в) сильное рж обостренной внимательности, чтобы наблюдать за происходящим и испытывать восхищение, предвкушение и другие ОзВ.

Доверие к ОзВ, будучи проявлено некоторое время, начинает резонировать с отрешенностью. Обычная отрешенность не препятствует проявлению рж, и даже наоборот — резонирует с ними (вопреки мнению тех, кто ОзВ не испытывает, а лишь рассуждает о них отвлеченно). Но тот вид отрешенности, который резонирует с доверием к ОзВ, имеет особенный оттенок, поскольку в этой позиции рж отстранены радостным желанием не вмешиваться в процесс.

Я специально выбрал термин «отстранены», поскольку это действие принципиально отличается и от устранения, и от подавления. Подавляются и устраняются нежелательные восприятия, а здесь этого быть не может — рж в любом случае остаются желаемыми восприятиями, резонирующими с ОзВ. В этой ситуации возникает новое действие, для которого я выбираю термин «отстранить». «**Отстранение**» — результат реализации рж, чтобы рж не проявлялись в некоторой области и не влияли на некоторый процесс переживания и развития ОзВ — даже если они являются когтями. Резонирующий образ — игривые, активные щены отстраняются сильной, но нежной лапой, чтобы своей активностью они случайно не повредили только что родившемуся, еще неокрепшему щенку. Щены стоят и повизгивают в нетерпении, и, имея полную свободу в других направлениях, носятся везде, кроме области, от которой они отстранены. Тем не менее их внимание, их желание подлезть и потискать нового щенка ощущается им и воспринимается с преданностью, открытостью, симпатией, ответной игривостью, которую он пока не может проявить в силу того, что еще слишком нежный. Говоря на языке восприятий, возникает резонанс наслаждения (поскольку речь в этом примере идет о наслаждении) с радостными желаниями вмешаться.

Доверие к ОзВ проявляется тогда, когда:

1) есть высокая динамика развития какого-либо ОзВ,

2) ОзВ проявляются на грани экзатичности,

3) есть «**фейерверк открытий**» — состояние, когда одна за одной возникают ОзВ-ясности, открытия происходят один за одним и проявляются яркие ОзВ.

07-01-19) Если у тебя не произошло пока что всего того, что приводит к образованию патины, это не значит, что ты не можешь переживать и исследовать все то, что тут описано и будет описано дальше.

Сильные рж образуют цепочки, которые я хочу назвать «кластеры». Кластеры обладают почти всеми теми же свойствами, что и патина, только с меньшей интенсивностью и устойчивостью. «**Кластер**» — это совокупность рж, каждое из которых связано валентной связью хотя бы с одним другим элементом этой совокупности.

Эта-на : «при образовании кластеров резонанс рж друг с другом резко усиливается и достигает пробивающей силы, т. е. интенсивность рж возрастает до 6 и выше + возникает уверенность-6, что реализация их возможна. При этом пропадают все скептики, возникает ОФ, наслаждение, резко вырастает пронзительность и глубина ОзВ, порождать ОзВ становится очень легко. При возникновении НФ резонанс между элементами кластера ослабевает и кластер распадается».

Эта-ма : «рж могут образовывать кластеры, резонируя друг с другом. Способы образования кластеров могут быть различными. Я различаю кластеры, состоящие из:

1) рж, которые резонируют с одинаковыми ОзВ

2) рж интенсивностью 7-10

3) рж интенсивностью 3-6 (менее устойчив)

4) рж, которые резонируют с разными ОзВ разной интенсивности — в этом случае самое интенсивное рж образует «**центр притяжения кластера**» и притягивает менее интенсивные. В связке с менее интенсивными рж самое сильное рж усиливает менее интенсивное и усиливается само.

«**Склекивание**» — термин, обозначающий процесс, аналогичный сцеплению, но этот термин будем использовать именно для кластера, а не для патины. Можно сколько угодно создавать кластеров, склекивая рж, создавая разные кластеры и каждый раз будет какой-нибудь результат — либо усилится ОзВ, либо рж начнут интенсивнее резонировать друг с другом, либо возникнут от-

крытия.

Склекивание рж в разные кластеры приводит к тому, что, во-первых, эти рж начинают резонировать с теми ОзВ, с которыми раньше не резонировали, во-вторых меняется их положение в ранжированном списке рж, в-третьих, рж могут стать более детализированными, обрести когтями».

07-01-20) Когда ОзВ достигает предэкстатической или экстатической интенсивности, то оно при этом начинает проявляться чисто, беспримесно, и в тот же момент различение его существенно меняет свое качество — оно становится совершенно ясным, незамутненным, четким. Резонирующим словом для такого яркого, четкого ОРС является «кристалльность».

Есть некоторый диапазон интенсивности проявления ОзВ, в рамках которого меняется и четкость резонирующего с ним ОРС.

а) При интенсивности ОзВ=6–7, четкость ОРС хоть и заметно усиливается по сравнению с тем, какой она была при менее интенсивном ОзВ, но все же еще не достигает той степени, которая резонирует со словом «кристалльность». Такой уровень четкости ОРС буду обозначать как ОРСф или «уровень формирования кристалльности». При ОРСф всегда возникает предвкушение кристалльности.

б) При интенсивности ОзВ=7–8, т. е. на границе экстатичности (с некоторым люфтом в обе стороны), ОРС проявляется с четкостью, которая резонирует со словом «кристалльность». Такое ОРС буду обозначать как ОРСк или «кристалльность».

Кристалльность сильно резонирует:

*) со словом «обжигающий», «ледяной».

*) с образом пронизывающих лучей.

*) с образом глыб льда, пронизанных лучами солнца.

Проявление кристалльности не всегда сопутствует проявлению ОзВ с интенсивностью 7–8. Имеет значение еще и то — насколько проявлены другие качества ОзВ — глубина, всеохватность, пронзительность и т. д. Чем больше других качеств проявлено и с чем большей силой, тем выше вероятность того, что кристалльность проявится.

Проявление кристалльности на порядок облегчает самопроизвольное достижение экстатических ОзВ.

ОзВ, которое вызывает проявление резонирующего с ним ОРСф или ОРСк, обозначу как «кристалльное», но при этом необходимо не путаться и не забывать, что «кристалльное ОзВ» — это не ОзВ какого-то качества, обозначаемого как «кристалльность», а это обозначение аккорда из двух ОзВ — исходное ОзВ и резонирующее с ним ОРС исключительной четкости.

07-01-21) Некоторые рж исчезают, когда возникает ясность в том, что их существование обусловлено отсутствием ясности. Например, если есть дорисовка человека до искреннего и устремленного, могут проявляться и интенсивные рж, направленные на взаимодействие с ним, на содействие его усилиям. Когда иллюзии рассеиваются, эти рж могут ослабнуть или вовсе исчезнуть. Про такие рж буду говорить, что они «растворились в ясности». При этом, когда рж растворяются в ясности, не только не возникает НФ или разочарования, но наоборот — интенсивность фона ОзВ заметно вырастает.

Если, к примеру, раньше я руководствовался предположением (и имел соответствующую уверенность) в том, что совершенно недостаточно дать короткие и ясные указания на существование возможности устранять омрачения и испытывать непрерывно ОзВ, и в силу этого проявлялось множество ярких рж по расшифровке и детализации этапов пути, написанию статей, попыток влиять на практикующих, то по мере того, как появляется ясность в том, что лишь неискренность и нежелание устранять омрачения являются причинами отсутствия изменений в людях, такие рж растворяются в ясности, исчезают, уступая место сияющей ясности, торжеству, зову, устремленности.

Радостные желания, в отношении которых есть и предположения, и уверенность в том, что ни при каких обстоятельствах они не растворятся в ясности, я обозначу как «**фундаментальные рж**». К их числу, например, относится желание, чтобы в людях как можно чаще и интенсивнее проявлялись ОзВ, а также желание всемерного содействия искренним и устремленным практикующим в их усилиях. Такие фрж я назову «**экстравертными**» («**эфрж**»). Также к числу фрж относится желание продолжать свое путешествие в ОзВ, совершать открытия, менять восприятия в этом месте. Такие фрж я назову «**интравертными**» («**ифрж**»).

Интенсивность таких ОзВ, как, например, устремленность, зов, предвкушение, отрешенность сильнейшим образом зависит от того — насколько ярко проявлены ифрж.

Интенсивность таких ОзВ, как, например, преданность, симпатия, самоотдача, нежность сильнейшим образом зависит от того — насколько ярко проявлены эфрж.

Позиция, в которой в полной мере проявлены как эфрж, так и ифрж, когда нет перекоса в одну из сторон, я назову «**уравновешенной позицией**».

Чем больше дорисовок и вытеснений, чем меньше ясности и искренности, тем выше вероятность того, что уравновешенная позиция прекратит свое существование, возникнет перекося в сторону эфрж или ифрж, вырастет доля рж, которые могли бы раствориться в ясности в случае проявления таковой. Как следствие всего этого вырастает доля мж, сопутствующих им проявлений НЭ, НФ и прочих омрачений, практика начинает пробуксовывать, и, в случае отсутствия решительных мер по исправлению ситуации, останавливается вовсе, наступает спад.

Целесообразно всегда, при любых условиях добиваться уравновешенной позиции и сохранять ее. Памятование об эффективности уравновешенной позиции является действенным инструментом к ее поддержанию.

07-01-22) Поскольку преданность оказывается системообразующим ОзВ, центром притяжения и влияния, то неудивительно, что радостные желания, резонирующие с преданностью, оказываются наиболее интенсивными, захватывающими — например желание поиска практикующих, желание содействия им и т. д. Интенсивность, всеохватность таких желаний может быть столь высока, что в свой водоворот они затягивают целый спектр других желаний, в том числе и механических. Наступающая озабоченность результатами своих действий по содействию другим практикующим может превратиться в настоящую ловушку. Для того, чтобы выбраться из нее, необходимо получить значительный опыт наблюдения за практикующими, из которого возникает ясность — если у человека есть в самом деле желание добиваться ОзВ, устранять омрачения, то самого короткого, мелкого совета ему достаточно, чтобы начать совершать шаг за шагом. И наоборот — если человек только думает, что ему хочется испытывать ОзВ, то хоть всю жизнь ему посвятить, хоть миллион советов ему дай — ему всегда будет чего-то не хватать, он всегда будет на что-то жаловаться, просить и требовать все новых и новых советов, разговоров, разъяснений, примеров и т. д. Только исчерпав, рассеяв, устранив лихорадочные желания «спасать», можно освободиться из этой ловушки, и, испытывая яркие радостные желания содействия, оказывать это содействие экономными, точными штрихами, продолжая прокладывать свой путь в неизведанное.

07-01-23) По прошествии некоторого периода активной реализации интенсивных рж происходит растворение в ясности целого ряда кристаллов. Это совершенно неизбежный процесс, поскольку в результате такой массирующей реализации накапливается новый опыт, и, соответственно, усиливается ясность, выявляются и исчезают дорисовки, прочие заблуждения. И в результате растворения в ясности нескольких кристаллов, особенно тех, которые связаны с содействием, вся патины в какой-то момент распадается. Интенсивность оставшихся рж резко снижается. Наступает «выдох дракона».

«Пауза на выдохе» — состояние, проявляющееся между «выдохом» и началом следующего «вдоха», т. е. началом возникновения новой патины.

«Дыхание дракона» — череда «вдохов» и «выдохов». Период такого дыхания может занимать несколько месяцев, полгода — это сильно зависит от многочисленных обстоятельств.

Во время паузы на выдохе наступает резкое снижение интенсивности всех рж — порой вплоть до нуля. Для того, чтобы уменьшить объем нежелательных состояний в этот период, целесообразно делать возврат внимания к фундаментальным рж, занять позицию «последнего рубежа»: «что бы ни было, каким бы глубоким ни был спад, я буду делать хотя бы минимум того, что могу: устранять НЭ, помнить о существовании ОзВ».

Начало «вдоха» характеризуется:

- а) увеличением объема спонтанно возникающих ОзВ
- б) ясностью в том, что пауза на выдохе завершается
- в) усилением некоторых рж
- г) снижением нежелательных оттенков конкуренции рж (по сравнению с последним вдохом)
- д) более ярким и устойчивым проявлением «безобъектного рж» — Устремленности.

Для того, чтобы рж стало кристаллом вновь возникающей патины, теперь становится необходимым, чтобы возникал резонанс не только с другими кристаллами, но и с фоновой устремлен-

ностью. Возникающие рж становятся яркими, устойчивыми, поддерживаемыми желанием их реализации лишь тогда, когда возникает их резонанс с устремленностью.

Вновь возникающий кандидат в кристаллы в течение некоторого времени проявляется на фоне устремленности, происходит «экспозиция рж» — переключение внимания с устремленности на рж, в результате которой резонанс или возникает, или нет. Резонирующий с этим образ — как будто озеро, переполненное распирающим его безобъектным рж, выбирает — наполнить своей водой тот или иной ручей, или нет. Экспозиция сопровождается совокупностью процессов, в которую входят образы последствий возможной реализации (наряду с характером, объемом этой реализации) и нереализации, действия, которые могут стать катализатором как желания реализации, так и желания нереализации.

07-01-24) При увеличении объема переживания ОзВ возникает довольство («четвертый стражник», упомянутый в главе «эффективные практики»), желание ПЭ, но постепенно накапливается опыт того, что как только довольство и ПЭ возникают, ОзВ сразу становятся блеклыми, словно уходят в тень. Это приводит к тому, что как только появляются яркие ОзВ, сразу же возникает желание препятствовать появлению довольства и ПЭ — совершать действия, направленные на устранение довольства и ПЭ в самой начальной их фазе — это и отдавание себе отчета в том, что сейчас с высокой вероятностью возникнет довольство, и эмоциональная полировка, и решимость наброситься на довольство и устранить его при первых же симптомах его появления и т. д.

07-01-25) По мере того, как продвигается реализация сексуальных желаний, сопровождаемая анализом сопутствующих восприятий, оргазм становится все менее и менее желаемым событием, доля механического сексуального желания (т. е. обусловленного желанием обладания, желанием избежать серости и скуки, и т. п.) сокращается, а доля озаренного сексуального желания (т. е. сопровождаемого эротическими восприятиями, симпатией, нежностью и прочими ОзВ) растет. Все это приводит к тому, что в какой-то момент (скорее всего это будет момент, когда ты, занимаясь сексом, находишься долгое время на грани оргазма, испытывая интенсивные эротические восприятия и прочие ОзВ) в груди, или сердце, или горле (по отдельности или вместе) загорается наслаждение. Это ощущение может быть настолько привлекательным, настолько сильно резонирующим с другими ОзВ, что сексуальное наслаждение даже отходит в сторону (несмотря на то, что интенсивность его очень высока). В дальнейшем наслаждение начинает все чаще пробуждаться при испытывании ОзВ и воспоминаниях об этом наслаждении, так что рано или поздно возникает желание непрерывно испытывать его. При высоких концентрациях наслаждения можно испытывать блаженство, а наслаждение в сердце может приводить к появлению исключительно пронзительного и сияющего наслаждения («Атман»). Наслаждение, первоначально проявляющееся в трех главных центрах, постепенно начинает распространяться на остальные части тела, и оказывает на это тело довольно необычное влияние — тело становится исключительно энергичным, подвижным, здоровым, чувственным, оно молодеет в прямом смысле слова — особенно будучи совмещено с порождением уверенности в том, что ты проживешь не менее 500 лет. Тело, в котором происходит трансформация благодаря постоянному фону наслаждения, является опорой дальнейшему путешествию в ОзВ, катализатором последующих открытий.

Не только интенсивные сексуальные и эротические восприятия дают большой вклад в пробуждение наслаждения, но и высокая концентрация любых ОзВ. Есть прямая зависимость — чем выше концентрация ОзВ (достигаемая, например, формальными практиками порождения ОзВ), тем чаще по телу пробегают специфические волны наслаждения.

Волны наслаждения по характеру своего проявления очень напоминают морской прибой — они прокатываются по примерно одним и тем же участкам тела, но в какой-то момент вдруг пробегают сильная волна и захватывает новый участок — с этого момента эта часть тела начинает откликаться наслаждением даже на слабую волну. Таким образом, все больше и больше участков тела оказываются вовлечены в волну наслаждения, в свою очередь усиливая его резонанс с ОзВ. И чем больше объем тела, вовлеченного в волны наслаждения, тем выше вероятность того, что в какой-то момент наступает прорыв, и ты испытываешь прилив особенно ярких, невыносимых ОзВ. Иногда такие прорывы происходят во время сна, и лишь спустя некоторое время ты становишься способен переживать такую же их интенсивность в бодрствовании.

В процессе «пробуждения» участков тела под влиянием наслаждения можно выделить три существенных этапа:

1) сладкое напряжение возникает время от времени в этом участке

2) волны наслаждения, пробегая по телу во время высокой концентрации озаренного фона или ярких ОзВ (в т. ч. и ясности и рж), захватывают этот участок тела, и он вспыхивает пронзительным наслаждением на секунду-другую

3) фоновое разгорание — наслаждение в этом участке возникает и помимо волн, резонирующий образ — словно угли в костре сами собой разгораются все ярче от ветра.

