

# **САМООЧИЩЕНИЕ ©**

**Настольная книга  
для самостоятельного очищения  
и освобождения духа**

**Автор – Пилот (Кен Оггер). Перевод – Татаринов А. В.**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>	<b>2</b>
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b>	<b>4</b>
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>5</b>
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ</b>	<b>5</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ И ЦЕЛЬ КНИГИ</b>	<b>6</b>
<b>ДУХОВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ</b>	<b>6</b>
<b>РЕШЕНИЯ</b>	<b>7</b>
<b>СОВЕТЫ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ</b>	<b>11</b>
<b>ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ НЕПРИЯТНОСТИ</b>	<b>14</b>
<b>ГЛАВА 1: НАЧАЛЬНЫЕ ШАГИ</b>	<b>16</b>
<b>ГЛАВА 2: КАСАНИЕ И ОТПУСКАНИЕ</b>	<b>20</b>
<b>ГЛАВА 3: МЫСЛИ, ЭМОЦИИ И ОТНОШЕНИЯ</b>	<b>26</b>
<b>ГЛАВА 4: СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ</b>	<b>31</b>
<b>ГЛАВА 5: ОБУЧЕНИЕ</b>	<b>33</b>
<b>ГЛАВА 6: ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ПРОШЛЫМ</b>	<b>37</b>
<b>ГЛАВА 7: ГОТОВНОСТЬ И ДОСТУПНОСТЬ</b>	<b>43</b>
<b>ГЛАВА 7А: СПОСОБНОСТЬ НЕ ЗНАТЬ [добавлено из почты Пилота]</b>	<b>46</b>
<b>ГЛАВА 8: БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ</b>	<b>48</b>
<b>ГЛАВА 9: БОЛЬШЕ ОБ ОБЩЕНИИ</b>	<b>50</b>
<b>ГЛАВА 10: ФАКТОР ДУБЛИРОВАНИЯ</b>	<b>55</b>
<b>ГЛАВА 11: ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ</b>	<b>59</b>
<b>ГЛАВА 12: ПОМОЩЬ</b>	<b>66</b>
<b>ГЛАВА 13: МЕНЯТЬ И НЕ МЕНЯТЬ</b>	<b>70</b>
<b>ГЛАВА 14: ПРОТЕСТ</b>	<b>72</b>
<b>ДИНАМИКИ СУЩЕСТВОВАНИЯ</b>	<b>73</b>
<b>ГЛАВА 15: ОБЕСЦЕНИВАНИЕ [добавлено из почты Пилота]</b>	<b>79</b>
<b>ГЛАВА 16: ПРОБЛЕМЫ</b>	<b>83</b>
<b>ГЛАВА 17: ДОЛЖЕН ИМЕТЬ И НЕ МОГУ ИМЕТЬ</b>	<b>85</b>
<b>ГЛАВА 18: ДОЛЖЕН ИЗБАВИТЬСЯ И НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ</b>	<b>92</b>
<b>ГЛАВА 19: ПРИЧИНА</b>	<b>95</b>
<b>ГЛАВА 20: ОВЕРТЫ, МОТИВАТОРЫ И УТАИВАНИЯ</b>	<b>100</b>
<b>ГЛАВА 21: ДАЛЬНЕЙШИЕ ШАГИ</b>	<b>105</b>
<b>ГЛАВА 22: АФФИНТИ, РЕАЛЬНОСТЬ И ОБЩЕНИЕ</b>	<b>108</b>
<b>ГЛАВА 23: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РАССТРОЙСТВАМИ</b>	<b>111</b>
<b>ГЛАВА 24: ОБМАН И ЛОЖНЫЕ ДАННЫЕ</b>	<b>117</b>
<b>ГЛАВА 25: ПОДАВЛЕНИЕ</b>	<b>121</b>
<b>ГЛАВА 26: ОПРАВДАНИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ</b>	<b>126</b>
<b>ГЛАВА 27: ВЫТЕСНЕНИЕ В ПОДСОЗНАНИЕ</b>	<b>130</b>

<b>ГЛАВА 28: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРОДВИЖЕНИЯ</b>	<b>133</b>
<b>ГЛАВА 29: ПРОХОЖДЕНИЕ ИНЦИДЕНТОВ</b>	<b>141</b>
<b>ГЛАВА 30: ПРОХОЖДЕНИЕ ПОТЕРЬ</b>	<b>149</b>
<b>ГЛАВА 31: МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ (В ПРОСТРАНСТВЕ)</b>	<b>151</b>
<b>ГЛАВА 32: ПРОДВИНУТОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ИНЦИДЕНТОВ</b>	<b>154</b>
<b>ГЛАВА 33: УЛУЧШЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ И ОРИЕНТАЦИИ</b>	<b>160</b>
<b>ГЛАВА 34: ИСТОЧНИКИ И ДРУГАЯ СЛОЖНАЯ МЕХАНИКА</b>	<b>163</b>
<b>ГЛАВА 35: ИМПЛАНТЫ</b>	<b>167</b>
<b>ГЛАВА 36: ТОЧКИ ВХОДА</b>	<b>170</b>
<b>ГЛАВА 37: ТОЧКА ВХОДА В ЭТУ ВСЕЛЕННУЮ</b>	<b>173</b>
<b>ГЛАВА 38: ВСЕЛЕННЫЕ</b>	<b>178</b>
<b>ГЛАВА 39: СУЩНОСТИ И ДУХОВНЫЕ ФРАГМЕНТЫ</b>	<b>181</b>
<b>ГЛАВА 40: ЭНЕРГИЯ</b>	<b>188</b>
<b>ГЛАВА 41: МАШИНЕРИЯ (МЕХАНИЗМЫ)</b>	<b>193</b>
<b>ГЛАВА 42: ТЕЛА</b>	<b>196</b>
<b>ГЛАВА 43: ОБЪЕКТЫ И БЕСКОНЕЧНОСТЬ</b>	<b>203</b>
<b>ГЛАВА 44: ПРОДВИНУТЫЕ КОНЦЕПЦИИ</b>	<b>206</b>
<b>ГЛАВА 45: ЭТИКА, МОРАЛЬ И ДИНАМИКИ</b>	<b>209</b>
<b>ГЛАВА 46: ЭСТЕТИКА</b>	<b>214</b>
<b>ГЛАВА 47: ВЫСШИЕ ДИНАМИКИ</b>	<b>217</b>
<b>ГЛАВА 48: ПОСТУЛАТЫ</b>	<b>220</b>
<b>ГЛАВА 49: СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ</b>	<b>224</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 ЗАМЕЧАНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ</b>	<b>226</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 СПИСОК КОРРЕКЦИИ</b>	<b>230</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ГЛАВАМИ КНИГИ И МОСТОМ (ПО ЦС)</b>	<b>230</b>
<b>ГЛОССАРИЙ</b>	<b>233</b>

# ВСТУПЛЕНИЕ

© Copyright 1997

Все коммерческие права зарезервированы автором, который желает в данное время остаться анонимным и поэтому подписывается псевдонимом «Пилот». Разрешается свободное копирование данной книги с тем условием, что нельзя из этого получать коммерческую выгоду и нельзя изменять её содержимое. [Остальные некоммерческие права зарезервированы главным редактором русской версии и переводчиком в одном лице. Вот оно – ☺ . Кстати, все замечания, помещённые в квадратные скобки, сделаны им же. А когда текст в скобках набран таким шрифтом, то это – комментарий переводчика. Со мной можно связаться по адресу: [alexey\\_v\\_t@newmail.ru](mailto:alexey_v_t@newmail.ru) ]

Если кто-то не знаком с моими произведениями, то хочу сообщить вам, что я являюсь реформатором в Церкви Саентологии<sup>1</sup> (ЦС). Моя задача – сделать технологию очищения разума широко доступной и способствовать распространению исследований человеческого ума и духа.

Поскольку мои действия противоречат сегодняшней политике и стилю управления, принятой в ЦС, а также потому, что руководство ЦС любит отлучать и нападать на тех, кто с ними не согласен, я распространяю эти материалы в Интернете анонимно – для того, чтобы поддержать реформу в ЦС, и без помех работать в направлении вышеупомянутых целей.

Эта книга не является разоблачением. Она полностью игнорирует текущее плохое поведение и неверные концепции в ЦС.

Напротив, она предназначена для того, чтобы эта технология была доступна для всех, саентологов и не саентологов.

В отличие от моей предыдущей книги («Супер Сцио» [«Super Scio»], которая сейчас доступна в Интернете), данная книга не требует предварительного знания саентологии.

Эта книга – самоучитель. Любой человек может изучать и использовать её в домашних условиях, не только для избавления от аберраций<sup>2</sup>, но и для развития высших духовных способностей.

Поскольку в эту книгу включена и моя работа, и ранние работы Хаббарда, которые сейчас не используются в саентологии, то она выходит далеко за рамки того, что сейчас доступно в ортодоксальной организации.

И всё это даётся вам совершенно свободно (бесплатно). От вас ничего не требуется, кроме упорной работы над собой. Здесь нет никаких Клятв Верности или скрытого мошенничества.

И так как это обучающая книга, то после её изучения вы будете экспертом в данном вопросе.



Это книга для новичков. Она открывает двери мудрости и духовному развитию.

Это книга для обученных саентологов. Она освободит их от узкой и ограниченной перспективы и рассеет их страхи по поводу реального использования технологии.

---

1. **САЕНТОЛОГИЯ:** Прикладная духовная философия, разработанная Л. Роном Хаббардом, занимающаяся изучением знания. Это изучение человеческого духа и работа с ним в его взаимоотношениях с самим собой, вселенными, и другой жизнью. Слово «саентология» происходит от латинского слова «scio» – знание в самом полном смысле этого слова, и греческого слова «logos» – учение. Оно означает буквально «знание о том, как знать». Саентология – это «маршрут», путь, а не диссертация или претенциозное учение. С помощью саентологических упражнений и обучения саентологии человек может найти истину для себя. Таким образом, эта технология излагается не как то, во что верят, а как то, что *делают*.

Церковь Саентологии – международная религиозная организация, созданная Л. Роном Хаббардом.

2. **АБЕРРАЦИЯ:** отклонение от рационального мышления или поведения. Это значит – ошибаться, совершать промахи, или, более точно, иметь фиксированные идеи, которые не являются правдой. Это слово также используется в его научном значении. Оно означает «отклонение от прямой линии». Если линия, которая должна соединить точки А и Б, аберрирована, то она пойдёт из точки А в какую-то другую точку, в ещё одну точку, в ещё одну точку, и в конце концов придёт в точку Б. В своём научном значении это слово также значит «отсутствие прямизны» или «видеть искажённым» (например, человек видит лошадь, а думает, что видит слона). Аберрированное поведение – это неправильное или неразумное поведение. Аберрация противоположна состоянию психического здоровья. Слово произошло от латинского «aberrare», что значит «блуждать, брести прочь» («ab» – «от, прочь», «errare» – «блуждать»).

Это книга для необученных саентологов. Впервые сотрудники и публика, которые никогда не изучали эту технологию, смогут применить её для себя.

Это книга для людей из Свободной Зоны (общее название групп, отколовшихся от официальной саентологии), она восстановит многие потерянные технологии и поощрит их собственные будущие исследования за пределами того, что им хорошо известно сейчас.

Это книга для недовольных, она, наконец, позволит им иметь ту технологию, которая была им обещана, но никогда не была предоставлена им, и вместо этого использовалась против них.

Это книга для критиков, нечто, данное свободно и честно, то, что они могут попробовать сами. Кроме того, они могут использовать эту книгу для освобождения других людей из тисков организации, которая желает иметь монополию над разумом и духом.

Это книга для всех искателей истины. Она не запрещает и не нападает на другие метафизические практики. Она просто стремится расширить эту дисциплину и вдобавок прикоснуться к ней практическими техниками, которые столь же обширны, как и широта человеческого разума и духа.



[ ☉<sup>3</sup> Познавший. К великому Познавшему пришёл ученик, желавший чудес, - «После чуда уверую». Учитель печально улыбнулся и показал ему великое чудо. Ученик воскликнул: «Теперь я согласен под Твоей рукой пройти ступени Учения!» Но Учитель показал ему на дверь и сказал: «*Теперь* ты мне больше не нужен».]

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«И Истина освободит вас» – Иисус из Назарета

Истина не будет искать вас – *вы* должны найти её. Сделайте это: вы должны очистить алмаз своей души от грязи, отделяя мудрость от лжи, которая прилипла к вам. Обычным людям свойственно то, что когда они находят Божественное, они редко позволяют этому воспарить в своей душе, не дают Божественному заполнить их жизнь – вместо этого они окружают его своими желаниями богатства, могущества и справедливости для себя. Чтобы освободиться от этого, вам понадобятся инструментальные средства.

Эта книга как раз и является набором инструментов для искателей истины.



[ ☉ Открой свою сокровищницу. Ученик пришёл к Мастеру, и он спросил ученика: «Чего ты ищешь?» - «Просветления», - ответил ученик. «У тебя есть собственная сокровищница. Почему ты ищешь на стороне?» - спросил Мастер. Ученик спросил: «Где же моя сокровищница?» Мастер ответил: «То, что ты спрашиваешь, и есть твоя сокровищница». После этого ученик обрёл просветление.]

## ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Наш самолёт к свободе духа ведёт Пилот, ему помогают переводчик и редактор. Читатели этой книги – это наши пассажиры, свой разум прояснить желают конкретно. Мы все летим к желанной цели на встречу с собой на нашем волшебном самолёте одной счастливой командой – ведь все мы *там* будем. На лицах наших пассажиров улыбки, в глазах радость и задор. И тут из динамиков раздаётся голос стюардессы.

– Леди энд джентльмены, дамы и господа! Экипаж и командир корабля – Пилот приветствуют вас на борту нашего самолёта. Высота над уровнем моря – 7000 метров, температура воздуха за бортом -40°, предположительное полётное время – 27 колов по Гринвичу. На этом экипаж *прощается* с вами и желает вам приятного полёта. ...Шшш...Запись одна тысяча девятьсот девяносто последнего года...

...А за иллюминаторами, где-то далеко внизу долго ещё маячил какой-то одинокий парашют: Пилот сегодня так и не вышел на работу – всё ЦС изнутри реформирует, – пришлось взлетать на автоПилоте.

---

3. ☉ – Это знак Инь-Янь. Им помечены дополнения, включенные мною для предоставления других точек зрения, для оживления сознания.

## ВВЕДЕНИЕ И ЦЕЛЬ КНИГИ

Самая трудная дорога – это дорога, по которой идёшь в одиночку.

Но наиболее приятной и полезной дорогой будет та, что вы проложите своими собственными руками. [Затраченные труды окупятся с лихвой – ведь вы приобретёте самое ценное, что вообще есть у нас в этом мире – это самих себя. Проверено на практике. Качество гарантировано.]

Эта книга – путеводитель для тех, кто хотел бы самостоятельно выбраться из этой трясины, в которой находится большинство людей на этой планете.

Это вводная книга, в том смысле, что она не предполагает того, что её читатели уже занимались какими-то обучающими курсами, практиками, однако на самом деле она не является книгой для новичка [не для «чайников» ☺]. Она не только познакомит читателя с мощными и продвинутыми понятиями, но и потребует от него го-О-ораздо большего.

В отличие от большинства метафизических книг, она включает в себя большую работу с ментальными (мысленными, психическими) упражнениями и техниками. Теоретическая часть переплетена с практикой – следование такому курсу позволит снять барьеры и aberrации, восстановит ваши способности, сознание и память о прошлом существовании.

За это я должен поблагодарить Л. Рона Хаббарда, показавшего этот путь. В 1950-х годах, во время ранних саентологических исследований, он взял много идей из метафизики и повернул их от абстрактного созерцания к практическим упражнениям, которые могут натренировать и усилить способности. Этот подход был правильным, и сегодняшние саентологические техники всё ещё имеют эту силу, но они выродились в слабую тень того, что было в ранние дни. И лежат они сейчас под весом фиксированных идей (имеет место лишь ограниченное приложение, которое в ЦС называется «Стандартная Технология») и жёсткой и оскорбительной линии администрации.

Эта книга является следующим шагом в направлении мощных ранних работ Хаббарда тех времён, когда саентология ещё не отвердела в бетоне. Она предназначена для создания самоочищающихся личностей, которые смогут найти свой собственный выход из трясины.

У нас нет ответов на все вопросы. У нас нет полной карты пути. Но в метафизике сейчас происходит бурное развитие, как в своё время в экономике во времена научно-технической революции. И я приглашаю вас принять участие на переднем рубеже этого процесса.

## ДУХОВНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Давайте посмотрим на эти ориентиры, как на некие предположения, гипотезы.

Если мы пойдём дальше увядания и гибели нашей смертной оболочки, то наиболее разумно будет предположить, что мы живём много жизней. Прожить одну жизнь, и затем зафиксироваться и застыть в этой позиции на всю вечность – было бы не только жестоко, это было бы также абсурдом и зря потраченной жизненной силой.

Если человек снова живёт в будущем, то логично предположить, что он жил также и прежде, и что некоторый механизм создаёт помехи воспоминанию этого.

Если мы – бессмертные души, то есть только две возможности, а именно: либо мы создания, запущенные как заводная игрушка великим существом; либо каждый из нас несёт в себе Создателя.

Отблески той творческой силы, что досталась нам, будь то музыка, живопись или литература, показывают, что у нас *есть способности созидания*. И проекция наших собственных реальностей в наших мечтах показывает, что эта творческая сила созидания *может* распространяться на создание материальных форм из ничего.

Если мы создаём, то тогда мы – создатели, а не создания. Это подразумевает, что мы – фрагменты или зеркальные образы Бога [как в голограмме, где каждый обломок содержит в себе полный образ всего предмета], части Его сознания, которые заманиваются внутрь созданных вселенных.

Если Бог сделал человека по своему образу и подобию, то образ должен быть бестелесным, так как у Бога, очевидно, тела нет. И этот образ должен быть способен создавать, поскольку материя и энергия внутри вселенных не создают сами себя [вспомните законы сохранения].

Пойдём дальше: если мы – частицы Бога, то значит, мы вышли из Божественного состояния, так как Бог не мог начать с такого состояния, какое имеется у нас сейчас. Это говорит нам о том, что мы не являемся подобием Бога вследствие блокирующих *добавлений*, а не из-за врождённых недостатков способностей. Другими словами, аберрации (заблуждения, искажения) и неспособности являются следствием добавок, чего-то привнесённого извне, а не того, что что-то отсутствует, чего-то не хватает.

До создания чего-либо могло существовать только Ничто. Следовательно, Бог – это Ничто, обладающее силой задумывать и созидать. Значит, в первооснове Бытия не существовало никакой личности, так как не было никакой среды, в которой могла бы проявиться личность и обнаружить себя как индивидуальность. Так что давайте отложим в сторону все олицетворения Бога, и вместо представления Бога как личности будем иметь в виду бесконечное Ничто с потенциалом бесконечного создания.

Это создание должно произойти, чтобы уравнивать Ничто и Нечто. Таким образом, Бог должен быть всеприемлющим и всеобъемлющим. Тогда можно сказать, что Бог является любовью. Не просто любовь хорошего, а любовь ВСЕГО. И единственное зло – это отвергание своей истинной природы, как части этого бесконечного и созидającego Ничто [!]<sup>4</sup>.

Как дети Бога, как его отблески, или его фрагменты, каждый из нас, наверное, является этим Ничто с бесконечным потенциалом, создавая и обмениваясь творениями с другими.

В своей основе наше разрушение видимо состоит из *отрицаний* нашей истинной природы. К этому приводят решения не создавать, не получать, не воспринимать и не общаться (не передавать друг другу созданное); плюс отрицание ответственности и причинности. В силу самой нашей природы, ничто не может заблокировать нас, кроме нас самих.

## РЕШЕНИЯ

Для облегчения движения по этой дороге я попрошу вас принять некоторые решения и усвоить некоторые положения, которые помогут вашему развитию.

Они не являются обязательными. Если вы не можете принять некоторые из них, то продолжайте продвигаться вперёд в любом случае.

Это такие вещи, к которым исследователь души человеческой придёт в конечном итоге. И они будут казаться естественным и рациональным для вас, когда вы продвинетесь на этом пути. Если вы можете принять их сейчас, то они сократят ваш путь.

Они – не абсолют, и толковый исследователь должен применять их с пониманием, а не со слепой верой. Но и при отсутствии полного их осознания вы будете действовать правильно в подавляющем большинстве случаев, применяя эти положения, а не их противоположности.

---

4. [!] – Общее правило.

## 1. *Общение [коммуникация<sup>5</sup>]*

[!] Всё указывает на то, что умышленные решения не общаться были значимой частью тех исходных факторов, которые привели нас к ухудшению нашего состояния.

В любой ситуации, где вы не уверены сказать что-нибудь или промолчать, лучшим действием (в отсутствии других причин) должно быть общение, а не молчание. Вот одно из наиболее известных изречений Хаббарда: «При сомнении – общайся». И если у вас есть проблема с общением, то чаще всего её решение состоит в большем общении, чем в отказе от него.

## 2. *Конфронтация<sup>6</sup> (умение быть лицом к лицу)*

[!] Уклонение и отступление от определённых трудностей жизни делает их способными действовать против вас. То, с чем не конфронтируешь, имеет тенденцию стать постоянным. То, что полностью рассмотрено, возвращается под ваше управление и перестаёт влиять на вас.

Поэтому, обычно лучше быть готовым лицом к лицу встретиться с чем угодно и не подавлять и не прятать что-то от себя.

## 3. *Прощение*

[!] В течение долгого времени мы вцеплялись в глотки друг другу, находясь во взаимном разрушении по принципу «око за око, зуб за зуб», платили другим той же монетой. От жизни к жизни мы чередовали роли, играя «хороших парней» и «плохих парней». Иисус и Будда видели это, и осознание этого есть важная часть выхода из этой трясины.

Если вам всё же нужно больше поощрения или ободрения, то, пожалуйста, осознайте, что прощение других уменьшает вес вашей собственной кармы, и, прощая других, вы прощаете также себя. И мы достаточно долго варились в этой каше, чтобы попробовать любую возможную роль и совершить любой нехороший поступок, по крайней мере, несколько раз. Единственный выход – взаимное прощение и отказ от мести.

## 4. *Ответственность*

[!] В высшем смысле ответственность означает не чувство вины, а способность быть причиной и управлять. Если вы ответственны за что-то, то это – часть вашего создания, и если вы отказываетесь от ответственности и перекадываете вину на других, то это – отказ от себя и отказ от управления своим созданием.

В наше время люди стараются избегать ответственности. Но в былые времена мы стремились нести ответственность – она давала нам силу и мощь.

---

**5. ОБЩЕНИЕ (КОММУНИКАЦИЯ):** 1. Суждение и действие по испусканию импульса или частицы из точки источника через расстояние в точку приёма с намерением вызвать в точке-приёмнике точное воспроизведение и понимание того, что было излучено из точки источника. Формула коммуникации: (Причина → Расстояние → Следствие) + (Намерение, Внимание и Воспроизведение с Пониманием). 2. Первое и наиболее основное определение любой части общения состоит в том, что общение, так же как и любая его часть – это суждение. Поскольку точное воспроизведение – это суждение, то общение возможно в той степени, в которой человек способен свободно делать суждения. 3. Операция, действие, посредством которого переживается эмоция и достигается согласие. Общение – это не только *modus operandi* (образ действия), это само сердце жизни, и оно по важности на тысячи процентов превосходит важность аффинити и реальности. 4. Любой ритуал, посредством которого можно производить и воспринимать эффекты (следствия). Таким образом, письмо, пуля, выброс «тэта-струи» – всё это общение. 5. Способность переносить симпатию (сопереживание) или какой-либо её компоненты от одного терминала к другому. 6. Взаимный обмен энергией одной бытийности с другой. У тэтана и у Homo Sapiens общение известно как восприятие. 7. Управление частицами, движением. 8. Взаимный обмен восприятием через материальную вселенную между организмами или восприятие материальной вселенной посредством чувственных каналов. 9. Взаимный обмен идеями через пространство. 10. Использование тех чувственных каналов, посредством которых индивидуум контактирует с физической вселенной.

**6. КОНФРОНТАЦИЯ, КОНФРОНТ:** 1. Способность находиться лицом к чему-то. 2. Способность комфортно присутствовать и воспринимать. 3. Быть лицом к чему-то, без попыток избежать и уклониться. 4. Стоять лицом к кому-то или напротив, особенно в случае вызова, неприязни или обвинения. 5. Быть способным видеть, что есть, или чего нет перед человеком. 6. Прямое наблюдение.



## 5. Любовь

[!] Любовь является самой высшей формой приятия. Это способ обнять и принять вселенную, и он может быть использован как для растворения, так и для поддержания чего угодно. Посредством любви нежелательное может быть остановлено и изменено так, что отпадает необходимость борьбы с вредом от него. Возвращаясь снова к мудрости Иисуса, мы находим такие слова: «Возлюби ближнего своего, как самого себя», «Возлюби врага своего», и «Бог – это Любовь».

## 6. Мудрость

[!] Знание – это сила. Не бойтесь изучать что-либо. Не убегайте от сложностей или трудностей. Изучайте всё, что можно, и не удовлетворяйтесь тем, что вам уже известно, стремитесь к полному пониманию и практическому применению своих знаний. Всегда ищите причины, лежащие в основе вещей.

## 7. Правда

[!] Правда в основном приходит к тем, и заслуживают её те, кто готов быть неправым. Никогда не цепляйтесь слепо за свою правоту, и всегда будьте готовы пересмотреть свои предпосылки. Дорога наша длинна и сложна, и, идя по ней, придётся много раз пересмотреть принципы своего мышления. Так будьте гибкими, и позвольте себе расти.

## 8. Точки зрения

[!] В своей первооснове все мы связаны бесконечным Ничто, частью которого являемся. Любой мог принять и принимал различные роли. Постарайтесь увидеть вещи с других точек зрения так же, как и со своей собственной. На высшей ступени сознания взаимоисключающие и противоречащие точки зрения можно рассматривать *одновременно*. Давайте посмотрим на игру в шахматы. Как игрок чёрными решает, что чёрные должны победить, так и как игрок белыми хочет сделать то же самое. Но это может быть *один и тот же игрок*: один человек может рассматривать в уме обе эти идеи. Это – ключ для растворения игры, в которую он влип. [Так растворяются проблемы.]

Кроме того, ваши достижения в общении с другими сотканы из контекста их точек зрения, а не своей собственной.

## 9. Жизнь

[!] Не отвергайте жизнь. Не подавляйте свои желания. Не стремитесь остановить движение всего.

Когда ваше сознание расширяется, вы становитесь более живым и подвижным. Тогда вы можете иметь больше вещей и наслаждаться их количеством. На этой вершине находится бесконечное создание и движение, там вы можете создавать и творить, при желании, бесконечно.

Но не позволяйте страстям и желаниям управлять собой. Не разрешайте себе зачехнуть в жадности или быть поглощённым страстью. Не становитесь настолько привязанным к материальному, чтобы быть затянутым в эту трясику.

Обширные, светлые желания ведут из ловушки. Узкие, фиксированные желания ведут в неё.

Получая удовольствие, наслаждайтесь страстями и желаниями как частью богатства вашей природы, но всегда делайте это по своему осознанному намерению и желанию. Не позволяйте им доминировать над собой. Вы больше их, а они – тени, которые вы создаёте своим выбором, чтобы добавить интерес и разнообразие в жизнь.

## 10. Помощь

[!] Наилучшая помощь та, которая устраняет потребность в помощи. Вместо того чтобы дать человеку деньги, значительно лучше научить его самому зарабатывать деньги. От первого он приходит в зависимость, а от второго приобретает *большие* возможности и свободу.

Мы живём все вместе, и у нас есть большая потребность помогать друг другу. Но «Бог помогает тем, кто помогает себе сам», и было бы разумно поступить нам так же.

Давайте помощь свободно. Не используйте её для господства над другими.

И вот что ещё важно: если вы сами хотите достигнуть свободы и просветления – направляйте других по тому же маршруту. Наилучший способ научиться – это научить кого-то, и наилучший способ приобрести нечто – это разделить его с другим.

### **11. Противники**

[!] Если вы стараетесь быть наилучшим в чём-то, всегда делайте это, повышая свои собственные способности, и никогда не уменьшая способностей ваших противников. Вы бежите быстрее всего, когда кто-то бежит перед вами и задаёт темп. Так что будьте всегда рады иметь сильного и крепкого соперника – и это приведёт вас к новым успехам.

На самом деле мы не конкуренты друг другу. Это только игра. В конце концов, мы все будем в одной команде в игре по выходу из этой трясины.

Не подавляйте своих противников. Возможно, вы захотите иметь их рядом позже.

### **12. Цели**

[!] У всех нас есть неограниченные возможности для бесконечного создания. Наверху нет недостатка в ресурсах. С другой стороны, у нас нет и конкуренции друг с другом. Идея, что победит, выживет только один – ложь.

Величайшая потребность вечного Божественного существа – это нужда в *себе подобных* для увеличения богатства и разнообразия творений. Это единственный способ, чтобы избежать скуки и высокомерия.

Работайте в направлении *больших* способностей и созидательности, как для себя, так и для других.



Эта книга не является всеобъемлющим ответом на все вопросы. Это начало долгого и трудного, но в высшей степени благодатного пути. [А «дорогу осилит идущий».]

В этом и состоит моя цель – хорошо подготовить читателя. Ориентированный на самые высшие истины и наиболее продвинутые техники, изучающий начинает как посвящённый, а не просто новичок.

Когда мы знакомим детей с наукой, мы не скрываем существование химии, физики или ядерной энергии. Каркас, структура целого предоставляется им довольно рано. Но это не заменяет долгого и подробного изучения, нужного для мастерства в этих областях. Те, кто знает просто законы гравитации и основные принципы более сложных вещей, всё равно очень далеки от самостоятельного вычисления планетарных орбит и угловых скоростей.

Изучение этой книги является скорее началом, а не концом пути.



Работая в одиночку, а не с практикующим экспертом, который уже досконально знает эту территорию, вы вынуждены двигаться вперёд сериями простых и обычных шагов, выполняя каждое действие настолько вы можете. Пройдя всю книгу целиком, вы поднимете свои способности и силу, даже если в начале вы не смогли полностью овладеть каждым шагом с первого раза.

Однако вам нужно будет пройти эту книгу вторично, выполняя каждый шаг так, как требуется. Этот второй проход даст вам силу и устойчивость.

Стало быть, не следует рассчитывать на то, что вы справитесь с любой конкретной трудностью при прохождении этой книги. Вместо этого работайте над общим приростом способностей, с уверенностью в том, что, в конечном счете, вы пройдёте через все разнообразные явления, которые мешают вам в настоящем времени.

[!] Так что не судите о своём прогрессе по каким-либо конкретным стандартам, таким, как, например, какая-то проблема или неспособность, с которыми, как вы чувствуете, *должны*

справиться. Это приведёт только к обесцениванию<sup>7</sup> реальных достижений, которые вы могли бы сделать. Единственно правильный критерий оценки вашего развития на этом маршруте состоит в общем увеличении способностей, с осознанием того, что *могут* ещё существовать не обследованные и проблемные области, которые не разрешатся до тех пор, пока вы не продвинетесь достаточно далеко.

Другими словами – это не терапия.



Другие полезные материалы включены в книгу «Супер Сцио», которую я поместил в Интернете в начале 1997 г. Эта книга предполагает, что читатель уже знаком с саентологией. Работы Л. Рона Хаббарда также очень ценны, особенно лекции от 1952 «Филадельфийский курс докторской степени». Среди многих книг, которые доступны, я бы особенно рекомендовал «Основы Мысли» и «Создание Способностей Человека».

Существуют также другие люди, которые стараются двигать исследования вперёд. Имеется много чего, что может быть изучено и освоено. Интернет – хорошее место для поиска такого рода информации, особенно группа новостей **alt.clearing.technology** [a.c.t. – англоязычная, и **ability@yahogroups.com** – русскоязычная<sup>8</sup> конференции].

Есть также большое количество метафизических работ, которые доступны в хороших книжных магазинах. Я особенно люблю переводы В. И. Эванса-Вентца [Evan's] различных тибетских работ, включая «Тибетскую книгу мертвых» (их *видение* дороги между жизнями).

Одна эта книга не является общим решением. Но она даст вам наиболее продвинутый набор инструментов, которые известны в это время.

Не застревайте при первом прохождении этой книги. Выполняйте каждый шаг настолько, насколько можете, и продолжайте двигаться вперёд. Тренировки, описанные в первых главах, в некоторых отношениях наиболее продвинуты и полезны на высших уровнях. Так что спланируйте прохождение этой книги дважды, сначала слегка, а затем тщательно.

Если какое-либо упражнение кажется слишком трудным при первом прохождении книги, вы можете пропустить и оставить его на второй раз. Но не пропускайте слишком много, иначе последующие главы окажутся слишком трудны и прохождение их очень замедлится.

Также не выполняйте упражнение, если вам кажется, что оно на самом деле неверно для вас. Наиболее вероятная причина для такого рода ощущения – это просто то, что ещё не пришло *правильное* время для выполнения таких процессов. Вероятно, вам нужно сначала выполнить другие упражнения из этой книги. Также возможно, что конкретно для вас это конкретное упражнение не является *обязательным* действием, – ведь у всех нас есть свои особенные области, как силы, так и слабости. И поскольку это издание новое и экспериментальное, есть вероятность [правда, очень небольшая, так как почти всё это проверено на себе], что упражнения нечётко сформулированы, неадекватно изложены, или имеются другие ошибки [в частности перевода ☺].

Поддавите на себя, чтобы преодолеть любую лень, неохоту или даже отвращение; посмотрите в лицо этим вещам, но не заставляйте себя действовать против того, что на ваш взгляд лучше всего.

## СОВЕТЫ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Это пробная публикация для широкой публики. Весь материал этой книги основан на большом количестве опыта и знания, и я полагаю, использование этой книги даст хорошие результаты, но, возможно, не совершенные.

Прочтите, поймите и попробуйте, однако не поклоняйтесь этому.

---

7. **ОБЕСЦЕНИВАТЬ**: Опровергать, принижать, дискредитировать или отрицать нечто, что кто-то считает фактом. Лишать важности, значимости.

8. **ABILITY**: Способность (англ.). Чтобы подписаться на эту конференцию, достаточно отправить пустое письмо по электронной почте на адрес: [ability-subscribe@yahogroups.com](mailto:ability-subscribe@yahogroups.com), после чего просто ответить на пришедшее с почтового сервера письмо с просьбой подтвердить свой e-mail адрес и подписку.

И запишите свой опыт для других.



Люди различны. Что легко для одного, может быть трудным для другого, и наоборот. При первом чтении этой книги некоторые упражнения будут слишком трудны для вас и поэтому могут быть пропущены. Другие – не могут быть выполнены достаточно глубоко, чтобы дать твёрдый стабильный результат.

Наиболее важная вещь во всём этом – *продолжать двигаться вперёд, не ожидать слишком многого, и не быть слишком педантичным в этом предмете*. Рассчитывайте на второй проход, чтобы выполнить все эти материалы полностью.

Но, начав однажды выполнять процесс, не бросайте его на середине. Вы можете читать много теории и даже пробовать выполнять некоторые упражнения с небольшой ответственностью за него. Но если что-то реально начало происходить в каком-то процессе, вам нужно завершить его, иначе наполовину сделанная вещь задержит на себе ваше внимание и начнёт тащить вас обратно, подобно якорю. Если вы накопите несколько таких вещей, то можете увязнуть, и правильным решением тут будет возвратиться назад и завершить то, что вы начинали.

[!] Есть общее правило – если процесс *производит изменение* (то есть с вами что-то происходит, например, меняется восприятие или открывается какая-нибудь способность, может быть, меняется настроение, или происходят телесные изменения: меняется температура тела, возникает подёргивание, включается боль или другие ощущения, может возникнуть зевота, тошнота, перевозбуждение нервной системы, и т.д.), *продолжайте выполнять его*, поскольку осталось ещё что-то, и это может быть достигнуто *сейчас* в этом процессе. Упражнения разработаны, чтобы *давать изменения*. Здесь даже более важно то, что по мере того, как вы откапываете нечто, вы видите это не целиком, а только частично, и это частичное представление может ввести вас в заблуждение.

Например, предположим, было время, когда вы были маленьким ребенком, и вы боялись, что в шкафу живёт чудовище. И вы представили себе это чудовище во всех ужасных, отвратительных деталях, а затем полностью подавили этот образ из-за того, что всё это было очень ужасно.

Затем, выполняя некоторое упражнение, вы начали частично вспоминать это, так как мысленный барьер, которым вы заблокировали этот образ, начал растворяться. Тогда первым появится образ этого жуткого чудовища, которое вы изобрели, и чувство страха. Если вы остановитесь на этом моменте, у вас может остаться чувство некоторого страха, и вы останетесь с причудливой идеей того, что ваш дом детства действительно населяли чудовища.

Поскольку именно вы расшевелили старый страх, то это должно бы поблекнуть довольно быстро. Вы могли бы почувствовать себя лучше, просто немного осматривая комнату кругом. Но вы могли бы иметь странное полувоспоминание о том, что в вашем доме жило чудовище, когда вы были маленьким.

Если бы вы просто несколько дольше выполняли команды этого упражнения, вы увидели бы, что это было то чудовище, которое вы представили себе в своём детстве, и хорошо посмеялись бы над этим.

Так что, если нечто включается во время выполнения упражнения, продолжайте выполнять его, пока вы не пройдёте через него. По завершении упражнения вы должны будете чувствовать себя хорошо.



Над книгой следует работать по порядку. Ранние главы содержат упражнения, которые полезны сами по себе, и, кроме того, они подстрахуют вас во время выполнения более продвинутых упражнений. Следует приобрести навык и понимание этих вещей, прежде чем двигаться дальше. Это не означает, что вы должны тщательно выполнить *все* эти упражнения, просто вам нужно иметь хорошее понимание сути этих упражнений. По крайней мере, вы должны успешно пройти некоторые из них.

В идеале желательно иметь доступ к профессионалу, который может помочь вам двигаться дальше, и при случае устранил ошибки и трудные места.

К сожалению, на момент написания этого (1997), ортодоксальная ЦС находится в состоянии войны с различными отколовшимися группами (Организации Рона и многие другие), которые известны под общим названием Свободная Зона.

Большинство из этих групп (включая саму ЦС) имеют много подготовленных людей, способных сделать общую очистку разума и действия по восстановлению осознания (часто называемые «пересмотры»), которые существенно помогли бы чьему-либо развитию в работе над этой книгой.

Но есть, однако, некоторое предубеждение против самостоятельного процессинга (действия, тренировки, направленные на восстановление разума и способностей духа) или *одитинга*<sup>9</sup>, и существуют различные фиксированные идеи о том, какие процессы, и каким образом должны выполняться. Особенно сильно этого придерживается ЦС, которая в настоящее время верит только в использование «Стандартной Технологии», которая была создана в конце 1960-х и которая представляет только около десяти процентов (10%) работ Хаббарда, и не допускает никакого дальнейшего исследования или развития её.

Методы Свободной Зоны варьируются в зависимости от того, как много они взяли от ЦС [точнее – Хаббарда], и какое дальнейшее развитие или исправления они применили, и какие предубеждения они всё ещё сохраняют.

Поэтому сейчас вам надо увидеть самому, кто готов помочь вам на вашем пути, а кто столкнёт вас на обочину.

Если работа над собой *уже* является вашим настоящим делом, если вы профессионал, то я думаю, вы сможете быстро двигаться по книге и получите от этого великолепные результаты. Книга не ограничивается тем, что в саентологии называется «процессы низкого уровня» (т.е. начальные упражнения). Это новый, более сбалансированный подход, который прямо с самого начала использует мягкие варианты наиболее продвинутых упражнений.

Профессионалам, которые уже были обучены технологиям саентологии, сначала следует прочитать приложение с советами по приспособлению стандартной техники в применении к самоочищению.



Одна из проблем у новичка – это обучение действительно мастерству проведения самостоятельных упражнений, встряхивающих того, кто их проводит [то есть с обратной связью]. На самом деле это не очень трудно, но некоторая степень осознания и понимания необходима. По мере роста вашей практики вы приобретёте чувство уверенности в этих вещах (например, сколько времени продолжать процесс), которое может быть получено только на опыте.

Для того чтобы быстро приступить и позволить вам сразу получить некоторый опыт, начальные главы дают только *минимальную* сумму технических экспертных знаний, необходимых для выполнения упражнений.

Это значит, что те вещи, которые вы изучите в более поздних главах, позволят вам лучше выполнить работу над упражнениями из начальных глав. Это вторая причина для вторичного прохождения этой книги. Те упражнения, которые не произвели значимых результатов при первом проходе, могут оказаться более эффективны когда у вас появится *большая* степень умения и понимания в этих областях.

Само собой, подготовленные люди могут использовать всю технику, с которой они знакомы.

Другая трудность для новичка состоит в том, что обычно он не может справиться с какой-то своей конкретной индивидуальной проблемой, которая мешает последовательно проходить книгу, и это может сильно затормозить продвижение. Профессионал, к примеру, может справиться и

---

9. **ОДИТИНГ**: применение к кому-то дианетических и саентологических процессов и процедур. Точное определение одитинга таково: действие, заключающееся в задавании человеку вопросов (которые он может понять и на которые может ответить), получении ответов на эти вопросы и подтверждении его ответов. Он также называется *процессингом*.

преодолеть специфическое расстройство, которое сильно беспокоило человека, до того, как человек станет готов пройти общую обработку расстройств.

Это означает, что вы, вероятно, должны отложить в сторону те вещи, которые сейчас вас сильно беспокоят, или выбрать подходящий момент для работы с ними (когда вам будет полегче). В конечном счете, вы будете в состоянии справиться с чем угодно. Но хорошо, с лёгкостью сумеете это сделать, только когда вы далеко продвинетесь по этой дороге. В общем, делайте, что вы можете, и всё будет в порядке.

И снова я советую вам пройти эту книгу сначала слегка, в «лёгкой» манере. Это позволит поднять то, что сейчас мешает вам и облегчит ваше состояние. Можно считать, что это удаление поверхностного слоя. После этого вы можете копать гораздо глубже на втором проходе.



Если вы проходили профессиональный саентологический процессинг, в некоторых главах могут быть материалы, которые вы уже хорошо проработали. В этих случаях вы можете просто просмотреть эту главу для справки и пропустить выполнение упражнений, если вы не чувствуете, что что-либо ещё может быть сделано в этой области.

Однако не следует пропускать начальные главы или перескакивать на главу, которая соответствует последним процессам саентологии, которые вы успешно завершили, поскольку эта книга *не проходит в той же последовательности*, как это принято в ортодоксальной Стандартной Технологии.

Начальные главы содержат некоторые облегчённые «процессы верхнего уровня» (восстанавливающие высшие способности духа человека), предоставляя основные понятия и технику, существенные для самоочищения. Это сделано специально для того, чтобы увеличить вашу жизненную силу ещё до того, как выполнять «процессы низкого уровня» (начальные упражнения). На самом деле многие из этих упражнений находятся выше любого уровня, используемого в настоящее время в ортодоксальной саентологии; и происходят они из исследований 1952-54-х годов, которые так никогда и не были доведены до конца.

Не следует прыгать по книге, читая произвольные параграфы, так как это может расшевелить много разных негативных состояний сразу.

Эта книга очень компактна, она даёт минимум *необходимого*, вместо длительных объяснений. Каждая глава требует тщательного изучения. Здесь нет «воды», материал книги мало повторяется, и идеи даются по одной за раз, чтобы к ним привыкнуть постепенно.

Вам не следует бояться заглядывать вперёд, но не смотрите множество новых глав за один присест. По крайней мере, сделайте перерыв.

Это предупреждение относится также к профессионалам, когда они будут просматривать книгу первый раз. Из-за того, что около одной трети того, что есть в этой книге, есть также в ортодоксальной саентологии («Стандартная Технология»), то, вероятно, им захочется узнать, что сюда добавлено, и они могут начать скакать по книге из энтузиазма или любопытства.

Разумеется, профессионал *может* читать любую главу и попробовать любое упражнение из книги. Но даже он не должен затрагивать много разных вещей сразу, так как это хороший способ, чтобы сделать себя больным.

[!] Совет во всех случаях такой – поберегите своё время, и не пытайтесь сделать слишком много за один присест.

Если у вас всё-таки возникнут неприятности, читайте советы из следующего раздела.

Конечно, эти предупреждения не нужны, если вы тщательно изучали каждую главу по порядку.

## **ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ НЕПРИЯТНОСТИ**

Так как вы развиваете искусство применения *самоочищающей* техники, то вы обязательно достигнете того, что всегда будете понимать, когда вы что-то напутали с каким-то упражнением или процессом. Если такие вещи случаются, устраивайте перерыв и дайте этим вещам немного

остыть. Затем оглянитесь назад и определите, что пошло неправильно, и исправьте это, обычно просто правильно выполняя упражнение (тренировку), и завершите всё до конца.

Начинающий, однако, более склонен делать ошибки, и может не знать, *что* пошло не так. Это может оставить чувство беспокойства, или расстройство (нарушено душевное равновесие), или что-то типа ощущения «перегрузки».

[!] Главное, что нужно знать: независимо от того, как сильно вы испортили дело, *негативное состояние всё равно остынет и постепенно ослабнет*. Даже в наиболее экстремальных случаях всё это пройдёт в течение нескольких дней или недели.

Когда вы работаете со своим собственным умом, то это именно *вы* поднимаете в нём что-то, и если *вы* бросаете это и переключаете своё внимание на нечто другое, то оно уйдёт. Это не то же самое, как в «реальном мире», где кто-то другой будет продолжать совать вам что-то в вашу тарелку против вашего желания.

Поэтому если у вас возникнет проблема, дайте ей немного времени остыть. Взгляните вокруг и отметьте хорошие вещи, подумайте о приятном времени, сделайте что-то, что вам нравится. Когда вы почувствуете себя лучше, возвратитесь и перечитайте главу, и, возможно, некоторые более ранние главы тоже.

С помощью первых глав вы овладеваете такой техникой, которая полезна даже в тех случаях, если у вас есть трудности. Следование этой технике постепенно научит вас основным навыкам и приёмам, которые будут охранять вас от проблем и помогут определить, *что* шло неправильно, если вы попадёте в затруднение. Если же вы начнёте тонуть, и не будете знать, что делать, то возвратитесь назад и отработайте несколько начальных глав снова.

Наиболее общие ошибки такие:

- 1) Вы не поняли упражнение (не уловили суть, смысл) и сделали *нечто другое*. Решение: изучите материал снова и сделайте упражнение правильно.
- 2) Упражнение просто оказалось слишком трудным, и не сработало, – в результате вы даже и не приступили к нему. Обратите внимание на то, что *это* случилось, и оставьте его до следующего раза.
- 3) Вы уже получили хороший результат, но затем вы всё равно продолжали перемалывать это упражнение, пытаясь добиться большего. В этом случае вам нужно определить, *когда* вы действительно чувствовали себя хорошо во время упражнения. Это и есть тот момент, когда процесс завершён.
- 4) Процесс начал выполняться действительно хорошо, но вы отвлеклись от него или иным способом прервали его без завершения. Иногда это приводит к неприятностям или трудностям при выполнении следующего процесса. В этом случае проверьте также несколько предшествующих упражнений, которые вы выполняли, и завершите всё, что осталось не сделано.
- 5) Может быть вы были отвлечены иным образом: утомлены, голодны, огорчены, были под воздействием лекарств, не могли концентрироваться по какой-либо причине. Некоторые упражнения будут давать эффект и при таких условиях, а другие выполнить не удастся. Решением будет повторить это упражнение в то время, когда вы будете чувствовать себя лучше. Или же попробуйте сделать упражнение, непосредственно направленное на исправление данной ситуации.

Когда вы будете изучать новые упражнения и будете пытаться добиться в них прогресса, желательно быть в хорошем состоянии. Но если вы чувствуете себя неважно, лучше работать с теми техниками, которые вы уже освоили, и от которых вы получили в своё время положительный эффект.

Некоторые упражнения для вас будут легче, чем другие. И именно они будут работать наилучшим образом, если вы не в состоянии проявить свои способности к концентрации из-за своего плохого состояния. Так что не пропускайте те вещи, которые покажутся вам слишком лёгкими и простыми. Именно они будут работать, если вы больны, чем-то подавлены или наполовину бессознательны.

Если вы по неосторожности расстроите слишком много негативных состояний этой книгой, то дайте им некоторое время остыть, затем вернитесь назад и сделайте всё правильно, прорабатывая одну главу за один раз, не пытаясь делать всё сразу.

## ГЛАВА 1: НАЧАЛЬНЫЕ ШАГИ

Вместо обширной теории мы начнём сразу с некоторых практических упражнений.

Упражнения, приводимые в этой главе, очень легки, но они должны быть хорошо изучены, так как они полезны на всём пути и могут от многого уберечь в то время, когда у вас возникнут трудности, поскольку они помогают прояснить своё восприятие и выводят из запутанных состояний.

Эти упражнения являются «процессами», что означает, что это такие действия, которые должны повторяться для получения определённого результата.

Позднее будет приведено больше теории по предмету «процессинг» [«processing»], но одно из его основных положений состоит в том, что вы достигаете результатов значительно быстрее, выполняя действие *повторно*, а не просто упираясь в нечто изо всех сил. Ведь вы забиваете гвоздь, ударяя по нему снова и снова несколько раз, а не заталкиваете его одним движением.

Вы можете не достичь желаемого результата при первом выполнении команды. Вы должны повторять команду много раз, «разогреваясь», и затем вы пробиваетесь вперёд, и что-то происходит. Это может оказаться тривиальной вещью или фантастической, но так или иначе вы достигаете некоторого результата.

Упражнения в книге нумеруются «N.N», где первое число – это номер главы. Другими словами, 1.1 будет первым упражнением в этой главе. Иногда мы будем использовать больше уровней нумерации (например, 5.1.1.) для того, чтобы сгруппировать упражнения. Буквы будут использоваться для определения чередующихся команд.

Некоторые упражнения, данные в этой и других главах, являются улучшенными версиями соло-процессов<sup>10</sup>, используемых сейчас в саентологии. Другие – оригинальные, и либо основаны на ранних теориях Хаббарда, либо базируются на моих собственных исследованиях.

### 1.1 Упражнение для восстановления внимания

Это почти по-детски просто. И, тем не менее, это эффективная техника для преодоления умственного тумана и блокировок. Делается это через направление внимания на внешнее окружение и управление этим вниманием. Кроме того, это улучшает восприятие. Возможны и другие положительные изменения.

Вот его простейшая форма:

**СМОТРИТЕ ВОКРУГ И ОТМЕЧАЙТЕ ОБЪЕКТЫ, ОБНАРУЖИВАЯ КОНКРЕТНЫЕ ДЕТАЛИ И ТОЧКИ НА НИХ, ЖИВО ПЕРЕМЕЩАЯСЬ ВЗГЛЯДОМ С ОДНОГО НА ДРУГОЕ.**

Конечно, люди часто так и поступают, попадая в новое или интересное место. Но в большинстве случаев они воспринимают окружающее автоматически, и от этого они имеют тенденцию интровертироваться<sup>11</sup>, и в результате их восприятие становится тусклым.

Если вы отработаете упражнение до такого состояния, что делать его станет совсем легко, то это умение всегда будет у вас под рукой, и в то время, когда вы сильно интровертируетесь, оно поможет вам вытащить себя из этого состояния.

Между прочим, этот навык даст вам поддержку и страховку всегда, когда вы выполняете упражнения сами с собой. Если у вас возникнет проблема, то приобретённая (точнее,

---

10. **СОЛО-ПРОЦЕСС, СОЛО-ПРОЦЕССИНГ, СОЛО-ОДИТИНГ**: Самостоятельное выполнение упражнений, направленных на прояснение содержимого собственного ума.

11. Интровертироваться – от слова «**ИНТРОВЕРСИЯ**»: сосредоточение на самом себе, погружение в свой собственный мир. В переводе с латинского – «обращение вовнутрь». Смотрите также слово «экстраверсия».



восстановленная) здесь способность может охладить (или сбросить) ментальный (мысленный или психический) заряд<sup>12</sup>, задетый вами.

Особенно этот практический навык полезен при прохождении через умственные эффекты от принятия лекарств, наркотиков, наркоза. Если, например, вы выпили слишком много алкоголя, эта тренировка поможет вам протрезветь. Но в этом случае нужно отметить, что вы *должны продолжать* повторять этот процесс до тех пор, пока из организма не будут выведены остатки алкоголя и продукты его разложения (токсины).

Важно отмечать точные точки, а не просто смутно оглядываться кругом. Здесь надо заметить, что под точками имеются в виду не строгое геометрическое понятие точки (её невозможно видеть глазом: ведь геометрическая точка – это просто идея), а какие-то детали, особенности, которые могут привлечь внимание. Например, объекты, углы предметов, яркие цветовые пятна, и т.д. Если вы находитесь в помещении, полезно сделать отметку специальных точек – углы комнаты (обычно их 8).

Даже когда вы бодры, оживлены, и у вас всё идёт нормально, всё равно эта тренировка приведёт к некоторому улучшению вашего восприятия. Комната станет светлее и ярче, улучшится ориентация, и у вас будет более ясная голова. Когда вы достигнете такого улучшения, следует признать, что упражнение по вытаскиванию внимания наружу завершено.

Если вы уже освоили это упражнение, и выполняете его даже во время усталости или замутнённого сознания, то эффект может быть потрясающим. Например, вы наполовину сонный, а вам нужно разбудить себя. Хорошо, начните обращать внимание на конкретные точки в комнате, и тогда довольно быстро и внезапно вы полностью проснётесь. Или вы, допустим, плохо себя чувствуете, но при этом *смотрите* и обращаете внимание на конкретные вещи вокруг себя, а потом вдруг *приходите* в ясное сознание, и снова чувствуете себя бодро и энергично.

Это важно, так как демонстрирует возможность увеличения вашего контроля над вашим же умственным состоянием. А это существенное продвижение.

Вы должны научиться пользоваться этим приёмом как можно лучше – сделайте его своей второй натурой. Тогда вы сможете сделать его всегда, даже находясь в затуманенном сознании, что будет особенно полезно. Такой навык даст вам гарантию того, что вы воспользуетесь им, например, тогда, когда будете в полубессознательности, или даже в том случае, если уснёте и забудете то упражнение, которое делали; или в каких-либо ещё каверзных случаях. Однако вы всегда сможете сделать это, если этот навык станет частью вас самих.

В итоге моих собственных занятий эта техника стала частью меня в значительной степени. Иногда я видел сны, в которых мои восприятия были очень туманны. И я использовал её даже в тех случаях, когда не знал, что мне снится сон. Иногда это давало поразительный эффект, приводивший к тому, что сон лопался как мыльный пузырь, и я находил себя, к большому своему удивлению, пристально смотрящим на стены спальни.

Чтобы освоить этот приём результативно, вы действительно должны делать его, а не просто читать об этом. Итак, сделайте его прямо сейчас, даже если это может показаться вам слишком тривиально. Просто оглядитесь вокруг, обращая внимание на конкретные точные точки в пространстве комнаты до тех пор, пока ваше восприятие не станет немного ярче. Это не очень сложно, если вы уже бодры и чувствуете себя хорошо.

Для того чтобы получить действительно хороший эффект, выполняйте это упражнение много раз в течение нескольких дней. Делайте его как бы на автопилоте в те моменты, когда ваше внимание не сильно занято делами: дома, на работе, делая покупки, гуляя или путешествуя.

Когда у вас всё идёт нормально, это обманчиво просто и быстро. Но вы удивитесь, сколько силы воли это требует, если вы ошеломлены или ваше состояние неустойчиво. Научитесь делать это упражнение *до того*, как оно вам потребуется в какой-то опасной или критической ситуации.

---

12. **ЗАРЯД:** 1. Повреждающая (вредоносная) энергия или сила, аккумулированная или собранная в реактивном уме, происходящая от конфликтов и неприятных испытаний, которые человек имел. Одитинг разряжает этот заряд так, чтобы он больше не оказывал влияния на индивидуума. 2. Количество энергии, заложенное на траке времени.

В ортодоксальной саентологии это иногда называется «процесс ориентации», так как помогает сориентироваться и определить собственное местонахождение.

### **1.2 Мысленное упражнение на внимание**

Это первый шаг в направлении осуществления деятельности без тела: способность воспринимать вещи из внешней по отношению к телу точки зрения (экстериоризация) – то, что психологи называют **видение на расстоянии** [дальновидение, ясновидение?].

На самом деле это тот же самый процесс, что и 1.1, только делается он с закрытыми глазами.

Начните с выполнения обычного процесса внимания в комнате, сидя в удобном положении. Когда ваше восприятие оживится, закройте глаза и делайте это снова в воображаемой комнате.

Не надо постоянно открывать глаза и исправлять своё восприятие, полученное с закрытыми глазами. Не обесценивайте свои способности только из-за того, что вы не всегда видите реальные вещи. Сначала вы будете иметь много воображаемого, смешанного с реальным восприятием. Также вы иногда будете иметь «реальные» восприятия, которые отличаются от того, что видит тело: например, вы можете настроиться на то, как выглядела эта комната когда-то.

Но постепенно, по мере тренировок, вы будете получать иногда проблески реального восприятия.

Не старайтесь делать упражнение тщательно в самом начале. Просто делайте это иногда, от случая к случаю, принимая любые умеренные успехи.

На самом деле это одно из самых «крутых» упражнений на самой вершине бытия. Просто смотреть вокруг и видеть вещи, независимо от препятствий и помех. Кто-то может, например, сначала видеть один туман, потом определённые точки в тумане, затем – вещи, которые могут быть в этом тумане, и, наконец, он начинает видеть реальные вещи за туманом.

### **1.3 Процесс внимания с телом**

Это упражнение полезно для ускорения заживления, уменьшения боли, и для общего улучшения управления своим телом.

Это простая процедура обнаружения точек в пределах пространства тела. Просто закройте глаза и мысленно дотроньтесь до точек внутри своего тела, пытайтесь охватить вниманием эти области. Не придавайте большого значения наличию или отсутствию какого-либо визуального восприятия. Достаточно, если вы немного почувствуете эти области. Но всё-таки попытайтесь добиться некоторого зрительного восприятия внутри тела.

Это лучше всего работает, если вы меняете правую и левую стороны тела и проходите вверх и вниз по нервным каналам от мозга к периферии. Если вы пытаетесь разрешить проблемы с головой, спиной, или желудком, то также используйте вариант, когда вы чередуете обнаружение точек в голове и в желудке (солнечное сплетение подобно мини-мозгу), так как они находятся на противоположных концах мощного нервного канала.

Имейте, однако, в виду, что вы – не ваш мозг. Мозг не является ни сознающим, ни осознающим – это ваши характеристики как духа, который способен мыслить. Тем не менее, мозг – это большой коммутационный центр, нечто типа компьютера или калькулятора, который используется духом для решения жизненных задач.

Ваше нормальное состояние – способность управлять мозгом (подобно вводу команд извне в компьютер) и позволять ему управлять телом для вас. Но вы как дух способны устанавливать контакт и управлять телом напрямую. Данный процесс улучшает эту способность. Это подобно отключению автопилота, и переход на непосредственное управление полётом самолета. Мудрый человек всегда может отключить автопилот во время трудностей и опасности, и сам справится с управлением в сложившейся ситуации.

Вы можете также прикасаться к телу (меняя стороны лево-право) пальцем или кончиком карандаша, чтобы помочь сфокусировать там своё внимание, и затем смотреть на это место (с закрытыми глазами) изнутри.

В случае боли, раны или ушиба, просмотрите несколько мест в области повреждения, сначала чуть поодаль, потом ближе к больному месту. Затем двигайтесь по направлению к конечностям (пальцы рук, ног, и т.п.), но не избегайте области повреждения и не останавливайтесь на ней.

[!] Смотрение боли в лицо, принятие и признание её часто ведёт к некоторому её ослаблению. И мысленное прикосновение к области боли и повреждения способствует оздоровлению тела, ускоряет заживление. Избегание рассмотрения чего-то болезненного [как могут подумать некоторые новички] не ведёт к этому.

Ну а сейчас просто сделайте тренировку обнаружения точек в теле, меняя левую и правую стороны. Начните с верхушки головы и двигайтесь вниз по нервным каналам к рукам и пальцам, включая обнаружение конца каждого пальца. Затем снова начните с верхушки головы и двигайтесь по позвоночнику вниз к ногам до пальцев ног. Потом двигайтесь от головы вниз по передней стороне тела к области гениталий. Потом двигайтесь к любым другим интересующим вас областям. Затем повторите это, продолжая до тех пор, пока тело не почувствует себя хорошо.

#### ***1.4 Теория, лежащая в основе процесса внимания***

Давайте подумаем о духе как о существе, способном направлять определённую часть внимания на различные объекты. Однако внимание обычно притягивается к областям боли, опасности, проблем, или других трудностей и фиксируется на них.

По мере того как жизнь ухудшается, всё больше и больше потенциального сознания и внимания фиксируется на областях, которые дух не желает конфронтировать. Он постепенно закрывает для себя эти области, не вытаскивая на самом деле из них своего внимания. От этого оставшиеся там частицы внимания становятся «законсервированными» или «похороненными» в этих закрытых областях. В результате у духа остаётся меньше свободного внимания и меньше доступного сознания. Это основная причина нашей деградации.

Когда вы натренируетесь точно контролировать и направлять своё внимание, то постепенно вытаскиваете «единицы внимания» из этих ловушек и восстановите контроль над ними. Это усилит восприятие и сознание и освободит вашу способность мыслить.

Отчасти это чрезмерно упрощено, поскольку человек способен генерировать новое внимание, когда его интерес к чему-то достаточно велик. Заметьте, насколько лучше вы себя чувствуете, когда смотрите на что-то действительно интересное.

Общая сумма свободного внимания, находящегося под вашим собственным управлением – основной показатель вашей способности мыслить, воспринимать и действовать успешно.

#### ***1.5 Применение процесса внимания к обучению***

В качестве помощи в обучении, в областях, где используются инструменты, оборудование, или ещё какие-то средства, которые нужно изучить, вы можете дополнительно использовать модификацию этого процесса внимания.

Отмечайте конкретные точки на предмете или устройстве, разглядывайте его, затем мысленно отметьте некоторые конкретные точки внутри этого устройства (глаза закрывать необязательно), потом обнаружьте глазами что-то новое снаружи, затем ещё что-то внутри, и т.д.

Имейте в виду, что этот приём не заменяет предварительного изучения того, как работать с машиной до её запуска. Но он поможет вам ознакомиться с ней в процессе обучения и улучшит ваше восприятие и способность управлять этой машиной.

Это также может помочь в спорте. Выполняя это упражнение с мячом и корзиной, например, можно улучшить свою меткость.

#### ***1.6 Более продвинутые варианты процесса внимания***

Вы можете отмечать вещи, которые вам нравятся.

Вы можете отмечать вещи, на которые безопасно смотреть.

Возможно много других вариантов.

Любой из них может быть выполнен объективно – с помощью глаз, или мысленно – с закрытыми глазами.

И вам не нужно ограничивать себя только тем, что находится вблизи вашего тела. Например, можно закрыть глаза и представить, что вы смотрите вниз на город или сельскую местность, обращая внимание или находя тут то, что вам нравится, безопасные вещи, и т.д. Позже мы будем делать это в большем объёме.

Вы также можете использовать *большие* пространства, чем обычные точки, или меньшие – и даже проникать внутрь каких-то вещей. Но большие объёмы очень легко могут стать нереальными, так что сконцентрируйтесь на работе с точками. Если вы попытаетесь сделать это с большими областями, и они покажутся слишком нереальными или не дадут никакого результата, то начните снова с отметки конкретных точек.

Когда вы станете более продвинутым, вы, естественно, будете стремиться проникать в большие объёмы пространства. Когда вы натренируете размещение своего внимания в конкретных точках, идите вперёд, и сделайте эти точки настолько большими, насколько вам будет удобно с ними работать. Но ключ к успеху в этих тренировках – интенсивность и точность фокусировки.

### ***1.7 Для тех, кто слеп***

Для слепых людей первый шаг, приведённый выше не осуществим на практике. Но идея, лежащая в его основе – определить точки в физической вселенной способом, который даёт ориентацию и уверенность в положении в пространстве, применима.

Таким образом, слепой человек должен сделать эквивалентное действие, которое могло бы дать ему почувствовать конкретные точки на объекте, до тех пор, пока не возникнет уверенность в них на физическом плане. Затем он должен отойти от физического контакта и сделать после этого второй процесс – мысленный.

Другими словами, он должен сначала находить точки физически, а затем мысленно. Нахождение точек действительно не обязательно должно делаться посредством зрения. Это представлено здесь в терминах зрения из-за того, что это легче всего для большинства людей, но часто есть много других путей, чтобы достичь того же результата.

Люди с какими-либо физическими недостатками, инвалиды, которые попытаются пройти эту книгу, будут иногда встречаться с упражнением, которое не выполнимо на практике из-за имеющейся у них [телесной] неспособности. В этих случаях упражнение должно быть скорректировано (как в указанном примере), чтобы достичь той же цели, используя модификацию, которая позволит им обойти эту неспособность.

Просто из-за того, что у кого-то есть физическая неспособность, не следует, что они неспособны умственно или психически. В некоторых случаях они действительно достигнут *большего* на продвинутых тренировках, так как имеют больше стимула, чтобы обойти ограничения тела.

### ***1.8 Краткие итоги***

Всё семейство процессов внимания чрезвычайно полезно для ориентировки. Они расширят ментальное (психическое) пространство, и возвратят нас снова в нормальное состояние, если мы будем чем-то потрясены.

Это не просто упражнения для новичков. На самом деле дальше они используются везде, очищая и расширяя восприятие мира по мере продвижения на всём пути к достижению полной свободы духа.

На этом этапе не стоит гнаться за полным мастерством. Изучите эти техники, получите от них удовольствие, внедрите их достаточно глубоко в себя, чтобы использовать их в аварийной ситуации и переходите к следующей главе. Изредка возвращайтесь к этой главе и улучшайте своё восприятие этого удивительного мира, когда сочтёте нужным.

## **ГЛАВА 2: КАСАНИЕ И ОТПУСКАНИЕ**

Теперь от простого обнаружения объектов мы перейдём к их касанию и отпусканью.

Но для начала (сейчас, кажется хорошее время для этого) давайте несколько больше познакомимся с основами процессинга.

Одна из самых больших проблем с выполнением упражнения (процесса) – это знать, сколько его продолжать.

Если вы выполняете упражнение недостаточно долго, то вы не только упускаете пользу, которую могли бы получить, но также и ваше внимание может застрять на чём-то, что наполовину не доделано. Некоторые упражнения могут разбудить то, что вам следовало бы увидеть и рассмотреть *полностью*, и если вы бросаете их на середине, то вы остаётесь с чем-то взбудораженным, но не завершённым, и это может быть неприятно.

Но с другой стороны, если вы продолжаете процесс слишком долго, то можете попасть в такое состояние, которое в саентологии называется «оверран» [«overrun» – превышение, выход за границы, «слишком много», «чересчур», или даже «перебор»].

Вот вы стремитесь достичь некоторой цели процесса, а он неожиданно для вас вдруг завершается, и цель достигнута. А вы всё продолжаете и продолжаете выполнять этот процесс, и от этого могут произойти многие нежелательные вещи.

Прежде всего, существует тенденция обесценить себя и свести на нет тот эффект, которого вы уже добились, это ослабит вас и может привести к тому, что вам станет труднее делать это упражнение. Во-вторых, человек стремится воссоздать то, с чем он уже справился, для того, чтобы существовал материал, с которым он мог бы снова выполнять команду процессинга. И в-третьих, после достижения основной цели упражнения есть риск зацепить другие заряженные вещи, которые стоят *немного* в стороне от цели, и поэтому не будут хорошо исправляться этим упражнением.

В итоге это приводит к тому, что упражнение может стать более трудным, и вы можете начать чувствовать утомление и тяжесть из-за того, что вы расшевелили те вещи, которые не разряжаются.

Чтобы исправить «оверран», обратите на него внимание и признайте тот факт, что вы вышли за границы упражнения, и затем определите момент, когда упражнение действительно было завершено, и верните себе те чувства, которые вы имели в это время. При этом становится ясно, что последующие трудности, запутанность, неспособность или обесценивание достигнутых результатов были следствием потери той точки, где упражнение было полностью завершено.

Конечно, если упражнение не доведено до конца [«underrun» – «андерран»], то просто выполняйте его до полного завершения.

Тренировки, которые нацелены на физическую вселенную, не очень чувствительны к этим явлениям («оверран» / «андерран»). Для физической тренировки это нормально, что человек продолжает упражнение после «победы» и чувствует себя хорошо

Если вы воспользуетесь такой схемой проведения тренировок – выполняете каждое конкретное упражнение до момента, когда вы чувствуете себя действительно *здорово*, сильным и счастливым, и именно в это время *переходите* к другому упражнению – то вы увидите, что становитесь сильнее и выносливее быстрее, чем если бы вы отработали тот же час времени, используя фиксированную [заранее составленную] схему повторений каждого упражнения.

Процессы, направленные на физическую вселенную, в какой-то степени не ограничены количеством повторений. Но фактор слишком долгого продолжения, постепенно обесценивая вас и создавая умственные массы<sup>13</sup>, а не освобождаясь от них, начинает действовать, когда вы повторяете одно и то же упражнение много раз. Так что находите оптимальный момент времени и переходите к другим упражнениям, прежде чем возвратиться к тому, где у вас был успех. Это самый быстрый путь к прогрессу.

---

13. **МАССА:** Количество вещества, формирующее предмет неопределённой формы и размера, обычно относительно большого размера. Мера инертности. На уровне мысли представляемая в уме масса является настоящей массой; она обладает весом (хотя и очень маленьким) наравне с размером и формой. Мера ментальной энергии, необходимой для изменения фиксированных идей.

Пожалуй, было бы лучше всего поэкспериментировать с этим и узнать об этих явлениях «оверран» и «андерран» сейчас, пока мы имеем дело с объективными тренировками, которые не очень подвержены таким ошибкам.

Позже мы будем делать субъективные процессы, где явления «оверран» и «андерран» имеют более заметный эффект и доставляют некоторое беспокойство.

Поэтому сейчас самое лучшее время, чтобы научиться отмечать момент, когда вы завершили процесс, и научиться мысленно восстанавливать этот момент завершения, если вы обнаружили, что продолжали его слишком долго.

В нашем первом упражнении мы будем просто прикасаться к какому-либо предмету, и отпускать его. Для того, чтобы наблюдать эти явления и узнать нечто о явлении «оверран», позвольте себе преднамеренно «переборщить» с выполнением этого упражнения, так как это достаточно легко сделать с этим процессом, и эффект от этого очень мягкий.

Выберите некоторый объект поблизости от себя. Компьютерная клавиатура будет подходящим объектом, если вы читаете эту книгу с помощью компьютера. Выберите точное место на объекте. Протяните руку и очень точно коснитесь этого места. Почувствуйте это прикосновение на секунду, и затем, убрав руку, отпустите объект. Делайте это точно и чётко.

Повторяйте это много раз в течение какого-то времени. Если вы не меняете точку касания и не усложняете дело, то, как правило, завершите этот процесс после небольшого числа повторений.

От вас потребуется просто небольшое усилие, чтобы начать выполнять это упражнение, и также немного решительности, чтобы продолжать делать его некоторое время. Сначала вы возможно подумаете: «Хорошо, я коснулся этого – подумаешь, какое большое дело – да я всё время касаюсь вещей». И может быть будет небольшое сопротивление выполнению этого много раз подряд. Вероятно, всё это будет очень мягко и неуловимо, так как мы не затрагиваем ничего, что имеет много умственного напряжения, связанного с этим касанием. Но вам нужно это делать и обратить внимание на эти вещи сейчас, пока у вас нет никакого умственного возмущения, проходящего в вашем сознании.

После нескольких (или многих) повторений, наступит момент, когда место, которого вы касаетесь, вдруг становится более реальным и чувствуется вами лучше. Объект станет выглядеть несколько ярче, и ощущение его будет несколько лучше.

Это тот момент, когда *упражнение полностью завершено*.

А теперь сделайте ещё 10 – 20 повторений (специально). Всё будет хорошо некоторое время, а затем, может быть, вам это немного наскучит, и если вы продолжите это делать, то обратите внимание на то, что выполнять это упражнение стало несколько труднее и этот объект уже не чувствуется хорошо.

Теперь остановитесь и вспомните точно момент времени, когда упражнение было завершено. Заново проживите это чувство в себе. Вспомните, что вы чувствовали и как вы чувствовали объект, как он выглядел в этот момент. Он должен снова начать выглядеть и чувствоваться лучше.

Тот момент, когда вы добились чёткого восприятия, называется момент освобождения (релиз), или точка освобождения. В данном случае мы не имели дело со значимым количеством умственного заряда, но в настоящих упражнениях, которые могут что-то реально изменить в вас, это был бы момент, когда заряд растворился или ушёл, и тогда точка релиза весьма заметна. Если вы при этом выходите за границы важной точки релиза, то эффекты оверрана тоже будут весьма заметны. Как только вы заметите, что это случилось в упражнении, сразу восстановите момент релиза так, как это обсуждалось выше.

В общих чертах, вам нужно продолжать выполнять упражнение до тех пор, пока во время выполнения что-то происходит. Процессы, затронутые выполнением упражнения, могут вести к изменению, и вам надо позволить изменениям пройти до конца. И пока вы дёргаетесь, или возникает проблема, или процесс что-то в вас затронул, вам нужно продолжать делать это, поскольку процесс направляется к чему-то, и, продолжая делать его, вы пробьётесь через всё, что он вызвал. Так что не прекращайте упражнение только из-за того, что выполнение становится

трудным. Это ни в коем случае не тот момент, чтобы остановить его. Точка, когда вам надо остановиться – это когда *всё вдруг становится легко*.

Так что выполняйте эти упражнения с некоторой решимостью и не бросайте их, если продвижение стало шероховатым. Но при этом вы можете стать одурочены из-за того, что упражнение снова становится трудным, если вы уже прошли точку освобождения (наступил релиз) – тогда ваша решительность продолжать сработает в действительности против вас.

Так что следите за этим эффектом. Упражнение идёт трудно, тяжело, и вдруг оно получается легко, а затем снова становится трудным. Это момент, чтобы дать задний ход и восстановить точку релиза, которую вы проскочили.

Однако имейте в виду, что физические и объективные упражнения не имеют такой большой склонности к помехам, как субъективные техники, которые мы будем использовать позже. Вы можете получить оверран в этих упражнениях, но поскольку физическая вселенная должна удерживать вас в правильном направлении, то вы продолжаете двигаться, и проходите через этот оверран, и, в конечном счёте, прибываете в другую «точку освобождения».

В физических упражнениях вы можете проходить много точек релиза, всякий раз перемещаясь немного дальше. Но самое большое достижение находится в первой точке, а последующие точки будут достигаться более долго и не дадут такого большого выигрыша. Поэтому самый быстрый путь такой: упражнение всегда нужно вовремя остановить, возвратившись к нему позже, и не молотить его до смерти с первого раза.

Теперь давайте воспользуемся этим упражнением касания и отпускания. Это очень ценно и полезно.

### **2.1 Касание и отпускание объектов**

Выберите объект. Выберите точную точку на объекте. Касайтесь и отпускайте её, пока у вас не будет хорошего ощущения относительно этой точки. Затем выберите другую точку на объекте и сделайте то же самое. Продолжайте делать это с отдельными точками этого объекта, пока не почувствуете хорошо весь объект.

Затем просто выбирайте произвольные точки на объекте, и касайтесь и отпускайте их до получения реального ощущения того, что вы можете обладать этим объектом, охватить его, и почувствуете некоторую способность обращаться с ним и управлять им. Этот второй шаг может быть сделан сам по себе, без первого шага.

Делайте это время от времени, особенно с предметами, с которыми вам нужно работать или использовать. Если вы водите машину, попробуйте сделать это с вашим автомобилем.

Как специальный вариант этого упражнения, от которого будет большая польза, сделайте его с большим количеством предметов в комнате, а также с точками на стенах, до тех пор, когда комната вдруг станет очень реальной, и вы хорошо почувствуете всю комнату целиком.

Вы можете также использовать это упражнение, чтобы помочь вытащить себя из обалделого или подавленного состояния подобно упражнениям главы 1.

Сделайте это упражнение много раз. Оно направит ваше внимание наружу и улучшит связь с физической вселенной. Это существенно для восстановления баланса после выполнения субъективных процессов, которые будут у нас позже. Без этих упражнений субъективная техника может слишком погрузить вас в себя.

Это улучшит вашу способность обладать вещами и управлять ими.

### **2.2 Мысленное касание и отпускание объектов**

Этот упражнение также имеет «мысленный» вариант, когда вы достигаете объекта ментально, как бы проецируя «луч», и касаетесь и отпускаете объекты своим умом.

Вы должны достаточно долго делать физический вариант этого упражнения, прежде чем приступите к мысленному.

Когда вы первый раз будете делать это упражнение, начните с физического касания и отпускания объекта, и когда сделаете его, переходите к мысленному варианту с тем же объектом.

Делается это так: вы смотрите на объект, и затем мысленно прикасаетесь к нему. Но это упражнение можно делать и с закрытыми глазами. В этом случае сначала обязательно нужно сделать физическую версию этого упражнения с этим объектом.

Выполнение такого касания и отпускания с закрытыми глазами поможет развить ваше нефизическое восприятие.

Постепенно вы обнаружите, что можете внутренне ощущать объекты и даже начнёте проникать в них, и чувствовать, что происходит внутри.

Не ожидайте здесь чудес: у вас ещё длинный путь впереди. Но как дух вы способны проникнуть внутрь, воспринимать вселенную и управлять ею, и это – первый шаг в этом направлении.

### **2.3 Контактный ассист или «прикоснись обратно»**

В саентологии это официально называется «контактный ассист» (контактная помощь). Это очень просто и полезно; к тому же, это легко делается в одиночку. Если вы поранились, то, как правило, вы мысленно, зачастую неосознанно, стремитесь избегать этой точки пространства-времени. А так как тело обычно подчиняется уму, то это приводит к тому, что тело будет повторять это стремление ума, и вызовет некоторую задержку циркуляции жидкостей и задержит усилия по заживлению (обмен веществ) из-за того, что ум противится принятию травмирующей ситуации.

Если вы просто продублируете действие, которое принесло повреждение, но сделаете его медленно и безопасно (не травмируя себя снова) с теми же объектами и в том же самом положении некоторое время, то это устранит блокировку, поставленную вашим умом. Конечно, вам нужно охладить горячую поверхность, отключить электричество, осторожно использовать тупую часть предмета, повторить действие с некоторой защитой от повреждающего воздействия, и т.п.

Предположим, что вы ушибли палец ноги. В большинстве случаев, палец ноги продолжает болеть и не заживает в течение некоторого времени, часто удивительно долго, учитывая то, что, в общем-то, нет значительного ущерба; и также похоже на то, что появляется тревожная тенденция снова ушибить тот же палец ноги через некоторое время.

Чтобы избавиться от негативных явлений, вы медленно возвращаете свою ногу и слегка касаетесь несколько раз тем самым пальцем (ушибленным местом) точно той точки предмета, о которую вы ударились. Неожиданно вы на мгновение ощущаете острую боль, так как инцидент приходит в поле вашего зрения и, освобождаясь, боль затем действительно быстро проходит. И вы перестанете травмировать этот палец снова и снова.

Или, например, вы коснулись горячей поверхности и обожгли палец. Тогда сначала охладите поверхность (выключите печь, протрите поверхность мокрой тряпкой, пока она не охладится, и т.п.). Затем медленно и осторожно повторите действие, которое привело к ожогу, несколько раз. Часто это может облегчить досадную боль от незначительного ожога, и может даже предотвратить образование пузырей (никаких гарантий, но это, кажется, помогает более быстрому заживлению и облегчает боль [ – да точно! ☺ ]).

Разумеется, сначала необходимо оказать первую помощь. Не стоит делать контактный ассист с острым ножом, в то время как из раны течёт кровь. И не ожидайте чудес. Но это действительно помогает. Попробуйте и увидите.

Этот процесс также называется «прикоснись обратно» на современном жаргоне саентологии из-за того, что вы снова дотрагиваетесь той точки, от которой вы получили повреждение.

### **2.4 Хожение между стен**

В ортодоксальной саентологии есть серия процессов «Управление, Общение и Обладание» или УОО [CCHs – Control, Communication, Havingness] для краткости. Там этот процесс известен как УОО 2.

Это упражнение просто до абсурда и удивительно эффективно.



Начните с того, что выберите две стены со свободным проходом между ними.

Вот команды этого упражнения:

А) Посмотрите на эту стену.

Б) Подойдите к этой стене.

В) Коснитесь этой стены.

Г) Разворот. [Сделайте команду «кругом». Повернитесь на 180 градусов.]

Повторяйте это много раз, ходя от стены к стене.

Ваши действия должны быть очень точными, делайте их чисто и чётко всякий раз, и осознавайте, что вы делаете. Каждый раз это нужно делать как будто впервые, а не просто повторяя их автоматически.

А теперь я вполне серьёзно предлагаю вам встать со стула и сделать это. Реакции могут быть удивительными по сравнению с тем, что вы можете предположить.

Делая что-то точно и повторно, как в этом упражнении, можно поднять всякий старый скрытый хлам, как, например, управление под гипнозом, строевая подготовка в армии [или голосование на собраниях ☺]. То, что проснётся в этом процессе, может и не быть в этой текущей жизни и может быть не доступно для непосредственного вспоминания. Однако можно облегчить последствия этого, продолжая упражнение и успешно проходя через все эффекты, которые оно даёт, до тех пор, пока вы сможете просто и с комфортом выполнять эти команды.

Возможно, это упражнение сначала не затронет вас глубоко. Вы можете просто сделать несколько циклов команд, и вдруг почувствуете, что можете свободно управлять своим телом и ощутите хорошую подвижность тела. Если это произойдёт, примите успех и закончите упражнение. Но обязательно возвратитесь к нему позже и попробуйте его снова.

Это упражнение также имеет «мысленный» вариант, в котором вы ложитесь, закрываете глаза и представляете, что вы делаете эти команды и передвигаетесь вперед и назад между двумя стенами как дух. Но, в общем-то, это довольно продвинутый процесс для большинства начинающих. Он до некоторой степени затрагивает и пробуждает старый гипноз и тому подобное, и делая его лежа с закрытыми глазами, вместо передвижения самого тела (которое не даёт вам уснуть, взбадривает вас), вы почти гарантированно уснёте, если полезут какие-либо гипнотические вещи. Так что начинающим, может быть, лучше сначала пропустить этот вариант, оставив его на потом.

## **2.5 Контроль точности**

Вы можете также натренировать умение точно перемещать объекты и точно управлять ими.

Выберите предмет, который вы легко можете двигать. Выберите две точки поблизости. Точно переместите этот предмет с одного места на другое, затем обратно, и т.д. Делайте так, чтобы перемещение шло на одинаковой скорости, и чтобы вы опускали его точно на место и без колебаний. Каждый раз отпускайте предмет, и затем берите его снова.

Тренировки на точность иногда включают какие-либо нежелательные, побочные реакции, и вы просто продолжаете до тех пор, пока они не пройдут.

Выполняя эту тренировку на точность с механизмами, такими как, например, автомобиль, точно переезжайте на машине с места на место определённым образом много раз. В обучении вождению, например, вам поможет практика остановки автомобиля в точных местах много раз.

При обучении игры на фортепиано вы можете выбрать две клавиши достаточно далеко друг от друга и точно нажимать на них по очереди, каждый раз с одной и той же скоростью и усилием. Или используйте этот приём при обучении печатанию на клавиатуре.

Конечно, это не заменяет обычного изучения, но это упражнение может ускорить процесс обучения и повысить уровень мастерства.

Вы можете пойти дальше, выполняя это упражнение с закрытыми глазами, если перемещение таким способом может быть сделано благополучно и безопасно (не ведите машину с закрытыми глазами!).

Это одна из ключевых хитростей восточных мастеров в искусстве Умения. Вы найдёте это повсюду от кунг-фу (восточное боевое искусство) до настольного тенниса.

## **ГЛАВА 3: МЫСЛИ, ЭМОЦИИ И ОТНОШЕНИЯ**

Все ваши мысли, эмоции и отношения – они ваши, и находятся под вашим управлением.

Мы часто отдаём управление ими другим людям. Это – часть нашей жизни, и она может быть достаточно интересной. Но всегда в нашей власти вернуть это управление себе обратно; и думать и чувствовать то, что мы хотим, независимо от того, что диктует жизнь, общество, или физическая вселенная.

Господство над своим собственным умом – это необходимый шаг в своём духовном развитии. В этой главе мы предпримем некоторые начальные шаги в этом направлении.

Это также подходящий момент, чтобы начать вести дневник, записывая туда сделанные упражнения. Было бы неплохо записывать туда каждое упражнение, всё интересное, что при этом происходило, и вообще всё, что вы захотите отметить для будущего.

Ведение записей имеет много плюсов. Если, например, вы запутались, и дела у вас идут не так гладко (в смысле «неважно»), то с помощью своих записей вы можете оглянуться назад и посмотреть, что случилось. Если у вас возникнет проблема, разберите последний выполненный шаг.

В конце концов, вы можете захотеть получить некоторую помощь или совет профессионала, и в этом случае ваши записи будут иметь большое значение, дав профессионалу информацию о том, что и как вы делали.

В некоторых случаях ведение записей может вывести некоторый материал из вашего ума. Запись может помочь вам взглянуть со стороны на эти вещи. Особенно важно это будет в субъективных упражнениях.

И когда вы будете достаточно продвинуты, то, возможно, захотите посмотреть назад на то, что делали ранее.

Так что возьмите теперь в привычку вести дневник. Видимо, записей в нём будет довольно много, если вы всё время, пока работаете над собой по этой книге, будете записывать свои упражнения.

И позвольте мне ещё раз напомнить вам, что выполнение упражнения может включить реакцию, и наилучшим решением будет продолжать выполнять это упражнение до исчезновения той реакции, которую оно вызвало. Выполняя тренировку, например, на страх, вы можете действительно испугаться на несколько минут. Если это всё-таки произошло, продолжайте делать упражнение с твёрдой решительностью, пока страх не уйдёт. Упражнение выводит на поверхность нечто, и вы должны позволить этому пройти *полностью*, а не останавливать его на половине пути.

### **3.1 Отношения**

Выберите какой-нибудь простой предмет в комнате, который вы ни любите, ни ненавидите, абсолютно нейтральный.

Посмотрите на него и почувствуйте к нему что-то положительное, потом ещё что-то позитивное, снова и снова. Решите, что вы любите его, что он красивый, замечательный, полезный, и т.д. Почувствуйте радость от того, что он у вас есть. Делайте это в течение нескольких минут, создавая чувства и отношения такими положительными, насколько вы можете.

Затем перемените отношение на противоположное, и создайте о нём различные отрицательные мнения. Решите, что вы ненавидите его, что он злой, безобразный, вредный и т.д. Снова делайте это несколько минут.

Затем снова перемените своё отношение к нему на противоположное, и создайте различные положительные мнения о нём.

Вы можете испытывать различные реакции, делая это упражнение. Возможно, вначале вам будет трудно переключаться. Продолжайте процесс, пока любые реакции не прекратятся, и при этом вы легко можете изменять ваше мнение об этом предмете.

Затем выберите другой нейтральный предмет и повторите упражнение. Продолжайте так до тех пор, пока не почувствуете, что вы действительно можете управлять своим отношением к предметам. Закончить нужно положительными чувствами.

### 3.2 Ассоциации

Выберите какой-нибудь большой объект в комнате, например, что-то из мебели. Затем подумайте о таком реальном предмете, которого здесь нет, и который было бы глупо связывать с мебелью. Вы могли, например, выбрать в комнате книжный шкаф и взять крышку люка в качестве глупой ассоциации.

Посмотрите на объект, и сразу же подумайте о глупой вещи, которую вы связали с этим объектом так, как будто бы это была *автоматическая* ассоциация. Другими словами, вы смотрите на книжный шкаф и мгновенно думаете о крышке люка. По возможности, действительно представьте себе мысленный образ крышки люка, которая появляется в поле зрения тогда, когда вы смотрите на книжный шкаф.

Сделайте это несколько раз таким образом: вы смотрите на объект, и тут же возникает ассоциация, затем отводите взгляд, и эта мысль или образ уходит.

Как только вы научитесь управлять этим, переходите к следующему этапу, который состоит в том, чтобы позволить ассоциации приходить только тогда, когда вы *не смотрите* на объект. В промежутках между ассоциациями просто смотрите на объект, думайте о нём, обращайтесь на него внимание, не делая глупую ассоциацию.

Когда вы добьётесь в этом хорошего результата, выберите другой объект и другую глупую ассоциацию и повторите упражнение.

Когда вы сделаете это, вы получите некоторое управление над бессознательными автоматическими ассоциациями.

Продолжайте делать это, пока у вас не будет хорошего контроля над этим явлением.

Если вы хорошо овладеете этой вещью, вы действительно сможете не думать о розовом слоне, если кто-то скажет вам попытаться не думать о розовом слоне.

[Кстати, о слонах.

☉ Трудная задача. Один турист гулял по базару в Дели. Там было много интересного. Турист задержался, чтобы сфотографировать слона, у ног которого сидел старичок; и когда турист сделал снимок и уже собирался уходить, кто-то спросил у старичка, который час. Старичок, сидевший у задних ног слона *мужского пола*, рукой отодвинул в сторону массивные признаки мужского достоинства слона, потом убрал руку, и когда своеобразный маятник качнулся обратно, ответил «три часа». Турист ушёл весьма заинтригованным. Он не мог понять, каким образом по качанию слоновьего члена можно узнать время! Наконец, турист не выдержал и вернулся к старичку, решив, что иначе его до конца жизни будет мучить эта тайна. «О, почтенный, – заговорил турист, – я очень прошу вас раскрыть мне секрет того, как вы узнаёте время, качнув половые органы слона!» Старичок удивился: «Секрет? Нет тут никакого секрета! Когда мне нужно узнать время, я просто отодвигаю рукой в сторону то, что закрывает от меня часы вон на той башне!»]

### 3.3 Эмоции

[Изменено из почты Пилота].

Выберите какой-нибудь нейтральный предмет и поочерёдно вкладывайте в него печаль и радость [то есть, представляйте, что этот предмет содержит печаль (или радость) в чистом виде]. Затем также поочерёдно помещайте в него страх и смелость. Далее: ненависть и любовь, скуку и интерес (или волнение).

Похоже, что обычно лучше сделать два чередования с одним и тем же объектом, прежде чем переходить к другому. И мне больше нравится начинать с эмоции низкого уровня (например, печаль), а заканчивать эмоцией верхнего уровня (в данном случае – радость). Хотя в обратном

порядке это тоже работает, если в конечном итоге вы выводите негативные эмоции из этого объекта.

В общем случае, лучше всего выполнять упражнение в хорошем темпе, достаточно быстро переходя от одного объекта к другому.

Вы также можете испытывать эти эмоции сами по себе, без предметов, но упражнение пойдёт легче, если вы сначала поработаете с объектами.

В качестве следующего шага вам предлагается расширенная форма упражнения, в котором нужно поочерёдно представлять большой шар (или даже весь мир), полный ненависти, а затем шар, полный любви. Вы можете помещать эти шары везде, где угодно [естественно, всё то, что окажется внутри, будет содержать выбранную вами эмоцию]. Выполнять чередование образов нужно до состояния, пока что-то не отпустит. Возможно, этот вариант будет довольно сложен для первого раза – тогда его можно будет пройти на втором проходе.

То же самое необходимо сделать и с другими парами эмоций, как было описано в 1-ом варианте упражнения. Но ненависть и страх – вероятно, самые значимые эмоции в этом варианте упражнения. Прорабатывая их, я обнаружил старые стены черноты, покрывающие всё вокруг. Они выглядели как некая оболочка вокруг меня. Выполнение этого упражнения привело к восстановлению способности осознанно управлять этими старыми образами. Они исчезли с одновременным улучшением восприятия и наступлением хорошего мироощущения. Та чернота была остатками былых плохих времён в далёком прошлом.

[ ☺ Врата рая. Солдат-самурай пришёл к Мастеру и спросил: «Правда ли, что есть рай и ад?» «Кто ты?» – спросил Мастер. «Я – самурай», – ответил воин. «Ты – солдат!» – воскликнул Мастер. «Что за начальник держит тебя в своём войске? У тебя лицо, как у нищего». Самурай так рассвирепел, что начал вытаскивать свой меч, но Мастер продолжал: «Ха! У тебя даже есть меч! Но, наверное, он слишком туп, чтобы снести мне голову». Когда самурай вытащил меч, Мастер заметил: «Тут открываются двери в ад». При этих словах самурай, почувствовавший себя учеником Мастера, вложил меч в ножны и поклонился. «Здесь открываются врата рая», – сказал Мастер.]

### 3.4 Автоматизмы [механистичность]

Ум многие вещи делает автоматически. Это называется автоматизм<sup>14</sup>.

Общее правило для восстановления контроля над чем-либо автоматическим (каким-либо автоматизмом) состоит в том, чтобы преувеличить этот автоматизм, выполняя его более осознанно, пока он не придёт под ваше управление; или менять его уровень, выполняя его то больше, то меньше. Если вы заикаетесь, например, вы могли бы специально заикаться больше чем обычно, и затем меньше чем обычно, меняя свою речь, пока вы не получите некоторый контроль над этим.

На этом шаге мы заинтересованы в получении некоторого контроля над различными вещами, которые ум делает автоматически.

Закройте глаза. Заметьте, *что* вы видите. Иногда люди видят мысленные картинки или «последствия». Иногда это пятна «энергии». Иногда это просто чернота, но в ней есть какая-то «интенсивность» черноты.

Отметьте всё, что вы «видите» с закрытыми глазами, затем немного в стороне сделайте мысленный образ копии этого, такой же, как оригинал. Это может быть экран с копией образа на нём, или даже трёхмерная копия того пространства, которое вы видите. Независимо от реальности и своей уверенности, сделайте просто копию всего, что вы можете, или даже примите идею того, что *вы делаете копию*.

Теперь сделайте больше копий, ещё и ещё, справа или слева, вверху или внизу, спереди или сзади. Продолжайте делать копии, пока этот образ не растворится, уйдёт или ослабнет.

---

14. **АВТОМАТИЗМ:** То, что человек делает, не осознавая – или только частично осознавая – то, что он это делает; что-либо, что человек делает «машинально». Автоматизм – это то, что должно контролироваться человеком, но не контролируется.

Теперь откройте глаза. Осмотритесь вокруг, разглядывая вещи, которые вам нравятся, пока вы не почувствуете себя комфортно.

Снова закройте глаза. Отметьте, *что* вы видите, и снова сделайте образ мысленной копии этого. На этот раз возьмите копию и начните менять в ней цвета. Если что-то белое, сделайте это синим. Если что-то серое, сделайте его оранжевым, и т.д. Продолжайте менять цвета, пока «что-то» не растворится, отпустит или ослабеет.

Откройте глаза и посмотрите вокруг, обращая внимание на то, что находится в комнате.

Затем сделайте это в третий раз: изготовьте несколько копий и раскрасьте их различными цветами.

Поэкспериментируйте немного со всеми этими тремя техниками, а именно: делаете много копий, изменяете цвета, и то и другое вместе. Определите, какая из этих техник вам наиболее удобна, и поработайте с ней подольше.

Все эти три метода могут использоваться, чтобы справиться с застрявшей в голове мысленной картиной, автоматическим и принудительным созданием мысленных образов (заикливание ума). Это может быть очень полезно, если ваш ум дурачит вас. Это даст вам дополнительную страховку от этих проблем.

Хорошо изучите и отработайте этот приём, так как это – *та самая* вещь, которую нужно делать, если вы не можете представить какой-то образ или беспокоитесь о чём-то из-за своего ума.

Если, например, вы волнуетесь оттого, что нечто должно случиться, и вы не можете перестать думать об этом, то представьте себе этот образ (визуализируйте его), и сделайте много копий этой картинки, меняйте в ней цвета и переделывайте её, пока вы не станете контролировать этот образ.

Заметьте, что бесполезное переживание относительно чего-либо является хорошим способом притянуть это. И если вы переживаете о чём-то *реально*, то это упражнение только увеличит вашу способность смотреть этой вещи в лицо и управлять ей.

[ ☺ Настоящий автоматизм. Однажды по дороге шли Учитель и ученик. Дорога упиралась в речку, и, подойдя к ней, они увидели, что на берегу стоит молодая девушка, не решаясь переправиться через неё. Учитель, ни слова не говоря, поднял девушку на руки и перенёс её на другой берег, после чего Учитель и ученик продолжили свой путь. Прошло несколько часов, и когда они подошли к воротам своего монастыря, ученик всё-таки не выдержал и воскликнул: «Но, Учитель, нам не только дотрагиваться, но даже смотреть на женщин запрещается, чтоб не потревожить свой ум...». «Я её оставил там, а ты всё ещё несёшь её с собой», – спокойно ответил Учитель.]

### **3.5 Дополнительная работа с автоматизмами**

Выберите какой-нибудь приятный объект в комнате. Посидите и посмотрите на него так, как вам это удобно.

Если в голове всплывают какие-либо мысли, выберите одну и «скопируйте» её, обдумывая её много раз, и делая её поочередно то «громче», то «мягче» пока вы не станете контролировать её, и вам уже не надо думать об этом. Затем выберите другую имеющуюся мысль, и сделайте то же самое, пока ваши мысли «не успокоятся».

Если что-то ещё отвлекает ваше внимание от объекта, скопируйте это много раз и измените его характеристики (цвет, громкость, или любое изменение в интенсивности или качестве) пока это отвлечение не сойдёт на нет.

Поработайте так до полного прекращения отвлечения ваших мыслей, так, чтобы вы могли просто комфортно сидеть и смотреть на объекты. Ненапряжённое состояние ума – это когда никакие мысли не мешают воспринимать действительность.

### **3.6 Конфронтация**

Теперь мы собираемся тренировать умение «стоять перед», «быть лицом к ...», т.е. конфронтировать.

Тренировка этого умения состоит из «просто сидения» и смотрения на какую-то вещь, спокойно уделяя ей внимание, и при этом *ничто* не должно отвлекать вас, ни деятельность тела, ни

деятельность ума. Это делает вас способным неподвижно и долго держать своё положение в пространстве, просто *быть в нём* не отвлекаясь ни на что.

В ортодоксальной саентологии это называется тренировочным упражнением ноль или ТУ0, и оно всегда делается в паре. Двое сидят и смотрят друг на друга. В тибетской традиции это называется «сидеть лицом к лицу» и выполняется либо с другим человеком, либо с предметом. Здесь важно сфокусировать своё внимание на чём-то внешнем и освободиться от своих мыслей (экстрвертироваться).

В этом упражнении нужно намеренно не обращать внимания на то, что вас отвлекает (как это было в предыдущем упражнении 3.5), а просто спокойно сфокусироваться на чём-то или ком-то другом, и игнорировать свои мысли, пока они не успокоятся. [Когда уляжется пыль, всё будет по-другому ☺.] [!] То, чему мы не уделяем внимания – умирает для нас. А то, на что обращаем внимание – имеет силу жизни.

Вы должны иметь возможность удерживать своё внимание там, где вы хотите, сколь угодно долго, и не имеет значения, *что* происходит внутри или вовне вас.

Способность делать и управлять напрямую связана с сосредоточением и удержанием внимания, а отвлекаясь на что-либо, мы теряем эту возможность.

Если у вас есть кто-то для такой совместной работы, вы вместе можете делать её, сидя лицом друг к другу. В противном случае, просто выберите большой и удобный объект в комнате и сфокусируйте своё внимание на нём.

Сфокусируйте своё внимание полностью на человеке или объекте. Позвольте своему телу и уму утихнуть и быть безмолвным и непринуждённым, спокойно расслабленным. Не держите своё тело с усилием, под контролем, и не концентрируйтесь на нём. Если ваше тело как-то реагирует, отвлекает, то просто продолжайте вытаскивать своё внимание наружу и позвольте телу успокоиться до полной тишины. То же самое делайте с образами и мыслями. Не боритесь с собой, чтобы успокоить их, и ничего специально не делайте, чтобы справиться с этим, просто продолжайте фокусировать внимание на внешнем объекте, пока всё само не успокоится.

Желаемый результат состоит в том, чтобы сидеть неподвижно без усилий, легко и комфортно, спокойно уделяя своё внимание тому, на что вы смотрите. Иногда это может продолжаться в течение нескольких часов. Если вы чувствуете себя спокойно, оставайтесь в таком состоянии ещё, по крайней мере, минут пять или десять на случай, если что-то собирается включиться. На практике вы должны овладеть способностью сидеть так в течение нескольких часов, но тут у нас не конкурс выносливости.

Эти и другие похожие тренировки обычно включаются в различные саентологические курсы общения. Иногда тренировки ошибочно привлекают внимание студентов к своему телу. Однако эти курсы могут быть весьма полезны.

Умение конфронтровать является основным и наиболее важным по жизни. Если вы мастерски овладеете этим, оставшаяся часть книги не вызовет затруднений.

Отметьте, что цель этого упражнения не в том, чтобы не иметь мыслей совсем, а научиться в любой момент останавливать их по своему желанию, и быть просто наблюдателем.

Если ваши мысли запутались, и вы в отчаянии потому, что не можете остановить их неистовый бег по кругу, то это отличное упражнение для вас! Здесь вы научитесь конфронтровать и успокаивать свои мысли и *просто* смотреть на то, что происходит. Затем вы заново можете продолжить обдумывать ситуацию уже трезво, разумно и придти к решению, выводам, вместо бестолкового кружения вокруг да около, и заикливания в этом.

[ ☺ Принятие того, что есть. Один Учитель на вопрос ученика, почему они тащатся под дождём уже который день, не разгоняя туч, ответил: «*Всё искусство заключается не в том, чтобы разогнать облака, а в том, чтобы идти под дождём - принимать то, что есть*».]

### 3.7 Удержание углов

Делайте это упражнение сидя на стуле. Закройте глаза. Обратите своё внимание на два верхних задних угла комнаты [в которой вы находитесь]. И держите своё внимание на них, игнорируя

всяческие отвлечения, как в изложенном выше упражнении по тренировке способности конфронтировать (3.6).

Когда вы сможете посидеть так с комфортом несколько минут, открывайте глаза и посмотрите вокруг себя, обращая внимание на те вещи, которые кажутся реальными.

Затем снова закройте глаза и повторите это упражнение со всеми четырьмя задними углами комнаты одновременно.

Потом снова оглянитесь вокруг и отметьте те вещи, которые кажутся реальными.

Затем сделайте то же самое со всеми восемью углами комнаты. Если вам покажется это слишком сложно, держите сначала шесть, а уже затем только восемь углов. Вам нужно достичь той точки процесса, когда вы можете сидеть и спокойно удерживать в своём внимании все восемь точек.

Закончите всё осмотром окружающей обстановки, обращая внимание на то, что кажется реальным.

### **3.8 Другие люди**

Теперь выходите на оживлённое людное место. По возможности сделайте это при свете дня в хороший погожий день. Если вы находитесь далеко от цивилизации, сделайте всё возможное. В крайнем случае, идите в то место, где есть много живых существ.

Прежде чем переходить к следующему шагу, выполните каждый шаг много раз, пока вы не почувствуете себя хорошо относительно него.

1). Обратите внимание на разных людей. И просто взгляните на каждого и решите, что вы согласны и готовы принять каждого таким, какой он есть. Выкиньте все мысли и соображения, и просто примите людей такими, какие они есть.

2). Снова обратите внимание на разных людей и решите, что глубоко внутри каждый из них такой же, как вы, независимо от того, каковы *их* внешние проявления. И ещё решите, что глубоко внутри вы такой же, как и они, и не имеет значения то, какие *у вас* внешние проявления. Делайте это нерационально, полностью игнорируя всякую логику. Делайте (обосновывайте) так просто «по своему решению» и специально игнорируйте любые поверхностные причины, почему этого не может быть.

3). Снова обратите внимание на разных людей и посмотрите на каждого, как на некий Божественный бесконечный дух. Рассмотрите их тела, отношения, и внешние проявления, как мимолётные проекции, которые они помещают сюда временно.

4). Затем снова обратите внимание на разных людей и мысленно подтвердите им, что вы признаёте их бытие здесь.

Продолжайте выполнять это до тех пор, пока вы действительно не будете чувствовать себя хорошо по отношению к людям, и когда сможете принять их такими, какие они есть.

## **ГЛАВА 4: СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

Вплоть до этого момента мы в основном работали с техникой, которая направляет внимание вовне. Даже имея дело с такими «субъективными» вещами, как эмоции, чувства, мы использовали хитрость – проецировали их на внешние объекты.

Но существует также потребность иметь дело с субъективными вещами напрямую. Однако внимание при этом устремляется внутрь, а не наружу. Это не представляет никакой проблемы для квалифицированного практика. Но чтобы суметь сделать такое самому и с пользой для себя, вы должны знать некоторые вещи.

Прежде всего, не будет ничего хорошего, если вы заиклитесь в обдумывании и будете натужно скрипеть мозгами, почесывая в голове. Вы должны сразу отметить то, *в чём вы уверены*, и констатировать эти очевидные ответы, так как именно это даст вам некоторый импульс для движения вперёд, и определённую степень уверенности, которые непременно проведут вас через шероховатые места.

Давайте в качестве примера попробуем выполнить какое-нибудь невинное упражнение. Команда упражнения будет такова: «назовите фрукт». При этом вы записываете свои ответы на бумагу для того, чтобы они вышли наружу, а не погрузили вас в себя (интериоризация). Вы задумываетесь на какое-то время и выдаёте очевидный ответ, например «яблоко», и записываете его. Вы думаете ещё немного, и вдруг вы в состоянии легко назвать массу разных фруктов, и чувствуете, что это хорошо вам даётся. Это значит, что вы овладели этой областью, и дело сделано.

Конечно, в этом примере нет какого-либо ментального заряда, поэтому вы практически сразу становитесь мастером в этой области. Если бы здесь был ментальный заряд, то определённо ощущались бы некоторые трудности и сопротивление в выполнении этой команды, по крайней мере, в начале. Но вы научитесь проходить через это, поскольку заряд и мысленные барьеры растворятся, если вы будете настойчиво продолжать долбить в этом направлении.

Но вы можете незаметно для себя уйти от выполнения упражнения в другую деятельность, отвлекаясь на то, что не имеет отношения к вопросу. Сначала вас начинает интересовать вопрос: ревеня – это фрукт или овощ? Затем вы спрашиваете себя, а любите ли вы пирог с ревенем – и не уверены в этом. Затем вы начинаете думать о выпечке пирогов вообще. И скоро вы совсем уходите от сути вопроса. И если этот вопрос имеет какой-то ментальный «заряд», то возникает неосознанное стремление не проходить сквозь этот заряд, а уйти от этого вопроса и думать о чём-то другом.

Выполняя упражнение, вы должны сконцентрироваться на выдаче ответа «Это есть ...», вместо того, чтобы слишком долго обдумывать «Что это?». Давайте назовём их так: «это\_есть...» [ITSA] и «что\_это?» [WHATSIT]. Выполняя процесс, вы всегда должны больше заниматься вопросом «это\_есть...», чем «что\_это?», в противном случае вы можете увязнуть в слишком большой неопределённости.

Вместо увязания в неопределённости тех вещей, которых вы не знаете, вы расширяете базу того, с чем вы определились и уже можете конфронттировать.

Сама работа с вопросом уже вводит некоторую неопределённость. Вы можете добавить её ещё лишь только чуть-чуть. Вы могли бы на короткое время заинтересоваться: является ли ревеня фруктом, или нет («что\_это?»). Но затем было бы лучше решить насчёт этого что-то одно для определённости, или хотя бы просто решить, что вы *сейчас* этого не знаете, и может быть, узнаете позже, если захотите. Просто определённо знать, что вы этого не знаете – это уже положительное утверждение, которое не даст вам остановиться.

Время от времени вы будете обнаруживать, что было принято неверное решение (сначала решили, что ревеня – фрукт, а потом – что это овощ). Даже если вы придаёте большое значение правильности, то вы можете вытерпеть случайную ошибку. Основная идея не в том, чтобы достичь абсолютной истины и совершенства, а просто создать хороший фундамент для своего роста.

Теперь просто для практики, возьмите свою записную книжку и выполните упражнение «назовите фрукт», записывая туда все ответы. Вероятно, это не приведёт вас к какому-нибудь большому откровению или к новому знанию, но это упражнение даст вам небольшую практику перед выполнением реальных процессов. Делайте его до тех пор, пока вы не почувствуете себя успешным в этом занятии.

#### **4.1 Вспомнить и забыть**

Теперь давайте испробуем реальный процесс.

- А) Подумайте о чём-нибудь, что вы не против вспомнить
- Б) Подумайте о чём-нибудь, что вы не против забыть

Эти команды чередуются. Запишите их в своей записной книжке на верху страницы вместе с присвоенными им номерами (так, чтобы вы потом могли найти, откуда эти записи). Разбейте страницу на две колонки «А)» и «Б)», и записывайте в них краткий ответ на вопрос.

Сначала, возможно, ответы будет трудно найти в себе, и это займёт у вас много времени. Затем, может быть, у вас появится пара лёгких ответов после того, когда вы поймёте, как нужно делать упражнение. Но потом, когда вы исчерпаете лёгкие ответы, и придётся смотреть глубже, оно снова



становится трудным. Дальше упражнение идёт немного тяжелее, и вдруг вам открывается какой-то проход, и вы чувствуете, что у вас улучшилась память, или вы разобрались в том, почему вы имеете тенденцию забывать какие-то вещи. На этом и закончите.

#### **4.2 *Согласие и несогласие***

Вы должны свободно выбирать между согласием и несогласием с чем-либо, и вам нужно иметь свободу менять своё решение.

##### **4.2.1**

- А) Найдите что-нибудь, с чем вы не согласны
- Б) Найдите что-нибудь, с чем вы согласны

**4.2.2.** Возьмите какую-нибудь идею, типа «Земля плоская», и по очереди соглашайтесь и не соглашайтесь с ней, пока не почувствуете свою способность управлять своим согласием/несогласием с данной идеей. Затем возьмите другую идею и повторите с ней то же самое. Эти идеи могут быть истинные или ложные, или такие, что вы не уверены в их истинности. Продолжайте упражняться до тех пор, пока вы не будете обладать настоящей свободой мысли, и сможете думать обо всём как угодно.

#### **4.3 *Значения [Важности]***

Вы должны научиться устанавливать большее или меньшее значения вещам. И тогда по своему свободному выбору вы сможете менять решения.

- А) Найдите что-нибудь, что для вас важно
- Б) Найдите что-нибудь, что для вас неважно

#### **4.4 *Аффинити*<sup>15</sup> [Симпатия]**

- А) Найдите что-нибудь, что вам может понравиться
- Б) Найдите что-нибудь, что может понравиться другим людям

#### **4.5 *Мысль***

Просто находите что-то, что можно подумать о каждой из ниже перечисленных категорий. Это не обязано быть правильным или неправильным, важным или тривиальным, или чем-нибудь ещё в этом роде. Просто имейте какую-то мысль по своему желанию о каждой вещи из этого списка и проходите по нему круг за кругом. Сделайте акцент на том, что *вы управляете* тем, о чём вы думаете.

- А) Подумайте о материи
- Б) Поразмышляйте об энергии
- В) Представьте пространство
- Г) Подумайте о времени

## **ГЛАВА 5: ОБУЧЕНИЕ**

Естественно, для изучения этой книги требуются некоторые способности изучать и узнавать новые вещи. Если ваши способности в этой области могут быть улучшены, то давайте сейчас этим и займёмся.

#### **5.1 *Неправильно понятые слова***

Если вы путаете смысл слов, то запутаетесь по поводу сказанного, и это станет проблемой. Тут всё просто.

Так что купите какие-нибудь хорошие толковые словари и научитесь пользоваться ими, если вы ещё не сделали этого.

---

15. **АФФИНТИ:** (Ударение на 2-м слове) Мысль-решение о том, хорошо или плохо находится на определённом расстоянии от кого-то или чего-то. Очень близко понятию слова «симпатия».

Однако вы не должны становиться фанатом в этом вопросе. Можно получать смысл слов из контекста. Кроме того, тема или глава, объясняющая некоторое новое понятие, сама является определением.

Если вы запутались, то первое, что нужно сделать, это оглянуться назад и посмотреть, не было ли неправильно понятого слова прямо перед тем, как это случилось.

Также неправильно понятые слова могут оставить у вас чувство туманности и усталости. Если вы вдруг начинаете чувствовать себя подобным образом как бы «без причины», то первое, что нужно сделать, это найти неверно понятое.

Но учтите, что неправильно понятые слова не являются единственной причиной усталости и неясности. Но зато это очень легко обнаружить и исправить, поэтому такие действия должны быть первыми при возникновении трудностей.

Путаница обычно исходит из *неправильно* понятого слова, а не просто из непонятого слова. Пока вы можете замечать слова, которые вы не понимаете, вы можете свободно читать текст после этого слова в поисках его объяснения, или постараться вычленив и лучше увидеть контекст. Но не это главное. Что действительно создаёт проблему, так это присваивание слову *неподходящего* значения (возможно из-за знания другого значения данного слова).

Точно также можно неправильно понимать символы, полагая, что они значат одно, когда на самом деле – совсем другое.

Возможны даже неправильно понятые объекты. Обычно это является следствием обмана, розыгрыша, и иногда при попадании в незнакомую обстановку.

## 5.2 Смотрите, как вещи подходят, увязываются друг с другом

Просто знать значения слов недостаточно, вы также должны уловить представляемые идеи и понятия, и увидеть, как они соотносятся друг с другом.

Это требует того, чтобы вы рассматривали вещи, экспериментировали с ними, манипулировали идеями, с ними связанными, и так далее в том же духе.

Вы действительно должны обдумать эти вещи, проверяя их применимость и учитывая то, *что* они могут означать на практике.

Часто это может быть сделано в воображении, но иногда, чтобы ухватить идею, нужно что-то большее.

Чтобы лучше разобраться в каких-то вещах, можно визуально продемонстрировать идею с помощью предметов [«демо-набор»], или глины, пластилина. Можно даже ставить на них этикетки и перемещать их друг относительно друга, пока вы не увидите, как объединяются вещи.

Например, наилучший способ научить ребенка понятию «дробь, доли, части» – это взять что-то наподобие картонной одноразовой тарелки или круга, разрезать её на части, и визуальным образом показать принципы деления целого на части, и составление целого из таких частей, как «половинка», «одна треть», «одна четверть», и так далее.

Вы также можете это сделать, рисуя диаграммы или картинки.

Основная идея состоит в том, что если вам слишком трудно, чтобы понять что-то одним рассудком, то для помощи используйте подручные средства [физическую вселенную].

[Вообще, видеть, как что-то связано с другим – очень важно. Особенно там, где мы не очень-то хорошо понимаем суть вещей. Например, это касается нашего внутреннего мира. Редко можно встретить человека понимающего, принимающего и осознающего себя. Увидев же все взаимосвязи, можно увидеть и понять всё, весь мир.

Умение самому налаживать взаимосвязи – ещё важнее. Мне кажется, именно в этом и состоит задача обучения. Когда мне нужно что-либо понять, я налаживаю связи между тем, что я в данный момент изучаю или познаю, и тем, что мне уже известно. Для этого я привлекаю образы. У меня есть образы того, что я хочу познать (это восприятие в настоящем времени) и образы того, что я уже познал когда-то (что-то аналогичное или подходящее, а этого в подсознании полным-полно). Все образы, кстати, имеют массу, а масса – это мера инертности. Поэтому из них легко *лепить* что-нибудь. Далее я использую механизмы связывания и трансформации образов, чередуя их, пока не слепится что-то подходящее для восприятия такого нового образа. В общем, я делаю это всё в воображении с помощью имеющихся у меня образов: никаких «предметов» не надо, а образы лепятся гораздо проще, чем глина. В итоге всё оказывается на порядок быстрее. *Но всё это строго при условии, что имеются все необходимые для построения образы и способность*

*работать с ними.* Если этих способностей почему-то нет, действуйте так, как вы можете, как вам удобнее, используя свой опыт и рекомендации Пилота.]

### **5.3 Отсутствие постепенности**

Вы можете «выложиться» очень быстро, бегло просматривая слишком много новых понятий, не работая над ними как следует. Вы чувствуете себя, как будто «пролетели мимо». Это так же, как иметь слишком много еды на тарелке, которая вываливается из неё.

Решение состоит в том, чтобы взять и проработать поверхностно схваченные вещи, пока вы не почувствуете себя более уютно. [Как при явлении «андерран».]

Других причин для ограничения скорости восприятия и понимания нет. Двигайтесь вперёд так быстро, как только вы можете делать это с комфортом. Просто не загоняйтесь, и всё.

### **5.4 Интерес**

Всегда легче изучать то, что вам интересно, или что вам нравится.

Одна из наиболее важных вещей в преподавании в школе – вызвать некоторый интерес у детей к изучаемому предмету.

Этот интерес часто уже присутствует у тех взрослых, кто изучает что-то по своему выбору. Но иногда нужно проходить и через неинтересную вещь, как необходимое условие достижения желанной цели.

В этом случае нужно попытаться найти нечто, что могло бы вам понравиться и заинтересовать вас в изучаемом предмете.

И конечно, великим подспорьем является ваша решимость изучать что-то.

### **5.5 Продвигайтесь дальше**

То, что было здесь сказано, ещё не сделает вас экспертом в какой-либо области. Это просто входная плата за понимание того, что пытается сказать автор изучаемой вами книги.

Вероятно, этого достаточно для первого прохода этой книги и получения от неё какой-то пользы. Но настоящие эксперты знают гораздо больше. Следующие разделы дадут вам импульс в этом направлении.

### **5.6 Оценки и решения**

Все вещи имеют разную значимость и важность. Попробуйте отличить важное от неважного.

Это требует выработки суждения<sup>16</sup>. Однако вы вырабатываете решение методом проб и ошибок, используя для этого оценки. Сначала вы даёте какие-то оценки воспринимаемым понятиям, идеям, потом пробуете, проверяете их и смотрите на результат. Затем вы корректируете свои оценки и снова пробуете до тех пор, пока не примете относительно них окончательное решение. Это метод обратной связи.

### **5.7 Практическое применение**

Вы должны придумывать примеры. Вы должны попробовать применить новое знание на практике и увидеть результаты этого. Вы должны стараться изобретать, придумывать новые способы применения различных идей в жизни.

Вы должны протестировать эти знания и увидеть, насколько они точны на самом деле. Некоторые знания зависят ещё от каких-то факторов и имеют ограниченную применимость на практике, т.е. верны только при определённых условиях. Некоторые подходят вам сразу, а другие требуют большого умения и практических навыков в изучении и применении.

### **5.8 Расширяйте свою точку зрения**

Недостаточно просто следовать за кем-то. Нужно увидеть изучаемый предмет со всех сторон.

---

16. **СУЖДЕНИЕ:** 1. Мысль, постулат о чём-либо. 2. Суждение – это длительный (длящийся во времени) постулат. 3. Высшая способность жизни, занимающая положение над механикой пространства, энергии и времени.

Чем больше данных и точек зрения вы можете получить, тем шире будет ваше восприятие.

Чтобы хорошо знать предмет, нужно изучить много книг и работ разных авторов. Не смущайтесь от этого объёма. Чем больше вы прочтёте, тем быстрее вы будете способны читать. Чем больше вы знаете, тем быстрее вы будете получать новое знание, так как у вас будет больше того, с чем вы можете связать его.

### **5.9 Относительная и абсолютная истина**

Знания истинны чаще относительно, чем абсолютно.

Один объект может быть горячее, чем другой, но ни тот, ни другой не имеют [да и не могут иметь] температуру абсолютного нуля или бесконечно высокую температуру.

Крайне редко, а, может быть, даже вообще невозможно, чтобы что-то всегда являлось истиной полностью и абсолютно без исключений.

Лучше всего рассматривать вещи, представляя их на скользящей плавающей шкале относительной истины, и не надо пытаться смотреть на них в черно-белых тонах или считать какими-то абсолютными.

Это иногда называется многозначная логика или не-Аристотелева логика (не Аристотелевское да/нет). Ещё это известно как «пустое А» [в оригинале «null-A», может быть это сокращение от «не-Аристотелево да/нет»] и включается в Общую Семантику Коржибского (а также упоминается в «Дианетике» Хаббарда).

### **5.10 Системы отсчёта**

Не только оценки выбираются по скользящей шкале, но и сами эти шкалы существуют в пределах специфического контекста или системы отсчета.

Когда вы оцениваете апельсины по их сочности, то получите неправильный ответ, если попытаетесь оценить яблоко по той же шкале с тех же позиций. Так произойдёт потому, что они имеют различный разброс сочности в своих индивидуальных диапазонах.

В таком случае вы можете представлять различные шкалы как *различные* шкалы (отдельные линии), которые не соответствуют друг другу в точности. Что-то может быть очень высоко на одной шкале, но низко на другой.

Или представьте себе нечто, достаточно хорошо действующее в определённых пределах своей применимости, но не являющееся полностью верным, когда его переносят в другую область. Хорошим примером является механика Ньютона, которая хорошо работает в повседневном мире, но является только специальным случаем в пределах теории относительности Эйнштейна.

Так что соответствующая оценка чего-либо включает в себя не только свою степень относительной истины, но также сферу функционирования. Например, закон тяготения не очень полезен в свободном падении.

### **5.11 Обнаруживайте ложные данные**

Не всё написанное является истиной, и большинство истин скорее относительно, чем абсолютны.

Очень трудно судить в той области, в которой вы ещё не эксперт. Даже эксперты иногда ошибаются – и на старуху бывает проруха.

И в этой области повсюду расставлены ловушки, поскольку люди часто хотят дурачить друг друга для выгоды или просто шутки ради.

Это само по себе делает обнаружение ложных данных целым предметом, и мы оставим эту тему для последующей главы.

### **5.12 Ищите истину без предубеждения**

А вот другой «разбойник».

*Ваши собственные интересы* могут подталкивать вас к искажению истины.

Наилучшее решение состоит в том, чтобы захотеть достичь истины так сильно, что это будет выше собственных предубеждений.

Другое решение состоит в том, чтобы пройти эту книгу целиком, и, я полагаю, это поднимет вас достаточно высоко над своими старыми фиксированными идеями и предубеждениями, и тогда вы сможете увидеть всё в новом свете.

### **5.13 Последний штрих**

Это простой процесс:

- А) Подумайте о времени, когда вы наслаждались изучением чего-либо
- Б) Подумайте о времени, когда другой или другие наслаждались изучением чего-либо
- В) Подумайте о времени, когда вы успешно учили кого-то чему-нибудь
- Г) Подумайте о времени, когда кто-то успешно учил кого-то чему-нибудь

### **5.14 Послесловие**

Все это – только отправной пункт, а не последнее слово в предмете обучения.

Одна из основных тем всей этой книги состоит в том, чтобы улучшить вашу способность наблюдать, понимать и знать.

## **ГЛАВА 6: ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ПРОШЛЫМ**

В этой главе мы собираемся заняться субъективными упражнениями всерьёз, и, похоже, сейчас самое время упомянуть некоторые полезные правила, которых следует придерживаться.

Ваши достижения будут значительно лучше, если вы хорошо питаетесь и отдыхаете и можете выполнять эти упражнения в тихом и безопасном месте, где вас ничто не отвлекает.

Не стоит выполнять субъективные техники, когда вы расстроены или вас что-то беспокоит, кроме случая, когда упражнение направлено непосредственно на исправление такого состояния. Однако объективные техники, как, например те, что даны в первых трёх главах, могут выполняться при любых обстоятельствах.

Объективные техники – это те, которые направлены на восприятие или делание чего-то в *настоящем времени*, и они могут быть очень полезны, когда вы устали или расстроены. Но в этом случае вы должны использовать те навыки, которые вы уже знаете; не пытайтесь узнать новые техники, пока вы не восстановите оптимальное состояние.

Вообще, вы должны избегать делать упражнения, будучи под воздействием лекарств или алкоголя, за исключением объективной техники, которая поможет вам выйти из этого состояния.

Но иногда у вас нет выбора. Субъективные процессы будут работать и при применении обезболивающих средств и в других случаях, которые сохраняют умственное состояние подавленным, но они имеют тенденцию быть медленными, да и результаты при этом поверхностны. Если вам нужно побыть в больнице некоторое время – лечитесь, пожалуйста; используйте для самовосстановления всё что можно. Выполнение процессов или упражнений в таких условиях будет трудно, но не невозможно, и, кроме того, никому не запрещается.

Помня об этом, давайте выполним некоторые упражнения для улучшения «возвращения» в прошлое [англ. «recall» – это, по сути, возвращение в прошлое, переживаемое в настоящем времени со всеми ощущениями, существовавшими в переживаемом прошлом] и способность стоять лицом перед этим прошлым.

По мере того, как в жизни человека накапливаются травматические инциденты, «жизненная сила» или, как её называют в саентологии, «тета» (Θ), застревает, заливает, и образует «запаянные капсулы» с остановившимся вниманием, привязанным к этому неприятному испытанию. [Таким образом сбивается восприятие переживаемой действительности, что приводит к некоторым расстройствам ума, так как нет «гладкости» и «завершённости» восприятия.]

Наилучшая техника для ослабления этих вещей и восстановления некоторой жизненной силы состоит в том, чтобы не бросаться на борьбу с этой травмой, а наоборот, вспомнить и пережить

приятные моменты времени. Это вытянет вас из застревания на каких-то травматических эпизодах вашей истории (что называется, «заклинило»).

Представьте историю своей жизни как своего рода «дорожку времени» (трак времени), график с датами и событиями на ней, или магнитную плёнку в кассете с видеофильмом. Неприятные инциденты вызывают залипание «единиц внимания» на этих моментах времени и аккумулируют ментальный заряд, который захватывает ваше собственное внимание и жизненную силу в плен, ловушку. В конце концов, сам этот эпизод или даже весь трак времени может стать чёрным и закупориться, стать недоступным для вспоминания, из-за вашего сопротивления и нежелания смотреть на неприятные инциденты.

Но в вашем прошлом есть достаточно много приятных эпизодов. Направив своё внимание на них, вы уменьшите черноту и закупорку, и выведете свою энергию прочь из застрявших точек.

Естественно, вам нужно будет очистить себя от влияния травмирующих инцидентов, но это лучше сделать после подъёма ваших сил, уменьшения закупорки и овладения простой техникой возврата. И это прохождение приятных моментов в основном нужно для того, чтобы суметь без страха спрыгнуть с парашютом в драматический эпизод своей жизни. [А дальше, оказавшись в закрытой зоне и используя своё свободное внимание, вы сумеете взломать защиту и освободить пленников – свои родные «единицы внимания». ☺ ]

Маловероятно, что прохождение конкретного случая с приятным моментом вместо подъёма жизненных сил разбудит момент потери. Обычно мы не уходим от таких вещей, но в данном конкретном случае мы ищем *только приятные моменты*.

Если это всё-таки случится, посмотрите этому в лицо и признайте потерю, если можете, и затем сразу же тщательно пройдите по приятным моментам. Если это слишком тяжело, или сковывает ваше внимание, или вы не можете найти какие-нибудь приятные моменты, связанные с конкретным случаем, то бросьте этот случай и найдите любой приятный момент, неважно какой. Если даже и в этом вы потерпите неудачу, то сделайте упражнение 1.1, «процесс внимания», осматриваясь и обращая внимание на предметы вокруг, пока вы не успокоитесь и не почувствуете себя немного лучше, а затем пройдите приятный момент. Когда вы снова вернётесь на трак времени, пропустите случай, который причинил вам такое беспокойство, и переходите к следующему.

Если вы попали в описанную выше ситуацию, не заканчивайте упражнение на этом. Как и при падении с лошади, вы должны немедленно встать на ноги, чтобы это не превратилось в проблему. Так что обязательно пройдите, по крайней мере, несколько хороших приятных моментов прежде, чем остановиться даже на перерыв.

Не забудьте, что это повторяющиеся процессы. Выполняйте набор команд снова и снова, пока не достигнете результата. Учтите, что вам нужно будет точно вспомнить конкретные моменты времени, когда что-то происходило.

### **6.1 Простое возвращение – аффинити (симпатия)**

Выполняйте следующие 3 команды поочередно, пока не ощутите пользу. Отмечайте конкретных людей и конкретные случаи.

- А) Вспомните случай, когда кто-то нравился вам
- Б) Вспомните случай, когда вы нравились кому-то
- В) Вспомните случай, когда два человека нравились друг другу

### **6.2 Простое возвращение – согласие**

- А) Вспомните случай, когда кто-то соглашался с вами
- Б) Вспомните случай, когда вы соглашались с кем-то
- В) Вспомните случай, когда два человека соглашались друг с другом

### **6.3 Простое возвращение – общение**

- А) Вспомните случай, когда кто-то получал удовольствие, разговаривая с вами
- Б) Вспомните случай, когда вы получали удовольствие, разговаривая с кем-то
- В) Вспомните случай, когда двое людей получали удовольствие, разговаривая друг с другом

#### **6.4 Простое возвращение – понимание**

- А) Вспомните случай, когда вы чувствовали, что кто-то на самом деле понимает вас
- Б) Вспомните случай, когда вы чувствовали, что вы на самом деле понимаете кого-то
- В) Вспомните случай, когда вы чувствовали, что два человека на самом деле понимают друг друга

#### **6.5 Простое возвращение – чувства**

Делайте следующие 5 команд поочередно, пока не почувствуете себя хорошо. Отметьте конкретные случаи и попытайтесь снова пережить соответствующее ощущение.

- А) Вспомните случай, когда вы видели что-то красивое
- Б) Вспомните случай, когда вы слышали что-то благозвучное
- В) Вспомните случай, когда вы чувствовали что-то приятное на вкус
- Г) Вспомните случай, когда вы ощущали какой-то приятный запах
- Д) Вспомните случай, когда вы чувствовали что-то милое, славное, приятное

#### **6.6 Детальное возвращение**

Теперь мы займёмся определённым типом переживаний, и будем работать над этим детально. Каждый крупный вопрос – это отдельное упражнение. Только самый первый вопрос будет описан здесь подробно. Все остальные должны выполняться аналогично. Если вы не можете получить конкретные ответы на конкретные вопросы, то сделайте их примерно, приблизительно.

##### **6.6.1.** Вспомните случай, когда вы наслаждались едой.

- А) Когда это было?
- Б) Где это происходило?
- В) Кто ещё был при этом?
- Г) Обратите внимание на цвет вещей в этом эпизоде.
- Д) Отметьте, какие были звуки.
- Е) Отметьте, какой был вкус, запахи и ощущения.
- Ж) Обратите внимание на позу своего тела в это время.
- З) Там было что-нибудь ещё интересное?

Затем вспомните другое событие (возможно, более раннее), когда вы наслаждались едой и повторите те же самые вопросы. Продолжайте обнаруживать дополнительные случаи и вытаскивать оттуда детали, пока не почувствуете себя хорошо.

##### **6.6.2.** Вспомните приятный момент интимности.

Это может быть сексуальной интимностью или моментом особой близости между родителем и ребёнком, или даже момент глубокой дружбы или взаимной поддержки.

Используйте те же подробные вопросы, как в упражнении 6.6.1 и продолжайте обнаруживать и проходить дополнительные случаи, пока не почувствуете себя хорошо.

##### **6.6.3.** Вспомните выполненную работу, которой вы гордились.

Делайте это упражнение аналогично предыдущему (как в упражнении 6.6.1).

##### **6.6.4.** Вспомните, как вы веселились с группой людей.

Делайте это упражнение аналогично предыдущему (как в упражнении 6.6.1).

##### **6.6.5.** Вспомните исследование некоторого места, которое вам понравилось.

Делайте это упражнение аналогично предыдущему (как в упражнении 6.6.1).

##### **6.6.6.** Вспомните случай, когда вы радовались жизни.

Делайте это упражнение аналогично предыдущему (как в упражнении 6.6.1).

#### **6.7 Что ещё можно сделать**

Прежде чем перейти к более сложным темам, как, например, прошлые жизни, вы должны почувствовать себя по-настоящему уверенно в отношении «возвращения».

Отметьте, было *или нет* достигнуто вами это после выполнения всех вышеуказанных упражнений этой главы. Если нет, то может быть, нужно получить больше такого опыта. Проверьте всё, начиная с пункта 6.1, и посмотрите, можно ли сделать что-то ещё, или вы дошли до точки релиза, которую пока что трудно улучшить.

Есть также книга Л. Р. Хаббарда «Самоанализ», в которой даётся масса процессов возвращения. И если это окажется необходимым для достижения цели, их можно сделать дополнительно к вышеуказанным.

Однако имейте в виду, что здесь мы не пытаемся добиться совершенного возвращения, а просто некоторого улучшения этой способности и достижения *большей* уверенности в нём. Впереди у нас будет ещё много возвращений.

### **6.8 Вспоминание прошлых жизней**

Мы являемся бессмертными духами, прожившими бесконечную череду жизней. Некоторые люди сочтут это очевидным, а другим будет нелегко согласиться с этой мыслью.

Если вам трудно принять эту идею, то я прошу только, чтобы вы дали ей какой-то шанс и попробовали что-то извлечь из неё.

Продолжение работы с этой книгой не требует, чтобы вы действительно верили в прошлые жизни.

Однако процессы могут что-то разбудить в вас, и тогда оно появится в поле вашего зрения, и вы должны быть готовы встать лицом к этому, что бы это ни было. Иногда эти вещи могут не укладываться логично в вашу текущую жизнь.

Как минимум, вам нужен открытый ум и готовность смотреть на возникающие перед вами вещи без всякого предубеждения. И ещё нужно немного информации, ориентиров и некоторой практики работы с понятием прошлых жизней для того, чтобы можно было увидеть логично складывающуюся картину.

Но не обязательно становиться верующим. Вы могли бы считать эти прошлые жизни упражнениями в воображении, или способом разобраться с избытком умственных конструкций, которые лежат в подсознании.

Поэтому делайте эти упражнения независимо от веры в прошлые жизни, и будьте готовы к странным и необычным вещам, которые могут случайно возникнуть во время работы с этой книгой. И не волнуйтесь насчёт доказательства или опровержения этой идеи. В своё время всё встанет на свои места.

### **6.9 Некоторая основная информация о прошлых жизнях**

Терапия, которая допускает существование прошлых жизней, часто сводится к травматическим инцидентам, которые происходили в прошлых жизнях. Сюда особенно относится постоянный страх, нежелание смерти. И эти неприятные испытания – одна из причин того, что люди не хотят восстановить свои прошлые жизни.

Поэтому первоначально мы сконцентрируемся на приятных моментах и пока пропустим плохое.

Во время возвращения некоторые вещи имеют тенденцию смешиваться со знакомыми образами, особенно когда окружающая действительность радикально отличалась от того, что есть сейчас. И если происходит реальное возвращение неясно куда, существует тенденция заполнить пробелы сознания тем, что человек видел по телевидению или прочитал в исторических книгах. Вы обнаружите, например, что существует сильная тенденция говорить на родном языке, а не на том, на котором действительно говорили в каком-то прошлом случае.

И существует некоторое желание придумать то, что могло быть на этом месте. Происходит домысливание с помощью воображения. Вспоминая, например, короткий эпизод из жизни античного Рима, кто-то может впасть в искушение и подумать, что он сам был Юлием Цезарем, так как он был хорошо известной и мощной фигурой того времени.

Также часто вступает в игру другой запутывающий механизм – стремление поменяться ролями и неверно «вспомнить», что вы были победителем, а не побеждённым, или что вы были жертвой, а не виновником, в то время как всё было наоборот. Оба варианта приводят к одному: «Трава всегда



более зелёная на другой стороне пастбища». Так как вы не испытываете ничего неприятного в том, чтобы быть вашими противниками, то проще «вспомнить» себя с противоположной стороны конфликта, чтобы избежать встречи с болью или виной, которые вы действительно испытали.

Мы очень долго варимся во всём этом, повторяя старые ошибки и делая новые, которые на самом деле – хорошо забытые старые. И можно сказать, мы давно вязнем в *собственной* колее. Поэтому стили цивилизаций и культур часто повторяются. Имеется много планет, подобных Земле, а история имеет тенденцию повторяться, по крайней мере, в своих наиболее общих чертах. Поэтому то, что на первый взгляд может показаться чьей-то жизнью в античном Риме, могло на самом деле произойти на какой-то отдаленной планете миллионы лет тому назад.

Всё это постепенно встанет на свои места, и многое из того, что вначале было достроено воображением, уйдёт прочь по мере вашего продвижения.

Так что не отстаивайте правильность и аккуратность того, что вы смутно восстановили, и тем самым защитите себя от зависания на неточных воспоминаниях и от ошибочного чувства гордости или собственной значимости.

Но также не обесценивайте эти воспоминания и не отвергайте их как полностью сфабрикованные только из-за того, что в них есть некоторая логическая бессмыслица.

Когда вы пытаетесь найти что-то, подсознание часто позволяет всплыть какой-то важной для вас части информации, даже если она неточно встаёт на своё место, несколько трансформируясь при этом. Если вам нужно, например, пройти «прошлую жизнь» в виде вымышленного героя в фильме, который вы видели, то так и делайте. Не сидите на одном месте, и не говорите что-нибудь вроде: «Но это же невозможно, я никогда не мог (ла) быть Шекспировской леди Макбет».

Если вы отвергаете весь инцидент, то вы также отвергаете небольшой кусочек истины, который появился для того, чтобы вы *посмотрели* на него. Вы могли, например, однажды убить своего отца ради выгоды, как это сделала леди Макбет, но фактический инцидент находится очень далёко, вне пределов досягаемости. Конфронтируя в основном фиктивный инцидент, вы также будете стоять лицом и к этой небольшой, но действительно истинной части инцидента, который просто необходимо рассмотреть.

Поэтому не боритесь с этими воспоминаниями и не заставляйте их быть исторически точными. Просто позвольте им быть такими, как есть. Постепенно ваша способность быть лицом к этим вещам улучшится, общее количество ментального заряда уменьшится, и вы восстановите действительные события из той полуправды, что вы нашли первоначально.

### **6.10 Первый шаг к восстановлению прошлой жизни**

В ходе нашего существования мы прожили миллионы жизней в этой и других более ранних вселенных.

Наше существование здесь на Земле – лишь капля в море. Но подобные виды, образы жизни, сложившиеся на Земле, существуют повсюду очень давно, и обычно легче восстановить *их*, чем другие, более чуждые земной жизни. Даже если это только одна тысячная часть всех ваших прошлых жизней – это то, что наиболее знакомо [я бы сказал, до боли ☺], и с чем постоянно сталкиваешься, можно сказать, каждый день лицом к лицу.

Мы воспользуемся этим преимуществом и поищем приятные жизни в уже хорошо знакомой нам окружающей обстановке.

Выберите ваш любимый период истории и цивилизацию, к которой вы чувствуете наиболее естественную близость, симпатию. Или, если вас сильно привлекает научная фантастика или фэнтэзи (не научная фантастика, фантазия), рассмотрите идею некоторой космической империи или воображаемого королевства, которое было бы вам приятно.

Как только вы сделали выбор, отбросьте все детали, особенно знаменитые имена и события, и сконцентрируйтесь на общих характеристиках этой цивилизации. И если некоторые исторические детали покажутся вам неправильными, то примите это как есть, так как вы могли действительно ощутить нечто из давнего и далекого, а не из современной земной цивилизация, про которую вы читали.

Поскольку вы фокусируетесь на периоде, к которому хорошо относитесь, и пытаетесь вспомнить приятную жизнь из этого времени, то вы, скорее всего, можете попробовать доверять своим ощущениям – какого типа человеком вы были, чем занимались. В этом случае вы не будете сильно стремиться подменять неприятные вещи приятными, поскольку фактический опыт действительно был приятен.

А теперь давайте рассмотрим, какой тип деятельности вам мог бы доставлять удовольствие в такой цивилизации. Представьте себе какой-нибудь случай, когда вы занимались этой деятельностью, попытайтесь добиться цвета, звука, и любых деталей, которые кажутся верными, правильными. Подрегулируйте этот случай, основываясь на внутреннем чувстве правильности или неправильности, пока вы не будете довольны этим. Считайте, что это может быть некоторым приближением истинного воспоминания.

Выполните это несколько раз, представляя себе отдельные случаи той деятельности, которая вам нравились. Затем рассмотрите эти различные случаи и посмотрите, не можете ли вы отсортировать их по времени в некую последовательность.

Рассмотрите, какой тип работы или общественного положения кажется вам наиболее подходящим. Ваша задача в этом деле – представить себе это визуально. Отсортируйте эти образы вместе с другими в своего рода линию времени. В этом вам поможет запись на бумагу, оставляя там место для дополнений.

Рассмотрите, какой тип людей вас интересовал бы в этих обстоятельствах: друзья, любовники, родители, дети, и т.п. Попробуйте увидеть какие-то действительно хорошие эпизоды с этими людьми и добавьте их в эту последовательную череду событий.

Рассмотрите, не было ли там какого-то по-настоящему хорошего события, которое могло случиться: какой-то личный успех или важный случай, который благотворно повлиял на вашу жизнь. Снова добейтесь визуального восприятия таких случаев и добавьте их в цепочку.

Если возникнет какое-то плохое событие, которое вам нужно рассмотреть, продолжайте своё дело и рассмотрите его так же, затем присоедините его к общей последовательности событий. Но выровняйте своё состояние, снова направляя своё внимание на какие-то хорошие вещи. Не ищите специально ужасные вещи, которые могли с вами случиться.

Теперь повторите процедуру подробного возвращения, данную в разделе 6.6, применяя её к этой прошлой жизни.

Теперь напишите краткий обзор этой прошлой жизни. И опишите всё, что, как вы считаете, с вами происходило.

Затем выберите другой исторический период (или другую космическую империю, или что угодно), и повторите всю эту процедуру целиком со второй прошлой жизнью.

Сделайте это снова с третьей прошлой жизнью. Вам нужно восстановить их, по крайней мере, три, чтобы не фиксироваться слишком сильно на самой первой.

Допускайте, что найденное вами может быть только наполовину правдой, смесь настоящего возвращения и придуманного в воображении. Даже воображаемая часть поможет расширить вашу точку зрения.

### ***6.10 Заключительный шаг***

Это не последний шаг в прохождении прошлых жизней. В процессе работы с книгой предстоит сделать гораздо больше. Это только конечный шаг этой главы, а она нацелена на общее изложение и общее укрепление этих состояний, независимо от того, какие выгоды вы извлекли от прохождения своих прошлых существований.

И если эти прошлые жизни кажутся очень туманными и неопределёнными, не беспокойтесь об этом. Мы не очень далеко продвинулись, чтобы получать хорошие твёрдые воспоминания. Исключение может быть только в том случае, если вы уже достаточно много работали с прошлыми жизнями, или вы находитесь в совершенно идеальной форме для этого.

Идея этой главы такова: просто раскрыть вам, что какие-то вещи из прошлой жизни могут легко возникнуть перед вами, когда это потребуется во время выполнения упражнений.

Ну а теперь, когда вы уже можете как-то ориентироваться в прошлых жизнях, можно сделать завершающий штрих, снова выполнив процессы 6.1 – 6.5 в более широком диапазоне времени, конечно, если только вы не остановились на самом первом случае воспоминания прошлой жизни.

Существует некоторая вероятность того, что при выполнении этих упражнений может произойти «оверран» (выход за точку релиза) из-за того, что они уже выполнялись прежде. Если это случится, просто восстановите более раннюю точку релиза, как это обсуждалось во 2-ой главе. Но так как вам становится доступен больший промежуток времени, то большинство, или даже все эти процессы снова могут выполняться успешно.

И не ограничивайте эти процессы теми тремя прошлыми жизнями, которые вы подробно проработали ранее. Просто примите всё, что готово прийти в поле зрения.

На этом этапе вы можете действительно получить некоторые очень реальные и живые воспоминания благодаря тому, что всю самую тяжёлую работу вы сделали на предыдущих шагах.

## **ГЛАВА 7: ГОТОВНОСТЬ И ДОСТУПНОСТЬ**

Было бы слишком круто – взять всё скрытое от ума и открыть всё сразу. Это просто перегрузило бы нас. И вот по этой-то причине человек держит себя заблокированным, потому что знает, что он будет размазан по стенке, если откроет ворота этой плотины, хотя это – дверь в бесконечность к полной свободе.

Но люди продолжают по глупости добавлять всё новые и новые слои не конфронтруемых ими вещей без какого-либо восстановления хотя бы чего-нибудь из этих запертых областей.

Простое решение состоит в том, чтобы высвободить один блок за другим – и постепенно вытащить то, что было спрятано, обнаруживая и выявляя это в себе с такой скоростью, какая больше всего подходит.

[Это похоже на распутывание запутанного клубка рыболовной лески, так называемой «бороды», или длинной запутанной верёвки, мотка проволоки, и т.п. Это делается на самом деле постепенно, шаг за шагом освобождая нить. Наилучшая стратегия, выработанная мной в этом деле на основе личного опыта, состоит в том, чтобы сначала осмотреть всё в целом, затем, постепенно расправляя сильно затянутые петли, растянуть пути (всё это аналогично «открывающим процедурам»), а потом высвободить петли одну за другой, протаскивая их друг сквозь друга. И ещё это похоже на сборку кубика Рубика. Разные люди делают это с разной скоростью. Однако неплохой опыт от решения таких задач приобретают все. Так может стоит сначала потренироваться с клубком верёвки и с кубиком? 😊 ]

Никакой человек не мог бы выстоять, вернув себе память обо всех прошлых жизнях одномоментно, если бы это произошло одним большим озарением или вспышкой. Но вы можете делать это постепенно, понемногу раскрывая своё прошлое при возвращении, и помаленьку восстанавливая тождество человека с бессмертным духом.

У каждого из нас есть такая часть разума, которая чиста и открыта. Это та область жизни, где вы внутренне спокойны, осознанны и способны действовать сознательно. И есть чёрная область, которая завалена неконфронтном так глубоко, что стала совсем недоступна. И есть серая полоса между ними.

Эта серая полоса и является доступной областью. Она содержит такие вещи, которые находятся в пределах вашей досягаемости, и которые вы можете найти и рассмотреть как-есть<sup>17</sup> во время практики.

Когда вы удалите мусор с этой серой полосы и расчистите её, то достаточно большая часть тёмной области перейдёт в серую. Это подобно снятию слоёв песка – вы не можете выкопать очень глубокую яму, так как окружающий песок снова засыплет её. Зато возможно постепенно снять *один слой целиком* и приоткрыть новый слой внизу.

---

17. Подробно об этом в главе 27.

Серая полоса может быть узкой или широкой. Для сытого и отдохнувшего человека эта полоса становится шире из-за того, что он в лучшей форме как умственно, так и физически. Уверенность расширяет её, а боязнь смотреть на вещи – сужает.

Чем шире эта полоса, тем больше вы можете расчистить в данное время.

Когда вы работаете с квалифицированным и компетентным профессионалом, эта полоса расширяется из-за того, что *вы чувствуете себя защищённым и верите*, что он исправит ситуацию, если вы попадёте в проблему.

[Ключом к разгадке этого явления является то, что человек в это время делает. А делает он то, что в предыдущем абзаце написано *курсивом*. Отсюда становится ясно, что работая в одиночку, это и надо делать. Возможно, остаётся только одна неясность: «а во что тогда нужно верить?» Ответ на этот вопрос вам подскажет ответ на другой вопрос: «что есть истина?» По секрету могу сказать, но это только между нами, очищающимися: «истина – это то, что является истиной *для вас*». Есть ещё одно определение: «истина – это то, что можно использовать».

Теперь, я думаю, вы легко решите эту задачу «во что верить?» Кстати, вот рассказик о том, кому же верить.