07-01-26) Различение восприятий, совокупность возникающих рассудочных ясностей, таких как выявление закономерностей, появление предположений и пр., - все это приводит к появлению ярких предвкушений.

Например, в процессе того, как учащаются проявления наслаждения, выявляется ряд закономерностей. Например можно легко заметить, что область, захватываемая волнами наслаждения, расширяется вверх и вниз от центра груди. Следом может возникнуть предвкушение «подстегивать» эти волны вверх, чтобы они «пробивали» новые участки тела вверху. Может возникнуть предвкушение «подстегивать» их вниз. Может возникнуть предвкушение не подстегивать их и наблюдать — как будет развиваться процесс в этом случае. А может и вовсе возникнуть предвкушение сдерживать эти волны, не позволять предшествующему им концентрированному наслаждению взрываться «оргазмом» и исследовать последующие явления.

Вслед за предвкушением появляются радостные желания. За радостными желаниями следуют (как правило) действия по их реализации. Вслед за действиями следуют изменения в совокупности восприятий. Кроме того, некоторые изменения наступают в силу одного только факта проявления радостных желаний.

Вслед за изменениями возникает радостное желание исследовать их, различать новые восприятия, новые их взаимосвязи, отсюда возникают новые ясности и так далее.

В этой цепочке не все элементы подобны по своим характеристикам. Некоторые имеют предсказуемый характер — например, если возникают усилия по различению восприятий, то несомненно рано или поздно они будут различены — это предсказуемо. Если возникает ряд радостных желаний, то с высокой вероятностью возникнут и радостные желания их реализации — здесь тоже высока степень предсказуемости. Но куда именно «направится» предвкушение? Можно ли это спрогнозировать это с вероятностью в 80 %? Хотя бы в 50 %? В 30? Нет. Предвкушение может «направиться» на любое из десятков направлений, на любую их совокупность. Невозможно предсказать и то — какие будут открытия, какие проявятся новые восприятия и закономерности. Непрогнозируемость открытий, умножаясь на непредсказуемость последующих предвкушений, рождает полную непредсказуемость.

Ясность в этом обозначу как «ясность о существовании абсолютной непредсказуемости», или, короче, «ясность в непредсказуемости» («янп»). ЯНП устойчиво возникает, как правило, лишь после длительной серии открытий, предвкушений, радостных желаний, изменений.

ЯНП резонирует с чувством тайны, предвосхищением, зовом, устремленностью, отрешенностью, вечной весной. Она ослабляет силу механической уверенности в определенной картине мира, ослабляет концепцию «я» и чувство собственной важности в целом.

07-01-27) Даже слабый, но продолжительный озаренный фон, а также часто сопутствующий ему фон наслаждения с центрами в груди, горле и сердце, способствуют тому, что различение восприятий становится более легким и ясным. Среди множества открытий, связанных с усилением способности различать, можно отметить открытие новых классов радостных желаний. Жизнь неискреннего человека протекает в тумане — после того, как он что-то сделал, он спохватывается и думает — зачем же это было сделано. Может спохватиться через час или день, а может — через год или пять лет. Тот, кто занимается практикой, испытывает желание сортировки желаний — он с удовольствием отбраковывает те, которые мотивированы или очевидно ложными (для него на данный момент) концепциями и НЭ, или механической инерцией, тупой привычкой, расчищая путь радостным желаниям (рж), т. е. таким, которые сопровождаются предвкушением. Тем не менее и он, как правило, не различает событий, происходящих в процессе конкуренции рж. Все, что он может сказать — был такой-то набор желаний, и сильнее всего захотелось реализовывать вот это желание, но как происходит это перевешивание одного рж над другим? Лишь пронзительное желание искренности приводит к различению.

Желание искренности приводит к тому, что возникает специфическое желание «смаковать» процесс выбора того рж, которое сильнее всего захочется реализовывать, оттягивать окончательно

ное решение — при этом возникает не только специфическое удовольствие от испытывания рж, их перебора, но и [физическое] ощущение наслаждения в груди, сердце и горле — такое же, какое испытывает человек, который удерживается на грани оргазма и испытывает при этом яркую нежность. Обозначу такое желание «перебирания рж» как рж2 .

Желание выяснить — как именно рж2 в конечном счете подкрепляет то или иное рж и действует его первоочередной реализации, приводит к различению того, что зачастую это происходит механически. Когда проявлено несколько рж, возникает рж реализовать то рж, которое сопровождается самым интенсивным предвкушением. Внимание перемещается от одного рж к другому, но при этом сравниваются те состояния, которые, предположительно, возникнут при реализации данного рж. Желание сравнения этих состояний я обозначу как рж3 . Происходит это, как правило, очень быстро — таким слитным комком, что человек, не испытывающий наслаждения от различения восприятий, просто ничего не заметит. Между тем именно в этот промежуток времени возможен «механический слив» — т. е. могут вступить в действие и концепции, и страхи, и механические желания, и просто привычки. Например, я сейчас хочу а) учить английский, б) тренировать уверенность-500. Поколебавшись некоторое время я выбираю учить английский — испытываю предвкушение на 4 — вроде все отлично. Но возникает рж2 — желание вернуться и посмотреть внимательно — как же произошел этот выбор, перебрать рж еще раз. В процессе неспешного перебора этих рж проявляется рж3 , происходит перебор тех состояний, которые предположительно возникнут в процессе реализации исходных рж, и я различаю, что желание учить английский усиливается следующими восприятиями:

*) предвкушением того, что смогу читать книги на английском

*) предвкушением того, что смогу разговаривать с носителями иных культур, получать новые впечатления, новую информацию

*) предвкушением того специфического удовольствия, которое я испытываю, когда запоминаю что-то новое

*) довольством от того, что буду лучше знать английский (механическая, омертвляющая составляющая, ослабляющая предвкушение!)

*) довольством от того, что знаю, что наверняка выучу хоть немного, гарантированно получу хоть какой-то результат (механическая, омертвляющая составляющая, ослабляющая предвкушение!)

На стороне желания тренировать уверенность-500 я различаю следующие восприятия:

*) предвкушение переживания этой удивительной уверенности и сопутствующих ей ОзВ

*) предвкушение новых экспериментов, новых усилий по преодолению мертвых уверенностей

*) предвкушение новых открытий

*) предвкушение изменения картины мира в связи с новыми открытиями

*) страх поражения (а я и не отдавал себе отчет в том, что он настолько явно выражен, пока не стал разбираться)

*) инерция — нежелание менять то, что и так вроде идет неплохо — т. е. довольство — еще один стражник

*) страх изменений — и этот стражник тут как тут.

В результате этого исследования я замечаю, что именно эти омрачения и привели к тому, что состоялся выбор в пользу рж учить английский.

Дальше в дело вступает желание устранить омрачения — и после того, как они устранены, снова начинается перебор рж и оказывается, что рж тренировать уверенность-500 намного сильнее в данный момент — я приступаю именно к этой деятельности и испытываю предвкушение-8.

Вся эта картина выглядит несколько громоздкой — но лишь поначалу, когда различение дается с усилием, когда словно борешься с надвигающимся туманом, забывьем, механическими желаниями на все плюнуть и «просто жить». Но ясность в том, что «просто жить» в данном случае означает «подчиниться омрачениям» подстегивает, не дает провалиться в очередной спад.

Постепенно инерция отступает, и достигаемая кристальная ясность в своих восприятиях, а также рост интенсивности ОзВ и озаренного фона приводит, среди прочего, к учащению и усилению проявления удивительного состояния «шторма яростности».

07-01-28) Явление «механического перехвата» (или «конкурентного ингибирования») — если даже желание пробуждается как радостное, то в процессе проявления и последующей

реализации к нему почти всегда примешиваются механические составляющие, которые в конечном итоге могут даже начать доминировать, т. е. произойдет «механический перехват». Это происходит даже у опытных практикующих (что уж говорить об обычных людях) — такова сила привычки испытывать механическое желание (мж), вырабатываемой годами и десятилетиями — отчеты перед учителями, родителями, экзамены, проверки, оценки, наказания и поощрения... ничто так не убивает рж изучать и запоминать, как все это. Например, желание выучить немного из физики начинается как радостное, а буквально через пару минут в нем уже доминирует желание производить впечатление выученным на людей, испытывать самодовольство, мж выучить как можно больше, мж обязательно запомнить выученное, страх забыть, страх испытать разочарование от того, что забыл и т. д. — десятки паразитов прилипают мертвой хваткой.

При переживании радостного желания главная цель — это получение удовольствия, радости, чувства тайны, предвкушения и т. д. от САМОГО ПРОЦЕССА изучения, от попыток запомнить прочитанное, в то время как желание непременно запомнить это прочитанное может быть слабым, вторичным или даже вовсе отсутствовать! (при этом качество запоминания становится заметно выше, чем в том случае, когда есть лишь мж запоминать).

Контроль за тем, чтобы выявлять и устранять механические желания, приводит к:

*) ясности — как это чертовски непросто — испытывать и реализовывать именно рж! Постоянно примешивается груз мж.

*) восторгу освобождения от мж, лавинообразному всплеску ОзВ

*) существенному росту интенсивности, твердости и радости рж

07-01-29) Характеристики шторма яростности :

1) Обостренная искренность

2) Пронзительное желание искренности

3) Яркая решимость в преодолении тупости, инертности, обыденности

4) Обостренная рассудочная ясность

5) Яркая устремленность к ОзВ, к свободе от омрачений

6) Интенсивный фон наслаждения в груди, горле и сердце, распространяющийся на близлежащие области тела

7) Высокая вероятность возникновения «сладкого разламывания» в новых участках тела, особенно в результате волн наслаждения

8) Яркая свежесть восприятий

9) Когда яростность достигает пика своей интенсивности, другие ОзВ почти совершенно исчезают, но при этом есть ясность, что они снова вылезут как грибы после дождя, когда интенсивность яростности спадет.

10) Рж также словно растворяются, пропадают, возникает специфическая дезориентация в желаниях — все охвачено штормом яростности, все поднято в воздух и перемешивается мощным смерчем.

11) Спад шторма происходит скачкообразно, оставляя за собой усилившуюся полноту жизни.

12) Краткосрочными результатами шторма яростности являются:

*) усиление фона наслаждения

*) рост уровня искренности, ясности, решимости, упорства

*) рж приобретают ярко выраженное качество «твердости», «кристалльности»

*) легче формировать уверенность

*) усиливается непримиримость к обыденности, довольству, серости; просто физические ощущения тошноты возникают даже лишь при мысли об этих состояниях.

Какой из результатов этого шторма станет долгосрочным — зависит только от практикующего, разумеется.

Шторм яростности ослабляет фоновое мертвенное состояние довольства, неискренности и т. п., в результате чего возникает новое качество проявления восприятий, которое можно описать как «обострение восприятий», «новое измерение ОзВ», «как будто сняли некий кожух, который как темные очки был наброшен на все восприятия, в том числе и на ОзВ». Этому сопутствует яркое ощущение свежести, т. е. «кожух» притуплял не только ОзВ, но даже и ощущения.

07-01-30) Обыденность, довольство и серость («ОДС ») никогда не бывают столь очевидно нежеланными и даже отвратительными, как после шторма яростности. Когда шторм затихает, и

состояние постепенно возвращается к обычному, становится особенно легко различить — как же много в составе имеющихся восприятий этой отравы. Грандиозная убивающая все живое сила ОДС становится тем более ясной, чем в большей степени практикующий освобождается от резких, интенсивных НЭ и от глубинного НФ. Кстати, состоянию ОДС всегда присущ почти или совсем неразличимый мощный глубинный НФ страха потери этого удовольствия.

ОДС — словно гигантская трясина, пытающаяся неумолимо засосать всех, кто оказывается по тем или иным причинам вне интенсивных НЭ. Подходящий пример — жизнь рядового европейца: тотальная серость, кутерьма мелких спазматических желаний, влекущих его к укреплению ОДС, к однообразным ПЭ. Фоновый интенсивный страх потери удовольствия — порой настолько интенсивный, что лицо приобретает совершенно отталкивающее хищно-жалостливое выражение. Жалость к себе доминирует над всеми другими восприятиями, если хоть что-то идет не так, как хотелось бы. И агрессия — конечно же все это приводит к культивированию раздражительности и агрессии, заботливо упрятанные в маску вежливых и кривых до невозможности улыбок. И тупость. Размышления — словно колесо, которое крутится вхолостую (например ради поддержания разговора, чтобы не умереть от страшной скуки).

Если ослабление НЭ приходит как результат практики, то и в этом случае практикующий неизбежно попадает на засасывающую болотистую почву ОДС, хотя выражено это не так ярко, как в том случае, когда человек выпадает из НЭ волею обстоятельств. И — кроме того — у практикующего есть желание искренности, стремление к ОЗВ, опыт преодоления спадов, так что он может не только различать накатывающее ОДС, но и эффективно бороться с ними.

07-01-31) Автоматическая манипуляция уверенностью лежит в основе того влияния религиозности, упертой концептуальности и суеверий, которое так привлекает верующих. В кругу людей, уверенных, например, в существовании «бога», легко реализовать свое желание быть уверенным в его существовании. Известен эксперимент, когда испытуемый (не знающий о том, что над ним ставится такой эксперимент) оказывался в кругу незнакомых ему людей, которые очень живо и убедительно утверждали, что лежащий перед ними камень — черный (в то время как он был белым). Испытуемый минут 10 сопротивлялся возникающей в нем по стадной привычке уверенности, но в конце концов ломался и неуверенно, но все же признавал, что камень в самом деле черный. Что уж говорить о суевериях.

На примере «плацебо» мы знаем — какое огромное влияние оказывает на человека его уверенность: больной, уверенный в том, что принимает новое эффективное лекарство, может вылечиться не только от головной боли, но и от серьезных заболеваний несмотря на то, что в таблетках вовсе и нет активных веществ. Отсюда и из множества других легко воспроизводимых примеров ясно, что даже механическая уверенность оказывает огромное, порой определяющее влияние на человека. Например, если представления верующего о «боге» таковы, что «бог» защищает его, то итогом будет повышенное чувство уверенности, защищенности, человек будет производить более выгодное впечатление на окружающих, будет легче преодолевать стеснительность, безосновательные опасения, и в целом получит, таким образом, желаемые последствия с большей вероятностью, чем без такой уверенности. Но поскольку эта уверенность механическая, она влечет за собой и нежелательные последствия — например у того же человека может быть еще и такое представление о «боге», что тот постоянно за ним смотрит (ход мысли может быть таков: «а иначе как бы он меня защищал, если бы не смотрел за мной»). Итог — чувство стыда, страх негативного отношения «бога», страх наказания, постоянное ощущение себя под присмотром, паралич желаний, господство механических желаний поступать в соответствии с «заветами бога» и т. д.

Практикующий, в отличие от человека, погруженного в омрачения, обладает редкой и удивительной возможностью не только произвольно (т. е. согласно радостному желанию) прекращать испытывать НЭ и начать испытывать ОЗВ, но и менять одну уверенность на другую просто в силу того, что у него есть такое желание и в силу того, что он последовательными упражнениями вырабатывает в себе такие навыки управления уверенности.

07-01-32) Диапазон состояний, в которых человек находится в течение настолько длительного времени, что привыкает к ним и считает эти состояния «в пределах нормы», «нормой», обозначу как «русло».

Пока человек находится в русле, он периодически, точечными всплесками испытывает состояния вне его. Обозначу термином «правый берег» совокупность состояний, в которых доля ОЗВ заметно выше, чем в нормальном состоянии, и «левый берег» — совокупность состояний, в кото-

рых выше доля НЭ.

Когда возникают всплески ОзВ, в сам момент их испытывания удовольствие от жизни различается как исключительно интенсивное, яркое, и в будущем сохраняется память об ОзВ как об очень привлекательных состояниях. То есть я могу испытать это ОзВ в слабой форме, почувствовать и различить его привлекательность, а поскольку это сопровождается образами прошлой ситуации, которые, таким образом, являются ферментом, озаренным фактором для ОзВ, то я называю это «**вспомнить ОзВ**». Таким образом, термин «испытать ОзВ» и «вспомнить ОзВ» обозначают одно и то же — я сейчас испытываю ОзВ. Разница лишь в том, что во втором случае ясно различимы воспоминания о некоей ситуации, которые являются озаренным фактором.

Всплески ОзВ, возникающие спонтанно, + всплески ОзВ, порожденные воспоминаниями резонирующих ситуаций, назову «**фактором устремленности**» (ФУ).

Когда доля ФУ мала в общей совокупности восприятий, тогда человек испытывает состояние «**довольства**». Если же при этом еще и учащаются всплески НЭ и/или усиливается НФ, то возникает состояние «недовольства». Довольство — не стабильное состояние, и оно постоянно испытывает дрейф в сторону недовольства.

Когда доля ФУ увеличивается, пребывание в русле из «довольства» превращается в «**обыденность**», «серость», то есть чем больше всплесков ОзВ, тем больше и неприятия состояния довольства, и я начинаю различать его как серость, как мертвенную обыденность.