☉ Кому верить? «Мог бы ты одолжить мне своего осла на сегодня?» - спросил у муллы один крестьянин. «Дорогой друг, - сказал мулла, - ты знаешь, что я всегда готов оказать тебе помощь, если ты в ней нуждаешься. Моё сердце просто жаждет дать тебе, праведному человеку, моего осла. Я буду рад видеть, как ты привезёшь домой плоды со своего поля на моём осле. Но вот, что я должен сказать тебе, друг мой сердечный: к сожалению, я одолжил осла другому человеку». Растроганный до глубины души словами муллы крестьянин поблагодарил его: «Хотя ты и не смог мне помочь, но твои добрые речи очень помогли мне. Да поможет тебе Бог, о благородный, добрый и мудрый мулла». Он застыл в глубоком поклоне, и вдруг из ослиного стойла раздалось оглушительное «И-а!» Крестьянин изумился, поднял удивлённо глаза и, наконец, спросил с недоверием: «Что это я слышу? Ведь твой осёл здесь. Я только что слышал его вопль». Мулла покраснел от гнева и заорал: «Ах ты, неблагодарный! Я же сказал тебе, что осла здесь нет. Кому ты больше веришь, мне, мулле, или глупому крику ещё более глупого осла?»]

Работа в одиночку может сделать эту полосу более узкой, что замедляет ваше развитие. Стало быть, имеет смысл предпринять что-то сейчас для некоторого расширения этой полосы.

Мы уже сделали некоторые упражнения, направленные на поднятие вашей способности конфронтировать, и узнали некоторую технику, которая поможет вам выбраться из текущих проблем. Оба этих фактора увеличивают полосу доступности. Теперь мы перейдём к третьему фактору, который является вашей готовностью что-то обнаружить.

Глядя с более широкой перспективы, можно сказать: нет такого способа, чтобы навсегда повредить бессмертный дух, и, следовательно, никакое знание не может повредить вам. Но, глядя из узкой человеческой перспективы, человек может бояться что-то обнаруживать. Поэтому давайте попрактикуем представление всяких воображаемых вещей и явлений для того, чтобы легче было стоять лицом к лицу перед реальными, когда они возникнут.

В идеале вам нужно достичь той точки, когда вам действительно всё равно, насколько тревожна или ужасна какая-нибудь идея. Вместо этого вам просто нужна истина. Как сказал Иисус, «Истина освободит вас».

[ ☉ Что нужно для просветления. Однажды Гуру со своим учеником находился в лодке на воде, когда ученик спросил: «Насколько сильно человек должен желать Бога, чтобы осознать Его?» Гуру тотчас выбросил ученика из лодки в воду и удерживал его голову под водой до тех пор, пока тот не стал захлёбываться. Затем, втащив ученика в лодку, Гуру спросил его: «Чего тебе хотелось под водой?» Ученик ответил: «Воздуха, воздуха, воздуха!!!». Тогда Гуру сказал: «Когда ты будешь жаждать Бога так же сильно, как только что жаждал воздуха, тогда ты обретёшь Его».]

### **7.1 Готовность обнаружить**

Выполняйте эти команды поочерёдно. Вы можете выдумывать вещи. Вы можете обнаруживать вещи, которые потенциально могут быть истинны. Вы можете отмечать даже такие вещи, которые неверны для вас, но признаёте, что если они вдруг окажутся истинными, то вы готовы открыть их и разобраться с ними.

Дойдите до такого состояния, что вы будете готовы узнать что угодно, независимо от того, насколько это ужасно или необычно.

- А) Что вы готовы узнать о себе?
- Б) Что вы готовы узнать о ком-то другом?
- В) Что вы были готовы позволить узнать другим людям о вас и о ком-то ещё?

### **7.2 Обнаружение чего-то [конкретного]**

Это другой процесс из серии «готовы узнать». Делайте его как предыдущий.

- А) Что вы готовы узнать о своём теле?
- Б) Что вы готовы узнать о своих друзьях и любимых?
- В) Что вы готовы узнать о группах, в которых вы участвовали или состоите?
- Г) Что вы готовы узнать об обществе в целом?

### **7.3 Усиленный вариант готовности знать**

- А) Что вы готовы узнать о реальности?
- Б) Что вы готовы позволить узнать кому-то другому о реальности?
- В) Что вы готовы позволить узнать другим о реальности?

### **7.4 Готовность быть**

Теперь давайте продвинем эту готовность узнать дальше в те области жизни, где важно мыслить широко и свободно. Оказывается, находясь на верху шкалы, можно быть или не быть чем или кем угодно по своему выбору.

- А) Кем/Чем вы готовы быть?
- Б) Кем/Чем вы готовы позволить быть кому-то другому?
- В) Кем/Чем вы готовы позволить быть другим?

[ ☺ Способность быть. Каммингс сказал так: «Если можете просто быть - будьте. Если нет, приободритесь и займитесь делами других людей, создавая и разрушая, пока не свалитесь с ног».]

### **7.5 Готовность делать**

- А) Что вы готовы делать?
- Б) Что вы готовы позволить, чтобы делал кто-то другой?
- В) Что вы готовы позволить, чтобы делали другие?

### **7.6 Готовность иметь**

- А) Что вы готовы иметь?
- Б) Что вы готовы позволить иметь кому-то другому?
- В) Что вы готовы позволить иметь другим людям?

### **7.7 Согласие и несогласие**

Важно уметь соглашаться или не соглашаться *по собственному желанию*, и в любом случае не быть принужденным к этому. Чтобы суметь добиться этого, выполняйте следующие команды поочерёдно.

Нужно заметить, что это нормально – соглашаться и не соглашаться по поводу одной и той же вещи. Вы должны быть в состоянии пойти по любому пути – это как раз и есть то, чем мы собираемся овладеть в этом упражнении.

- А) С чем вы готовы согласиться?
- Б) С чем вы готовы не согласиться?
- В) С чем вы готовы позволить согласиться другому человеку?
- Г) С чем вы готовы позволить не согласиться другому человеку?

### **7.8 Изменения**

Терпимость к изменениям и к отсутствию изменений также важна для нас.

- А) Что вы готовы изменить?

Б) Что вы готовы оставить без изменений?

### **7.9 В людном месте**

Вот ещё одно упражнение, которое вы можете делать в местах для гулянья, на вокзале или в любом людном месте.

Отмечайте людей, и для каждого из них думайте о чём-то, *что* вы готовы позволить этому человеку узнать.

### **7.10 Страх обнаружить что-то**

Можно сказать, что величайшим страхом является страх сам по себе. Это страх самого состояния страха.

Боязнь чего-то неизвестного значительно ужаснее, чем страх чего-то понятного, известного.

Боязнь того, что что-то ужасное находится прямо за углом, вызывает страх даже взглянуть на это. Поэтому вас будут преследовать тени до тех пор, пока вы не вытащите их на свет, от чего они рассеются.

Ну, так давайте придумывать какие-то ужасные вещи, которые вы можете узнать. Выполняйте это упражнение до момента, когда вы можете рассмеяться над всем этим и не беспокоиться о последствиях обнаружения какой-то ужасной вещи.

А) Подумайте или придумайте какую-нибудь «ужасную истину», которая может вам открыться.

Б) Каковы были бы последствия этого?



[ ☉ Готовность... Был некогда великий бог-мудрец по имени Нарада. Как среди людей встречаются мудрецы, великие йоги, так встречаются великие йоги и среди богов. Нарада был величайшим йогом. Он много путешествовал и однажды в лесу увидел человека, столь долго и глубоко погружённого в медитацию, что белым муравьям достало времени построить муравейник на его теле.

«Куда путь держишь?» - обратился он к Нараде. «На небеса», - ответил Нарада. «Спроси у Бога, когда проявит Он милость ко мне, когда достигну я освобождения?»

Вскорости Нарада увидел ещё одного человека, который приплясывал и припевал без остановки. «Куда путь держишь?» - спросил он Нарату. И голос его и движения поражали дикостью.

«На небеса», - ответил мудрец. - «Узнай там, когда же я освобожусь?»

Прошло время, и Нарада двинулся в обратный путь через тот же лес. При виде его человек, на теле которого вырос муравейник, спросил: «О Нарада, спрашивал ли ты Бога обо мне?» - «Спрашивал». - «Что же сказал Он?» - «Он сказал, что тебе нужно прожить ещё четыре жизни, прежде чем достигнешь ты освобождения».

«Ещё четыре жизни? - возопил отшельник. - Но я так долго пробыл в медитации, что муравьи успели выстроить на мне своё жилище!»

Нарада пошёл дальше и вскоре встретил другого человека. «Узнал у Бога?» - «Видишь ли ты тамариндовое дерево? Мне было сказано передать тебе, что сколько листьев на дереве, столько жизней должен ты прожить, прежде чем достигнешь освобождения». Человек заплясал от счастья: «Как близко моё освобождение!»

И тут раздался голос: «Дитя моё, ты уже свободен».]

## **ГЛАВА 7А: СПОСОБНОСТЬ НЕ ЗНАТЬ [добавлено из почты Пилота]**

[Эта глава на самом деле не прямой авторский текст, а творческая компиляция, переработка «почты Пилота» редактором русской версии. Отнеситесь к этому легко, творчески.]

Задача – не знать – было одним из лучших упражнений. Смысл его в том, чтобы знать или не знать всё что угодно по своему желанию. Чтобы достичь такого конечного эффекта, нужно варьировать упражнение со всевозможными вещами, которые могут прийти на ум.

Но сначала немного вводной теории. В своё время Л. Рон Хаббард обнаружил одну интересную шкалу, которую он назвал «от Знания до Тайны». На самом деле на вершине этой шкалы стоит Творение (Создание) – оно выше Знания. Но Знание не может быть даже следующим пунктом, поскольку сначала нужно Не\_Знать о Творении (Созидании). Только после этого можно Знать, иначе человек будет просто Творить.

С моей точки зрения сейчас эта шкала выглядит так:

Творение (Создание)  
Незнание  
Знание (полное)  
Знание чего-то (о чём-то)  
Созерцание  
Мысль  
Эмоция  
Усилие  
Символы  
Секс  
Еда  
Тайна

### УПРАЖНЕНИЕ

Вероятно, самое лёгкое, с чего стоит начать – это выбирать какие-то объекты в комнате (или там, где вы находитесь) и попробовать несколько раз сделать команду «не знать что-то об этом объекте», переходя таким образом от одного объекта к другому.

Затем, придя в людное место, попробуйте пройти там вариант «незнания» с какими-то выбранными вами людьми, выполняя команду «не знать что-то об этом человеке».

Потом переходите к более экзотическим вещам, вроде не знать что-то о конкретных областях жизни, об обстоятельствах, о ситуациях, о прошлом, о будущем, и т.д.

### СУПЕР-УПРАЖНЕНИЕ НА ТЕМУ О ТОМ, КАК НЕ ЗНАТЬ [то, что не полагается ☺ ]

Это упражнение – динамит. Оно даёт больше, чем я мог предположить, когда задумывал его. Вот оно.

1а) Создайте (представьте) что-нибудь

1б) Не знаете, кто создал это

В своей чистой форме это мощь и величие.

Само собой, я хотел поэкспериментировать с этим дальше. Так что я смешал его с «книжкой-бутылкой» [см. упражнение 10.2] следующим образом:

2а) Представьте какую-нибудь книгу

2б) Не знаете, кто создал её

2в) Не знаете, какой она массы

2г) Не знаете, какого она цвета

2д) Не знаете, какой она температуры

2е) Не знаете, какого она содержания (о чём она)

2ж) Не знаете, когда она была сделана

2з) Не знаете, где она находится

Затем представьте бутылку и сделайте с ней то же самое. Затем представьте ДРУГУЮ книжку, потом другую бутылку, и так далее.

После выполнения нескольких десятков раз этого упражнения с незнанием книжек и бутылок, исчезающих неизвестно где, я получил забавную массу энергии, циркулирующей вокруг, и просто находящуюся там постоянно. Не на самом деле крутящейся вокруг меня, а располагавшейся где-то в стороне. Это было по-настоящему необычно.

Потом я попробовал такой вариант: выбирать вещи из своего окружения и «не знать, кто создал этот объект». Это также резко увеличило осознание и добавило хорошего настроения.



[ ☯ Совершенное знание. Потеря Дао. Чжуан Цзы сказал так: «Знание древних было совершенно, настолько совершенно, что вначале они и не знали, что существуют вещи. Это самое совершенное знание. Ничего добавить нельзя. Затем они узнали, что вещи существуют, но всё же не делали между ними никакого различия. Затем они стали сравнивать, но суждений не выносили. Когда они дошли до вынесения суждений, Дао было потеряно».]

## ГЛАВА 8: БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ

Любой поток, имеющий хоть какую-то мощностъ или потенциал, может создать давление, массу или заряд, если он заблокирован или закупорен.

Один из наиболее близких и важных потоков в жизни – это свободный поток общения (коммуникация).

Когда его сдерживают или навязывают, это может привести к протестам, расстройствам, проблемам, навязчивости и другим нежелательным явлениям.

Но в основном барьеры общения, похоже, создаются собственным выбором человека. Другими словами, такой человек сам решает ограничить общение или прекратить его.

Это означает, что вы можете пробиться через барьеры общения просто своим решением, не выясняя, почему и как. Это может быть сделано, если вы много общаетесь. Если вы говорите достаточно много о сексе, то вас перестанут беспокоить разговоры о сексе. Это происходит, только если другие люди не одёргивают вас, когда вы сами начинаете разговор, иначе это может привести вас к решению замолчать снова.

Это поднимает проблему необходимости осторожного и безопасного общения, пока вы пробиваетесь сквозь эти барьеры. Когда вы разрушите их, ваш разговор пойдёт естественно – так, что вы сможете иметь своё суждение, свой взгляд на вещи, и при этом не нарушать спокойствие людей, если это будет неподходящей темой для разговора. Но чтобы очиститься от такого запрета, первое, что нужно сделать – это дикое и несдержанное словоизвержение, которое, как правило, неприемлемо в обычном разговоре.

Когда один человек работает с напарником, то вдвоём они могут позволить себе раскованно говорить, выслушивать друг друга и поддерживать этот поток до тех пор, пока барьеры общения не рухнут.

При самостоятельной работе единственный выход состоит в том, чтобы *представить* себе общение с людьми, и писать им длинные и раскованные письма, пока вы не почувствуете полную несдержанность в общении. Вы *пишете* их так, как будто бы действительно собираетесь послать их, но как только вы почувствуете себя лучше, вам уже не нужно действительно отправлять их. Поэтому вы просто продолжаете накапливать эти письма в большую кучу до тех пор, пока однажды вы не вздохнёте с большим облегчением и не почувствуете, что вы можете говорить совершенно свободно, когда вам это захочется.

А затем вы поворачиваете это дело в обратную сторону и создаёте письма от них к себе. Вы пишете от их имени [лица], и делаете эти письма настолько дикими и возмутительными, как только можете. Дело в том, что для освобождения себя от подавления в области общения необходимо, чтобы вы были готовы дать возможность любому человеку говорить вам что угодно, одновременно с тем, чтобы и вы могли говорить кому угодно что угодно. Обычный человек имеет барьеры общения в обоих направлениях, и таким образом люди подавляют общение друг друга.

Когда вы проработаете эту область, у вас не будет никакой необходимости шокировать или ошеломлять других людей, говоря им такие вещи, которые они не смогут сконфронтировать. Если же вас что-то заставляет делать это, то значит, вы не выполняли эти процессы достаточно долго, и, следовательно, вам нужно вернуться и завершить их.

Заметьте, что в этой главе мы заинтересованы только в снятии барьеров и запретов для осуществления свободного общения. Позитивные умения и достижение практических способностей находятся в следующей главе.



### **8.1 Тело**

Теперь попробуйте написать письмо воображаемому лицу о личных и интимных деталях вашего тела. Вы должны действительно написать это на бумаге, а не просто думать об этом. Количество (объём написанного) в данном случае важнее качества.

Затем напишите ответ этого воображаемого лица себе, в котором он подтверждает получение вашего письма, и в свою очередь рассказывает о личных и интимных деталях своего тела.

Продолжайте эту двухстороннюю переписку. Включайте такие детали, которые смущают вас, и о которых вы не стали бы никому рассказывать. Опишите свои привычки, включая плохие, особо интимные детали и всё, что вам придёт в голову по поводу тела.

Продолжайте до тех пор, пока вы не почувствуете, что свободно можете говорить и выслушивать что угодно на эту тему без смущения.

### **8.2 Секс**

Теперь напишите о сексе: о сексе вообще, о ваших собственных желаниях и действиях в частности.

Снова пишите письма в обоих направлениях до тех пор, пока общение на эту тему не станет свободным.

### **8.3 Общество [социум]**

Теперь расскажите о своих взаимоотношениях с другими людьми, включая работу, группы, общество и любые другие взаимодействия с людьми. Включите сюда всё без утайки: то, что вас смущает; вещи, которые вы совершили и не хотите, чтобы об этом узнали другие; вещи, которые вы боитесь сказать на публике; критику, которую вы не осмеливаетесь высказать, и т.п.

Снова пишите письма в обоих направлениях до тех пор, пока общение на эту тему не станет свободным.

### **8.4 Желания и тому подобное**

Теперь напишите о том, что вам нравится и не нравится, особенно те вещи, о которых вы не любите говорить из-за того, что они непопулярны. И напишите обо всех своих желаниях, как низменных, так и возвышенных. И напишите о любых своих глубоких убеждениях, которые вы не желали бы выражать на публике.

Снова пишите письма в обоих направлениях до тех пор, пока общение на эту тему не станет свободным.

### **8.5 Люди**

Теперь возьмите тех людей, с которыми вы сейчас или раньше были тесно связаны, с которыми у вас могло быть несколько затруднённое общение. Это могут быть родители, дети, супруги, любовники, близкие друзья, и т.д.

Для каждого в отдельности напишите письма в обоих направлениях, где вы обсуждаете поступки и поведение друг друга; всё, что затрудняет ваше общение; или то, что, как вы чувствуете, должно быть сказано; или любые другие вопросы в русле упражнений 8.1 – 8.4. Делайте это до тех пор, пока вы не почувствуете, что вас ничто не принуждает и ничто не сдерживает в тех вещах, о которых вы могли бы сказать им или услышать от них.

### **8.6 Профессии**

Теперь возьмите людей, играющих разные роли или имеющих разные профессии, и которые могут создать некоторые затруднения для вашего общения.

Возьмите, например, начальство, школьных учителей, полицейских, судей, священников, торговцев, политиков, бюрократов и т.д.

Снова индивидуально для каждой роли или профессии напишите письма в обоих направлениях, говорящие о том, что должно быть сказано; или то, что мешало; или что-нибудь в русле упражнений 8.1 – 8.4.

### 8.7 Выход в люди

Теперь пойдите в людное место. Каждый следующий шаг делается до тех пор, пока вы не почувствуете себя уверенно. Если у вас будут с этим какие-то проблемы, то делайте каждый шаг поочередно, не слишком увязая в нём.

- 1) Выбирайте людей и представляйте себе, *что* вы могли бы сказать каждому. Это может быть что-то возмутительное или непоследовательное.
- 2) То же самое, только уже люди говорят вам. Снова это может быть что-то возмутительное или непоследовательное.
- 3) Выбирайте пары людей (не обязательно общающихся) и представляйте, *что* они могли бы сказать друг другу.

[ ☺ Небольшая разница. Один восточный властелин увидел сон - будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить несчастного в тюрьму и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть! Ты проживёшь долгую жизнь и переживёшь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил предсказателя. Придворные удивились. «Ведь ты сказал ему тоже самое, что и твой предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознаграждён?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Всё зависит от того, *как* сказать то, *что* сказано».]

### 8.8 Настоящая свобода

Это конечный процесс этой главы. Выполните его до состояния, когда последнее из затруднений улетучится, и вы почувствуете, что можете общаться совершенно свободно.

Эти три команды делаются поочередно. В этом упражнении особо подчеркивается то, что вы обнаруживаете вещи, о которых желаете и готовы говорить, но при этом ничего не избегаете.

На этот раз вам нужно пробиться через любые оставшиеся барьеры общения только своим волевым решением. А если покажется нечто, что стоит перед вами как реальный барьер, который не исчезает, то вы можете временно отложить это упражнение в сторону и написать несколько писем по возникшему затруднению, пока это не пройдёт. Затем вернитесь снова к прерванному упражнению и завершите его.

Команды такие:

- А) Что вы можете позволить себе сказать другому?
- Б) Что вы можете позволить другому сказать вам?
- В) Что вы можете позволить другим сказать друг другу?

### 8.9 Телепатические способности [добавлено из почты Пилота в а.с.т.]

- А) Что вы можете позволить себе прочитать в уме другого человека?
- Б) Что вы можете позволить другому человеку прочитать в вашем уме?
- В) Что вы можете позволить другим прочитать в умах других людей?

[ ☺ О чтении мыслей. По лесу идёт Винни-Пух, позади него - Пятачок. Долго идут... Вдруг Винни-Пух оборачивается и бьёт Пятачка в ухо. «Ты что, Винни!?» -- «Ах ты, свинья - целый час молчишь и такую гадость про меня думаешь!»]

## ГЛАВА 9: БОЛЬШЕ ОБ ОБЩЕНИИ

Теперь, когда мы освободились от некоторых барьеров и достигли свободного общения, самое время посмотреть на сам механизм процесса общения.

В самой простой форме общение является передачей чего-либо из точки источника в точку получения. В некотором смысле, мы даже можем считать движение частиц или потоков энергии коммуникацией из одного места пространства в другое.

Но здесь нам интересно общение, порождённое живыми существами, а оно имеет специальный аспект: общение создаётся и планируется здесь и сейчас по желанию личности, начинающей его. Оно особенно выделяется потому, что значительная часть воспринимаемого и осознаваемого нами – это старый материал, хлам, который отовсюду продолжает выскакивать перед нами.

Есть много полезных вещей, к достижению которых мы здесь можем направиться, и мы возьмёмся за них по очереди, выполняя определённые упражнения по мере движения. Даже небольшая работа в этой области может значительно улучшить нашу жизнь, так как это – основная часть взаимодействия с другими людьми.

### **9.1 Передача намерения**

Самый простой и самый мощный фактор, связанный с эффективной передачей и получением сообщения, состоит в том, чтобы спроецировать [направить] сообщение через пространство и поместить его прямо в то место, куда вы хотите его доставить.

Довольно интересно, что слова и механика сами по себе второстепенны по отношению к намерению. Вы можете произнести неправильные слова, а люди всё равно поймут вас, если ваше намерение достаточно сильно и чисто. Вы можете шептать через всю шумную комнату и быть услышанным вашим предполагаемым получателем сообщения. Странные и удивительные вещи могут происходить по мере того, как вы развиваете способности в этой области.

При простом чтении данных здесь упражнений они могут показаться глупыми или тривиальными. На самом деле это не так, но вам нужно попробовать их, чтобы понять эффект.

#### **9.1.1**

Выберите какой-нибудь объект в комнате и начните вслух говорить ему «Привет». Отмечайте ту точку в пространстве, в которую направляете каждый привет. Некоторые из своих «Приветов» специально направьте куда-нибудь перед объектом или за него, а также справа и слева от него. Затем сфокусируйте своё намерение точно внутри него и скажите «Привет» прямо в центр объекта.

Выберите другой объект и повторите эту процедуру.

Сконцентрируйтесь на том, чтобы под вашим управлением «Привет» уверенно попадал в конкретные нацеливаемые точки.

Продолжайте выполнять это упражнение до тех пор, пока не овладеете в совершенстве передачей своего намерения в конкретные точки.

Заметьте, что здесь мы используем активное, а не пассивное определение намерения. Другими словами, *вы добиваетесь*, чтобы это произошло, а не обдумываете или предполагаете намерение или мотивацию.

#### **9.1.2**

Теперь живо осматривайте всю комнату, выбирая объекты и говоря им «Привет», всякий раз направляя своё намерение прямо в центр объекта.

Если вы почувствуете, что какое-то намерение попало неточно, то можно сказать «Привет» другому объекту, затем вернуться и сказать «Привет» тому объекту, где вы промахнулись. Просто не надо стараться всегда тут же подправлять своё намерение.

#### **9.1.3**

Теперь придумайте какое-нибудь бессмысленное слово и придайте ему смысл слова «Привет». Произносите это слово, но имейте при этом намерение передать объектам «Привет».

Затем используйте произвольные слова, которые имеют разные смыслы, но говорите их объектам с таким намерением, будто они означают «Привет».

Делайте это до тех пор, пока вы не сможете отсоединить намерение мысли от «говорения» и направить намерение независимо от используемых звуков.

#### **9.1.4**

Теперь кричите «Привет» объектам до тех пор, пока вы не преодолеете любые барьеры на этом пути между собой и объектом.

Затем шепчите объектам «Привет», и при этом создавайте сильное намерение.

Если необходимо, чередуйте несколько команд с одним объектом до тех пор, пока вы не сможете, говоря шепотом, утверждать такое же сильное намерение как при крике.

### **9.1.5**

Теперь молча направьте намерение «Привет» на объекты. Основная идея здесь в том, чтобы внедрить намерение в этот объект, а не просто думать об этом в своей голове.

Время от времени громко говорите «Привет» объектам несколько раз, а затем снова молча. Добейтесь того, что даже молча вы сможете передавать всю силу своего намерения.

Как и во всех этих тренировках, вы направляете своё намерение на конкретные объекты, нацеливаясь и попадая в конкретные места.

### **9.1.6**

Устремление намерения в одном направлении может быть несколько утомительно. Коммуникация и намерение не обязаны быть двусторонними, но более удобно, когда они идут в обоих направлениях.

Поэтому давайте для баланса, молча сказав каждому объекту «Привет», представьте себе, что он сам отвечает вам «Привет» с намерением, идущим от объекта к вам.

Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно.

Однако имейте в виду, что в действительности именно *вы* обеспечиваете намерение обратной коммуникации.

### **9.1.7**

Попробуйте эти упражнения в повседневном разговоре, вкладывая в свою речь сильное намерение, а также экспериментируя немного с отсутствием какого-либо намерения в разговоре, или вкладывая в свои слова иное намерение. Отметьте, как люди реагируют и посмотрите, *что* вы увидите.

Имейте в виду, что очень сильные намерения имеют тенденцию принимать вид команд.

Также имейте в виду, что часто люди чувствуют несловесное намерение, однако предпочитают игнорировать его.

Если вы хорошо отработаете это упражнение, то, изредка используя молчаливое намерение, вы можете заставить официанта вздрогнуть и подойти к вам. А ведь они так хорошо игнорируют крикливые требования внимания от клиентов, что проигнорировать молчаливое намерение для них вообще очень легко. Даже если они заметили вас, они сделают вид, что их нет. Однако вы заметите, что часто можете шепотом привлечь их внимание в шумной комнате, и они на это будут очень хорошо реагировать, так как это для них ново и будет обходить те тяжёлые мысленные экраны, которые они установили, чтобы не дёргаться и не отвлекаться постоянно на клиентов. Чем легче будет ваше прикосновение, тем лучше будет их реакция.

## **9.2 Подтверждения**

Если кто-то намерен передать сообщение, то он будет повторять его снова и снова до тех пор, пока не увидит, что оно получено.

Если человек не очень наблюдателен, то ему трудно понять, дошло ли сообщение. Только получение какого-то подтверждения сообщения придаст ему уверенности в этом.

Более того, многие вещи, которые человек делает или создаёт навязчиво или автоматически – это просто повторение прошлых попыток провести общение с чем-то, что никогда не было подтверждено должным образом.

И в ходе обычного разговора общение часто будет проходить намного ровнее, если есть подтверждения с обеих сторон, а также есть *двустороннее общение*, т.е. когда обе стороны по очереди начинают и заканчивают передачу.

Есть много вещей, которые можно сделать, чтобы подтвердить сообщение. Иногда вы можете только сообщить, что услышали это сообщение, а в других случаях можете выразить также и согласие. Однако имейте в виду, что вы не обязаны соглашаться признавать что-то. Человеку, по крайней мере, можно дать знать, что его сообщение получено.

Чтобы сделать подтверждение, вы можете сказать, например, «Хорошо», «Отлично», «Спасибо», «Понятно», «Ясно», «Да», «Я слышу», «Угу», и т.д.

Подтверждение может отражать отношение человека к сообщению, или же быть просто чистым, и завершать выполнение цикла общения, не внося какой-либо оценки<sup>18</sup> содержания.

Если вы даёте подтверждение с сарказмом или критикуете сообщение, то в действительности вы отвергаете общение (или сообщение), – а это уже может создать нарушения. Если вы не согласны с чем-то, то лучше дать чистое нейтральное подтверждение (так, чтобы человек знал, что вы понимаете, о чём идёт речь), и затем объяснить своё несогласие, а не обрезать его общение своей критикой.

Если вы проводите процессинг кому-то другому, то, в общем-то, вам нужно просто позволить человеку рассматривать вещи, не влияя на него своим мнением, – так что практикуйте использование чистых подтверждений, которые не подразумевают никакой оценки. Тем не менее, в обычном разговоре часто нужно больше обратной связи. Но если кто-то вытащил на поверхность что-то из себя, то в этом случае было бы мудро давать чистые подтверждения, чтобы человек сам мог очиститься от всего ненужного.

Подтверждение может быть:

- 1) полным и остановить общение;
- 2) просто подтверждением конкретного сообщения (чистое);
- 3) частичным (или полу-) подтверждением, которое поощряет человека говорить дальше.

Все они могут быть улучшены и отработаны на практике.

### **9.2.1**

Представьте себе, что объекты (предметы) в комнате говорят вам «Привет» и вы каждый раз подтверждаете это, отвечая им вслух: «Привет». Давайте подтверждение объекту точно, как на тренировке намерения в предшествующем разделе.

### **9.2.2**

Вы можете давать подтверждения со слишком большой силой, не только завершая цикл общения, но и оказывая излишнее давление, которое может ошеломить человека, с которым вы говорите.

Вы можете также подтверждать слишком слабо (не подбадривающее полуподтверждение, которое поощряет человека говорить дальше, а просто *слишком слабое подтверждение*).

Пусть объекты говорят вам «Привет», а вы попрактикуйте слишком сильные и слишком слабые подтверждения, делая некоторые подтверждения со слишком большим усилием (крик и всё такое прочее), затем несколько слишком слабых, а затем несколько правильных. Пройдите это несколько раз, пока не овладеете этим, и затем завершите тренировку хорошими нормальными подтверждениями.

### **9.2.3**

Теперь пусть объекты опять говорят вам «Привет», а вы давайте им подтверждения молча.

### **9.2.4**

---

18. **ОЦЕНКА:** Здесь – навязывание информации или знания другому. Примером может быть, когда один сообщает другому, почему этот человек именно таков, каким является, вместо того, чтобы позволить ему открыть это для себя или вести его к такому открытию.

Пусть объекты снова говорят вам «Привет», а вы попрактикуйтесь в подтверждениях (вслух) с различными оттенками одобрения и неодобрения, согласия и несогласия, а также делая несколько чистых подтверждений случайно. Продолжайте заниматься, пока не овладеете этим, а затем завершите тренировку чистыми подтверждениями.

### **9.2.5**

Теперь потренируйтесь с полуподтверждениями следующим образом.

Пусть объекты говорят вам «Привет». Давайте этому частичное или подталкивающее подтверждение, которое должно побудить его сказать что-либо ещё. Это может быть нормальным подтверждением, высказанное в особой подбадривающей манере, или даже полувопросом «Гм...?». Затем представьте себе, что объект говорит: «Сегодня хорошая погода», и дайте этому высказыванию полное подтверждение. Выберите другой объект и сделайте то же самое, т.е. полу- и полное подтверждение. Делайте так, пока не овладеете полуподтверждениями.

### **9.2.6**

Теперь попробуйте это в повседневном разговоре. Снова поэкспериментируйте с этим немного и наблюдайте результаты.

Часто можно разрешить трудную ситуацию самым полным и абсолютным подтверждением, после которого вы больше ничего не говорите, и не порождаете никаких сообщений. На все заявления, и даже на вопросы постоянно отвечайте сильно и уверенно что-нибудь вроде: «Большое спасибо. Я действительно понял то, что вы сказали». Каждое сильное подтверждение имеет тенденцию заканчивать то действие, которое другой человек желает продолжать своей речью.

Этот трюк с продолжающимся подтверждением, не сопровождаемым порождением чего-либо, великолепно работает как защита против навязчивых торговцев. Не полагайтесь на него в очень угрожающих ситуациях, но иногда это срабатывает. Применять или нет – решайте сами. Так, например, полицейский может ограничиться выговором вместо штрафа. Но не думайте, что это съѣт с толку того, кто стремится выполнить свой долг.

## **9.3 Соберём всё вместе**

Давайте завершим это практикой по задаванию вопроса с намерением, получением ответа и подтверждением ответа.

Для этого нам нужны живые люди и какая-либо простая уловка для объяснения задаваемых вами нехитрых вопросов. Наиболее лёгкий способ выполнения этого – провести обследование, сделать опрос.

Возьмите блокнот с подставкой. Если необходимо, попрактикуйтесь писать на нём стоя. Вам будет легче, если вы будете выглядеть и одеваться профессионально, соответствующим образом.

Задайте пару вопросов по теме. «Какой последний фильм вы видели?», «Он вам понравился?» – вполне подойдут, если эти вопросы к месту.

Когда вы задаёте вопрос, то должны выслушать ответ с интересом. Так что попробуйте использовать такой вопрос, который вы будете задавать с некоторым энтузиазмом. И помните, что это – *ваш шанс* узнать немного больше о людях. Имея это в виду, вы должны проявить некий реальный интерес к тому, *что* вам скажут люди. Это неплохая практика для того, чтобы наладить хорошие отношения с людьми, поскольку людям нравится, когда кто-то заинтересован в том, *что* они говорят.

Вы можете провести это как реальное обследование или опрос, и на самом деле впоследствии подвести итог по результатам. Это убедит вас действительно правильно записывать ответы (людей будет раздражать, если вы не будете делать этого). А зная результаты, вы сможете чётко ответить в случае, если один из опрошенных вами людей увидит вас снова позже и спросит об этом. Это также может быть немного забавно.

Если кто-нибудь вас спросит, то вы можете сказать, что вы делаете это для курсовой работы. Студенты психологии, а также изучающие маркетинг (рыночные отношения), и изучающие

статистический анализ всё время делают такого типа вещи. Нет необходимости претендовать на то, что это официальное обследование для некоторой компании.

Пойдите в людное место. Выберите человека, подойдите к нему и спросите, может ли он ответить на вопросы обследования. Подтвердите ответ, и если он готов – вперед; задайте первый вопрос, подтвердите его, затем задайте следующий вопрос, снова дайте подтверждение, и т.д. Зарегистрируйте ответы. Поблагодарите их за уделённое вам время и переходите к другому.

Если у человека есть желание что-то сказать, то вы можете своими полуподтверждениями подбодрить его высказываться дальше.

Однако если вы попытаетесь кому-то преждевременно дать сильное подтверждение, то человек почувствует, что вы хотите остановить его коммуникацию, или что вы не дослушали того, что он пытался сказать, и у него появится желание снова повторить эту мысль, высказывая её более пространно. Это называется преждевременное подтверждение. Попытайтесь избегать этого, и уж если сделали, что ж, пожинайте плоды. Ваша цель – ясно выслушать сообщение до конца и подтвердить его в правильный момент времени с правильной силой – так, чтобы правильно завершить коммуникацию.

Если вместо ответа на поставленный вопрос человек порождает что-то другое, то позвольте ему высказаться, дайте полное подтверждение, уладьте ситуацию, если это необходимо (человеку может быть нужно некоторое время, чтобы сосредоточиться, или принять направление мысли), и повторите ваш вопрос.

Если кто-то испытывает беспокойство или чувство опасности, дайте ему необходимые подтверждения и мягко удалитесь.

#### **9.4 Краткие итоги**

Существует много навыков, которые могут быть натренированы в этой области. Саентологический курс общения хорошо помогает в этом деле, но он зависит от наличия пары студентов, которые могут тренировать друг друга. Здесь в некоторых вещах мы идём дальше этого курса, где-то меньше, как и соответствует природе этой книги – *самоучителю*.

Помните, что эта книга только начинается. Суть каждой главы может быть доведена до совершенства в дальнейших главах.

## **ГЛАВА 10: ФАКТОР ДУБЛИРОВАНИЯ**

Есть две категории дублирования, которые нам здесь интересны.

Первая – это *способность дублировать действия*, другими словами, быть в состоянии делать одни и те же вещи снова и снова, или же позволить одной и той же вещи случаться снова и снова. И вторая – *способность воспроизвести* внутри себя чьё-то сообщение, или скопировать себе другую точку зрения на что-то.

Обе способности важны, и в обоих этих случаях мы можем столкнуться с похожими проблемами.

Человек, пострадавший в нежелательном инциденте, начинает сопротивляться повторению подобных вещей. В конце концов, он обобщает (генерализует) это состояние, связывает его со многими другими вещами, и в результате развивается общее нежелание повторять что-либо.

Кроме того, мы жили много-много жизней в физическом теле, и в некоторых из наших прошлых жизней мы были в настоящем рабстве [ ☺ ], и были вынуждены делать повторяющуюся монотонную работу. Это очень противно, и поэтому мы так сильно сопротивляемся тому, чтобы делать одно и то же или повторять что-то много раз.

Кроме того, в течение нашего длительного существования мы много раз ошибочно приходили к неверному выводу, что дублирование (воспроизведение) другой точки зрения обязательно приводит к потере личности и индивидуальности.

В реальной жизни дублирование является важным и необходимым навыком. Оно всегда работает на нас, приносит пользу нам. Ведь нам нужно копировать, во-первых, чтобы передать и во-вторых,

чтобы воспринять что-то [вспомните передачу и приём факса: в этом процессе участвуют *два* дублирования]. Для поддержания дружеских отношений нам просто необходимо дублировать чужую точку зрения. Нам нужна способность повторять действия, чтобы сохранять и приумножать желательные для нас вещи. И нам нужно хотя бы кратко дублировать нежелательные вещи для того, чтобы принять и выполнить их так, чтобы от них можно было освободиться.

Эта способность дублировать всегда нам полезна. А она блокировалась, запутывалась и слабела в нас постоянно, с тех пор как мы веками деградировали, глупейшим образом воюя друг с другом.

### **10.1 Готовность к тому, что что-то случится снова**

Мы начнем с простого процесса. Выполняйте эти команды поочередно.

- А) Чему вы готовы позволить случиться снова?
- Б) Чему другой человек готов позволить случиться снова?
- В) Чему другие люди готовы позволить случиться снова?

### **10.2 Книжка и бутылка**

Выберите какие-нибудь два непохожих предмета. Годится книга и бутылка. Установите их друг от друга на расстоянии примерно метр или два на одном уровне, удобном для рассмотрения, например на столе.

Возьмите книгу. Отметьте её вес, температуру и цвет. Положите её на то же самое место. Затем возьмите бутылку. Отметьте её вес, температуру и цвет. Положите её на то же самое место.

Повторяйте это много-много раз, но не автоматически. Наоборот, постарайтесь делать это с каждым предметом так, как если бы это было в первый раз, как в начале.

Мы здесь пытаемся сломать привычку тащить прошлое в настоящее и преодолеть тенденцию выполнять повторяющиеся действия автоматически.

В действительности нет ничего плохого в автоматическом выполнении действий, когда вы выбираете это сами. Но вы не должны включать эту автоматичность навязчиво, и вам надо всегда быть готовым взять контроль над выполнением действий себе назад. Вы вполне способны делать одно и то же действие снова и снова, не впадая в умственное оцепенение. И если вы сможете видеть каждый цикл повторяющегося действия как *новый*, не накапливая при этом мысленную массу [по определению масса – это мера инертности], то вы сможете прервать гипнотические эффекты.

В этом упражнении приобретаются очень мощные способности, так что имеет смысл потратить на него некоторое время, даже если само действие кажется вам глупым. Оно работает наилучшим образом, если вы никак не меняете действие, а просто делаете его точно снова и снова. Продолжайте это, по крайней мере, до тех пор, когда вы можете делать его много раз, снова и снова, без какого-либо умственного оцепенения, усталости, или утомления. Выходите из упражнения на позитиве, в хорошем состоянии.

Идея этого упражнения состоит не в том, чтобы заниматься самогипнозом, а напротив, научиться прерывать гипнотический транс, выполняя каждое действие *как новое в новую единицу времени*. Если вы будете непрерывно впрыскивать свежее сознание, то вы останетесь живым, бодрым, в состоянии боевой готовности, несмотря на любые попытки загипнотизировать вас.

### **10.3 Мысленная версия «книжки и бутылки»**

Возможно, это упражнение будет слишком трудным для вас, тогда вы можете пропустить его сейчас и оставить до следующего раза.

Но эффект от этого упражнения настолько интересен, что мы не могли не включить его в эту книгу, и наилучшим образом оно может быть сделано сразу после физического варианта.

Вам нужно сделать физический вариант этого упражнения до состояния, когда вы не испытываете *никакой* усталости или дурмана от повторяемости этих действий много раз. В противном случае вы очень легко уснёте, когда попытаетесь выполнить эту мысленную версию.

Закройте глаза и мысленно представьте комнату, которая никак не связана с этим физическим миром. Вы можете сделать это с помощью представления себе, что есть точка в некоем новом



пространстве, полностью отсоединённом от реальности. Затем растяните эту точку в линию, а линию в стену. Создайте четыре стены, пол и потолок, сформированные в комнату.

Теперь представьте себе (визуально) два стола в комнате. Положите книгу на один из них и бутылку на другой.

Пусть книга поднимется в воздух. Обратите внимание на её вес, цвет и температуру. Затем пусть она обратно опустится вниз. Потом сделайте то же самое с бутылкой. Переходите таким образом от одного предмета к другому, как и в физическом варианте.

Если вы продолжаете это достаточно долго, то образы этих объектов будут достигать некоторой степени физической реальности, и вы почувствуете «вес» предметов, поднимая и опуская их. Это и есть желаемый эффект, когда вы можете осознанно создать массу и твёрдость мысленного объекта по собственному желанию.

#### **10.4 Копирование других точек зрения**

Теперь давайте практически узнаем, как другие люди смотрят на окружающий мир.

Придите в людное место. Выберите какого-нибудь человека и попытайтесь скопировать его чувства и отношения, попробуйте получить ощущение того, что вы *смотрите* на мир его глазами.

Вы не обязаны копировать его ощущения и реакцию на мир в точности, как он это переживает. Нормально, если вы скопируете то, что можно представить себе с его точки зрения. Возможно вы почувствуете некоторую телепатическую связь и разовьёте некоторую точность в сопереживании с другими людьми, но этого сейчас не требуется. Всё, что нужно в данное время – это *готовность скопировать* точки зрения других людей.

На практике вы, вероятно, получите смесь реальных и воображаемых впечатлений. Сила и точность улучшатся с тренировкой тогда, когда вы прекратите обесценивать правильность скопированных образов.

#### **10.5 Дополнительная информация о других точках зрения**

Это упражнение можно сделать на том же людном месте, как и предыдущее, или же там, где имеется масса вещей, на которые можно поглядеть.

Здесь вам нужно подумать о людях, которых вы знаете или знали, о каждом из них. Представьте себе, что вы – такой человек, и попробуйте увидеть мир так, как он его воспринимает: с его чувствами, отношениями, и его точкой зрения на окружающее. Посмотрите в таком состоянии вокруг себя несколько минут, стараясь *быть* этим человеком, пока не почувствуете, что скопировали его.

Имейте в виду, что это упражнение нужно обязательно продолжать выполнять с другими знакомыми вам людьми до тех пор, пока у вас не исчезнут навязчивые эмоции или другие реакции на это упражнение.

Большинство людей испытывают трудности в дублировании точек зрения других людей. Но иногда случается наоборот: человек «застревает» в точках зрения других людей. Особенно тех людей, которые властвовали над ними, и тех, кого они обожали, но затем были оставлены [брошены] ими.

Если вам кажется, что образ некоторой личности прилип к вам, и вы не можете отпустить её от себя в конце этого упражнения, то представьте себе такое место (может быть, несколько мест), в котором этот человек был бы в безопасности, пока вы не сможете с комфортом [лёгкостью, удобством] отпустить его от себя.

Это упражнение приводит к тому, что вы можете свободно перемещаться между точками зрения других личностей, сдвигать их, и выходить из них по своему желанию. Это чрезвычайно полезно.

Итак, выполните это упражнение со следующими людьми:

- 1) Ваши родители, воспитатели, или те, кто заботился о вас, особенно когда вы были ребёнком.

- 2) Все учителя, родственники, наставники, или уполномоченные на то люди (воспитатели, вожатые, тренеры, и т.д.), которые имели сильное положительное или отрицательное влияние на вас, пока вы не стали взрослым человеком.
- 3) Каждый значимый сексуальный партнёр, спутник жизни или близкий друг, с которыми вы разделили некоторую важную часть своей жизни.
- 4) Начальники, коллеги, судьи, священники, люди, пользовавшиеся вашим авторитетом, духовные учителя, и вообще все те, кто значительно повлиял на вашу жизнь.
- 5) Все, кто был очень близок вам, и кто потом умер. (Твёрдо продолжайте выполнять упражнение до отсутствия чувства горя или потери).
- 6) Кто-либо ещё, кто кажется особенно значимым в вашей жизни, включая сюда исторических деятелей, героев книг и фильмов.

### 10.6 Шкала эмоций

Л. Рон Хаббард вывел шкалу эмоциональных тонов, которую он подробно описал в своей книге «Наука выживания». Она также обсуждается в книге Рут Миншулл «Как выбирать себе людей» [Ruth Minshull «How To Choose Your People»].

Это в основном образцы (шаблоны) эмоций, по которым люди имеют тенденцию следовать, перемещаясь последовательно вверх-вниз по этой шкале. Понятно, что такое последовательное перемещение *не естественно для чистого духа*, который запросто может переживать любую эмоцию, вообще без всякого шаблона. Но эта шкала довольно глубоко сидит в нас и похоже на то, что её нам внушили [или мы это сделали сами] давным-давно в более ранних вселенных, чем эта. Поэтому люди в основном следуют ей, и *им кажется*, что они мыслят более ясно и имеют больше энергии, находясь в верхней части этой шкалы.

Следующая схема является очень упрощённой версией этой шкалы эмоциональных тонов. Если вам это интересно, то ознакомьтесь с вышеуказанными источниками, записями Хаббарда и других авторов для получения дополнительной информации. Там есть расширенные и более подробные варианты этой шкалы, различные практические приложения, и т.п. Тем не менее, приведённая здесь шкала достаточна для наших целей.

ЭНТУЗИАЗМ (БОДРОСТЬ)

КОНСЕРВАТИЗМ

СКУКА

АНТАГОНИЗМ

ГНЕВ

СКРЫТАЯ ВРАЖДЕБНОСТЬ

СТРАХ

ГОРЕ (ПЕЧАЛЬ)

АПАТИЯ

Чтобы ознакомиться с этой шкалой и улучшить управление своими эмоциями, придите в людное или интересное место, как в предыдущем шаге 10.5, и посмотрите на своё окружение, находясь в каждой из этих эмоций, начиная с апатии и кончая энтузиазмом. Наблюдайте, что происходит, отмечайте, что вы чувствуете, пока не разберётесь в этом. И так для каждой эмоции.

Другими словами, вы начинаете смотреть вокруг с апатией [безразличием], и, отмечая всякие вещи, чувствуете [испытываете] апатию к ним, думаете с апатией о них. Затем посмотрите на своё окружение, чувствуя горе, и т.д.

Если необходимо, повторите всю шкалу снизу вверх несколько раз, пока не сможете управлять этим с комфортом.

### 10.7 Использование шкалы эмоций

Ценная техника для установления общения с кем-то – это умение подстраиваться под эмоциональный тон собеседника. И что ещё интересно: если вы сначала соответствуете тону человека, а затем начинаете медленно подниматься по шкале вверх, используя каждую следующую эмоцию по очереди, то вы можете поднять его собой. И тот, кто был в страхе или подавлен (в апатии), придёт в более бодрое настроение и состояние ума.

Например, вы можете присоединиться к гневу человека, но гневаться не на него, а направить эту эмоцию на внешнюю цель. А затем постепенно сдвигать эту эмоцию вверх в антагонизм, который выглядел бы как дерзкое и саркастическое отношение к проблеме, но не как ярость (гнев), далее постепенно сдвиньтесь к состоянию скуки, и так далее по шкале тонов.

Но в действительности соответствовать чьему-то эмоциональному состоянию не так легко, как кажется. Люди стараются поддерживать внешний лоск для общества и выглядеть лучше, чем они есть. Явление неосознанного самообмана, и, как следствие, обмана окружающих, приводит к тому, что, например, страх выдаётся за гнев, а кажущийся энтузиазм человека весьма далёк от действительности.

Итак, вы разговариваете на различных эмоциональных уровнях, и видите, что где-то, в каком-то тоне, вы *вдруг находите полный контакт и взаимопонимание*. Чтобы это произошло, вы должны выражать свои эмоции несколько абстрактно, например: «Ох, как опасно гулять поздно ночью по улице» (страх), или: «Как однообразна жизнь» (скука). И имейте в виду, что большинство людей не ответят вам контактом и пониманием на тот эмоциональный тон, который они *демонстрируют*, потому что, как мы говорили выше, это обман. Даже если ваши слова находятся в соответствии с их системой взглядов в данную минуту, они могут не соответствовать его реальному тону. Но следите за тем моментом, когда человек внезапно проявит увлечённость тем, о чём вы говорите. Ожидайте этого. Это и является тем уровнем, на котором он находится прямо сейчас!

И помните: люди меняются и сдвигаются по этой шкале эмоциональных тонов. Они могут резко опускаться или сильно подниматься по ней во время разговора. Но люди имеют часто не всегда видимую хроническую эмоцию, в которую они имеют тенденцию впадать при решении жизненных проблем.

Теперь вы должны попробовать испытать это в обычном разговоре, пытаясь определить эмоциональные уровни людей, и даже попытаться поднять их вверх, если можете.

Копирование других точек зрения может стать весёлой, забавной, интересной и очень практической деятельностью, поскольку эмоциональные отношения людей являются в значительной мере тем, как они смотрят на вещи.

Введите это в свою реальную практику общения. Это имеет непосредственное отношение к тем вещам, которыми мы занимались в нескольких последних главах, и значительно разовьёт вашу способность к общению.

## ГЛАВА 11: ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ

Возможно, эта глава будет слишком продвинутой для некоторых начинающих в области очищения сознания. Но этот материал должен быть представлен как можно раньше, поскольку некоторые студенты влетают в эту область после небольшого количества упражнений. Кроме того, увеличение духовного осознания на этом уровне может зажечь свет надежды на полное освобождение духа и напроочь смыть отчаяние. Но если вам будет очень трудно, свободно пропускайте эту главу до наступления подходящего времени, и переходите к следующей главе. Тогда вам нужно будет возвратиться к этому материалу, и пройти его после того, как вы проработаете ещё несколько глав и почувствуете себя готовым.



На окончательном уровне освобождённого сознания вы просто чистая мысль, ничто, со способностью делать соображения и создавать.

Наше существование протягивается назад во времени ещё до возникновения этой вселенной, и, следовательно, в основе своей мы не можем быть сформированы из материи или энергии, и уж тем более зависеть от них.

Хотя многие метафизические школы занимаются астральными или энергетическими телами, более продвинутые школы признают, что эти тела не являются чистым духом, но просто дух в них использует значительно меньше материальных конструкций по сравнению с физическим телом.

Снова размышляя над нашим исходным состоянием, можно заметить: дух не мог иметь физического расположения в пространстве-времени в силу той причины, что *он существовал до любых других вселенных*, в которых он мог бы располагаться. Идея «быть расположенным в некотором конкретном месте» является скорее соглашением, договором, или обычаем, но не непрерываемым фактом. Дух может быть где угодно, где он выбирает быть, и он может проникать во всё, если он так хочет. Но обычно мы играем игру жизни, действуя из конкретных точек зрения.

В принципе, можно быть внутри тела или вне его. Можно быть вне тела в виде чистой точки зрения, оставляя в теле большую часть «пожитков» или «барахла», или же их можно взять с собой. Практики типа «астральных прогулок» пытаются вывести человека из физического тела *вместе* с кучей его вещей. С другой стороны, ранняя саентология была более заинтересована в экстериоризации чистого духа так, чтобы дух мог мыслить и действовать без влияния каких-либо энергетических полей тела. Любая субстанция вроде астрального тела представлялась просто как ещё одна вещь, из которой нужно выйти.

В своё время Хаббард решил, что слово «душа» имеет слишком много сопутствующих значений. Иногда это считается энергетической формой. Иногда это слово означает что-то иное, чем человек является сам по себе. Сходные проблемы возникают и при использовании слова «дух», имеющее много смыслов в разных духовных практиках. Поэтому он создал новый термин, чтобы описать единицу чистой мысли. Он решил назвать его словом «тэтан», основываясь на греческой букве «тэта» (Θ), которая иногда используется для обозначения мысли.

Ранняя саентология работала над экстериоризацией тэтана, имея в виду *самого человека как единицу чистой мысли*, а не над экстериоризацией человека вместе с его энергетическим телом, или чего-то наподобие этого.

Чистый дух или тэтан – это вы сами, и тэтан способен на любые действия и поступки, включая создание и восприятие. Тем не менее, мы очень долго разрушались до такого состояния, что стали зависеть от физического тела в наших восприятиях, действиях и своих проявлениях в физической вселенной.

Без физического тела мы возвращаемся к использованию некоторого вида энергетического тела и зависим в наших восприятиях и действиях от него. Это обычное состояние того, кто находится между жизнями, или в астральном путешествии, или занимается какими-либо другими внетелесными практиками. Но эти нефизические тела обычно слабее и находятся в большем упадке, чем наше физическое тело, и их способность воспринимать и действовать, как правило, неудовлетворительна.

Поэтому саентология задалась целью восстановить тэтана или сам чистый дух до состояния, где он мог бы воспринимать и действовать без потребности в каком-либо сконструированном теле любого сорта вообще. Эта гипотетическая конечная цель называется «действующий тэтан», «оперирующий тэтан» или сокращённо ОТ [«Operating Thetan» – ОТ, произносится «оу-ти»].

Впоследствии саентология немного отошла от этого вопроса. Кроме экстериоризации и развития способностей ОТ было много других вещей, которые нужно было открыть и разработать. По большому счёту, они так и не вернулись к раннему материалу из этой области. Но мы предпримем к этому более сбалансированный подход, работая как со стороны духа, так и с человеческой стороны.

### **11.1 Интериоризация и экстериоризация**

Самым большим дефектом ранней саентологии в деле экстериоризации было то, что разгадана и понята она была слишком поздно. Эта загадка проявлялась в том, что человек, попав в состояние «вне тела» часто мог внезапно сразу же с силой влететь в тело обратно, так как он поражался,

пугался до смерти, или иным образом был жутко потрясён. Так включался (и даже создавался дополнительный) ментальный заряд, заложенный насильственной экстерииоризацией, что человеку уже было трудно осознанно снова выйти из тела.

Конечно, чистый дух не является материей, и, следовательно, не может быть подвергнут какому-то физическому воздействию или влиянию. Но на практике жизнь духа естественно распространяется вокруг тела, по крайней мере, в виде некоторой «мысленной» материи и энергии, которые могут столкнуться с энергетическими полями самого тела. Удар при этом может быть настолько силён, что создаст головную боль.

Так как при успешном выполнении упражнений человек постепенно освобождается от барьеров, которые ограничивают и удерживают его, то по мере продвижения через них тэтан будет иметь тенденцию расширяться наружу из тела. Поэтому становится важно защитить его от этой проблемы и избежать плохих последствий внезапного сильного погружения в себя во время экстерииоризации.

Это легко достигается тренировкой сознательной интериоризации в большие массы, такие как ближайшие горы или холмы, и экстерииоризации из них, пока человек не сможет конфронттировать и управлять ситуацией.

В этих упражнениях мы не будем сдвигать ни свою обычную точку зрения, ни механику<sup>19</sup>, ни энергетические тела, ни что-либо вообще со своих привычных позиций.

Вместо этого, мы будем опираться на такие два факта: во-первых, чистая сущность на самом деле нигде действительно не располагается, кроме как по своему собственному решению; и, во-вторых, тэтан может действовать более чем из одной точки зрения одновременно.

Это означает, что вы можете оставить всё на своих местах, включая свою нормально действующую точку зрения, и создать вторую точку зрения, используя её для наших тренировок.

Как создать точку зрения? Это очень просто. Вы просто выбираете точку в пространстве и начинаете действовать из неё. Вы не перемещаете предыдущую точку зрения и не вытягиваете из неё ничего, вы просто добавляете вторую точку зрения.

Мы уже в лёгкой степени делали это, когда выполняли продвинутые упражнения первых глав. Мы упоминали далеко-, или ясновидение, но это просто несколько неправильное употребление термина. В действительности вы никогда не были далеки от себя – только от тела. И вы всегда в некоторой степени располагались в том месте, с которого что-то рассматривали. И вы можете смотреть и воспринимать из множества точек одновременно.

Теперь о самом упражнении.

Выберите холм, гору или какой-либо большой объект, который вам хотя бы немного знаком, и к которому вы не испытываете неприязни.

Не используйте то, что расположено слишком близко к вашему телу (не используйте здание, в котором вы находитесь, или гору, на которой сидите), так как сейчас вам не нужно притягивать что-либо из тела или самому притягиваться к нему. Вам нужно сформировать отдельную точку зрения, и это легче всего сделать тогда, когда точки зрения разделены определённым пространством.

Этому также помогает связь с большой массой, поэтому мы и выбираем большой объект.

Теперь закройте глаза и представьте себе, что вы смотрите вниз на гору или ещё какой-то крупный объект. Представьте себе, что вы перемещаетесь в эту гору, а потом из неё. Действительно сделайте это в своём воображении много раз.

В самом начале это будет чистое воображение. Но если вы будете продолжать смотреть, перемещаться и связываться с массой, то постепенно вы утвердите себя в новой точке зрения.

---

19. **МЕХАНИКА, МАШИНЫ, МЕХАНИЗМЫ:** 1. Реальные машины ума (подобные обычным механизмам), созданные из умственной массы и энергии. Сделаны индивидуумом для того, чтобы они выполняли работу за него. Обычно установлены так, чтобы автоматически начать работать при заранее определённых обстоятельствах. 2. Механизмы возникают тогда, когда индивидууму становится не интересно то, что он делает, но он осознаёт, что эти действия должны выполняться, и потому закладывает автоматическое их выполнение.

В какой-то момент вы начнёте получать реальное восприятие. Оно может быть смутным, неясным, но чувствоваться будет реально. Значит, вы сформировали новую точку зрения, и она будет оставаться, пока вы пользуетесь ею и двигаете её. Вы можете создать или уничтожить её – всё в вашей власти. В смысле энергии здесь нет никаких ограничений или платы за это, и нет никаких причин сохранять её или беспокоиться о ней.

Когда это случится *впервые*, ваш успех может быть достаточно значительным, и тогда его не стоит обесценивать, продолжая упражнение. В этом случае вы можете закончить и сделать перерыв или переместить точку зрения к другому большому объекту и продолжить упражнение с ним.

В конце концов, вам нужно продолжать процесс дальше того места, когда сформирована точка зрения, и отработать экстериоризацию и интериоризацию новой точки зрения. Делайте это, пока вы не сможете комфортно погружаться внутрь и выходить наружу из объектов.

Заметьте, что при этом ваша обычная точка зрения остаётся в пределах тела. У вас есть более чем достаточно физической массы и все виды ментальных конструкций, – и это никуда не исчезнет просто из-за того, что *большая* часть вашего внимания находится где-то в другом месте. Однако восприятие вашей старой точки зрения, возможно, будет «приглушенным», так как *большая* часть интереса и внимания будет находиться в новой точке зрения.

### ***11.2 Другие процессы по интериоризации и экстериоризации***

Теперь сформируйте точку зрения так, как в упражнении 11.1. Как только добьётесь в ней некоторой реальности и ориентации, переходите к следующему шагу.

Посмотрите вниз на гору. Вообразите, что прямо перед вами некая гряда или пласт невидимой ментальной энергии, нечто вроде стоячей волны или энергетического экрана.

Решите, что вы прочно закреплены в своей позиции над горой. Если надо, то можете вообразить какое-либо крепление или поддержку, удерживающую вас там.

Теперь возьмите и втолкните этот энергетический экран в гору, а затем вытяните его назад, всё время оставаясь в своей позиции над горой. Повторяйте это снова и снова до тех пор, пока не получите некоторое тактильное ощущение от самой горы во время проталкивания экрана внутрь неё.

Теперь втолкните энергетический экран в гору и оставьте эту энергию там, это поможет удерживать эту вашу точку зрения.

После того как вторичная точка зрения закреплена, вернитесь назад в первичную точку, из которой вы управляете телом. Откройте глаза и осмотритесь, не позволяя уйти вторичной точке зрения.

Теперь вернитесь назад во вторичную точку зрения и посмотрите на гору. Затем опять в первичную и осмотритесь глазами. Продолжайте перемещаться между точками зрения до тех пор, пока не сможете выполнять это комфортно.

Теперь посмотрите с двух точек зрения одновременно. Вы обнаружите, что тело имеет более высокий уровень восприятия, но если вы направите значительную часть внимания на вторичную точку, то сможете несколько выровнять эти два восприятия (хотя, возможно, оно покажется много слабее, чем с закрытыми глазами). Удерживайте это некоторое время, воспринимая двойственность. Продолжайте воспринимать из двух точек зрения, пока не начнёте чувствовать себя комфортно, и ещё некоторое время спустя. Если у вас будут трудности, то повторите предыдущий шаг, перемещаясь с закрытыми глазами между двумя точками зрения туда и обратно.

### ***11.3 Осматриваясь кругом***

Снова сформируйте вторичную точку зрения, как в упражнении 11.1.

На этот раз, как только точка зрения будет сформирована, начинайте перемещаться и отмечать вещи, на которые вам приятно смотреть. Двигайтесь над городом или через город или сельскую местность, с которой вы знакомы, и продолжайте отмечать вещи, на которые вам приятно смотреть – до тех пор, пока не сможете делать это с удобством.

Заметьте, что здесь вам нужно именно двигаться через пространство, а не телепортироваться, так как это поможет вам поддерживать устойчивую точку зрения при выполнении этого упражнения.

Конечно, в основном вы будете воспринимать воображаемую информацию, но здесь также будет некоторая реальная информация, смешанная с воображаемой. Поэтому не обесценивайте себя, если обнаружите расхождения с тем, что есть на самом деле. Пока вы достаточно далеки от продвинутого состояния, вы в основном будете получать отрывочные кусочки реального восприятия и заполнять пустые места своим воображением.

### **11.4 Воображение**

Возможно это упражнение будет слишком трудным для первого прохода – в этом случае его можно отложить до второго раза.

Восточные мистики говорили: «Всё есть иллюзия» – и это верно. Но есть индивидуальная, частная иллюзия, и есть всеобщая огромная и всеми разделяемая иллюзия, которую мы называем *реальность*<sup>20</sup>.

Реальность является таковой потому, что она разделяется всеми, в отличие от индивидуального материала.

А сейчас давайте потренируемся в создании именно персональной иллюзии горы, но не реальной горы.

Хотя вы можете просто вообразить некую гору, однако будет гораздо лучше сначала создать пустое пространство, и уже внутри него создать гору.

Итак, для начала закройте глаза и представьте точку, которая находится вне нашей физической вселенной. Просто решите, что точка расположена где-то ещё – в вашем личном пространстве.

Вытяните эту точку в линию. Сделайте её достаточно длинной, так чтобы хватило пространства для формирования горы. Растяните эту линию в квадрат, а уже его – в гигантский куб.

Решите, что этот куб является просто пустым пространством. Теперь представьте в нём гору. Начните изменять и подгонять её, изменяйте цвета и ландшафт местности до тех пор, пока не сможете хорошо управлять этим, когда эта гора вам понравится или, в крайнем случае, удовлетворит вас.

Теперь выполняйте упражнение 11.1 с этой смоделированной горой. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете себя хорошо, и пока не поймёте, что чётко сформировали новую точку зрения в созданном вами пространстве.

Когда вы добьётесь в этом успеха, то зафиксируйте каким-либо образом эту точку зрения и смоделированную гору, а затем сформируйте ещё одну точку зрения над реальной горой (как в упражнении 11.1).

Теперь у вас должно быть две вторичные точки зрения. Одна над смоделированной горой, другая над реальной. Перемещайтесь между ними, отмечая что-либо приятное относительно той горы, на которую смотрите.

На некоторое время это может дать вам какие-то очень странные и дезориентирующие ощущения. Тем не менее, продолжайте до тех пор, пока вы не сможете комфортно передвигаться туда и обратно между этими двумя созданными точками зрения. Затем продолжайте выполнять это ещё некоторое время, отмечая различия между реальной и смоделированной горой.

Это упражнение может привести к значительным изменениям в лучшую сторону в восприятии и осознании.

### **11.5 Лечение**

Это упражнение может быть некоторой помощью для того, чтобы тело стало чувствовать себя лучше. Оно, конечно, не является общим лечением, но может мягко облегчить боль и побудить тело к самоисцелению.

---

20. **РЕАЛЬНОСТЬ**: Согласие по поводу того, что есть. То, с чем мы согласны, реально для нас.

Начните с упражнения 11.1 с реальной горой или другим большим объектом, расположенным на разумном достижимом расстоянии от физического тела. После того, как вы сформируете вторичную точку зрения, перемещайтесь к месторасположению своего физического тела, *двигаясь через пространство физической вселенной*.

Учтите, что вам нужно хорошо отработать предыдущие упражнения, прежде чем вы сможете спокойно находиться вблизи тела, иначе вы будете затянуты в первичную точку, из которой управляете телом. Также вы заметите, что вам нужно сохранять определённую дистанцию от тела, чтобы избежать втягивания в него. Если вас всё-таки затянуло в тело, то вернитесь во вторичную точку и повторите приближение, и так до тех пор, пока вы не найдёте стабильное место, из которого вы сможете смотреть на тело.

Возможно, вам нужно зависнуть над крышей дома и представить себе, что крыша прозрачна, так, чтобы вы могли хорошо видеть своё тело. Делайте то, что считаете нужным, чтобы встать как можно ближе к телу в устойчивую позицию.

Вы можете воспринимать объекты сплошными, прозрачными, или полупрозрачными. В данном случае вам нужно по возможности воспринимать тело как полупрозрачное, так, чтобы вы могли слегка видеть внутри него. Возможно, это будет очень-очень смутно и слегка нереально, но не беспокойтесь об этом, просто воспринимайте всё так, как можете. Несмотря на бедность восприятия, это упражнение даст вам очень хороший эффект.

Теперь просмотрите тело на предмет чёрных, тёмных или грязных областей. Они могут быть похожи на небольшие тёмные облака, окутывающие части тела, или даже распространяющиеся за его пределы. Даже если вы больше «воображаете» без реального видения, то всё равно вы можете отделить более светлые части от тёмных с закрытыми глазами.

Каждую такую выделенную тёмную или грязную область постепенно превращайте в белую или светлоокрашенную. Для этого вы мягко направляете в неё поток энергии (делать это нужно так, как будто вы вдываете или вливаете энергию в эти пятна или облака).

Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете себя физически очень хорошо. Если вы делаете всё правильно, то вы можете быть удивлены, насколько хорошо ваше тело будет себя чувствовать.

### ***11.6 Краткие итоги***

Мы будем делать ещё многое в этой области. На ранней стадии нет нужды выходить из тела, пока это не случится само собой. Но если это случится, и вы отбросите действительно очень тяжёлую область ментального заряда, то это станет для вас действительно приятным опытом, и вы не испугаетесь, и не дезориентируетесь, и не заработаете головную боль во время экстерииоризации.

### ***11.7 Аффинити и резонанс [дополнено из почты Пилота]***

Я начну с попытки расширить набор аксиом, и это позволит ввести в вашу практику один небольшой трюк, удваивающий силу внешнего восприятия (имеются в виду восприятия с закрытыми глазами и в состоянии экстерииоризации).

И этому трюку легко научиться. Я научил ему двух людей за несколько минут, предварительно объяснив теорию, и они оба смогли легко повторить его, и получили такие же результаты, как и я.

Отмечу, что этот трюк является скорее усилителем внешних восприятий, а не включателем их.

Сначала я объясню теорию: я считаю, что она более важна, и может быть даже больше, чем сам трюк.



Если вы просмотрите аксиомы саентологии, то увидите, что в них даётся очень детальное описание коммуникации.

В основе коммуникации лежат Причина, Расстояние и Следствие с Намерением, Вниманием и Дублированием. Другими словами, в общении мы имеем 6 компонент, и один из них – намерение – является очень активным (мы тренируем его в ТУ8), и похоже на то, что это один из наиболее значимых факторов в способностях ОТ.



Для аффинити у нас нет определения настолько же чёткого и детального, чтобы мы могли тренировать и использовать его компоненты. А это очень важно. И я начал искать активный фактор в аффинити, что-то сравнимое с намерением в определении коммуникации.

И я подумал о двух камертонах, подобранных по высоте тона. Когда вы ударяете по одному, то другой начинает вибрировать в полном согласии [здесь Пилот употребляет слово «sympathy» – симпатия, которое в основном своём значении синонимично со словом «affinity»] с первым. Этот эксперимент вы можете найти в школьном учебнике по физике.

Это привело меня к идее резонанса, который является движением в согласии. И я подумал о матери, баюкающей ребёнка. Совместное участие в движении. Это участвует в построении аффинити. То же самое в сексе.

И тогда понятно влияние совпадения двух людей по Шкале Тонов. Если представить, что эмоции имеют длину волны, то мы опять приходим к резонансу.

Исходя из этого, давайте определим аксиомы для резонанса.

### **Аксиома X-1: РЕЗОНАНС ЯВЛЯЕТСЯ ПОДОБИЕМ ДВИЖЕНИЙ.**

Совпадение по Шкале Тонов является примером резонанса между людьми. Случай с камертонами – то же самое между физическими объектами.

Потом я подумал о Причине и Следствии в коммуникации и почувствовал, что должно быть нечто подобное и для аффинити. После небольшого размышления мне пришло в голову, что это могли бы быть желание и принятие [desire and acceptance]. И конечно, расположенность и восхищение [likeing and admiration] подошли бы сюда.

И мне показалось, что я должен определить их как активные компоненты. Объединение всего этого дало следующую аксиому.

### **Аксиома X-2: АФФИНИТИ ЯВЛЯЕТСЯ НАПРАВЛЕНИЕМ ПОТОКА ИЛИ ВИБРАЦИИ ЧЕРЕЗ РАССТОЯНИЕ, ИЗ ТОЧКИ ЖЕЛАНИЯ В ТОЧКУ ПРИНЯТИЯ С ВОСХИЩЕНИЕМ, РАСПОЛОЖЕННОСТЬЮ И РЕЗОНАНСОМ.**

Конечно, это в большой степени старо. Мы даже знаем, что дублирование движения в виде подражания имеет тенденцию увеличивать аффинити.

Но эта идея резонанса открывает дверь к другому уровню практического применения... Теперь вернёмся к трюку, который я упоминал в самом начале.



Я уже поднимал вопрос резонанса между существами и между объектами, и теперь встаёт вопрос о резонансе между существом и объектом.

Представьте, что объект имеет присущую ему длину волны, типа музыкальной ноты, на которой он резонирует.

Каждый элемент имеет электронную оболочку на фиксированном расстоянии от ядра. Это как стоячие волны, имеющие определённую длину волны. Когда мы раскаляем металл, то он по этой причине светится на фиксированных частотах. На основе этого явления по спектру свечения может быть определён точный состав вещества (спектральный анализ).

Конечно, сложный объект содержит много элементов, и, возможно, должен рассматриваться как смесь. Но, упрощая идею, мы можем решить, что объект имеет одну базовую вибрацию, и этого вполне достаточно для начала.

Вот упражнение:

1. Выберите объект.
2. Вообразите, что вы являетесь чем-то типа гудящей ноты [вокруг него] (делайте это мысленно, не вслух).
3. Направляйте эту ноту в объект.
4. Сдвигайте высоту тона вверх и вниз до тех пор, пока она не совпадёт с вибрацией объекта (вы сможете это легко почувствовать). Заметьте, что вам не нужно вызывать реальную вибрацию

ударом по предмету, вам нужна просто гармоника<sup>21</sup> его основной частоты. Таким образом, вам не важно, используете ли вы высокий или низкий тон, но важно очень плавно скользить вверх и вниз по шкале частот с небольшим изменением частоты.

5. Проникните в объект с этой вибрацией.

После того как вы обследуете несколько объектов таким образом, подбирая соответствующую вибрацию, вы обнаружите, что можете очень хорошо подбирать длину волны автоматически, не выполняя детального обследования.

Вы должны испытать удивительное усиление мысленного восприятия объекта, особенно восприятие внутри объекта и на расстоянии от него. (Это скорее 3-х мерное восприятие, чем просто рассматривание поверхностей, т.е. 2-х мерное восприятие. [Замечу, что 3-х мерное изображение создаётся *воображением* за счёт стереоскопического зрения *двумя* глазами.]

Заметьте, что подбор длины волны выполняется раньше, чем простое проникание в объект.

Если посмотреть в прошлое, то можно найти подобные идеи в метафизике.

Выполняя упражнение впервые, вы можете просто посмотреть на объект или стену и спроецировать на нее вибрацию. Но однажды вы добьётесь в этом определённого умения, и тогда постарайтесь выполнить это упражнение, объединив его с упражнениями по экстерииоризации из этой главы.

Не впадайте в попытки доказательства верности своих ощущений. Даже при значительном улучшении восприятий они, возможно, в большей степени остаются «воображёнными». Не следует обесценивать наполовину верные восприятия, иначе они ослабнут.



В настоящий момент у меня есть предположение, что имеется около дюжины факторов, которые в сумме определяют создание реальности.

Один из них намерение, другой резонанс, и ещё есть вера. Каждый из них является значительным усилителем, и каждый в отдельности может быть натренирован.

## ГЛАВА 12: ПОМОЩЬ

Для того чтобы давать и получать помощь, необходимо быть готовым к этому. Но помощью часто злоупотребляют, используя её как механизм контроля и господства над другими людьми.

Даже тогда, когда помощь даётся свободно, не подразумевая ничего сверх неё самой, иногда она бывает неудачной. Тогда возникает глупая тенденция накапливать массу [то есть делать эти представления более инертными] неудач, не компенсируя их успехами.

В силу альтруистической природы помощи, полезно будет также пробиться сквозь барьеры, которые вы создаёте, втягиваясь в конфликты с другими людьми. Если вы находите способы помочь своему врагу, и ваш враг находит способы помочь вам, то вы можете сломать барьеры ненависти, которые держат вас в состоянии войны.

Здесь мы собираемся сделать акцент на позитивной стороне этого дела и использовать её, чтобы пробить любую массу неудач. Мы находимся здесь долгое время, и на самом деле не всегда терпели неудачи, даже если в последнее время жизнь иногда кажется мрачной.

Так как мы часто втягиваемся в одну и ту же игру снова и снова, то давайте сейчас не будем сужать наши глобальные цели помощью в конкретной текущей ситуации. Можно сказать иначе: так как мы часто вступаем в одни и те же отношения с различными родителями на протяжении многих жизней, то давайте будем выполнять упражнения, имея в виду помощь родителям вообще, а не ограничивать себя помощью конкретным родителям из этой жизни.

---

21. **ГАРМОНИКА:** Колебания с определённой частотой, которая в 2, в 3, и т.д. раз больше частоты основного колебания. Частота гармоники всегда больше частоты основного колебания в целое число раз. Гармониками обладают все реальные колебания. Однако сила (физ. – мощность) гармоник заметно слабеет с её номером (частотой).

И мы будем рассматривать только то, как вы могли бы помогать другим людям, и как другие люди могли бы помогать вам. Тут нет такого требования, чтобы обязательно помогали, так как истинная помощь даётся свободно, и она исключает какие-либо условия или интересы. Она не является долгом или лекарством от вины (использование её таким образом является одной из частых причин неудачной помощи).

Рассматривая то, как вы могли бы помогать, вы будете разбивать барьеры ненависти, неудач, попыток контроля, и станете свободными от большого ментального заряда и трудностей. И после этого вы сможете чувствовать себя свободно в этой области, рассматривать любые варианты и делать свой собственный выбор.

Это простые повторяющиеся упражнения с чередующимися командами. Выполняйте команды, просто обнаруживая *способы, которыми вы можете помогать*. Ответы не обязаны быть полностью логичными, просто в них должно быть всё, что вы думаете по этому поводу.

Когда вы работаете с такого типа упражнением, вы часто прорываетесь сквозь силы, которые явно не вытекают из самих команд. Когда эти силы появляются перед вами и тут же рассеиваются, то зачастую могут быть очень интересные явления.

Именно это и есть наиболее желательный ход выполнения упражнения: вы прорываетесь через что-то типа сопротивления или какую-то силу. Затем, вследствие того, что теперь это не действует на вас, вы получаете в качестве результата некоторое осознание. Эти внезапные осознания в саентологии называются «озарениями», так как человек начинает осознавать нечто новое.

Если при выполнении упражнения вы получаете некое осознание (внезапное понимание, «озарение»), то обычно это означает, что процесс завершён, и вы должны похвалить себя.

[Вот, кстати, рассказик про «озарение».

☉ **Торговец и попугай.** У восточного торговца был говорящий попугай. В один прекрасный день птица опрокинула бутылку с маслом. Торговец разгневался и ударил попугая палкой по затылку. С этих пор умный попугай разучился говорить. Он потерял перья на голове и совсем облысел. Однажды, когда он сидел на полке в лавке своего господина, вошёл лысый покупатель. Его вид привёл попугая в страшное волнение. Он подпрыгивал, хлопал крыльями, хрипел, кричал и, наконец, к всеобщему изумлению, вдруг снова обрёл способность говорить: «Так ты тоже получил подзатыльник? Вот почему ты стал лысым!»]

Отметьте, однако, что истины относительны. Что-то может быть истинно в конкретном случае или в некоторых рамках, даже если оно неверно в более широком смысле. И некоторые истины являются верстовыми столбами, вехами, ведущими к более высоким истинам. Обнаруживаемые истины всё-таки не абсолютны, хотя иногда поначалу кажутся такими. Так что никоим образом не обесценивайте их, если вы замечаете какие-то исключения, а просто взгляните шире и постарайтесь увидеть области применимости и неприменимости.

### **12.1 Готовность помочь**

- А) Кому или чему вы были бы готовы помочь?
- Б) От кого или от чего вы были бы готовы принять помощь?
- В) От кого или от чего вы были бы готовы, чтобы другие люди приняли помощь?

### **12.2 Общая помощь**

- А) Как вы могли бы помочь кому-либо?
- Б) Как кто-либо мог бы помочь вам?
- В) Как кто-либо мог бы помочь другим людям?
- Г) Как кто-либо мог бы помочь самому себе?
- Д) Как вы могли бы помочь самому себе?

### **12.3 Прошлая помощь**

Здесь у нас есть 4 отдельных упражнения, каждый с двумя чередующимися командами.

- 1а) Какую помощь другой человек оказал вам?
- 1б) Какую помощь другой человек не оказал вам?

- 2а) Какую помощь вы оказали другому человеку?
- 2б) Какую помощь вы не оказали другому человеку?
- 3а) Какую помощь другие люди оказали другим людям?
- 3б) Какую помощь другие люди не оказали другим людям?
- 4а) Какую помощь вы оказали самому себе?
- 4б) Какую помощь вы не оказали самому себе?

#### **12.4 Конкретная помощь**

Здесь несколько отдельных упражнений, и каждое имеет 5 чередующихся команд.

- 1а) Как вы могли бы помочь родителю (опекуну)?
- 1б) Как родитель (опекун) мог бы помочь вам?
- 1в) Как другой человек мог бы помочь родителю (опекуну)?
- 1г) Как родитель (опекун) мог бы помочь другому человеку?
- 1д) Как родитель (опекун) мог бы помочь самому себе?
  
- 2а) Как вы могли бы помочь ребёнку?
- 2б) Как ребёнок мог бы помочь вам?
- 2в) Как другой человек мог бы помочь ребёнку?
- 2г) Как ребёнок мог бы помочь другому человеку?
- 2д) Как ребёнок мог бы помочь самому себе?
  
- 3а) Как вы могли бы помочь учителю?
- 3б) Как учитель мог бы помочь вам?
- 3в) Как другой человек мог бы помочь учителю?
- 3г) Как учитель мог бы помочь другому человеку?
- 3д) Как учитель мог бы помочь самому себе?
  
- 4а) Как вы могли бы помочь жене или любимой?
- 4б) Как жена или любимая могла бы помочь вам?
- 4в) Как другой человек мог бы помочь жене или любимой?
- 4г) Как жена или любимая могла бы помочь другому человеку?
- 4д) Как жена или любимая могла бы помочь самой себе?
  
- 5а) Как вы могли бы помочь начальнику или старшему?
- 5б) Как начальник или старший мог бы помочь вам?
- 5в) Как другой человек мог бы помочь начальнику или старшему?
- 5г) Как начальник или старший мог бы помочь другому человеку?
- 5д) Как начальник или старший мог бы помочь самому себе?
  
- 6а) Как вы могли бы помочь официальному лицу?
- 6б) Как официальное лицо могло помочь вам?
- 6в) Как другой человек мог бы помочь официальному лицу?
- 6г) Как официальное лицо могло помочь другому человеку?
- 6д) Как официальное лицо могло помочь самому себе?
  
- 7а) Как вы могли бы помочь святому?
- 7б) Как святой мог бы помочь вам?
- 7в) Как другой человек мог бы помочь святому?
- 7г) Как святой мог бы помочь другому человеку?
- 7д) Как святой мог бы помочь самому себе?
  
- 8а) Как вы могли бы помочь телу?
- 8б) Как тело могло бы помочь вам?
- 8в) Как другой человек мог бы помочь телу?
- 8г) Как тело могло бы помочь другому человеку?
- 8д) Как тело могло бы помочь самому себе?

#### **12.5 Конфронтирование эмоций**

Мы упоминали шкалу эмоций в предыдущей главе. Хотя мы кое-что с ней делали, но мы избегали проблемы конфронтирования с людьми, которые находятся в тисках сильных эмоций.

Теперь мы можем попробовать использовать навыки, полученные в предыдущих упражнениях, для преодоления этих мощных барьеров, которые люди возводят вокруг себя, и можем облегчить своё бытие лицом к лицу с ними, и справиться с очень эмоциональными людьми.

- 1а) Как вы могли бы помочь человеку в состоянии апатии?
- 1б) Как человек в состоянии апатии мог бы помочь вам?
- 1в) Как другой человек мог бы помочь человеку в состоянии апатии?
- 1г) Как человек в состоянии апатии мог бы помочь другому человеку?
- 1д) Как человек в состоянии апатии мог бы помочь самому себе?
  
- 2а) Как вы могли бы помочь человеку в состоянии печали?
- 2б) Как человек в состоянии печали мог бы помочь вам?
- 2в) Как другой человек мог бы помочь человеку в состоянии печали?
- 2г) Как человек в состоянии печали мог бы помочь другому человеку?
- 2д) Как человек в состоянии печали мог бы помочь самому себе?
  
- 3а) Как вы могли бы помочь человеку в состоянии страха?
- 3б) Как человек в состоянии страха мог бы помочь вам?
- 3в) Как другой человек мог бы помочь человеку в состоянии страха?
- 3г) Как человек в состоянии страха мог бы помочь другому человеку?
- 3д) Как человек в состоянии страха мог бы помочь самому себе?
  
- 4а) Как вы могли бы помочь человеку в состоянии скрытой враждебности?
- 4б) Как человек в состоянии скрытой враждебности мог бы помочь вам?
- 4в) Как другой человек мог бы помочь человеку в состоянии скрытой враждебности?
- 4г) Как человек в состоянии скрытой враждебности мог бы помочь другому человеку?
- 4д) Как человек в состоянии скрытой враждебности мог бы помочь самому себе?
  
- 5а) Как вы могли бы помочь человеку в состоянии гнева?
- 5б) Как человек в состоянии гнева мог бы помочь вам?
- 5в) Как другой человек мог бы помочь человеку в состоянии гнева?
- 5г) Как человек в состоянии гнева мог бы помочь другому человеку?
- 5д) Как человек в состоянии гнева мог бы помочь самому себе?
  
- 6а) Как вы могли бы помочь человеку в состоянии антагонизма?
- 6б) Как человек в состоянии антагонизма мог бы помочь вам?
- 6в) Как другой человек мог бы помочь человеку в состоянии антагонизма?
- 6г) Как человек в состоянии антагонизма мог бы помочь другому человеку?
- 6д) Как человек в состоянии антагонизма мог бы помочь самому себе?
  
- 7а) Как вы могли бы помочь человеку в состоянии скуки?
- 7б) Как человек в состоянии скуки мог бы помочь вам?
- 7в) Как другой человек мог бы помочь человеку в состоянии скуки?
- 7г) Как человек в состоянии скуки мог бы помочь другому человеку?
- 7д) Как человек в состоянии скуки мог бы помочь самому себе?
  
- 8а) Как вы могли бы помочь человеку в состоянии консерватизма?
- 8б) Как человек в состоянии консерватизма мог бы помочь вам?
- 8в) Как другой человек мог бы помочь человеку в состоянии консерватизма?
- 8г) Как человек в состоянии консерватизма мог бы помочь другому человеку?
- 8д) Как человек в состоянии консерватизма мог бы помочь самому себе?
  
- 9а) Как вы могли бы помочь человеку в состоянии радости?
- 9б) Как человек в состоянии радости мог бы помочь вам?
- 9в) Как другой человек мог бы помочь человеку в состоянии радости?
- 9г) Как человек в состоянии радости мог бы помочь другому человеку?
- 9д) Как человек в состоянии радости мог бы помочь самому себе?

### **12.6 Приемлемая [желанная] помощь**

- А) Отметьте приемлемый [желательный] способ помощи
- Б) Отметьте неприемлемый [нежелательный] способ помощи

Большинство вышеописанных упражнений нацелены прежде всего на то, чтобы сломать стены, которые люди строят для того, чтобы блокировать контакты с миром. Но это упражнение на самом деле открывает двери для оказания и получения хорошей помощи, которая реально полезна, а не является очередной ловушкой.

## **ГЛАВА 13: МЕНЯТЬ И НЕ МЕНЯТЬ**

Для того чтобы прийти в лучшее состояние и стать более способным, нужно быть готовым принять изменения.

Но когда всё плохо, и особенно когда тело повреждено (или может быть повреждено), у человека имеется тенденция подавлять изменения и сопротивляться им для того, чтобы предотвратить дальнейшее ухудшение. Другими словами, он старается удержать всё на своих местах. Возможно, в некоторых обстоятельствах это является подходящей стратегией, но часто человек неосознанно продолжает эту деятельность и дальше, что создаёт ему трудности на пути улучшения.

### **13.1 Объективные изменения**

Каждая команда выполняется в цикле 5 раз подряд. Каждый раз используйте различные объекты.

А). Выберите объект. Подойдите к нему. Положите свою руку на него и держите его абсолютно спокойно и неподвижно. (Выполнить 5 раз).

Б). Выберите объект. Подойдите к нему. Положите свою руку на него и удерживайте его от перемещения [то есть не давайте ему перемещаться]. (Выполнить 5 раз).

В). Выберите объект. Решите переместить его и выберите место, куда вы его переместите. Подойдите к нему. Переместите его в позицию, которую вы для него выбрали. (Выполнить 5 раз).

Повторите.

### **13.2 Удерживание тела**

Сейчас мы будем делать подобные упражнения, направленные на повышение способности управлять своим телом.

1а). Возьмитесь руками за свою левую ногу и держите её абсолютно неподвижно. Отпустите её. Затем возьмитесь за правую ногу и удерживайте её абсолютно неподвижно. Выполнить 5 раз.

1б). Возьмитесь руками за свою левую ногу и не давайте ей перемещаться. Отпустите её. Затем возьмитесь за правую ногу и не давайте ей перемещаться. Выполнить 5 раз.

1в). Возьмитесь руками за свою левую ногу и переместите её вперед и назад. Отпустите её. Затем то же самое с правой ногой. Выполнить 5 раз.

Повторите.

**13.2.2.** Теперь выполните предыдущее упражнение, но для рук. Здесь вы используете правую руку для работы с левой и наоборот. Выполняйте «удержание в абсолютной неподвижности», «удержание от перемещения» и «перемещение вперед и назад».

**13.2.3.** Теперь выполните то же самое упражнение попеременно для головы и желудка/живота. Другими словами, вы обхватываете голову руками и удерживаете её в абсолютной неподвижности, затем то же самое для живота. Выполнить 5 раз. Затем выполните «удержание от перемещения». И закончите упражнение, двигая голову вперед и назад (с помощью рук), и надавливая на живот и ослабляя давление.

Надо отметить, что последний процесс иногда помогает облегчить головную боль.

Эта общая техника может также использоваться в качестве ассиста [т.е. помощи] в заживлении повреждённой области. В этом случае вы работаете с повреждённой областью, и областью, расположенной симметрично (или голова-живот как описано выше). Но на шаге «перемещения», при движении повреждённой области, старайтесь сделать это безболезненно, просто найдите что-либо безопасное и мягкое, что может надёжно укрепить ваш контроль над этой областью.

Вообще говоря, если вы повреждаете что-либо, то вы стараетесь держать это в неподвижности; и часто идёте дальше, автоматически продолжая держать эту область в неподвижном состоянии гораздо дольше необходимого.

Существует также тенденция подавлять тело и автоматически «удерживать от движения», из-за страха потерять тело при опасности или от повреждения.

### **13.3 Удерживание объектов с помощью ума**

Глядя шире, любое живое существо в некоторой степени имеет тенденцию автоматически удерживать всё в неподвижности, с целью предотвратить ущерб и защитить себя от опасности. И также имеется тенденция не позволять вещам уходить – как средство от потерь.

Правильным решением будет

[!] «ВЫПОЛНЯТЬ СОЗНАТЕЛЬНО ТО, ЧТО ВЫ, ВОЗМОЖНО, ДЕЛАЕТЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНО».

Это общее правило для избавления от автоматизма.

Это упражнение выполняется аналогично упражнению 13.1, но только мысленно, а не физически. На третьем шаге вместо перемещения объекта будет использоваться «делание его более твёрдым».

А). Осмотритесь в комнате и выберите объект. Мысленно ухватите его и держите абсолютно неподвижно. Выполнить 5 раз.

Б). Осмотритесь в комнате и выберите объект. Мысленно ухватите его и удерживайте его от перемещения (мысленно сопротивляйтесь его усилиям уйти, возвращая его назад). Выполнить 5 раз.

В). Осмотритесь в комнате и выберите объект. Мысленно ухватите его и делайте его более твёрдым (крепким, чётким). Выполнить 5 раз.

Повторите.

### **13.4 Вариант «снаружи тела» (в экстериоризованном состоянии)**

Сначала выполните физическую версию упражнения 13.1.

Затем лягте и закройте глаза. Вообразите, что вы смотрите вниз на окружающий вас город или сельскую местность.

Отмечайте объекты, которыми вы готовы владеть, и выполняйте с ними упражнение 13.3. Вам не обязательно для этого иметь ясное видение и точное восприятие, просто воображайте и воспринимайте так, как можете, потом мысленно охватывайте объекты, удерживайте их в неподвижности, и т.д.

### **13.5 Готовность к изменениям**

Мы уже выполняли в главе 7 очень простой процесс изменения. Здесь мы будем делать усовершенствованную версию.

А) Что вы были бы готовы изменить в другом человеке?

Б) К чему вы были бы готовы, чтобы другой человек изменил в вас?

В) К чему вы были бы готовы, чтобы другой человек изменил в других людях?

Г) К чему вы были бы готовы, чтобы другой человек изменил в самом себе?

Д) Что вы были бы готовы изменить в самом себе?

### **13.6 Изменение и контроль**

А) Что, по-вашему, должно быть изменено?

Б) Что, по-вашему, не должно быть изменено?

В) Что вы можете оставить неконтролируемым?

Г) Что вы можете комфортно контролировать?

### **13.7 Вспоминание**

Для работы с возвращением в прошлое у нас есть 4 упражнения, по две команды в каждом.

- 1а) Вспомните изменение чего-либо
- 1б) Вспомните прекращение изменения чего-либо
- 2а) Вспомните изменение чего-либо другим человеком
- 2б) Вспомните прекращение изменения чего-либо другим человеком
- 3а) Вспомните общественное изменение [изменение в обществе]
- 3б) Вспомните общественное сопротивление изменению
- 4а) Вспомните изменение самого себя
- 4б) Вспомните прекращение изменения самого себя

### **13.8 Изменчивость и неизменность**

- 1а) Что бы вас могло изменить?
- 1б) Что бы вас оставило неизменным?
- 2а) Что бы вы могли изменить?
- 2б) Что бы вы оставили неизменным?
- 3а) Что бы могло изменить других людей?
- 3б) Что бы оставило неизменными других людей?
- 4а) Что бы вы могли изменить в отношении самого себя?
- 4б) Что бы вы оставили неизменным в отношении самого себя?

### **13.9 Изменения в комнате**

- А) Найдите в своей комнате что-либо, что бы вы были готовы и способны изменить, и измените это.
- Б) Найдите в своей комнате что-либо, чему бы вы были готовы позволить остаться тем же самым, и оставьте это неизменным.

## **ГЛАВА 14: ПРОТЕСТ**

Изначально, свободный дух прекращает общение по своему свободному выбору. Это является основой индивидуальности. Дух вносит в своё общение и восприятие определённое расстояние, создаёт задержку и барьеры, чтобы не быть просто отражением кого-то другого.

Сначала дух свободно выбирает барьеры, и легко меняет их по своему желанию. Но барьеры есть барьеры, и в результате такой деятельности (создание барьеров), духа, в конце концов, можно будет застать врасплох, и могут начать происходить такие вещи, которые он не осознаёт и к которым не готов.

Раньше, ещё до того, как мы захирели и опустились, нам невозможно было причинить вред или как-то ущемить нас. Но мы могли, основываясь на чувстве красоты, выбирать отвержение (т.е. отрицание, неприемлемость) каких-либо вещей, находя их по какой-либо причине нежелательными. И всё это привело к возникновению постоянных потоков того, что принимается и того, что отвергается [а ведь изначально этого разделения не было, – вспомните Инь и Янь ☯]. А это, в свою очередь, привело нас к блокированию способности общения и к неверному пониманию своего окружения.

Из-за постоянно сваливающихся на нас нежелательных вещей, наряду с отвержением другими людьми значимых для нас убеждений, представлений, мы могли впасть в состояние протеста, протестуя против навязывания нам чего-то и отвержения нас.

Если попытки сообщить наш протест блокируются, то в ответ мы придаём нашему протесту больше физической силы, чтобы его труднее было игнорировать. Так мы создаём нечто и настаиваем на том, чтобы другие заметили это, а так как и оно часто отвергается, то мы начинаем создавать этот протест компульсивно<sup>22</sup>. [Чему вы сопротивляетесь, тем вы и становитесь.]

---

22. **КОМПУЛЬСИЯ**: Состояние или положение, когда кого-то или что-то как будто принуждают, побуждают или подталкивают к чему-то или заставляют делать что-либо.



Протест лежит в основе большинства навязчивых состояний. Теоретически можно предположить, что собственное принятие ситуации или какого-то состояния могло бы решить этот вопрос. Однако это улица с двусторонним движением: половина протестов возникает из-за непринятия другими людьми ваших созданий, а другая половина – из-за своего неприятия созданного другими.

Поэтому к механизму протеста нужно обратиться напрямую.

Хотя барьеры общения являются первичным аберрирующим фактором, тем не менее, сами по себе они не являются аберрирующими, так как установлены на основе свободного выбора. *Протест – вот это действительно первичная аберрация* (из-за того, что что-то делается навязчиво, происходит понижение осознания и способностей).

Ключевым моментом здесь будет вот что: надо отметить протест и осознать то, что вы создали его для того, чтобы сообщить об этом кому-то, кто должен был получить и подтвердить конкретное сообщение. Осознав эту компоненту своего протеста, вы можете восстановить контроль над навязчивым поведением.

Ограничением здесь является то, насколько глубоко мы можем проникнуть в эти навязчивые состояния, так как многие из них являются протестом по отношению к вещам не только давно забытым и не актуальным, но и лежащим далеко вне сферы человеческого существования. Таким образом, они на самом деле являются непостижимыми до тех пор, пока вы не продвинетесь чрезвычайно далеко.

Так что возьмите на этом этапе столько пользы от этих упражнений, сколько можете, и положитесь на то, что на втором проходе вы найдёте намного больше.

### **14.1 Протесты в настоящем**

[Изменено из почты Пилота].

- 1а) Опишите свой протест или подобный более ранний протест
- 1б) Что вы сделали для того, чтобы сообщить об этом?
- 1в) Кто должен был признать этот протест?
- 1г) Визуализируйте личность(и), признающую(ие) ваш протест

Затем.

- 2а) Против чего в отношении вас в настоящее время протестует кто-то другой?
- 2б) Что они сделали для того, чтобы сообщить об этом?
- 2в) Как этот протест может быть признан вами?

Затем.

- 3а) Против чего в настоящее время протестуют другие люди?
- 3б) Что они сделали для того, чтобы сообщить об этом?
- 3в) Кто должен был признать это?

### **14.2 Протесты в прошлом**

[Описание, но не суть упражнения, для краткости и одновременно для полноты картины модифицировано главным редактором русского перевода. ☺ ]

Здесь будет уместно ввести понятие динамик существования. Вот как они определяются Л.Р.Хаббардом. Его текст из книги «Введение в Саентологическую этику», глава «Динамики существования» здесь набран *курсивом*.

## **ДИНАМИКИ СУЩЕСТВОВАНИЯ**

*Динамика – это импульс энергии внутри нас, который стремится к поддержанию выживания чего-либо.*

*Выживание можно было бы определить как импульс к продолжению существования во времени, в пространстве, в качестве материи и энергии. Выживание рассматривается как основная и единственная движущая сила жизни: продолжаться во времени и в пространстве, в энергии и материи. Это динамический принцип существования.*

*Динамический принцип существования выражается командой: «ВЫЖИВАЙ!»*

*Много лет назад я обнаружил, что общим знаменателем существования является команда «ВЫЖИВАЙ!» Что бы человек ни пытался делать помимо этого, будь он цивилизованным или первобытным, он пытался выжить.*

*Можно считать, что цель жизни – бесконечное выживание. Человек как форма жизни подчиняется во всех своих действиях и намерениях, как это можно продемонстрировать, единственной команде: «ВЫЖИВАЙ!»*

*То, что человек стремится к выживанию, мысль не новая. Однако то, что **все** действия человека мотивируются исключительно стремлением выжить, является новой мыслью.*

*Цель жизни в этой вселенной можно легко определить в общих чертах как стремление выживать так долго, как только возможно, и достичь наиболее желательного состояния в этом выживании.*

*Противоположностью «выживать» является «сдаться». Человек, стремясь к выживанию, добивается удовольствия путём совершения действий, способствующих выживанию, и поиска целей жизни, способствующих выживанию. Потерпеть поражение в выживании значит «сдаться». Сдаться – вот предельное наказание за действия, которые не способствуют выживанию. Это боль. Неудачи вызывают боль и смерть.*

*Если окинуть взглядом тот хаос, которым является жизнь или существование для большинства людей, можно обнаружить, что есть разделение [основного динамического принципа] на восемь основных частей.*

*Это восемь стремлений (стимулов, импульсов) в жизни. Мы называем их динамиками. Они являются мотивами, или побуждениями. Это – восемь динамик.*

*Цель подобного разделения – увеличить понимание жизни, раскладывая её на составляющие. Разделив существование таким образом, можно отдельно изучить каждую составляющую жизни и её связь с другими составляющими. Складывая картинку- мозаику, необходимо сначала отобрать фрагменты, похожие по цвету или виду, и разложить их по группам. При изучении какого-нибудь предмета нужно двигаться упорядоченно. Чтобы поддерживать эту упорядоченность, для наших целей необходимо принять произвольное разделение на данные восемь составляющих жизни.*

**Первая динамика** – это **сам человек**. Это стремление выжить в качестве индивидуума, стремление быть индивидуумом. Эта динамика включает собственное тело и разум человека. Это стремление достичь наивысшей степени выживания для самого себя на наиболее долгий срок.

*Эта динамика включает человека и всё, что принадлежит непосредственно ему. Она не включает каких-нибудь других людей. Это стремление выживать в качестве самого себя. Здесь индивидуальность находит полное выражение.*

**Вторая динамика** – это **творчество**. Творчество – это создание чего-либо для будущего, и во вторую динамику входит любое творчество. Вторая динамика включает в себя семью и воспитание детей, а также всё, что может быть названо семейной жизнью. Она также, помимо всего прочего, включает в себя секс, как механизм обеспечения будущего выживания.

**Третья динамика** – это **выживание группы**. Это стремление к выживанию посредством группы индивидуумов или в качестве группы. Это выживание группы; группа стремится продолжать свою жизнь и существование. Группой может быть круг друзей, люди, живущие в том же районе, клуб, предприятие, общественное объединение, государство, нация, раса – одним словом, любая группа. Неважно, каких размеров эта группа, она стремится выживать в качестве группы.

**Четвёртая динамика** – это **выживание вида**. Четвёртая динамика человека – это человеческий род. Под этим подразумеваются как мужчины, так и женщины. Это стремление к выживанию посредством всего человечества и в качестве всего человечества. В то время как белая раса рассматривается как третья динамика для белого человека, все человеческие расы вместе взятые рассматриваются как четвёртая динамика.

*Все мужчины и женщины, поскольку они мужчины и женщины, будут стремиться выживать в качестве мужчин и женщин, и для мужчин и женщин.*

**Пятая динамика** – это **формы жизни**. Это стремление выживать в качестве форм жизни и при помощи форм жизни, таких как животные, птицы, насекомые, рыбы и растения.

*Сюда входит всё живое, будь то животные или растения – всё то, что движимо самой жизнью.*

*Это усилие, направленное на то, чтобы выживали все формы жизни. Это интерес к жизни как таковой.*

**Шестая динамика** – это **МЭСТ, или физическая вселенная**. Слово «МЭСТ» – это аббревиатура, образованная из первых букв английских слов «matter» (материя), «energy» (энергия), «space» (пространство) и «time» (время). Они являются составными частями физической вселенной.

*Шестая динамика – это стремление к выживанию физической вселенной, посредством и при помощи физической вселенной и её составных частей.*

**Седьмая динамика** – это **динамика духа**, стремление к выживанию в качестве духовных существ или стремление к выживанию самой жизни. Всё духовное, обладающее или не обладающее индивидуальностью, входит в седьмую динамику. Она включает в себя бытийность человека, его способность творить, способность быть причиной выживания или выживать, способность разрушать или притворяться разрушенным. Подразделением этой динамики являются идеи и понятия, и желание выживать посредством них.

*Седьмая динамика – это источник жизни. Седьмая динамика существует отдельно от физической вселенной и является источником самой жизни. Таким образом, здесь присутствует усилие, направленное на выживание источника жизни.*

**Восьмая динамика** – это стремление к существованию в качестве **бесконечности**.

*Под восьмой динамикой обычно подразумевается Верховное Существо или Создатель. Эту динамику совершенно справедливо называют бесконечностью. Она действительно включает в себя всеобщность всего.*



Упражнение следует выполнять следующим образом. Найдите какой-либо протест, например, по 1-ой динамике. Затем поищите подобный более ранний протест, включая протесты в прошлых жизнях. Если вы не находите ничего аналогичного, попробуйте обнаружить другие случаи по данной динамике. Если что-либо имеется по прорабатываемой динамике, то продолжайте прорабатывать её до тех пор, пока вы относительно неё не почувствуете себя хорошо. Если же вы уже ничего не находите по данной динамике, то выбирайте в качестве основы следующую динамику и ищите протест в ней относительно вашей текущей жизни или относительно какой-либо вашей прошлой жизни.

Возьмите в качестве основы свою 1-ую динамику.

- А) Против чего вы протестовали относительно этой динамики?
- Б) Что вы создали в качестве протеста этому?
- В) Кому это адресовалось? Кто должен был признать этот протест?
- Г) Найдите подобный более ранний протест и повторите
- Д) Найдите по этой динамике какой-либо другой протест и повторите
- Е) Если относительно этой динамики протестов нет, то переходите к следующей динамике

Выполняя это упражнение, обратите, пожалуйста, внимание вот на какие моменты:

- 1) В чём состоит протест, чем вы были недовольны?
- 2) Что конкретно вы создали в этом протесте?
- 3) Кому адресовался протест? Кто должен был признать этот протест?

### ***14.3 Признание протеста***

Протест имеет тенденцию сохраняться из-за того, что его не признают. Поэтому давайте попробуем подойти с другой стороны.

- А) Какого условия (обстоятельства) вам не хватило для признания кем-то вашего протеста?
- Б) Какого условия (обстоятельства) не хватило другому человеку для признания вашего протеста?
- В) Какого условия (обстоятельства) не хватило другому человеку для признания его протеста?

#### **14.4 Принятие**

- А) Какой протест другого человека вы могли бы принять?
- Б) Какой ваш протест мог бы принять другой человек?
- В) Какой протест другого человека могли бы принять другие люди?

#### **14.5 Компульсии (навязчивые состояния)**

Компульсивное поведение обычно начинается с протеста против чего-либо. Действительный протест, возможно, имел начало в предыдущей жизни, поэтому вам нужно использовать вопрос несколько неопределённого сорта: «Против чего вы могли протестовать с помощью этого (таким образом)?» Это будет поднимать странные ответы, которые могут не подходить к вашей текущей жизни, но которые возможно будут действительно корректны для той жизни, в которой вы создали протест. В этом упражнении могут появляться *очень* странные ответы.

Компульсия, однажды начавшись, в дополнение к своему собственному заряду протеста, будет накапливать в себе другой ментальный заряд. Поэтому не стоит огорчаться, если вы нашли протест, а компульсия не исчезла магическим образом. Но зато эта компульсия значительно ослабнет, и вы увидите, что теперь у вас имеется больше свободы выбора. Кроме того, заряд, накопленный в ней позднее, имеет стремление рассеиваться спустя некоторое время.

В этом упражнении вам нужно найти компульсию, и затем снова и снова выполнять для неё следующий набор вопросов до тех пор, пока не произойдет значительный релиз (облегчение).

- А) Против чего вы могли протестовать с помощью этого (таким образом)?
- Б) Какова форма вашего протеста и кому он был предназначен?
- В) Кто должен был признать этот протест?

#### **14.6 Хронические физические состояния**

То же упражнение, что и в 14.5 должно быть выполнено для хронических физических состояний. Он хорош для болезней и вещей, которые вроде бы должны быть вылечены, но этого не случилось. Это не всегда применимо к физическим несчастным случаям, но иногда человек попадает в несчастные случаи, протестуя против чего-либо.

После того, как физическое состояние упрочило себя как хроническое, оно имеет стремление закрепляться другими вещами (чем угодно: от неспособности сдерживаться, до использования физического состояния для получения или увеличения симпатии). Имеются также другие факторы, способные включать/выключать или придавать новую силу хроническим состояниям (мы рассмотрим их в других главах). Но иногда кнопка протеста может быть ключом для разрешения состояния. Так что вы должны попробовать этот процесс и взять из него столько, сколько сможете.

#### **14.7 Основной протест**

В своей основе человек протестует против того, что его принуждает или препятствует *быть, делать и иметь* [этот треугольник называется самореализация (в этой жизни здесь на Земле)].

##### **14.7.1 Быть**

Здесь мы обращаемся к тому, кем/чем человек мог быть – полицейским, проституткой, родителем, и так далее.

- А) Против какого бытия вы могли протестовать?
- Б) Какое бытие вы могли бы принять?

##### **14.7.2 Делать**

Здесь мы обращаемся к вещам, которые человек мог делать – кататься на лыжах, воровать, бегать и так далее.

- А) Против делания чего вы могли протестовать? Против каких действий вы могли протестовать?

Б) Делание чего вы могли бы принять? Какие действия вы способны принять?

#### **14.7.3 Иметь, способность обладать**

Здесь мы обращаемся к вещам, которые человек мог иметь - деньги, оружие, машины и так далее.

А) Против обладания чем вы могли протестовать?

Б) Обладание чем вы могли бы принять?

#### **14.7.4 Запрещение быть**

А) Кем/чем вам препятствовали быть?

Б) Запишите все протесты, которые вы могли иметь в результате этого

В) Кто должен был признать эти протесты?

#### **14.7.5 Запрещение делать**

А) Что вам препятствовали делать?

Б) Запишите все протесты, которые вы могли иметь в результате этого

В) Кто должен был признать эти протесты?

#### **14.7.6 Запрещение иметь (обладать)**

А) Что вам запрещали (не давали) иметь?

Б) Запишите все протесты, которые вы могли иметь в результате этого

В) Кто должен был признать эти протесты?

### **14.8 Изъявление протестов**

А) Какой протест вы могли бы позволить другому человеку высказать вам?

Б) Какой протест вы могли бы высказать другому человеку?

В) Какой протест другой человек мог бы высказать другим людям?

### **14.9 Принятие людей**

Пойдите в людное место. Отмечайте людей. Каждого принимайте таким, какой он есть, и мысленно подтверждайте его бытие таким.

### **14.10 Супер упражнение по обработке протестов [добавлено из почты Пилота]**

Это одно из наиболее мощных упражнений, которые я когда-либо делал. Оно растворяет фиксированные идеи, удаляет соматику<sup>23</sup>, устраняет проблемы, и так далее.

Тема протестов, вероятно, является наиболее критической кнопкой для тех, кто прошёл Ступени (Грейды) в ортодоксальной саентологии. Здесь находится основной ключ для разрешения проблем, *овертов*<sup>24</sup> и разрывов АРО<sup>25</sup>. В стандартной технологии протесты обрабатываются весьма поверхностно, и избавление от них маячит лишь в неопределённом будущем и всё время откладывается. В результате протесты только накапливаются. В конце концов, бывшие саентологи решают бросить всю эту бодягу и поднимают знамя протеста против всей этой чёртовой организации [и, может быть, даже против самого предмета саентологии в целом].

Ранее я полагал, что спираль вырождения начинается с преднамеренного решения не общаться. И исходя из этого, я увидел, что в конце концов такой человек будет пытаться сообщить свой протест, но не сможет этого сделать (так как этот человек обрезал общение). Следовательно, этот человек будет навязчиво создавать искусственные ситуации, которыми (или в которых) он сообщает, против чего он протестует.

---

23. **СОМАТИКА**: Любое телесное ощущение, болезнь, боль или дискомфорт. Происходит от греческого слова «soma», что значит «тело».

24. **ОВЕРТ**: Явный, нескрываемый, неприкрытый вред. Происходит от английского слова «overt». Произносится с ударением на 1-й слог.

25. **АРО**: Слово, составленное из начальных букв слов Аффинити, Реальность и Общение, которые в сумме равны пониманию. Это те три составляющие, которые необходимы для понимания чего-нибудь – человек должен иметь некоторое аффинити к этому, оно должно быть в какой-то степени реально для него, и он должен немного пообщаться с ним – только тогда он сможет понять это.

Всё это прекрасно работает и является хорошим началом для того, чтобы справиться с протестами. Но не это является причиной протеста. Существует некое более раннее действие на траке времени, связанное с протестом. До того, как человек начинает делать попытки сообщить свой протест, у него *должно быть то, против чего он протестует*. [А откуда оно возникает? – Вот об этом-то Пилот здесь и говорит.]

Так я пришёл к следующей концепции.

Представьте, что Борис занят созданием разных вещей. У него есть всевозможные виды интересных моделей (схем, представлений, образов, концепций, и т.д.), и у него есть для этого необходимые ресурсы. Тем же самым заняты и другие люди. Они обмениваются своими творениями.

Однажды Билл помещает какое-то своё творение в пространство Бориса [без обмена – Борис насчёт этой поделки по какой-то причине не в курсе]. Борис и Билл уже немного не понимают друг друга и слегка выходят из коммуникации. В этот момент Борис не чувствует хорошего взаимопонимания и не хочет встать на точку зрения Билла, который считает, что сейчас отличный момент для избавления от этого творения. Так, вместо того, чтобы выразить восхищение и/или дать подтверждение этому творению Билла и рассмотреть его как-есть (чтобы рассоздать его) и избавиться от него, Борис протестует против деятельности Билла. [Механизм рассмотрения чего-то «как-есть» и «рассоздания» будет рассмотрен позднее, в 27-й главе, здесь Пилот использует его лишь для объяснения возникновения разногласий и последующего протеста.]

Предполагается, что есть что-то, находящееся в нашем физическом и ментальном пространстве, что мы не хотим там иметь, и что вызывает наш протест. А дальше [для освобождения от этого] мы должны сознательно делать то, что делаем бессознательно. В данном случае – мы протестуем.

Протестуя против чего-то, человек не может теперь создать это сам, и, следовательно, не может и рассоздать. В результате вещь становится твёрдой, и человек застревает в ней. И так он протестует всё больше и больше. И чем больше он протестует, тем крепче становятся его узы, и тем хуже он контролирует себя, и тем труднее ему справиться с протестом. Скоро он обрастает проблемами в этой области, затем совершает оверты для «решения» этих проблем, и катится дальше вниз по наклонной к последней черте...

Когда же я немного поработал с упражнением, которое родилось у нас с моим другом, то мы вместе с ним почувствовали на себе отличный благотворный эффект от него. Я сделал всего лишь несколько циклов выполнения команд с тем, против чего сильно возражал, и получил гигантский результат.

Выполняйте это упражнение с теми вещами, которые в данный момент больше всего вас беспокоят.

Команды упражнения таковы.

- А) Протестуйте против существования чего-то
- Б) Восхищайтесь существованием этой вещи
- В) Представьте себе сотворение (создание) этой вещи

[В 1-ой команде я предлагаю по очереди менять 1) против чего вы обычно протестуете, и 2) против чего вы обычно не протестуете (с чем вы обычно согласны). Пилот это не уточняет, но мне кажется, так лучше. В принципе, для упражнения можно брать любые вещи.]

Протест является потоком, направленным от себя. Так что с первой команды вы направляете свой протест на что-то. В этом нет пассивности, и это не просто неудовольствие или отвращение – это активный поток протеста, что-то вроде «пусть это убирается отсюда».

Заметьте, что в 1-ой команде упражнения протест идёт против *существования* чего-то. Например, если вы собираетесь выполнить упражнение с пятном на стенке солонки, то нужно протестовать против существования этого пятна (не принимая во внимание саму солонку), а не протестовать по поводу того, что у солонки пятно на стенке. Если вы исполняете команду другим образом, то у вас не будет чистого протеста, и упражнение пойдёт неправильно: вы будете пытаться держать солонку [в руках или в сознании], и в то же время будете протестовать против того, что на ней пятно [она с пятном].

Следующий шаг – восхищение – очень важен. Это полная противоположность протесту. Пара протест-восхищение – это два полюса. [Если вам никак не удаётся вызвать в себе восхищение (а именно это нужно, в конечном итоге), то попробуйте просто дать подтверждение.]

Третий шаг – представление создания этой вещи – ещё один крутой взломщик барьеров. Часто при выполнении этой команды возникает лёгкое чувство какого-то продвижения на духовном уровне, и иногда приходят мысли о сопричастности тому созиданию, которое было отвергнуто. Это просто фантастика.

Обычно упражнение идёт так: первый раз вы в основном только протестуете и с неохотой готовы отдать немного своего восхищения; затем отвращение сменяется неясной идеей создания какой-то такой вещи, против которой шёл первоначальный протест. Но протестовать во второй раз уже труднее, а потихоньку восхищаться, оказывается, можно. Что касается создания, то это действительно начинает казаться возможным.

Затем на следующий проход приходит ощущение, что протест действительно разваливается, и что вы проникаете сквозь него. Обычно это сопровождается чувством тепла и облегчения. И часто это начинает походить на гигантскую шутку: то, против чего вы протестовали, выглядит теперь чрезвычайно смешным, как будто вы навесили себе лапши на уши.

Если выполнение упражнения доходит до такого состояния, то произойдут удивительные вещи. Соматика может исчезнуть. Может быть, мир вокруг покажется другим, и ситуация изменится в лучшую сторону. Или же восприятие улучшится, если вы сделаете упражнение с объектами.

Более узкие и определённые цели приводят к лучшим результатам. В этих случаях приходит больше ответов «это\_есть...», что обеспечивает хорошую дорогу для прохождения упражнения. Иногда можно пробовать брать более обширные цели [например, протест против каких-то социальных институтов, или что-то ещё], чтобы лучше видеть границу своих возможностей.

Наблюдая то, как хорошо этот процесс работает со случайно выбранными мною объектами, я даже выдвинул гипотезу, что на каком-то уровне (видимо, очень глубоко) человек протестует против всей вселенной целиком, из-за чего он и не может выбраться из этой очень крепкой ловушки.

Определённый успех в этом упражнении открывает двери позитивному мышлению, которое с огромной силой поведёт вас вперёд к новым достижениям.



[ ☉ Мудрый судья. Вволнованная и возмущённая женщина пришла к гхазу, окружному судье, и стала жаловаться на то, что посторонний мужчина поцеловал её против её воли. Она кричала: «Я требую от вас справедливости. Я не успокоюсь до тех пор, пока вы не накажете злодея. Я требую от вас этого, это моё право». При этом она гневно топала своей маленькой ножкой и испепеляла судью своим взглядом. Судья был мудрым человеком. Он долго думал и наконец огласил судебное решение: «С тобой поступили несправедливо. Итак, ты должна познать, что такое справедливость. Посторонний мужчина поцеловал тебя насильно, против твоей воли. Чтобы восторжествовала справедливость, моё решение таково: ты должна поцеловать его тоже насильно, против его воли». И обратившись к судебному исполнителю, он приказал привести мужчину, чтобы тот получил своё наказание.]

## ГЛАВА 15: ОБЕСЦЕНИВАНИЕ [добавлено из почты Пилота]

В основе ослабления или потери своих способностей лежит только собственное решение человека.

Однако к этому его могут подтолкнуть некоторые обстоятельства: критика со стороны других и умаление себя. Это – обесценивание. Это уменьшение чего-то.

И как только кто-то согласился с уменьшением себя [«что он хуже, чем может» – Б.Г. «Сидя на красивом холме»], это становится в какой-то степени самостоятельно исполненным пророчеством. С этих пор человек полагает, что он – неспособный, и тогда он действительно становится неспособным. И только что-то чрезвычайно сильное может поднять его уверенность в себе.

Чтобы развить [восстановить] свои способности [веру в себя], человек должен оценить себя по достоинству, а не умалять свои способности.

Вы должны плавно и настойчиво добавлять горячее, чтобы превратить маленький огонь в большое пламя. Если вы разжигаете костёр, и говорите, что огонь никудышный, что он слишком мал, и позволяете ему погаснуть, то не будет никакого костра, и вы останетесь в холоде.

Мы учим детей ходить, поощряя их усилия, а не критикуя каждый раз, когда они падают.

Большой игрок баскетбола не думает о себе хуже, когда он не попадает мячом в корзину. Он просто перемещается, планируя добиться большего успеха во время следующего броска. Отличительное качество профессионала состоит в том, что он не принимает умаление его профессиональных качеств близко к сердцу, потому что он [лучше других] знает, что добивался успеха много раз.

Но прячась от обесценивания, человек не достигает восстановления своих способностей. Если баскетболист не делает броска мячом в корзину потому, что боится промазать и лишиться из-за этого уважения, то тем самым он уже уменьшает свои способности.

Вместо этого нужно уметь смотреть этим вещам прямо в лицо. Настоящий игрок может признать, что его бросок был мимо цели, но не думает о себе хуже из-за этого. [Действительно, объективно мы не можем быть хуже, чем есть. Мы можем так только «думать».]

Мы могли бы выслушать всю критику о себе, какая есть в этом мире, и нисколько не повредиться от этого, пока не считаем себя хуже из-за этого.

В свете этого возникает любопытный вопрос, как люди приходят в такое состояние, когда малейшее неодобрительное слово, жест или мимика разрушает их веру в себя?

На заре нашего существования попытки обесценивать едва-едва пускали корни в наших душах, поскольку мы просто хотели уменьшить силу друг друга. Но чем упорнее мы работали над тем, чтобы заставить кого-то проглотить внешнее обесценивание, тем больше мы открывали дверь возможности собственного обесценивания. Поэтому нам необходимо встать лицом к тому и другому: нужно посмотреть, как мы обесценивали других, и как мы обесценивали себя сами.

### ***15.1 Избегание обесценивания***

Люди стараются избежать обесценивания себя. Часто они молчат для того, чтобы случайно не сказать какую-нибудь глупость. Или же держатся вдали от центра внимания, чтобы не быть осмеянными.

Так что давайте немного ослабим эту петлю.

- 1а) Как бы вы могли избежать обесценивания в своей жизни?
- 1б) Как бы вы могли притянуть обесценивание в свою жизнь?
- 2а) Как бы кто-то мог избежать обесценивания в своей жизни?
- 2б) Как бы кто-то мог притянуть обесценивание в свою жизнь?

### ***15.2 Рассмотрение обесценивания в прошлом***

- А) Вспомните, как вы обесценивали кого-то
- Б) Вспомните, как кто-то обесценивал вас
- В) Вспомните, как кто-то обесценивал кого-то другого или других
- Г) Вспомните, как вы обесценивали себя
- Д) Вспомните, как кто-то обесценивал себя

### ***15.3 Разворот обесценивания***

Выполняйте команды Б)-Г) по очереди до успешного результата, затем снова переходите к А).

- А) Для чего (с какой целью) вас могли обесценивать?
  - Б) Представьте, что кто-то настаивает на этом
  - В) Представьте или вспомните такого человека
  - Г) Представьте, что вы его за это цените

### ***15.4 Принятие/отвержение обесценивания***

Человек должен быть в состоянии принять или отвергнуть обесценивание по своему желанию.



- 1а) Какое обесценивание вы могли бы принять?
- 1б) Какое обесценивание вы могли бы отвергнуть?

То же самое относится к критике, которая стоит близко к обесцениванию.

- 2а) Какую критику вы могли бы принять?
- 2б) Какую критику вы могли бы отвергнуть?

Кроме того, много обесценивания идёт от людей, судящих чьи-то действия.

- 3а) Какое мнение или решение суда (судьи) вы могли бы принять?
- 3б) Какое мнение или решение суда (судьи) вы могли бы отвергнуть?

### **15.5 Нахождение разного обесценивания**

Давайте посмотрим, как много мы можем здесь обнаружить, и будем конфронтировать с этим.

- 1а) Что в вас было оценено по достоинству?
- 1б) Что в вас было обесценено?
- 2а) Что в других людях было оценено по достоинству?
- 2б) Что в других людях было обесценено?
- 3а) Что в обществе было оценено по достоинству?
- 3б) Что в обществе было обесценено?

### **15.6 Места, безопасные для обесценивания**

Делайте это упражнение так же, как и предыдущее. Выполняйте команды Б)-В) по очереди до успешного результата, затем снова переходите к А).

- А) Найдите что-то, что может быть обесценено
  - Б) Где бы вы чувствовали себя в безопасности во время обесценивания этого качества?
  - В) Где бы другой человек чувствовал себя в безопасности во время обесценивания этого качества?

### **15.7 Положительный эффект от обесценивания**

Мы часто изменяемся, чтобы уйти от обесценивания. [А меняемся ли мы в сторону исправления и улучшения из-за обесценивания? – Иногда да.]

Делайте это упражнение так же, как и предыдущее. Выполняйте команды Б)-В) по очереди до успешного результата, затем снова переходите к А).

- А) Найдите что-то, что может быть обесценено
  - Б) К чему хорошему (для вас) могло бы привести это обесценивание (вас)?
  - В) К чему хорошему (для кого-то другого) могло бы привести это обесценивание (его)?

### **15.8 Преодоление какого-либо оставшегося негативного эффекта**

Выполняйте пункт Б) снова и снова, до успешного результата, затем опять переходите к А).

- А) Найдите что-то, что может быть обесценено
  - Б) Представьте, как вас ещё больше обесценивают за это

Это упражнение нужно выполнить до состояния, когда идея **самого** ужасного обесценивания будет казаться вам смешной.

### **15.9 Создание уверенности**

Если у вас есть какая-то область, в которой вы пробуете развиваться, но чувствуете себя обесцененным в ней, делайте следующее:

Изобретите воображаемые инциденты в своём прошлом, когда вы совершали успешные действия, и переживайте их всласть до тех пор, пока не почувствуете такую уверенность в себе, как будто всё это уже было в действительности.

Когда вы будете делать это, не **стоит** брать те эпизоды, когда вы на самом деле потерпели неудачу, а теперь воображаете о них так, как будто они были успешны. Притвориться, что плохого как бы

не было – это не действует. Вместо этого придумайте какие-то другие случаи, когда вы были весьма успешны.

Допустим, однажды вы пытались покататься на велосипеде и упали, и почувствовали на себе эффект обесценивания. Тогда, в дополнение к этому случаю, вам следует вообразить случаи успешного катания на велосипеде. Здесь мы не пытаемся скрыть свою неудачу, а переходим к переживанию других «вспомненных» побед.

### **15.10 Способ, как справиться с обесцененными областями жизни**

Обесценивание и неспособность в какой-то степени укрепляют друг друга. Поскольку способность обесценивается, то из-за этого человек не может что-то делать. А то, что человек не может делать, уменьшает его способность, и тогда она обесценивается.

Если человек накопил победы в какой-то области, то он воспринимает обесценивание себя другими просто как некий шум. Однако он не может *накапливать* победы в то время, пока он ещё не обладает нужной способностью (не уверен в себе) и подвергается обесцениванию.

Иногда это приводит к самостоятельному созданию уверенности в себе и смелости (эдакое представление о себе, как о весьма способном человеке). И если больше нет никаких причин для продолжения неудач в этой области, то это работает, и обесценивание уже не проходит. Но если существуют какие-то другие причины для неудач, то он начинает падать духом снова и накапливает в себе обесценивание.

Вообще лучше представлять что «я могу (или, по крайней мере, смогу в будущем) научиться водить машину», чем [наивно] полагать, что «я уже знаю, как водить машину», в то время как на самом деле это не так.

Другими словами, каждый может найти свой *плавный* проход к полной уверенности, вместо того, чтобы требовать от себя «всё или ничего» [в таком случае, скорее всего, человек выберет второе, если это не будет вопросом жизни и смерти].

Это означает, что когда человек обучится арифметике, он должен сначала успешно решить задачу: « $2+2=?$ », чем получить обесценивание от того факта, что он не может в уме умножать десятизначные числа.

[Непосильную задачу на текущий момент жизни всегда можно найти. Но не надо идти этим путём – это дорога к саморазрушению. Жизнь мудра, и она даёт нам такие задачи, с которыми мы реально можем справиться. Если, конечно браться за них, а не убегать от их решения. Всё равно от решения нам не уйти, проблема настигнет нас чуть позже. Самое лучшее время для их разрешения – тот момент, когда задача жизни доходит до нашего сознания. Это время называется «сейчас». А место для решения – «здесь». Попробуйте быть здесь и сейчас.]

Вот предлагаемая процедура того, как справиться с обесцениванием какой-то целой области жизни:

- 1) вспомните (восстановите в своей памяти, переживите заново) успехи в данной области.
- 2) Возьмите следующую близлежащую цель, с которой вы можете справиться.
- 3) Соберите все нужные для этого факторы, данные, информацию [для близкой цели много и не требуется].
- 4) Научитесь и/или натренируйтесь всем необходимым навыкам и умениям.
- 5) Получите любую доступную помощь или поддержку.
- 6) Сделайте все другие необходимые приготовления [подготовьте себя к работе].
- 7) Если необходимо, обеспечьте отсутствие обесценивания ваших способностей в этой области.
- 8) Создайте в себе некую уверенность: представьте себе, что кто-то, и вы в том числе, можете сделать это.
- 9) Ну и вперёд! Работайте над задачей, пока не достигнете поставленной (на втором шаге) цели.
- 10) Не останавливайтесь, продолжайте осваивать эту область, а затем переходите к новой, и так далее.

Это больше похоже на некую деятельность, чем на упражнение.

## ГЛАВА 16: ПРОБЛЕМЫ

Когда мы говорим о «проблемах» в процессинге, мы говорим не о тех вещах, которые человек решает, как, например, математическая проблема, а об устойчивых трудностях, которые остаются постоянными, и относительно которых складывается впечатление, что человек не может их решить.

Например, мы не обсуждаем здесь то, как подготовить фундамент и пристроить ещё одну комнату к вашему дому. Это вы можете решить с помощью изучения строительства или инженерного дела. Здесь же мы говорим о других проблемах: нуждаясь в дополнительной комнате, вы не можете себе это позволить по каким-либо причинам, в данном случае – из-за недостатка денег. В этом случае имеется конфликт между двумя противодействующими друг другу вещами: необходимость построить комнату и отсутствие денег.

Таким образом, в этом смысле истинной проблемой мы будем считать ту, где имеется устойчивое состояние, которое существует из-за наличия двух конфликтующих вещей.

Если бы существовало только одно побуждение, а не два, то оно достаточно естественно завершилось бы. Но два конфликтующих стремления блокируют друг друга и застывают в неподвижности. Вот почему внимание человека фиксируется в одной точке – в состоянии конфликта двух противоборствующих сил.

Теоретически человек должен быть способен свободно выбирать одну сторону или другую. В нашем примере он может выбрать либо добавление комнаты (разрешение 1-го стремления), либо какое-нибудь решение проблемы нехватки денег, например: удешевление строительства, нахождение способа заработать деньги, и т.д. (разрешение 2-го стремления). Это нормальный механизм решения односторонних жизненных «проблем», которые являются не более чем задачами, на тему «как получить то, что нужно».

Но когда два стремления блокируют друг друга, то становится трудно смотреть им обоим в лицо одновременно. Если человек пытается конфронттировать необходимость иметь ещё одну комнату, то он поднимает расстройств, если они у него есть, по поводу денег и не может ясно обдумать проблему. А если он пытается конфронттировать нехватку денег, то он отвлекается расстройством по поводу нужды иметь ещё одну комнату. [Происходит постоянное заикливание на этих двух вещах, каждая из которых требует внимания и разрешения ситуации. Но эти два побуждения всё время отвлекают друг друга, и в результате нет никакой полезной деятельности, а только одно постоянное переключение, «болтовня ума».] Вот так возникает проблема, так она становится постоянной, и реально никогда не разрешается до тех пор, пока не будут привлечены какие-либо внешние силы.

И человек настолько привыкает к определённого типа проблемам, что даже если какая-либо конкретная проблема разрешается, то он очень быстро попадает в похожую неприятность.

Более того, противореча всякой логике и очевидности, если человек застрял в чём-либо подобном, то, как правило, он сам создаёт обе стороны проблемы. Он застревает потому, что размещает две противоположные силы и удерживает их в противоречии друг к другу, а сам сидит посередине между ними [и зачастую думает, что это и есть его настоящая жизнь, или место в жизни]. Поэтому он не может включить свой разум и сделать что-либо для изменения ситуации.

На эту тему можно говорить много, но сначала давайте сделаем некоторые упражнения.

Большинство из этих упражнений используют команду «В чём состоит ваша проблема?» в качестве первого вопроса. В основном это чередующиеся команды, в которых вы обнаруживаете проблему и затем отмечаете что-либо относительно неё, затем снова обнаруживаете проблему, и снова отмечаете, и т.д. Вам нужно продолжать отмечать проблемы, поскольку это будет изменять ваше состояние, и увеличит осознание. Также могут появляться более ранние проблемы, лежащие в основе первой, так что не увлекайтесь отмечанием одной и той же проблемы.

### ***16.1 Конфронтация проблем***

Это очень просто. Просто выполняйте две команды попеременно, перебирая проблемы, или позволяя всплывать более ранней проблеме, лежащей в основе предыдущей.

- А) В чём состоит ваша проблема?
- Б) С какой частью проблемы вы могли бы конфронттировать?

### **16.2 Игры и создание**

В основном мы балансируем между пустотой (Непроявленным) и бесконечным созиданием (Проявленным). Когда способность человека просто создавать напрямую, блокируется, он продолжает увеличивать богатство и разнообразие созданного, играя в интересные ему игры. Если же он не может делать и этого, то он начинает навязчиво создавать проблемы, что, по крайней мере, даёт ему хоть какую-то возможность создавать и играть.

Изобретая проблемы или игры, человек начинает создавать их сознательно, и тогда он может перестать создавать их навязчиво, освобождаясь от застревания в них.

Далее идут три упражнения, каждое из которых содержит две команды, выполняемые попеременно. Переходите от одного упражнения к другому, пока хотя бы частично не разберётесь с текущим. В идеале – до полного разрешения.

- 1а) В чём состоит ваша проблема?
- 1б) Изобретите сравнимую по размерам проблему
- 2а) В чём состоит ваша проблема?
- 2б) Изобретите что-либо, что хуже этой проблемы
- 3а) В чём состоит ваша проблема?
- 3б) Изобретите игру, которая была бы интереснее, чем эта проблема

### **16.3 Большие конфронта**

- А) С какой проблемой вы могли бы конфронттировать?
- Б) С какой проблемой мог бы конфронттировать другой человек?
- В) С какой проблемой могли бы конфронттировать другие люди?

### **16.4 Решения**

Если человек имеет такого рода проблему, в которой два стремления конфликтуют друг с другом, и решает её, не конфронттируя или оставляя в стороне источник конфликта, то на самом деле такое «решение» не устраняет первоначальную проблему, а просто прячет её. В нашем примере нужна ещё одна комната (например, спальня для детей) и нет денег, а человек может «решить» эту проблему, заняв денег или даже подав на развод.

Такое решение в свою очередь становится новой фиксированной идеей, так как решение должно будет удерживаться для того, чтобы избегать первоначальной проблемы. Будучи зафиксированной, она в свою очередь становится новой проблемой. Это является самоподдерживающимся механизмом, который всегда ведёт к ещё большим проблемам.

Давайте сделаем несколько упражнений на эту тему.

- 1а) В чём состоит ваша проблема?
- 1б) Какие решения вы приняли по поводу этой проблемы?
- 2а) Какую проблему с вами имел другой человек?
- 2б) Какие решения были приняты по поводу этой проблемы?
- 3а) Какую проблему с другими людьми имел другой человек?
- 3б) Какие решения были приняты по поводу этой проблемы?

### **16.5 Незавершённая коммуникация**

Самые ранние наши проблемы возникли из-за фиксированных идей, которые опираются на кнопку протеста – мы разбирали её в предыдущей главе. Но протест в свою очередь происходит из-за барьеров общения. Поэтому мы могли бы справиться с проблемами, рассматривая *разрывы общения*.

- 1а) В чём состоит ваша проблема?
- 1б) Какое общение вы оставили не завершённым в этой проблеме?

- 2а) Какую проблему с вами имел другой человек?  
2б) Какое общение было оставлено не завершённым в этой проблеме?  
3а) Какую проблему с другими людьми имел другой человек?  
3б) Какое общение было оставлено не завершённым в этой проблеме?

### **16.6 Ответственность**

Человек сам создаёт свои проблемы.

Сначала выполняйте:

- 1а) В чём состоит ваша проблема?  
1б) За какую часть этой проблемы вы могли бы взять ответственность на себя?

Затем выполняйте:

- 2а) В чём состоит ваша проблема?  
2б) Для какой части этой проблемы вы могли согласиться быть её причиной?

### **16.7 Двойственность**

Так как мы рассматриваем такие проблемы, в которых участвуют *две* конфликтующие стороны, то давайте поупражняемся отмечать какие-либо две вещи *сразу*.

Огляните комнату и отмечайте сразу два объекта. Делайте это до тех пор, пока вы не сможете комфортно удерживать в уме одновременно две вещи.

### **16.8 Рассмотрение двух сторон проблемы**

Теперь давайте взглянем на двухстороннюю природу проблемы. Давайте будем обрабатывать проблемы, двигаясь в обратном направлении, потому что человек создаёт одни и те же проблемы постоянно [ ☹ - одни и те же грабли - 😊 ].

Это упражнение можно выполнять много раз, каждый раз спускаясь вниз по цепочке, и так до тех пор, пока вся цепочка проблем не разрешится. Продолжайте выполнять его до тех пор, пока не почувствуете себя освобождённым от груза прошлых проблем.

Сначала найдите или вспомните проблему. Затем выполняйте следующие шаги снова и снова до тех пор, пока проблема не разрешится, или не покажется, что она стала более твёрдой, или не прекратятся изменения (новый материал не появляется). Если проблема стала более твёрдой или не разрешается, то найдите подобную более раннюю проблему и выполняйте эти шаги с ней. Продолжайте искать подобные более ранние проблемы до тех пор, пока они не исчезнут полностью, и вы не почувствуете реального облегчения.

Команды такие:

- А) Установите или переустановите проблему  
Б) Отметьте что-либо относительно одной стороны проблемы  
В) Отметьте что-либо относительно другой стороны проблемы

## **ГЛАВА 17: ДОЛЖЕН ИМЕТЬ И НЕ МОГУ ИМЕТЬ**

Если вы хотите чего-нибудь слишком сильно, то эта вещь стремится уйти, ускользнуть от вас. Если вы слишком сильно хотите избежать чего-либо, то оно стремится приблизиться к вам.

Это явление можно представить следующим образом: вы находитесь в воде и очень сильно стараетесь схватить что-то, плавающее на поверхности, и таким образом создаёте волну, которая отталкивает этот предмет от вас. И наоборот, думаете об отталкивании чего-либо настолько сильно, что это создаёт всасывающий эффект, притягивающий эту вещь к вам [в физике есть аналогичные явления с потоками].

Здесь не имеется в виду, что если вам что-то нравится, то вы не можете добиться этого и владеть этим. Это значит, что вы не можете страстно желать чего-либо и цепляться за это, не попадая в

неприятности. Скорее нужно *лёгкое касание*, а не безудержное хватание. Чем более отчаянно ваше желание, тем труднее оно достижимо.

Вы можете сказать, что ваша энергия ведёт себя глупо. Вы пытаетесь приблизить то, что вы «должны иметь» и отдалить то, что вы «не можете иметь», и между ними создаётся нечто подобное нежелательному вакууму. Это напоминает «гребни», создаваемые проблемой с противоположно направленными силами (два стремления, действуя друг против друга, создают нечто вроде стены). Это явление более динамично по своей природе – любовь, слава и удача проходят, а противные, вредные и плохие вещи постоянно «лезут в на глаза, в лицо».

Если вы можете достичь некоторого уровня принятия (готовы иметь или не иметь что угодно), если вы сможете любить вещи и наслаждаться ими непринуждённо, без страстного желания и навязчивости, если вы можете быть незаинтересованным и уходить от чего-либо без неприятия и отвращения, то тогда вы сможете подняться выше этого механизма, и он исчезнет. В этом состоит реальный секрет успеха. *Так* можно прийти к радостной жизни, когда приятные, полезные и хорошие вещи постоянно появляются на вашем пути, вместо того, чтобы избегать вас.

Одним из лучших способов разрушения механизма «должен иметь» является визуализация потери предмета. Сначала это может ощущаться, как будто вы отдаёте вещи в какой-то вакуум, а затем барьер ломается, и вы обнаруживаете, что легко можете иметь что-либо, если вы раздадите некоторую часть этого.

Тогда вы можете пойти дальше, воображая, что вы что-то отдаёте другим людям, а они дают это ещё кому-нибудь или вам.

Мы будем выполнять это упражнение с определёнными «кнопками» (кнопка – это нечто нажатое вами или кем-либо другим, что вызывает некоторую реакцию, другими словами, некий «пунктик»), обычно свойственными людям в наше время.

В некоторых случаях пунктиком может быть то, что вы пытаетесь избежать обладания чем-либо. В этом случае вместо утраты («не иметь») вам нужно выполнять в качестве первой команды упражнения «иметь больше» (другие команды – прежние). Мы обсудим этот вариант в следующей главе. А сейчас, если вам кажется, что вы хотите не иметь что-то, а отбросить, отказаться от чего-то, то используйте в качестве первой команды «иметь больше» в данной области, вместо «не иметь».

[В почте Пилот предлагает начинающим в первом проходе через книгу каждый набор команд для какой-либо области заменить упрощённым вариантом, состоящим всего из двух команд:

- А) Смоделируйте способ не иметь (потерять, потратить) \_\_\_\_\_
- Б) Смоделируйте способ иметь больше \_\_\_\_\_

Команды просто выполняются попеременно до тех пор, пока вы не будете чувствовать себя хорошо в этой области. Это же относится к следующей главе. После достижения успеха можно пройти эти упражнения в полной форме.]

## **17.1 Деньги**

**17.1.1.** Создайте способы не иметь деньги (трата, потеря, исчезновение, отдача, и т.п.). Представьте действительные физические действия такой траты. Продолжайте моделировать разные способы не иметь до тех пор, пока что-то не уйдёт. Если нужда или страстное желание были очень сильны, то, скорее всего вы почувствуете тепло и энергию (приятное ощущение) в момент падения барьера.

Конечно, есть такие люди, которые уже находятся в хорошей форме в этой области. В этом случае результат будет не столь впечатляющ, но всё равно он будет благотворен, и эти люди почувствуют себя хорошо после нескольких команд.

Заметьте, однако, что даже многие богатые люди не находятся в хорошей умственной форме в вопросе денег, так как они часто бывают пойманы в ловушку удачи.

**17.1.2.** Заметьте: деньги являются «энергией» общества, и этой энергии нужно течь свободно, не так ли? Ну так не будьте преградой на пути этого потока.

Выполняйте попеременно:

- А) Представьте, как вы даёте деньги другому человеку
- Б) Представьте, как другой человек даёт вам деньги
- В) Представьте, как другой человек даёт деньги другим людям

**17.1.3.** Деньги – это только средство обмена. Они являются просто символом или эквивалентом реальной работы и собственности.

Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для того, кто даёт мне деньги;
- 3) для общества.

- А) Для чего деньги могли бы быть заменой?
- Б) Что могло бы заменить деньги?

**17.1.4.** Вам нужно быть свободным и в принятии и в отказе. Давайте выполним:

- А) Какие деньги вы могли бы принять?
- Б) От каких денег вы могли бы отказаться?

Заметьте, что вы можете принимать и отказываться от одной и той же вещи (другими словами вы можете комфортно делать и то, и другое).

**17.1.5.** Вот что нужно сделать в этом упражнении: закройте глаза и представьте облака денег вокруг своего тела. Затем возьмите облако и толкните его в тело (не втянуть, а именно толкнуть извне; просто представьте это, насколько можете). Затем, после выполнения нескольких команд, каждый раз создавая новое облако, отбросьте это облако от себя на расстояние и заставьте его распространиться, разлететься, или представьте, что облако взрывается, как граната. Снова выполните несколько команд, создавая облако заново. Затем переходите к вталкиванию денег, и т.д., вталкивайте и выбрасывайте, по несколько команд на каждое действие.

Если выбрасывание облака денег или вталкивание его в тело кажется вам трудным делом, то выполните несколько раз противоположную команду (вталкивайте облака денег в тело, пока вы не сможете их выбрасывать, или выбрасывайте их из тела, пока не сможете вталкивать).

Начните это упражнение, воображая грязные и испорченные деньги, и затем позднее, когда вы сможете хорошо выполнять это, постепенно улучшайте качество денег до того, что вы будете моделировать совершенно сделанные деньги (золотые или какие-либо ещё).

Ещё одно замечание: лучше, чтобы вы моделировали облака в сферической области вокруг себя, а не только перед собой.

Выполняйте это до тех пор, пока вы не почувствуете себя действительно хорошо и не сможете комфортно владеть деньгами или отказываться от них.

**17.1.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на большой город сверху вниз. Предпочтительно, чтобы он был вам в некоторой степени знаком и не вызывал неприязни. Отмечайте в городе скопления или потоки денег. Для каждого потока, опускайтесь и присоединяйтесь к нему, затем отсоединяйтесь от него.

В начале вы можете обнаружить, что эти потоки имеют тенденцию засасывать вас, или у вас могут быть трудности с отсоединением от них. Продолжайте выполнять упражнение, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая трудностей и побуждений остаться присоединённым.

Заметьте, что между жизнями «жадную душу» можно легко водить за нос, моделируя перед ней золото и уводя её туда, куда нужно, как ослика за морковкой. Этот процесс делает вас невосприимчивым к таким трюкам.

Весь этот набор процессов нужно выполнять до тех пор, пока вы не сможете комфортно иметь и не иметь деньги, и не ощущать никакого принуждения или навязывания в достижении или избегании их. Если вы чувствуете страстное желание или навязчивость, то вам нужно вернуться назад, и снова выполнить весь набор процессов.

После выполнения всего этого вы должны будете обнаружить, насколько легко стало думать о деньгах разумно. Теперь вам намного легче добиваться их, так как у вас больше нет необходимости отказываться от них из-за того, что слишком трудно ухватиться за них. Возможно, даже какое-то их число может беспричинно свалиться вам в руки. И вы больше не будете пойманы в ловушку своей собственной жадности.

### **17.2 Секс и чувственность**

Здесь мы скорее будем говорить о сексуальном акте как о механизме сильного ощущения и удовольствия. Сейчас мы не затрагиваем любовь и восхищение, которые являются чувствами более высокого уровня, и мы обратимся к ним позднее.

Мы также будем говорить об ощущениях, доставляющих большое удовольствие, вообще. И если секс для вас не подходит (вы слишком молоды, или какая-то другая причина), то замените в командах слово «секс» на слово «удовольствие» или «приятное ощущение».

Также, если вы зависите от какого-либо наркотика, который даёт вам сильное ощущение удовольствия или экстаза, то выполните полный набор упражнений с этим предметом (используя «экстаз» или другое подходящее слово) как дополнение к сексу или вместо него.

Эти упражнения выполняются так же, как и предыдущее – 17.1, за исключением отдельных замечаний.

**17.2.1.** Смоделируйте способ не иметь секса.

#### **17.2.2.**

- А) Представьте, как вы даёте сексуальное ощущение другому человеку
- Б) Представьте, как другой человек даёт сексуальное ощущение вам
- В) Представьте помощь предполагаемому партнёру в участии в сексе с кем-либо другим
- Г) Представьте помощь кому-либо другому в участии в сексе с предполагаемым партнёром

Заметьте, что в пунктах В и Г не имеется в виду участие в оргии. Это означает просто самоотверженную помощь другому человеку, даже если вы, может быть, сами желаете предполагаемого партнёра.

Заметьте также, что это несколько отличается от способа работы с деньгами, так как получение и отдача сексуальных ощущений (пункты А и Б) в некоторой степени связаны. Также, для того, чтобы быть свободным в этой области, вам нужно позволять участие в сексе другим людям. Отсюда следует необходимость команд В и Г.

**17.2.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для партнёра;
- 3) для общества.

- А) Заменой чего мог бы быть секс?
- Б) Что могло бы заменить секс?

#### **17.2.4.**

- А) Какое сексуальное или иное чувство удовольствия вы могли бы принять?
- Б) Какое сексуальное или иное чувство удовольствия вы могли бы отвергнуть?

**17.2.5.** Смоделируйте вокруг себя толпы тел, желающих секса, в одеждах или без, и пусть они излучают в вашем направлении сильные сексуальные ощущения. Начните с грязного и неполноценного (но всё же секса) и постепенно работайте в направлении идеального.

Втолкните эту толпу в своё тело несколько раз, затем вытолкните и заставьте распространяться (аналогично взрыву) тоже несколько раз, и так попеременно как в 17.1.5.

Заметьте, что здесь необходима некоторая масса или объект, поэтому если вы работаете не с сексом, а с чем-то типа экстаза, то вам нужно выбрать и смоделировать подходящую массу, которая будет содержать это ощущение и излучать его на вас.