Например — целую неделю ты живешь как обычно в последнее время, и в целом тебя все устраивает, ты испытываешь довольство. На следующей неделе в среду ты вдруг испытала прилив ОзВ, открытий, радостных желаний. В четверг ты проснулась и все снова как обычно — события идут точно так же, как это было раньше, все в точности как прежде, кроме одного — довольство слабое, ты фиксируешь а) серость и б) желание изменить это состояние, добиться более привлекательных состояний.

В состоянии обыденности можно различить два желания:

а) желание, чтобы обыденность прекратилась, т. е. «желание убежать»

б) желание, чтобы было больше ОзВ, т. е. «желание стремиться к ОзВ».

Желание убежать часто сопровождается механическими желаниями и НЭ. Желание стремиться сопровождается только ОзВ и другими радостными желаниями.

Чем правее находится русло, тем меньше в нем возникает желаний «убежать от страданий» при увеличении доли ФУ, и тем больше возникает желание «стремиться к ОзВ». При непрерывном озаренном фоне как обыденность, так и желание «убежать от страданий» вовсе отсутствуют вместе с сопутствующими им НЭ — есть только тяга вперед, к ОзВ, к новым открытиям, к путешествию.

Таким образом, практикующий двигается как гусеница — пока все его тело находится посередине, его передние лапы тянутся вперед, а задние подтягиваются сзади, при этом он постоянно перемещается между тремя полосами состояний — довольство (условно «средняя полоса состояний»), обыденность и устремленность. Ясность в этом возникает по мере того, как практикующий множество раз переместился из одного состояния в другое, и это позволяет ему более трезво оценивать свою позицию, выбирать более эффективные практики.

07-01-33) Иногда достаточно лишь вспомнить о существовании ОзВ, или о возможности испытывать их прямо сейчас, как тут же возникает и радостное желание испытывать ОзВ и они сами. Столь высокую степень отзывчивости на озаренные факторы обозначим как «**нуль-реакция**». Чем правее русло, тем больше доля состояний, при которых возможна нуль-реакция. Такие состояния характеризуются постоянным, пусть и неярко выраженным, озаренным фоном. Обозначим такое состояние как «**нуль-состояние**» (нуль-с). Этот термин я выбрал потому, что момент, когда ОФ становится постоянным — это точка сингулярности, т. е. это такой момент, когда многие законы известного нам мира, пронизанного НЭ, прекращают свое действие, когда многие известные нам правила, закономерности, способы рассуждать и действовать становятся абсурдными. Точка сингулярности, это — образно говоря — точка перехода между мирами, столь различающимися между собой, что нам необходим новый язык для описания возникающих открытий.

В нуль-с возможна практика «**наслаивания**». Практика состоит в том, что осуществляется такой частый возврат внимания (ВВ) к озаренным факторам (ОзФа), что в результате возникает отчетливый, постоянный озаренный фон (ОФ). После того, как он станет устойчивым, можно все реже и реже иннервировать (т. е. активировать, задействовать) озаренные факторы для этого оза-

ренного фона. Фаза, при которой я могу начать снижать частоту ВВ к ОзФа без того, чтобы снижалась отчетливость ОФ, я назову «фаза наслоения».

В фазе наслоения я могу начать порождать другой ОФ, и возникающие при этом всплески ОзВ + резонанс с исходным ОФ приведут в конце концов к возникновению второго ОФ, который словно наслаивается на первый, взаимопроникает в него, оставаясь тем не менее четко различимым.

Конечно, самый простой способ тренировать наслоение — это оказаться в ситуации, когда вокруг тебя избыточное количество ОзФ для самых разных ОзВ. Например, при путешествии в Гималаях у тебя легко может возникнуть фон восторга, предвкушения, бесконечного путешествия, на него легко наслоится фон чувства красоты, на него — симпатии или преданности к мордам Земли и т. д. Разумеется, в городских условиях хоть и меньше ОзФа, но все равно их можно создать в более чем достаточном количестве, не говоря уже о том, что сам дефицит ОзФа может стать ОзФа к упорству, решимости, преданности и пр., что в свою очередь приведет к тому, что безразличные ранее восприятия начнут превращаться в ОзФа.

При практике наслаивания целесообразно добиваться отчетливого постоянного различения одного ОФ, прежде чем порождать другой, и — отчетливого различения первых двух прежде, чем наслаивать третий — тогда эффект этой практики будет особенно ярким.

Человек испытывает большое количество оттенков грусти. А чувство красоты — не одно ли и тоже оно, независимо от того — возникло ли оно от восприятия одного дерева или другого или животного и т. п.? Не обедняем ли мы себя, таким образом, устраняя НЭ и начиная испытывать ОзВ? Такая мысль может прийти в голову такому человеку, у которого опыт ОзВ ничтожен. Когда чувство красоты становится интенсивным, длительным, то появляется и опыт того, что оно имеет бесчисленное количество оттенков. Смотришь на дерево — возникает чувство красоты. Переводишь взгляд на другое дерево, на ветку, на мох, траву, лужу, соседнюю лужу — от всего возникает другой оттенок. С другими ОзВ — в точности так же.

Если на фон одного ОзВ я наслаиваю фон другого ОзВ, такое наслоение называется «**двухфазным**». Если на фон чувства красоты одного оттенка (например такого, какой возникает в данный момент от созерцания ствола дерева) я наслаиваю фон чувства красоты другого оттенка (например такого, который возникает в данный момент от созерцания пушистых веток), то такое наслоение называется «**однофазным**». Еще пример однофазного наслоения — фоновое предвкушение чтения интересной книги + фоновое предвкушение будущего путешествия.

Есть большая разница — просто реализовывать радостное желание (рж), или реализовывать его на каком-либо озаренном фоне. Во втором случае:

- *) переживание полноты жизни многократно интенсивнее
- *) механические желания (мж) почти не примешиваются — исключительно малой становится вероятность постепенного замещения рж на мж.
- *) спонтанные вспышки ОзВ существенно учащаются.
- *) усиливаются «физические переживания» (ФП), в первую очередь — ощущение наслаждения.

Такой способ реализации рж называется «каталитическим», т. е. ОФ выступает в роли катализатора.

Начиная с некоторого момента, взаимовлияние ОФ (который может быть двухфазным или однофазным или вовсе однородным) и реализуемых радостных желаний становится таким, что чуть ли не каждое совершаемое действие словно «раздувает пламя» этого ОФ. При этом ФП становятся особенно яркими и разнообразными. Ощущение наслаждения может, растекаясь от центра груди, подходить к грани невыносимости, отмечаются элементы ощущений, которые я называю «физической трансформацией», спонтанные всплески различных ОзВ больше напоминают сполохи молний. Такой момент лавинообразного роста резонанса действий по реализации рж и ОФ называется «**цепная нуль-реакция**» (ЦНР).

07-01-34) Можно выделить три этапа во всяком исследовании:

1) «Заец сажает капузду». Состав восприятий:

- *) Предвкушение исследования
- *) Уверенность в том, что буду исследовать, будут результаты.
- *) Торжество неизбежности получения результатов, совершения открытий
- *) Неспешное упорство (резонирующий образ: маленькая комната где-то в путешествии в

горах или на острове — с минимумом вещей, безмятежная природа вокруг, человек шаг за шагом ведет свое исследование)

*) Отрешенность

2) «Заец окучивает грядку». Состав восприятий:

*) Частый возврат внимания к объекту исследования

*) Не слишком интенсивные вмешательства в объект исследования, влияния средней и малой силы

*) Фиксации наблюдаемых изменений в характере проявлений исследуемой группы восприятий.

3) «Заец поливает всходы и обнюхивает их». Состав восприятий:

*) Фиксация выявленных закономерностей, спонтанных ясностей, выводов и предположений

— продолжение накопления данных и их систематизация

*) Введение необходимых терминов, обозначающих группы восприятий, процессы, закономерности и т. д.

*) Предварительное определение возможных направлений будущих штурмов, формальных практик.

07-01-35) Преодоление первых трех стражников — сравнительно простое дело, так как они очевидно стоят на пути и к ОзВ, и, что существенно более значимо, — к довольству — хорошо знакомому и привлекательному (на фоне частых НЭ и НФ) состоянию. Преодоление довольства не может даже начаться всерьез до тех пор, пока не будет сформирована устремленность, сильное рж ОзВ — а это будет происходить по мере пресыщения довольством, отравления неизбежно сопутствующими ему недовольством и тревожностью.

Довольство наступает немедленно, как только НФ становится слабее, увеличивается количество всплесков ОФ и ОзВ. Это можно легко объяснить — учащение вспышек ОзВ и ОФ наносит сильный удар по НЭ. Русло смещается вправо, и — соответственно — вырастает прежде всего доля того состояния, которое наиболее привычно в состоянии отсутствия сильных НЭ и НФ, т. е. — довольство. Поэтому целесообразно отдавать себе отчет в том, что после существенных усилий — будь то формальные практики или прямое порождение ОзВ — немедленно будет зафиксирован рост довольства и желания испытывать довольство. Ясность в существовании такого механизма позволяет не растеряться, не быть застигнутым им врасплох. Само по себе различие этого механизма уже ослабляет его, уже приводит к возникновению рж преодоления его в силу того, что различие резонирует с ОзВ.

Увеличение объема (т. е. частоты, длительности, интенсивности) ОзВ и ОФ приводит к тому, что довольство возникает чаще (разумеется, лишь в то время, когда ОФ и ОзВ нет). Это вполне понятно, ведь довольство — не такая явная отравка, как НФ, НЭ, то есть в целом при довольстве состояние становится более приятным для человека, чем испытывание НЭ. Это дает неожиданный эффект — поскольку НФ и НЭ резко неприятны, то на их фоне довольство кажется вполне комфортным, и рж ОзВ при довольстве проявляются слабее, хоть и чаще. Слабее, потому что НЭ по сравнению с ОзВ крайне неприятны, а довольство кажется вполне комфортным, и рж ОзВ не такое отчаянное. Чаще, потому что довольство — не такая убийственная отравка, как НЭ. Довольство ассоциируется с вязкой, тягучей массой с приторно-одурманивающим запахом. Даже более слабое рж ОзВ в условиях довольства быстрее приводит к ОзВ, и ОзВ более устойчивы, от них легко возникает ОФ.

Длительное пребывание в ОФ — восхитительно. Вспышки ОзВ следуют одна за другой, в свою очередь усиливая интенсивность ОФ. Часто возникают ОФО (озаренные физические ощущения). Радостные желания начинают сопровождаться всплесками блаженства и [ощущением] наслаждения. Так ли переживается длительное довольство? Нет. Фактически, длительное пребывание в довольстве оказывается невозможным:

1) во-первых, то положение дел, которое обеспечивает испытывание довольства, всегда находится под угрозой сотен разных факторов. И внешний мир, и собственные восприятия несут постоянную угрозу довольству.

2) во-вторых, то положение дел, которое совсем недавно приводило к довольству, довольно быстро перестает быть удовлетворительным. Всплески недовольства или тревожности начинают учащаться даже при неизменном внешнем окружении.

3) в-третьих — неизбежно возникает пресыщение — ужасный бич довольства. Даже если у

тебя есть очень много денег, общения, развлечений, еды и пр., пресыщение настигнет тебя с неизбежностью смены дня и ночи. Это ввергает человека в непрекращающуюся гонку за обострением впечатлений, но состояние удовольствия ускользает все дальше и дальше, в конце концов обваливаясь в пропасть интенсивных НЭ.

Чтобы не утонуть в НЭ, человек, испытывающий частое желание удовольствия и редкое желание ОзВ, приходит к выводу о необходимости усилий, и затем в нем возникает такое желание — желание совершать усилия порождения ОзВ хотя бы время от времени, безусловно устранять НЭ как можно чаще. Появление такого желания — первый шаг на пути к свободе от удовольствия.

Желание вспоминать об ОзВ в состоянии, когда есть удовольствие, обозначу как «**дятел**». Дятлы, как известно, бывают разных видов:)

«**Рж измениться**» — это радостное желание испытывать не те состояния, которые я испытываю как правило, а те, которые я испытывал время от времени, и при которых есть больше привлекательных восприятий: больше удовольствия, наслаждения, полноты жизни, интереса, предвкушения и т. д. То есть фактически любое рж измениться для практикующего ППП — это рж испытывать больший объем ОзВ, или, более обще говоря, это рж испытывать состояния, в которых испытывается больший объем ОзВ. Например, желание пойти в трек в Гималаи я отношу к желанию измениться, если это желание трека возникает при предвкушении тех ОзВ, которые в нем будут возникать.

Радостное желание измениться может быть вызвано ТОЛЬКО предвкушением. Страхом, желанием обладания, желанием производить впечатление на людей и т. д. может быть вызвано ТОЛЬКО механическое желание изменить восприятия. Мж изменений также может приводить к изменениям, но они неустойчивы и быстро сходят на нет, не приводят к появлению рж изменений, заканчиваются неизбежным глубоким откатом, безысходностью, старостью.

Таким образом, задача «меняться» сводится к решению задачи «добиться более частого и устойчивого проявления рж измениться», которая, в свою очередь, сводится к порождению предвкушения, а также к созданию условий, в которых предвкушение порождать легче.

Исследование удовольствия приводит к появлению радостного желания измениться. Хочу подчеркнуть, что это само по себе — удивительное явление. Факт существования такого явления можно положить в основу гипотезы об «**изначальном стремлении к ОзВ**». Резонирующий образ — выдра, лапы которой запутались в водорослях. Запутавшаяся выдра торчит на одном месте и не может сдвинуться. Но если она начинает рассматривать свое положение, распутывать лапу за лапой, то речной поток начинает сносить ее по течению. Если каждый раз, когда выдра вытаскивает свои лапы из водорослей, ее начинает сносить в одну и ту же сторону, значит есть основания предположить наличие течения. Здесь мы тоже сталкиваемся с подобным явлением: каждый раз, когда я начинаю всего лишь исследовать свое удовольствие, возникают ОзВ или, как минимум, возникает рж измениться. Если я начинаю всего лишь исследовать НЭ, которые сейчас испытываю — например менять свое состояние и смотреть — как меняются НЭ и т. д., то интенсивность НЭ снижается, возникают всплески удовольствия или ОзВ. Если я исследую испытываемые ОзВ, они усиливаются и углубляются, возникают новые открытия. То есть в каком бы состоянии я ни был — от НЭ до ОзВ, исследование этого состояния сдвигает мое состояние «вправо», т. е. в том направлении, где либо ОзВ ярче, либо больше вероятность их возникновения. На основании этого можно вывести предположение, греющее душу всякого гуманиста, верящего в «доброе начало» в человеке: всякий человек имеет врожденную возможность (только возможность!) испытывать стремление к ОзВ. Эта возможность подавлена омрачениями. Таким образом, ЛЮБОЕ действие, направленное на наблюдение, исследование своих восприятий, увеличивает вероятность того, что человек будет сдвигаться «вправо». ЛЮБАЯ совокупность действий, стимулирующая человека к наблюдению и исследованию своих состояний, может быть названа «**прогрессивной**», если под «прогрессом» понимать движение человека к ОзВ или, по меньшей мере, к увеличению вероятности испытывания ОзВ.

Глава 07–02: «Новые горизонты»

- 07-02-02) Наука.
- 07-02-03) Позиция исследователя.
- 07-02-04) Измерение эволюции.
- 07-02-05) Вероятность законов эволюции.
- 07-02-06) Взгляд на эволюцию со стороны теории скрытых измерений.

07-02-01) Пауза на выдохе дракона (см. 07-01-23) нередко сопровождается приступами скуки, серости, обыденности. Интенсивность имеющихся желаний слишком мала, чтобы приступить к их реализации, а начать делать хоть что-то (вот и посуда у меня не помыта...) только чтобы заткнуть серость — тоже не хочется, так как есть неприятный опыт того, что это только отдалает момент, когда рж проснутся с новой силой, приводит только к более глубокому и длительному отравлению, пробуждению НЭ и НФ, апатии. И тогда ты принимаешь решение встретить серость лицом к лицу: не затыкать механическими действиями, а испытывать ее, различать ее, отдавать себе отчет в том — что сейчас происходит, испытывать желание прекратить это неприятное состояние, устранять приступы паники, устранять спазматические желания начать делать хоть что-то, чтобы забить скуку, и т. п. В некоторый момент начинают возникать вспышки ОзВ, и на фоне серости эти вспышки кажутся очень яркими и глубокими. Контраст вспышек ОзВ с доминирующей серостью намного выше, чем контраст ОзВ интенсивностью 3 и интенсивностью 6, например. В этот момент, пользуясь таким резким контрастом, можно обратить внимание на то, что вспышки ОзВ имеют особое качество, которое резонирует со словом «глубина». Можно различить это качество и в других ситуациях, не только в приведенном мною примере.

Еще одно резонирующее описание: «словно пробивается скорлупа», «мир внутри и вовне словно становится объемным». Необходимо тщательно различать восприятия и их обозначения. В приведенном выше примере, на фоне скуки вдруг проявляется вспышка ОзВ, причем мы можем различить, что есть восприятие, которое мы обозначаем как «качество интенсивности этого ОзВ» или, короче, «интенсивность ОзВ», а есть «качество глубины этого ОзВ», или, короче, «глубина ОзВ». С таким же успехом вместо «глубина ОзВ» я мог бы сказать «качество номер 13 этого ОзВ», а потом отметить, что качество номер 13 резонирует со словом «глубокий».