**17.2.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте желанные сексуальные потоки и активность. Для каждого потока приближайтесь к нему и присоединяйтесь, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая трудностей и побуждений остаться присоединённым.

### **17.3 Еда и пища**

Наше тело работает на механической основе, которое, по сути, является кислородно-углеродным двигателем, и ему нужно питаться. Так как эта необходимость *хроническая*, то в эту естественную потребность легко встраивается «должен иметь» и «не могу иметь».

**17.3.1.** Смоделируйте способ исчезновения желательной еды.

#### **17.3.2.**

- А) Представьте, что вы даёте желательную пищу другому человеку
- Б) Представьте, что другой человек даёт вам желательную пищу
- В) Представьте, что какой-то человек даёт кому-то другому желательную пищу

**17.3.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для моей семьи;
- 3) для общества.

- А) Заменой чего могло бы быть принятие пищи?
- Б) Что могло бы заменить принятие пищи?

#### **17.3.4.**

- А) Какую желательную еду вы могли бы принять?
- Б) Какую желательную еду вы могли бы отвергнуть?

Затем также выполните:

- А) Какую нежелательную еду вы могли бы принять?
- Б) Какую нежелательную еду вы могли бы отвергнуть?

**17.3.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя громадное количество очень желательной для вас еды. Начните с желательной, но «подпорченной» еды (насколько вы это себе представляете), и постепенно улучшайте её качество. Втапливайте пищу в тело и выбрасывайте её от себя, как в 17.1.5.

**17.3.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте желанные скопления еды и толпы людей, наслаждающихся приёмом пищи. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к приёму пищи, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая трудностей и побуждений остаться присоединённым.

### **17.4 Работа и занятия**

Хотя вы можете ненавидеть работать, тем не менее, для большинства людей работа необходима для выживания.

Сюда входят также и ведение домашнего хозяйства, и занятия в школе, и просто выполнение какой-либо роли или задачи, которую вы берёте на себя и становитесь ответственным за всё, что она в себя включает.

Однако заметьте, что здесь нас интересует *желательная* работа, а не тяжёлый или рабский труд.

**17.4.1.** Смоделируйте способ исчезновения желательной работы.

#### **17.4.2.**

- А) Представьте, что вы даёте желательную работу другому человеку
- Б) Представьте, что другой человек даёт вам желательную работу

В) Представьте, что какой-то человек даёт кому-то другому желательную работу

**17.4.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для моей семьи;
- 3) для коллег;
- 4) для общества.

А) Заменой чего могла бы быть работа?

Б) Что могло бы заменить работу?

**17.4.4.**

А) Какую желательную работу вы могли бы иметь (делать)?

Б) Какую желательную работу вы могли бы отвергнуть?

Затем также выполните:

А) Какую нежелательную работу вы могли бы иметь (делать)?

Б) Какую нежелательную работу вы могли бы отвергнуть?

**17.4.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя облака связанных с работой объектов, что угодно, что представляет для вас работу. Начните с желательной, но несколько испорченной работы (насколько вы это себе представляете), и постепенно улучшайте её качество. Вталкивайте эти объекты в тело и выбрасывайте их от себя, как в 17.1.5.

**17.4.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте места с желательной для вас работой. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к этой работе, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая трудностей и побуждений остаться присоединённым.

### **17.5 Желательное обладание**

Здесь мы собираемся работать с теми вещами, которые вы хотели бы иметь, но не имеете. Это могут быть машины, стереосистемы, ювелирные изделия и т.д.

Если у вас есть сильное желание иметь детей, домашних животных, растения или что-нибудь другое, то повторите для этих объектов весь набор упражнений.

Это может также выполняться для «красивых вещей», с ударением на эстетичность объектов, особенно предметов искусства.

**17.5.1.** Смоделируйте способ исчезновения желательной собственности.

**17.5.2.**

А) Представьте, что вы даёте желательную собственность другому человеку

Б) Представьте, что другой человек даёт вам желательную собственность

В) Представьте, что какой-то человек даёт кому-то другому желательную собственность

**17.5.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для моей семьи;
- 3) для общества.

А) Заменой чего могла бы быть желательная собственность?

Б) Что могло бы заменить желательную собственность?

**17.5.4.**

А) Какую желательную собственность вы могли бы иметь?

Б) Какую желательную собственность вы могли бы отвергнуть?

Затем также выполните:

А) Какую нежелательную собственность вы могли бы иметь?

Б) Какую нежелательную собственность вы могли бы отвергнуть?

**17.5.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя облака желательной собственности. Начните с желательной, но несколько испорченной собственностью, и постепенно улучшайте её качество. Вталкивайте эти объекты в тело и выбрасывайте их от себя, как в 17.1.5.

**17.5.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте места скопления желательной собственности. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к нему, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая трудностей и побуждений остаться присоединённым.

### **17.6 Любовь и восхищение**

Желание любви и восхищения находится в самой основе бытия.

Желание славы и/или уважения также может прорабатываться в этом упражнении.

**17.6.1.** Смоделируйте способ исчезновения любви и восхищения.

#### **17.6.2.**

А) Представьте, что вы даёте любовь и восхищение другому человеку

Б) Представьте, что другой человек даёт вам любовь и восхищение

В) Представьте, что какой-то человек даёт кому-то другому любовь и восхищение

**17.6.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для моей семьи;
- 3) для самых близких мне людей;
- 4) для общества.

А) Заменой чего могли бы быть любовь и восхищение?

Б) Что могло бы заменить любовь и восхищение?

#### **17.6.4.**

А) Какую любовь вы могли бы принять?

Б) Какую любовь вы могли бы отвергнуть?

Затем также выполните:

А) Какое восхищение вы могли бы принять?

Б) Какое восхищение вы могли бы отвергнуть?

**17.6.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя толпы людей, источающих на вас потоки любви и восхищения, начиная с несколько деградировавших людей и постепенно продвигаясь к лучшим. Вталкивайте их в тело и выбрасывайте их от себя, как в 17.1.5.

**17.6.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте места активности, вызывающей любовь или восхищение. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к нему, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая трудностей и побуждений остаться присоединённым.

### **17.7 Другие области**

Если имеются какие-либо другие области, в которых вы чувствуете необходимость иметь, но как вам кажется, вы не можете этого добиться, то вы сами можете сформировать наборы процессов, подобные тем, что были использованы нами.

[Можно, например, взять следующий пример для работы.

☉ **Доверие Жизни.** Один человек оказался в незавидном положении - он повис над пропастью, ухватившись за край пальцами. Через несколько мгновений он закричал: «Есть ли здесь кто-нибудь? Мне нужна помощь!» И услышал он голос: «Да. Я здесь». Человек опять закричал: «Кто ты?» Голос ответил: «Я - Бог. Я помогу тебе. Делай всё в точности так, как я скажу». Человек почувствовал

облегчение и сказал: «Хорошо, я сделаю всё, что ты скажешь». Бог сказал: «Отпусти руки, ты не погибнешь». После паузы человек прокричал: «Есть ли здесь ещё кто-нибудь?»]

Заполните пустые места подходящими пунктами.

**17.7.1.** Смоделируйте способ исчезновения \_\_\_\_\_.

**17.7.2.**

- А) Представьте, что вы даёте \_\_\_\_\_ другому человеку
- Б) Представьте, что другой человек даёт вам \_\_\_\_\_
- В) Представьте, что какой-то человек даёт кому-то другому \_\_\_\_\_

**17.7.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для моей семьи;
- 3) для близких;
- 4) для общества.

- А) Заменой чего могло бы быть \_\_\_\_\_?
- Б) Что могло бы заменить \_\_\_\_\_?

**17.7.4.**

- А) Какое \_\_\_\_\_ вы могли бы принять?
- Б) Какое \_\_\_\_\_ вы могли бы отвергнуть?

**17.7.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя облака \_\_\_\_\_ или объектов, связанных с \_\_\_\_\_, или представляющих \_\_\_\_\_. Вталкивайте их в тело и выбрасывайте их от себя, как в 17.1.5.

**17.7.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте места скоплений \_\_\_\_\_, или активности, вызывающей \_\_\_\_\_. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к нему, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая трудностей и побуждений остаться присоединённым.

## ГЛАВА 18:

### ДОЛЖЕН ИЗБАВИТЬСЯ И НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ

В этой главе рассматривается обратная сторона проблемы, обсуждавшейся в предыдущей главе. Это те вещи, относительно которых многие люди считают, что они должны не иметь их, но не могут избавиться.

Когда мы работали с убеждением «должен иметь», мы начинали с *потери*, для того, чтобы повернуть вспять застывший поток желания обладать этой вещью. После того, как мы достигали этого, мы выполняли основной процесс «принятие и отвержение». Это нужно для стабилизации, чтобы снова не скатиться к этой проблеме.

Для вещей, от которых человек старается избавиться, но не может этого сделать (и очень похоже, что он сам притягивает их к себе), первый процесс будет в точности противоположен этому стремлению. Раз вы чего-то избегаете, то, стало быть, вы должны моделировать способы иметь это больше до тех пор, пока не исчезнет застревание в этом состоянии. Остальная часть выполняется так же, как и для «должен иметь», так как оставшиеся шаги ведут к способности принимать и отказываться по собственному желанию, без какого-либо принуждения к этому.

Для получения общей информации по выполнению этих упражнений посмотрите раздел 17.1 в предыдущей главе.

Здесь мы снова будем работать с некоторыми стандартными вещами, которых люди часто стремятся избежать.

### **18.1 Тяжёлая, нудная работа**

Здесь мы рассматриваем обратную сторону желательной работы. Это то, что человек не хочет делать, и ему не интересно это делать, но в определённых обстоятельствах он вынужден делать это.

Похоже, что чем больше он старается избежать такой работы, тем чаще она его находит.

**18.1.1.** Смоделируйте способ иметь больше тяжёлой нудной работы.

#### **18.1.2.**

- А) Представьте, что кто-то навязывает вам тяжёлую нудную работу
- Б) Представьте, что вы навязываете тяжёлую нудную работу другому человеку
- В) Представьте, что какой-то человек навязывает кому-то другому тяжёлую нудную работу

**18.1.3.** Выполняйте попеременно, отмечая

- 1) для меня;
- 2) для дающего работу;
- 3) для общества.

- А) Заменой чего могла бы быть тяжёлая нудная работа?
- Б) Что могло бы заменить тяжёлую нудную работу?

#### **18.1.4.**

- А) Какую тяжёлую нудную работу вы могли бы принять?
- Б) Какую тяжёлую нудную работу вы могли бы отвергнуть?

**18.1.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя облака вещей, означающих тяжёлую нудную работу. Вталкивайте их в тело и выбрасывайте их от себя, как в 17.1.5.

**18.1.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте места активности, вызывающие тяжёлую нудную работу. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к нему, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединиться и отсоединиться, не испытывая трудностей и побуждений избегать контакта с этим.

### **18.2 Боль**

Большинству людей боль не нравится. Пытаясь избежать боли, они получают её ещё больше. Так что давайте проработаем этот вопрос.

**18.2.1.** Смоделируйте способ иметь больше боли.

#### **18.2.2.**

- А) Представьте, что кто-то причиняет вам боль
- Б) Представьте, что вы причиняете боль другому человеку
- В) Представьте, что какой-то человек причиняет боль кому-то другому

**18.2.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для причиняющего мне боль;
- 3) для человека вообще.

- А) Заменой чего могла бы быть боль?
- Б) Что могло бы заменить боль?

#### **18.2.4.**

- А) Какую боль вы могли бы принять?
- Б) Какую боль вы могли бы отвергнуть?

**18.2.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя облака причиняющих боль вещей. Вталкивайте их в тело и выбрасывайте их от себя, как в 17.1.5.

**18.2.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте людей и вещи, причиняющие им боль. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к нему, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединиться и отсоединиться, не испытывая трудностей и побуждений избегать контакта с этим.

### **18.3 Критика (порицание, безосновательные обвинения, ругань, матерщина)**

Есть ещё одна вещь – критика (порицание, безосновательные обвинения, ругань, матерщина – всё, чего мы стремимся избежать, и что бывает в отношениях между людьми), которую мы часто стараемся избежать, но от которой, как нам кажется, не можем избавиться.

**18.3.1.** Смоделируйте способ иметь больше критики.

#### **18.3.2.**

- А) Представьте, что кто-то критикует вас
- Б) Представьте, что вы критикуете другого человека
- В) Представьте, что какой-то человек критикует кого-то другого

**18.3.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для человека-критика;
- 3) для общества.

- А) Заменой чего могла бы быть критика?
- Б) Что могло бы заменить критику?

#### **18.3.4.**

- А) Какую критику вы могли бы принять?
- Б) Какую критику вы могли бы отвергнуть?

**18.3.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя толпы критикующих людей. Вталкивайте их в тело и выбрасывайте их от себя, как в 17.1.5.

**18.3.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте деятельность, связанную с критикой. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к нему, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединиться и отсоединиться, не испытывая трудностей и побуждений избегать контакта с этим.

### **18.4 Недовольство, раздражение**

Ещё одной вещью, которой мы стараемся избежать, но, как нам кажется, от которой не можем избавиться, является недовольство, раздражение.

**18.4.1.** Смоделируйте способ иметь больше раздражения.

#### **18.4.2.**

- А) Представьте, что кто-то вас раздражает
- Б) Представьте, что вы раздражаете другого человека
- В) Представьте, что какой-то человек раздражает кого-то другого

**18.4.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для человека-раздражителя;
- 3) для общества.

- А) Заменой чего могло бы быть недовольство, раздражение?
- Б) Что могло бы заменить недовольство, раздражение?

#### **18.4.4.**

- А) Какое недовольство, раздражение вы могли бы принять?

Б) Какое недовольство, раздражение вы могли бы отвергнуть?

**18.4.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя толпы недовольных, раздражённых людей. Вталкивайте их в тело и выбрасывайте их от себя, как в 17.1.5.

**18.4.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте вызывающую недовольство и раздражение деятельность. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к нему, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая трудностей и побуждений избегать контакта с этим.

### **18.5 Другие области**

Здесь могут иметься какие-либо другие вещи, которых вы пытаетесь, но не можете избежать. Это могут быть наказания, штрафы, счета для оплаты, какие-то постоянно раздражающие события, мучения, переживания, и т.д.

Заполните пустые места подходящими пунктами.

**18.5.1.** Смоделируйте способ иметь (получать) \_\_\_\_\_.

#### **18.5.2.**

А) Представьте, что кто-то создаёт вам \_\_\_\_\_

Б) Представьте, что вы создаёте \_\_\_\_\_ другому человеку

В) Представьте, что какой-то человек создаёт кому-то другому \_\_\_\_\_

**18.5.3.** Выполняйте попеременно, отмечая:

- 1) для меня;
- 2) для человека-источника;
- 3) для общества.

А) Заменой чего могло бы быть \_\_\_\_\_?

Б) Что могло бы заменить \_\_\_\_\_?

#### **18.5.4.**

А) Какое \_\_\_\_\_ вы могли бы принять?

Б) Какое \_\_\_\_\_ вы могли бы отвергнуть?

**18.5.5.** Теперь смоделируйте вокруг себя облака \_\_\_\_\_ или объектов, связанных с \_\_\_\_\_, или представляющих \_\_\_\_\_. Вталкивайте их в тело и выбрасывайте их от себя, как в 17.1.5.

**18.5.6.** Теперь закройте глаза и представьте, что вы смотрите на город сверху вниз, как в 17.1.6. Отмечайте места скоплений \_\_\_\_\_, или активности, вызывающей \_\_\_\_\_. Для каждого такого места приближайтесь к нему и присоединяйтесь к нему, и затем отсоединяйтесь от него и удаляйтесь. Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая трудностей и побуждений избегать контакта с этим.

## **ГЛАВА 19: ПРИЧИНА**

Когда-то раньше человек мог действовать и быть причиной вещей. Но время от времени он сожалел о сделанном и препятствовал своим дальнейшим действиям, удерживал себя от них. Поначалу он жёстко держал себя под таким контролем, удерживая себя от совершения, как ему казалось вредных, плохих действий. И иногда он чувствовал вину и стыдился сделанного, и прятался, скрывался от общения с другими. В конце концов, всё это привело к тому, что он уже не мог действовать, и не мог общаться вообще.

В этой главе мы не беспокоимся об этике, морали, ответственности или оправданиях. Это более продвинутые темы. Сначала нужно конфронтировать с деланием чего-либо, и только затем можно разумно рассматривать: должно это быть сделано или нет.

Человек скрывает не только преступления и злые дела. Области (отрезки времени, в которые происходили события) могут закрыться до такой степени, что человек начинает скрывать в них всё: не только плохие вещи, но и хорошие.

Поэтому здесь мы будем уделять внимание любым действиям и любому сдерживанию, принуждению и ограничению себя.

Так же как и с простыми барьерами общения (глава 8), нашей целью здесь будет сломать «подсознательные» барьеры, удерживающие человека от действия. Мы хотим, чтобы человек был способен делать что угодно, не внося в деятельность скрытых запретов. Но это не означает безответственности. Это просто значит, что выбор и сами действия являются сознательными, а не скрытыми. То, что вы можете делать всё что угодно, не означает, что всё это желательно и полезно. [Просто это уже другой вопрос, и до него нужно дожить, сохранив осознание.]

Для вашего дальнейшего восстановления уверенности в себе, позвольте мне указать на то, что факт сокрытия, утаивание, является одним из наиболее сильных факторов, влияющих на вырождение этических чувств, и эта тёмная масса сожалений в дальнейшем приводит к ошибкам, о которых человек сожалеет ещё больше. Нашей целью будет вырваться из этой сужающейся спирали, которая ведёт к тому, что человек всё меньше и меньше способен действовать.

### **19.1 Готовность делать**

Давайте начнём с простого. Как всегда, команды выполняются попеременно, снова и снова.

- А) Что вы готовы делать?
- Б) К каким действиям другого человека [по отношению к вам] вы готовы?
- В) К каким действиям других людей [по отношению друг к другу] вы готовы?

### **19.2 Готовность вскрыть, открыть, показать, обнародовать, предать огласке**

- А) Что вы готовы открыть о себе? Какие откровения вы можете себе позволить?
- Б) Какими откровениями вы можете позволить другому человеку поделиться с вами?
- В) Что вы готовы позволить другим людям открыть в себе, друг в друге?

### **19.3 Раскрытие [вытаскивание наружу тайного, скрытого]**

- А) Что люди не должны узнать о вас?
- Б) Кому это было бы безопасно рассказать?
- В) Что люди не должны узнать о другом человеке?
- Г) Кому было бы безопасно для него это рассказать?

### **19.4 Тело**

Давайте теперь поработаем с несколькими конкретными областями. Начнём с тела. Каждое упражнение имеет два чередующихся вопроса.

- 1а) Что вы делали со своим телом?
- 1б) От каких действий со своим телом вы удерживали себя?
- 2а) Что другой человек или другие люди делали со своим телом?
- 2б) От каких действий со своим телом другой человек или другие люди удерживали себя?
- 3а) Что бы вы разрешили другому человеку или другим людям делать с их телом?
- 3б) От каких действий с их телом вы удерживали другого человека или других людей?
- 4а) Что бы вы могли позволить другим людям узнать о вашем теле?
- 4б) Что вы скрывали о своем теле?
- 5а) Что бы другой человек или другие люди могли безопасно позволить узнать вам об их теле?
- 5б) Что другой человек или другие люди скрывали о своем теле?

### **19.5 Секс**

Заметьте, что «относящееся к сексу» означает не только сексуальные действия, но и сексуальные отношения. Например, сюда можно включить то, как мальчики дразнят девочек в детстве, и т.д.



- 1а) Что, относящееся к сексу, вы делали?
- 1б) От каких действий, относящихся к сексу, вы удерживали себя?
- 2а) Что, относящееся к сексу, делал другой человек или другие люди?
- 2б) От каких действий, относящихся к сексу, другой человек или другие люди удерживали себя?
- 3а) Что, относящееся к сексу, вы разрешили (бы) делать другому человеку или другим людям?
- 3б) От каких действий, относящихся к сексу, вы удерживали другого человека или других людей?
- 4а) Что, относящееся к сексу, вы могли (бы) позволить другим людям обнаружить о вас?
- 4б) Что, относящееся к сексу, вы скрывали о себе?
- 5а) Что, относящееся к сексу, другой человек или другие люди могли (бы) безопасно позволить узнать вам о них?
- 5б) Что, относящееся к сексу, другой человек или другие люди скрывали о себе?

### **19.6 Семья**

Это могут быть родители, родственники, супруги, дети и даже члены тесного сообщества, частью которого вы являлись (или являетесь). Если ваши отношения с некоторыми из них особенно заряжены (постоянные схватки с женой, стычки с родителями, и т.д.), то используйте *их* вместо «относящееся к семье» до того, как прорабатывать семью в целом. Заметьте, что вам нужно использовать общую форму, например, жена, а не конкретная жена, так как во время упражнения может возникнуть необходимость поднять подобные более ранние вещи.

- 1а) Что, относящееся к семье, вы делали?
- 1б) От каких действий, относящихся к семье, вы удерживали себя?
- 2а) Что, относящееся к семье, делал другой человек или другие люди?
- 2б) От каких действий, относящихся к семье, другой человек или другие люди удерживали себя?
- 3а) Что, относящееся к семье, вы разрешили (бы) делать другому человеку или другим людям?
- 3б) От каких действий, относящихся к семье, вы удерживали другого человека или других людей?
- 4а) Что, относящееся к семье, вы могли (бы) позволить узнать о вас другим людям?
- 4б) Что, относящееся к семье, вы скрывали о себе?
- 5а) Что, относящееся к семье, другой человек или другие люди могли (бы) безопасно позволить узнать вам о них?
- 5б) Что, относящееся к семье, другой человек или другие люди скрывали о себе?

### **19.7 Работа**

К этой области относится ваша работа, и любая другая деятельность, за выполнение которой вы несёте (несли) некоторую ответственность. Она включает работу по дому, уход за детьми и т.д. И снова, если имеется какая-либо особо заряженная область, то сначала проработайте её, и лишь затем переходите к теме «работа» вообще.

- 1а) Что, относящееся к работе, вы делали?
- 1б) От каких действий, относящихся к работе, вы удерживали себя?
- 2а) Что, относящееся к работе, делал другой человек или другие люди?
- 2б) От каких действий, относящихся к работе, другой человек или другие люди удерживали себя?
- 3а) Что, относящееся к работе, вы разрешили (бы) делать другому человеку или другим людям?
- 3б) От каких действий, относящихся к работе, вы удерживали другого человека или других людей?
- 4а) Что, относящееся к работе, вы могли (бы) позволить узнать о вас другим людям?
- 4б) Что, относящееся к работе, вы скрывали о себе?
- 5а) Что, относящееся к работе, другой человек или другие люди могли (бы) безопасно позволить узнать вам о них?
- 5б) Что, относящееся к работе, другой человек или другие люди скрывали о себе?

### **19.8 Общество**

В эту область включается правительство, суды, полицейские, адвокаты, бунтари, войны, армии, расистские предубеждения, идеологии, социальные классы, и т.д. И опять же, если имеется какая-либо особо заряженная область, то сначала проработайте её, и лишь затем переходите к обществу в целом.

1а) Что, относящееся к обществу, вы делали?

1б) От каких действий, относящихся к обществу, вы удерживали себя?

2а) Что, относящееся к обществу, делал другой человек или другие люди?

2б) От каких действий, относящихся к обществу, другой человек или другие люди удерживали себя?

3а) Что, относящееся к обществу, вы разрешили (бы) делать другому человеку или другим людям?

3б) От каких действий, относящихся к обществу, вы удерживали другого человека или других людей?

4а) Что, относящееся к обществу, вы могли (бы) позволить другим людям узнать о вас?

4б) Что, относящееся к обществу, вы скрывали о себе?

5а) Что, относящееся к обществу, другой человек или другие люди могли (бы) безопасно позволить узнать вам о них?

5б) Что, относящееся к обществу, другой человек или другие люди скрывали о себе?

### **19.9 Мышление и творчество**

Эта область является очень интимной. Мышление включает идеи и идеалы, и переходит в области эстетики и творчества. Эта область также может включать этику, знание и понимание.

1а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, вы делали?

1б) От каких действий, относящихся к мышлению или творчеству, вы удерживали себя?

2а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, делал другой человек или другие люди?

2б) От каких действий, относящихся к мышлению или творчеству, другой человек или другие люди удерживали себя?

3а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, вы разрешили (бы) делать другому человеку или другим людям?

3б) От каких действий, относящихся к мышлению или творчеству, вы удерживали другого человека или других людей?

4а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, вы могли (бы) позволить другим людям узнать о вас?

4б) Что, относящееся к мышлению или творчеству, вы скрывали о себе?

5а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, другой человек или другие люди могли (бы) безопасно позволить узнать вам о них?

5б) Что, относящееся к мышлению или творчеству, другой человек или другие люди скрывали о себе?

### **19.10 Другие области**

Области, в которых у вас есть проблемы и трудности, часто содержат вредные действия, запрещённые действия и утаивание.

Таким образом, если у вас имеются какие-либо конкретные люди, вещи или области, вызывающие у вас реальные трудности, то заполните ими пустые места в процессах и поработайте с ними.

Вы также можете выполнять эти процессы на общих областях, таких, как жизненные формы, имущество, духи, религия и даже (это для продвинутых студентов или на втором проходе) с созданием и разрушением.

1а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, вы делали?

1б) От каких действий, относящихся к \_\_\_\_\_, вы удерживали себя?

2а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, делал другой человек или другие люди?

2б) От каких действий, относящихся к \_\_\_\_\_, другой человек или другие люди удерживали себя?

3а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, вы позволили (бы) сделать другому человеку или другим людям?

3б) От каких действий, относящихся к \_\_\_\_\_, вы удерживали другого человека или других людей?

4а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, вы могли (бы) позволить другим людям узнать о вас?

4б) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, вы удерживали скрытым о себе?

5а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, другой человек или другие люди могли (бы) безопасно позволить узнать вам о себе?

5б) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, другой человек или другие люди удерживали скрытым о себе?

### **19.11 Общая версия**

После того как конкретные области должным образом восстановлены, можно закончить эту тему выполнением общей версии, чтобы подобрать то, что не было обработано или не завершено.

1а) Что вы делали (сделали)?

1б) От каких действий вы удерживали себя?

2а) Что другой человек или другие люди делали (сделали)?

2б) От каких действий другой человек или другие люди удерживали себя?

3а) Что (бы) вы разрешили другому человеку или другим людям сделать (сделать)?

3б) От каких действий вы удерживали другого человека или других людей?

4а) Что (бы) вы могли позволить другим людям узнать о вас?

4б) Что вы скрывали о себе?

5а) Что (бы) другой человек или другие люди могли безопасно позволить узнать вам о них?

5б) Что другой человек или другие люди скрывали о себе?

### **19.12 Прощение прошлых жизней [прошлого существования]**

Вполне возможно, что при выполнении вышеописанных упражнений вы будете поднимать и прорабатывать некоторый материал из прошлых жизней. К этому не надо специально стремиться, но и бояться этого тоже не нужно.

Однако в этом упражнении нас будет интересовать то, что недостижимо для сознательного воспоминания, но, может быть, оно просто находится на заднем плане, вне нашего поля зрения.

Мы существуем в течение уже очень долгого времени, и мы делали очень много различных вещей, как хороших, так и плохих. Большая часть этого недоступна для прямого обзора, даже у людей, которые помнят многие свои прошлые жизни.

Ключом для прекращения связанных с этим проблем является прощение: прощая других, вы также прощаете и себя. Здесь важно желание просто отпустить это.

В этом упражнении мы не ограничиваемся теми вещами, о которых вы помните, что вы их делали, или даже тем, что вы делали на самом деле. Воображение и умопостроения здесь вполне приемлемы, и может быть вам даже понадобится то, что *вы никогда не делали* – просто для того, чтобы убрать это из своей жизни.

Это очень объёмный процесс, и вам нужно будет довести его до большого чувства облегчения и свободы.

1а) Какую ужасную вещь вы могли сделать?

1б) Вообразите себя прощённым за это

2а) Какую ужасную вещь другой человек или другие люди сделали с вами?

2б) Вообразите (настолько хорошо, насколько сможете), что вы прощаете их за это

3а) Какую ужасную вещь другой человек или другие люди сделали другому человеку или другим людям?

3б) Вообразите, что эти жертвы простили их за это

Если вы проработаете каждую ужасную вещь, о которой вы слышали или могли вообразить, то, пожалуй, вы будете способны достичь состояния всепрощения Христа. Но вообще-то, это слишком большое достижение для первого прохода, и оно может быть отложено до второго прохода через книгу.

## **ГЛАВА 20: ОВЕРТЫ, МОТИВАТОРЫ И УТАИВАНИЯ**

На данном этапе существования (скажем, последние несколько тысяч лет), мы часто видим примеры поведения, когда человек старается нанести вред другому человеку.

Мы были заняты конфликтами и подавлением в течение долгого времени. Даже то, что кто-то следует строгому моральному кодексу, часто означает не что иное, как просто период временного раскаяния, а не истинный отказ от всякой воинственности. Это видно по той энергии, с которой такие люди стремятся к наказанию и порицанию других людей.

В истинном смысле, высокая этичность должна включать принятие и прощение других людей, как мы отмечали это в предыдущей главе.

Поэтому давайте на время отложим вопрос морального оправдания (который будет освещён в другой главе) и просто рассмотрим, что за механизм действует, когда один человек наносит вред другому.

Во-первых, здесь имеется совершение действия, явно наносящего вред другому человеку или другим людям. Мы не говорим сейчас ни о правомерности или неправомерности действия, ни о мотивах или намерении, лежащем в его основе, а просто о делании этого. В саентологии такое действие часто называется *овертом*.

Во-вторых, имеется тенденция поддерживать баланс «весов». Если кого-либо ударили, то этот человек чувствует, что он может ударить в ответ. И таким образом он заявляет, что вред, который он нанёс, был мотивирован тем, что ему был нанесён вред. Но, настаивая на том, что вред должен быть выровнен [должна восторжествовать «справедливость»], он остаётся с немотивированными вредящими действиями, которые в свою очередь должны быть сбалансированы будущим мотивированным вредом, получение которого, как он считает, им уже заслужено.

Этот образец (шаблон) совершения немотивированных овертов и получение затем последующих мотиваторов, в которых тот же самый вред происходит в свою очередь уже от пострадавшего, называется последовательностью оверт-мотиватор. Он верен для всех (любых) целей и намерений. В этом и состоит действительный механизм Кармы, описанный в восточных практиках. Однако мы считаем, что карма не есть нечто навязанное извне, а человек сам себе её навязывает.

И, наконец, есть утаивание вреда, сделанного человеком. Отсюда возникают вина, скрытность и внутренняя зажатость, которая происходит уже от избегания общения с другими.

Сейчас мы будем рассматривать здесь эти вещи, но начнём тему с рассмотрения того, что лежит в основе всего этого.

### ***20.1 Дублирование реальности***

В своей основе, реальность есть ни что иное, как разделяемая иллюзия, общее соглашение, игровое поле с правилами игры и с происходящей на нём игрой – всё то, что спроецировал дух в этот мир.

Но разделённые фрагменты создают и поддерживают расстояние и коммуникацию, и не являются идентичными друг другу. Поэтому становится возможно проявление индивидуальности и созидание, ведущее к различию и разнообразию.

Ну а коммуникация создаёт дублирование между источником и получателем (см. главу 10). Обе стороны создают коммуникацию в своих собственных вселенных и вводят эти вселенные в синхронизацию между собой – так, чтобы между ними было дублирование друг друга.

Всю реальность можно рассматривать как непрерывную коммуникацию между каждым из нас и остальными [участниками игры].

Мы уже делали некоторые упражнения на эту тему, например в главе, посвящённой дублированию.

Между общающимися друг с другом участниками всегда есть некоторая синхронизация (сонастройка) и взаимоотождествление.

Это верно и в физической коммуникации. Неважно, обнимаете ли вы человека или бьёте его, на глубочайшем уровне существует визуализация (создание и наблюдение образа) реальности и копирование реальности (обмен образами и некоторое согласие с ними) между вовлечёнными участниками. Обе роли – источника и следствия находятся внутри индивидуальной вселенной каждого участника взаимодействия (общения).

Такое понимание позволяет чрезвычайно легко почувствовать действия другой стороны и скопировать в своё сознание другую личность.

Если взаимодействие желательно для обоих участников, то всё хорошо. Но если взаимодействие вредит, то оно открывает ворота в ад, так как преступник создаёт роль жертвы, и наоборот. И оба могут очень долго скатываться вниз, перепрыгивая из одной роли в другую.

Отсюда мы получаем «золотое правило» [«Не делай другому того, что сам себе не желаешь»] для делания чего-либо в отношении других людей. Но для другого человека это не просто действие, это целое переживание с его точки зрения, которое он вполне готов принять. Это не то, что понравилось бы человеку с вашей точки зрения, а то, что понравилось бы *ему с его точки зрения*, со всеми соответствующими выводами.

В жизни мы всё время взаимодействуем друг с другом. И эти взаимодействия не обязательно сохраняются во времени, и это воспроизведение друг друга не обязательно должно быть навязчивым.

Главным фактором здесь является не-конфронт. Когда человек не готов испытывать созданное им следствие, когда он не готов конфронттировать с противоположной ролью, тогда он застревает в этом месте, ожидая проявления на себе следствия своей деятельности, ожидая смены ролей.

В нашей практической деятельности мы сначала будем работать с позитивными, а не с негативными аспектами этого явления. Так же как это было с прохождением приятных моментов, работа с позитивом должна вытаскивать внимание и энергию из негатива, ослабляя его, и это постепенно усилит нас таким образом, что конфронттировать с негативом будет уже легче.

Вот с этого-то мы и начнём. Выполняйте следующие команды попеременно:

А) Вспомните что-то, что было приятно для вас и кого-то ещё [т.е. вам обоим было хорошо]

Б) Пройдите через этот опыт с точки зрения второго участника, стараясь переживать то, что испытывал он

## **20.2 Ощущение других людей**

Упражнение направлено на восстановление способности чувствовать и переживать что-либо с точки зрения другого человека – так, как это испытывает он сам.

Если вы не имеете большого числа физических контактов с другими людьми, то вам можно выполнять его постепенно в течение дней или недель при любой удобной возможности. Но обязательно выполняйте его до завершения, даже если вы по практическим соображениям перейдёте к следующему упражнению.

Акцент в упражнении делается на приятном взаимодействии с другими людьми. Вам нужно пробовать воспроизвести их реальность.

Вы можете делать это, просто представляя то, как вы выглядите внешне, или как звучит ваша речь, в какой манере вы разговариваете, какое впечатление производите. Однако лучше будет, если у вас есть осязательный контакт, и вы попробуете ощутить этот контакт с противоположной стороны.

В идеале, вам нужно иметь друга или партнёра, с которым вы можете выполнять это упражнение. Тогда вы сможете повторять испытания конкретных переживаний, достигая большей реальности и глубины. Просто несколько раз пожимайте руку или обнимайте за плечи снова и снова, каждый раз стараясь получить реальность другого человека.

Вы также можете выполнять это упражнение с домашними животными.

Хорошие массажистки и маникюрщицы часто делают это инстинктивно, пытаясь почувствовать эффект того, что они делают. Это повышает точность и эффективность.

Также вы можете воспроизводить реальность другого незаметно для него самого, просто стараясь почувствовать то, что ощущает он, когда пожимает вашу руку, общается с вами, и т.д.

Воспроизведение реальности другого обычно усиливается во время полового акта. Если есть забота и чувства, а не просто физическая похоть, то партнеры в какой-то степени испытывают ощущения друг друга, даже не стараясь делать это специально. Если представится удобный случай, то попробуйте делать это осознанно.

### **20.3 Карма**

Возможно, были случаи, когда вы чувствовали, что принесли вред кому-либо. Это мог быть злонамеренный вред, несчастный случай, это могло быть вашим протестом против других, или это могло быть сделано с целью защитить кого-то.

Если вы не конфронтуете эти случаи, то, вероятно, они ждут часа своего проявления. В этом случае вы испытаете тот эффект, который создали по отношению к кому-то.

Простое решение состоит в том, чтобы конфронтировать это сейчас, и испытать эффект в смоделированной форме. Как только вы добьётесь конфронтации, у вас уже не будет необходимости разбирать эти вещи в будущем.

Конечно, многие вещи в настоящий момент вас как бы не волнуют. Много просто дремлет. Поэтому-то вы так часто и выходите сухими из воды.

В действительности этот механизм не является полезным и даже не улучшает вашу этику. Возмездие обычно бьёт настолько далеко от начального оверта, что не происходит никакого обучения или улучшения поведения.

Если у вас есть какие-либо сомнения относительно необходимости удаления из сознания механизма возмездия, то представьте, насколько лучше станет восприниматься вами поведение другого человека, если вы можете испытывать то же, что испытывает он.

А теперь к делу. Выполните упражнение следующим образом.

Возьмите эпизод, в котором вы кому-то причинили вред. Начните с лёгких случаев, особенно с таких, о которых вы сожалеете, что они произошли. Это может быть недоброе слово, или нанесённая кому-то обида, или что-то ещё. И от лёгких эпизодов постепенно переходите к более трудным, не хватайтесь за тяжёлые сразу.

Попробуйте увидеть и почувствовать событие с точки зрения жертвы. Посмотрите, что в это время испытывал пострадавший.

Если это сразу же не разрешится с некоторым облегчением, то тогда выделите свои действия и посмотрите на них глазами пострадавшего. И так несколько раз до облегчения.

Если у вас возникнет впечатление, что вместо облегчения эпизод становится более тяжёлым, то поищите более ранний подобный инцидент, и выполните его как описано выше.

Если жертва не присутствовала в момент нанесения вреда, например, вы помяли чью-то машину, то представьте, как её хозяин мог чувствовать себя, когда обнаружил это повреждение.

Если оверт был направлен против группы или общества, то представьте внутренние переживания людей и то, насколько это их затронуло.

Проходите таким образом все оверты, приходящие на ум, до тех пор, пока они не перестанут появляться. После этого переходите к следующему упражнению.

## **20.4 Взгляд со стороны жертвы**

Неконфронтирование и затягивание на другую сторону конфликта может происходить также и у жертвы. Люди часто драматизируют то, что было сделано им, совершая то же самое по отношению к другим.

Как всегда начните с очень лёгких эпизодов, например, как вас дразнили или обесценивали, и постепенно продвигайтесь к более тяжёлым случаям.

Выполняйте их так же, как и в предыдущем упражнении – представьте обидевшую вас сторону, проходите эпизод с её точки зрения (которая может быть очень неприятна для вас), и полностью конфронтуйте с этим.

Когда эпизод облеγχится, вы станете способны конфронтровать это действие, но не будете иметь побуждения или желания совершать эти действия. Может быть, в вашей жизни будут такие моменты, когда вам будет необходимо причинить вред кому-либо (например, при самозащите, в сражении), поэтому вам необходимо быть способным смотреть в лицо этим действиям. В конечном итоге у вас не должно быть принуждения ни к совершению таких действий, ни к избеганию их.

## **20.5 Дополнительная информация про оверты**

Теперь, после выполненных упражнений, проверьте себя в тех вещах, где вы имеете серьёзные трудности или попадаете в неприятности – есть ли в этом какой-либо причинённый вами вред, и если есть – отпустите всё это так, как в упражнении 20.3.

Заметьте: оверты не являются единственной причиной того, что с вами происходит. От того, что ваша карма исчезнет, нежелательные эффекты и события не прекратятся полностью. Кроме того, карма, оверты – это не единственная причина трудностей в жизни.

Но если проблема продолжает оставаться, несмотря на все ваши усилия конфронтировать или справиться с ней, то оверты будут одними из первых кандидатов в качестве причины того, почему так происходит.

Вообще, вам нужно отдавать предпочтение прохождению своего оверта, так как в нём, по крайней мере, проявляется причина, а не следствие. Вам также нужно будет конфронтировать с тем, что было сделано вам. Однако если вы будете слишком много акцентировать внимание на этом, то может возникнуть тенденция стать следствием своей окружающей среды, вместо того чтобы взять контроль над ней в свои руки.

Заметьте, что большая часть того, что находится в нашем окружении, *просто происходит* в проживаемой жизни, и не притянута каким-либо кармическим роком. Тут всё просто. Если вы поддерживаете свой взгляд с точки зрения причины, то вы управляете. Если вы поддерживаете свой взгляд с точки зрения следствия, то вы становитесь лёгкой добычей любого дуновения ветра.

## **20.6 Утаивания**

Скрывая что-либо, человек сдерживает свою собственную деятельность и уменьшает свою мощь.

Заметьте, что утаивание чего-либо отличается от просто не говорения чего-либо. Утаивание, скрывание – это активное сдерживание. В норме у нас нет навязчивой необходимости говорить что угодно кому угодно. Но когда мы начинаем утаивать что-либо, то мы, таким образом, сдерживаем сами себя [здесь игра слов: «hold back» – утаивать, сдерживать].

Существует много причин того, почему человек начинает скрывать что-либо.

Во-первых, это может идти из положительного намерения, аналогичного белой лжи. Например, кто-то может одобрять работу начинающего художника, скрывая от него своё действительное мнение о ней и ожидая, что следующая его работа будет удачнее.

Во-вторых, существуют социальные причины. Могут быть такие вещи, которые не являются вредящим действием, но они могут быть неприемлемы по каким-либо социальным причинам. Обычно это просто запутанность или несогласие с обществом относительно «правильного» поведения, но иногда это может быть очень угрожающая ситуация, как, например, жизнь евреев при Гитлере, которым приходилось что-то утаивать.

В-третьих, когда человеку очевидно, что он совершил нечто, что он сам считает плохим или вредным, то он чувствует, что он должен скрыть это. Дальше к этому добавляется вина и возмездие (что уже обсуждалось выше).

Но все эти три вещи могут приводить к неприятностям из-за утаивания.

Если вы скрываете очень много, то вы будете обрезать свои собственные линии коммуникации (то есть вы по своей инициативе разрываете общение), а это, как обсуждалось ранее, будет приводить к проблемам и трудностям.

Кроме того, утаивание зачастую приводит к погружению внутрь себя (интроверсия), сдвигая вас в точку следствия, вместо точки причины, и это делает вас следствием происходящей жизни вместо управления ей.

Кроме того, утаивание притягивает мотиваторы для овертов.

Поэтому желательно полностью устранить утаивание из своей жизни. Если необходимо, то вы можете просто не упоминать что-либо, вместо активного скрывания этого. Хотя это тоже не оптимально, так как накладывает на общение некоторые ограничения, но зато это не создаёт никаких неблагоприятных обстоятельств настоящего утаивания. И во многих случаях вы будете замечать, что лучше быть прямолинейным. Но лучше всего сначала снять заряд утаивания, так как ваш здравый смысл будет очень слаб в областях, где у вас имеются значительные утаивания.

Удаление заряда утаивания можно сделать наподобие того, как это было сделано с общением в ранних главах (8, 9).

Возьмите стопку бумаги и начните писать признания. Делайте это подробно, в деталях. Адресуйте их людям или группам людей, от которых вы это скрывали.

Раскройте всё, что вы могли скрывать от кого-либо. Особенно злодеяния, но не пропускайте также те вещи, которые вы скрывали с положительными целями.

Продолжайте до тех пор, пока вы не почувствуете, что вы на самом деле высказали всё и ничего больше не скрываете. Вам нужно почувствовать полную свою открытость и очищенность. Исповедь благотворно действует на душу.

Затем сожгите всё, что вы написали.

После того, как вы это сожжёте, свежим взглядом взгляните на всё, что вы до этого утаивали.

Решите, будет ли сейчас подходяще сообщить различные вещи, которые вы скрывали. В некоторых случаях это так и будет, и тогда вам нужно так и сделать, чтобы окончательно убрать эту проблему. В каких-то случаях может быть потребуется сделать некоторые исправления или принести извинения.

Если это не кажется вам уместным, и вы чувствуете себя достаточно комфортно относительно каких-то утаиваний и можете просто отбросить их, не фиксируя на них внимания, то так и сделайте, и просто не порождаете общения на эту тему.

Но если вы ощущаете скрытность, вину, если у вас имеется побуждение атаковать или унижать человека, или имеется неконтролируемая склонность к выбалтыванию секретов, значит эта область всё ещё заряжена.

В этом случае, скорее всего, описанный выше процесс не завершён, и вам нужно ещё поработать с ним. Или же вам нужно выполнить следующее упражнение (20.7) по поводу пропущенного утаивания.

В этом случае сначала выполните упражнение 20.7, и если оно полностью не прояснит ситуацию, то вернитесь к написанию признаний и сжиганию их, как это описано выше. Затем снова вернитесь к упражнению 20.7.

### **20.7 Пропущенные утаивания**

Если скрываемое близко к обнаружению, то оно активизируется. И если вдобавок вы колеблетесь относительно того, обнаружили его или нет, то оно возбуждается ещё больше. То есть кто-то



почти вычислил его (или вычислил, но не уверен в этом), но пропустил. В этом случае говорят, что утаивание было пропущено.

Это может фиксировать внимание. Таково одно из наиболее неприятных явлений в данной области.

Из-за пропущенного утаивания человек может стать очень критичным. Это не единственная причина возникновения критики, но наиболее общая. Человек старается принизить суждения других людей и доверие к ним из-за того, что они могут вскрыть чьи-то, и его собственные в том числе, злодеяния.

Возьмите себе на заметку, что если кто-либо внезапно, без видимой причины становится очень критичным (при этом никто не помял его машину, не сделал ему больно, или что-либо ещё), то, возможно, у него появилось пропущенное утаивание. Если это так, то лучше всего в этом случае будет постараться со второй попытки догадаться, что это, и попытаться достаточно безопасным способом в мягкой манере добиться того, чтобы он рассказал вам об этом.

Что касается вашего собственного пропущенного утаивания, то если что-либо является причиной фиксации вашего внимания или тревожит вас страхом обнаружения, то тогда вам нужно справиться с этим. И если это происходит во время процессинга, то вы должны немедленно взяться за это утаивание и убрать его, так как такие вещи стремятся захватить очень большую часть вашего внимания.

Для очистки пропущенного утаивания начните писать всё, что вы делали, включая точное время, место, что было сделано, и всё остальное, что вы скрываете относительно этого. Если здесь имеется прямое повреждение другому человеку, то конфронтируйте его точку зрения так, как это было описано ранее.

Затем отметьте, кто пропустил утаивание, и что он сделал для того, чтобы пропустить его. Отметьте, кто ещё пропускал утаивание, и так до тех пор, пока заряд не выйдет.

Если вы не можете добиться облегчения этого эпизода, то ищите более раннее пропущенное утаивание.

Как уже упоминалось в предыдущем упражнении, после того как заряд на самом деле освободился, вы не обязаны рассказывать об этом, но, тем не менее, можете сделать это, если решите, что так будет лучше. Но сначала должен выйти заряд, так как наличие заряда нарушает рассудок. После того как заряд ушёл, разумно и осмысленно посмотрите на это дело со своей и с чужой точки зрения, и определите оптимальные действия.

Со временем мы обсудим мораль и этику, но на данном этапе лучше сначала избавиться от заряда, а затем довериться своей интуиции.

## **ГЛАВА 21: ДАЛЬНЕЙШИЕ ШАГИ**

Здесь мы собираемся предпринять дальнейшие шаги, выводящие нас из сражений и конфликтов, которые так свойственны нашей жизни.

Но основная идея здесь состоит не в том, чтобы отсоединиться или отвернуться от чего-либо, а в движении из «болота» к более высоким уровням красоты и интереса.

### ***21.1 Места, где вас нет***

В этом процессе вам нужно закрыть глаза и отмечать места, в которых вас нет. Отмечайте много-много таких мест.

Это в какой-то степени является трюком, так как проверяя, где вас нет, вы тем самым смотрите на эти места, и в результате этого вы обнаружите, что ваше внешнее восприятие улучшается.

Но это упражнение также отражает истину, так как по своей природе на самом деле вы никогда не располагались где бы то ни было. Это просто игра – претендовать на расположение в том месте, где вы воспринимаете и действуете.

Продолжайте до тех пор, пока вы не ощутите себя экстериоризованным. Не беспокойтесь по поводу бедности и неточности восприятия.

Во многих следующих упражнениях будет говориться о том, чтобы вы посмотрели на какой-то город или населённую местность. Это нужно делать с закрытыми глазами, используя экстериоризацию. Если у вас с этим проблемы, то вы можете либо просто повторять упражнение, либо вернуться к главе, посвящённой экстериоризации. Заметьте, что в упражнении не ожидается, что ваши восприятия будут совершенными, просто отмечайте те вещи, которые вы видите внутренним взором.

### **21.2 Нападение**

Посмотрите на большой город или населённую местность, находясь в экстериоризации. Выполняя следующие команды попеременно, найдите хотя бы несколько людей, прежде чем переходить к следующей команде.

- А) Отметьте несколько людей, которые не нападают на вас
- Б) Отметьте несколько людей, на которых вы не нападаете
- В) Отметьте несколько людей, которые не нападают друг на друга

### **21.3 Ненависть**

Посмотрите на большой город или населённую местность, находясь в экстериоризации. Выполняя эти команды попеременно, найдите хотя бы несколько людей, прежде чем переходить к следующей команде.

- А) Отметьте несколько людей, в которых нет ненависти к вам
- Б) Отметьте несколько людей, к которым нет ненависти у вас
- В) Отметьте несколько людей, у которых нет ненависти друг к другу

### **21.4 Приказания**

Выполняйте как в упражнении 21.2.

- А) Отметьте несколько людей, которые не приказывают вам
- Б) Отметьте несколько людей, которым вы не приказываете
- В) Отметьте несколько людей, которые не приказывают каким-то другим людям
- Г) Отметьте несколько людей, которые не получают приказаний от других людей
- Д) Отметьте несколько людей, которые не приказывают друг другу

### **21.5 Красивые вещи**

Выполняйте как в упражнении 21.2.

- А) Отметьте несколько красивых вещей, на которые приятно смотреть
- Б) Отметьте несколько красивых вещей, на которые было бы приятно смотреть другому человеку
- В) Отметьте несколько людей, которые любят красивые вещи
- Г) Отметьте несколько людей, которые показывают красивые вещи другим людям

### **21.6 Безопасность**

- А) Отметьте несколько мест, в которых вам было бы безопасно
- Б) Отметьте несколько мест, в которых было бы безопасно другому человеку
- В) Отметьте несколько мест, в которых было бы безопасно вашему телу
- Г) Отметьте несколько мест, в которых было бы безопасно телам других людей

### **21.7 Игры**

Посмотрите на большой город или населённую местность, находясь в экстериоризации.

- А) Отметьте желательную игру
- Б) Отметьте нежелательную игру

### **21.8 Готовность играть**

- А) В какую игру вы были бы готовы играть?

- Б) В какую игру был бы готов играть кто-то другой?
- В) В какую игру вы бы позволили играть другому человеку?

### **21.9 Придумывание игр**

Вам не нужно разрабатывать игры в деталях. Просто придумывайте и представляйте их себе. Чем больше, тем лучше. Они не обязаны быть оригинальными.

- А) Изобретите желательную игру
- Б) Изобретите нежелательную игру

### **21.10 Цели**

- А) Подумайте о какой-либо цели, которой у вас нет
- Б) Подумайте о какой-либо цели, которой у кого-то нет
- В) Подумайте о какой-либо цели, которой у вас нет для другого человека
- Г) Подумайте о какой-либо цели, которой нет для вас у другого человека
- Д) Подумайте о какой-либо цели, которой у кого-то нет для других людей

### **21.11 Дополнительное упражнение с целями**

- А) Подумайте о желательной цели
- Б) Подумайте о нежелательной цели
- В) Подумайте о цели, которая была бы желательной для других людей
- Г) Подумайте о цели, которая была бы нежелательной для других людей

### **21.12 Эмоции**

Посмотрите на большой город или населённую местность, находясь в экстерииоризации. Для каждой из следующих эмоций отметьте кого-то, кто испытывает эту эмоцию, присоединитесь к нему, и на какое-то время разделите с ним эту эмоцию. Затем отсоединитесь от него и переходите к следующей эмоции.

Повторяйте этот процесс с каждой эмоцией до тех пор, пока не почувствуете себя хорошо относительно неё. Затем переходите к следующей, и так до конца списка. Заканчивайте в состоянии бодрости, энтузиазма и веселья.

- А) Апатия
- Б) Горе (печаль)
- В) Страх
- Г) Гнев
- Д) Антагонизм
- Е) Скука
- Ж) Консерватизм
- З) Веселье или энтузиазм

### **21.13 Контроль**

- А) Что вы могли бы и готовы контролировать?
- Б) Что вы могли бы и готовы оставить без своего контроля?
- В) Что вы могли бы и готовы позволить контролировать другому человеку?
- Г) Что вы могли бы и готовы позволить не контролировать другому человеку?
- Д) Что мог бы и был бы готов контролировать другой человек?
- Е) Что мог бы и был бы готов не контролировать другой человек?

### **21.14 Осознание**

Посмотрите на большой город или населённую местность, находясь в экстерииоризации. Отмечайте людей и постулируйте<sup>26</sup> у них **большее** осознание (внедряйте намерение того, что они более осознанны).

---

26. **ПОСТУЛИРОВАТЬ**: Создавать, иметь или формировать постулат.

### 21.15 Улучшение способности творить и создавать

Посмотрите на большой город или населённую местность, находясь в экстерииоризации. Отмечайте людей и постулируйте, что их способность творить, создавать становится лучше и успешнее.

## ГЛАВА 22: АФФИНИТИ, РЕАЛЬНОСТЬ И ОБЩЕНИЕ

Аффинити (симпатия), Реальность (или согласие) и Общение (коммуникация) формируют взаимосвязанный треугольник, который имеет тенденцию расти или уменьшаться как единое целое. Этот эффект настолько общий, что в саентологии он получил название треугольник АРО.

Если АРО к чему-нибудь растёт, то вы также обнаружите, что ваше понимание этого увеличивается. Поэтому можно сказать, что АРО = Понимание. Кстати, это может дать учителям полезную технику: поднимать АРО студентов по отношению к предмету изучения, что будет приводить к большей лёгкости понимания. Техники, которые мы изучили в главе, посвящённой предмету изучения (глава 5), как раз и направлены на увеличение А, Р и О в изучаемой области.

Здесь действует эффект обратной связи. Если вы увеличиваете общение, то это становится вам более симпатичным, и вы приходите к большему согласию, и поэтому вы ещё более склонны общаться с этим.

Это не является абсолютным фактом. Вы не заставите соглашаться с вами просто с помощью общения. Но есть тенденция движения в этом направлении, просто в результате обнаружения большего количества фактов и большего понимания.

Эти факторы АРО можно рассматривать как плавающие синхронно или взаимосвязанные друг с другом. Люди общаются, они нравятся друг другу, они соглашаются друг с другом и т.д. Или же они разрывают и отвергают эти связи.

Иногда эти разрывы происходят с положительными намерениями, но обычно это происходит просто механически, не будучи ни необходимым, ни желательным.

Вся проблема находится во *взаимодействии* факторов. Например, общение по небрежности разрывается, и внезапно человек испытывает неприязнь и несогласие.

Кроме того, эти вещи, можно сказать, имеют связанную с ними психическую [ментальную] энергию. Если АРО внезапно разрывается, то эта энергия оставляет на человеке след. Это формирует, психически болезненные места. В дальнейшем разрывы в этих местах происходят намного легче, так как один разрыв притягивает к себе аналогичные разрывы из прошлого.

Например, если кому-то часто отказывают в его симпатии (аффинити), то этот человек становится повышенно чувствительным к этому вопросу, и он будет иметь тенденцию впадать в расстройство при малейшем намёке на это (т.е. на новый разрыв). Решение состоит в том, чтобы конфронтировать с более ранними отказами, так как именно от них исходит основная масса расстройств.

Человек также может разорвать поток, не только подавляя его, но также и излишне усиливая его. [Это относится не только к потоку общения, понимания, но вообще к любому]. Слишком много чего-то может быть также нежелательно, как и отсутствие этого. Принуждение соглашаться с чем-либо является очень горячей кнопкой для большинства людей, и часто вызывает незамедлительный разрыв АРО.

Разрывы АРО являются нежелательными, так как величина расстройства обычно непропорциональна вызвавшей его причине.

Пусть имеется некая конкретная вещь, какое-то частное принуждение или отказ в аффинити, реальности или общении. С этим можно нормально справиться, если *в этот момент конфронтировать с этим*. Однако поднимается психический заряд более ранних случаев, и человек вместо улучшения получает расстройство.

---

**ПОСТУЛАТ:** Самостоятельно созданная мысль, которая начинает, останавливает, или изменяет прошлые, настоящие и будущие усилия; заключение или вывод, сделанные самим человеком, или принятое им решение. Постулат является причинным мышлением и подразумевает, что произойдёт какое-либо действие или возникнет некое состояние.

А с расстройством все три фактора ухудшаются. Тогда человек прекращает общаться и испытывает неприязнь к другому человеку и не согласен с ним. Это может быть направлено не только на отдельных людей, но и на группу, или что угодно, с чем это было связано. И в это время ему трудно обнаружить, *что* первым пошло плохо, потому что теперь ухудшились и другие вещи.

И после этого расстройства человек плохо управляется с вещами, делает ошибки, и всё становится хуже. Практически так не бывает, что после совета успокоиться, всё становится замечательно. Ведь в повседневной жизни в таких случаях происходит подавление расстройства, вместо конфронтирования вовлечённых факторов. Это как бы прячет заряд, но он снова может включиться в любой момент.

Именно этот спрятанный (подавленный) заряд угнетает человека и делает его жизнь несчастной.

Этот негатив уходит при обнаружении лежащих в его основе моментов принуждения или запрещения А, Р или О. Особенно, если найден первый раз, когда это случилось в этой жизни, или даже ранее, так как более поздние случаи держатся на более ранних.

Мы будем снимать заряд таких случаев с помощью простого процесса возвращения (см. главу 6), применяя его к каждому фактору индивидуально. Каждый набор команд должен выполняться до тех пор, пока заряд не уйдёт из этой области.

Если что-то поднимает слишком большой заряд, приводя к неприятностям, то отметьте точные действия (слова, жесты, поступки и т.д.) и двигайтесь к как можно более раннему подобному эпизоду.

### **22.1 Навязанное аффинити (симпатия)**

Здесь мы ищем моменты, когда аффинити или симпатия навязывались нам, когда имелось принуждение к этому. Это могло быть настойчивое требование или некая напористость, оказание давления.

Выполняйте команды попеременно.

- 1а) Вспомните эпизод, когда вы настаивали на том, чтобы кто-то или что-то кому-то нравился
- 1б) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы кто-то или что-то нравился вам
- 1в) Вспомните эпизод, когда некто настаивал на том, чтобы кто-то или что-то нравился другому человеку

Затем выполните следующие команды, относящиеся лично к вам.

- 2а) Вспомните эпизод, когда вы настаивали на том, чтобы вы кому-то нравились
- 2б) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы он вам нравился
- 2в) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы он нравился другому человеку

### **22.2 Запрещённое аффинити (симпатия)**

Здесь мы ищем эпизоды, когда аффинити или симпатия были подавлены (запрещены). Сюда может включаться отрицание или отказ в симпатии.

Выполняйте команды попеременно.

- 1а) Вспомните эпизод, когда вы настаивали на том, чтобы кто-то или что-то кому-то не нравился
- 1б) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы кто-то или что-то не нравился вам
- 1в) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы кто-то или что-то не нравился другому человеку

Затем выполните следующие команды, относящиеся лично к вам.

- 2а) Вспомните эпизод, когда вы отвергали чьё-либо аффинити
- 2б) Вспомните эпизод, когда кто-то отвергал ваше аффинити
- 2в) Вспомните эпизод, когда кто-то отвергал чьё-либо аффинити

### **22.3 Положительное аффинити (симпатия)**

А теперь давайте закончим воспоминанием (возвращением) положительного аффинити.

- А) Вспомните эпизод, когда вы нравились кому-то

- Б) Вспомните эпизод, когда кто-то нравился вам
- В) Вспомните эпизод, когда кто-то кому-то нравился

### **22.4 Навязанное согласие**

Здесь мы ищем эпизоды, когда согласие и реальность были навязаны. Это могло быть настойчивое требование или некая напористость, оказание давления.

Выполняйте команды попеременно.

- 1а) Вспомните эпизод, когда вы настаивали на том, чтобы кто-то согласился с кем-то или чем-то
- 1б) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы вы согласились с кем-то или чем-то
- 1в) Вспомните эпизод, когда некто настаивал на том, чтобы кто-то согласился с кем-то или чем-то

Затем выполните следующие команды, относящиеся лично к вам.

- 2а) Вспомните эпизод, когда вы настаивали на том, чтобы кто-то согласился с вами
- 2б) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы вы согласились с ним
- 2в) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы некто согласился с ним

### **22.5 Запрещённое согласие**

Здесь мы ищем эпизоды, когда согласие или реальность были подавлены (запрещены). Сюда может включаться отрицание или отказ в согласии.

Выполняйте команды попеременно.

- 1а) Вспомните эпизод, когда вы настаивали на том, чтобы кто-то не согласился с кем-то или чем-то
- 1б) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы вы не согласились с кем-то или чем-то
- 1в) Вспомните эпизод, когда некто настаивал на том, чтобы кто-то не согласился с кем-то или чем-то

Затем выполните следующие команды, относящиеся лично к вам.

- 2а) Вспомните эпизод, когда вы отвергали чью-то реальность или отказывались согласиться с ним
- 2б) Вспомните эпизод, когда кто-то отвергал вашу реальность или отказывался согласиться с вами
- 2в) Вспомните эпизод, когда кто-то отвергал чью-то реальность или отказывался согласиться с этим человеком

### **22.6 Положительное согласие**

А теперь давайте закончим воспоминанием (возвращением) некоторого положительного согласия.

- А) Вспомните эпизод, когда вы согласились с кем-то
- Б) Вспомните эпизод, когда кто-то согласился с вами
- В) Вспомните эпизод, когда кто-то согласился с кем-то другим

### **22.7 Навязанное общение**

Здесь мы ищем эпизоды, когда общение было навязано. Это могло быть настойчивое требование или некая напористость, оказание давления.

Выполняйте команды попеременно.

- 1а) Вспомните эпизод, когда вы настаивали на том, чтобы кто-то общался с кем-то или чем-то
- 1б) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы вы общались с кем-то или чем-то
- 1в) Вспомните эпизод, когда некто настаивал на том, чтобы кто-то общался с кем-то или чем-то

Затем выполните следующие команды, относящиеся лично к вам.

- 2а) Вспомните эпизод, когда вы настаивали на том, чтобы кто-то общался с вами
- 2б) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы вы общались с ним
- 2в) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы некто общался с ним

## 22.8 Запрещённое общение

Здесь мы ищем эпизоды, когда общение или реальность были подавлены (запрещены). Сюда может включаться отрицание или отказ в общении.

Выполняйте команды попеременно.

- 1а) Вспомните эпизод, когда вы настаивали на том, чтобы кто-то не общался с кем-то или чем-то
- 1б) Вспомните эпизод, когда кто-то настаивал на том, чтобы вы не общались с кем-то или чем-то
- 1в) Вспомните эпизод, когда некто настаивал на том, чтобы кто-то не общался с кем-то или чем-то

Затем выполните следующие команды, относящиеся лично к вам.

- 2а) Вспомните эпизод, когда вы отвергали чьё-то общение
- 2б) Вспомните эпизод, когда кто-то отвергал ваше общение
- 2в) Вспомните эпизод, когда кто-то отвергал чьё-то общение

## 22.9 Положительное общение

А теперь давайте закончим вспоминанием (возвращением) некоторого положительного общения.

- А) Вспомните эпизод, когда вы общались с кем-то
- Б) Вспомните эпизод, когда кто-то общался с вами
- В) Вспомните эпизод, когда кто-то общался с кем-то другим



[ ☺ Хороший пример. Один мулла хотел уберечь свою дочь от всех опасностей жизни. Когда пришло время, и её красота расцвела, как цветок, он отвёл дочь в сторону, чтобы рассказать ей, как много в жизни встречается подлости и коварства. «Дорогая дочь, подумай о том, что я тебе сейчас скажу. Все мужчины хотят только одного. Они хитры, коварны и расставляют ловушки, где только могут. Ты даже не заметишь, как погрязнешь в болоте их вожделений. Я хочу показать тебе путь, ведущий к несчастью. Сначала мужчина восторгается твоими достоинствами и восхищается тобой. Потом он приглашает тебя прогуляться с ним. Вы проходите мимо его дома, и он говорит тебе, что хочет зайти за своим пальто. Он просит тебя подождать его в квартире. Там он приглашает тебя сесть и выпить чаю. Вы вместе слушаете музыку, проходит какое-то время, и он вдруг бросается на тебя! Ты опозорена, мы все опозорены - твоя мать и я. Вся наша семья опозорена, а наше доброе имя опорочено навсегда».

Дочь приняла слова отца близко к сердцу. И вот однажды, гордо улыбаясь, она подошла к отцу и сказала: «Отец, ты, наверное, пророк? Откуда ты знал, как всё произойдёт? Всё было точно так, как ты рассказывал. Сначала он восхищался моей красотой. Потом пригласил меня погулять. Как бы случайно мы проходили мимо его дома. Тогда он заметил, что забыл своё пальто, и чтобы не оставлять меня одну, попросил зайти вместе с ним в его квартиру. Как того требует вежливость, он предложил мне выпить чаю и скрасил время чудесной музыкой. Тут я вспомнила твои слова и уже точно знала, что меня ожидает, но ты увидишь, что я достойна того, чтобы быть твоей дочерью. Когда я почувствовала, что миг приближается, я сама бросилась на него - и обесчестила его, его родителей, всю его семью и его доброе имя!»]

## ГЛАВА 23: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РАССТРОЙСТВАМИ

В этой главе мы собираемся дальше поработать с расстройствами.

Но сначала я хотел бы упомянуть Э-метр, так как этот инструмент является полезным в данной области.

Для выполнения упражнений этой главы иметь Э-метр не обязательно. Но вам как минимум нужно знать, что он собой представляет и как работает, т.к. профессионалы часто его используют. Кроме того, он часто упоминается в саентологических материалах, связанных с обработкой разрывов АРО (расстройствами).

Дальше следует только краткое введение. Реальные навыки работы с Э-метром, как правило, требуют прохождения специального курса с практическими упражнениями.

### 23.1 Э-метр

Э-метр, который используется в ЦС, или аналогичное устройство Свободной Зоны, является просто измерительным инструментом, показывающим электрическое сопротивление человеческого тела.

При поднятии или освобождении ментального заряда электрическое сопротивление тела отражает эти изменения.

Однако эти изменения очень невелики и не заметны при наблюдении на простом омметре (обычное устройство для измерения электрического сопротивления). Диапазон сопротивления тела, где происходит большая часть интересующих нас реакций, занимает очень небольшой отрезок на шкале обычного прибора.

Поэтому используется другой прибор, получивший название Э-метр, который настраивается на сопротивление *конкретного* человеческого тела, а весь диапазон шкалы показаний прибора является как бы окном вблизи полосы этого сопротивления. При этом небольшие изменения сопротивления приводят к достаточно большим движениям стрелки прибора, что очень облегчает наблюдение.

В ранней теории, в результате ошибки, подстройка интервала сопротивления была ошибочно связана с тоном человека на шкале эмоций, и поэтому была названа «ручкой тона». Соответственно она была проградуирована от 0 до 7 в соответствии с представлением шкалы тонов.

Нормальный, не аберрированный интервал «ручки тона» обычно находится в пределах между 2 (в действительности 5000  $\Omega$ ) и 3 (12500  $\Omega$ ) по этой шкале.

Высокое сопротивление (особенно выше 4 или 5 на ручке тона) обычно указывает на присутствие ментальной «массы». В процессинге, если ручка тона была в нормальном интервале (2-3), а потом вдруг внезапно взлетает к этой области, т.е. становится больше, то это означает, что процесс выполнялся слишком долго. Это значит, что процесс продолжался дальше той точки, на которую был нацелен, произошёл оверран, и заряд теперь поднимается и нисколько не обрабатывается. Человек часто начинает ощущать тяжесть и усталость. Обычно справиться с этим можно, вернувшись к точке релиза, которая была пропущена.

Чрезмерно низкое сопротивление обычно указывает на то, что человек подавлен (перегружен). Под слишком большим давлением, человек пытается делать вещи нереальными (отсоединяясь от реальности), стараясь выйти из-под этого давления. Это отражается в большом падении сопротивления тела. В этом случае нужно делать что-нибудь очень лёгкое (типа первого упражнения первой главы – вытаскивание внимания наружу) до тех пор, пока человек не придёт в себя.

Реакции стрелки могут быть очень полезны и интересны. Они показывают моменты изменений, ментальные скачки и другие вещи.

Они особенно полезны для зондирования того, что находится в доступной области, но вне нашего поля зрения.

Э-метр не будет реагировать на глубоко спрятанные вещи. И случайные реакции на то, что человек думает о чём-то, или рассматривает какой-то вопрос, нас не интересуют, так как человек уже способен думать в этих областях. Но между ними лежит часть ума, которая немного скрыта, но, тем не менее, достижима. Именно эта область нас и интересует в упражнениях, так как здесь лежат вещи, которые мы в состоянии достать и очистить от мусора. После обработки этой части, большая часть скрытой области поднимется и станет доступна для дальнейшей очистки.

Реакция Э-метра в этой области мгновенна, так как люди не думают об этих вещах, а просто реагируют. Отметим, что по этой причине стрелка в приборе не должна быть защищена обычной защитной цепью, так как это будет нивелировать мгновенные реакции.

По сути, Э-метр хорош для определения некоего поднявшегося ментального заряда.



Например, если человек расстроен, то Э-метр может определить, разрыв какого фактора произошёл – аффинити, реальности, общения или понимания. Прибор будет реагировать на тот фактор, который включает (инициирует) разрыв АРО, так как именно в нём содержится заряд.

В 1950-х годах, Э-метр первоначально использовался для оценки подобных вещей, чтобы определить источник заряда. В этом качестве он работает хорошо. Однако он не работает как следует при поиске общих ответов на космические вопросы, так как он не реагирует на глубинные области, которые пока недоступны для человека. Он также плохо работает в качестве детектора лжи, так как он реагирует на присутствующий ментальный заряд, а не даёт абсолютные ответы.

Оценка может делаться и без использования Э-метра, просто рассматривая возможные различные ответы до тех пор, пока вы достаточно определённо не остановитесь на одном. Но Э-метр сохранит вам много времени и облегчит плавание в заряженной области в поисках чего-либо.

Обучение детальному владению Э-метром лежит вне целей данной книги. По этому вопросу имеется достаточно литературы, и всё это гораздо легче изучить на курсах, включающих отработку практических навыков.

Но если у вас есть Э-метр, и вы знаете, как его использовать, то используйте его, особенно в тех вещах, которые требуют оценки.

Однако не позволяйте отсутствию Э-метра останавливать ваше продвижение. Это средство скорее полезное, чем необходимое.

### **23.2 Подробная анатомия расстройств**

В предыдущей главе мы анализировали расстройства, происходящие от разрыва аффинити, реальности или общения. Мы также можем добавить сюда понимание, так как оно является продуктом АРО, и иногда будет проявляться как специфичный источник разрыва.

Таким образом, имея дело с разрывом АРО, сначала нужно поинтересоваться, где произошёл разрыв – в А, Р, О или П. Обнаружение этого поможет вам сконцентрироваться на точной причине этого разрыва.

Но часто необходимо сфокусироваться ещё более точно, обнаружить, что именно происходило с аффинити, общением или чем-либо другим.

Для этого полезно знать практическую шкалу, по которой идёт и развивается поведение этих потоков АРО.

Когда человек впервые контактирует с чем-либо, он может находиться в божественном состоянии всезнания, когда он всё понимает и проникает во всё полностью. Но это маловероятно. И поэтому он начинает с состояния Незнания, и это будет верхним уровнем нашей шкалы.

В состоянии Незнания человек может решить стать любопытным или заинтересованным. Это начало потока АРО. Из этой точки человек может пойти дальше – к хорошему общению, аффинити и т.д., и тогда у человека нет трудностей или расстройств.

Но часто человек не находится в полном контакте с интересной ему вещью, и тогда возникает некоторое сопротивление. Если, несмотря на это, он выбирает остаться заинтересованным, то он должен усилить поток для того, чтобы преодолеть сопротивление, и тогда он начинает желать эту вещь или человека. Вот тогда-то он может попасть в неприятности, потому что теперь имеются интенсивность, сопротивление и возможное состояние игры<sup>27</sup>.

Если человек не может ни добиться, ни отбросить желание, то тогда он опускается на уровень усилия и начинает навязывать АРО. С этого момента он начинает реагировать механически, и может попасть в большие неприятности. [Здесь человек пытается играть по правилам физической вселенной,

---

27. **СОСТОЯНИЕ ИГРЫ:** Предпосылки, приводящие к игре, которая является соперничеством между двумя людьми или двумя командами. Игра состоит из свобод, барьеров, целей и кого-то/чего-то, кто/что играет роль противника. Также необходимо иметь проблемы и быть индивидуальностью в достаточной степени, чтобы справиться с ситуацией. Для того чтобы жить полной жизнью, человек должен иметь, в дополнение к «какому-то» занятию, более высокую цель; и эта цель – для того, чтобы вообще быть целью – должна иметь контр-цели, или цели, которые мешают её достижению. Последнее очень важно – если человеку не хватает проблем, противников и контр-целей по отношению к его целям, он изобретёт их. По существу это всё, что вызывает аберрации.

которые он, видимо, уже перенёс в себя, в свой мир, сделав своими убеждениями – ведь так функционирует наш физический мир].

Потерпев неудачу в принуждении, он начинает подавлять АРО, пытаясь избежать того, что теперь уже довольно сильно заряжено. Но часто это бывает бесполезно, так как теперь он привязан к этому своей навязчивостью. Таким образом, после этого он пытается уже ничего не делать в отношении этой вещи и вообще не иметь её. И терпя в этом неудачу, он начинает мстительно отвергать её.