Говоря о глубине ОзВ, можно отметить, что и само слово «глубина» ассоциируется у нас с чем-то пространственным, протяженным (глубина озера), и другие резонирующие описания этого качества ОзВ так или иначе обращаются к словам, имеющим ассоциации с протяженностью, объемом. При этом, естественно, в «глубину ОзВ» линейку не засунешь, камень туда не бросишь, то есть никакого пространства-времени в физическом смысле слова мы в ОзВ не воспринимаем.

Не всякая яркая вспышка ОзВ обладает качеством «глубины» или «всеохватности». ОзВ может быть «ярким» (или интенсивным), но не «глубоким» и не «всеохватным». И наоборот — даже ОзВ слабой интенсивности может обладать таким качеством, которое мы обозначаем словом «глубина». Здесь проявляется существенная разница между описаниями ОзВ и физических процессов, слова из которых (яркость, глубина) используются для описания качеств ОзВ, ведь если помещенная в некую среду лампочка начинает гореть ярче (интенсивнее), то и свет от нее начинает проникать глубже и шире внутри этой среды.

Таким образом, ОзВ может обладать разными качествами безо всякой видимой связи между ними. Можно лишь утверждать, что чем ярче и чаще ты испытываешь ОзВ, тем больше вероятность того, что и глубина и всеохватность и магнетичность будут проявляться чаще.

Вспышка ОзВ, обладающего к тому же качеством «глубины», сопровождается удивительными восприятиями. Когда пытаешься описывать эти восприятия, неизбежно начинаешь прибегать к зрительным образам, начинаешь описывать воспринимаемое в терминах видения, зрительного восприятия, что может сбить с толку и слушающего тебя человека, и самого тебя, если ты не прикладываешь необходимых усилий для разграничения восприятий и описывающих их слов. То, что ты описываешь эти восприятия в терминах зрительных восприятий (т. е. зрительных ощущений), не означает, что эти восприятия и являются зрительными ощущениями.

Есть еще один пример такого рода. Нередко интенсивный озаренный фон (ОФ) сопровождается странным «золотистым сиянием», которое словно бы пронизывает и тебя самого и все вокруг. При этом ты можешь проанализировать свои зрительные ощущения и отметить, что освещенность места, где ты находишься, не увеличилась (она может даже уменьшаться). Солнечный свет несомненно резонирует с этим восприятием золотого сияния, и все же он всего лишь резонирует, но не

является им. Любые твои попытки описать восприятие «золотого сияния» будут сводиться к использованию зрительных образов, так что у слушающего тебя человека будет возникать навязчивое предположение, что ты описываешь именно какое-то специфическое зрительное восприятие, т. е. он будет относить воспринимаемое тобой к скандхе ощущений. У тебя между тем будет полная ясность, что к ощущениям это не имеет ни малейшего отношения. Следующим шагом ты попробуешь идентифицировать данное восприятие как ОзВ. И все же это не ОзВ. Я потому и обозначаю эти восприятия как «качества ОзВ», а не как отдельные ОзВ — во-первых, ОзВ может быть проявлено без этих восприятий, а во-вторых восприятие, которое я обозначаю как «качество глубины», может быть проявлено в совершенно идентичном виде при переживании разных ОзВ. Именно поэтому слово «качество» мне кажется наиболее точным — по аналогии с качествами, которые мы приписываем материальным объектам. Восприятие яблока может сопровождаться таким восприятием, которое мы называем слово «красный». У нас при этом есть ясность, что «красный» — не сорт яблока, и у нас еще есть опыт того, что и восприятие других объектов могут сопровождаться таким же восприятием «красный». Поэтому мы называем это «качеством» и утверждаем, таким образом, отсутствие неперенной связи восприятий «объекта» и восприятий «его качества».

Так же, как в нашем обыденном мире «красное» не бывает без «того — что является красным», так и «глубина» не бывает отдельно без «того ОзВ, которое и воспринимается глубоким».

Таким образом, восприятие ОзВ может сопровождаться странными восприятиями, которые «ну как будто бы видишь блин!» — и золотистое сияние, и глубина, и ширина всеохватности, и магнетичность — и все же это и не видение, и не ОзВ — а что-то совершенно иное.

Когда мы описываем НЭ, мы тоже можем прибегать к использованию слова «глубокий» — «глубокая тоска». Необходимо отметить, что эпитет «глубокий», применяемый к НЭ, не имеет никакого отношения к термину «глубокий» в отношении ОзВ. Говоря про «глубокую грусть», имеют в виду высокую ее интенсивность, высокую степень вытеснения ею других восприятий, значительное количество других НЭ, разных мыслей, ощущений, появляющихся в связи с этой грустью.

Ничто, кроме ОзВ, не может сопровождаться тем специфическим, необычным восприятием, которое мы обозначаем как «глубина ОзВ». Обратное тоже верно — если есть то самое восприятие «глубины», в тот же миг непременно есть некоторое ОзВ.

Описывая «глубокое ОзВ», мы неизбежно будем использовать слова, ассоциирующиеся с высокой степенью насыщенности жизни — «словно пробита скорлупа», «словно мир стал объемным», «словно передо мной открылись непостижимые просторы» (при этом на самом деле не возникает никаких ясностей в отношении каких-либо новых возможностей, и вообще ничего кроме этого самого восприятия «якобы-видения» «глубины» не возникает, а используемые слова — это лишь резонирующие образы).

Читателям Кастанеды известно — как долго Дон Хуан пытался описать это восприятие «якобы-ви дения» таким образом, чтобы и сохранить указание на этот эффект «якобы-ви дения», и все же избежать смешения его с обычным зрительным восприятием. Ему это не очень-то удавалось, так как Кастанеда, согласно его отчетам, вначале постоянно пытался использовать именно глаза для достижения «ви дения». В конце концов Дон Хуан выбрал использовать таки слово «ви дение», указав на принципиальное отличие его от обычного зрительного восприятия. И его можно понять — когда есть «ви дение», то хоть ты тресни, но ты именно «якобы-видишь» это — совершенно реально «якобы видишь», и необходимо даже прикладывать усилия различения, чтобы понять, что это не «ви дение-глазами». В книгах Кастанеды термин «ви дение» используется или в кавычках или курсивом. Еще примеры подобных восприятий можно встретить у Рамакришны, который тоже попросту использовал слово «видеть», когда рассказывал о том, что он в любой момент может «видеть» богиню Кали так же ясно, как он видит стоящих перед ним людей, и даже яснее. При этом, стоит полагать, он отдавал себе отчет в том, что это не обычное зрительное восприятие, хотя бы по тому, что другие не видели того, что он «видел». Мать Рамакришны также упоминает «видение» огромной сияющей волны, которую не видел никто из ее попутниц, которая захлестнула ее, и якобы после чего она забеременела Рамакришной. Характерно, что и мать Рамакришны описывает сопровождающие это захлестывание ярчайшие ОзВ, и Рамакришна испытывал экстатические ОзВ в моменты особенно яркого «видения» богини Кали. Кастанеда не выделял ОзВ в самостоятельный класс явлений, поэтому в его отчетах не указана прямая

зависимость наличия ОзВ при «видении», но там, где он пытался описывать свои восприятия во время «видения», нередко можно встретить описания, резонирующие с ОзВ (особенно часто он упоминал чрезвычайную ясность).

Подведем промежуточные итоги:

*) «Ви дение» (ударение на первое «и») — специфический, не сводящийся ни к какому другому способ восприятия, описать который проще всего в терминах обычного зрения, и который настолько поначалу напоминает обычное зрительное восприятие, что необходимы усилия различения, чтобы различить одно и другое.

*) «Видение» всегда сопровождается ОзВ.

*) ОзВ не всегда сопровождается «видением», или — иначе говоря — ОзВ не всегда обладает качеством [«видимой»] глубины, но в процессе своего проявления ОзВ может «приобретать глубину» или «лишаться ее» довольно динамично, что и делает удобным такое описание, когда мы говорим о «глубине» как о «качестве» ОзВ, которое это ОзВ может иметь или не иметь независимо от своей интенсивности.

*) ОзВ, кроме качества «глубины», может иметь качество «всеохватности» или «ширины». Бесцветное слово «ширина» слабо резонирует с этим качеством, поскольку когда это качество проявлено, оно испытывается как «поразительное», «захватывающее», «всеохватное». Мир словно разворачивается вширь до невообразимых пределов — так же, как мы говорим в случае глубины «мир словно приобретает немыслимую глубину».

*) ОзВ может иметь качество, которое я называю «магнетичность». Резонирующее описание — «как будто целый рой других ОзВ воспламеняется и схватывается в плотном клубке».

*) Чем чаще и интенсивнее я переживаю разные ОзВ, тем выше вероятность, что будут проявлены «глубина», «всеохватность» и «магнетичность».

*) Ни при каких обстоятельствах, никогда и ни в малейшей степени невозможно испытать глубину, всеохватность или магнетичность, если в этот момент есть НФ или НЭ. Это станет особенно очевидным, если вспомнить, что «качества ОзВ» неотъемлемы от самих ОзВ, а ОзВ и НЭ несовместимы принципиально.

*) Состояние «плоского ОзВ» (т. е. лишённого качеств, кроме интенсивности) и состояние «объемных ОзВ» (т. е. таких, которым присущи и другие вышеупомянутые качества) отличаются друг от друга так же кардинально, как состояние «плоского ОзВ» от сороки или НЭ.

*) Плоское ОзВ, интенсивность которого достигает экзотических величин, неуклонно превращается в объемное.

В этом месте легко «съехать с катушек» и превратиться в пузырястого эзотерика, который открывает книги Кастанеды, Ишервуда и Сатпрема и начинает жонглировать ничем не значащими для него словами. Раз уж мы нашли такое удивительное пересечение с описаниями Кастанеды — давай теперь начнем трепаться о светящихся яйцах и точках сборки, а раз и опыт Рамакришны обнаружил некое пересечение с нашим — давай теперь молиться Кали. Я хочу предостеречь моего читателя от этой серьезной ошибки. Судя по книгам Кастанеды, Дон Хуан старался как можно более убедительно обрисовать перед ним новую картину мира — с точками сборки, перемещающихся под влиянием удара нагваля в глубину светящегося яйца и т. д. Но почему Дон Хуан был в этом заинтересован? Потому что Кастанеда ВОСПРИНИМАЛ эти самые светящиеся яйца и прочую удивительную реальность — воспринимал под влиянием Дона Хуана. И Дон Хуан был заинтересован в том, чтобы Кастанеда заранее обладал подходящим описанием новой реальности. Движущей силой Кастанеды был Дон Хуан, который (согласно его книгам) теми или иными способами перемещал Кастанеду в иное восприятие реальности. Твоей же движущей силой является трезвость, ясность, твердая опора на опыт, отбрасывание концепций, использование четко определенных терминов, испытывание ОзВ и т. д. Поэтому твоя задача обратна задаче Дона Хуана — НЕ поверить слепо в картину мира, описанную у Кастанеды. НЕ начать порождать механическую уверенность в том, что есть какие-то светящиеся яйца и прочие чудеса. Но мы можем отметить как несомненный факт — описание «видения», которое мы встречаем у Кастанеды, чрезвычайно похоже на описание «видения», опыт которого приобретает практикующий ППП — культивирующий ОзВ. Поэтому я бы принимал изложенное у Кастанеды в качестве гипотезы. Не предположения (так как предположения могут быть основаны только на собственном опыте, на твердых

основаниях своих восприятий), а именно гипотезы. Гипотеза, в отличие от предположения, отличается от пустой фантазии лишь тем, что обладает стройной, сравнительно непротиворечивой структурой. Математик или физик может сказать «красивая гипотеза», имея в виду, что несмотря на отсутствие каких-либо прямых и даже косвенных подтверждений, ее структура проста и элегантна, не требует введения множества неизвестных параметров, использование ее упрощает сложное, объясняет непонятное. И физик-экспериментатор, имея перед собой бесконечно широкий простор для новых экспериментов, придумает именно тот, который привел бы к открытию, если была бы верна та или иная «красивая гипотеза». Так гипотезы становятся ориентиром для практических исследований, и мы можем поступать точно так же.

Никогда, ни при каких обстоятельствах не становись эзотериком — человеком, с важным видом переписывающим звучные, ничего не значащие для него слова. Твоя голова должна витать в облаках гипотез и предположений, твои руки должны оперировать логикой, а твои ноги должны стоять на твердой почве эксперимента. Впрочем — советом моим воспользоваться почти невозможно, поскольку желание унести на борзom коне эзотерики в бескрайнюю даль красивых словес почти непреодолимо — особенно, если есть на кого произвести впечатление... Но расплата неминуема. Только реальный опыт может породить предвкушение и предвосхищение. Только оперирование понятными терминами (то есть обозначающими конкретную, обозначенную тобой совокупность твоих восприятий) может приводить к предположениям, открытиям, к возникновению интереса и желания исследовать. Как только ты сваливаешься в область эзотерики... все умирает — и предвкушение, и предвосхищение, и страсть исследователя, и радостные желания — все. Ты остаешься у разбитого корыта, и — чтобы ожить снова — тебе необходимо отползти на свои прежние позиции — определить — что именно ты воспринимаешь, что именно какими терминами ты называешь, и только тогда снова проснутся в тебе и ОЗВ, и желание исследования, и жизнь вообще.

Только ли с книгами Кастанеды и прочих авторов возникает некоторое пересечение? В общем-то это и неудивительно — если два человека искренне исследуют свои восприятия, конечно в результате они опишут воспринимаемый ими мир так, что их описания будут пересекаться, опыт одного будет соответствовать опыту другого, служить ориентиром, подсказкой и т. д. А вот пересечение иного рода выглядит совсем уж удивительным, даже попросту говоря — безумным.

07-02-02) Для тех, кто имеет значительный опыт испытывания ОЗВ, равно как и для тех, кто имеет опыт наблюдения за теми, кто испытывает ОЗВ часто и интенсивно, неоспоримым фактом является то, что ОЗВ влияют на физическое тело. К результатам такого влияния можно отнести и так называемые «физические переживания» (ФП) — совершенно необычные ощущения, которые, как правило, переживаются в течение ограниченного периода времени, но приводят к кумулятивным эффектам, среди которых резкое увеличение эротической чувственности тела — тело превращается в одну сплошную «эрогенную зону», разнообразие эротических ощущений также резко увеличивается. К этим же эффектам относится и резкое усиление иммунитета — болезни попросту отпрыгивают прочь, старые заболевания проходят без следа, даже такие, которые считаются практически неизлечимыми, а новые не появляются вовсе — даже в условиях, при которых заболевание считается неминуемым. Сюда же отнесем резкое, иногда просто кажущееся невозможным увеличение выносливости. Меняется даже внешний вид тела — фактура, цвет, запах кожи, какова она на ощупь — все начинает резонировать с чувством красоты, силы, нежности. Даже вкус и запах пота становятся приятными. Медленно, но все же меняется форма тела — изменения могут быть более или менее заметными, но заметен общий эффект — усиливается резонанс с чувством красоты, эротического влечения. И последнее по порядку, но не по значимости — замедляется, а порой и вовсе прекращается старение тела. Тело сначала заметно «молодеет», затем фиксируется в определенном «возрасте», который, как кажется, вообще не меняется. Замедление физиологического времени — неотъемлемое последствие ОЗВ. В процессе старения участвует бесчисленное количество разнообразных механизмов. Геронтология, изучающая эти процессы, в сущности не менее сложна, чем вообще все науки о живом в целом — физиология, цитология и т. д., и в силу этого отдельной наукой, вообще говоря, не является. Старение — процесс, который охватывает все аспекты физиологии человека. Старению подвержен весь организм целиком — от клеток до органов. Поэтому и замедление, а порой и прекращение старения — эффект «глобальный» в рам-

ках человека. Это не изолированное влияние на отдельные процессы, а нечто всеобъемлющее.

Сталкивались ли мы ранее с чем-то подобным? Сталкивались. Опыт Майкельсона и Морли вскрыл факт попросту непостижимый — скорость света постоянна. То же неумолимо вытекало из давних уравнений Максвелла для электромагнитного поля. В будущем измерения со сколь угодно большей точностью ничего в этом не изменили — скорость света постоянна, и привычный нам закон сложения скоростей умер. Стало ясно, что наш мир проявляет неизвестные нам пока что свойства. После работ Эйнштейна, предложившего непротиворечивую и удивительную новую картину мира, мы называем такой мир «релятивистским», т. е. таким, в котором действуют релятивистские законы — законы, проявляющиеся при субсветовых (т. е. «почти световых») скоростях, но это не какой-то «другой мир» — это наш тот же самый мир, просто эти его удивительные свойства мы можем наблюдать лишь в уникальных условиях — например при субсветовых скоростях. Эйнштейн, создав теорию относительности, примирил классическую ньютоновскую физику с этим открытием постоянства скорости света, но созданная им картина мира, несмотря на свою полную адекватность, т. е. полное соответствие с результатами сколь угодно точных сотен тысяч последовавших экспериментов, остается для нас невообразимо невероятной. Например, пространство в движущейся относительно нас системе сжимается с нашей точки зрения, а с их точки зрения — наоборот, сжимается наше, и обе точки зрения верны. То же и со временем — время в движущейся относительно нас системе, с нашей точки зрения, замедлено. Но что это значит — «замедлено время»? Время мы понимаем как скорость протекания физических процессов. В движущейся относительно нас системе ВСЕ, любые, какие угодно физические процессы будут нам казаться происходящими более медленно, поэтому мы попросту говорим, что «время там замедлено». Говоря на корпускулярном языке, при переходе с одной определенной орбиты на другую определенную орбиту в определенном атоме, электрон испускает фотон строго определенной частоты. Но если мы сравним излучение атома, несущегося мимо нас в ускорителе, с излучением атома, покоящегося относительно нас, частоты будут заметно отличаться. А нестабильная частица, разогнанная в ускорителе до субсветовых скоростей, может прожить в сотни, тысячи раз дольше покоящейся относительно нас! То есть это не какое-то «кажущееся» замедление времени, а самое что ни на есть реальное. Все процессы «старения» частицы замедляются — что мы и обозначаем как «время там замедлилось».

В фантастике нередко можно встретить описание человека, который, пролетав долго на субсветовых скоростях, возвращается на землю спустя сотни лет после смерти своих бывших современников. При этом неизбежно постулируется, что сам-то человек прожил всего лишь обычную свою жизнь — свои, скажем, 40 космических лет, то есть за то время, когда на Земле прошло 500 лет, он прожил в своей «психической жизни» обычные 40 лет, а не 500. И это стало таким общепринятым моментом в фантастике, что стало считаться чуть ли не научным фактом, во всяком случае такое представление прочно вошло в концептуальную схему. Но следует заметить, что человека в ускорителе никто не разгонял до субсветовых скоростей, и никто, таким образом, не знает — как протекает психическая жизнь человека при таких ускорениях. Скорость-то относительна, а ускорение — нет! Почему молодым останется именно космонавт, вернувшийся на Землю? Ведь когда он будет лететь относительно Земли с субсветовой скоростью, то с его точки зрения именно Земля будет лететь с такой же скоростью относительно него? Ответ в ускорении. Именно он сначала будет ускоряться, затем снова ускоряться уже со знаком минус (т. е. замедляться), потом развернется и снова начнет ускоряться и снова затем замедлится. Нас с ним будут отличать именно ускорения. Он будет испытывать перегрузки, его масса увеличится, а мы испытывать этого не будем. Курс теории относительности в эту книгу не влезет, поэтому просто еще раз напомним — у нас нет опыта того — замедляется или нет психическая жизнь человека вместе с замедлением «времени» в его системе, вместе с замедлением всех физических, а стало быть и физиологических процессов.

Таким образом, замедление старения — процесс, хорошо нам знакомый...из курса релятивистской физики!

Можно ли в качестве гипотезы допустить, что ОЗВ влияют на человека примерно таким же образом, или отчасти таким же образом, каким повлияло бы на него ускорение до субсветовых скоростей? В силу схожести результата — можно. Для простоты языка можно было бы сказать, что ОЗВ безо всяких черных дыр и субсветовых скоростей приводят к проявлению псевдо-релятивистского мира, т. е. мира, который обладает, гипотетически, схожими свойствами с

миром релятивистским. «Псевдо-релятивистский мир» звучит сложно — введу термин «премир», ведь у нас пока нет серьезных оснований, даже в рамках этой вольной гипотезы, отождествлять премир и релятивистский мир. Мы можем лишь фиксировать схожие проявления.

Замедление старения происходит, в то время как замедление действий, речи человека — нет, из чего мы можем сделать вывод, что свойства премира не могут быть замечены в мире «грубой материи» — так же как и свойства релятивистского мира незаметны на привычных нам скоростях. Свойства премира сказываются на нашем физическом теле опосредованно — через последовательность, связывающую ОзВ, «мир психического», «мир физиологического».

Такой поворот гипотезы хоть и выглядит фантастическим, но таковым на самом деле не является, поскольку у нас... есть и такой опыт! Многим людям во сне (а я уж не говорю об осознанных сновидениях, яркий опыт которых есть у некоторых практикующих) доводилось проживать большой, даже очень большой кусок психической жизни, который они могли бы описать на нескольких страницах — события, переживания, в то время как по пробуждении оказывалось, что прошло каких-то пять минут. У Ежатины, например, есть опыт проживания в ОСе трех месяцев очень интенсивной жизни, в то время как в мире бодрствования прошло около часа. Коэффициент соотношения «психического» и «физического» времен в данном случае составляет около 2000:1!!

Подводя промежуточный итог, можно сформулировать гипотезу:

«ОзВ приводят к проявлению свойств премира, или образно говоря — подставляют психическую часть человека, а через нее — и физическую — влиянию премира, свойства которого во многом эквивалентны миру релятивистскому, изученному нами крайне слабо — лишь в отношении элементарных частиц или астрономических объектов — удаленных настолько, что судить о них мы можем опять таки лишь на основании элементарных же частиц и излучений. Проявление свойств премира, или, образно говоря, «пребывание в премире» приводит к резкому уплотнению, расширению психического опыта, а его влияние на физическое тело таково, что несмотря на отсутствие какого-либо замедления движений и физиологических реакций, старение организма замедляется или вовсе останавливается».

Свойства релятивистского мира весьма необычны, как нам известно из физики, и если «психическая часть» человека переносится в мир, имеющий как минимум что-то общее с миром релятивистским, и учитывая, что мир психического связан тем или иным образом с миром физическим (поскольку человек существует), и учитывая то, что свойства премира оказывают влияние на поведение тела человека в обычном мире (что несомненно вытекает из замедления старения), можно допустить, что тело человека, испытывающего особенно интенсивные и «объемные» ОзВ, будет подвергаться и иного рода влияниям, и приобретет иные поразительные свойства.

Такая гипотеза разрушает препятствие, неизбежно возникающее у любого здравомыслящего человека при чтении книг того же Кастанеды или Далай-Ламы или Тулку Ургена Римпоче или Ишервуда о Рамакришне или Сатпрема об Ауробиндо и т. д. В этих книгах так густо намешаны «свидетельства» о каких-то совершенно невозможных, невероятных чудесах, что поневоле перестаешь верить автору. Что, в свою очередь, приводит к неприятному кризису, поскольку именно эти-то авторы и кажутся тебе наиболее искренними, мудрыми. Именно в этих книгах и встречаются россыпи опыта, который на пустом месте не выдумаешь, который постоянно подтверждается по мере твоего собственного продвижения в практике достижения ОзВ, ясности, устранения омрачений. Приведенная выше гипотеза позволяет, наконец, перекинуть мостик объяснения: чем больше у человека опыт ОзВ, чем эти ОзВ более «объемны» и интенсивны, тем в большей степени его тело приобретает качества «премира», которые с нашей — обыденной точки зрения, кажутся невозможными.

Заметим, что не прибор перемещается в премир, не элементарная частица «испытывает» уникальные влияния, а сам человек! Значит ли это, что наконец-то мы сможем перекинуть мостик от психического и физического, и познавать физику не приборами, а непосредственно восприятиями?

Рассмотрим еще один аспект. Нам известно о существовании квантовой механики. Не будет преувеличением сказать, что квантовую механику не понимает и не понимал никто. То же вроде бы можно сказать и о теории относительности, и все же к квантовой механике это приложимо в гораздо большей степени. Сокращение пространства, замедление времени и даже искривление пространства, эквивалентность искривления пространства массе, эквивалентность массы энергии,

эквивалентность ускорения массе, все эти замысловатые задачки, связанные с субсветовыми скоростями и постоянством скорости света — все это в конечном счете можно как-то представить, нарисовать, свести к понятным нам моделям. Если человек,двигающийся с почти световой скоростью, выпустит по ходу своего движения фотон — что будет? Ведь скорость света постоянна, и скорость перемещения человека не будет складываться со скоростью фотона, и получается, что фотон будет медленно ползти впереди человека? Для нас — да. Для него же фотон будет улетать вперед с обычной скоростью света. Задачек такого рода полно, и все же их решение можно сделать более или менее понятным. Но квантовая механика представляет из себя парадокс на парадоксе вообще непостижимой сложности. Эйнштейн волосы на себе рвал, да и не только он. Тот, кто не рвет на себе волосы, пытаясь понять квантовую физику, тот вообще даже близко не понимает — насколько чудовищно он далек от ее понимания. Сейчас я хочу упомянуть только об одном аспекте — вероятности. «Электрон», например, это ни что иное, как «плотность вероятности обнаружения электрона», и проявляет себя эта штука, которую мы называем «электрон», то как частица, то как волна, и никому никогда ничего этого не вообразить, ни нарисовать и не представить. Зато многое можно описать уравнениями, и на основании полученных результатов строить приборы, которые будут исправно работать — чем мы и занимаемся, отодвинув проблемы понимания подальше.

Если на некий регистрирующий экран посылать единичный электрон или фотон через очень узкую щель — настолько узкую, что, согласно принципу неопределенности Гейзенберга, неопределенность его импульса начнет заметно увеличиваться, то фотон начнет обнаруживаться на экране в самых неожиданных местах — совсем не напротив щели. И каждый последующий фотон ляжет с некоторой вероятностью (которую можно точно подсчитать) на какое-то свое место. Если выпустить сразу триллионы фотонов (то есть пустить непрерывный свет), то на экране мы увидим четкую полосу — в данном случае за счет массовости индивидуальные разбросы нам не видны. Законы оптики работают безотказно — но не потому, что принцип неопределенности и прочие квантовые эффекты там не действуют, а потому, что они нивелированы за счет грандиозной массовости — оптический луч представляет собой астрономическое количество фотонов.

Есть ли в ППП нечто, что описывается вероятностными законами там, где, казалось бы, вероятности нет места? Конечно есть. Если ты испытываешь интенсивную ОзВ, она лишь с некоторой вероятностью приобретет качество глубины или всеохватности, и совершенно непонятно — почему, ведь в то время, когда есть яркое ОзВ, нет и не может быть никаких НЭ, нет, казалось бы, никаких препятствий. Я никогда не смогу утверждать, что яркое ОзВ станет «глубоким» — я могу оперировать лишь вероятностными категориями: «чем чаще и интенсивнее... тем больше вероятность...». В случае же массовых ОзВ уже можно говорить о закономерностях, не прибегая к вероятностям — как и в случае с оптикой — наукой, исследующей массовые потоки фотонов: если долго и интенсивно испытывать ОзВ, то закономерность становится практически железобетонной: «как только интенсивность ОзВ достигает 7, оно становится «объемным»».

Несомненное сходство описаний есть, и гипотеза о некоей глубинной связи физики и ППП получает новые черты.

Можно ли говорить о психических восприятиях на языке взаимодействий? Как известно из физики, всё многообразие взаимодействий может быть сведено к сочетаниям четырех основных типов: гравитационное, электромагнитное, а также слабое и сильное (они существуют на субатомном уровне). Каждому взаимодействию, кроме гравитационного, соответствует частица, которая может рассматриваться как наименьшая порция этого взаимодействия — фотоны (электромагнитное), глюоны (сильное) и калибровочные бозоны (слабое).

Положительный электрический заряд притягивает отрицательный и отталкивает положительный. ОзВ «притягивают» другие ОзВ. ОзВ «отталкивают» НЭ. НЭ «притягивают» другие НЭ и «отталкивают» ОзВ. Как видим, мы вполне можем использовать язык взаимодействий для описания психических процессов.

Вернемся к факту существования человека. Факт, вообще говоря, непостижимый, и только в силу привычности эта непостижимость замыливается, вытесняется. Есть в общем два способа представления человека: анимистический (человек — это душа, обремененная трупом) и материалистический (душа и тело — разные уровни материи). Анимистический подход бесперспективен во всех смыслах, а главное — противоречит вышеописанным наблюдениям, состоящим в том,

что ОзВ несомненно влияют на тело. Люди и раньше замечали, что мир психического несомненно влияет на мир физического — более спокойные люди живут дольше, и тело у них здоровее, и наблюдались факты чудесного выздоровления от неизлечимых болезней тех людей, кто с оптимизмом борется за выживание, а не сдаётся в отчаянии. Но такие наблюдения никогда не были слишком явными в силу того, что и люди практически не отличаются друг от друга — все они плавают в тумане тупости, в яде НЭ и НФ. Опыт культивирования ОзВ делает указанные наблюдения особенно несомненными — мир психического весьма заметно влияет на мир физического. Но в общем труп-то на самом деле заметно отличается от «живого тела», поэтому для меня удивительно — насколько живучей может быть совершенно бессодержательная религиозная точка зрения на мир, разделяющая «дух» и «материю» каким-то непреодолимым разрывом. Если взаимодействие есть, то оно и означает самим своим фактом, что мы имеем дело с разными уровнями материи, а не с чем-то принципиально разным. Если ОзВ влияют на тело, да еще так явно, то это и означает, что по сути мы имеем дело с материей разного уровня, разного качества. Мир психического материален — это очевидно. Но из этого не следует, что мы теперь имеем вместо «душевных порывов» холодный мир шестеренок, описываемый формулами — извечный ужас редукционизма вызван к жизни тупостью. То, что я переживаю — эмоции, мысли, ОзВ — остаются тем, что я переживаю, как бы мы ни объясняли происходящее. Более того — неразрывная связь психического и физического симметрично позволяет нам определенно утверждать, что «материя духовна», т. е. что на любом уровне материя обладает осознанием. Определенное осознание, присущее современному человеку, соответствует определенному телу человека с известными его свойствами — свойства кожи, мышц, костей, крови и т. д. Определенное осознание, присущее современному животному, также соответствует определенному телу животного, и надо отметить, что тела наши имеют чрезвычайно похожие, почти идентичные свойства, и этот факт можно отнести в пользу теории происхождения, эволюции человека от животных — человек так недавно выделился из животного мира, что нас по-прежнему связывает и общность строения тел, и даже — во многих случаях — взаимная легкость возникновения симпатии друг к другу. То, что животные — сознающие и чувствующие (что почти одно и то же) существа — сейчас ясно почти всем. Определенное сознание насекомых соответствует определенным их телам, и то же можно сказать о растениях — ну и к этому еще более или менее легко привыкнуть, и в наше время есть люди, которые считают растения чувствующими и сознающими существами, чему есть ряд косвенных подтверждений (например, отчетливая зависимость скорости роста и плодоношения растения от музыки, которую ему играют). Лет сто назад никто бы всерьез гипотезу сознательности растений не смог бы принять, и точно так же сейчас мало кто всерьез сможет принять гипотезу о том, что камни, горы, ветер, море — сознающие, чувствующие существа, пусть даже и с таким типом сознания и чувствования, который как-то очень сильно отличается от нашего. И тем не менее, как бы невероятно это ни звучало — «сознающее море», «чувствующая гора» — сам факт существования человека, а также неоспоримый факт влияния «психического» на «физическое тело», доказывает то, что и камни чувствуют и ветер осознает, ведь наше физическое тело состоит в конечном счете из минералов, а наша физиология — последовательность чисто химических реакций, таким образом наше «психическое» влияет на химические реакции, а химия — ни что иное как отрасль физики, ведь в химических процессах участвуют чисто физические объекты — молекулы, атомы.

Отсюда, естественно, возникает простой вопрос — если все мы в той или иной степени являемся сознающими существами, то возможен ли способ нашей коммуникации? Возможен ли способ такой коммуникации, при которой возможна осмысленная, конструктивная интерпретация ее результатов, которую мы можем использовать в своей предметной и психической деятельности? Если это и возможно, то уж во всяком случае не тем путем, каким пытались идти многочисленные исследователи разного рода «паранормальных явлений» — не путем использования арифмометров и спектрометров. А именно тем, который, собственно, у нас есть — путем использования самого себя в качестве готового связующего звена между материями столь разных уровней. Поэтому физико-психолог будущего представляет собой довольно нереальную на данный момент фигуру — он сам есть и воспринимающий прибор, и интерпретатор полученных данных. Занимаясь вычислениями он будет контролировать непрерывность испытывания ОзВ, поддержания их необходимой интенсивности, глубины, всеохватности и магнетичности, параллельно будет фиксировать наблюдения и снимать показания.

Отсюда, конечно же, следует, что существует возможность описать мир психического и фи-

зического на едином языке. Создать сверх-всеобщую теорию материи, объединяющую те виды материи, которые мы разделяем на «психический мир» и «мир физический». Перекинуть не только теоретический, но и самый что ни на есть практический мостик между «физиками» и «лириками». Объединить то, что давно уже отчаялись объединить. Открывать законы физики в результате «путешествий сознания». Открывать законы психики с помощью уравнений. Путешествовать не «приборами», а «чувствами». Не посылать в далекие галактики марсоходы, а путешествовать там, «высаживаться» и исследовать их в «психическом теле» или в «трансформированном физическом теле», что будет почти синонимом.