Это формирует следующую шкалу:

*Незнание*

*Любопытство (Интерес)*

*Желание*

*Принуждение (Навязывание)*

*Подавление (Препятствование, сопротивление, запрещение)*

*Отрицание (Нет)*

*Отказ (Отвержение)*

Разрыв АРО может произойти из-за нарушения потока А, Р, О или П, идущего от вас или к вам. Он происходит на уровнях, начиная с Желания и далее вниз, так как эти состояния принуждают или подавляют потоки в той или иной степени (даже желание уже содержит некоторое подталкивание к этому). Время от времени разрывы АРО происходят и на верхнем уровне (Незнание и Любопытство), просто потому, что они могут напоминать человеку о более ранних разрывах.

Существуют и другие взаимосвязанные треугольники (например, Быть-Делать-Иметь), и есть потоки других типов (энергии или чего-либо другого), которые могут прерываться или приводить к трудностям, но АРО самый значительный, и его обработка наиболее полезна.

В следующем упражнении мы рассмотрим, как это использовать на практике.

### **23.3 Обработка расстройств**

(Эта секция первоначально была опубликована в книге «Супер Сцио» и приводится здесь один к одному).

Расстройство лучше всего описывается как разрыв АРО. В само-процессинге, то есть при самостоятельном выполнении упражнений, вам сначала нужно просто очень внимательно просмотреть инцидент, конфронтируя с тем, что случилось, и отмечая в нём разные вещи. Сделайте в этом упражнении акцент на получении «это\_есть...» (ITSA), и не расстраивайтесь относительно его запутанных и нерешённых частей, которые будут обработаны далее. Это несколько смягчит инцидент. Излишне говорить, что вам лучше проводить эту работу вдалеке от источника разрыва АРО, не контактируя с ним, если это возможно.

Если вы очень расстроены, взбешены, истеричны или что-то ещё в этом роде, то попеременно рассматривайте комнату и инцидент до тех пор, пока состояние несколько не ослабнет.

После того как вы готовы, рассмотрите факторы – Аффинити, Реальность, Общение и Понимание, и определите: какой из них наиболее значим в данном расстройстве? Вы можете повторить этот шаг, если этих факторов несколько. Это и есть оценка, как она обсуждалась ранее. Делая оценку без Э-метра, вы просто принимаете лучший вариант, и если следующие шаги не принесут облегчения, то повторяете выработку оценки.

Затем проверьте, был ли найденный фактор навязан силой или подавлен. Если нет чётких признаков ни того, ни другого, то используйте расширенную оценку, содержащую: Незнание, Любопытство (Интерес), Желание, Принуждение (Заставление), Подавление (Препятствование, сопротивление, запрещение), Отрицание (Нет), Отказ (Отвержение). Заметьте, что «Незнание» по стандартной технологии ЦС не включается в оценку разрыва АРО, хотя это следует из общей теории.

Когда вы обнаружите эту причину, например то, что навязанная реальность или подавленное общение было первичным источником расстройства, то должно появиться чувство облегчения. Если его нет, то, стало быть, ваш выбор неверен, и вам нужно повторить описанное выше.

Облегчение, возникающее при этом обнаружении, может быть частичным или полным. Если оно полное, то заканчивайте, если нет – делайте далее следующее:

Прежде всего, определите первичное направление потока. То есть вы подавили чьё-либо общение, или кто-то подавил ваше общение. Возможно также, что другой человек подавил чьё-либо общение, или кто-либо (в том числе и вы сами) подавил собственное общение (аффинити, реальность или любой другой фактор).

Затем обнаружьте, что общение, например, было именно подавлено, и точно установите это.

- Отметьте, что вы делали в этом инциденте.
- Отметьте, какие решения вы принимали в этом инциденте.
- Отметьте, какой постулат вы приняли в этом инциденте.

Заметьте, что профессионалы не используют этот расширенный набор вопросов, но они добиваются от клиента «это\_есть...» по поводу инцидента. Во время самостоятельного выполнения упражнений (само-процессинг) нам обычно нужны более точные вопросы, и эти перечисленные выше вопросы как раз и направлены на получение больше «это\_есть...».

Если в отношении инцидента осталось что-либо неразрешённое, или вы не можете добиться облегчения, то ищите более раннее подобное расстройство и повторите всё выше описанное.

И следите за оверраном. Если что-то улучшилось, а затем стало казаться более твёрдым, то значит, вы проскочили точку релиза, и вместо продолжения вам нужно просто восстановить её.

### **23.4 Освобождение от основных расстройств**

Теперь мы собираемся применить описанную выше обработку разрывов АРО к основным расстройствам, которые вас беспокоят.

Во-первых, исследуйте на этот предмет людей, с которыми у вас в данный момент что-то не ладится (имеются расстройства). Для каждого из них, определите первый момент расстройства и примените к этому моменту всё выше описанное, проверьте, был ли разрыв реальности, аффинити, общения или понимания, и т.д.

Затем исследуйте те ситуации, которые вызывают расстройство на данный момент, и обработайте их.

Затем выясните, есть ли кто-то, от кого вы постоянно получаете расстройство, и с кем вы ещё не проводили такую обработку. Найдите более ранние расстройства, связанные с этим человеком, и проведите с ними обработку разрывов АРО.

То же самое вы можете делать для групп, общества и т.д. Если что-либо не решается, тогда ищите более ранние эпизоды, так как более поздние расстройства зависят от подобных более ранних расстройств.

Затем рассмотрите основные самостоятельно сделанные изменения в своей жизни. К примеру, вы решили переехать куда-нибудь, чтобы избавиться от соседства с кем-либо. Здесь не идёт речь о таких изменениях, которые давали какие-либо преимущества по счастливому стечению обстоятельств. Нас интересуют те события, когда *вы были вынуждены* что-то делать из-за того, что что-то было для вас плохо. Выполняйте обработку разрыва АРО для каждого такого случая, находя и обрабатывая конкретный заряд, который давил на вас в это время.

Теперь давайте рассмотрим обратную сторону: посмотрите, кто получал расстройства из-за вас (или от вас), и выполните описанную выше обработку разрывов АРО для того, чтобы видеть, как вы включали расстройство. Выполняйте это до тех пор, пока не почувствуете, что можете контролировать, получают ли люди расстройство из-за вас или нет.

И, наконец, рассмотрите расстройства, которые вы наблюдали между другими людьми, и обработайте их так же. Если необходимо, то найдите более ранние виденные вами подобные расстройства.

### 23.5 Схема аберрации, или как создаются искажения

С самого начала существо (дух) может прекратить общение в произвольный момент времени. В принципе, это дело свободного выбора, но иногда в прошлом прекращение общения вредило ему, так как когда кто-то далёк от общения, то им легче управлять, и им можно даже манипулировать.

Будучи вне общения (даже по своему выбору), дух иногда попадает в нечто, что ему не нравится, против чего он начинает протестовать, вместо того, чтобы конфронтировать с этим.

Затем он навязчиво делает что-то (для сообщения протеста), и это в свою очередь приводит к проблемам.

Далее он начинает совершать вредные действия, пытаясь разрешить эти проблемы.

Так как он причиняет вред, то теперь у него имеются утаивания и стремление к выходу из АРО. И как мы это уже обсуждали ранее, здесь открываются двери для разрывов АРО.

Однако только по прошествии длительного пребывания в этой игре можно получить реальные повреждения. Сначала человек должен накопить достаточно много аберраций в этих отношениях, так, чтобы он *сам стал следствием своих собственных созданий*. До тех пор, пока эта точка не достигнута, это всего лишь игра полубогов, в которой они дразнят и раздражают друг друга, не нанося при этом большого ущерба. Наибольшее, что они могут сделать – это запутать друг друга.

Есть предположение, что мы являемся раздробленными останками этих ранних богоподобных существ, застрявшие и залипшие в наших собственных и в чужих творениях.

С позиции обычного человека может показаться, что у нас есть *хорошие* причины для различных расстройств, так как более-менее недавняя история человека содержит огромное количество ужасной боли и разрушений. И кажется очевидным, что разрывы АРО являются уже следствием разных ужасных происшедших вещей.

Но на самом деле разрывы АРО возникли гораздо раньше, когда-то очень давно, когда мы не могли испытывать реальные страдания, но нас уже могло задеть отвержение аффинити или отказ в общении. Разрывы АРО появились первыми, и из-за этого мы хронически «разносим друг друга на кусочки».

Сначала были разрывы АРО, а войны появились потом.

При втором проходе через книгу постарайтесь подойти к самым ранним разрывам АРО и посмотрите, сможете ли вы найти или вообразить такие расстройства, которые богоподобные существа могли бы иметь друг от друга.

### 23.6 Механика, лежащая в основе расстройств

Кто-то может правильно спросить, а почему, собственно, развивается именно вышеописанная модель. Ведь вкусы или пристрастия могут различаться, не приводя при этом к расстройствам, и ведь существует множество людей, с которыми мы не общаемся не из-за каких-либо помех. Другими словами, просто не иметь много АРО – это не то же самое, что иметь разрыв АРО, так как в этом случае нет «заряда» и связанного с ним расстройства.

Разрыв АРО происходит из-за того, что «заряд» уже присутствует в процессе жизнедеятельности. АРО – достаточно мощный фактор, чтобы рассеять заряд, ежедневно накапливаемый нами (внимание, забота и взаимопонимание приносят облегчение, не так ли?). Когда линия АРО разрывается (двумя возможными способами: навязыванием или отказом), любой освобождённый заряд внезапно возвращается, и это является реальной причиной того, что реакции часто бывают неадекватными.

Но заметьте, что самому по себе АРО (<АРО> = Понимание) заряд не присущ. Заряд приходит от нашего собственного подавления и навязывания: когда мы считаем, что должны или не должны быть, делать, или иметь, как мы сами, так и другие.

Мы уже в какой-то степени обращались к этой теме: «должен иметь и не могу иметь». Мы коснулись готовности быть причиной и следствием, а также готовности делать. Это то, что лежит в основе заряда, поэтому в дальнейшем мы будем продолжать работать с этими вещами.

[!] Когда вы готовы быть, делать и иметь что угодно, и не имеете принуждения или избегания, вы свободны от ментального заряда и расстройств. И тогда вы заметите, что ваш собственный свободный выбор обладает фантастической мощью, так как вы не втягиваетесь и не отвергаетесь ничем, что возникает в жизни. Просто потому, что вы можете быть рабом, никак не означает, что вы должны быть им. Как раз наоборот, на самом деле у вас есть выбор в этом вопросе. И вы способны избежать этой роли, если вы так желаете, так как вы можете с ней конфронтировать и не притягивать её в свою жизнь.

### **23.7 Упражнение с АРО**

Выполняйте это упражнение уже после того, как пройдёте основные и текущие расстройства.

Ну а сейчас, чтобы убрать все эти разрывы скопом, пойдите в людное место и направьте потоки АРО на разных людей.

Затем посмотрите вокруг и заметьте потоки АРО между другими людьми.

Затем смоделируйте (создайте в воображении) потоки АРО между людьми.

А дальше направляйте ещё больше потока АРО на людей. Добейтесь ощущения того, что они направляют потоки АРО к вам, даже если они этого не показывают.

Если что-то идет не так, направляйте больше потока АРО в обе стороны.

Закончить вы должны реальным чувством хорошего отношения к людям.

## **ГЛАВА 24: ОБМАН И ЛОЖНЫЕ ДАННЫЕ**

С самого начала мы много занимались тем, что обманывали друг друга. Это на самом деле единственное, что вы можете сделать с кем-либо, находящемся в богоподобном состоянии.

В ранние времена это делалось, как правило, ради шутки или игры. Позднее это приняло более серьёзный характер. Обман стал использоваться для того, чтобы поймать человека в ловушку или поработить.

Обман не был односторонним. Мы это делали сами, это делалось в отношении нас, и мы также наблюдали, как другие люди обманывали кого-либо.

Это не самая лёгкая для очистки область, так как в искусстве обмана мы добились *отличных* результатов. Не всегда легко отделить истину от лжи или уметь видеть сквозь иллюзии. Даже телепаты могут водить друг друга за нос, подделывая поверхностные слои и скрывая свои настоящие намерения.

Но не забывайте, что иногда мы получали удовольствие, когда нас искусно обманывали. Магические шоу как раз и построены на желании быть обманутым, и получении от этого удовольствия. Маги дурачат и отвлекают наше внимание, скрывая то, что происходит на самом деле, и обычно, если они делают свою работу хорошо, мы бываем довольны этим.

### **24.1 Обман**

Это упражнение на вспоминание.

А) Вспомните эпизод, когда вы обманом были втянуты в драку, борьбу, антагонизм и т.п.

Б) Вспомните эпизод, когда вы обманом втянули кого-то в борьбу

В) Вспомните эпизод, когда кто-то обманом втянул ещё кого-то в борьбу

### **24.2 Отвлечение внимания**

Если бы вы точно знали, что происходит, в результате восприятия или обучения, то тогда вас невозможно было бы одурачить. Поэтому маг отвлекает внимание толпы так, чтобы люди смотрели на то, что он хочет, и не замечали того, что он делает на самом деле. Мы часто делаем то же самое с детьми, отвлекая их внимание от того, чего мы не хотим, чтобы они видели.

Конечно, существует много других причин для отвлечения внимания. Идея этого упражнения состоит просто в улучшении осознания этого.

- А) Вспомните эпизод, когда кто-то отвлекал ваше внимание
- Б) Вспомните эпизод, когда вы отвлекали внимание другого человека
- В) Вспомните эпизод, когда кто-то отвлекал внимание других людей

### **24.3 Замешательство**

Человек, который находится в замешательстве, испытывает острую потребность в каких-то стабильных данных, на которые он может опереться, и таким образом упорядочить своё состояние и выйти из замешательства. Если нужда в стабильных данных очень велика, то человек будет принимать и цепляться даже за неверные идеи без адекватного их пересмотра в течение такого времени, пока принятие этих идей снижает его замешательство.

Следовательно, внесение ложных данных в качестве стабильных данных для уменьшения замешательства является ключевым методом манипуляции людьми. И умный манипулятор будет создавать замешательство, если его ещё нет.

Давайте начнём с рассмотрения замешательства как такового.

- А) Вспомните эпизод, когда вы приводили кого-то в замешательство
- Б) Вспомните эпизод, когда кто-то приводил вас в замешательство
- В) Вспомните эпизод, когда кто-то приводил в замешательство других людей

### **24.4 Подсовывание идей людям, находящимся в замешательстве**

Давайте предположим, что общество находится в большом замешательстве, хаосе. Происходит много социальных волнений, возможно, большая экономическая депрессия, разговоры о революции, и всё такое прочее. Теперь внесём в общество идею, что его кто-то атакует. Хаос, замешательство рассеивается, исчезает, так как всё общество встаёт на отражение этой атаки.

Атака может быть реальной – тогда это истинное данное; либо атака может быть ложной, просто изобретённой для манипуляции людьми – тогда это ложное данное.

Из-за замешательства люди будут вести себя как простаки, и проглотят идею, избавляющую их от смятения и хаоса, без адекватного её рассмотрения. Хорошим примером является манипуляция Гитлера над немецким народом перед Второй Мировой Войной. Он выбрал несуществующего врага (евреев) и впихнул эту идею в существующий беспорядок (депрессию), и добился того, что люди проглотили этот крючок.

А теперь давайте просто посмотрим на различные идеи, рассеивающие или уменьшающие замешательство. Эти идеи могли быть верными или неверными, но возможно они были приняты без адекватного рассмотрения, поэтому давайте взглянем на них снова.

- А) Вспомните какое-либо замешательство
- Б) Какая идея уменьшила или урегулировала это замешательство?

### **24.5 Разжигание и поощрение конфликтов**

Люди часто разжигают и поощряют (поддерживают) конфликты между другими людьми. Они делают это ради выгоды, устранения оппонента, или для шутки и развлечения. Обычно подстрекатель старается оставаться в тени, и если вы находитесь в конфликте, то всё, что вы видите – это ваш противник.

Ключом к разрешению конфликта является исследование того, кому конфликт выгоден. На практике это требует очень большой рассудительности, так как [заинтересованные] люди также стараются воспользоваться тем, что всё уже в прошлом. Однако вы определённо можете осознать эти данные и рассмотреть их как одно из возможных описаний случившегося.

Этот процесс нацелен, прежде всего, на повышение восприятия и осознания, а не на получение всех ответов. Обнаружение того, кто получал выгоду, является скорее только первым шагом, а не окончанием попытки отследить источник конфликта.

В основе любого конфликта, вплоть до бунтов и войн, есть кто-то, кому конфликт может быть выгоден.

- А) Вспомните какой-нибудь конфликт

Б) Кто мог иметь от него выгоду?

#### **24.6 Перекладывание вины**

Люди часто стараются переложить вину на других, чтобы самим не быть пойманным. Это является огромным источником ложных данных.

- А) Вспомните свои попытки свалить вину на кого-то
- Б) Вспомните попытки кого-то свалить вину на вас
- В) Вспомните попытки кого-то свалить вину на других людей

#### **24.7 Путаница во времени**

Одним из наиболее распространённых способов искажения или сокрытия истины является сдвиг или запутывание того времени, когда происходило какое-либо событие. Например, Борис ударил Билла, затем Билл в ответ ударил Бориса, и потом Борис говорит, что Билл первый ударил его.

Другой способ – это искажение времени, если сказать, что нечто случилось давным-давно, хотя это было недавно, и таким образом понизить важность события.

Здесь обычно труднее поймать на лжи, так как изменяется только время, а не само событие.

Люди делают это достаточно часто, так что это один из наиболее общих факторов, способствующих ухудшению памяти. Сдвигая время для слишком многих инцидентов, человек сам начинает запутывать своё время жизни.

- А) Вспомните введение кого-либо в заблуждение относительно времени чего-либо случившегося
- Б) Вспомните введение вас в заблуждение кем-либо относительно времени чего-либо случившегося
- В) Вспомните введение кем-либо в заблуждение других людей относительно времени чего-либо случившегося

#### **24.8 Изменение (искажение) важности**

Другим распространённым трюком является изменение важности чего-нибудь, либо её принижение, либо превышение и придание всему этому громадного значения.

- А) Вспомните преувеличение важности чего-либо
- Б) Вспомните принижение важности чего-либо
- В) Вспомните, как другой человек преувеличивал важность чего-либо
- Г) Вспомните, как другой человек принижал важность чего-либо

#### **24.9 Обесценивание (инвалидация)**

Когда кто-либо близок к тому, чтобы быть пойманным на лжи, он часто обесценивает другого человека, пытаясь заставить его сомневаться в своей собственной реальности.

Это не единственная причина, по которой люди обесценивают. Так что не стоит опираться на это, как на точный индикатор, но вам нужно научиться игнорировать обесценивание, чтобы не быть сбитым с толку. В принципе, вы должны заново научиться, то есть восстановить свою способность видеть, что происходит на самом деле.

- А) Вспомните, как вы обесценивали кого-то
- Б) Вспомните, как кто-то обесценивал вас
- В) Вспомните, как кто-то обесценивал другого
- Г) Вспомните, как вы обесценивали себя
- Д) Вспомните, как кто-то обесценивал себя

#### **24.10 Стыд и смущение**

Еще одним трюком, используемым в манипуляции людьми, может быть вызывание чувства стыда или смущения. Люди часто используют это для управления или отвлечения друг друга.

Создаются ложные обещания АРО, если только человек изменится.

- А) Вспомните, как вас заставили чувствовать стыд, смущение

- Б) Вспомните, как вы смутили, устыдили кого-то
- В) Вспомните, как кто-то заставил кого-то чувствовать стыд, смущение
- Г) Вспомните, как вы смутились и застыдились сами себя

### **24.11 Ложные обвинения**

Ложные обвинения могут проявляться большим числом разнообразных способов.

Люди, которые были обмануты, и теперь чрезмерно боятся быть обманутыми вновь, часто делают ложные обвинения.

Люди, которые обманывают других людей, также будут бросать ложные обвинения для того, чтобы ослабить противника. И они будут вводить в заблуждение других людей, делая ложные обвинения.

Здесь мы ищем как намеренные, так и ненамеренные ложные обвинения.

- А) Вспомните, как вас ложно обвинили в чём-либо
- Б) Вспомните, как вы ложно обвинили кого-то
- В) Вспомните, как кто-то ложно обвинял кого-то

### **24.12 Дальнейшие упражнения к теме разжигания конфликтов**

Снова нам нужна рассудительность. Попытки манипулировать не являются единственной причиной, по которой вы говорите, что кто-то/что-то не в порядке (плохо), но она является наиболее распространённой. Таким образом, вам нужно просмотреть такие попытки манипулирования.

- А) Отметьте того, кто вам сказал, что кто-то/что-то не в порядке (плохо)
- Б) Кто вам сказал это?
- В) Имел ли он свой интерес?

### **24.13 Истина и ложь**

Теперь давайте проверим себя на опыте.

- А) Обнаружьте некий эпизод, когда вы говорили то, что считали истиной
- Б) Обнаружьте некий эпизод, когда вы говорили то, что считали ложью

### **24.14 Заблуждение**

- А) Как вы ввели кого-то в заблуждение?
- Б) Как кто-то ввёл вас в заблуждение?
- В) Как кто-то ввёл другого в заблуждение?

### **24.15 Манипуляция**

- А) Как вы манипулировали кем-то?
- Б) Как кто-то манипулировал вами?
- В) Как кто-то манипулировал кем-то?

### **24.16 Оценка**

Здесь мы не касаемся простой оценки чего-либо, когда смысл или важность исследуется или обсуждается. Всё обучение в этом смысле является оценочным.

Но оценка, навязываемая силой – это совсем другое дело. В этом случае человеку не позволено думать, и это имеет тенденцию делать его глупым и педантичным одновременно.

И если что-либо навязывается вам силой, вместо того, чтобы быть представленным для свободного и открытого рассмотрения, то стоит быть подозрительным к таким данным и к мотивам человека, навязывающего вам это.

Иногда это просто несчастный учитель, который сам обучался бездумно и принудительно. Иногда это просто человек, считающий себя правым во всём, или фанатик.



Но иногда что-то неправильно с самими данными, или у кого-то есть намерение контролировать и господствовать.

- А) Была ли вам навязана какая-либо оценка?
- Б) Была ли вами навязана кому-то некая оценка?
- В) Была ли кем-то навязана кому-то некая оценка?

### **24.17 Рассудительность**

В конце концов, всё сводится к рассудительности, то есть умению распознавать, что имеет смысл, а что сомнительно. Вам нужно уметь судить о вещах, оценивая множество факторов, а не просто видя всё в чёрно-белом цвете.

Подумайте о чём-либо, что вам говорили, но в чём вы не были уверены. Сделайте два списка: в одном запишите вещи, которые, как вам кажется, говорят о том, что это истинно; в другом – вещи, которые говорят о том, что это ложно. Работайте над списком, и без предубеждения добавляйте в него всё новые и новые пункты до тех пор, пока вы не почувствуете, что имеете с обеих сторон все относящиеся к делу факторы. До тех пор, пока вы всё это записываете, не пытайтесь решать – истинны эти вещи или ложны. Когда закончите, просмотрите весь список, и решите, какая из сторон имеет более сильные показания.

Если вы уже получили большое количество факторов, и показания одной стороны перевешивают другую, то вы достигли решения.

Если же обе стороны примерно сбалансированы, тогда существует много возможностей. Одна из них состоит в том, что вам не хватает данных, и, возможно, этот вопрос останется нерешённым. Но имеются ещё три других фактора, которые нужно проверить, прежде чем отложить вопрос в сторону для дальнейшего исследования.

Первый фактор состоит в том, что две стороны могут быть уравнены из-за того, что кто-то напичкал вас большим количеством ложных данных, относящихся к одной или другой стороне. Другими словами, одна или другая сторона может быть ложной. Так что проверьте каждую сторону на предмет возможного обмана.

Также возможно, что вы сами удерживаете обе стороны в равновесии. Например, если у вас имеется сильное желание, чтобы ответ был получен определённым способом, то вы можете исказить вещи. Поэтому посмотрите, нет ли у вас какого-либо предубеждения в данном вопросе, и проверьте, не поместили ли вы в список что-нибудь из-за своих пристрастий.

Но наиболее вероятной причиной неясности является то, что вы смешали кислое с пресным, и списки как раз и служат для того, чтобы разделить это [котлеты отдельно, мухи отдельно]. Возможно, вы смешали две несовместимые вещи. Проверьте оба списка и посмотрите, нет ли какого-либо общего очертания (образа), который является причиной того, что вы разделили данные именно таким образом. Затем перепроверьте первоначальный вопрос. Возможно, вы сможете разбить его на два отдельных, и выполнить две отдельные оценки. Затем проанализируйте, как эти две вещи *на самом деле* связаны друг с другом, и как они запутывают друг друга. Может быть, вы захотите оставить только одну из них, и, может быть, есть способ сделать это.

Делайте это как можно с **большим** числом различных сомнительных вещей, как личных так и социальных. Посмотрите, сможете ли вы проникнуть хотя бы в одну иллюзию или обман.

Не отбрасывайте наполовину собранные неполные данные. Помните, что ложные обвинения являются несчастьем вашей жизни.

И вероятно вы сможете защитить себя от введения в заблуждение кем-то и манипулирования вами.

## **ГЛАВА 25: ПОДАВЛЕНИЕ**

Время от времени вам будут встречаться люди, пытающиеся сделать вашу жизнь несчастной.

Если вы в хорошей форме, то вы просто можете удерживать в своих руках такого человека и/или созданную им ситуацию. При этом вы можете победить врага, или убрать его со своего пути, или

просто держаться своего собственного пути, не обращая внимания на его действия, но во всех этих случаях, ваш противник, в конце концов, прекратит своё дело.

Но иногда нападающая сторона подминает человека, независимо от того, была ли атака скрытой или открытой. В этом случае ему лучше всего отступить в безопасное место, недоступное для подавляющего влияния. Это не означает предложения сбежать. В конце концов, человек всё равно должен будет посмотреть подавляющей стороне в лицо. Но иногда этот манёвр является подходящим тактическим решением для того, чтобы перевести дыхание и собраться с силой для принятия и осуществления правильного решения.

Причин для нападков может быть множество. Существуют люди, которые желают поработить всех или господствовать над всеми. Кроме того, есть люди, застрявшие в старых сильно заряженных инцидентах, которые в свою очередь заставляют этих людей считать, что любой другой человек является их врагом. Но в основном эту группу составляют люди, которые находятся в борьбе с другими. Это просто вопрос личных и групповых интересов: с волками жить – по-волчьи выть.

Явные атаки хорошо заметны, и, возможно, у вас уже есть некоторая способность справляться с ними.

Но тайные атаки не так очевидны. Они состоят из скрытых попыток контролировать, повелевать и обесценивать, и часто делаются с улыбкой на устах и камнем за пазухой.

Наилучшим показателем такой враждебности является то, что если вы начинаете делать что-либо лучше, то скрытый противник будет стараться помешать вам это сделать, и попытается подавить вас. Об этом человеке можно сказать, что он является по отношению к вам «подавляющим» [англ. – «suppressive»], так как он старается подавить ваше развитие и ваши способности.

Вы увидите, что такой человек старается вас обесценить и принизить, остановить вас и разрушить вашу уверенность, заставить вас чувствовать себя в депрессии и унынии. В то же время вы будете часто замечать, что он пытается держать вас под своим контролем и делать вас зависимым от себя.

К сожалению, мы живем в мире борьбы и подавления. Люди иногда считают, что они имеют право управлять кем-то, и начинают разрушать их, если им кажется, что они выходят из-под их контроля.

Так поступают некоторые родители, когда им кажется, что дети растут слишком быстро и становятся слишком независимыми.

Так же поступают некоторые начальники и служащие, когда им кажется, что молодой сотрудник (новичок) слишком быстро развивается и может стать для них конкурентом.

В подобных случаях кто-то тоже может начать действовать по отношению к вам подавляюще, даже если обычно этот человек так себя не ведёт. Иногда это происходит просто из-за страха потерять что-либо, от чего человек зависит, или к чему он привязан.

Лучшим решением будет просто находиться в хорошей форме, так, чтобы другие не могли обесценивать или сдерживать вас, и иметь достаточную натренированность в общении, чтобы справиться с ситуацией.

Ваше последнее средство – отступить, так же, как и при открытой атаке. Хотя это приводит к тому, что позднее вы всё-таки должны будете посмотреть в лицо подавлению, но это лучше, чем просто топтаться на месте.

Средний путь состоит в том, чтобы сражаться за себя, и работать над повышением конфронтирования и своих способностей справиться с человеком, который подавляет вас в данный момент.

И эта глава содержит некоторые упражнения, которые помогут вам в этом.

Учтите, что ортодоксальная саентология в данное время имеет несколько фанатичное отношение к вопросу подавления и «подавляющих личностей». Вы можете игнорировать такой подход и действовать практично, наблюдая, занимается ли человек активно подавлением вас или нет.

И помните, что многие столкновения происходят просто из-за неверных данных, неправильно понятых намерений или неоправданных предвзятостей, и все эти вещи могут быть решены с помощью хорошего общения.

Но иногда каждый наталкивается на кого-то, кто настроен против вас. Так что давайте начнём практику с некоторых общих упражнений, даже если вы в настоящий момент не имеете никаких проблем с подавлением.

### **25.1 Остановы**

Остановить кого-либо – это не всегда плохо (например, не давая попасть под поезд), но это, скорее, исключение.

- А) Вспомните случай, когда кто-либо задерживал (останавливал) вас
- Б) Вспомните случай, когда вы задерживали (останавливали) кого-либо
- В) Вспомните случай, когда кто-либо задерживал (останавливал) других людей
- Г) Вспомните случай, когда вы задерживали (останавливали) самого себя

### **25.2 Критика**

Существует конструктивная критика, но она обычно кроме самой критики содержит также много положительного одобрения. И большая часть критики происходит от простых расстройств, с которыми мы работали в предыдущих главах. Но иногда критика – болезнь умышленная.

- А) Вспомните случай, когда кто-либо критиковал вас
- Б) Вспомните случай, когда вы критиковали кого-либо
- В) Вспомните случай, когда кто-либо критиковал других людей
- Г) Вспомните случай, когда вы критиковали самого себя

### **25.3 Полное игнорирование**

Хороший способ придавить кого-либо – это полностью игнорировать все его усилия. Например, делать вид, что ты не слышишь.

- А) Вспомните случай, когда кто-либо полностью игнорировал вас
- Б) Вспомните случай, когда вы полностью игнорировали кого-либо
- В) Вспомните случай, когда кто-либо полностью игнорировал других людей
- Г) Вспомните случай, когда вы полностью игнорировали сами себя

### **25.4 Обнаружение подавления**

Теперь давайте посмотрим, подавляет ли кто-либо вас.

Может быть, когда вы росли, в вашем окружении был подавляющий вас человек, и, может быть, он всё ещё продолжает влиять на вас, даже если его сейчас нет рядом с вами.

Запишите ответы на следующие вопросы, и если вам кажется уместным, напишите много ответов (списки) на каждый вопрос до тех пор, пока не почувствуете, что полностью ответили на каждый вопрос.

- А) Есть ли кто-либо в вашем окружении кто-то, при встрече кого, или спустя короткое время после встречи с ним, вы, как вам кажется, чувствуете себя нехорошо?
- Б) Есть ли кто-то, кто постоянно критикует вас?
- В) Есть ли кто-то, кто постоянно рассказывает вам о том, насколько плохи другие люди?
- Г) Есть ли кто-то, кто постоянно останавливает вас?
- Д) Есть ли кто-то, кто постоянно обесценивает вас?
- Е) Есть ли кто-то, кто постоянно обеспечивает вас ложной информацией?
- Ж) Есть ли кто-то, кто постоянно полностью игнорирует все ваши усилия?

Если одно и то же имя возникает в нескольких из этих списков, то вам нужно выполнить нижеследующие упражнения, подставляя на пропущенные места имя (образ) этого человека.

Если более чем одно имя встречается в трёх или более списках, то для каждого такого человека выполните полный набор упражнений.

Заметьте, что здесь вам не нужно принимать решение о том, является ли для вас данный человек подавляющим или нет. Просто тот факт, что он появляется в нескольких списках, означает, что имеется достаточный заряд, который стоит того, чтобы выполнить с образом этого человека эти упражнения. Человек иногда может попадать в плохие ситуации или игры с людьми, которые имеют, в общем-то, хорошие намерения. В любом случае важно проработать любые происходившие подавления.

### **25.5 Помощь**

Это может показаться странным – рассматривать помощь тому, кто вас подавлял, но на самом деле помощь ломает барьеры ненависти и улучшает ваше конфронтирование с этим человеком.

Конечным результатом не обязательно будет то, что вы теперь начнёте помогать этому человеку – мы просто восстанавливаем свободу выбора в этом вопросе, но после этого вы определённо должны лучше с ним конфронтировать.

- А) Как вы могли бы помочь \_\_\_\_\_?
- Б) Как \_\_\_\_\_ мог бы помочь вам?
- В) Как \_\_\_\_\_ мог бы помочь другим людям?
- Г) Как другие люди могли бы помочь \_\_\_\_\_?

### **25.6 Проблемы**

- А) Какая проблема у \_\_\_\_\_ была с вами?
- Б) Что вами было сделано в отношении неё?
- В) Какая проблема у вас была с \_\_\_\_\_?
- Г) Что им было сделано в отношении неё?
- Д) Какая проблема у \_\_\_\_\_ была с другими людьми?
- Е) Что ими было сделано в отношении неё?
- Ж) Какая проблема у других людей была с \_\_\_\_\_?
- З) Что он сделал в отношении неё?

### **25.7 Утаивания**

- А) Что вы должны были сообщить \_\_\_\_\_, но не сообщили?
- Б) Что \_\_\_\_\_ должен был сообщить вам, но не сообщил?
- В) Что \_\_\_\_\_ должен был сообщить другим людям, но не сообщил им?

### **25.8 Оверты**

- А) Что вы сделали \_\_\_\_\_?
- Б) Что \_\_\_\_\_ сделал вам?
- В) Что другие люди сделали \_\_\_\_\_?
- Г) Что \_\_\_\_\_ сделал другим людям?

### **25.9 Обесценивание**

- А) Как \_\_\_\_\_ обесценивал вас?
- Б) Как вы обесценивали \_\_\_\_\_?
- В) Как \_\_\_\_\_ обесценивал других людей?
- Г) Как другие люди обесценивали \_\_\_\_\_?

### **25.10 Расстройства**

Каждое из трёх следующих упражнений имеет шесть чередующихся команд. Выполняйте их аналогично другим упражнениям по вспоминанию (возвращению), за исключением того, что возможно в некоторых командах вам нечего будет вспомнить.

#### **25.10.1 Аффинити**

- А) Были у вас случаи, когда вы отвергали аффинити некоего человека?
- Б) Были у вас случаи, когда он отвергал ваше аффинити?
- В) Были у вас случаи, когда вы принуждали его к тому, чтобы ему нравиться?
- Г) Были у вас случаи, когда он принуждал вас к тому, чтобы вам нравиться?

- Д) Были у вас случаи, когда вы ему нравились?
- Е) Были у вас случаи, когда он вам нравился?

### **25.10.2 Общение**

- А) Были у вас случаи, когда вы отвергали общение некоего человека?
- Б) Были у вас случаи, когда он отвергал ваше общение?
- В) Были у вас случаи, когда вы принуждали его выслушивать вас?
- Г) Были у вас случаи, когда он принуждал вас выслушивать себя?
- Д) Были у вас случаи, когда вы находились в хорошем общении с ним?
- Е) Были у вас случаи, когда он находился в хорошем общении с вами?

### **25.10.3 Согласие**

- А) Были у вас случаи, когда вы отвергали согласие с неким человеком?
- Б) Были у вас случаи, когда он отвергал согласие с вами?
- В) Были у вас случаи, когда вы принуждали его соглашаться с вами?
- Г) Были у вас случаи, когда он принуждал вас соглашаться с ним?
- Д) Были у вас случаи, когда вы соглашались с ним?
- Е) Были у вас случаи, когда он соглашался с вами?

Также можно выполнить обработку расстройств (разрывы АРО), которая давалась в главах 22 и 23.

### **25.11 Безопасность**

- А) Где (в каком месте) \_\_\_\_\_ был бы в безопасности?
- Б) Куда (в какое место) вы могли бы поместить \_\_\_\_\_, чтобы вы были в безопасности?

### **25.12 Причина**

- А) С чем вы могли бы конфронтировать у \_\_\_\_\_?
- Б) За какие действия \_\_\_\_\_ вы могли бы нести ответственность?
- В) Что в \_\_\_\_\_ вы могли бы вызвать как причина?

### **25.13 Модели**

Смоделируйте или опишите воображаемую сцену, в которой вы успешно справляетесь с \_\_\_\_\_ . Прорабатывайте все трудности, которые при этом поднимаются.

### **25.14 Итоги**

Шаги 25.5 - 25.12 должны помочь вам конфронтировать и справляться с этим человеком, так что он уже не будет мешать вам действовать в вашей жизни наилучшим образом.

Если вы всё ещё не можете справиться с ним, и он серьёзно подавляет вас, то, возможно, вам лучше отступить, уйти в сторону от его подавляющего влияния, по крайней мере, до тех пор, пока вы не наберёте больше сил.

Но если уж вы отступили, то будьте очень осторожны и не обвиняйте «подавляющее влияние» за состояние вашей жизни. Это вредно, так как вы передаёте управление внешней силе, которая, является вам враждебной.

На самом деле, точки причины и следствия находятся в постоянно меняющемся состоянии, и другие люди тут могут помогать или мешать вам. Однако точки зрения можно сдвигать по желанию, и для того чтобы изменить что-то в сторону того, что вам нравится, вам *нужно принять точку зрения причины*. Если вы принимаете точку зрения следствия, допустим, ради обвинения кого-либо, то возникает тенденция ловить в ловушку самого себя.

Может быть приятным принять точку зрения следствия в полезных взаимоотношениях. Принимать же точку зрения следствия во вредных взаимоотношениях – чистый мазохизм.

Если у вас остаются трудности с таким человеком, или же вы хотите изучить дополнительный материал по этому вопросу, то вы можете на втором проходе через книгу поискать более ранние

жизни, в которых вы знали того же [или такого же] человека, и проработайте все вышеописанные процессы в этом периоде времени.

### **25.15 Заметка по поводу состояния дел в ЦС**

Ортодоксальная саентология прошла [прошла ли?] период «охоты на ведьм» и объявление различных индивидуумов «подавляющими личностями».

Это использовалось для перекладывания ответственности за неправильное положение дел на внешние обстоятельства. Как отмечалось выше, это убийственно, так как делает причиной внешний источник. Другими словами, при этом уже кто-то другой, а не мы сами, распоряжается нашей жизнью.

Тем не менее, в жизни всегда будут возникать ситуации, когда какая-нибудь организация может нуждаться в том, чтобы повесить на кого-то ярлык «*persona non grata*», и отгонять их подальше от себя, потому что они могут разрушить всё хорошее, или что-то вроде этого.

Однако такая ситуация не имеет никакого отношения к факту подавления личности или отсутствию его. Не путайте эти две разные вещи.

И не доверяйте никому, кто всё время ищет «козлов отпущения». Нормальная организация будет иногда находить нарушителей спокойствия, и предпринимать некоторые действия для их нейтрализации, но *она никогда не будет сидеть и непрерывно обвинять* таких людей в своих бедах.

## **ГЛАВА 26: ОПРАВДАНИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Здесь мы собираемся рассмотреть различные вещи, имеющие отношение к навязчивым или избегаемым действиям.

На этом этапе особенно важно обратиться к готовности взять ответственность на себя. Это не означает обвинение в чём-либо, это означает *быть причиной вещей*.

### **26.1 Упражнение на оправдания**

Когда человек делает что-то такое, что он считает плохим, не важно, намеренно или по ошибке, то у него возникает стремление оправдывать эти действия, как перед собой, так и перед другими.

Это не только укрепляет вред, но и заставляет человека держать в уме различные фиксированные идеи, потому что они просто необходимы для поддержки этих оправданий. Это искажает мировоззрение и мешает мышлению. И это также ведёт к нежелательным действиям по поддержанию или доказательству этого оправдания.

- А) Что другой человек сделал вам?
- Б) Как он оправдывал это?
- В) Что вы сделали другому человеку?
- Г) Как вы оправдывали это?
- Д) Что другой человек сделал другим людям?
- Е) Как он оправдывал это?

### **26.2 Извинения**

- А) Что (в смысле, какое поведение) вы используете как извинение [в качестве извинения]?
- Б) Что другие люди используют как извинение?
- В) Как бы вы могли продолжать жить без извинений?
- Г) Как бы другие люди могли жить без извинений?

### **26.3 Улучшение**

- А) Что вы готовы улучшить?
- Б) Что вы готовы позволить улучшить другим?
- В) Что люди готовы позволить улучшить вам?
- Г) Что люди готовы позволить улучшить другим?

## **26.4 Ответственность**

- А) За что вы могли бы нести ответственность?
- Б) За что кто-то мог бы нести ответственность?
- В) За что вам было бы приятно не нести ответственность?
- Г) За что другому человеку было бы приятно не нести ответственность?

Затем также выполните.

- А) Вспомните какой-то случай, когда на вас была возложена ответственность
- Б) Вспомните какой-то случай, когда вы возлагали ответственность на другого человека
- В) Вспомните какой-то случай, когда другой человек возлагал ответственность на других людей
- Г) Вспомните какой-то случай, когда вы сами возложили ответственность на себя

И затем ещё.

- А) Отметьте удовольствие от ответственности
- Б) Отметьте удовольствие от безответственности

Продолжайте последний процесс, пока вы не перейдёте к ровному отношению к ответственности и безответственности.

## **26.5 Большая ответственность**

Выйдите на улицу. Отмечайте вещи, за которые вы готовы взять ответственность.

Когда вы почувствуете себя хорошо в этом деле, то отмечайте такие вещи, ответственность за которые вы готовы разделить с другими людьми [отдать ответственность другим].

## **26.6 Господство и выживание**

Мы долгое время воевали друг с другом из-за ошибочной идеи, что существует только один победитель, только тот, кто выживет, а остальные будут раздавлены им.

Да, альтруизм существует, но конфликт уже стоит на повестке дня.

Так что давайте уберём некоторый заряд из этого.

Основная идея этого упражнения состоит *в конфронтировании своих действий без оправдания и сожаления*. Но для баланса мы будем чередовать их с позитивными идеями.

- 1а) Как вы доминировали над другими людьми?
- 1б) Найдите способ поднять других людей
- 2а) Как вы воспрепятствовали другим людям осуществлять свои идеи?
- 2б) Найдите способ помочь другим людям раскрыть и реализовать себя
- 3а) Как вы препятствовали выживанию других людей?
- 3б) Найдите способ помочь выживать другим людям

## **26.7 Превосходство**

Основной игрой этой вселенной является власть и превосходство.

Это не единственно возможная игра, нам доступны игры намного более высокого уровня, но *эта игра* пронизывает всю вселенную – здесь материальный мир и физическая сила властвуют над разумом и красотой.

Каждый из нас имеет нечто, с помощью чего он утверждает своё превосходство над другими людьми. Это в какой-то степени основная характеристика человека, некая особенность, над развитием которой мы работали в ущерб чему-то другому. Поэтому мы очень хорошо развили в себе эти качества.

Это подобно стремлению быть праведным, хорошим, прекрасным, могущественным, умным и т.п., и с помощью этого ставить себя лучше других.

Даже просветлённый Мастер, который сможет отбросить эту игру в господство, будет иметь этот пунктик. Отличие только в том, что он выбирает не использовать его против других людей.

Заметьте, что эта игра разрушает играющих. Естественно, если вы выберете играть в превосходство, то лучшее ваше качество, которое вы используете против других людей, в конце концов, сойдёт на нет, из-за вреда, наносимого её использованием. Придёт время, и вы должны будете отказаться от него, и перейти к чему-то, что ещё как-то работает.

В результате саморазрушения это качество вашего превосходства длится очень недолго. Если вы пройдёте достаточно далеко назад по времени, то найдёте подобные случаи, когда вы сначала использовали какие-то качества, ведущие к преимуществу, а потом отказались от них из-за деградации.

Итак, переходя к упражнению. В данном случае мы будем рассматривать только текущую жизнь.

*Ни в коем случае не выполняйте упражнение до тех пор, пока вы не будете:*

- 1) *Чувствовать себя хорошо.*
- 2) *Хорошо проработали, и чувствовали себя нормально на предыдущих упражнениях этой главы.*
- 3) *Чувствуете заинтересованность и готовы найти ответ.*

Если *хотя бы* на один из этих вопросов ответом будет «НЕТ» – пропустите это упражнение до лучших времён, или до второго прохода через книгу.

На этом шаге вам нужно составить список ответов. Пишите их ясно и разборчиво. Если вы начнёте чувствовать тяжесть или усталость (не начинайте упражнение, если вы уже чувствуете усталость), то значит, вы уже записали слишком много ответов, и вы найдёте, что главный ответ уже есть в списке. Если вы почувствуете раздражение, перегруженность, или что вам это надоело, то тогда вам нужно записать больше ответов.

Записывайте ответы до тех пор, пока не почувствуете, что вы либо получили ответ, либо пока у вас не появится комфортное ощущение того, что вы уже записали достаточно ответов, и чувствуете себя хорошо после этого. Если вы получили ответ, то дело сделано. Если нет, то просмотрите список и поставьте **X** на всех ответах, которые покажутся вам неподходящими.

В некоторый момент просмотра ответов вы, возможно, внезапно поймёте, что один из них является настоящим ответом – тогда остановитесь на этом. Если вы нашли два или более ответов, между которыми вы не можете выбрать, то, вероятно, вам нужно добавить ещё ответов в этот список.

Если в какой-то момент вам покажется, что список является незавершённым, то можно ещё добавить ответов.

Не стоит ожидать, что список должен быть очень длинным. Вы можете получить правильный ответ очень быстро.

Если вы профессиональный саентолог, и умеете работать со списочными техниками, то используйте их.

Вопрос таков:

**26.7.1.** Что в этой жизни делает вас лучше других людей? [Благодаря чему вы их превосходите?]

После того, как получите ответ, запишите его **БОЛЬШИМИ отчётливыми** б у к в а м и и обведите его в рамку в своей рабочей тетради.

Теперь, после того как пункт найден, самое время перейти к следующему упражнению.

**26.7.2.** Это простой процесс с повторяющимися командами.

- А) Как это качество создаёт ваше превосходство?
- Б) Как вы могли использовать его, чтобы делать себя правым?
- В) Как вы могли использовать его, чтобы делать неправыми других людей?

После того, как это упражнение будет проработано, нужно найти в точности то, что вы используете, или могли бы использовать против других людей.

Поэтому давайте перейдём к следующему списку.

**26.7.3.** Что есть в других людях такого, что делает их неправыми (в этой жизни)?



На этот вопрос вы можете как получить, так и не получить то, что вы на самом деле используете, делая других людей неправыми. Если вы чувствуете себя хорошо относительно найденного ответа, но вам кажется, что он не является главным для вас, тогда выполните следующий список.

#### **26.7.4.** Что вы используете в этой жизни для того, чтобы делать других неправыми?

К этому моменту вы уже должны иметь свой основной ответ, например, такой как: «Они тупые», или: «Они безответственные».

Иногда это называют «служебный расчёт» из-за ошибочного мнения, что это полезное свойство. Но это только видимость – на самом деле, регулярное использование этого «служебного расчёта» приводит к разрушению позитивных способностей.

Этот расчёт также иногда называют «служебное факсимиле» (факсимиле является картинкой или копией чего-либо), так как ранняя саентология рассматривала это скорее как ментальную картинку, а не как концепцию.

Мы хотим стереть негативную сторону. Заметьте, что вы не уничтожаете позитивные способности (интеллект, силу или что-либо ещё), а убираете из своей жизни только негативные действия по использованию этого качества против других людей (делая их тупыми, слабыми и т.д.).

Поэтому сделайте вот что: впишите найденный служебный расчёт в пустые места следующих упражнений.

Далее идут не просто повторяющиеся команды. Оставайтесь на одной команде, пока вы будете получать ответы, затем переходите к другой, и найдите на ней много ответов, затем переходите к первой команде, и т.д.

Нет ничего плохого в том, если что-то поднимается из прошлых жизней, так как вы могли использовать этот расчёт и раньше. Просто прорабатывайте всё, что поднимается.

#### **26.7.5.**

- А) Найдите способы, которыми \_\_\_\_\_ сделало бы вас правым  
Б) Найдите способы, которыми \_\_\_\_\_ сделало бы других людей неправыми

#### **26.7.6.**

- А) Найдите способы, которыми \_\_\_\_\_ помогло бы вам избежать доминирования над вами другим людям  
Б) Отметьте способ \_\_\_\_\_, который бы помогал вам господствовать над другими людьми

#### **26.7.7.**

- А) Отметьте способ \_\_\_\_\_, который бы помогал вам выживать  
Б) Отметьте способ \_\_\_\_\_, который бы мешал выживанию других людей

Этот набор упражнений необходимо выполнять до тех пор, пока не станет очевидно, что служебный расчёт растаял. Иными словами, когда вы впервые касаетесь его, он вроде бы кажется абсолютно истинной причиной того, чтобы считать людей неправыми. Как таковой, он является фиксированной идеей, которая не может всегда быть верной (люди могут быть неправыми, но *никогда по одной и той же причине*).

Если вы закончили эти три упражнения, и ничего не случилось – тогда выполните их снова. Выполнение остальных двух укрепит ваше понимание себя. Повторяйте до тех пор, пока вы не станете совершенно свободны от этого, так как этот расчёт является сильнейшим фактором, ответственным за разрушение ваших способностей.

#### **26.7.8.**

Теперь давайте усилим позитивную способность, которая использовалась в доминировании над другими людьми.

Придите в людное место. Находите людей, и для каждого постулируйте улучшение у человека этой позитивной способности, найденной в пункте 26.7.1.

Работайте над улучшением этой способности в других людях в повседневной жизни, но не для того, чтобы делать их неправыми. Выполнение этого упражнения будет также улучшать эту способность и у вас.

## ГЛАВА 27: ВЫТЕСНЕНИЕ В ПОДСОЗНАНИЕ

Иногда у человека имеется что-то, на что он не хочет смотреть, скрывает от себя и боится узнать что-либо об этом.

Мы уже приблизились к этому с позитивной стороны, выполняя упражнения, увеличивающие нашу готовность смотреть на что угодно. Но, в конечном итоге, каждому человеку нужно выяснить и рассмотреть свои подавления напрямую.

Здесь говорится не о том, что вы скрываете от других, а о том, что вы пытаетесь скрыть от самого себя.

В психоанализе это называется вытеснение. Человек удерживает себя от размышления о вещах, которые он считает слишком ужасными для рассмотрения.

Ранняя саентология имела разногласия с психоанализом, поэтому это явление было названо подавлением, а не вытеснением. Хотя это одно и то же: удержание чего-либо вне поля зрения, и запрет себе думать об этом и реагировать на это.

К сожалению, ЦС тоже использовала слово «подавление», имея в виду удержание человека под влиянием организации (это обсуждалось в предыдущих главах), в результате возникает некоторая путаница. [Здесь идёт речь об объявлении Церковью Саентологии некоторых людей «подавляющими личностями»].

Имеются различные степени утаивания чего-либо. В лёгком случае, человек просто удерживает нечто скрытым (неясным), а в тяжёлом – полностью игнорирует то, что скрыто, и ведёт себя так, как будто этого не существует.

Избегание обдумывания чего-то, уклонение от рассматривания его и конфронтирования с ним является главным фактором, на который мы направляем своё внимание на протяжении всей книги, и сейчас, похоже, пришло время исследовать теорию, лежащую в основе этого явления.

В основах саентологии есть идея, что существует четыре состояния, в которых может находиться создание или сотворённое.

Первое из них является истинной или чистой формой – той, в которой создание возникает, создаётся. Это объект, или идея, или что-то ещё, что выглядит так, как есть на самом деле. Это называется состоянием **что-то-как-есть** [AS-ISNESS].

После того как создание становится полностью известным и рассмотренным, оно может время от времени создаваться или не создаваться.

Есть достаточно большая вероятность, что Божественное Ничто, частью которого мы являемся, уравнивает эту пустоту бесконечным созданием.

Опираясь на это представление, можно предположить, что вещам, которые находятся в состоянии **что-то-как-есть**, можно позволить исчезать, так как они могут быть повторно созданы при желании. Но вещи, которые не находятся в этом состоянии, должны быть сохранены или сделаны навечно, чтобы не потерять их. На самом верхнем уровне, выше боли и страдания, мы можем желать, чтобы всё было доступно, даже те вещи, которые обычно нежелательны. Если мы посмотрим на промежуток времени в триллионы лет, то мы не позволим ничему исчезнуть из нашей библиотеки (неважно, насколько это плохо), так как хотя бы один раз в миллиард лет это может понадобиться.

С другой стороны, для бессмертного, бесконечного и неразрушимого Божественного существа самой большой проблемой является скука. Такое существо не позволит себе потерять что-нибудь из своих возможностей, и поэтому никогда не позволит исчезнуть чему-либо, даже самой ужасной вещи, до тех пор, пока само не сможет создать её заново по желанию.

Может быть, это трудно вообразить прямо сейчас, но, возможно, все эти вещи вам понадобятся позже, чтобы добавить остроту и разнообразие в, по большей части, радостное, бесконечное

создание. Плохо то, что слишком уж много этого неприятного материала воздействует *одновременно*: это похоже на попытку съесть блюдо, в палец толщиной покрытое слоем соли, перца и специй. Глубоко внутри, вы никогда не позволите себе выбросить эти специи из существования, потому что вы навсегда остались бы без соли. Делать это – значит наносить вред самому себе на высшем божественном уровне. Так что вместо этого лучше упорядочить и рассортировать эту кучу.

Это поможет нам вернуться к состоянию существования.

Когда что-то выходит из состояния как–есть, оно будет сохраняться автоматически/компульсивно. Другими словами, когда вы наблюдаете, что нечто изменяется, вы будете удерживать это на своём месте [чтобы не потерять то, что вы не можете создать сами]. Для того чтобы нечто ушло, то есть, чтобы отпустить его, вам нужно увидеть это так, как–оно–есть, а не в изменённом состоянии. Это изменённое состояние называется искажение–того,–что–есть [ALTER-ISNESS].

Но иногда, вместо того чтобы конфронтировать и видеть, что есть на самом деле, человек пытается избежать чего-либо, стараясь удалить это из существования. Он насильно пытается сделать это НЕсуществующим. Это называется отрицание–того,–что–есть [NOT-ISNESS].

Другими словами, что-то существует, но человек создает мощный постулат, что этого нет [☹]. Это срабатывает лишь отчасти, так как вам по силам что-то скрыть от самого себя, но глубоко внутри вы против того, чтобы это исчезло. И в результате оно вроде бы ушло, но на самом деле остаётся и действует вне вашего поля зрения.

Такое отрицание, когда оно применяется к вашему собственному уму и мыслям, является подавлением. Другими словами, нечто существует, но вы, железно решив, что этого нет, и никогда не было, ничего не делаете по этому поводу. В результате оно *продолжает находиться вне вашего поля зрения*, и может действовать вам во вред.

Пока нечто находится в состоянии искажение–того,–что–есть, оно удерживается и может приносить вам неприятности, но вы, по крайней мере, его осознаете. После того, как вы приведёте его в состояние отрицание–того,–что–есть, оно не только сохраняется и приводит к проблемам, но, являясь подавленным [вытесненным], находится вне поля зрения. Решением в обоих случаях будет рассмотреть это и полностью внести в поле зрения. В этом случае оно возвратится в состояние что-то–как–есть и полностью вернётся под ваш контроль. Тогда вы можете позволить ему исчезнуть или появиться снова, как вам захочется.

Эти три состояния что-то–как–есть, искажение–того,–что–есть и отрицание–того,–что–есть становятся очень заметны во время выполнения упражнений, когда мы обзираем свой ум и рассматриваем собственные мысли, память и ощущения. Вещи, с которыми мы полностью конфронтлируем, прекращают нас беспокоить, а вещи, которые мы подавляем, в конце концов, обнаруживаются, и оказывается, что они держали нас, пока они находились в подавленном (вытесненном) состоянии.

Так как это достаточно очевидно в само-процессинге, то логично будет распространить эти идеи на объективную реальность.

Но этих трёх состояний недостаточно, так как в игре Жизни появляется ещё один фактор. Этим фактором является взаимодействие между многими людьми [точнее, участниками игры], каждый из которых может воспринимать как–есть, изменять и отрицать одни и те же вещи. И поэтому *стоит* ввести в рассмотрение ещё одно состояние, называемое то,–что–есть или реальность, которое мы можем использовать как обобщённое понятие для более сложных взаимодействий между этими участниками игры в Жизнь.

Простое сваливание разнообразных взаимодействий в одну кучу под названием то,–что–есть, на самом деле является *сверх* упрощением, но зато это отвечает целям данной главы. Хотя природа реальности является очень интересной темой, давайте отложим её до лучших времён – реально она находится на переднем крае исследований. Здесь очень много спекуляций, теоретизирования, спорадических (неповторяемых) явлений, и будет разумно сначала привести в порядок свой собственный дом. Выполнение упражнений этой книги действительно может ввести вас в эту область, но это не сделает вас мастером в этой области; и эта книга – только первый шаг на этом пути.

Поэтому мы будем делать упор на рассмотрение тех вещей, которые мы скрываем от самих себя – тогда мы восстановим свою способность быть к ним лицом, и таким образом, восстановим своё осознание.

Это приводит нас к простому и очень полезному правилу. [!] Если состояние держится, значит, есть нечто, что не рассмотрено или не конфронтируемо.

Это тесно связано с главой, посвящённой протесту (которая в свою очередь связана с навязыванием), так как главной причиной того, что человек отвергает что-либо, является то, что он протестует *против существования* этого. Если необходимо, то предварительно можно освободиться от протестов против чего-то, но к этому моменту вам уже нужно быть способным просто смотреть на что-то и конфронтировать с этим.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** После того как отрицание–того,—что–есть удалено, самое последнее искажение–того,—что–есть появится перед вашим взором. Это может быть сильным искажением действительности. Не пытайтесь ошибочно принять это в качестве истины, но используйте как основу для дальнейшей работы.

Например, представим, что муж дарит своей жене цветы. Предположим, что ранее она имела негативный опыт, который заставил её считать, что у мужа есть любовница. Вместо того чтобы конфронтировать с этой областью, она, искажая реальность, воображает, как муж соблазняет секретаршу.

Далее она развивает эту картину в своём воображении, и она становится для неё очень ужасной, тогда жена подавляет (вытесняет) вообще всё это событие. Когда это подавление рассматривается в первый раз, то сначала появляется кажущаяся очень реальной картинка того, как муж изменяет ей.

Это в свою очередь должно быть рассмотрено как-есть, чтобы реальная истина стала видимой. А полное конфронтирование требует рассмотрения более раннего отрицательного опыта, который привёл к проблеме в первый раз.

### **27.1 Очищение от беспокоящих идей и забот**

Давайте предположим, что вы обеспокоены тем, что может случиться что-то неприятное, но вы в этом не уверены и находитесь в замешательстве.

Если вы видите ситуацию в правильном свете, то вы либо обнаружите истину, либо предпримете действия по её обнаружению, либо просто не будете волноваться об этом. В любом случае вы не будете ни расстроены, ни обеспокоены возможным событием.

Если же вы не можете достигнуть спокойствия простым рассмотрением и конфронтированием, то значит, в этой области есть нечто влияющее на вашу способность смотреть и мыслить.

Иногда вы можете просто пробиться через это, используя простые приёмы, повышающие вашу способность конфронтировать. Например, вы можете просто смоделировать картинку того, что вас беспокоит, и несколько раз копировать её до тех пор, пока не сможете легко её рассматривать и/или отбросить. Многие упражнения из этой книги могут быть сделаны по такому принципу.

Но иногда необходимо более сильное средство. Чаще всего это бывает в тех случаях, когда произошло что-то похожее раньше, или вы сами сделали нечто кому-то другому.

В этом случае вы можете выполнить следующее:

- А) Вспомните (или вообразите) случай, когда что-то подобное случилось с вами.
- Б) Вспомните (или вообразите) случай, когда вы сделали что-то подобное другому человеку (или были причиной того, что это случилось с другим человеком).
- В) Вспомните (или вообразите) случай, когда другой человек сделал что-то подобное кому-то другому.

Имейте в виду, что вспоминание реального случая более предпочтительно, чем воображение его. Но если вы не сможете найти подобное событие в своей жизни, то постарайтесь его представить.

Так как у вас может быть что-то сильно подавлено (~~отрицание-того,-что-есть~~), вам может потребоваться постепенно убирать то, что придумано (~~искажение-того,-что-есть~~), и только потом вы сможете достигнуть правдивого воспоминания (~~что-то-как-есть~~).

Попеременное выполнение команд позволит вам выйти из застрявшей точки зрения и приблизиться к рассмотрению проблемы с разных сторон, что всегда полезно.

Если есть что-то, что вы хотели бы проработать прямо сейчас, тогда смело за дело.

Следующее упражнение необходимо освоить для выполнения дальнейших шагов.

### **27.2 Избегание размышлять о чём-либо**

Выполняйте эти команды, размышляя на заданные темы, по очереди.

- А) О чём вы избегаете размышлять
- Б) О чём вы не должны избегать размышлять
- В) О чём другой человек может избегать размышлять
- Г) О чём другой человек не должен избегать размышлять

Во время выполнения упражнения что-то может подняться и тут же уйти полностью, а может уйти только частично. Если вы достигнете состояния, когда вы почувствуете себя по-настоящему хорошо в этом упражнении, и вам покажется, что оно завершено, то это будет подходящим моментом, чтобы его закончить.

Если нечто скрытое поднялось, и процесс завершился, но поднимавшаяся масса не ушла полностью, то для вычищения этого выполните упражнение 27.1.

### **27.3 Никогда не случилось, никогда не происходило**

Выполняйте это упражнение как 27.2.

- А) Что бы вы хотели, чтобы это никогда не произошло?
- Б) Что было бы правильно и хорошо, если бы это происходило?
- В) Что может хотеть другой человек, чтобы это никогда не произошло?
- Г) Что мог бы другой человек хорошо воспринять, если бы это случилось?

Если после упражнения остались какие-либо идеи, не нашедшие своего разрешения, снова выполните упражнение 27.1.

### **27.4 Сделать ничто из ... (не придавать значения)**

Выполняйте это упражнение как предыдущее.

- А) Чему вы можете (могли бы) не придавать значения?
- Б) Чему вам стоило бы придавать значение?
- В) Чему другой человек может (мог бы) не придавать значения?
- Г) Чему другому человеку стоило бы придавать значение?

Если после упражнения остались какие-либо идеи, не нашедшие своего разрешения, снова выполните упражнение 27.1.

## **ГЛАВА 28: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРОДВИЖЕНИЯ**

К этому моменту вы уже должны хорошо владеть несколькими техниками и лучше понимать, как пробиваться через трудные области.

По мере работы над различными областями, одни из них очищаются настолько глубоко, что уже перестают оказывать на вас влияние, воздействие других уменьшается и с ними легче становится справляться, но они всё ещё появляются в повседневной жизни.

Возьмём, например, проблемы. В своей основе, человек сам создает себе проблемы. Их причины и механизмы очень обширны. Они тянутся далеко назад через множество жизней во многих вселенных. Проблемы встречаются повсюду в глубинах подсознания.

Если вы хорошо выполнили упражнения, связанные с проблемами, подобные тем, что были даны в предыдущей главе, вы сможете отбросить их и испытать от этого значительное облегчение.

Ранние проблемы, которые человек имел, будучи Божественным сверхсуществом, продолжают определённым образом проявляться в нашей повседневной жизни.

Когда вы справляетесь с одной из таких проблем или конфронтуете с самым главным механизмом, лежащим в основе этой области, тогда вы не только убираете то, что вас беспокоит в настоящее время, но также ослабляете глубоко спрятанный заряд, который является скрытым и лежит в области, недоступной для непосредственного рассмотрения. Такие вещи вскрывают основы человеческого бытия.

Всё это может привести к такому освобождению, что целая область уходит и перестаёт тревожить человека. Когда такое случается, то становится возможным перестать иметь проблемы вообще. Это может произойти как на короткий, так и на длительный срок, который будет длиться несколько лет или даже несколько жизней.

Если у вас случилось освобождение того, что лежит в основе целой области, но успех не закрепился, то стабильность может быть достигнута повторными прохождением момента, когда произошло это освобождение, и погружением в то состояние.

Ну а если всё равно нет стабильности, то следует выполнить больше упражнений в этой области и добиться более стабильной точки релиза. Если же освобождение стабильно, то лучше всего оставить эту тему в покое и работать над другими менее продвинутыми областями своей жизни.

Существует много областей «заряда» и трудностей. Как только вы достигнете значительного облегчения, вы обнаружите, что всё более и более глубоко скрытые вещи становятся доступными. В конце концов, вы сможете достичь первопричины и добиться полного стирания источника неприятностей, но это практически невозможно на ранних этапах.

Это означает, что человек должен иметь дело с тем зарядом, который ежедневно отравляет его жизнь. Но заметьте, что «заряд» является созданием самого человека. По своей природе человек сам по себе является созидательной силой, и только он сам может загнать себя в тупик [это не во власти других людей или обстоятельств жизни].

Когда вы достигнете значительного облегчения, вы обнаружите, что всё может улучшаться быстро. Ваш прогресс будет побуждать вас прекратить создание трудностей для самого себя. Вы поверите в себя, и ваша уверенность в себе будет повышаться, и это само по себе будет делать вашу жизнь лучше.

Это утверждение остаётся верным, пока вы хорошо идёте вперёд и добиваетесь прогресса.

К сожалению, достижения, которые пришли к вам как побочный эффект продвижения, уйдут от вас, если дела пойдут плохо.

Другие достижения, которые пришли из действительного конфронтирования с вещами, развития способностей и отбрасывания различных аберрирующих механизмов, заработаны вашими собственными руками и навсегда останутся с вами – и в хорошие моменты жизни и в плохие. Это стабильные достижения, и они не могут быть поколеблены.

Давайте проведём некую аналогию: представьте себя как некоторую электрическую схему, которая идеально функционирует. И представьте себе дополнительную цепь, которая несёт в себе электрический заряд и соединяет какие-либо точки в идеально функционирующей цепи. Когда эта дополнительная цепь разряжена, то основная начинает лучше работать, и у вас появляется больше свободы и энергии. А если она заряжена, то непосредственно меняет работу всей схемы, и это ограничивает вас. И вот что получается: временные достижения приходят в результате лишения энергии в дополнительной цепи, а стабильные достижения приходят в результате *удаления* этой дополнительной цепи, или её частей.

В саентологии для такого состояния «заряженности» человека используют понятие «рестимуляция». Оно означает то, что разные скрытые в подсознании вещи всплывают на поверхность оттого, что были чем-то стимулированы или повторно стимулированы (рестимулированы). Противоположное состояние, когда что-то успокаивается, называется дестимуляция.

При выполнении команд субъективных процессов человек намеренно рестимулирует те области, на которые нацелены эти команды. Это похоже на пропускание маленького тока через конкретную цепь, с которой человек хочет разобраться, с целью выявить и удалить её [как бы работа с тестером].

Но важно также иметь как можно больше дестимулированного (временно разряженного) материала, так как это позволяет направить вашу возросшую мощь на конкретную цель, с которой вы работаете. Это позволяет процессам идти быстрее и глубже.

Профессиональный одитор, намереваясь перейти к главным процессам, полностью освобождая человека, часто сначала работает над дестимуляцией материала. Это охлаждает текущие расстройства, проблемы и т.д., и только когда это достигнуто, он направляется к самым основным вещам.

В самостоятельной духовной работе, без одитора, необходим другой подход. Здесь человек через упражнения, данные в начальных главах, обучается таким навыкам, которые будут работать даже в присутствии мощного заряда, и которые имеют дестимулирующий эффект. Простое отмечание чего-то, что нравится, и вспоминание приятных моментов будет ослаблять рестимуляцию.

Далее предполагается, что каждый человек найдёт определённые главы, которые легки для него, и с которыми он может работать до значительного освобождения даже при первом проходе через книгу. Это должно позволить большинству людей прийти в состояние дестимуляции, при котором их уверенность в себе и движущая сила будут повышать скорость и мощь до такой степени, что они смогут успешно справляться даже с трудными темами.

Но кто-то может увязнуть по случайности, и тогда жизнь его потечёт по старому руслу. И если кто-то остановился на пути духовного продвижения, то для того, чтобы набрать ту же мощь, которая была перед остановкой, может потребоваться много времени и труда.

Легче продвигаться вперёд, если убирать рестимулирующие вещи *сразу, как только они возникают* – именно так поступают профессионалы. Если вы проработали книгу до этого места, то вы уже должны иметь в своем багаже достаточно техник для того, чтобы делать это успешно.

### **28.1 Рудименты**

Эти вещи называются рудиментами [«rudiments» – первоначальные] потому, что они являются самыми основными, корневыми.

Имеются три главные кнопки, которые приводят к наибольшим неприятностям, если их игнорировать. Вы уже знаете, как с ними справляться.

- 1) Имеется ли разрыв АРО (расстройство)? – Используйте упражнение 23.3 «Обработка расстройств».
- 2) Имеется ли проблема настоящего времени? – Используйте упражнение 16.8, или любое другое подходящее вам, чтобы справиться с конкретной беспокоящей вас проблемой.
- 3) Имеется ли пропущенное утаивание? – Используйте технику обработки пропущенного утаивания из упражнения 20.7.

Профессионал обычно проверяет эти вещи в начале каждой сессии.

Вы можете проверить эти три пункта и пройти их прямо сейчас. Если вы пока ещё не выполняли какие-либо упражнения по этому самоучителю, то начните с проверки этих пунктов прямо сейчас. Если же вы продвигаетесь вперёд, выполняя упражнения, то вам не нужно каждый раз проверять эти пункты перед тем, как начать делать какие-то упражнения. Вы *узнаете* об этом тогда, когда это случится. Если это произойдёт, то обработайте рудимент при первой же возможности.

Субъективные техники, в общем-то, не очень хорошо работают, когда состояние таково, что внимание застряло на расстройстве, проблеме или пропущенном утаивании, если только упражнение напрямую не относится к данной проблеме.

Объективные техники, тем не менее, в таких условиях обычно работают. А возможно, если вы сильно расстроены, то они даже будут необходимы как первый шаг в обработке рудиментов.

Самое первое упражнение главы 1 особенно хорошо для этого (это одна из причин того, что оно даётся первым).

Если, например, у вас такой ужасный разрыв АРО, что вы даже не можете сконцентрироваться на упражнении по устранению разрыва, то тогда осмотритесь вокруг, отмечайте предметы в окружающем вас пространстве, пока не придёте в себя и не сможете попытаться обработать этот разрыв напрямую.

## 28.2 Другие рудименты

Хотя три выше описанных рудимента являются наиболее общими кнопками, существуют также и другие, способные влиять на состояние и продвижение.

Вы действительно можете проработать «рудименты» для очищения чего-либо происходящего в аберрирующих областях, если вы достаточно хорошо их изучили. Большинство глав данной книги относится к этому. Многие из них направлены на общее исправление аберрированных областей в целом, и эта общая техника может быть адаптирована к обработке конкретной встретившейся на вашем пути трудности.

Если область была проработана до состояния стабильного облегчения, то, в общем-то, вы становитесь свободны от неприятностей в этой области, и когда что-либо поднимается, вы, как правило, способны успешно работать с этим, просто опираясь на конфронтирование и на свои знания в этой области. Но если что-то доставляет неприятности и удерживает на себе ваше внимание, то вперёд – используйте рудименты.

Если что-то из того, что вы уже обработали в соответствующей главе, всплывает в жизни достаточно часто, то, может быть, вам нужно вернуться назад и поработать над этой главой немного больше.

В конце концов, из-за того, что вы очищаете всё больше и больше областей, некоторые более ранние достижения в этих областях будут постепенно уходить, дестабилизироваться, то есть, перестанут быть такими уж стабильными. Так происходит потому, что при значительном расширении сознания очень большое количество ранее скрытых областей вторгаются в эту сферу и становятся видимыми. Общий каркас механизма аберраций становится рыхлым. Тогда становится возможным повторно проработать эти области и получить больший результат, чем тот, что был ранее.

Допустим, человек освободился от проблем, но потом его осознание вырастает настолько, что теперь он вторгается в такие глубокие сферы, что проблемы, которые ранее были сильно подавлены (вытеснены в подсознание), появляются перед ним, и сейчас он может поработать с ними.

Однажды вы достигнете такого состояния, что какая-то область может быть повторно проработана с большими достижениями. На этом этапе появляется целая новая область материала для субъективных процессов, которые в своё время дошли до серьёзного релиза, а теперь снова становятся полезными. Но если бы вы *тогда* попытались выполнять их, они могли бы привести только к оверрану.

Заметьте, что человек обычно избавляется сначала от таких проблем, которые он создал в текущей жизни (и это будет правильно). И лишь потом перед его взором появляется настолько много примеров прошлых жизней, и при этом осознание своего бытия бессмертным духом становится настолько сильным, что появляется большое желание ещё раз пересмотреть тему проблем с новой точки зрения.

Возьмите себе на заметку, что если вы достигаете значительного стабильного результата в какой-то частной области (что более вероятно при втором проходе через книгу), то следует оставить эту область в покое до тех пор, пока у вас не появится сильный интерес поработать с ней снова.

Некоторых главы из этой книги могут привести вас к значительному освобождению уже на первом проходе. Если это произошло, то вам нужно пропустить их на втором проходе и оставить до тех пор, пока это опять не станет вам сильно интересно.

И не обесценивайте свои ранние достижения из-за того, что вы теперь готовы пойти дальше.



### 28.3 Некоторые полезные рудименты

Хотя эти рудименты не столь критичны, как три описанных выше, тем не менее, они могут встретиться вам на пути, и иногда бывает полезно очистить их, особенно тогда, когда вы пытаетесь начать снова после того, как сильно в чём-то увязли.