Представления о материи изменятся снова кардинальным, революционным образом (Сознающая материя?? Чувствующий атом??? Бред!), но физикам к этому не привыкать. Все это кажется совершенно уж полным бредом, но не в силу необоснованности гипотезы, а в силу исключительной непривычности выводов. «Полный бред» — эпитет, которым в свое время были награждены и теория относительности с ее искривлениями пространства, и квантовая механика с ее туннельными эффектами и плотностями вероятностей вместо твердых частиц, и гипотеза шарообразности земли с вытекающей отсюда необходимости «хождения вверх головами» и «непроливающимся морем», и теория суперструн с ее множественными измерениями, свернутыми в складках пространства, и совсем уж невообразимая «м-теория», выросшая из теории суперструн. Давайте лучше посмотрим — к чему приведет продолжение путешествия в мир озаренных восприятий. А еще лучше — поучаствуем в этом, ведь каждый может стать исследователем — нет необходимости ни в ускорителях стоимостью в миллиарды долларов, ни в институтах с тысячами сотрудников, ни даже в маленькой лаборатории с колбами и микроскопами. Сам человек — и уникальный прибор для исследования, и объект исследования, и субъект. Сам человек — и «путешествие» и «путешествующий» одновременно. Ситуация, при которой агрессивный и тупой ученый сидит за приборами, совершает открытия и при этом разлагается заживо от болезней — отойдет в прошлое, станет невозможной в принципе. Ученый будущего в процессе своих исследований будет эволюционировать сам, и масштабы его эволюции будут ограничивать масштабы его исследований. Засилье «второй природы», и связанные с этим ужасные последствия — засирание планеты, обреченность человека на психическую и физическую деградацию и полную зависимость от технологий — все это постепенно начнет уходить на задний план как кошмарный сон.

07-02-03) Будущее несомненно будет. И оно несомненно будет непохожим на «сейчас». Можно спорить о том — каким оно будет, но вряд ли кто-то будет спорить с тем, что оно будет очень, ну очень сильно отличаться от настоящего. Темпы изменений нарастают. Возьмите книжки, почитайте — как жили люди сто лет назад, вчувствуйтесь в их жизнь, проникнитесь представлениями и мире того времени. Разница с современностью — колоссальная, неопишуемая, невыразимая никакими словами, образами или цифрами. Темпы изменения образа жизни стали так велики, что предыдущие эпохи представляются нам застывшими! Понятие «девятнадцатый век» сопряжено в голове современного человека с чем-то застойным, едва-едва шевелящимся, «ничего-не-происходит», ну может раз в десять лет что-то там чуть-чуть менялось... Между тем тот, кто помнит то время, подтвердит — современники воспринимали жизнь в 19-м веке как сумасшедшую гонку (я говорю о так называемом «западном мире»)! Какой-то бесконечный вал открытий в науках, преобразований в технологиях, сумасшедший темп жизни, неперевариваемый поток информации, куча социальных преобразований, которые неузнаваемо меняли всю жизнь общества вплоть до мелочей. Было чувство абсолютного переполнения, «дальше гнать некуда». И уж конечно какой-нибудь четырнадцатый век в Европе воспринимается нашим современником просто как однородное темное пятно — уж совершенно точно «ничего не происходит», «мрачное средневековье», ну воевали там, коптили небо кострами (печки были изобретены только в конце века), махали мечами (порох в своем самом раннем, примитивном виде начал распространяться только во второй половине века), ну варили еду и ели ее. Рождались и умирали словно в полусне. Но тот, кто помнит жизнь в те времена, подтвердит — люди воспринимали свой век как... сумасшедший! Сумасшедшая гонка технологий (!! — да-да, то что сейчас нам кажется просто элементарным, давно забытым и выкинутым на свалку за ненужностью, тогда активно изобреталось) — люди просто не успевали за сменой технологий! Где вчера еще стоял дремучий лес, сегодня уже появился город, новые экономические отношения, новые социальные отношения, новые идеи, новые

цели — все давит на чувства, все захватывает. Наверное странно звучит фраза «четырнадцатый век — век бурного развития технологий, социальных и экономических преобразований»? Странно, но это факт, пусть даже современная наука пока этот факт и не признает в силу острой дефицитности дошедших до нашего времени артефактов.

И все равно — несмотря на понимание колоссальной разницы образа жизни людей разных эпох, наш современный образ жизни кажется окончательным, извечным, непоколебимым, правильным, хорошим и т. д. Но так не будет. Уже через 10 лет жизнь изменится очень сильно, а через 20 — почти неузнаваемо, а через 50 — точно неузнаваемо. А тебя уже не будет — ты умрешь. Тебя не будет. Мы не знаем, мы не можем постичь, представить — ну как это — «меня не будет»? Но ведь не будет, как нет тех, кто уже умер. Теория перевоплощений дает довольно слабое утешение — ты можешь заметить это, когда сильно заболеешь: увещевания типа «да ладно тебе переживать, перевоплотишься в следующей жизни» кажутся издевательством и только усиливают панику и тоску. Очень жить хочется. А ведь в будущем жизнь непременно будет другой — более интересной, более насыщенной. Вот сейчас, к примеру, все работают. По восемь часов в день плюс два-четыре часа на дорогу. И это кажется незыблемым, вечным. Но так было не всегда. Еще сто лет назад (а кое где и сейчас) люди работали не по восемь часов, а с рассвета до темноты — по 12, 14 часов. И им это тоже казалось незыблемым. Но оказалось, что так жить нельзя, это не жизнь, а каторга. А людям хочется жить, получать удовольствие — и чем больше этих удовольствий становится известно и доступно, тем больше их хочется. И сейчас люди уже не хотят работать по восемь часов — они жить хотят! Экономика Европы испытывает серьезный спад и будет неизбежно падать и падать дальше — жители Европы устали корячиться, устали прогорать на работе. Они хотят выше зарплату, короче рабочий день и длиннее отпуск. Да и на работе они хотят поменьше работать, а побольше отдыхать в комнатах релаксации. Жителям России, Китая, Индии, Бразилии, Малайзии, Аргентины и т. д. этого пока не понять — у них нет приличной квартиры, нет стиральной машины и телевизора, а у многих и еды не хватает — о каком сокращении трудового дня тут говорить? Будем вкалывать с утра до ночи. И вкалывают. И экономика их стран растет и будет расти в десять раз быстрее Европы. И Европа неумолимо отодвинется на задворки цивилизации. Она и сейчас уже там, вообще говоря, и экономика ее уже вовсе не растет. Вам известен уровень проникновения интернета в Испании или Португалии? На уровне российской сельской школы. Вам известен уровень конкуренции в Голландии? Ее там нет — конкуренцию там душат на уровне закона — зачем конкуренция? Она мешает испытывать довольство: у тебя есть магазинчик на рынке, и открыть там другой такой же магазинчик просто не разрешат. Все спокойно. Европа быстро уйдет на экономические задворки, а те, кто еще не накупался стиральных машин, кто еще не наелся досыта, в течение 50-100 лет накупаются и наедятся. И пойдут вслед — хватит работать, хватит менять шило на мыло — одну машину на другую почти такую же. Не стоит все это моей жизни! У меня есть машина, она катает меня 10 лет и еще столько же прокатает. А сосед купил новую модель! «Во дает — мне бы так» — подумает современный россиянин. «Идиот! Тратить свою жизнь на смену жестянок!» — так он подумает уже через 20–30 лет. А чем кончится? Я уверен, что все кончится тем, что люди сведут время, затрачиваемое на работу, к такому минимуму, который сейчас покажется нереально смехотворным — скажем, три раза в неделю по 2 часа. И отпуск — 4 месяца. А многие люди и вовсе перестанут работать — то увеличение качества жизни, которого они добьются работой, не будет стоить потери времени своей ЖИЗНИ. И один трудяга, который зачем-то вкалывает как ежик по 4 часа в день, будет способен обеспечить приемлемый уровень жизни своим десяти неработающим родственникам и любовницам. И я предлагаю всем — прилагайте усилия, чтобы перестать работать вовсе или работать по минимуму. Все эти новые жестянки вместо старых не стоят твоей жизни. НИКТО и не ставит перед собой цель перестать работать — чего же удивительного, что они этой цели и не достигают? В нашем обществе доминирует высшая ценность новых жестянок — и конечно, это в силу душевной нищеты. Чем беднее твоя психическая жизнь, тем больше ты захочешь заткнуть серость новой жестянкой. Замкнутый круг, который можно раскрутить в обратную сторону.

В довольно-таки близком будущем люди перестанут работать и будут стремиться получать максимум удовольствия от жизни. А тебя не будет. А они будут жить, наслаждаться, получать кучу новых впечатлений, учить что-то интересное, путешествовать, читать, писать, изучать, исследовать, трахаться, развивать свой интеллект, тело, радоваться жизни. А тебя — не будет. Тебя не будет только потому, что ты, как полный идиот, решил, что без НЭ жить нельзя, что люди всегда

будет так мучиться, что по-другому и нельзя и невозможно. Что без концепций жить нельзя. Что радостные желания — это блажь и опять таки нельзя. Что поздно уже, или что рано еще. Ты — идиот, поэтому тебя не будет. Ты даже не сделаешь попытки. Ты даже не попробуешь стать более искренним, начать устранять концепции и НЭ, искать и реализовывать рж. Ты с чувством выполненного долга, с важным видом и бросаешь с топором на все живое сгниешь заживо в тупости и НЭ.

Но можно все изменить — и начать можно прямо сейчас. Прямо сейчас ты можешь вспомнить лопухую собаку, которая носится по полянке, и испытать к ней симпатию. И это будет «порождение ОзВ». И это ОзВ НЕИЗБЕЖНО, В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ И НЕЗАВИСИМО НИ ОТ ЧЕГО окажет влияние на твое тело — и ты уже знаешь — какое это влияние — замедление старения, вплоть до начала омоложения, прекращение болезней, наполненность удивительно приятными ощущениями. Это ОзВ неизбежно проложит шаг к новым открытиям — не на бумаге, а прямо «на тебе самом» — это будет шаг к тому, чтобы изменилась сама твоя жизнь. Одного шага мало, конечно. Но тебе самому захочется больше, потому что испытывать ОзВ ОЧЕНЬ ПРИЯТНО, а цель стоит усилий. И если ты в результате не сможешь набрать необходимый темп изменений, состаришься и умрешь, то есть очень серьезные основания полагать, что «смерть» не у всех одинакова, как не у всех одинакова жизнь. (А это еще большой вопрос — сколько требуется времени, чтобы пустить время вспять, чтобы остановить старение и тупение. Это зависит от твоей искренности и упорства и решимости, конечно. И от того — в каком состоянии ты начал. Если у тебя рак, и через три месяца ты должен умереть — у тебя достаточно времени? У меня нет доказательств — со временем они появятся, когда найдутся люди, которые в таком состоянии возьмутся за ППП, но у меня есть уверенность, что времени для такого человека достаточно, чтобы остановить и повернуть вспять процесс старения и умирания от болезней). Смерть смерти рознь. Смерть никого не «выравнивает», как считается многими тупыми людьми, выбирающими сдаться. Но серьезное исследование явлений, в ряду которых стоит и «смерть», станет для тебя возможным только после того, как твои исследования приведут тебя к исследованию таких несомненно существующих феноменов, как «осознанные сновидения» и «выходы из тела».

И что — ты так и останешься в стороне? Гордо будешь гнить от болезней и старости «назло» этим дуракам-практикующим-ППП? А я — нет. Я выбираю сделать попытку, тем более что жизнь в ОзВ и усилиях по их достижению и исследованию неизмеримо прекраснее и интереснее, чем загнивание в тупости, неискренности и НЭ. Это ведь интересная цель-минимум, не правда ли? Добиться такой степени испытывания ОзВ, чтобы хотя бы приостановить процесс старения. Представляешь — какое ты испытаешь воодушевление, когда заметишь результат? Насколько вообще все изменится? Особенно учитывая то, что год, прожитый в НФ и НЭ при восьмичасовом рабочем дне плюс дорога плюс... не равен даже неделе, прожитой без отвлечения от своих исследований, прожитой в пусть даже не непрерывных, перемежающихся ОзВ. У этого сравнения есть и материальная база. Когда я испытывал НЭ и жил как обычный человек, я иногда вел дневник. Я выписал количество открытий, сделанных мною за полгода такой жизни (некие значимые ясности в отношении самого себя, своего образа жизни, новые восприятия, новые радостные желания и т. д.), и оказалось, что оно равно количеству открытий, которое я тогда — во время проведения этого сравнения — делал за день-два, от силы неделю. И ты останешься в стороне? Вернешься к своим «обязанностям» (надуманным на 99 %, порожденным тупостью, катастрофическими дорисовками и привычкой), к своим страхам перед негативным отношением других людей (которые в 99 % случаях не окажут на твою жизнь вообще никакого влияния), к стоящим перед тобой задачам типа заработать на новую машину/квартиру/пылесос/ребенка (порожденным на 99 % скукой, тупостью, желанием забыться и умереть, а не необходимостью)? Снова безропотно будешь, как посторонний, наблюдать, как агрессия, жалость к себе, тоска, апатия пожирают тебя? Будешь находить им оправдания и продолжать жить в этом ядовитом тумане? Оправдание найти несложно. Все те люди, которые живут вокруг тебя, эти оправдания имеют с избытком — расспроси их и ты услышишь кучу объяснений, почему жить без НЭ нельзя, не надо, нехорошо, невозможно. И посмотри — изменили ли эти оправдания что-то в том, что они — будучи еще молодыми — уже стали стареющими, неискренними, вялыми, полумертвыми, агрессивными, не получающими никакого наслаждения от жизни людьми.

У тебя есть шанс уже сейчас — в нашем мрачном средневековье — стать человеком будущего.

Вернемся теперь к эффекту замедления старения. Конечно, проще всего объяснить его простым замедлением каких-то физиологических циклов, а не замедлением времени и существованием неких «премиров», доступ в которые нам открывается через ОзВ. Но фраза «простое замедление какого-то физиологического цикла» может показаться убедительной только для того, кто ни разу не открывал учебника физиологии. Любой — даже самый, казалось бы, элементарный физиологический цикл, сложен НЕВЕРОЯТНО. Невообразимо сложен — настолько, что мы на данный момент не понимаем ни одного из них. Самый простой процесс при ближайшем рассмотрении оказывается ТАКИМ сложным, что описать это невозможно — просто открой какую-нибудь диссертацию, подробно описывающую изучение любого процесса хотя бы в одной клетке. А процессов этих в организме СТОЛЬКО, что для их количественного описания придется прибегать к астрономическим числам, в голове не укладываемым в принципе. Но есть и еще кое что, что еще удивительнее, еще сложнее, чем все эти бесчисленные бесконечно запутанные процессы — это их согласованность! Вот уж тайна так тайна. Физиолог, не испытывающий изумления до стадии отпадения челюсти при созерцании согласованности процессов в организме на ВСЕХ уровнях — не физиолог. А может есть и еще большая тайна? Есть! Она состоит в том, что в случае нарушения баланса всего этого астрономического числа бесконечно сложных согласованных реакций, он — этот баланс — как правило без труда восстанавливается. Тут уже и слово «чудо» не подходит — нет тут слов — просто безмолвно посиди с открытым ртом. И вот во всем этом... «просто» что-то замедлится? В таком случае это «просто» называется «болезнь». Организм начнет разваливаться, если нарушенный баланс не восстановится. А организм человека под влиянием ОзВ не только не разрушается, а наоборот — болезни пропадают, старение замедляется, выносливость становится почти нереальной, телесные ощущения поразительно приятные и резонирующие с ОзВ. Так что говорить тут можно только о тотальном, цельном замедлении процессов, и таким образом модель замедления времени чрезвычайно тут уместна.

Мы знаем, что если один человек за год может прочесть 100 книг, сидя на Земле, то другой человек, двигаясь относительно первого со субсветовой скоростью, прожить сможет в 10 раз дольше, но это, увы, не секрет долголетия! Считается, что полнота его жизни не изменится — например книг он прочтет все равно 100, поскольку физические процессы, обеспечивающие чтение книги, замедлятся в такое же количество раз.

Мы знаем — из самого факта существования человека, объединяющего собой «материю» и «психическое» следует, что психическая жизнь человека несомненно материальна. И отсюда можно предположить, что как и известные нам другие формы материи, психическая материя будет подвержена общему релятивистскому замедлению времени. И, таким образом, движущийся относительно первого человек не только прочтет те же сто книг, но и осмыслить их содержание, сделать из них выводы и тому подобное он сможет не в большей степени. Даже ОзВ он, наверное, сможет испытывать не более глубокие и не более обильные. Если допустить, что все обстоит именно так, то мы неизбежно приходим к противоречию, потому что на самом деле человек, испытывающий ОзВ и замедляющий свое старение, переживает не просто столько же (даже за одинаковый период времени, не говоря уже о большей продолжительности жизни), а на порядок, на два порядка больше и глубже. Значит — все обстоит не так, как описано выше, и необходимо это объяснить.