- А) Есть ли что-то, против чего вы протестуете? (смотри главу 14)
  - Б) Было ли совершено явно разрушительное действие? (см. 20.3)
  - В) Есть ли что-либо подавленное, вытесненное в подсознание? (см. 27.1)
  - Г) Есть ли какое-либо ложное обвинение? (см. 24.11)
  - Д) Есть ли какое-то обесценивание чего-либо? (см. 15.3)
  - Е) Есть ли навязывание какой-либо оценки? (см. 24.16)
  - Ж) Скрываете ли вы что-нибудь? (см. 20.6)
- З) Было ли вами что-то неправильно понято? (см. главу 5)

### 28.4 Неверные показания, неправильная причина

Эту область мы пока не затрагивали, но она очень полезна, особенно для нахождения и исправления чего-то неправильного.

Люди часто делают ошибки, особенно когда они пытаются найти источник чего-либо или починить, исправить что-либо.

Предположим у вас есть автомобиль, и он плохо заводится. Механик проверяет её и говорит вам, что проблема с бензонасосом. Тогда вы его заменяете. Но автомобиль продолжает плохо заводится, так как реальная проблема была связана с карбюратором. Это и есть неправильная причина.

Иногда вы не знаете истинную причину, пока что-то не произойдёт. Например, вы чувствуете себя плохо, и обнаруживаете, или что-то вам указывает на это, что источником плохого самочувствия является «Х». Но потом вам становится ещё хуже. Это говорит о том, что данные показания были неверны. Тогда следует мысленно вернуться назад и найти, *что* было неправильно. Затем имеет смысл попробовать снова. Возможно, на этот раз в качестве причины вы обнаружите «У». Если это действительно так, то оно работает, и после этого вы чувствуете себя действительно лучше.

Когда вы достигнете лучшего восприятия и получите больше опыта в какой-либо области, вы станете способны быстро обнаруживать неправильную причину без необходимости проверять её на практике. Если вы хорошо знаете механику автомобиля, то вы сразу могли бы понять, что бензонасос в предыдущем примере является неверным показателем, и он не является настоящим источником трудностей с автомобилем. Вы можете не знать, *что* является правильной причиной, но вы знаете достаточно для того, чтобы сразу отметить неверные источники.

Это очень полезно при устранении ошибок в упражнениях. Допустим, у вас имеются некоторые трудности, и вы пытаетесь обнаружить, *что* было неверно. Вы выдвигаете догадку, и если не чувствуете, что она верна, то отмечаете её как неверную причину, возвращаетесь назад и пытаетесь выполнить это упражнение снова.

Это очень полезно в качестве рудимента. «Есть ли неправильные показания?» - если да, то какие? При необходимости найдите более ранние неверные показания, или отметьте момент, когда вы выдавали подобную неправильную причину чего-либо кому-то ещё.

В этой области вы также можете выполнить упражнение. Неверные показания особенно легко обнаруживаются в ретроспективе, и это поможет вам сфокусироваться на вовлечённых ощущениях.

- А) Вспомните какой-нибудь случай, когда вам указывали неверную причину чего-либо
- Б) Вспомните какой-нибудь случай, когда вы давали неверные показания другому человеку
- В) Вспомните какой-нибудь случай, когда кто-то давал кому-то неверные показания
- Г) Вспомните какой-нибудь случай, когда вы давали неверные показания самому себе

### **28.5 Ассисты (помощь)**

Если вы чувствуете себя нехорошо, поранились, у вас что-то болит или что-то физически не в порядке, то есть упражнения, которые могут вам помочь. Они называются ассистами [«assist» – помощь].

Два наиболее полезных были даны в разделах 1.3 и 2.3. Ещё одним очень хорошим ассистом является вталкивание [помещение] своей боли, недомогания или болезненного ощущения в стены, пол, потолок и т.д. до тех пор, пока вы не сможете удалить боль из тела [по ощущениям, она уходит сама].

Существует большое число ассистов. Вы можете их найти в 4-й главе моей книги «Супер Сцио», или в каких-нибудь книгах от Церкви Саентологии, предоставляющие вводные, демонстрационные или ассист-процессы.

### **28.6 Ошибки в процессе перечисления**

Процессы перечисления, или процессы со списками – это такие упражнения, в которых создаётся список ответов на один вопрос, и при этом ищется один конкретный ответ.

В этой книге процессы перечисления попадают только в 26-й главе. Больше информации о таких процессах можно получить в 4-й главе книги «Супер Сцио».

В целом, перечисляющие техники являются более быстрыми, но вы можете получить тот же результат и с повторяющимися процессами. Так как повторяющиеся процессы выполнить гораздо легче, чем перечислить что-либо, и так как в них имеется меньше возможностей попасть в неприятность, то я не предлагаю их вам, иначе это создало бы ненужную сложность.

Но люди, которые подвергались некачественному саентологическому процессингу, могут иметь ошибки в перечислении.

Кроме того, некоторые продвинутые области, которыми вы можете заинтересоваться впоследствии, могут содержать процессы перечисления.

Поэтому вам следовало бы знать, как обнаруживать и исправлять ошибки перечисления.

Процессы перечисления ведут к одному и только одному ответу, и этот ответ показывается как единственный ответ, и когда он найден, вы чувствуете себя хорошо.

Если имеется несколько ответов, или какая-то неопределённость, или возникает расстройство или ощущение запутанности, то, значит, произошла ошибка перечисления.

Эти ответы называются «пунктами», и индикация неверного пункта в качестве ответа (причины) похожа на любые другие неверные показания, обсуждавшиеся ранее. Но индикация профессионалом неверного пункта у вас в процессе перечисления, как правило, имеет более сильное влияние, чем обычные неправильные показания, случающиеся в жизни. Так происходит потому, что вопрос часто несёт в себе большой заряд, и, кроме того, вы обычно чересчур сильно полагаетесь на суждение профессионала.

Вот что вам необходимо знать, если вы будете когда-нибудь получать профессиональный процессинг (одитинг) – если пункт назван в качестве причины, и вы не чувствуете себя хорошо относительно этого, то вы немедленно должны сказать об этом. Профессионал ожидает, что вы именно так и поступите, так как ваши ощущения относительно этого пункта являются наиболее важным фактором в суждении: верно ли сделано перечисление или нет.

Если у вас произошла ошибка перечисления, то есть два подхода к этому.

Первый – исправить сам список. Это то, что сделал бы профессионал. На самом деле имеются только 4 основных класса ошибок.

- 1) Перечисление продолжалось слишком долго (излишнее перечисление). Обычно это приводит к тому, что вам тяжело, и вы чувствуете усталость. Нужно отметить этот факт. Нужный пункт уже находится в списке. Нужно найти его и отметить, что это и есть искомый пункт.
- 2) Список незавершён. Ещё имеются ответы. Обнаружьте это и продолжите перечисление.

- 3) Список неверен. Он не приводит к единственному пункту. Обнаружьте и индицируйте это. Если область всё ещё причиняет беспокойство, то, может быть, вы найдете другой способ убрать из неё некоторый заряд (об этом ниже).
- 4) Был показан неверный пункт. Самое главное – обнаружить, что он неверен. Затем обнаружьте верный пункт.

Более детальное обсуждение этого вопроса вы можете найти в 4-й главе «Супер Сцио». Прочитайте её, если у вас создалось впечатление, что у вас были ошибки перечисления при получении профессионального процессинга.

Что ещё вы можете сделать – убрать некоторое количество заряда из самой перечисляемой области. Легче обнаружить главный ответ в какой-либо области, если она достаточно разряжена. Это может быть сделано с помощью повторяющегося процесса. Вы можете повторять команду для обнаружения или вспоминания чего-либо важного в этой области, а не пытаться получить ответ сразу с помощью техники перечисления.

Ортодоксальная Церковь Саентологии любит использовать технику перечисления для обнаружения людей, которые могли бы подавлять вас. Часто это приводит к неверным ответам. Исправить это можно выполнением повторяющихся процессов из главы про подавление, с целью удаления заряда из этой области. Затем найдите различные неправильные показания. Это должно привести к некоторому очищению данной области, и это позволит обнаружить вам, действительно ли кто-то действует на вас подавляюще или нет.

Другой пример [прохождения подавления] даётся в 26-й главе – сначала эта область несколько облегчается и «смягчается», после чего уже в ней ищется какой-то конкретный ответ.

Это может выполняться для любой области, в которой вами ранее использовалась техника перечисления, и которая впоследствии доставила вам неприятности.

Самостоятельное перечисление редко даёт такие же неприятности, как профессиональное перечисление, так как в этом случае нет внешнего источника, навязывающего вам ответ. Но это может запутывать вас, если вы не знаете, как сделать его правильно. В конце концов, вы, наверное, захотите освоить техники перечисления. Но до этого придерживайтесь повторяющихся процессов, и постарайтесь смягчить с их помощью самую проблемную область, прежде чем самостоятельно выполнять процессы перечисления.

### **28.7 Другие сложности на вашем пути**

Кроме вещей, описанных выше, и обсуждавшихся в разделе «Если у вас возникнут неприятности» в начале этой книги, есть ещё несколько помех, которые могут встать на пути вашего продвижения.

#### **1) Неприятности интериоризации/экстериоризации**

Здесь имеются в виду не проблемы с внешним восприятием или способностью действовать. Это дело постепенного развития навыков и восприятия. Вы просто должны учесть, что это может потребовать от вас какого-то времени и усилий.

Однако существует специфическая проблема – интериоризация с плотным сжатием (коллапс), или, иначе, запутывание энергетических полей вокруг тела, что может привести к тому, что вы будете себя плохо чувствовать, или у вас появится головная боль.

Подробнее мы это обсудим в более поздней главе, посвящённой продвинутой обработке инцидентов.

Но в настоящий момент, если происходит что-либо подобное, повторите первое простое упражнение из 11-й главы об экстериоризации. Если вы вытащите своё внимание из тела, и просто выполните упражнение по чередованию интериоризации внутрь горы и экстериоризации из неё (не стараясь что-либо вытолкнуть из тела или поместить в него), то это может ослабить сжатие и неприятные энергетические проявления, и вы почувствуете себя лучше.

#### **2) Поиск чего-либо, чего там нет**

Из-за ошибок, неверного понимания или неправильных показаний вы могли решить, что где-то что-то есть, в то время как там этого нет.

Например, вы можете почувствовать, что в некоторой области вроде бы должен быть разрыв АРО, но вы никак не можете схватить его. Или же вы пытаетесь силой пристроить его к чему-либо, что вам кажется похожим на разрыв АРО, но в действительности им не является.

Это на самом деле может вас запутать.

Конечно, проблемная область может быть просто перегружена инцидентами, или же вы могли допустить серьёзную ошибку в способе её обработки. Но поиск чего-либо, чего там нет (или помещение чего-либо в то место, где ничего такого нет), является наиболее вероятной причиной того, что сознание путается, и появляются трудности.

Вам нужно проверить следующие три пункта и заметить, который по ощущениям верен.

- 1) Вы ищете что-либо, чего там нет
- 2) Возможно, была допущена какая-то ошибка
- 3) В этой области просто слишком много заряда

Разумеется, пункт 1 является ошибкой, и также может приводить к стягиванию большого заряда, поэтому его следует проверять в первую очередь (так как другие тоже могут оказаться верными).

Если это была ошибка, – разберитесь, что вы сделали неверно, при необходимости перечитайте соответствующий материал и исправьте её.

Если область слишком заряжена, но вы в некоторой степени были способны выполнять процесс (другими словами, несмотря на трудности, вы начали выполнение процесса, а не отложили его на потом), то это может быть из-за какого-то другого рудимента или ошибки, которые мы уже обсудили ранее. Или это может быть просто трудная область, и вам нужно либо перетерпеть и завершить упражнение, либо использовать какую-либо базовую технику (из ранних глав) для того, чтобы восстановить и нарастить свою мощь, прежде чем вернуться к нему снова.

### **3) Разрыв общения**

Общение настолько значимо для нас, что обрывание или игнорирование общения может привести к заклиниванию внимания, даже если нет реального разрыва АРО.

В таком случае вы можете выписать своё сообщение, найти того, кто должен был получить его, и визуализировать передачу и подтверждение получения этого сообщения от этого человека. Продолжайте выписывать и/или визуализировать подтверждения до тех пор, пока внимание не отвлечётся от незавершённого общения, и вы снова сможете сконцентрироваться на продолжении упражнения.

### **4) Зафиксированное внимание**

Всегда есть вероятность того, что ваше внимание фиксирует нечто, что здесь ещё не обсуждалось.

Вы можете освоить такое упражнение: помещать своё внимание внутрь того, что его фиксирует, и вытягивать его назад. Или вы можете попеременно моделировать какую-то ситуацию и затем развоплощать. Или любую другую технику, позволяющую вам смещать своё внимание, вместо того чтобы удерживать его застрявшим на одном месте. [Также сюда хорошо подходит исправление способности иметь и не иметь (обобщённый вариант восстановления обладательности)].

Или, если вы просто взволнованы чем-то, что должно скоро произойти, то вы можете просто сделать перерыв.

## **28.8 Списки коррекции**

Профессионалы часто используют списки коррекции, либо когда кто-то попадает в неприятности, либо просто для общего очищения.

Эти списки являются перечислениями всевозможных человеческих ошибок, которые используются с одной целью: посмотреть, проявится ли что-либо при обдумывании чего-то из этого списка. Если какие-либо ошибки обнаруживаются, то они фиксируются, если сам факт обнаружения не очистит их.

Эти списки обычно включают в себя различные рудименты и ошибки, которые мы уже обсуждали. Некоторые из них приспособлены для специальных процессов, некоторые используются в общих целях.

Общий список коррекции, адаптированный для самостоятельного исполнения находится в приложении.

Выполнять его нужно так: вы проверяете каждый вопрос, и если вам кажется, что по какому-то вопросу есть что делать, то сделайте это. Если, например, вам кажется, что в каком-то случае имелись неверные показания, то используйте процедуру из этой главы.

Большая часть материала по обработке ошибок находится в этой главе и во вводной главе «Если у вас возникнут неприятности».

Конечно, если упражнение осталось незавершённым, то вы его завершаете. И если упражнение выполнялось излишне долго, то вы отмечаете момент, когда оно реально было завершено, как это описано в главе 2.

Вы можете просматривать список коррекции на предмет конкретной ошибки, или для общей очистки, или нацеливаетесь на что-либо раннее, что вы хотели бы исправить. В некоторых случаях вы можете захотеть нацеливаться на определённую область или на период времени, который нужно исправить. Например, если вы пытаетесь исправить некоторый процессинг, который вы получали в прошлом году, то вам следует изменить вопрос «Имеется ли разрыв АРО» на «Имелся ли в этот период времени разрыв АРО».

Если вы получаете профессиональный процессинг (одитинг), то можно использовать либо список коррекции, данный в приложении, либо другой профессиональный список коррекции, либо какой-то гибрид их обоих.

## **ГЛАВА 29: ПРОХОЖДЕНИЕ ИНЦИДЕНТОВ**

Человек часто отступает перед лицом болезненных инцидентов. Так как он не может смотреть в лицо содержанию инцидента, то он будет конструировать неприятные и даже иррациональные ассоциации между содержащимися в нём факторами. Так как он не желает конфронтировать с вещами, связанными с этим инцидентом, то появляется нежелание быть, делать или иметь что-то. И так как он не желает, чтобы это случилось снова, то он будет встраивать автоматический механизм для своей защиты. Часто случается так, что он, в конце концов, теряет контроль над ним, и этот механизм начинает действовать в нём подсознательно.

Это является *главным источником* ментального заряда, понижения способности и неполного осознания.

Болезненные инциденты, не достигшие осознания, имеют тенденцию блокировать друг друга. Когда человек не может смотреть в лицо чему-либо, то у него появляется тенденция попадать в одни и те же обстоятельства снова и снова, так как он не может предпринять эффективные действия или справиться с ситуацией. Избегание ранних инцидентов приводит человека к тому, что он думает и действует неэффективно, когда ему кажется, что подобный инцидент может повториться снова.

Жизненные обстоятельства могут вызвать один из таких старых инцидентов и включить его, заметно ослабив сознание. Мы называем это рестимуляцией инцидента.

Когда инцидент рестимулирован, человек переносит его в настоящее время, и снова переживает неприятные ощущения первоначального инцидента.

Обработка (прохождение) этих старых скрытых болезненных инцидентов является целью дианетики<sup>28</sup>. Л. Рон Хаббард много написал по этому предмету. Множество явлений и

---

28. **ДИАНЕТИКА:** Дианетическая технология. Она направлена на то, чтобы справляться с последствиями воздействия духа на тело. Она может облегчать нежелательные ощущения и эмоции, последствия несчастных случаев, травмы и психосоматические заболевания (те, которые вызваны или усугублены психическими стрессами). Слово

механизмов, описанных в книге «Дианетика – современная наука душевного здоровья», можно наблюдать на практике. Однако *большая* часть механического поведения «реактивного ума» и некоторые абсолютно гипотетические идеи книги были неточны, и в дальнейшем были отброшены в свете более продвинутой теории, рассматривающей человека как бессмертный дух.

Именно сам человек создаёт свое собственное ментальное (психическое) состояние, строит свою ментальную механику и окружает себя старыми болезненными картинками. *Большая* часть этого выполняется подсознательно, но всё это можно вернуть под свой контроль. Многие упражнения из этой книги нацелены на возвращение различных неосознанных вещей под управление сознания.

Главной причиной того, что человек удерживает возле себя картины прошлых инцидентов и даёт им возможность рестимулироваться и управлять им (часто во вред ему самому), является его не рассмотренная лицом к лицу боль, пережитая в этих инцидентах.

Он не конфронтировал с событиями в тот момент, когда они происходили, поэтому у него имеется недостаток данных и осознанности в этой области. Но он не хочет, чтобы они случились снова. Таким образом, он боится забыть их, и в тоже время он не хочет помнить их сознательно. Вот так и получается, что человек удерживает возле себя картину инцидента, позволяя ему рестимулировать себя, при этом не просматривая его и не управляя этим инцидентом.

Решение элементарно. Вы поднимаете свою способность быть лицом к прошлым болезненным инцидентам до тех пор, пока такого типа вещи перестанут беспокоить вас в какой-либо степени, и пока вы не сможете отбросить всю эту механику в целом. Иногда это состояние называют «клир» [«clear» – чистый], так как человек больше не имеет прошлых болезненных инцидентов, скрыто действующих на него.

К сожалению, существовало большое количество рекламных штампов, описывающих состояние «клира». На самом деле это не означало чистоту разума от всех aberrаций. Имеются множество других факторов, некоторые из которых мы разбираем в этой книге. Но это конкретное состояние – независимость чистоты мышления от боли, пережитой в прошлом, является достаточно значимым, и оно *стоит* того, чтобы засучить рукава и поработать над его достижением. [Как говорится клиру – клирово, а преклиру – преклирово. По себе могу сказать, что это весьма клёвое и стабильное состояние. ☺ ].

Лучше всего делать это, начав работать с лёгкими инцидентами, и постепенно продвигаться к более трудным.

Ранняя дианетика, наоборот, пыталась найти инциденты, лежащие в самой основе неправильного в человеке, и, может быть, это послужило причиной неверных усилий найти некое чудодейственное средство [кстати, похожая история случилась в алхимии с «философским камнем»]. Это приводило к тому, что человек попадал в инцидент, который он не мог пройти. Даже профессионалы испытывали большие трудности в таких случаях, и такого типа техники совершенно невозможно было использовать в самостоятельной работе. Эти чудеса всегда были неуловимы, и случались [или не случались] они непредсказуемо, так как болезненные инциденты *далеко не единственный* источник aberrаций.

Так что не становитесь фанатом идеи обнаружения «инцидента, который всё объяснит». Просто работайте над повышением своего конфронтирования с болезненными инцидентами шаг за шагом, до тех пор, пока вся идея в целом не станет для вас одной большой шуткой.

### **29.1 Техника прохождения инцидентов**

Эти вещи нужно записывать во время прохождения инцидента.

#### **1) Определите инцидент**

То, что именно нужно проходить, мы будем обсуждать позже. В качестве пробного инцидента возьмите вчерашний завтрак или обед.

#### **2) Определите или вычислите, когда происходил инцидент**

---

«дианетика» означает «через душу» (от греческого «dia» – «через», и «nous» – «душа»), или «то, что душа делает с телом».

Сделайте для этого всё, что можно. Если необходимо, сделайте «пристрелку». Если вы думаете, что это было где-то между 20 и 30 годами назад, то постарайтесь почувствовать, было ли это больше, или меньше 25 лет назад, и затем посмотрите, какой конкретный год вам кажется наиболее вероятным. Постарайтесь узнать или хотя бы приблизиться к конкретному месяцу, дню и времени суток.

Для инцидентов, которые происходили очень давно, постарайтесь получить хотя бы порядок величины прошедших с тех пор лет.

Если необходимо, то можно использовать дату инцидента в терминах – «это случилось до одного события и после другого» (например, после 8-го класса, но до окончания школы).

Основная идея состоит в том, чтобы сконцентрироваться на времени инцидента.

В качестве разогревающего шага – пусть это будет вчерашний завтрак. Вы уже знаете, что это было вчера, поэтому сосредоточьтесь на точном времени начала завтрака.

### 3) Определите или вычислите, сколько времени длился инцидент

Снова сделайте максимально возможное для этого. Вам нужно получить мысль о промежутке времени. Это улучшит прохождение инцидента.

### 4) Определите или вычислите, где происходил инцидент

Как можно точнее определите место, где происходил инцидент. Вы даже можете попробовать почувствовать в каком направлении, и на каком расстоянии это место находится от вашего текущего местоположения.

### 5) Определите или вычислите размер пространства, где происходил инцидент

Здесь нужно отметить происходило ли это в машине, в небольшой комнате и т.д.

Все эти шаги помогут вам сфокусироваться на инциденте.

### 6) Закройте глаза

### 7) Перейдите в начало инцидента

«Перейдите» в то время, когда происходил инцидент. Постарайтесь повторно создать инцидент вокруг себя, так, как будто вы действительно находитесь в нём. Посмотрите, что вы можете обнаружить и воспринять из обстановки инцидента.

### 8) Пройдите через инцидент

Постарайтесь повторно пережить инцидент настолько подробно и реально, насколько вы можете, делая всё возможное для того, чтобы смотреть в лицо всему, что в нём происходит.

### 9) Запишите всё, что случилось в инциденте

Конечно, для этого нужно открыть глаза. Запись делается для того, чтобы отделить себя от произошедшего.

### 10) Повторите шаги от шага 6) до шага 9)

Пройдите через инцидент повторно.

Произойдёт одно из двух: либо инцидент идёт нормально (то есть разряжается), либо имеется более ранний материал, который препятствует его прохождению, и поэтому он тоже должен быть пройден.

Если инцидент идёт нормально, то на поверхность всплывают новые его части, которые вы не видели сначала (например, вы узнаете какого цвета была чья-то рубашка); или какие-либо детали перераспределяются так, что вы чувствуете, что вот так будет вернее; или то, что влияло на вас начинает ослабевать и становится неважным.

Однако если инцидент становится более трудным для прохождения, кажется более тяжёлым или более твердым, или вы начинаете чувствовать себя в нём хуже, значит имеется более ранний материал, который необходимо так же пройти.

Если инцидент стал жёстким, то поищите более раннее начало того инцидента, с которым вы работаете. Например, пусть вы начали проходить инцидент с хирургической операцией, и, может быть, у этого инцидента есть более раннее начало – тот несчастный случай, который привёл вас в больницу.

Если инцидент идёт всё труднее и труднее, и вы не можете найти его более раннее начало, значит вам нужно найти *подобный более ранний инцидент*.

Когда вы рассматриваете инцидент, он должен становиться всё легче и легче для конфронтирования, и если это не происходит, значит, этот инцидент возбудил подобный более ранний инцидент. А так как вы не просматриваете более ранний, то ваши попытки рассматривать более поздний инцидент просто будоражат ранний ещё больше, не принося при этом какого-либо облегчения.

Так как более ранний инцидент возбуждён, то создаётся впечатление, что он находится здесь, «позади» того, что вы проходите. В принципе, относительно него легко будет получить некоторые ощущения или впечатления, хотя он может быть весьма далёк от обычных воспоминаний, возможно даже он будет относиться к какой-то прошлой жизни.

Вам не нужно искать более ранние инциденты, пока вы, по крайней мере дважды, не пройдёте через текущий, но если без специального поиска вы вдруг понимаете, что у вас есть более ранний инцидент, значит, он готов для прохождения, и вы можете перейти к нему немедленно.

Также желательно проходить через периоды бессознательности и получать некоторое представление о том, что происходило в течение этой бессознательности. Обычно требуется большое число проходов через период бессознательности, прежде чем он станет подниматься, и вы начнёте что-то воспринимать из того, что там происходило.

Заметьте, что увеличение знания фактов («это\_есть...») в инциденте, означающее, что вы больше воспринимаете и всё больше восстанавливаете содержание инцидента, более важно, чем какие-то бы ни было ощущения твёрдости и тяжести инцидента. Вы всегда можете сделать ещё один проход через него и посмотреть – можете ли вы найти в нём что-либо ещё, прежде чем переходить к поиску более раннего инцидента.

Другая вещь, которую нужно знать, это то, что тяжёлый «заряд» будет искажать инцидент, и вы можете воспринимать неверные данные [это называется «даб-ин» (dub-in)]. Если содержание инцидента постоянно меняется, то, вероятно, вы проходите через слои придуманных искажений. В этом случае необходимо продолжать прохождение до тех пор, пока содержание инцидента не перестанет меняться.

Наличие даб-ин фактора (генератора искажений) означает также то, что вы не можете полностью верить содержимому инцидента до тех пор, пока он полностью не очистится до состояния ясности и осознанности.

[!] Есть одно важное правило – всегда проходить то, что поднимается, и не задаваться вопросом о реальности этого. Вам нужно смотреть в лицо всему, что всплывает.

Но если в самой области имеется значительный заряд, то данные могут оказаться не совсем точными. Стало быть, не стоит полностью полагаться на ту информацию, которую вы получаете прямо из проходимого инцидента. Если вам важно его содержание, то посмотрите немного назад в прошлое, туда, где нет заряда, и вы увидите, *что* из вспомненного является реальным.

В конце концов, всё уляжется, и вы постепенно начнёте вспоминать реальные события. Это предупреждение имеет смысл в основном тогда, когда вы впервые начинаете работать с новой областью. Когда вы немного продвинетесь в этом направлении, события будут выглядеть, в общем-то, несколько по-другому. При этом вы увидите, что было реальным, а что нет, причём кое-что будет правильным с самого начала.

Когда вы начинаете проходить более ранний инцидент, или более раннее начало текущего инцидента, *всегда выполняйте полный набор шагов, начиная с 1-го*. Другими словами, всегда, когда вы начинаете прохождение инцидента с нового места, вам нужно выполнить шаги по определению времени и места.

## 11) Стирайте заряд



Заканчивайте процесс, когда первоначальный, или подобный более ранний инцидент полностью сойдёт на нет. Это называется «стиранием». Но имейте в виду, что на самом деле стирается ментальный заряд по поводу инцидента. Разумеется, ментальная картинка инцидента может быть при желании создана заново или по-другому, но уже не должно быть явления «зависания» картинки в уме (что указывает на то, что в ней нет больше заряда).

Когда заряд в инциденте стёрт (исчезнет), вы почувствуете себя лучше в отношении него, и уже не будете психически отступать перед ним.

Новое внезапное понимание или осознание, возникшее во время процесса, часто указывает на то, что заряд стёрт. Это связано с тем, что человек может теперь ясно мыслить в этой области.

Заряд можно стереть и во время первого просмотра инцидента. Человек просто видит его целиком, заряд из инцидента уходит, и человек хорошо себя чувствует.

Если произошло стирание, то для того, чтобы получить максимум от этого, вам нужно сделать ещё один шаг.

## 12) Обнаружьте любые постулаты или решения, которые вы сделали во время инцидента

Этот последний шаг – настоящий усилитель вашей мощи.

### **29.2 Что проходить сначала**

– НАЧИНАЙТЕ С ЛЁГКИХ ИНЦИДЕНТОВ.

Не пытайтесь проходить что-либо тяжёлое до тех пор, пока вы не продвинетесь настолько, что вышеприведённый набор шагов станет для вас лёгким.

Пройдите сначала нечто безобидное, что-нибудь вроде «инцидента» приёма пищи за обедом. Конечно, здесь не будет содержаться никакого реального заряда, но вам нужно стать способным проходить через инцидент много раз, со значительным улучшением возвращения, и научиться заканчивать тогда, когда вы будете чувствовать себя хорошо относительно ясного вспоминания этого события.

Прорабатывайте такие незаряженные инциденты до тех пор, пока вы не овладеете этой техникой.

Затем проработайте некоторые простейшие болезненные инциденты, где воздействие, вызвавшее боль, очевидно. Ушибленное колено или вывихнутый палец будут хорошей начальной точкой.

Также сюда можно включить удар головой обо что-либо, но не начинайте с таких вещей, вроде головной боли, которые могут потребовать раскапывать более ранние инциденты, когда вы на самом деле повредили голову. Не начинайте с каких-либо болезней, они могут включать целые комплексы различных болей.

Учтите, что такое повреждение, как вывихнутый палец, может случаться много раз. Вам не следует методически прорабатывать каждый более ранний случай. Когда вы ищите более ранний инцидент, идите к наиболее раннему (насколько вы можете) из множества доступных. Реально вы поднимете конфронтацию со всей цепочкой подобных инцидентов.

Добейтесь хорошего прохождения этих лёгких инцидентов прежде, чем идти дальше. Настоящей целью данного упражнения является постепенное поднятие способности конфронтировать с прошлой болью до тех пор, пока вы не сможете с комфортом смотреть в лицо всему, что с вами могло случиться.

### **29.3 Прохождение недомоганий и физической боли**

Многие случайные недомогания и физическая боль появляются или усиливаются из-за рестимуляции более ранних инцидентов. Кроме того, рассмотрение более ранних инцидентов улучшает способность переносить боль и справляться с болезнями и травмами в настоящем времени.

При попытке убрать или уменьшить конкретную боль, лучше всего вернуться к самому раннему инциденту, содержащему такую же [в крайнем случае, похожую] боль. Поэтому, когда вы ищите более ранний инцидент, постарайтесь найти тот, который содержит боль, аналогичную той, что вы прорабатываете.

Если вы без видимых причин ощущаете боль или дискомфорт, то, вероятно, рестимулирован какой-то инцидент. Обычно это происходит в результате какого-либо стресса, переживания, ссоры, скандала или спора, которые рестимулировали несколько похожий более ранний инцидент, в котором была испытана аналогичная боль.

Вам нужно найти те инциденты, которые в действительности могли вызвать эту боль, а не моменты рестимуляции этой боли. Если нужно, то можно сначала поднять момент рестимуляции – это улучшит вашу конфронтацию с этой болью, однако постарайтесь найти инцидент с реальным болевым воздействием.

Если вы можете, оставьте болезни и недомогания на потом, и сконцентрируйтесь сейчас на травмах и повреждениях.

Мозг является особой областью, которая чрезвычайно близка духовному существу, так как через мозг оно управляет телом и получает восприятия. Не только уши головы, но и другие вещи (они будут обсуждены позже), могут приводить к головной боли.

Если у вас имеется головная боль, то сейчас вы можете уменьшить её интенсивность, используя прохождение инцидентов, содержащих удары по голове. Но не пытайтесь начинать с инцидентов, содержащих действительно непереносимую сильную боль, так как такие инциденты обычно содержат дюжины различных отдельных головных болей. Вместо этого возьмите конкретную головную боль (конкретное повреждение в конкретной области), которую вы можете чувствовать во время общей головной боли, и поищите такой случай, в котором может находиться источник такой боли. Выполняя эту процедуру для различных специфических головных болей, вы можете значительно уменьшить силу и частоту возникновения головной боли.

Когда вы работаете с болью, часто бывает недостаточно просто пройти инцидент, в котором эта боль происходила. Помимо таких инцидентов в нашей жизни обычно бывали моменты, когда мы причиняли подобное кому-либо другому, и здесь также могут быть неконфротируемые ситуации, которые способствуют подсознательному воспроизведению старой боли.

Так что обработав инцидент до точки стирания конкретной боли, поищите после этого цепочку случаев причинения такой же боли кому-то другому, и пройдите её. Кроме того, вам также нужно пройти случаи, в которых кто-то причинял такую боль другим людям. Иногда основным источником этой боли является то, что подобное происходило с другими людьми, но вы не стояли лицом к такой ситуации.

[!] Ключевым моментом здесь всегда является восстановление вашей способности быть лицом к боли и насилию, и не придавать большой важности событиям, и тому, что стояло за ними, и к чему это всё привело. Когда вы начнёте реально исследовать своё прошлое существование, сначала вы обнаружите, что прохождение инцидентов идёт очень медленно и не даёт существенного облегчения в жизни. Дело в том, что мы начинаем *постепенно*. Техники возвращения, данные в ранних главах, являются более действенным средством в исследовании прошлых жизней. Но вам нужно добиться такой способности смотреть на свою прошлую боль, что вы сможете проходить через очень тяжелые болезненные инциденты, просто возвращаясь в них, после чего техники возвращения станут по-настоящему эффективны.

#### **29.4 Несчастные случаи и операции**

Разумеется, прохождение инцидентов с простой болью может привести вас в серьёзный несчастный случай, но начинать нужно всегда с простой боли, как описано в предыдущем разделе, и сконцентрироваться на отслеживании за один раз одной конкретной боли.

Следует добиться хорошего конфронта с болью, в инцидентах с её присутствием, и научиться хорошо работать с ними, прежде чем переходить к этому разделу.

Когда вы напрямую направляетесь в несчастный случай или операцию, используя это как начальную точку прохождения инцидента, вы взаимодействуете с конгломератом различных болей, лекарственных эффектов, бессознательности и содержания самого инцидента.

В этом случае вам понадобится пройти через инцидент много раз. Если в инциденте есть бессознательность, что особенно верно для операций, то вам нужно проходить его до такого

состояния, что бессознательность несколько приоткрывается вам, и вы можете узнавать, что происходило во время периода бессознательности.

Духовное существо на самом деле невозможно полностью свести на нет, оно может стать только ошеломлённым (шокированным), бездумным (в смысле отупелым) и/или оцепенеть (застыть). Когда вы повторяете проходы через инцидент, вы постепенно будете пробиваться через бессознательность и проживёте инцидент. Часто это будет выглядеть как наблюдение из внешней точки зрения, словно вы как дух смотрите вниз на тело в надежде, что всё обойдётся хорошо.

Вам нужно, по мере возможности, пройти через все инциденты бессознательности, которые с вами происходили в этой жизни, так как это полезно для понимания и развития способности конфронтировать, а также для развития практического навыка определения того, что с вами происходило. Кроме того, это уменьшит или устранил последствия инцидентов.

Но правило – идти к более раннему подобному инциденту, если прохождение становится трудным, остаётся верным и здесь.

Чем лучше ваша способность быть лицом к чему угодно, тем легче вам будет просто конфронтировать с любыми инцидентами самими по себе, и стирать их без необходимости перехода к более ранним. Сложный несчастный случай или повреждение реально будут сидеть на множестве различных цепочек, идущих в более ранние инциденты, подобных как по содержанию (например, более ранняя автоавария), так и по конкретной боли и ощущениям.

Если вам нужно найти и пройти более ранний инцидент, просто берите всё, что вам кажется подходящим, неважно, похож ли он по содержанию или по типу боли.

Если что-либо в этой жизни случилось с вами много раз, то самым лёгким для прохождения будет самый ранний инцидент.

В отношении наиболее тяжёлых инцидентов этой жизни, содержащих бессознательность – если вы можете вспомнить инцидент, но не можете вспомнить период бессознательности, то это указывает на то, что инцидент стёрт не полностью. Если вы пойдёте к подобному более раннему и пройдёте его, то это снимет определённый груз с более позднего инцидента, но необязательно приведёт к тому, что более поздний сотрётся полностью, так как он может «сидеть» более чем на одной цепочке инцидентов. Кроме того, неполное стирание может быть ещё из-за того, что ваша способность быть лицом к вещам, случившимся с этим телом в этой жизни, может быть слабее той, что относится к давным-давно произошедшим событиям с другим, нежели сейчас, телом, и которых сейчас нет.

Если несчастный случай или операция случившиеся в этой жизни не стерлись реально (период бессознательности не был поднят, когда вы проходили лежащий в основе цепочки более ранний инцидент), то позже вы можете снова вернуться к нему и продвинуть своё осознание в нём дальше. Возможно, вам понадобится проходить его много раз, каждый раз вытягивая лежащие под ним цепочки инцидентов прежде, чем он будет стерт полностью. Если инцидент цепляет ваше внимание – смело вперёд, проходите его немедленно, но если это не так, то ищите и проходите другие инциденты, это улучшит способность конфронтировать и позволит вернуться к нему позднее.

Как упоминалось в предыдущем разделе, здесь также очень полезно проходить те инциденты, когда похожее случилось с другими людьми, но вы не конфронтировали это.

### ***29.5 Другие техники***

Существуют другие способы прохождения инцидентов.

Наиболее быстрым способом является простое возвращение в инцидент, и если вы можете, вы просто отделяете инцидент от себя в настоящем. Когда ваша способность быть лицом к чему угодно дойдёт до нужного уровня, вы обнаружите, что всё больше и больше инцидентов могут быть пройдены таким способом, без привлечения трудоёмких техник.

Если заряд из инцидента уходит при простом возвращении в него, то не стоит использовать вышеописанную технику, так как медленная и педантичная техника может снова привлечь инцидент уже после того, как он стёрт.

В конце концов, наступит момент, когда вся тяжесть болезненных инцидентов в большой степени уйдёт. После этого вы просто пользуетесь возвращением столько, сколько вам нужно для улучшения конфронтации с чем-либо, и этого будет достаточно.

Другая техника состоит просто в попеременном отмечании чего-либо в инциденте, а затем в текущей окружающей обстановке. [На эту тему есть неплохая книга «Анализ ума» Денниса Х. Стивенса].

Когда вы только начинаете проходить инциденты, этот приём может использоваться в дополнение к приведённой здесь технике прохождения инцидента, как средство, чтобы справиться с залипшими картинками.

На более продвинутых этапах, когда вы в основном обрабатываете инциденты лишь с помощью возвращения, эта техника попеременной отметки может время от времени использоваться при прохождении таких инцидентов, которые не полностью появляются перед вашим сознанием.

Основная идея, работающая в попеременном отмечании, состоит в том, что отмечая элементы текущего окружения (как в 1-ой главе), вы улучшаете своё восприятие, что усиливает вашу мощь, когда вы переносите взгляд обратно на инцидент. Как и описанная здесь техника, эта также позволяет вытаскивать данные из периодов бессознательности. Попеременное отмечание также позволит вам легко оставаться в инциденте, несмотря на то, что он достаточно тяжёл.

## **29.6 Память**

Полноценное возвращение, то есть перемещение в то время, когда нечто происходило, и последующее прохождение через это событие отличается от обычной памяти.

Это шаг по направлению к развитию фотографической или фонографической памяти. Здесь используется следующий механизм – вы перемещаетесь назад к тому моменту, когда вы смотрели на что-либо или слышали что-либо, и видите и слышите это снова.

Прохождение через инциденты с бессознательностью будет улучшать эту способность.

Когда вы очистите достаточно много бессознательного, вы обнаружите, что можете начать использовать этот навык в повседневной жизни. Если вы смотрите на что-либо внимательно и с сильной концентрацией, то вы обнаружите, что при необходимости вы можете вернуться по времени назад и снова посмотреть на это. Если вы уделите пристальное внимание концерту, собранию или лекции, то вы обнаружите, что при необходимости вы можете вернуться назад по времени и снова услышать это. Попробуйте такие вещи и немного поработайте с этим. Этот навык улучшается, когда им пользуются.

Есть и другие помогающие в этом деле факторы – интерес, внимание, концентрация и отсутствие других блокировок на тех объектах, которые вы стараетесь вспомнить.

Вы также можете получить восприятие тех вещей, на которые вы не обращали внимания во время самого события. Если кто-то что-то сказал, а вы не обратили на это внимания, то вы, вообще говоря, можете быстро прокрутить запись назад и «услышать» то, что было сказано, даже если вы на самом деле не слушали. Обычно это намного труднее, чем вспомнить то, на что вы обращали своё внимание. Но это вполне возможно при наличии соответствующей практики, и умении достаточно сильно концентрироваться.

Вы даже можете восстановить то, что было сказано рядом с вами в то время, когда вы спали.

Повышение этой способности до состояния ясного и точного восприятия всей текущей жизни потребует приложения *больших* усилий и настойчивости, чем просто контроль болезненных инцидентов.

Не ожидайте, например, точного запоминания чисел, если они вам не нравятся.

А возвращение в прошлые жизни, из которых вы можете восстановить полезные данные и умения (навыки, способности), требует ещё большей работы.

Это такая цель, над которой вы постоянно работаете, и постепенно добываетесь её через несколько лет. Поэтому не ожидайте достижения подобных способностей при первом проходе через книгу. Просто улучшите свою конфронтацию с болью, достигните определённых навыков в прохождении инцидентов, и переходите к следующим главам. В дальнейшем мы будем проходить больше

инцидентов, так что вы всегда можете продвинуться в этом деле дальше, если чувствуете, что время для этого пришло.

Но даже если вы не продвинетесь в этом достаточно далеко, **стоит** понять (усвоить), что ум на самом деле содержит *полные записи всего случившегося с вами*, и вы реально можете получить доступ к ним, если поработаете над этим.

### **29.7 Послесловие**

По теме данной главы есть много теоретического и практического материала. Каноническая дианетика и саентология имеют много достижений в этой области, различные группы «Свободной Зоны» сделали ещё больше, и даже в психологии появились техники регрессии в прошлые жизни.

В этой области существует много полезных приёмов, необычных явлений и продвинутых техник.

Если вы начали поднимать свою конфронтацию с болезненными инцидентами так, как написано в этой главе, то потом вы можете безопасно экспериментировать с любыми другими техниками из этой области.

## **ГЛАВА 30: ПРОХОЖДЕНИЕ ПОТЕРЬ**

Согласно ранней дианетической теории, инциденты потерь опираются на болезненные инциденты, так как человек сначала узнаёт, что боль может быть причинена ему самому, и только потом его начинает заботить то, что и другим может быть нанесено повреждение.

Но с точки зрения бессмертного духа можно увидеть, что всё в точности наоборот.

Дух, устойчивый к боли и силе, тем не менее, может начать страдать от потери после разрушения своей способности создавать что угодно заново, оттого, что не может пересоздать что-либо по своему желанию.

Сюда могут входить такие вещи:

- 1) нечто, что он создавал, когда был сильнее, чем сейчас, а позднее почувствовал неспособность создать это снова;
- 2) достаточно сложные вещи, созданные группой, которые он не способен создать в одиночку;
- 3) нечто достаточно тонкое, такое как личные взаимоотношения (например, потеря друга) или эзотерические концепции (потеря уважения).

Всё это области потенциальных потерь для слегка пришедшего в упадок почти что бога, но которому всё ещё невозможно напрямую нанести ущерб или повреждение.

С другой стороны, боль является реальным механизмом, предупреждающим человека о том, что существует потенциальная угроза потери для тела (или для другого создания), от которого он зависит, и которое он не способен создать заново по своему желанию. Боль опирается на более ранние инциденты потерь.

Так что необходимо поднять свою способность быть лицом к потерям точно так же, как в предыдущей главе вы делали это по отношению к боли.

Ну, а что касается потерь – у вас в этой жизни могло произойти одна или больше тяжёлых потерь, которые пока не нужно проходить как инциденты до тех пор, пока вы не освободите некоторые более лёгкие вещи. Возможно, однако, что вам понадобится сначала несколько облегчить их, чтобы они не мешали вашей основной работе.

### **30.1 Снятие веса с тяжёлых потерь**

Плач способствует уходу некоторого заряда из потерь. Поэтому, когда вы проходите потери, никогда не удерживайте себя от плача. В действительности вам нужно побуждать себя к плачу, если это возможно.

Если вы пережили тяжёлую потерю, то позвольте себе поплакать, если это возможно. Если вы должны по каким-либо причинам сдерживать слезы, то позвольте им пойти, как только вы останетесь наедине с собой. Не стоит, однако, чувствовать себя виноватым из-за того, что вы не

можете плакать при потере близкого человека. Это может происходить из-за того, что рестимулирована подобная более ранняя потеря, в которой вы уже подавили свои эмоции. Эти потери постепенно накапливаются, и человек становится онемевшим и эмоционально мёртвым.

Все, что позволяет печали уходить, хотя бы в небольшой степени, может убрать некоторый заряд из этой области. Если вы способны плакать от эмоциональной музыки или фильма, то так и делайте.

При прохождении потерь человек испытывает либо онемение (оцепенение), либо становится печальным, либо чувствует себя лучше. Но не путайте чувство онемения с улучшением своего состояния.

Если вы испытали потерю любимого человека, то возникает неосознанное стремление перенять некоторые черты этого человека, для того, чтобы не потерять хотя бы их, держать их рядом с собой.

Последовательно проходите каждую тяжёлую потерю в этой жизни, которая как вам кажется, имеет заряд. Сюда входят близкие и любимые люди, родственники, домашние животные, и даже группы, если вы чувствовали сильную симпатию к ним.

По возможности нужно начинать с той потери, что кажется вам наиболее лёгкой. Но если вы переживаете такую потерю, которая держит ваше внимание настолько, что не позволяет проходить что-либо другое, то начните с неё.

Выполняйте задания по очереди. Каждую команду выполняйте, по крайней мере, три раза, и затем переходите к следующей. Продолжайте до тех пор, пока происходят какие-либо изменения или реакции.

Выполняйте набор команд снова, после того как вы завершите последнюю, пока в этой области не останется какого-либо онемения или печали. Продолжайте выполнять команды до тех пор, пока не станете чувствовать себя лучше, и пройдёт всякая подавленность.

**30.1.1.** Моделируйте (мысленно представляйте, воображайте, визуализируйте) человека (группу, или что-то ещё) в разных местах вокруг себя и взрывайте эту модель. Как минимум используйте шесть основных местоположений относительно себя (спереди, сзади, слева, справа, сверху и снизу). Также помещайте его то далеко, то близко. Каждый раз, создавая образ, картинку, яростно взрывайте её.

**30.1.2.** Представляйте места, где этот человек чувствовал бы себя в безопасности, и визуализируйте его в этих местах.

**30.1.3.** Представляйте его в различных местах вокруг себя, и несколько раз (для каждого места) мысленно присоединяйтесь к нему и потом мягко отсоединяйтесь.

**30.1.4.** Представляйте его в различных местах вокруг себя, и мысленно держите его на месте, и не позволяйте ему уйти.

Выполняйте этот набор процессов до тех пор, пока вам не станет лучше. Затем выберите другую большую потерю в этой жизни, и поработайте с ней аналогичным образом. Продолжайте до тех пор, пока не произойдёт облегчение всех значительных потерь в этой жизни.

## **30.2 Прохождение инцидентов потерь**

После того как вы ослабите тяжесть значительных потерь в текущей жизни, вы можете приступить к прохождению инцидентов потерь точно так, как мы делали это с болезненными инцидентами в предыдущей главе.

Так же, как и с болезненными инцидентами, вам нужно начать с лёгких инцидентов потерь и работать в направлении общей конфронтации с потерей как таковой.

Начните с таких инцидентов, в которых вы теряете незначительные объекты, или они каким-то образом ломаются, портятся, становятся непригодными.

Затем постепенно переходите к более важным случаям, таких как потеря значительной суммы денег или значимой собственности. Оставьте инциденты с большой печалью на потом.

Помните, если инцидент не облекается, а становится более твёрдым – то идите к более раннему, как мы это делали с болезненными инцидентами. Легче конфронтировать с потерями в прошлой жизни, чем с потерями в текущей, и прохождение этого также будет уменьшать заряд текущих потерь.

Что касается потерь, то первый момент, когда вы об этом узнали, является основным. Однако некоторые потери имели «драматическое предзнаменование», которое сформировало более раннюю часть инцидента, такое, как плохое предчувствие, когда близкий человек садится в самолёт, который терпит потом крушение.

Я собираюсь предложить вам некую последовательность потерь, которую имеет смысл пройти сейчас, но вы можете отложить это дело на потом, если оно покажется вам слишком трудным. Инциденты каждого типа следует проходить до тех пор, пока вы не почувствуете себя лучше относительно этих потерь, и когда вы сможете обрабатывать инциденты такой величины.

Вам нужно также пройти и те цепочки инцидентов, в которых вы были причиной потери у другого человека, или даже просто наблюдали потерю такого типа, произошедшую с другими людьми.

Когда вы проходите потери собственности, как было описано выше, полезно будет проходить потери игр, работы или иных ситуаций, которые являются для вас значимыми.

Затем проходите потерю друзей, домашних животных, дальних родственников, прошлой семьи и малозначительных групп.

Только после того, как вы хорошо всё это сделаете, вы можете перейти к значительным потерям, таким, как потеря семьи, близких друзей, или близкой группы, с которой ваша жизнь была тесно связана (жизнь в которой проходила в течение ряда лет, а потом эта группа была потеряна).

Продолжайте делать это до тех пор, пока вы не сможете спокойно конфронтировать с произошедшими потерями любого масштаба.

Как и с болезненными инцидентами, через некоторое время наступает такой момент, когда ваша способность быть лицом к потерям становится настолько сильной, что вы можете освободиться от них с помощью простого возвращения.

### ***30.3 Продвинутые шаги***

Возможно этот раздел лучше оставить для второго прохода через книгу. Если вы чувствуете, что готовы для работы с ним, то вперёд, если нет – оставьте на потом.

Вы можете проходить свои прошлые смерти, рассматривая их с точки зрения духа, теряющего тело. Это поможет вам повысить способность быть лицом к потере тела.

Вы можете проходить главные потери прошлых цивилизаций, или даже более ранних вселенных, частью которых вы когда-то были и о которых очень заботились. Иногда – это изгнание или ссылка, но чаще это просто уход с последующим возвращением, когда вы обнаруживаете, что всё это уже исчезло или разрушено. Или же вы могли через кого-то узнать о разрушении и исчезновении дорогого вам. Особенно тяжёло это бывает в нечастых, в общем-то, случаях, когда вы участвуете в настоящем крушении вашего мира, особенно если вы активно его защищаете, или просто когда вы видите, как он разваливается на ваших глазах. Главным моментом часто бывает самое первое предчувствие беды.

Вы можете также попробовать встать на точку зрения божественного суперсущества, и посмотреть, какие потери могли бы у вас быть в таком состоянии, и пройти их.

## **ГЛАВА 31: МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ (В ПРОСТРАНСТВЕ)**

По своей природе тэтан (сам человек) на самом деле не находится (не располагается) в пространстве. Но он считает, что располагается, и что должен действовать из конкретного места в пространстве, в котором, как он полагает, находится.

Человек обычно размещает себя в некотором месте пространства [и времени], помещает в нём материю и энергию для идентификации самого себя, определяет там свою собственность, и

действует из этого местоположения. После этого ему может быть нанесён удар по этой позиции. И рано или поздно, эта позиция будет разбита – тогда человек создаёт новую позицию, в которой снова начинает быть, действовать и иметь.

В сущности, весь материал и вся история его существования состоит из покинутых (оставленных, брошенных, «проигранных») позиций, тянущихся за ним как хвост. И этот якорь тормозит его, в силу того, что его способность иметь и создавать пространство управляются его способностью достигать точек пространства, произвольных мест в нём.

Это свойство тэтана проявляется на двух уровнях. Во-первых, есть физическая вселенная, в пространстве которой он бесконечное время уходил и уходит от болезненных или неприятных мест, теряя свою способность располагаться в них. Всё это постепенно сокращает его пространство до размеров тела так, что он уже не может действовать снаружи, вне тела (или не будучи связанным с телом). [Видимо, поэтому в обычной жизни мы не экстерииоризованны].

Во-вторых, у тэтана есть его собственная «вселенная», состоящая из его собственной «психической» (ментальной) материи, энергии, пространства и времени (так называемая «внутренняя» вселенная). Но в действительности это не внутренняя, а просто нефизическая вселенная. Она есть его собственное создание, в отличие от физической вселенной, которая является общим созданием, разделяемым всеми со всеми.

В своей собственной вселенной тэтан обычно действует из фиксированного местоположения, и, так сказать, «управляет» расположенными там механизмами.

Но точно так же, как человек покидает место своего расположения в физической вселенной, он так же из-за разного рода неудач покидает «себя» в своей собственной вселенной, и меняет место своего расположения в ней [вспомните шкалу эмоциональных тонов], после чего уже действует из новой точки. Эта, ставшая привычной для нас, практика приводит к тому, что мы бросаем управление своими психическими механизмами, и дальше они уже бесконтрольно действуют в нашей собственной вселенной. [Видимо так возникает и растёт этот монстр – эго, внешняя «личность», полностью состоящая из брошенных на произвол судьбы механизмов, которые чудесно живут внутри нас, и при этом совершенно не осознаются. Помните фильм «Чужие», или «Нечто»? – Вот это-то, оказывается, тоже мы... ☺ ]

На нынешнем этапе своего существования человек так долго соглашался с физической вселенной, что создал внутри себя некий её аналог, и его внутренняя жизнь теперь протекает по *тем же законам* физической вселенной.

[Человек создал внутри себя такой же мир, состоящий из различных объектов и форм. И все эти формы состоят из тех же четырёх категорий: материя, энергия, пространство и время. Давайте вспомним определения:

- материя – это мера инертности формы, масса;
- пространство нужно для размещения различных форм;
- энергия – это мера способности совершить изменения форм;
- время – это мера изменения.

В этой главе мы разбираемся с пространством.]

Есть такая старая метафизическая идея «что сверху, то и внизу», приписываемая Гермесу, мифологическому персонажу, ставшему богом древних греков, означающая, что физическое и ментальное (психическое) взаимосвязано и отражает друг друга.

В следующих упражнениях берите всё, что поднимается [на уровень сознания из глубин подсознания], или кажется вам подходящим. Рассматриваемое вами местоположение может быть физическим или нефизическим, в этой или иной вселенной, на других планах существования, или в собственном смоделированном вами пространстве.

Когда вы прекратите бросать свои местоположения в пространстве, различные вещи могут вернуться под ваш контроль. Теперь, как всегда, начиная с лёгкого, приступайте к этим упражнениям, и возьмите из них всё, что сможете. Кроме того, на повторных проходах вы можете получить очень много пользы.

[Где живёт разум? Где он располагается?

☉ Каменный разум. Один китайский Мастер Дзен жил один в маленьком храме в деревне. Однажды четыре странствующих монаха попросили его разрешить им разжечь костёр и обогреться. Когда они



устроили костёр, Мастер услышал, что они спорят об объективности и субъективности. Он присоединился к ним и сказал: «Вот большой камень. Как вы считаете, находится он внутри или вне нашего сознания?» Один из монахов ответил: «С буддистской точки зрения всякая вещь является воплощением сознания, так что, по-моему, камень находится внутри сознания». «Твоя голова, должно быть, очень тяжёлая», - сказал Мастер, - «если ты таскаешь в своём сознании такие камни».]

### **31.1 Безопасные места**

На каждую команду находите много разных мест, и если понадобится, позволяйте всплывать странным и иррациональным представлениям.

- 1) Найдите место, где вы были бы в безопасности
- 2) Найдите место, где родитель или опекун был бы в безопасности
- 3) Найдите место, где дети были бы в безопасности
- 4) Найдите место, где товарищ или компаньон был бы в безопасности
- 5) Найдите место, где учитель был бы в безопасности
- 6) Найдите место, где начальник или руководитель был бы в безопасности
- 7) Найдите место, где полицейский или официальное лицо был бы в безопасности
- 8) Найдите место, где формы жизни были бы в безопасности
- 9) Найдите место, где приятная собственность была бы в безопасности
- 10) Найдите место, где энергия была бы в безопасности
- 11) Найдите место, где идеи были бы в безопасности
- 12) Найдите место, где эстетика (красота) была бы в безопасности
- 13) Найдите место, где духи были бы в безопасности
- 14) Найдите место, где Бог был бы в безопасности

### **31.2 Общение с телами**

Начните с местоположений в физической вселенной, но старайтесь перейти к точкам в «вашем собственном пространстве», из которых вы управляете телом.

- 1) Откуда вы могли бы общаться с рукой
- 2) Откуда вы могли бы общаться с ногой
- 3) Откуда вы могли бы общаться с желудком
- 4) Откуда вы могли бы общаться с половыми органами
- 5) Откуда вы могли бы общаться с головой
- 6) Откуда вы могли бы общаться с глазами
- 7) Откуда вы могли бы общаться с ушами
- 8) Откуда вы могли бы общаться с мозгом

Это упражнение можно использоваться как ассист для тех частей тела, которые болят или беспокоят вас, подставляя их в команду.

### **31.3 Личности**

- 1) Откуда вы могли бы общаться с любимым человеком
- 2) Откуда вы могли бы общаться с авторитетной фигурой
- 3) Откуда вы могли бы общаться с раздражённым человеком
- 4) Откуда вы могли бы общаться с опасным животным или чудовищем
- 5) Откуда вы могли бы общаться с жертвой
- 6) Откуда вы могли бы общаться с Богом

### **31.4 Отношения**

- 1) Откуда вы могли бы выражать любовь
- 2) Откуда вы могли бы выражать ненависть
- 3) Откуда вы могли бы чувствовать симпатию
- 4) Откуда вы могли бы чувствовать сожаление
- 5) Откуда вы могли бы чувствовать триумф
- 6) Откуда вы могли бы чувствовать удовлетворенность и безмятежность

### 31.5 Бытие

Выполняйте попеременно. Несколько команд А), затем несколько команд Б), и т.д.

А) Найдите какие-то места, в которых вы бы желали находиться

Б) Найдите какие-то места, в которых вы бы желали не находиться

### 31.6 Создание

Здесь под словом «смоделировать» понимается весь спектр активности от лёгкой визуализации чего-либо до реального создания этого в физической вселенной.

- 1) Откуда вы могли бы смоделировать картинку (факсимиле)
- 2) Откуда вы могли бы смоделировать эмоцию
- 3) Откуда вы могли бы смоделировать ментальный механизм
- 4) Откуда вы могли бы смоделировать автоматическую реакцию
- 5) Откуда вы могли бы смоделировать ментальный заряд
- 6) Откуда вы могли бы смоделировать ощущение боли
- 7) Откуда вы могли бы смоделировать реактивный ум<sup>29</sup>

### 31.7 Ещё о создании

Попробуйте сделать это упражнение настолько хорошо, насколько сможете. Если оно окажется слишком трудным для вас, то оставьте его на второй проход через книгу.

- 1) Откуда вы могли бы смоделировать ситуацию, когда вас обманули
- 2) Откуда вы могли бы смоделировать обман другого человека
- 3) Откуда вы могли бы смоделировать ситуацию, когда вас оскорбили
- 4) Откуда вы могли бы смоделировать оскорбление другого человека
- 5) Откуда вы могли бы смоделировать ситуацию, когда вас предали
- 6) Откуда вы могли бы смоделировать предательство другого человека
- 7) Откуда вы могли бы смоделировать ситуацию, когда вас поймали в ловушку
- 8) Откуда вы могли бы смоделировать ловлю в ловушку другого человека
- 9) Откуда вы могли бы смоделировать игру
- 10) Откуда вы могли бы смоделировать индивидуальность
- 11) Откуда вы могли бы смоделировать объект
- 12) Откуда вы могли бы смоделировать реальность



[ ☺ Бог и суфий. Один суфий выкрикивал публично: «Я – Бог!», и набожная толпа забросала его до смерти камнями. В ту ночь одному из бросавших камни приснился сон. В этом сне он увидел Бога, который с распростёртыми объятиями встречал убитого суфия. И тот человек, бросавший камни, спросил Бога: «Ты отправил в ад фараона за то, что он сказал: «Я Бог». Суфий сказал то же самое, а ты приветствуешь его в раю». Бог ответил: «Когда фараон говорил «Я Бог», он думал о себе. Когда же суфий сказал: «Я – Бог», он думал обо Мне».]

## ГЛАВА 32: ПРОДВИНУТОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ИНЦИДЕНТОВ

Есть несколько более трудных областей с инцидентами, прохождение через которые может быть очень полезно. Профессионал может предпочесть пройти эти вещи раньше, но для самостоятельной работы они имеют определённую трудность до тех пор, пока вы не добьётесь успеха в прохождении простых инцидентов боли и потерь.

---

29. **РЕАКТИВНЫЙ УМ:** 1. Часть ума человека, которая работает исключительно на основе механизма «стимул-реакция», которая подчиняется волевому контролю человека, и направляет силу и власть команд на его осознание, цели, мысли, тело и действия. Это место хранения инграмм. 2. Реактивный ум никогда не прекращает действовать. Картинки окружающей среды, очень низкого порядка подбираются этим умом в любых состояниях бессознательности. Реактивный ум содержит в себе неосознанный, нежелательный набор аберрированных вычислений, которые оказывают воздействие на индивидуума и на тех, кто находится вокруг него. Это область навязчивых неизвестных, невидимых, неанализируемых данных, которые навязывают индивидууму решения, неизвестные и неподозреваемые.

Если вы уже достигли совершенства в прохождении инцидентов, и вам кажется, что вы уже освоили эту технику, и она не является необходимой, то переходите к прямому возвращению в эти области, и не позволяйте медленной технике тормозить вас. Но некоторые из упомянутых здесь областей могут быть достаточно трудны, так что вам придётся использовать специальную технику прохождения инцидентов, несмотря на то, что вы способны обходиться без неё в более простых случаях.

Решите этот вопрос сами. С одной стороны, мало хорошего в перескакивании с одного инцидента на другой, ничего не очищая в нём, но с другой – медленное ползание там, где вы способны летать, тоже нежелательно. Если вы хорошо прорабатывали материал этой книги, то к данному моменту вы должны иметь достаточно опыта и понимания, когда вы работаете хорошо, а когда нет, и в соответствии с этим использовать подходящие инструменты.

### ***32.1 Прохождение инцидентов с наркотическими веществами***

Перед тем, как прорабатывать инциденты приёма наркотиков, нужно пройти всю боль, все ощущения, эмоции и отношения, связанные с приёмом наркотиков, которые вы ещё не проходили в главах, посвящённых прохождению инцидентов (главы 29, 30).

И наиболее важно пройти ту боль, ощущения, эмоции и отношения, которые были у вас *до приёма наркотиков*, и для которых наркотики были каким-то решением.

Это правило применяется к медицинским лекарствам, к уличным наркотикам, и даже к алкоголю, сигаретам или любым другим химическим веществам, которые могли вызывать или подавлять боль, ощущения, эмоции и т.д.

Составьте список различных веществ, которые вы принимали. Берите их по одному за раз, начиная с того, который интересует вас больше всего.

Запишите для каждого из них связанные с ними боль, ощущения, эмоции или отношения. Затем запишите те, что вы могли иметь до приёма наркотиков (и которые, возможно, являлись причиной их приёма). Берите их по одному, снова в порядке интереса, и с каждым проходите цепочку инцидентов, которые могли быть причиной этой боли, ощущения или чего-то ещё.

Что касается случаев головной боли (это наиболее частая причина приёма аспирина/анальгина), то вы можете пройти конкретную головную боль (получить точную боль, а не просто общую головную боль), но здесь могут быть и другие факторы, которые будут раскрыты дальше в этой главе.

Что касается случаев нервозности (она обычно связана с курением сигарет), то может быть придётся пройти инциденты страха и опасности. Постарайтесь найти те моменты, когда над вашей жизнью нависла реальная угроза.

Что касается случаев депрессии (это частая причина приёма большого количества наркотиков и алкоголя), то, может быть, придётся пройти инциденты потери или неудачи.

Дополнительно пройдите инциденты, в которых вы причиняли такую же боль или создавали подобные ощущения другим людям.

### ***32.2 Наркотические инциденты***

Затем пройдите общие инциденты по поводу приёма наркотиков, того, как вы даёте наркотики другим людям, и того, как другие люди дают наркотики кому-либо.

На этом этапе вам нужно выбрать серьёзный инцидент, а затем пройти подобный более ранний. Затем возьмите другой, и делайте так до тех пор, пока не улучшите общую конфронтацию с пребыванием в наркотическом состоянии, и вся эта проблема не исчезнет. Некоторые космические цивилизации в прошлом держали большую часть своих жителей в наркотическом состоянии, так что тут необходимо добиться конфронтации и с этим явлением, и найти все прошлые решения и постулаты, принятые под влиянием таких инцидентов.

Тяжёлые изменения сознания под воздействием наркотиков (например, под влиянием LSD) могут оказаться особой проблемой. Плохое путешествие способно поднять много старых различных

инцидентов. В этом случае вам может понадобиться записать всё, что поднялось, и пройти каждый случай в отдельности.

### **32.3 Остатки ядов (токсины)**

Ваше тело может быть засорено остатками ядов, как вследствие приёма наркотиков, так и из-за обычных токсинов, характерных для жизни нашего общества.

Я бы не стал давать здесь какие-либо рекомендации, но предложил бы, чтобы вы посмотрели на эту область, узнали о ней поподробнее, и выяснили, можете ли вы что-либо сделать для того, чтобы привести своё тело в лучшую форму.

Гомеопатия, например, специализируется на освобождении от ядов, застрявших в тканях тела. По этому вопросу существует большое количество книг.

Интенсивные упражнения и витаминные программы также могут оказать большую помощь. Почитайте Адел Дэвис [Adel Davis], Линус Полинг [Linus Pauling] и других специалистов по питанию.

Но не молитесь на тело, и не становитесь в подчинённую по отношению к нему позицию. Если вы реально будете готовы действовать в этой области, то будете способны освободить своё тело от ядов просто с помощью намерения. Упражнения, данные в нескольких первых главах, действительно очень хороши для мощного восприятия и вложения намерения во что-либо.

Решите это сами.

[Кроме того, есть замечательная программа очищения организма («Детокс»), разработанная Л. Р. Хаббардом. Вкратце, она состоит из ежедневного приёма натуральных (сделанных из натурального сырья) витаминов, минералов и микроэлементов по индивидуальной нарастающей программе. Вслед за этим небольшая 15 - 30 минутная лёгкая пробежка трусцой для усиления кровообращения. Потом усиленное выпотевание токсинов в сауне при  $t^{\circ}=60^{\circ}-80^{\circ}$  в течение 1.5 - 4.5 часов. В среднем за 2 недели из организма выходит 90% токсинов. Остальное выходит потом (после завершения программы) постепенно по убывающей в течение нескольких месяцев. Эффект от этого потрясающий. Лично для меня это было хорошей базой для дальнейшего освобождения духа. Но, к сожалению, пройти эту программу детоксикации организма невозможно в одиночку, и кроме того, она достаточно дорога в наших условиях.]

### **32.4 Достижения в осознании с помощью наркотиков**

Иногда человек может достичь нового духовного осознания в результате наркотического путешествия. Порой он достигает способности конфронтировать или становится свободнее.

Это действительно достижения.

Но они могут быть несколько искажены влиянием, которое в этот момент наркотик оказывает на тело. И иногда они дорого обходятся, вызывая подавление чего-то другого.

Поэтому некоторое облегчение от чего-то, или новое осознание могут иметь присоединённую к ним ментальную массу [как всегда, неосознаваемую].

И таким образом, релиз часто бывает неподтверждённым и не полностью осознанным.

Собственно, не только удовольствие от достижения состояния полного осознания, но и эта незавершённость могут подтолкнуть человека к повторению приёма наркотика.

Поэтому эти достижения нужно очистить, и полностью испытать их без наркотика.

Это делается таким же образом, как восстановление после превышения (оверрана).

Поэтому, если с вами во время приёма наркотиков произошли такие явления, то следует выполнить набор команд до тех пор, пока ваше достижение не будет восстановлено полностью.

- А) Обнаружьте своё достижение (облегчение, улучшение состояния)
- Б) Если это достижение случалось много раз, то подсчитайте, сколько раз
- В) Найдите, когда это случилось, или когда случилось впервые
- Г) Опишите точно, что было облегчено, и какое новое осознание было достигнуто
- Д) Убедитесь в этом полностью
- Е) Примите новое осознание или облегчение в настоящем времени

Заметьте, что любые эффекты, созданные с помощью наркотиков, могут быть созданы сознательно без их участия (об этом будет упомянуто ниже).

### 32.5 Другой способ прохождения наркотических инцидентов

В деле освобождения себя от наркотиков, к которым вы привязаны, важным шагом является такой приём: взять желанное ощущение (или ощущения, каждое по отдельности, если их несколько), создаваемое наркотиком, и добиться контроля над этим ощущением.

Делайте это, создавая (моделируя) ощущение и вталкивая его в стены и в большие объекты во всех направлениях вокруг себя. Продолжайте выполнять это до тех пор, пока вы не добьётесь определённой силы ощущения, и у вас будет некоторое чувство реальности в этой области. Затем начните помещать это ощущение в стены и затем в своё тело попеременно до тех пор, пока вы не сможете по своему желанию создавать это ощущение в теле без использования наркотика.

В действительности вы можете делать это с произвольной болью и ощущением, и добиваться его перехода под ваш контроль. Это также один из лучших ассистов от головной боли, а именно – помещать ощущение боли в стены, потолки и другие массивные объекты. [Ассист отлично действует, но нужно серьёзное намерение. Часто бывает проще сказать «а чёрт с ним, пусть болит дальше», чем проявить силу намерения и сделать этот ассист.]

### 32.6 Духовная сторона

Мы не являемся просто телом, хотя бы потому, что нашему управлению доступно кое-что ещё, кроме тела. Человек как таковой воздействует и взаимодействует с энергетическими полями, нефизическими механизмами, различного сорта телами (астральное, или какое-либо ещё), и большая часть этого присутствует и действует в настоящий момент времени, даже если мы этого не осознаём.

Всё это сильно связано с мозгом, поэтому-то мы и работаем с головной болью. Эти энергетические поля, «тонкие тела» и т.п., часто оказывают реальное воздействие на мозг.

Сейчас мы собираемся рассмотреть разного рода инциденты, связанные с такими вещами.

### 32.7 Интериоризация

Тэтан по своей сути не являемся расположенными в каком-либо месте. Но мы полагаем, что мы где-то расположены, и поэтому взаимодействуем с миром из различных местоположений.

В оптимальном состоянии тэтан не привязан к телу, и он просто устанавливает контакт с ним, чтобы воспринимать и действовать через него (посредством тела). В хорошем, нормальном состоянии он держит большую часть своих механизмов вне тела. В таком состоянии он на самом деле лучше управляет ими, и легче изменяет и подправляет их из внешней позиции, так как в этом случае он не впутывается в деятельность энергетических полей самого тела.

Но тэтан по разным причинам, в том числе пытаясь защитить свою материю и энергию от опасности, может вжаться внутрь тела. И с течением времени он начинает ассоциировать себя с телом всё больше и больше. И, в конце концов, он начинает постоянно находиться внутри него, так как считает, что сам он является телом.

Большинство людей в наше время определённо располагаются внутри тела, и там же держат большую часть своего духовного «Я».

Но до того как дух интериоризовался (погрузился) в тело, он находился снаружи. Поэтому на пути возвращения к самому себе будут встречаться инциденты интериоризации, и иногда довольно мощные. Скорее всего, мы убрали большую часть их веса в главе, посвящённой экстериоризации (глава 11). Но, тем не менее, может потребоваться специальное обращение к этой теме.

В этом случае хотелось бы найти наиболее точную причину нашей постоянной интериоризации, и проработать конкретно её.

Сейчас просмотрите нижеследующий список, и выберите наиболее интересующий вас пункт. После того, как вы его пройдёте, выберите другой пункт из оставшихся – и так до тех пор, пока вы не придёте к тому, что будете себя хорошо чувствовать в этой области.

1. Входить в ...
2. Помещаться в ...
3. Интериоризоваться во что-либо

4. Желание войти в ...
5. Должен войти в ...
6. Не могу войти в ...
7. Выброшен из пространств(а)
8. Пойман в ловушку
9. Втиснут в ...
10. Втянут в ...
11. Втолкнут в ...

Проходите выбранный вами пункт выполняя команды из следующего списка. Перед выполнением выпишите их полные формулировки.

- А) Вспомните эпизод, как вас заставили \_\_\_\_\_
- Б) Вспомните эпизод, как вы заставляете другого человека \_\_\_\_\_
- В) Вспомните эпизод, как кто-то другой заставляет другого человека \_\_\_\_\_
- Г) Вспомните эпизод, как вы сами себя заставляли \_\_\_\_\_

Заряд пункта может полностью раствориться при простом вспоминании эпизода (при возвращении). Если этого не произошло, то пройдите инцидент, начиная с цепочки инцидентов, в которых это случилось по отношению к вам, а затем также пройдите цепочку инцидентов, в которых это делалось по отношению к другому человеку.

Продолжайте выбирать пункты из списка до тех пор, пока вы реально не почувствуете себя хорошо в отношении интериоризации и экстериоризации.

Не беспокойтесь по поводу того, находитесь ли вы внутри или снаружи тела в момент завершения пункта, либо всего упражнения. На самом деле всё это относительно: и то, и другое всегда в какой-то степени верно. Мы всегда держим какую-то нашу часть внутри тела, чтобы управлять им, и всегда держим какую-то часть снаружи, чтобы ориентироваться в этом мире.

Заметьте, что восприятие объектов из внешней точки является другим вопросом, и не имеет отношения к работе по этому списку. На самом деле мы кое-что уже делали в этой области, и будем делать ещё, так что не беспокойтесь об этом.

### ***32.8 Сжатие пространства***

Кроме интериоризации, существует похожее явление, при котором пространство и энергетические поля, созданные тэтаном, обрушиваются на него. Человек может иметь отдалённые «якорные точки» (точки, которые он использует для определения своего пространства), и тогда мир выглядит ярким и блестящим, и человек чувствует себя хорошо и счастливо, а потом может случиться нечто плохое, и тогда всё это обваливается на него.