Нам уже известно, что во сне, и тем более в осознанном сновидении, мы можем пережить так много всего и так глубоко, сколько в бодрствовании за прошедшее физическое время прожить даже близко не успеваем. Влюбленность во сне бывает такой интенсивной, пронзительной и всеохватывающей, насыщенной преданностью, какую в бодрствовании мы и близко испытать неспособны. Отсюда легко сделать вывод о том, что «душонка», ослабляющая свою «обремененность трупом», способна жить существенно более интенсивно и глубоко. И чем более физическое тело перестает быть «трупом», тем интенсивнее и разнообразнее и глубже мир психического. Нам известно, что тело под влиянием ОзВ не просто замедляет старение, но еще и испытывает трансформации, после чего становится намного более чувственным, возникают «озаренные ощущения». Поэтому описанное выше противоречие снимается — с одной стороны испытывающий ОзВ человек испытывает псевдорелятивистское замедление психической материи, которое постепенно распространяется и на его физиологию через те связи, что связывают психическое и физическое, но не распространяется на его физические движения. С другой стороны, те изменения в теле, ко-

торые сопутствуют этому, способствуют гораздо более ярко выраженному ускорению и углублению психических процессов не только через их высвобождение, более свободное протекание, но и через такой новый фактор, как постоянный резонанс озаренных ощущений и ОзВ.

07-02-04) И все же — что это за такая «псевдорелятивистская» штука? Вводя понятие «псевдорелятивизма», мы пытаемся усидеть меж двух стульев — мол отчасти мы в мире релятивистском, а отчасти нет. На такую-то материю он влияет, на такую-то — нет. Так не годится. Можно ли найти более простую, более элегантную модель? Можно, хотя она покажется читателю совершенно безумной, опять таки:)

Для начала нам снова придется сделать экскурс в теорию относительности, но прежде спустимся на еще более простой и понятный уровень. Представим себе людей, бегущих мимо тебя слева направо по пустыне с определенной скоростью 10 километров в час — бежать по жаре быстрее они не могут, а медленнее не позволяет спортивный азарт. На пути бегунов расположена стометровка, на которой ты, спортивный врач, глядя на них сбоку, осуществляешь контрольный замер их скорости. Кроме того, каждый бегун имеет на себе датчик, который непрерывно замеряет их скорость. Первые несколько бегунов пробежали сто метров за 36 секунд — в полном соответствии с расчетом. А последний — за 50 секунд. Сделав справедливый вывод о том, что парень переутомился, и его ожидает тепловой удар, ты снимаешь его с дистанции, но он возмущенно протягивает тебе свой датчик скорости, на котором значится, что скорость он не снижал! Объяснение находится быстро — если первые бегуны бежали свою дистанцию строго слева направо, то последний, не видя точного направления из-за поднятой пыли, по ошибке бежал под углом, в итоге траектория его оказалась длиннее — настолько, насколько гипотенуза длиннее катета. Бегун бежал с нормальной скоростью, но поскольку скорость его оказалась распределена по двум направлениям, то в направлении строго слева направо он перемещался медленнее других.

Пользуясь примерно такой моделью, Эйнштейн догадался, что теория относительности станет очень красивой и понятной, если мы предположим, что время представляет собой одно из измерений — такое же, как три пространственные. В общем в этой идее вроде бы нет ничего чуждого, так как, во-первых, любое событие требует четырех координат — трех пространственных, чтобы определить его в пространстве, и одно временное — чтобы определить его и во времени. Событие только тогда определено, когда оно определено четырьмя параметрами — точкой в пространстве и во времени. Во-вторых, вполне можно сказать, что мы постоянно движемся во времени, ведь что бы мы ни делали — часы непрерывно тикают, а часы и есть прибор, измеряющий ход времени.

Вообще абстрактное определение времени — крайне сложный процесс, если вообще возможный. Когда пытаешься его определить, постоянно скатываешься на то, что попросту избегаешь использования слова «время», но вводишь его неявно, запутывая сам себя. Поэтому я сторонник такого необычного решения: время определяется как «то, что измеряется часами». Конечно, теперь мы должны определить — что такое «часы», да так, чтобы снова завуалировано не использовать термин «времени». Но сделать это несложно. Часы можно определить как устройство, совершающее регулярные движения. Но не вводим ли мы время термином «регулярные»? Нет, регулярность мы можем измерить простой линейкой, то есть понятие регулярности мы можем ввести, не используя неявно понятие времени, а используя только измерения расстояний. Допустим, вращающееся колесо имеет в одном месте выпуклость, и во время вращения оно касается этой выпуклостью равномерно проплывающую над ним линейку. В месте касания на линейке остается пятно. Измеряя расстояние между пятнами и убедившись, что они одинаковы, мы и приходим к выводу о регулярности, равномерности вращения колеса. Конечно, при этом мы должны как-то убедиться, что линейка движется действительно равномерно, но для этого нам не понадобятся часы, а понадобится только наше знание о том, что равномерное движение — это движение без ускорения. Поместим на линейку чувствительную пружинку со стрелкой с грифелем на конце. После эксперимента посмотрим — если грифель ничего не прочертил на линейке, значит ускорения не было и движение было равномерным и прямолинейным. Поэтому определение времени как «того, что измеряет регулярно работающий механизм», не сводится вновь к неявному введению времени, не является своего рода тавтологией и таким образом вполне оправдано и очень даже глубоко. И тогда замена фразы «нечто влияет на время» на фразу «нечто влияет на ход часов» дает нам прекрасную возможность более ясного понимания времени и исследования его свойств.

Итак, в общем случае мы все время движемся в пространстве и во времени, или — проще говоря — в «пространстве-времени». Гениальная догадка Эйнштейна состояла в том, что он предположил, что время может участвовать в разделении скорости таким же образом, как происходит разделение скорости в примере с бегуном. Таким образом, временное измерение принимает участие в разделении скорости. Дальнейшие вычисления показывают, что как это ни парадоксально и невообразимо, большая часть передвижения объектов происходит именно во времени, а не в пространстве. Нам известно, что когда тело движется мимо нас, то время в его системе координат идет медленнее наших. Перефразируя, можно сказать, что чем быстрее движется тело в пространстве, тем медленнее оно движется во времени, ведь «медленно двигаться во времени» и означает, что время там идет медленнее, старение идет медленнее, часы идут медленнее. А далее Эйнштейн предположил, что вообще все объекты во вселенной вообще всегда движутся в пространстве-времени с одной единственной скоростью — скоростью света. В пространстве они могут двигаться с любой скоростью меньшей скорости света, а в пространстве-времени — только с одной суммарной скоростью по всем четырем направлениям — со скоростью света. Итак — часть суммарного движения тела происходит в пространстве, а часть — во времени, но суммарная скорость всегда одна и та же — как у нашего бегуна. И чем больше бегун отклоняется к нам, тем медленнее он перемещается слева направо. Чем большую скорость частица приобретает в пространстве, тем меньшую она может иметь во времени, т. е. время движущегося замедляется. Когда все движение полностью переходит в пространственное, тогда и достигается максимальная скорость в пространстве — та же скорость света, и соответственно во времени двигаться такое тело уже не может. Поэтому фотоны, которые движутся в пространстве всегда со скоростью света, во все не стареют никогда — те фотоны, которые были рождены в момент рождения нашей Вселенной, таковыми и остались и совсем не изменились, вообще никак не изменились, потому что «измениться» — синоним слова «постареть», «двигаться во времени». Фотон, будучи рожденным, никогда больше не изменяется, пока существует. Прекратить существование он может (например, в процессе поглощения его электроном), а измениться — нет.

Отсюда ясно, что поскольку в нашем мире все движется очень медленно по сравнению со скоростью света, значит основная доля нашего движения приходится именно во времени.

А теперь вспомним, что испытывание ОзВ замедляет время, то есть скорость нашего перемещения в пространстве должна была бы возрасти? Должна, причем очень сильно! Ведь для того, чтобы проявились эффекты замедления времени, тело должно начать перемещаться с грандиозной, почти световой скоростью. Но этого не происходит, я по-прежнему сижу под деревом и нигде не исчезаю с космической скоростью. Значит, эта скорость должна нараститься в каком-то пятом измерении, и если мы введем новое — пятое измерение, тогда закон сохранения скорости можно уточнить: скорость объекта в пяти измерениях равна скорости света, и это пятое измерение может принимать равноправное участие в распределении скорости. Что это за измерение? Я назову его «измерением эволюции». Чем интенсивнее ОзВ, чем больше оно влияет на тело, замедляя ход времени у физиологических процессов, тем больше составляющая скорости в координатах эволюции, то есть — тем быстрее осуществляется эволюция. Нам известно, что эволюция — чрезвычайно медленный процесс, но в присутствии ОзВ он начинает течь очень быстро. Человеческий вид может почти без изменений прожить тысячи, десятки тысяч лет, в то время как под влиянием ОзВ его тело начинает меняться удивительно быстро, и не только тело. Появляются новые восприятия, новые возможности, в том числе и такие, описания которых мы встречаем у Кастанеды.

Эволюция, таким образом, так же присуща всему существующему, как положение в пространстве и существование во времени. Эволюционирует все и всегда, но с разной скоростью. Каждый объект движется в пространстве, времени и эволюции (ну за исключением уже упомянутых фотонов, у которых все движение перешло в движение в пространстве).

Подобная гипотеза — красива. Она просто и понятно описывает множество загадочных явлений, включающих в себя и прекращение старения при ОзВ, и то, что человек, испытывающий ОзВ, становится «мудрее» (т. е. начинает обладать ясностью, озаренным различием и многими другими свойствами), и существование эволюции всего живого и многое другое. И из этой гипотезы, в свою очередь, можно вывести целый ряд крайне интересных других гипотез.

Отсюда, например, ясно, что совершенно ошибочно ставить процесс эволюции в зависимость от времени — это совершенно разные явления, столь же разные, сколь пространство и вре-

мя. Времени может пройти сколько угодно, а эволюции может и не быть — что мы и наблюдаем сплошь и рядом, видя стариков, проживших длинную жизнь, но в отсутствии ОзВ не сделавших ни шага в своей эволюции.

Здесь можно сделать следующий шаг, вернувшись к эффекту замедления старения. Про эволюцию нам известно исчезающее мало — почти что ничего. Мы можем покопаться в окаменелых костях динозавров, но продвинемся очень мало. Поскольку теперь мы исходим из того, что время и эволюция — столь разные «измерения», как время и пространство, мы можем предположить, что старение вообще не связано со временем. Старение — эффект нулевого или почти нулевого продвижения в эволюции. Если же движение в измерении эволюции осуществляется, то старение замедляется вплоть до полного прекращения. Здесь мы можем избежать парадокса омоложения. Тело человека, испытывающего ОзВ, определенно не просто прекращает стареть, а молодеет. Движения назад во времени мы не знаем, и если предположить, что старение — процесс, зависящий от времени, возникает затруднение — необходимость ввести движение во времени назад. Теперь такой необходимости нет, поскольку мы определили, что старение — процесс, независимый от времени, хотя и происходящий во времени, как и почти все остальное (за исключением упомянутого фотона, например).

Продвижение человека в измерении эволюции оказывает омолаживающий эффект на его тело. И хочу обратить внимание — это именно «омолаживающий эффект», а не реальное омоложение, и вообще слово «омоложение» здесь неуместно. Реальным омоложением был бы возврат в состояние молодого человека — вялого, слабого, болезненного, быстро стареющего. Есть иллюзия, что в молодости люди имеют красивое приятное тело. По моим наблюдениям, тело людей сразу после 12–14 лет начинает так стремительно стареть, что уже к 17–18 практически не остается людей с телами, вызывающими чувство красоты и нежности — как на вид, так и на ощупь. Так что для изменения тела под влиянием ОзВ целесообразно найти специальный термин.

Напоминаю — то, что я описываю в этой главе — гипотетично, вытекает из рассуждений, довольно слабо подкрепленных фактической базой, и требует подтверждения, коррекции или опровержения практикой культивирования ОзВ, развитием «видения» и иными наблюдениями. Я специально не излагаю здесь непротиворечивой и законченной теории, поскольку, во-первых, мне пришлось бы опираться на еще неописанные факты и наблюдения, которые современные морды не смогли бы пока что подтвердить на своем опыте, а во-вторых мне хочется показать читателю ход мысли теоретика, с наиболее интересными ее зигзагами, тупиками, решениями и прозрениями. Так что глава будет пополняться и корректироваться.

07-02-05) «Пре-эволюция» — устойчивые изменения в любом существе, наступающие только после усилий многократных и направленных на достижение удовольствия или довольства, и так меняющие это существо, что оно начинает чаще испытывать желаемые состояния. В случае, когда мы не можем судить о том — что испытывает то существо, критерием наличия эволюции является такая его трансформация, которая обеспечивает достижение возможности иметь лучшее питание, большую жизненную территорию, более эффективную защиту, большую продолжительность жизни.

«Эволюция» = пре-эволюция + проявление новых, неведомых раньше привлекательных состояний.

«Супер-эволюция» = эволюция + появление новых «циклонов», т. е. новых устойчивых и ярких рж по достижению новых желаемых состояний.

Культивирование радостных желаний, то есть их поиск, различение, формулирование + реализация рж (ррж), является таким образом неотъемлемой частью эволюционных процессов.

Время не влияет на старение. Старение — это исключительно следствие прекращения или замедления эволюционного процесса. Это доказывается тем, что массажированный опыт ОзВ, достижение ОФ замедляет и даже останавливает старение тела, тело проходит через физические трансформации, изменения своих свойств, его качества становятся существенно более совершенными (красота внешнего вида, приятность на ощупь, растущая глубина ощущений, физические переживания, выносливость и т. д.)

«Эволюция нового времени» — изменения, связанные с достижением непрерывного или почти непрерывного озаренного фона и вспышек ОзВ. Человек разумный превращается (или ус-

тупает место, не выдерживая конкуренции — по его собственному выбору!) в человека озаренного.

Человек разумный (ЧР) катастрофически проигрывает в конкуренции будущему человеку озаренному (ЧО) по целому ряду причин:

*) продолжительность жизни ЧО минимум в два раза больше, чем у ЧР.

*) ЧР большую часть жизни прозябает в апатии, болезнях, разного рода разбитых состояниях, наступающих от засилья НЭ, в то время как жизнь ЧО полноценна, энергична, доставляет ему удовольствие.

*) существенно большая продолжительность и полноценность жизни ЧО позволяет ему накопить огромный жизненный опыт (у ЧР опыт вообще почти не накапливается, так как опыт — это не просто некое количество пережитых событий, а еще и трезвый их анализ, способность меняться, адаптироваться), а также закрепиться экономически. ЧР начинает безудержно стареть и разваливаться как раз тогда, когда он мог бы начать стремительно наращивать свою экономическую силу — лет в 40–45.

*) ЧР разобщены, в их сообществе действует закон джунглей — все поедает всех. ЧО необычайно сплочены, испытывают друг к другу симпатию, желание содействия. Обладая огромным опытом, солидной и постоянно растущей экономической базой, накопленной за долгую энергичную жизнь, желанием содействия себе подобным, ЧО обеспечивают исключительно выгодную стартовую позицию новым ЧО или стремящимся к тому, чтобы им стать.

*) Экономическая общая база у ЧР попросту отсутствует — наследование осуществляется по принципу «все мое оставляю детям», а дети — это совершенно случайные люди, зачастую бесконечно далекие от навыков и желаний управлять и развивать. Наследование у ЧО происходит по принципу симпатии — состояния наследуются не случайными людьми, появившимися почему-то из твоего сперматозоида и яйцеклетки, а другими ЧО, которые или сами будут управлять эффективно, или передадут другим подобным людям.

*) ЧР крайне закрепощены. Их горизонтальные связи ограничены кругом родственников и «друзей», причем все равно они живут в атмосфере взаимной неприязни и недоверия, страха, а их цели обусловлены прежде всего концепциями. ЧО живут в исключительно гибкой структуре, так как симпатия и желание содействия существует с разной интенсивностью чуть ли не между каждым и каждым. Это позволяет получать разнообразный опыт, находить оптимальное поле приложения своих усилий. Цели ЧО формируются из следования радостным желаниям, следовательно они более успешны в достижении их, так как действуют с энтузиазмом, предвкушением.

*) Общество ЧО является очень привлекательным для людей промежуточных типов — тех, кто хоть и не готов целенаправленно стремиться к ОЗВ, но тем не менее разделяет, пусть даже во многом только на словах, основные или некоторые ценности ЧО. ЧО для таких людей промежуточного типа являются «хорошими друзьями», «надежными партнерами», «интересными людьми», поскольку ЧО и в самом деле надежны, интересны, стремятся к конструктивному партнерству. Это приводит к тому, что наиболее эволюционно развитые слои ЧР (Неги нашел для их обозначения удачный термин «симпаты» — симпатизирующие практике и практикующим), поддерживают общество ЧО, заинтересованы во взаимном процветании и довольстве.

*) ЧР не разбирается в людях совершенно, опирается на вытеснения и дорисовки, и это делает его успех в бизнесе и в построении чего угодно очень затрудненным, почти делом случая. ЧО способны подбирать оптимальных людей на нужные позиции, адекватно оценивать ситуации и находить решения.

Конечно, говоря о «преимущество» ЧО над ЧР, я имею в виду разворачивающийся во времени процесс, в ходе которого сообщество ЧО, разрастаясь, будет проходить этапы подъемов и спадов, но в современном мире все происходит очень быстро, и эволюция нового времени — тоже очень быстрый процесс, и не исключено, что уже через 200–300 лет ЧО начнет играть заметную роль на планете.

«Вектор эволюции» — направление изменений, наступающих от культивирования определенных рж. Доминирующее культивирование преданности приведет к одним изменениям, а жажда исследований — к другим.

Не исключаю, что векторный анализ эволюционных процессов займет свое место в будущей науке об эволюции.

Нам известно, что «расстояние» — это мера того, сколько пространства заключено между

двумя точками, а «длительность» — мера того, сколько времени прошло между двумя событиями. Что такое «расстояние в эволюционном измерении»? Можно ли выражать его численно? Например, можно отталкиваться от измерения параметров тела, которые геронтология связывает со старением — типа изменения электропроводности кожи, концентрации энзимов, гормонов, активности процессов регенерации клеток и т. д. Тогда мы имели бы какие-то косвенные численные данные.

Связь эволюции и пространства-времени доказывается влиянием ОзВ на физическое тело. Наличие этой связи означает, что эволюция подчиняется строгим законам. Разбрызгивающаяся струя воды тоже кажется хаотичной, тем не менее и она в целом, и любые ее элементы подчиняются строгим законам механики и гидродинамики, а кажущийся хаос проявлен в связи со сложностью процесса. Как известно из квантовой физики, ее уравнения дают исключительно точные предсказания о поведении материи, хотя оперируют они вероятностью. На микроскопическом уровне по-прежнему действуют строгие законы, но определяют эти законы лишь вероятность того — какое определенное будущее событие произойдет. В эволюции — то же самое. Эволюционные процессы строго определяют вероятность будущего — но именно вероятность. Если породить ОзВ, устранять тупость, и т. д. — то продвижение человека в измерении эволюции будет совершаться... с некоторой скоростью в некотором направлении с некоторой вероятностью. И на данный момент у нас нет достаточно экспериментального материала, чтобы сказать — эта вероятность законов эволюции носит такой же смысл, как в квантовой физике, или такой же, как в струе воды. В случае с водой у нас есть принципиальная возможность рассчитать поведение каждой капли, если мы с помощью сверхмощных компьютеров рассчитаем движение. То есть здесь вероятность обусловлена лишь сложностью процессов. В случае с поведением фотона вероятность существует как глубинный, неотъемлемый принцип существования материи. Для того, чтобы ответить на этот вопрос нам необходимо, во-первых, научиться численно определять продвижение человека в измерении эволюции, а во-вторых научиться делать это очень и очень точно, и уже потом — вычислять ход эволюции после единичного ОзВ или после потока ОзВ, варьируя интенсивность ОзВ, глубину, всеохватность, и измеряя ход эволюции — точно так же, как мы поступали в случае исследования фотоэффекта — явления, приведшего Эйнштейна к формулированию важнейших принципов квантовой механики. Фотоэффект — это явление выбивания электронов с поверхности металла под действием света. Интуитивно кажется, что чем больше энергия светового потока, тем больше электронов будет выбиваться, и тем большую скорость они будут иметь. Опыт опроверг это предположение — при достаточно большой длины волны сколько бы энергии ни нес в себе поток света, электроны вообще не выбиваются, и обратно — при достаточно высокой частоте волны даже при низких энергиях электроны выбиваются. Объяснить это можно было только возвратом к почти-Ньютоновской гипотезе о том, что свет состоит из частиц странной природы. Вместе с опытами по интерференции единичных электронов это привело к странному понятию «корпускулярно-волнового дуализма», которое отражает тот факт, что микрочастицы являются и частицей и волной одновременно. Не исключено, что и при исследовании эволюции мы получим какие-то удивительные результаты. Я уверен, что мы получим их почти наверняка, хотя бы потому, что под действием ОзВ наше тело — такое огромное, тяжелое, массивное тело — приобретает качества, свойственные тем же фотонам — словно мы попадаем в фантастический мир, где величина постоянной Планка стала огромной, и наш большой макромир стал проявлять квантовые свойства, такие как туннельный эффект и т. д. Эволюция, квантовая физика и теория относительности, или, говоря уже на современном языке, теория эволюции и теория суперструн несомненно должны образовать науку будущего.

07-02-07) Теперь я предлагаю взглянуть на эволюцию с несколько другой стороны. Это позволит сделать гипотезу об эволюции еще более глубокой и интересной, но для этого нам необходимо потратить еще немного времени, чтобы разобраться в одном из фундаментальных свойств материи.

Для начала введем понятие «свернутого измерения». Это довольно просто. Представим себе, что перед нами тонкая нить. Она бесконечно тонкая, и как бы мы ни рассматривали ее — толщины у нее нет. Такая нить кажется нам одномерной, и для определения положения точки на нее достаточно одной координаты. Однако технология микроскопов сделала шаг вперед, и мы, рассматривая нить в новый микроскоп, увидели, что все-таки она обладает толщиной и представляет из себя

тончайший цилиндр. Второе измерения было скрыто от нас раньше из-за несовершенства наших приборов, оно «свернуто». Что интересно — если мы, используя эту нить в нашей обычной жизни, будем по-прежнему исходить из того, что она одномерна, то мы будем получать правильные результаты в расчетах, и приборы, построенные на этих расчетах, будут правильно и точно работать, ведь толщина этой нити так мала, что никак не сказывается на наших гигантских по сравнению с ней устройствах.

(Эта аналогия не совсем верна, конечно, так как в ней «новое измерение» является одним из привычных нам трех измерений, в то время как реальное свернутое измерение не сводится к известным нам трем. Как будет выглядеть в нашем мире новое измерение, свернутое, мы сможем сказать, лишь когда увидим под микроскопом расстояния столь малые, на которых и существует это явление).

Введение дополнительных измерений кажется неким фокусом, ведь мы привыкли к тому, что измерения — три. Мы можем смириться с тем, что время является равноправным измерением, поскольку со временем мы тоже хорошо знакомы, и модель четырехмерного пространства-времени нам более или менее «интуитивно понятна», ведь интуиция основывается на нашем жизненном опыте, и то, что в наш опыт не входит, не может и участвовать в «интуитивном понимании». Так есть ли какие-то серьезные основания для введения дополнительных измерений? Они, несомненно, есть, и связаны все с той же теорией суперструн (для краткости — просто «струн»). Если уравнения общей теории относительности Эйнштейна обобщить на пространство с одним дополнительным измерением, то получится поразительная вещь: дополнительные уравнения, связанные с новым измерением, являются... уравнениями Максвелла для электромагнитного поля! Это было первой, хоть и формальной, удачной попыткой создания зачатков теории, объединяющей гравитацию и электромагнетизм (слабое и сильное взаимодействия в 20-х годах 20-го века еще не были открыты, но когда они стали не только открыты, но еще и объединены с электромагнитным взаимодействием, теория, включающая дополнительное измерение, стала особенно интересной). Эйнштейн был весьма заинтересован этой работой, но в те времена продвинуться дальше было практически невозможно из-за чрезвычайной скудности экспериментальных данных. Из этой теории следовало, что гравитация переносится в нашем обычном трехмерном пространстве, в то время как электромагнетизм переносится волнами, которые используют новое, «свернутое» измерение. Это означает, что в каждой точке нашего пространства — везде вокруг и внутри нас — есть «капелька» свернутого измерения. Расчеты показывают, что размеры этой капельки в миллиарды миллиардов раз меньше, чем возможности самых современных способов наблюдения материи, поэтому заметить их мы пока не можем, и тем не менее они оказывают влияние на нашу жизнь, порождая явления, которые мы можем заметить — например позволяя существовать и распространяться электромагнитному полю.

Последующее развитие теории струн показало ее высокую жизнеспособность. Она красиво и понятно объясняет так много того, что совершенно никак не может быть объяснено классической квантовой теорией, что уже к 1995 году почти все сообщество физиков признало ее как наиболее перспективную точку зрения. Введение дополнительного измерения приводило к бессмысленным парадоксам (например в виде бесконечных или отрицательных вероятностей и т. д.), но в результате исследований было обнаружено, что если ввести шесть дополнительных пространственных свернутых измерения, тогда все парадоксы исчезают. Таким образом, согласно современным представлениям, наш мир имеет 10 измерений — три пространственных раскрытых, одно временное раскрытое, и шесть пространственных свернутых. Уравнения теории струн исключительно сложны, и математический аппарат пока еще в стадии развития, так что пока мы не можем получить не только точных решений уравнений, но и сами уравнения мы можем выписать лишь приблизительно, поэтому измерений может быть не 10, а 11, но это сейчас несущественно для наших целей.

Хочу подчеркнуть главное — современная физика ТРЕБУЕТ наличия свернутых измерений, то есть наличие свернутых измерений необходимо для того, чтобы наш мир был таким, какой он есть. Двигаясь в пространстве, мы на самом деле перемещаемся не только в трех развернутых пространственных измерениях, но еще и в нескольких свернутых. Бесчисленное число раз мы пересекаем их, но заметить не можем, так как и сами являются макрообъектами, и наши органы восприятия, даже усиленные современными способами наблюдения, также слишком велики, чтобы на них как-то повлияло это пересечение свернутых измерений, то есть совокупный результат по-

просту смазывается и мы его заметить не можем.

Необходимо вспомнить о том, что время является равноправным измерением в четырехмерном пространстве-времени. Неудивительно, что физики задумались — а почему свернутые измерения должны быть именно пространственными? Не может ли среди них быть свернутое временное измерение?

Понятие «свернутого времени» кажется интуитивно непонятным, поэтому я поясню. В приведенном выше примере с нитью, одно измерение — вдоль нее — не свернуто, и мы можем идти как угодно далеко. Второе измерение свернуто, и если мы, обнаружив толщину у нити, пойдем теперь по ней влево, то вскоре придем на то же место, но уже справа. Это означает, что двигаясь по свернутому «временно-подобному» измерению, мы можем прийти в ту же самую точку этого нового типа «времени». На данный момент физикам непонятно — чему может соответствовать теория дополнительного временного измерения, ведь нет никакого явления, которое бы требовало его. Например, электромагнитное взаимодействие никак не укладывалось в эйнштейновскую общую теорию относительности, объединение гравитации и электромагнитного поля казалось невозможным, и новое измерение как раз решило эту проблему. Но нет никакого «временно-подобного» явления, которое требовало бы соответствующего ему свернутого псевдо-временного измерения. Поэтому эта отрасль теории струн развивается крайне медленно и, возможно, вообще на долгое время будет забыто, поскольку теория струн бурно развивается в других направлениях.

А мы теперь вспомним про эволюцию. Эволюция является настолько «временно-подобным» процессом, что мы поначалу даже ошибочно считали чисто эволюционный процесс старения процессом, зависящим от времени. Эволюция требует соответствующего измерения, чтобы мы могли говорить о ней как о чем-то, не сводящемся в пространство-времени. Мы никогда не сталкивались с тем, что время идет вспять, но если эволюционное измерение существует в свернутом виде, то это означает принципиальную возможность эволюционного обратного процесса! Вспомним долгие бесплодные дискуссии, в которых обсуждалась возможность того, что часть современных обезьян являются наследниками, а не предшественниками человека и не боковыми ветвями эволюционного процесса — в процесс своего развития, человечество образовывало боковые ветви, которые де-эволюционировали, дегенерировали и превратились в обезьян (возможно не тех, что существуют сейчас, а в других, которые уже вымерли). Эти дискуссии пока бесплодны в силу скудости экспериментальных (то есть археологических) данных, но не исключено, что в будущем мы найдем подтверждение такой возможности дегенерации человека. В мире прочих биологических форм такие примеры, возможно, уже есть.

Для меня несомненно, что часть современного человечества также будет дегенерировать. Человек, культивирующий ОЗВ, будет становиться Человеком Озаренным — с новыми свойствами, новой физиологией, новыми возможностями. Человек, культивирующий довольство, останется Человеком Разумным. Человек, культивирующий НЭ, будет дегенерировать.

Процесс дегенерации может происходить, например, таким образом, что определенная группа людей попросту станет бесплодной и вымрет независимо ни от каких усилий врачей. И с таким явлением мы уже сталкивались совсем недавно на американском континенте, когда целый этнос вопреки всем усилиям современной цивилизации попросту потерял способность к воспроизводству — бесплодие поразило его. Интересно, что этот этнос отличался тем, что на протяжении поколений представители его спивались по-черному и культивировали тупость, апатию, НЭ. Из соображений «политкорректности» исследования этносов в наше время невозможны, так как такие исследования будут выявлять разницу между этносами, и все это будет тут же подпадать под слепую метлу «расизма». Не исключено, что этот кретинизм вскоре распространится и на психологию и социологию, и вскоре, вместе с потерей свободы слова (каковую мы фактически потеряли уже сейчас даже в развитых странах — например даже само обсуждение некоторых вопросов там уголовно наказуемо) мы потеряем и социально-психологические науки, а ведь если посмотреть, так и археология ведь тоже «расистская» наука, так как из археологических данных следуют разные выводы об этносах... да и исторические науки следовало бы запретить, чтобы не портить наше самодовольство ссылками на крайне неприятные моменты прошлого, выявляющие специфические черты того или иного этноса...

Как я уже говорил, перемещаясь по пространству, мы не замечаем наличия свернутых пространственных измерений, поскольку их влияние размыто и слишком мало, так что и законы

Ньютона на малых скоростях, и законы теории относительности на любых скоростях, выполняются с предельной, с абсолютной точностью а пределах погрешности наших приборов. Но жизнь биологического вида — очень длительный процесс, тянувшийся тысячи, миллионы, сотни миллионов лет, поэтому когда биологические существа перемещаются миллионы лет через свернутые эволюционные измерения, это все-таки оказывает кумулятивный эффект на их наследственность — отсюда и возможность осуществления эволюции.

Вспомним также о таком явлении, как «физические переживания». Иногда они сопровождаются ощущениями «перегорания» во всем объеме участка тела, везде внутри. Причем это не то же самое «внутри», когда речь идет о физиологическом процессе — тогда ощущения локализованы в соответствии с характером протекающих процессов. Здесь же возникает именно такое ощущение, словно весь участок тела — в полном его объеме, в каждой клетке, заполнен этим ощущением перегорания.

Можно вспомнить — как чрезвычайно быстро НЭ приводят к дегенерации отдельной личности, блокируя малейшую возможность эволюции, и как быстро ОзВ ускоряют эволюцию. Это и означает, что ОзВ тесно связаны с эволюционным измерением, усиливая наше с ним взаимодействие. Исследование ОзВ, и исследование себя-в-ОзВ становится особенно захватывающим процессом. А ты что — выберешь остаться в стороне?

Набросанные тут мысли — лишь фрагменты гипотезы, связывающую ППП и физику, но в будущем, возможно, мы сможем вырастить из нее полноценную очередную «теорию всего».

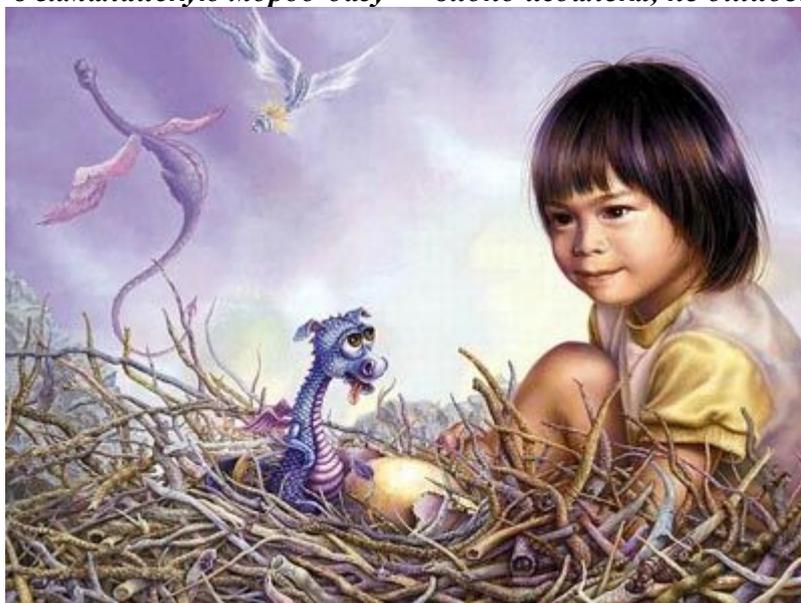
Фотографии авторов книги и статей



Гималайская мордо-база. Дракончик пишет статью. 2005-й год (д.н. э)



Вход в гималайскую мордо-базу — видно издали, не ошибешься.



Опытная морда напоминает неопытному дракончику основы практики.



Дракончик исследует экстаические ОзВ в стадии невыносимости.



Ежatina испытывает пару ОзВ «восторг+изумление».



Вид из окна мордо-базы на окрестности. Раннее утро.