Это может случиться как с бестелесным духом, так и с тем тэтаном, кто находится в теле или использует тело.

Проходите эти случаи как в предыдущем упражнении (32.7), но список используемых «кнопок» (пунктов) другой.

1. Мир сжался
2. Пространство обрушилось, сжалось в точку
3. (ваша) Энергия рухнула, схлопнулась в точку
4. Якорные точки схлопнулись в точку
5. Якорные точки впечатались в ...
6. Все упало в ...
7. (ваше) Пространство размоделировалось (исчезло)
8. (ваша) Энергия размоделировалась (исчезла)
9. (ваша) Форма размоделировалась (исчезла)
10. (мир) Рухнул, подломился
11. Втянулся в ...
12. Удалился от всего
13. Всё стало нереальным

Заметьте, что это именно вы являетесь тем, кто сжимает своё собственное пространство. Другие могут делать вам что-то, что может подвинуть вас на это, но только вы сами можете схлопнуть свои якорные точки, независимо от того, сколько нехороших людей действуют против вас.

Часто это происходит при получении плохих новостей.

### **32.9 Энергетические лучи**

Этот раздел может оказаться слишком продвинутым для первого прохода через книгу. Если это так, то оставьте его до следующего раза.

Когда тэтан опускается ниже уровня действия с помощью чистой мысли и постулатов (то есть ниже того состояния, когда всё происходит просто от одного лишь намерения), он начинает использовать энергетические лучи.

Человек часто вводит энергетические лучи в голову, в заднюю часть шеи, в верхнюю и нижнюю части спины, в солнечное сплетение. Он также часто обертывает лучами торс (похоже на лассо) и использует их для выталкивания тела из опасности.

Иногда эти лучи оказывают воздействие и вызывают головные боли, боли в желудке, странные небольшие судороги и «газовые боли».

Иногда вы можете облегчить подобные боли, обнаружив, что именно делает эта ваша энергия, и повернув этот поток вспять, или с помощью попеременного увеличения и уменьшения его силы, или изменения направления потока.

Наиболее типичен такой случай: возникает боль, информация о ней идёт по нервным каналам в мозг, на что тэтан реагирует направлением в голову энергетических лучей для сопротивления и подавления этой боли [информации о ней]. Это сопротивление может привести к головной боли. Обратите внимание, что после стрессов и столкновений с жизнью иногда возникает головная боль. Происходит так потому, что человек старается противодействовать им в области мозга (там, куда идут нервные импульсы).

Позднее мы вернёмся к теме энергетических лучей. А сейчас давайте посмотрим, сможем ли мы пройти некоторые связанные с этим инциденты.

Найдите лёгкий инцидент, в котором могло происходить нечто подобное. Постарайтесь увидеть, если сможете, поведение вашей собственной энергии в инциденте. Обращайте внимание на то, что вы как тэтан можете делать это автоматически (не осознавая этого), а не на тело. Когда вы поймёте, что ваша энергия делала в это время, пройдите эпизод, рассматривая поведение энергии в обратном направлении, как цепочку инцидентов.

### **32.10 Защита тел**

Первоначально тэтан никогда не располагался в каком-либо месте. Его существование охватывает множество вселенных, так что на самом деле он не может быть ограничен расположением внутри какой-либо вселенной.

На ранних этапах тэтан осознавал это, и знал, что он только «протягивается» в эту созданную вселенную, для того чтобы действовать и испытывать разные вещи в этой вселенной.

Изначально у тэтана нет каких-либо причин управлять телом из какой-то определённой точки вселенной вне тела, поскольку он является внешним по отношению ко всей вселенной целиком. Поэтому управлять телом он начинает изнутри, будучи в то же время полностью внешним по отношению к нему. Другими словами, когда тэтан впервые выбирает точку, из которой он будет управлять телом и в которую будут приходить все восприятия тела, то он выбирает быть внутри тела.

Это тот уровень, на котором он может считать тело мельчайшим осколком несравнимо **большого** существа [то есть себя самого]. Но со временем тэтан, в конце концов, разрушается до такого состояния, что он управляет только одним телом, вместо многих, и вдобавок к этому у него возникают проблемы в создании тела заново по своему желанию. Таким образом, он начинает страдать от потери тел, когда они разрушаются, и тогда он начинает пытаться защитить их.

Наконец, тэтан очень крепко связывает себя, своё существование, с телом и начинает испытывать боль от потери или даже угрозы потери тела. Находясь в этом состоянии, он решает, что находиться внутри тела непереносимо. И тогда он начинает создавать (моделировать) управляющий центр, который располагается где-нибудь в безопасности, обычно немного позади тела. [В некоторых случаях центр восприятия и управления временно создаётся немного впереди или над телом].

Другими словами, внешнее управление телом уже является аберрацией. Последовательность тут такая:

- 1) управление изнутри тела
- 2) управление извне тела
- 3) внешняя точка управления вжимается в тело в результате интериоризирующих инцидентов

Заметьте, что в этих более ранних инцидентах, когда тэтан естественно управляет телом изнутри, он одновременно осознаёт, что он существует и в других местоположениях, а это место – просто одна из точек, через которую он проявляет себя.

Если вы можете вернуться в такие ранние периоды времени, то пройдите инциденты защиты тел – это добавит вам свободы.

В самых ранних инцидентах защиты тел, тэтан всё ещё будет действовать изнутри тела, а также защищать внешние по отношению к телу точки управления, размещаясь в их окружении для их защиты.

Если всё это кажется вам нереальным, то оставьте прохождение инцидентов защиты тел на потом. Позднее мы ещё много будем работать над управлением телами, и это упражнение может быть сделано на втором проходе через книгу.

### **32.11 «Тэта» инциденты**

Рассмотрите, представьте, в какого типа неприятности может попасть тэтан (единица, осознающая осознание) не имеющий тела.

Посмотрите, сможете ли вы пройти некоторые цепочки инцидентов такого вида.

В книге «История человека» Л. Р. Хаббарда содержатся некоторые интересные идеи по этому поводу.

Ну а сейчас попробуйте пройти лёгкие инциденты. Не входите в те, где содержатся тяжёлые обстоятельства или имплантирующие (об этом позже) команды. Мы рассмотрим их позже.

Если это окажется слишком трудным для первого раза, то опять же, можно оставить и на второй проход.

## **ГЛАВА 33: УЛУЧШЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ И ОРИЕНТАЦИИ**

После того как вы прошли инциденты интериоризации, будет безопасно перейти к более трудным упражнениям по экстериоризации.

Как и в более ранних упражнениях такого типа, вероятно вы будете иметь смесь реального и воображаемого. [Разница между ними небольшая – только в том, разделяются ли они кем-то ещё. На самом деле всё это одно и то же – ваши ощущения. Именно ими Пилот и предлагает заняться в этой главе.] Не сравнивайте ощущение того, что вы видите сознанием, с тем, что видят ваши глаза, и не заботьтесь о расхождении и каких-либо неточностях. Развитие хорошего восприятия происходит постепенно. Упражнения, которые здесь приведены, направлены как раз на это.

### **33.1 Положительная экстериоризация**

Лягте и закройте глаза. Выполняйте следующие две команды попеременно, до тех пор, пока не возникнет ощущение какого-то внешнего восприятия.

- А) Отметьте три точки в теле
- Б) Отметьте три точки в комнате



### **33.2 Расстояние (упражнение на улице)**

Пройдитесь по улице.

Выберите два объекта и заметьте расстояние между ними. Затем почувствуйте пространство между ними.

Делайте так много раз, до тех пор, пока вы не сможете реально владеть пространством [ощущать его].

### **33.3 Расстояние (упражнение с экстериоризацией)**

Снова лягте и закройте глаза. Выполняйте то же самое, что и в предыдущем упражнении 33.2, но только в экстериоризованном состоянии, с помощью «внешнего» восприятия.

Выберите два объекта и заметьте расстояние между ними. Затем почувствуйте пространство между ними.

Снова продолжайте до тех пор, пока вы не сможете реально владеть пространством.

### **33.4 Большое путешествие**

Для каждой планеты из нижеследующего списка, окажитесь рядом с планетой, встаньте над ней (или просто представьте, что вы смотрите на планету сверху вниз), рассматривайте её, отмечая точки на поверхности. А затем интериоризируйтесь в неё (занимая большое пространство в центре планеты) и экстериоризируйтесь из неё – и так три раза. После чего снова осмотрите её поверхность, отмечая больше точек. Потом переходите к следующей планете.

После того, как вы закончите список, начните его сначала. Продолжайте до тех пор, пока вы не добьётесь значительных достижений в восприятии, реальности или ориентации.

Вот список планет:

1. Марс
2. Венера
3. Юпитер
4. Сатурн
5. Меркурий
6. Уран
7. Нептун
8. Плутон
9. Луна
10. Земля

Игнорируйте любые энергетические поля или сверхъестественные ощущения, просто продолжайте упражнение.

### **33.5 Ориентация**

Пройдитесь по улице. Во время прогулки представьте себе, что вы остаётесь [стоите] на одном месте и двигаете вселенную относительно себя. Продолжая это делать, замечайте объекты и ощущайте расстояние между ними и собой [неподвижным].

Когда это будет хорошо у вас получаться, начните попеременно то двигаться через вселенную, то перемещать вселенную относительно себя, удерживая в сознании какое-то время каждую идею.

### **33.6 На перекрёстке**

Лягте и закройте глаза.

Перейдите (как дух) к оживлённому перекрестку большого города, с большим количеством людей и интересных вещей вокруг. Встаньте на какой-нибудь угол, и смотрите что делается вокруг. Отметьте следующее:

- А) местонахождение некоторых объектов
- Б) некое движение
- В) местонахождение некоторых людей

Потом выберите другой перекресток (можно в другом городе), и повторите. Можно варьировать место, выбирая места массовых гуляний и большие универмаги.

Выполните это упражнение много раз.

### **33.7 Моделирование тел**

Повторите предыдущее упражнение (33.6), моделируя [представляя] теперь себя стоящим на одном из углов улицы «в теле». Это может быть «астральное», «энергетическое» или «духовное» тело. Оно может быть нереальным для других людей.

Делайте это упражнение (вставая на перекрёстки, осматриваясь, отмечая объекты, движения и людей) используя модель вашего текущего (настоящего) тела.

Затем снова выполните это упражнение, используя для себя модель (представление) старого тела. Потом – модель юного тела, далее тело противоположного пола, тело мудреца, тело святого, тело в виде облака энергии с золотыми дисками в качестве глаз. В конце выполните это упражнение так, как будто [мне это нравится ☺] это просто вы.

### **33.8 Соединение моделей тел**

Закройте глаза и смоделируйте (вообразите) много-много копий своего текущего (настоящего) тела. Соедините эти копии вместе (в виде шара) и сожмите их в точку, в ничто. Снова сделайте копии, опять соедините их вместе. Затем выкиньте, удалите в бесконечность (отдайте это пространству).

Попеременно выполняйте эти два действия до достижения положительного эффекта.

### **33.9 Использование зеркала**

Посмотрите в зеркало и увидите [представьте] в нём идеальный образ себя, а не то тело, которое есть сейчас. Потом увидите ничто (или не увидите ничего), то есть игнорируя то, что вы видите глазами. Потом – снова идеальный образ. И так далее попеременно до тех пор, пока не почувствуете себя хорошо в этом упражнении.

### **33.10 Экстериоризованный вариант**

Закройте глаза и выйдите за границы тела. Найдите отражающие поверхности и смотрите в них, попеременно то видя себя идеального, то не видя там ничего.

### **33.11 Тактильные ощущения (осознание)**

Прогуляйтесь по улице. Коснитесь чего-нибудь и отпустите этот объект. Затем сделайте то же самое мысленно и постарайтесь испытать такое же ощущение. Повторите это действие много раз на каком-либо одном объекте, а затем переходите к следующему. Делайте это до получения хороших результатов.

### **33.12 Звуки (слух)**

Закройте глаза и осмотрите большой город. Прислушайтесь к звукам, которые вам интересны, перейдите к месту их источника и осмотритесь вокруг.

### **33.13 Внутри и вне тела**

Лягте и закройте глаза.

Смоделируйте (представьте) себя в виде облака энергии с очень большим количеством внутри этого облака каких-либо приспособлений, механизмов или конструкций, которые вы считаете приятными и интересными.

Мягко сдвиньте всю эту массу в свое физическое тело, а потом снова выведите наружу. Если необходимо, уладьте этот процесс так, чтобы всё это не влияло на тело, но при этом постарайтесь сохранить ощущение большой массы и энергии, входящей и выходящей из тела.

Потом, будучи во внешней позиции, пропитайте (наполните) своё тело облаком (облаками) приятной белой или золотой энергии. Превратите все тёмные пятна, куски в белые или золотые.

### **33.14 Управление телом**

Будьте в метре от своей головы. Расширьте своё пространство (пространство управления) так, чтобы полностью окружить, охватить им своё тело, находясь в то же время в метре от своей головы.

Пойдите в людное место, двигая телом и используя глаза, но при этом чётко представляйте себе, что *вы больше чем тело*, и вы управляете им на расстоянии метра от головы или в целом из всего охватывающего тело пространства.

Встаньте (или сядьте) в укромном и удобном месте.

Глазами отмечайте сначала объекты, затем движения, и потом людей. Во время выполнения этого упражнения придерживайтесь идеи, что ваши глаза ловят (воспринимают из вселенной) образы, снабжают ими мозг, и затем эти образы передаются прямо вам по некоему коммуникационному каналу.

Затем игнорируйте телесные восприятия и повторите это упражнение, отмечая объекты, движения и людей из своей собственной точки зрения где-то недалеко от головы или из окружающего тело пространства.

Выполняйте эти два шага попеременно в течение достаточно долгого времени.

## **ГЛАВА 34: ИСТОЧНИКИ И ДРУГАЯ СЛОЖНАЯ МЕХАНИКА**

Теперь мы собираемся подробнее рассмотреть создание реальности и другие механизмы существования.

### **34.1 Поиск источников**

Выберите состояние или ситуацию, которая вас интересует, и пройдите её с помощью следующих команд, выполняя их попеременно.

- А) Обнаружьте, что могло быть источником (первопричиной) этого состояния или ситуации
- Б) Обнаружьте, что, вероятно (скорее всего), не является источником этого состояния или ситуации

Затем выберите другое состояние или ситуацию и повторите упражнение.

Продолжайте разбирать различные ситуации и состояния до тех пор, пока не достигнете **большого** осознания.

### **34.2 Поиск источников в общем смысле**

Выполняйте команды попеременно. Продолжайте выполнение упражнения в направлении изменения своего восприятия действительности.

- А) Найдите первопричину чего-либо (любой источник чего угодно)
- Б) Отметьте что-нибудь относительно этой первопричины
- В) Найдите то, что не является источником того, что вы рассматриваете
- Г) Отметьте что-нибудь относительно найденного

### **34.3 Причина**

Пойдите в оживлённое место. Продолжайте двигаться в направлении увеличения осознания.

- А) Выберите кого-нибудь
- Б) Отметьте то, причиной чего он является
- В) Отметьте то, причиной чего он не является

Делайте упор на то, что *вы* отмечаете это.

### **34.4 Создание**

Выберите небольшой участок стены или небольшой предмет, и смотрите на него. Затем циклически выполняйте с этим объектом следующие команды:

- А) Представьте, что вы его создаёте [своим восприятием]
- Б) Представьте, что его создают другие люди
- В) Представьте, что в данный момент его никто не создаёт

Повторяйте эти команды до улучшения осознания.

Затем выберите другой объект или участок стены и выполните команды снова.

Выполните упражнение с несколькими предметами. Когда будете делать, обратите внимание на то, можете ли вы увеличить ощущение реальности (значимость) того, что *вы* создаёте объекты.

### **34.5 То, что есть**

Выполняйте по очереди:

- А) Отметьте, что есть (просто существует)
- Б) Отметьте, чего нет (не существует)

Снова делается упор на то, что вы отмечаете это.

### **34.6 Реальность**

Не торопитесь менять, а держите каждую идею некоторое время, представляя себе её суть.

Выберите какую-нибудь стену или крупный объект, на который вы можете в данный момент смотреть глазами.

- А) Представьте, что объект находится здесь
- Б) Представьте, что объекта здесь нет
- В) Представьте, что верно и то и другое одновременно

### **34.7 Создание**

Пойдите в оживлённое место.

- А) Выберите кого-нибудь
- Б) Отметьте, что он создаёт (в своём представлении и для окружающих)
- В) Отметьте, что он не создаёт

Опять же, упор делается на то, что вы отмечаете это.

### **34.8 Существование**

- А) Что должно быть (является) частью вашего существования?
- Б) Что не должно быть (не является) частью вашего существования?

Затем выполните

- А) Что должно быть (является) частью существования другого человека?
- Б) Что не должно быть (не является) частью существования другого человека?

### **34.9 Состояния**

- А) Найдите (отметьте) в себе устойчивое (упорное, постоянное, фиксированное) состояние
- Б) Что вы с этим сделали?

Затем выполните

- А) Найдите (отметьте) у кого-то другого устойчивое (упорное, постоянное, фиксированное) состояние
- Б) Что он с этим сделал?

### **34.10 Вера**

- А) Найдите то, во что вы глубоко верите
- Б) Что вы с этим сделали?

### **34.11 Постоянство**

Прогуливаясь по улице, выполняйте следующее:

- А) Отметьте то, чему бы вы позволили остаться
- Б) Отметьте то, чему бы вы позволили исчезнуть

### **34.12 Слова**

Для множества слов выполняйте следующее упражнение до тех пор, пока не прекратится стремление связывать (ассоциировать) с этими словами какую-либо (физическую) силу.

1). Подумайте о каком-нибудь слове, с которым вы связываете некую силу (например «ударять», «ломать», «взрывать» и т.д.).

2). Теперь по очереди делайте вот что: произносите слово и визуализируйте (представляйте) силу (например, вы произносите слово «ударять» и мысленно видите, как кто-то бьёт кого-то); затем произнесите слово и *ничего с ним не ассоциируете*. Повторяйте так до тех пор, пока слово не перестанет автоматически ассоциироваться с какой-либо силой.

Заметьте, что здесь не нужно пытаться избежать понимания значения слова. Упражнение направлено только на то, чтобы убрать тенденцию автоматически создавать силу в качестве ассоциации с этим словом.

### **34.13 Значения**

Пусть каждая из стен (по кругу) говорит вам «Это значит \_\_\_\_\_», и подставляйте на место пробела различные фразы. Например, «Это означает, что вы станете зелёного цвета», или «Это означает, что вы собираетесь умереть».

Подставляйте в эту фразу большое количество разных вещей, включая сюда как глупые и смешные, так и обычные людские фразы. Вы можете использовать одно и то же слово более одного раза, но желательно не делать этого подряд.

### **34.14 Важности**

Лягте и закройте глаза. Экстериоризируйтесь, и, находясь в таком состоянии, осмотрите большой город.

- А) Отметьте что-то, что происходит
- Б) Решите, что это является важным
- В) Решите, что это является не важным

### **34.15 Настоящее время**

Представьте себе животное, например, собаку. Пусть она бежит в одном направлении вокруг земли.

Посмотрите в будущее. Увидьте там собаку, продолжающую бежать вокруг земли.

Снова посмотрите на смоделированную ситуацию в настоящем времени, и обратите внимание на бегущую собаку. Прекрасно зная, что она бежит в будущем, тем не менее, сделайте так, чтобы она остановилась, развернулась и побежала в обратном направлении.

Повторите это упражнение много раз, используя для разнообразия разных животных.

Продолжайте выполнять его до тех пор, пока не сможете легко останавливать что угодно, что по вашему мнению обязательно должно произойти в будущем.

### **34.16 Упражнение № 1**

Выполняйте это упражнение в комнате, осматривая её глазами.

Смотрите на стены и представляйте их прозрачными, или создайте на их месте пустое пространство.

Посмотрите сквозь стену на то, что находится *за ней*.

Выполняйте это действие с большим количеством стен в разных комнатах, отмечая вещи, находящиеся по ту сторону.

Не слишком расстраивайтесь по поводу точности – это нормально, если ваше восприятие несколько туманно. Просто делайте это так, как сможете до тех пор, пока не добьётесь успеха.

### **34.17 Упражнение № 2**

Пройдитесь по людной улице.

Отмечайте людей, видя их такими, *какие они есть*.

Теперь увидите их всех обнажёнными, продолжая смотреть вокруг и видя людей такими, какие они есть.

Затем увидите их скелеты, обращая внимание на то, как двигаются кости, когда они идут, и т.д.

В конечном итоге увидите их как спроецированные иллюзии, созданные существами (духами, тэтанами), которых здесь (в наблюдаемом пространстве) нет.

### **34.18 Упражнение № 3**

Выполняйте это упражнение с закрытыми глазами, мысленно смотря на разные вещи. Вы можете рассматривать картины прошлого, настоящего или будущего.

#### 34.18.1

- А) Подумайте о ком-то, кто вам нравится
- Б) Посмотрите на него и конфронтуйте с ним (то есть будьте к нему лицом, не уклоняясь от него)
- В) Подумайте о ком-то, кто вам не нравится или ненавистен
- Г) Посмотрите на него и конфронтуйте с ним

#### 34.18.2

- А) Подумайте о каком-то месте, которое вам нравится
- Б) Посмотрите на него и конфронтуйте с ним
- В) Подумайте о каком-то месте, которое вам не нравится или ненавистно
- Г) Посмотрите на него и конфронтуйте с ним

#### 34.18.3

- А) Подумайте о некотором объекте, который вам нравится
- Б) Посмотрите на него и конфронтуйте с ним
- В) Подумайте о некотором объекте, который вам не нравится или ненавистен
- Г) Посмотрите на него и конфронтуйте с ним

#### 34.18.4

- А) Подумайте о какой-то деятельности, которая вам нравится
- Б) Посмотрите на неё и конфронтуйте с ней
- В) Подумайте о какой-то деятельности, которая вам не нравится или ненавистна
- Г) Посмотрите на неё и конфронтуйте с ней

#### 34.18.5

- А) Подумайте о каком-то времени, которое вам нравится
- Б) Посмотрите на него и конфронтуйте с ним
- В) Подумайте о каком-то времени, которое вам не нравится или ненавистно
- Г) Посмотрите на него и конфронтуйте с ним

### **34.19 Новый мир**

Выйдите на улицу и смотрите на вещи так, как будто вы видите их в первый раз. Притворитесь, что вы никогда их не видели, и видите их сейчас в первый раз.

## ГЛАВА 35: ИМПЛАНТЫ

В нашей долгой истории в качестве духовных существ у нас часто возникало желание управлять друг другом. Часто прилагались усилия не позволять людям делать что-то, или, обратив их в рабство, заставить делать что-то.

Некоторые развитые цивилизации прошлого использовали очень мощные средства, пытаясь достичь и добиваясь этого. Иногда это делалось для того, чтобы сделать людей хорошими (положительными) или лояльными, а иногда просто для того, чтобы поработить их.

В этой вселенной, как правило, это делалось с помощью электромагнитных волн, использовавшихся для имплантации (внедрения) в нас определённых команд (установок).

Простой гипноз слишком слаб: он не может влиять даже на протяжении хотя бы нескольких жизней.

Поэтому, чтобы сформировать часть этих имплантов (имплант – это то, что внедрено) используются сложные шаблоны, ложные картинки и другие различные трюки. Они обычно заполнены ложными данными и сюжетом, вводящим в заблуждение.

Не стоит придавать этим вещам слишком большую важность. Они довольно стары и сила тех команд слаба, – вряд ли сильнее коммерческой рекламы по телевидению.

Если вы сильно обеспокоены этой темой, то это из-за ваших собственных усилий по имплантированию других людей, когда вы принуждали их быть хорошими, послушными или какими-то ещё. Время от времени мы все делали это, считая это решением для построения лучшего общества, или полагая, что это хороший способ стать сильным и успешным в этом мире.

Но во время прохождения инцидентов эти вещи могут привести к неприятностям. Если то, что вы просматриваете, является имплантом, и при этом вы не находите то, что было внедрено в вас, то это может взбудоражить скрытые команды и/или установки. И чтобы надёжно стереть их, вам потребуется конфронтировать с тем, что было имплантировано.

Фактически, эти инциденты препятствуют вспоминанию прошлых жизней, и имплант будет оказывать некоторое остаточное влияние на вас всё то время, пока вы не конфронтуете его.

Часто имплантирование следует определённым повторяющимся образцам. Когда некоторые из них были исследованы в 60-х годах, были записаны макеты страниц с пустыми местами для подстановки различных слов.

Это было выполнено в виде карт или дисков с перемещающимся окном, и эта штука была названа *платеном* [«*platen*» – особого рода карты и диски, использующиеся в настольных играх]. И хотя впоследствии эти карты и диски перестали использоваться, название макетов имплантов словом «платен» сохранилось. [Нам, наверное, слово «шаблон» лучше подходит].

В ортодоксальной саентологии есть большое количество шаблонов имплантов, исследованных в 60-х годах. Много из них можно найти в Интернете, несмотря на то, что в ЦС они считаются конфиденциальными.

Очень много из того, что исследовал я, можно найти в книге «Супер Сцио», которая также есть в Интернете.

Надеюсь, другие люди тоже будут публиковать свои исследования в данной области.

На данном этапе я собираюсь научить вас тому, как проходить шаблон импланта. В качестве примера мы рассмотрим пример импланта, который является общим и причиняющим беспокойство. На втором проходе вы, возможно, захотите проработать другие импланты, – вы легко можете найти их в Интернете.

Исследование новых имплантов является слишком трудным для начинающего и выходит за рамки этой книги.

Пока вы не продвинетесь достаточно далеко, вам не стоит охотиться за имплантами. Вместо этого берите существующие шаблоны имплантов и проходите их, чтобы убрать остаточные эффекты.

Если вам встретится имплант, для которого у вас нет шаблона, то лучше вместо его прохождения пройти те события, которые привели к имплантированию. Также поищите, когда это случилось в первый раз, так как подобные инциденты могли повторяться несколько раз.

А если у вас серьёзные неприятности, то вспомните, когда вы создавали имплант другому (другим), или хотели, чтобы это было сделано. Особенно важно конфронтировать своё намерение.

Если же всё это кажется вам слишком странным, причудливым или невероятным, то переходите к следующей главе, пропуская на первом проходе подобные вещи. Оставьте эту тему для её рассмотрения на втором проходе по книге.

### ***35.1 Техника прохождения шаблона импланта***

Основная техника прохождения шаблона импланта состоит в обнаружении и моделировании (мысленном представлении) каждого пункта последовательности до тех пор, пока не исчезнут какие-либо эффекты от просматривания этих пунктов.

Так как такие вещи могут содержать в себе некоторый заряд, то легче всего будет попеременно отмечать пункты импланта, и что-либо в окружающей обстановке. Это будет поддерживать ваше бодрое состояние и осознание, и даст вам больше сил, когда вы обнаружите этот пункт в себе.

При обнаружении пункта, необходимо понять его смысл и намерение. В действительности он внедрён не на том языке, на котором вы говорите сейчас (русский, английский, и т.д.), и нужен скорее смысл этого пункта, а не слова, которыми он выражается.

Иногда может возникнуть ощущение, что пункт расположен где-то рядом с вами, или в каком-то определённом направлении. Тогда обязательно нужно достичь этого места, и обнаружить этот пункт.

В идеале, вы возвращаетесь назад в то время, когда пункт был имплантирован, и обнаруживаете его там.

Сначала вам, возможно, понадобится в какой-то степени ощутить вокруг себя нечто, связанное с этим пунктом. Это может быть легкое ощущение массы, давления, протеста или энергии.

Продолжайте отмечать пункт до тех пор, пока его сила не уйдет, и в нём ничего не останется – ни тяжести, ни какого-либо побуждения слушаться его. Обычно при этом бывает небольшое чувство облегчения, или ощущение, что нечто ушло.

Если вы отмечаете какой-либо пункт много раз и создаётся впечатление, что он тяжелеет и заряжается (усиливается), то попытайтесь найти подобный более ранний момент времени, когда этот пункт был имплантирован. Одни и те же импланты использовались постоянно на протяжении времени снова и снова, и для освобождения от их силы вам нужен самый первый момент их применения, или наиболее ранний из того, что вы можете вспомнить.

Если какой-то пункт стал более тяжёлым, и кажется, что нет более раннего подобного инцидента, то, может быть, вы оставили некоторый заряд в предыдущих пунктах прорабатываемого вами импланта. Тогда вам нужно вернуться на несколько пунктов назад и посмотреть, не остался ли в них какой-нибудь заряд. Если остался, – пройдите эти пункты более тщательно.

Необходимо проходить имплант до такого состояния, что в нём не остаётся никакого заряда. Не должно быть никакой усталости, ощущения массы, подавленности, бессознательности и, естественно, никакого гипнотического внушения. В таком состоянии вы должны быть способны легко просмотреть имплант, и при этом не наблюдается никакой связанной с этими пунктами реакции или ощущения их важности.

### ***35.2 Имплант самоубийства (суицид)***

Очевидно, что мощный имплант, скорее всего, должен бы содержать в себе команды на самоликвидацию (самоубийство), если вы что-либо о нём узнаете. Но очевидно также и то, что для большинства людей маловероятно послушание таким командам, особенно если имплантированы они были давным-давно.

На практике эти вещи довольно легко игнорировать, когда вы их осознаёте.



Ведь большинство людей не бегут в магазин покупать то, что рекламируют по телевидению. Всё-таки мы достаточно толстокожи.

Даже когда имплант достаточно «свежий», заказы на самоубийство не очень эффективны.

Самоуничтожение включается в имплант по другой причине. Оно даёт человеку чувство опасности смотра на имплант.

На самом деле, чем больше вы знаете об импланте, тем меньшее влияние он на вас оказывает. И наоборот, наиболее эффективен он тогда, когда вы совсем не осознаёте его.

Такие вещи не усиливаются, когда вы обнаруживаете их, – наоборот, они становятся слабее.

Следующий шаблон является набором пунктов, обычно внедряемых в начало или конец (или и туда и сюда) разных, не связанных между собой имплантов. Возможно, это наиболее полный набор суицидальных пунктов, которые использовались в этой вселенной.

Если вам кажется, что вы не можете схватить или обнаружить эти пункты в себе, то оставьте это дело на потом.

Внедрённые пункты никогда не были очень мощными. Большую часть отрицательного эффекта создают постулаты и решения, которые были приняты вами в момент имплантирования, или когда вы сами имплантировали кого-то другого. Подобные вещи разрабатывались и делались для того, чтобы заставить вас постулировать: «чтобы защитить себя, я должен забыть этот имплант».

Пожалуй, лучше всего прорабатывать этот шаблон, закрыв список пунктов листом бумаги и сдвигая его вниз после разборки с очередным пунктом. Такой способ позволит вам легко держать в памяти то место, в котором вы находитесь, и помешает вам отвлечься от основной работы просмотриванием всего списка пунктов.

Возьмите каждый пункт, и найдите (ощутите, почувствуйте) этот пункт в себе, потом обратите внимание на своё окружение и отметьте что-нибудь в нём, попеременно бывая то там, то здесь, пока не будете чувствовать себя хорошо относительно него. В конечном итоге вы не должны иметь никаких побуждений или компульсий подчиняться ему, и одновременно у вас не будет никакого дискомфорта или беспокоящих реакций при его рассмотрении вблизи.

Если вы начали чувствовать себя реально хорошо, то сделайте перерыв.

После перерыва посмотрите, можете ли вы снова возобновить этот процесс и убрать из него ещё какое-то количество заряда. Если при вашем первом после перерыва взгляде в целом всё кажется решённым и выглядит забавно, то идите дальше, и продолжайте процесс со следующего пункта шаблона.

Но сначала обязательно сделайте перерыв, так как иногда вы можете получить от прохождения пункта настолько большое облегчение, что вам может показаться, что всё ушло, хотя возможно, это и не совсем так.

----- Шаблон для суицидального импланта -----

1. Знать об этом значит не верить этому
2. Знать об этом значит забыть это
3. Знать об этом значит сойти с ума
4. Знать об этом значит впасть в бессознательность
5. Знать об этом значит стать неосознанным
6. Знать об этом значит быть больным
7. Знать об этом значит умереть
8. Знать об этом значит убить себя
9. Говорить об этом значит не верить этому
10. Говорить об этом значит забыть это
11. Говорить об этом значит сойти с ума
12. Говорить об этом значит впасть в бессознательность
13. Говорить об этом значит стать неосознанным
14. Говорить об этом значит быть больным
15. Говорить об этом значит умереть

16. Говорить об этом значит убить себя
17. Обнаружить это значит не верить этому
18. Обнаружить это значит забыть это
19. Обнаружить это значит сойти с ума
20. Обнаружить это значит впасть в бессознательность
21. Обнаружить это значит стать неосознанным
22. Обнаружить это значит быть больным
23. Обнаружить это значит умереть
24. Обнаружить это значит убить себя
25. Вспоминать это значит не верить этому
26. Вспоминать это значит забыть это
27. Вспоминать это значит сойти с ума
28. Вспоминать это значит впасть в бессознательность
29. Вспоминать это значит стать неосознанным
30. Вспоминать это значит быть больным
31. Вспоминать это значит умереть
32. Вспоминать это значит убить себя
33. Думать об этом значит не верить этому
34. Думать об этом значит забыть это
35. Думать об этом значит сойти с ума
36. Думать об этом значит впасть в бессознательность
37. Думать об этом значит стать неосознанным
38. Думать об этом значит быть больным
39. Думать об этом значит умереть
40. Думать об этом значит убить себя

----- Конец шаблона -----

### **35.3 Заключительный шаг**

После того как вы пройдёте все пункты импланта сделайте следующее:

- А) Найдите все постулаты и решения, принятые вами во время инцидента
- Б) Найдите все случаи, когда вы устанавливали этот имплант кому-то другому, или желали, чтобы другие были имплантированы таким образом.

## **ГЛАВА 36: ТОЧКИ ВХОДА**

Если человек обнаружит точки, в которых он входил в игру, то он наверняка может убрать некоторый вес (груз имеющихся фиксированных представлений) из случившейся с ним в процессе игры последовательности инцидентов. Особенно это эффективно, если человек поймёт, почему он вступил в игру. Например, из-за каких-то желаний, важных (интересных) целей, или чтобы соприкоснуться и пережить что-то эстетичное и интересное.

Понимание этого позволит вам освободиться от груза более поздних инцидентов, и посмотреть на всю последовательности событий более отстранённо (трезво). Хотя это не даёт гарантий на будущее.

### **36.1 Взаимоотношения**

В качестве начальной точки давайте рассмотрим те взаимоотношения с окружающими, в которые вы были вовлечены в этой жизни.

Это могут быть сексуальные отношения или просто сильная дружба. Рассматривайте в первую очередь длительные и интенсивные контакты с другими людьми.

Для каждого серьёзного взаимоотношения, было бы полезно пройти тот инцидент, в котором вы вступили в это взаимоотношение или были втянуты в него, то есть пройти момент его возникновения.

Это не меняет само взаимоотношение – в вашей власти продолжить или прекратить его.

Не замечали ли вы, что счастливые в браке люди часто предаются воспоминаниям о том, как они встретили друг друга. Этот процесс повторного переживания усиливает их связь, так как заново оживляет те цели, которые были у них в самом начале этого приключения. Так происходит при удачном начале игры.

С другой стороны, можно заметить, что нежелательные отношения любви/ненависти (когда человек кидается от одного чувства к другому) часто с самого начала содержат ошибки и неверное восприятие. Можно сказать, что такое взаимоотношение было замутнено, замусорено с самого начала.

В случае изначального замутнения возникает тенденция фиксироваться на более поздних расстройствах, и не разбирать начало и свои первоначальные предпосылки вступления в такого рода игру. В некоторых случаях, оглядываясь назад с имеющейся в данный момент мудростью, человек может увидеть ошибочные идеи и принятие желаемого за действительное, которые продолжают вести его по этому неверному пути.

Упор в таком пересмотре делается не в поиске обмана, или чего-то, в чём можно обвинить других. Это не сделает вас более свободным от принудительного движения по неверному пути, а наоборот увековечит его.

Вместо этого следует рассмотреть свои мечты, желания и обстоятельства, которые, как вам казалось, там имелись. Это именно то, что удерживает вас в таких взаимоотношениях.

Не отвергайте свои мечты из-за того, что они неверно определены или направлены. Просто поймите, что в данном случае для них была неподходящая цель.

Наш опыт в прохождении инцидентов показывает, что решающей точкой является его начало, самая ранняя его часть.

Проходите начало взаимоотношений как инцидент – это ослабит вес всего того, что произошло во взаимоотношениях позднее. Это может очистить хорошие отношения так, что они станут ещё лучше, или это может помочь вам прекратить плохие взаимоотношения, или же поможет вылечиться от болезненных последствий таких взаимоотношений.

Можно использовать технику прохождения инцидентов, которая описывалась ранее. И если инцидент становится более тяжёлым, вместо того чтобы очиститься, то ищите подобный более ранний инцидент, так как с человеком часто происходит одно и то же.

Обратите особое внимание на свои цели, желания, намерения, решения и на вещи, которые вы постулировали для данного взаимоотношения.

### **36.2 Группы**

Далее давайте рассмотрим группы, к которым вы присоединились по своему желанию, и которые являются или являлись значимой частью вашей жизни.

Как и в предыдущем разделе, проходите точку входа в каждую группу. Сюда включается не только точка присоединения к группе, но и решение об этом, и события, которые привели вас к присоединению к этой группе.

В каких-то случаях вы, может быть, присоединялись к группе для разрешения своих более ранних проблем, в попытках устранить хаос, замешательство. В этом случае, даже начальное решение о присоединении к группе – не самый ранний момент в этой истории.

В таком случае проверьте своё предыдущее замешательство, имевшееся до вашего присоединения к группе, для которого вступление в эту группу было решением проблемы.

Если всё так и было, то в таком случае разрешите для себя следующие вопросы того периода:

- А) Какую проблему вы тогда имели
- Б) Какое общение вы оставили незавершённым относительно этой проблемы

Затем следующее:

- А) Что вы делали в это время
- Б) Чего вы не сказали в это время

Если это не помогает, то пройдите также все расстройства (разрывы АРО), которые происходили в то время, как это было описано ранее (главы 22, 23).

Можно также выполнить побольше упражнений на проблемы (далее в этой главе), направив их на период замешательства, если вам кажется это полезным.

После того как замешательство пройдёт, пройдите также инцидент точки входа. В этом случае следует ожидать, что события будут несколько отличаться от того, какими вы их себе представляли на момент присоединения к группе.

Это поможет вам восстановить ваши собственные цели и улучшить ваши отношения с желательной группой, и отделиться от нежелательной группы.

### **36.3 Принуждение к присоединению**

Существуют также группы (а иногда даже и взаимоотношения) к которым человек вынужден присоединиться.

Например, призыв в армию. Также это может быть зачисление в школу. Конечно, нельзя сказать, что это всегда происходит по принуждению, но всё-таки достаточно часто.

Прежде всего, следует убрать из принуждения некоторый заряд. Для этого выполните следующее:

- А) Вспомните, как вас принуждали присоединиться к чему-либо
- Б) Против чего вы тогда протестовали
- В) Вспомните, как другого человека принуждали присоединиться к чему-либо
- Г) Против чего он тогда протестовал

После того, как ваша способность быть лицом к этим вещам возрастет, берите любые значимые точки входа, в которых вы вынуждены были присоединиться к чему-либо, и проходите их как инциденты. А затем сделайте то же самое относительно тех эпизодов, когда вы принуждали кого-то другого к чему-то присоединиться. И если необходимо, то пройдите также и то, как другие люди принуждали кого-то присоединиться к чему-либо.

### **36.4 Цели, при достижении которых вы потерпели неудачу**

Выбор цели или намерения также является началом чего-то, похожего на точку входа в игру. Иногда трудности и неудачи мешают достичь поставленной цели, и она отбрасывается из-за отчаяния, а не из-за того, что появилась какая-то более интересная цель.

Эти потерпевшие неудачу цели также могут быть восстановлены с помощью обнаружения момента, в котором вы создали первоначальную цель, и последующее прохождение его как инцидента, обращая особое внимание на момент принятия решения иметь эту цель.

Общим свойством точек входа является то, что возвращение к первому моменту будет освобождать вас от более поздних неудач.

И как было сказано ранее, это не будет принуждать вас ни продолжать, ни отказываться от цели, а просто восстановит ваш свободный выбор. После того как тяжесть неудачи пройдёт, у вас будет возможность либо дать цели вторую жизнь, либо отказаться от неё, выбирая в качестве новой цели свои истинные желания, имеющиеся у вас в настоящем времени.

### **36.5 Желанные цели**

После того как вы проработаете неудавшиеся цели, было бы очень неплохо выполнить позитивную технику.

- А) Найдите свою желанную цель
- Б) Найдите цель, которая была бы желанной для другого человека или других людей

### **36.6 Изучение**

Так как изучение чего-либо достаточно значимо, давайте также посмотрим, можем ли мы повторно возродить желания в этой области.

- А) Что вы хотели изучать (в прошлом)
- Б) Когда это было

- В) Что другие люди хотели изучать
- Г) Когда это было

### **36.7 Соединение с телом**

Для продвинутых студентов или при втором проходе через книгу, было бы очень полезно пройти инцидент выбора (приобретения) текущего тела.

Одной из наиболее важных точек здесь являются решения и постулаты, которые человек принимал, когда входил в эту жизнь с новым телом.

Так как человек приобретал много тел в течение долгого времени, вы можете обнаружить, что этот инцидент находится очень далеко в длинной цепочке однотипных случаев. Тогда вам следует пройти более ранние случаи приобретения тела.

### **36.8 Составление списка жизней**

Это определённо продвинутый шаг, и его можно было бы выполнить только тогда, когда вы наберёте достаточно много информации о своих недавних жизнях с помощью процессов возвращения, данных в ранних главах этой книги.

Когда вы будете готовы к этому, начните делать набросок списка жизней, которые вы осознаете за последние несколько тысяч лет.

Начните с самой ранней доступной для просмотра жизни, найдите свои намерения при входе в эту жизнь и исследуйте, как она проходила на самом деле. Рассмотрите следующую жизнь, являющуюся ответом или решением для предыдущей жизни, и снова исследуйте свои тогдашние намерения, и что из этого вышло на самом деле.

Продвигаясь вперёд таким образом, следует заполнять пустые места отсутствующих жизней ходя бы приблизительно, и постараться увидеть, как они связаны с последующими.

Когда вы разберёте последовательность своих целей от жизни к жизни, вы увидите вещи, которые являются или являлись очень важными для вас. И вы увидите другие вещи, когда была тенденция метаться туда-сюда в поисках пути (выхода) через некий барьер.

Выполняя это задание, вам иногда будут встречаться исключительно значимые инциденты – их нужно проработать сразу же.



[ ☺ Великая Нирвана. Один Мастер сказал: «Что такое Великая Нирвана? Великая Нирвана - это не подвергать себя карме рождения и смерти. Что такое карма рождения и смерти? *Желание* Великой Нирваны есть карма рождения и смерти».]

## **ГЛАВА 37: ТОЧКА ВХОДА В ЭТУ ВСЕЛЕННУЮ**

Может быть вам лучше будет рассматривать эту главу как в высшей степени выдумку. Отнеситесь к тому, что здесь написано, скорее как к предположению, а не как к абсолютной правде.

Точка входа во вселенную является важной, так как она сбивает цену игры, имеющей место в этой вселенной, или, другими словами, проясняет цели этой игры и снижает их значимость.

Поэтому точка входа в нашу текущую физическую вселенную, в которой мы живём, особенно важна.

Предыдущей вселенной была вселенная Магии, очень похожая на столь популярные истории в стиле фэнтези и ужасов.

Наша вселенная первоначально была построена для того, чтобы избавляться от нежелательных элементов, к которым относятся не только преступники и недовольные, но и захваченные в плен во время войны, и другие проигравшие противники. В конце концов, в этой вселенной становится настолько интересно, а магическая уже настолько разрушена (испорчена), что люди идут сюда также и по своему желанию, и лишь немногие остаются вне её.

Некоторые люди помещались сюда и снова сбегали много раз, поэтому не удивляйтесь, если вы обнаружите, что входили в эту вселенную много раз. Как всегда, лучше найти самый первый момент входа.

Не существует прямой связи между пространствами этих двух вселенных. Существуют точки перехода, но между ними нет однозначного соответствия. Точки перехода соединены с небольшой «законсервированной» вселенной (жесткий путь, похожий на запись на магнитной ленте), которая играет роль моста между этими двумя вселенными.

Точки перехода в магической вселенной обычно устроены в виде прудов (возможно, в греческом стиле), в которые человек вталкивается как энергетический ступок. Обычно существует спираль колонн закручивающихся по направлению к пруду. Имеется 64 колонны с различными статуями (голова или бюст), установленными на вершинах колонн.

Я не могу с уверенностью сказать, являются ли эти пруды всегда одинаковыми или имеют различия между собой. Определённо можно сказать, что окружающая местность может быть разной, и планета сама по себе может иметь много отличий (различные цвета неба, и т.д.).

Это может начинаться приговором суда, с последующим перенесением в начало спирали из колонн, или человек может войти туда просто по своему желанию. Затем он движется вдоль спирали из колонн, притягиваясь к ней какой-то энергией. Душа человека проплывает от колонны к колонне, постепенно набирая скорость, и наконец попадает в пруд. Если это происходит по принуждению, а не по собственному желанию, то над прудом присутствует некто, кто для надёжности «прикрывает» (укутает, покрывает своим энергетическим полем) уходящего в этот пруд человека, и «подтолкнёт» его в пруд, чтобы убедиться, что он вошёл туда.

Оказавшемуся в пруду всё кажется тяжёлым и закупоренным, и создаётся впечатление, будто находишься в другом месте. Это и есть «законсервированная» вселенная, служащая мостом в этот мир. Хотя в магической вселенной существует множество таких прудов, начиная с этого момента, дальнейшее всегда выглядит одинаково.

Инцидент не содержит большого количества боли или насилия, хотя в нём есть ощущение лёгкого подталкивания или давления, но иногда могут быть сильные эмоции по поводу изгнания, и связанное с этим чувство потери. Главной характеристикой инцидента является чрезвычайно сильная красота (эстетичность), которая призвана заинтересовать и втянуть человека в текущую вселенную.

«Записанная» вселенная начинается чем-то типа неясной пустоты, похожей на то, как будто вы находитесь под водой. Но постепенно вы ощущаете присутствие какого-то источника золотого света и ощущаете притяжение к нему. Снова вы постепенно набираете скорость, и наконец попадаете в некий золотой объект в форме золотого солнца с лучами (но скорее похожий на тарелку, эмблему или ювелирное изделие, а не на реальное Солнце). Как только вы попадаете внутрь, вы слышите (телепатически, не словами): цель (задача) – «Быть Божеством (Подобным Богу)».

Вы проходите сквозь всё это и продолжаете движение, набирая скорость, наконец подлетаете к группе золотых колоколов, и проходя сквозь них, слышите: цель (задача) – «Быть Свободным».

Следующая цель (задача) – «Быть Ответственным» появляется, когда вы проходите через что-то вроде набора золотых книг или дощечек с текстами законов.

Так продолжается при проходе через весь набор целей (задач). Ниже приведён этот список, но он приблизителен, в нём могут быть ошибки и пропуски.

1. БЫТЬ БОЖЕСТВОМ
2. БЫТЬ СВОБОДНЫМ
3. БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ
4. БЫТЬ ТВОРЧЕСКИМ
5. БЫТЬ ВАЖНЫМ
6. БЫТЬ КОМПЕТЕНТНЫМ
7. БЫТЬ ЗНАМЕНИТЫМ
8. БЫТЬ ВОСПРИИМЧИВЫМ

9. БЫТЬ ЭНЕРГИЧНЫМ
10. БЫТЬ СТАРАТЕЛЬНЫМ
11. БЫТЬ УСПЕШНЫМ
12. БЫТЬ ПРАВЫМ
13. БЫТЬ ПОПУЛЯРНЫМ
14. БЫТЬ УМЕЛЫМ
15. БЫТЬ МУДРЫМ
16. БЫТЬ КРАСИВЫМ
17. БЫТЬ ПРОДУКТИВНЫМ
18. БЫТЬ МОГУЩЕСТВЕННЫМ
19. БЫТЬ СВЯТЫМ
20. БЫТЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ
21. БЫТЬ СИЛЬНЫМ
22. БЫТЬ ХИТРЫМ
23. БЫТЬ ХРАБРЫМ
24. БЫТЬ БОГАТЫМ
25. БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ
26. БЫТЬ ХОРОШИМ
27. БЫТЬ РИСКОВЫМ
28. БЫТЬ ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ
29. БЫТЬ НЕПОХОЖИМ
30. БЫТЬ УВАЖАЕМЫМ
31. БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ
32. БЫТЬ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫМ
33. БЫТЬ ЧУВСТВЕННЫМ
34. БЫТЬ ПОВЕЛИТЕЛЕМ
35. БЫТЬ НЕОБУЗДАННЫМ (СВОЕНРАВНЫМ)
36. БЫТЬ ТЕРПЕЛИВЫМ

Последним объектом, содержащем цель (задачу) – «Быть Терпеливым», является пирамида. Вы входите в неё и попадаете в другую местность, что-то типа площадки или платформы, окружённой ангелами, демонами и разными другими вещами, все крайне красиво (эстетично), сложно и выглядит в высшей степени интересным.

Эта сцена, и последовательно появляющиеся фигуры, и, возможно, ранее упомянутые объекты, похоже, являются 4-х мерными конструкциями, которые вы видите как 3-х мерные объекты, и поэтому они могут изменять свой вид, когда вы двигаетесь вдоль четвёртого измерения, оставаясь неподвижным относительно остальных трёх (с 3-х мерной точки зрения вы остаётесь неподвижным).

В целом, вся сцена представляет собой пышное зрелище. Здесь и херувимы, дующие в трубы, и резкие звуки в тот момент, когда персонажи появляются на сцене и исполняют свои роли. Всё это для того, чтобы удерживать ваше внимание.

Представление начинается со строки «Выживет только один», в то время как толпа персонажей беспорядочно движется на сцене.

Затем появляется новая строка: «Для того, чтобы стать тем единственным, кто выживет, вы должны превзойти всех (остальных)».

Затем беспорядочная толпа отступает и успокаивается, и показывается первая фигура.

Предполагается что этот персонаж – «Бог», и он может появиться в виде бородатого пожилого человека в белой мантии (эта деталь может изменяться из-за различия перспектив). Но учтите, что это не более чем описание персонажа: подобно актёру, играющему в мистерии, в фигуре нет реального ощущения Божественного.

Он говорит (телепатически) примерно следующее:

- 1) (глядя влево от вас, от него вправо)  
– Быть Божеством – значит побеждать Терпеливых.

2) (глядя вперёд)  
– Быть Божеством – значит превосходить всех остальных.

3) (глядя вправо от вас, от него влево)  
– Быть Божеством – значит быть побеждённым Свободными.

Он уходит налево, на сцену с правой стороны выходит «Свободный» и говорит:

1) (глядя влево от вас, туда, куда ушёл «Бог»)  
– Быть Свободным – значит побеждать Богов.

2) (глядя вперёд)  
– Быть Свободным – значит превосходить всех остальных.

3) (глядя вправо от вас, от него влево)  
– Быть Свободным – значит быть побеждённым Ответственными.

Он уходит налево, на сцену с правой стороны выходит «Ответственный» и говорит:

1) (глядя влево от вас, туда, куда ушёл «Свободный»)  
– Быть Ответственным – значит побеждать Свободных.

2) (глядя вперёд)  
– Быть Ответственным – значит превосходить всех остальных.

3) (глядя вправо от вас, от него влево)  
– Быть Ответственным – значит быть побеждённым Творческими.

Так продолжается по одному и тому же образцу со всей серией описанных выше целей существования в этой вселенной. Может быть, некоторые цели отсутствуют в этом списке, а некоторые, возможно, переданы здесь не совсем точно.

Последний выход будет такой. На сцену с правой стороны выходит «Терпеливый» и говорит:

1) (глядя влево от вас, туда, куда ушёл «Необузданный (Своенравный)»)  
– Быть Терпеливым – значит побеждать Необузданных (Своенравных).

2) (глядя вперёд)  
– Быть Терпеливым – значит превосходить (быть выше) всех остальных.

3) (глядя вправо от вас, от него влево)  
– Быть Терпеливым – значит быть побеждённым Богами.

Последнее заканчивает сборку всей модели в круг, с «Выносливым» против «Божества».

Далее инцидент заканчивается волнами черноты.

Затем вы обнаруживаете себя в текущей вселенной. Здесь были и есть различные точки входа.

Текущей «местной» точкой входа является туманность «Конская голова» в созвездии Ориона.

Весь этот инцидент основан скорее на потрясающей красоте, а не какой-либо значительной боли или силе.

Вам подсовывается идея, что игра в этой вселенной состоит в том, чтобы возвыситься над каждым, и вас ставят в состояние конфликта со всеми.

Разумеется, если вы сражаетесь против всех, то рано или поздно проиграете. Таким образом, вы не сможете пребывать в Божественном состоянии, а будете проходить через весь цикл целей, и в конечном счёте перейдёте по бесконечно суживающейся спирали от «Терпеливого» к более мелкой версии «Бога».

Чтобы разорвать этот порочный круг, нужно прекратить сражаться за превосходство.

Основной ложью, на которой всё основано, является то, что выживет только один. Это очень горячая кнопка, и она иногда используется в популярных фильмах и телепередачах. Заметьте, что эта идея всегда приводит к игре с максимальным насилием и разрушением.

Она является причиной того, что мы всё время так много сражаемся. И всё это – не более чем ложь, подсунутая нам вместе с огромным количеством красоты.



Инцидент происходит «в начале времён». Но это верно только для своей собственной небольшой законсервированной вселенной. До этого вы находились в магической вселенной, а после инцидента вы оказались здесь, и эти точки имеют конкретные даты в этих двух вселенных. И вероятно, во время нашего здесь существования это случалось много раз, и вы много раз перемещались между этой и магической вселенными.

Даже простое обнаружение этого инцидента в достаточно туманном виде уже уберёт некоторый заряд из цепочки неприятностей, которые вы имели в этой вселенной.

Хаббард обнаружил небольшой кусочек этого инцидента и пометил его как инцидент № 1. Этого хватает для того, чтобы надолго остудить «хроническую» рестимуляцию [превосходства].

### **37.1 Что с этим делать**

Для начала просто посмотрите, сможете ли вы обнаружить этот инцидент «в начале времён».

Затем посмотрите дальше и попробуйте найти подталкивание вас в пруд в магической вселенной.

Затем попробуйте найти инциденты «укутывания» и подталкивания в пруд других людей.

Затем найдите случаи, происходившие в магической вселенной, когда вы желали того, чтобы другие были сосланы в эту вселенную.

Затем поищите более ранние времена, когда вы были введены в этот инцидент.

Старайтесь добраться до самых ранних моментов времени, когда вас вталкивали или вы сами продвигали других в эту вселенную.

### **37.2 Использование этого для ослабления игры**

Обнаружение этого инцидента действует как ослабляющий фактор для последовательности имплантов, сделанных в этой вселенной.

Если вы безрезультатно ходите туда-сюда по шаблонам имплантов (аналогичным суицидальному импланту, данному в предыдущей главе, или другим, взятым из Интернета), и начинаете ощущать возрастание заряда, неудобства или болезненность, то направьте своё внимание на этот более ранний инцидент (точка входа в эту вселенную), и просмотрите его много раз.

Обнаружение этого инцидента имеет тенденцию оттягивать внимание от более поздних имплантов и охлаждает их. Кроме того, этот инцидент не содержит большой силы, и поэтому сам по себе не несёт никакой болезненности.

Заметьте, что это не стирает последовательность имплантов, а просто «остужает» их.

### **37.3 Замечание по поводу списка целей**

В этой главе описана серия целей (задач) существования в этой вселенной.

Есть много дополнительного материала по поводу того, как мы жили с этими целями, как претворяли их в жизнь, и, главное, как удалить из них заряд. Но, пожалуй, это слишком сложно для первого прохода по книге.

Подробно всё это раскрывается в 3-й главе «Супер Сцио», и наверно вам понадобится изучить её после второго прохода.

Учтите, что вышеприведённый список целей (задач) несколько улучшен по сравнению со списком, приведённом в «Супер Сцио».



[ ☉ Судьба. Один крестьянин имел лошадь, и однажды она убежала. Собрались соседи (это была небольшая община), чтобы выразить своё сочувствие, и все говорили: «Вот неудача!» Крестьянин выслушал их, поблагодарил и сказал: «Может быть». Вскоре после этого лошадь вернулась и привела с собой целый табун диких лошадей. Собрались соседи, стали поздравлять крестьянина, говоря: «Какая удача!» А крестьянин опять ответил: «Может быть». Однажды сын крестьянина сел на одну из диких лошадей, чтобы объездить её, но упал и сломал ногу. Снова пришли соседи, выражая сочувствие по поводу того, что случилось, говоря «Какое несчастье». Крестьянин и в этот раз сказал только: «Может

быть». Через некоторое время в деревню пришли солдаты набирать здоровых юношей в армию. Поскольку у сына крестьянина была сломана нога, его не взяли. Все соседи сошлись и стали говорить, как хорошо, что ему удалось избежать армии. И опять крестьянин сказал: «Может быть».]

## ГЛАВА 38: ВСЕЛЕННЫЕ

Эта вселенная основана на силовых играх и играх с противоположными интересами. Это может доставлять удовольствие, о чём свидетельствует популярность различных видеоигр [например, телепередача «Гладиаторы», и т.п.], компьютерных игр, множество спортивных игр, и т.д. Но это не очень-то здорово для реально живущего существа – быть объектом приложения этих сил. И если что-то повреждает другого, то повреждает и того, кто вызвал это, так как всё в мире взаимосвязано.

Мы участвуем в такого типа играх в течение очень долгого времени. Они берут своё начало задолго до этой вселенной. Они предшествуют даже времени, когда мы стали следствиями своих собственных творений, и начали играть в эти игры как в реальные, став жертвами боли, сил и страданий.

В ранних вселенных это были игры с моделями, созданными в виде проекций. Они являлись невероятно божественными эквивалентами наших видеоигр. Они не приносили, да даже никогда и не подразумевали, – принести страдание живым существам.

Но не думайте об отказе от своей силы и от такого типа игр только из-за того, что в них слишком много силы. «Боги» любят играть с силой, и это для них весьма занимательно.

Игра в шахматы более интересна тогда, когда в ней имеется драматичное развитие сюжета и хорошо скоординированное использование *силы*, чтобы разбить вражеские позиции. Вообразите такую игру в большом пространстве, с большим количеством деталей и действий, и с развитой 3-х мерной графикой. Скорее всего, вы предпочтёте поиграть в неё, чем бросить или даже уничтожить.

Затем посмотрите на нездоровый и деградированный ужас (отвращение) от помещения живых существ в качестве шахматных фигурок, и уничтожения их в процессе игры.

Именно это на самом деле плохо и нуждается в обработке (исправлении).

Оставьте насилие телевидению. Там ему место. Но уберите его из повседневной жизни. Используйте своё совершенное владение силой для развлечения, а не для покорения и разрушения других.

В конце концов, вам понадобится совершенное владение силой. Энергия является частью анатомии этой вселенной. Но сейчас вы овладеваете ею для восстановления управления физическим миром, а не для господства или причинения вреда другим людям [из-за чего, кстати, мы когда-то попали в ловушку].

Позже мы посвятим энергии специальную главу. Но если вы увеличиваете свою силу, а затем используете её для продолжения игры в превосходство над другими, то тем самым вы просто вызовете ускорение своего падения в ловушку – просто как более энергичное существо, сражаясь с зыбучими песками, вы увязнете гораздо быстрее.

Так что давайте в качестве предварительного шага посмотрим, можем ли мы выйти из разрушающей игры этой вселенной. Существуют гораздо лучшие игры, и их части всё ещё присутствуют в нас. Например, искусство и творчество всё ещё остаётся с нами, даже если они не всегда достигают таких же масштабов, как стихия игр этого «реального» мира.

### 38.1 Шесть путей в Ничто

Лучше всего это упражнение выполнять сидя в удобном положении с закрытыми глазами.

Вообразите, что вы протягиваетесь (проникаете) сквозь всю физическую вселенную, далеко-далеко за её пределы, – так далеко, как вы только можете себе вообразить, после чего протянитесь *ещё дальше* и найдите Ничто (Пустоту). Будьте здесь в течение некоторого времени или столько, сколько хотите, чтобы ощутить своё безмятежное бытие и недумание.

Делайте упражнение, протягиваясь в каждом из шести направлений:

- 1) Направо
- 2) Налево
- 3) Вперёд
- 4) Назад
- 5) Вверх
- 6) Вниз

Сделайте это несколько раз по кругу. После того как вы с лёгкостью сделаете это много раз, начните выполнять это упражнение с парой противоположных направлений, удерживая одновременно оба, то есть протягивайтесь сразу в двух противоположных направлениях.

- 1) Направо и налево
- 2) Вперёд и назад
- 3) Вверх и вниз

Когда вы и это сможете делать комфортно, начните протягиваться во всех шести направлениях (то есть в объёме), и удерживать состояние пустоты повсюду (во всех направлениях одновременно). Перемежайте это с осматриванием комнаты, в которой вы находитесь.

Как усиление этого упражнения попробуйте предпринять ещё один шаг. Представьте, если можете, четвёртое измерение и добавьте его к обычному пространству, и точно так же протянитесь в обоих направлениях этого измерения, затем найдите и постигните ничто за любой 4-х мерной протяжённостью, которая может быть в этой вселенной.

Учтите, что другие отдельные вселенные не занимают ту же самую систему координат, – именно независимость координат делает их отдельными вселенными. Например, вы не обнаружите магическую вселенную, как бы далеко не протянулись в физической вселенной, вы найдёте только собственное пространство физической вселенной.

Продвинутый студент может поискать вокруг себя также другие вселенные. На самом деле, мы не полностью отбросили различные более ранние вселенные, и какая-то часть нас всё ещё находится там. Когда вы будете готовы (возможно, на втором проходе), вы можете закрыть глаза и пробовать моделировать вокруг себя различные другие вселенные, и с ними повторить вышеописанное упражнение. Но лучше это делать тогда, когда вы в совершенстве овладеете техникой, приведённой в следующей главе.

### **38.2 Экстериоризация из Вселенной**

Лягте и закройте глаза.

- А) Отметьте 3 точки в этой вселенной
- Б) Отметьте 3 точки вне этой вселенной

### **38.3 Бытие (существование)**

Серия целей (задач), описанная в предыдущей главе, посвящённой входу в эту вселенную, является анатомией основной игры этой вселенной, и игра эта саморазрушительна.

Для каждой цели (задачи) из этого списка устанавливается, что она должна быть в противоборстве (должна сражаться) с противоположной целью (задачей). Как «Божество» вы противостоите «Терпеливым» и «Свободным» личностям. Вы успешно противостоите «Терпеливым», и поэтому не можете быть «Терпеливым», оставаясь «Божеством». С другой стороны, вы терпите неудачу в борьбе со «Свободными», и поэтому, в конечном итоге, переходите на сторону «Свободных» (сами становитесь «Свободным»).

Как «Свободная» личность вы успешно противостоите «Богам», и поэтому сами не можете быть «Божеством», и вы также терпите неудачу в противостоянии «Ответственным», и в конце концов, сами становитесь таким («Ответственным»).

Таким-то вот образом этот цикл и ведёт нас вниз, и с каждым отбрасыванием начальной цели и отвержением соответственно связанной с ней личности, которая потерпела неудачу, мы также отбрасываем часть себя и своих способностей. Так мы слабеем и деградируем.

Пока вы принимаете эту модель, вы полагаете, что трудно (невозможно) быть одновременно Свободным и Ответственным, так как они находятся в конфликте. Или, например, нельзя быть Сильным и Умным в одно и то же время.

Можно отойти от этой концепции и оставить игру в превосходство, но не отвергая при этом свои цели. Вместо этого, вы расширяетесь (то есть расширяете *себя*) до состояния возможности охватить их все, и держите это всё вместе под своим управлением без какого-либо противоречия.

Когда-нибудь, в конце концов, вам понадобится пройти полное очищение в этой области. Этот момент обсуждается в 3-й главе «Супер Сцио». Но лучше это оставить до второго прохода через книгу.

А пока давайте выполним лёгкое упражнение, чтобы очистить и восстановить некоторые способности, оставленные нами с каждой из этих целей в результате прохождения через этот цикл (серия целей-задач) в процессе жизни в этой вселенной. Учтите, что мы находимся здесь в течение долгого времени, и большинство людей прошли через всю серию уже много раз, каждый раз немного теряя себя.

Делать это упражнение очень просто, но вам нужно тщательно его выполнить для каждой цели-задачи.

Выполняйте упражнение в людном месте.

А) Прогуливайтесь и представляйте, что вы обладаете характерной особенностью первоначальной цели, такой как быть Богом, Свободным, Ответственным и т.д.

Б) Выбирайте людей и представляйте, что каждый из них также обладает этим качеством, даже если он и не демонстрирует его.

В) Помещайте в людей намерение, что они имеют больше этого свойства (быть Богом, Свободным, Ответственным и т.д).

Выполните упражнение для каждого свойства (пункта) из списка:

- 1) БОГОПОДОБНЫЙ
- 2) СВОБОДНЫЙ
- 3) ОТВЕТСТВЕННЫЙ
- 4) ТВОРЧЕСКИЙ
- 5) ВАЖНЫЙ
- 6) КОМПЕТЕНТНЫЙ
- 7) ЗНАМЕНИТЫЙ
- 8) ВОСПРИИМЧИВЫЙ
- 9) ЭНЕРГИЧНЫЙ
- 10) СТАРАТЕЛЬНЫЙ
- 11) УСПЕШНЫЙ
- 12) ПРАВЫЙ
- 13) ПОПУЛЯРНЫЙ
- 14) УМЕЛЫЙ
- 15) МУДРЫЙ
- 16) КРАСИВЫЙ
- 17) ПРОДУКТИВНЫЙ
- 18) МОГУЩЕСТВЕННЫЙ
- 19) СВЯТОЙ
- 20) ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ
- 21) СИЛЬНЫЙ
- 22) ХИТРЫЙ
- 23) ХРАБРЫЙ
- 24) БОГАТЫЙ
- 25) НЕЗАВИСИМЫЙ
- 26) ХОРОШИЙ
- 27) РИСКОВЫЙ
- 28) ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫЙ
- 29) НЕПОХОЖИЙ

- 30) УВАЖАЕМЫЙ
- 31) СЧАСТЛИВЫЙ
- 32) ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫЙ
- 33) ЧУВСТВЕННЫЙ
- 34) ПОВЕЛЕВАЮЩИЙ (ГОСПОДСТВУЮЩИЙ)
- 35) НЕОБУЗДАННЫЙ (СВОЕНРАВНЫЙ)
- 36) ВЫНОСЛИВЫЙ

#### **38.4 Быть Ничем**

Выполняйте это упражнение четырьмя различными способами:

- 1) В одиночестве с закрытыми глазами в комфортном положении
- 2) В одиночестве с открытыми глазами в комфортном положении
- 3) Вне дома, на природе в красивом месте (с открытыми глазами)
- 4) В людном месте с большим количеством людей вокруг

Упражнение содержит чередование двух различных концепций (идей, понятий, представлений). Удерживайте (проживайте) каждую в течении минуты, или пока не будете чувствовать себя комфортно.

- 1) Представляйте себя как ничто (как пустоту), без мыслей, без отношений, без качеств – просто всё это пока как бы в пассивном бесконечном потенциале.
- 2) Представляйте себя как индивидуальность (личность), с эмоциями, отношениями, качествами, мыслями и образами.

#### **38.5 Желательные цели**

- 1) Подумайте о каких-то вещах, которые вам нравятся
- 2) Подумайте о каких-то вещах, которые было бы приятно, чтобы они были
- 3) Подумайте о каких-то вещах, которые было бы приятно делать
- 4) Подумайте о каких-то вещах, которые было бы приятно иметь
- 5) Подумайте о каких-то людях, общение с которыми было бы удовольствием
- 6) Подумайте о каких-то играх, в которые можно было бы радостно, с удовольствием, играть

## **ГЛАВА 39: СУЩНОСТИ И ДУХОВНЫЕ ФРАГМЕНТЫ**

Это ещё одна продвинутая глава. Вам не стоит выполнять её, пока вы достаточно хорошо не проработаете более ранние главы, при условии, конечно, что вы ещё не сталкивались с этими вещами. И если материал этой главы кажется вам нереальным, оставьте его на потом.

Вы, как дух, способны быть во многих местах одновременно. И вы способны действовать во многих местах одновременно.

На самом же деле вы не расположены в каком-либо месте, да никогда и не были расположены.

Мы уже в какой-то степени проходили это. Везде, куда вы направляете внимание, откуда воспринимаете что-либо, куда проектируете намерение и откуда действуете – там вы и есть («расположены»), и это то, что вы можете делать по своему желанию, причём из многих мест одновременно.

Но здесь есть одна проблема. Вы позволяете своему вниманию попасть в ловушку и отгородиться (инкапсулироваться), а затем скрываете свои знания об этом, действуя либо из этого положения, либо уходя из него.

Можно считать это подсознательным. Это те ваши части, действия которых вы «не осознаёте», но они, тем не менее, действуют автоматически.

Однако это подсознание не расположено в мозге. Оно простирается через всю вселенную, от края до края.

И хотя подсознание полно аберраций, в основе его лежит естественный и полезный механизм, который испортился и исказился так, что теперь действует нам во вред. [В принципе, любой механизм,

если пытаться эксплуатировать его вечно, придёт к тому, что когда-нибудь он станет мешать нам и превратится в помеху. Так получается по закону больших чисел. Хотя, может быть, в каких-то мирах и нет такого закона.]

Этот механизм состоит в том, что мы всё время [автоматически] помещаем свои мысли и внимание, эти кусочки себя, своей «тэты», в окружающие объекты. Мы выпускаем своё внимание в окружающий мир, и таким образом создаём и воспринимаем своё окружение, взаимодействуем с людьми и играем в эту игру под названием жизнь. [По сути дела, мы даруем избыток жизни мёртвому миру материи физической вселенной.] Мы создаём и расточаем эти кусочки «тэты», частички сознания, по своему желанию, просто направляя и фокусируя своё внимание и намерение.

Но в результате своего падения (разрушения), мы начинаем отвергать разные вещи вместо того, чтобы принимать их, и оставляем за собой кусочки жизни, кусочки самих себя, бессознательные, но действующие автоматически. И в конце концов, мы теряем целостность; сначала самих себя, а потом уже и целостность видения всей картины мира.

### **39.1 Основное упражнение**

Видимо, вы уже обнаружили, что по разным причинам отделяли кусочки себя и оставляли их действовать автоматически, бессознательно и бесконтрольно.

Иногда они просто возвращаются под ваш контроль, когда вы душой, сердцем, сознанием протягиваетесь назад к ним в ту область, где они остались, или когда добиваетесь возможности снова смотреть на что-либо, от чего вы раньше уклонялись. Но если это не произошло легко и естественно, то попытки вытащить эти фрагменты силой тоже ни к чему не приведут.

Основное, что может восстановить вас – это *прямое прохождение* момента отщепления фрагмента, когда произошло это разделение. Легче всего это сделать таким способом: добиться того, чтобы фрагмент определил направление в котором он отщепился. Лучшим способом сделать это на практике будет подать фрагменту (сущности) команду:

«УКАЖИ НА СУЩЕСТВО, ОТ КОТОРОГО ТЫ ОТДЕЛИЛСЯ» (от чего ты отделилось?).

Это поможет избежать огромного числа проблем, которые возникли бы, если бы вы попытались как-то присоединить, обработать отделившиеся фрагменты.

Эти трудности возникают вот из-за чего: мы дробились на части сложным индивидуальным образом много раз. Поэтому практически невозможно напрямую приставить какой-то фрагмент обратно, так как и вы и он продолжали своё дальнейшее дробление до текущего состояния. Используя другие методы (типа увеличения усилия и старания для «склейки» фрагментов), чем тот, что предложен выше, можно сделаться больным, так как отсутствуют другие промежуточные отколовшиеся частицы. Но, используя вышеописанную команду, у вас не возникнет такой проблемы, так как вы восстанавливаете только «направление», связь, что-то типа генеалогического дерева. [Вы не пытаетесь присоединить ветви или листья, напрямую не связанные друг с другом, а только прорисовываете общий контур всего дерева «разложения». Настоящее воссоединение произойдёт тогда, когда всё нужное для этого части будут на нужном месте. Немаловажно также само стремление воссоединиться, но его одного маловато – нужна ещё кропотливая работа по подборке разъединённых частей.]

Кроме того, эта же команда будет работать с фрагментами других людей. Стало быть, это не так уж и важно, ваш это фрагмент или нет.

Эта команда полезна даже для полностью сознающего себя существа. Вы можете сделать это с собой, указав на существо (сущность), от которого вы когда-то отделились. Направление отделения может быть совсем даже не физическое. Выполняя эту команду вы не растворяете и не воссоединяетесь с сущностью. Просто для осознанной индивидуальности, это даёт лучшее понимание себя (того, кто оно есть), и того, кто есть вы. Однако с не осознающим себя фрагментом проблема отделённости пропадает, так как нет сознательной цели быть отдельной личностью, как в случае с индивидуумом.

Учтите, что когда существо реально разделяется, обе части имеют в себе весь предыдущий путь, и ни одна из них не старше другой. Другими словами, обе личности будут иметь одинаковую память до точки разделения, и обе способны вспомнить весь свой путь назад до первоначального состояния.

Истинные индивидуумы не воссоединяются, так как это уменьшило бы богатство создания, и не принесло бы выгоды, так как бесконечное существо уже бесконечно, и оно не станет больше в результате воссоединения. С другой стороны, фрагменты не являются самостоятельными единицами, осознающими себя. Они присоединяются, давая значительное улучшение сознания в той области, которая ранее управлялась бессознательно, после чего она уже может использоваться сознательно.

### **39.2 Фрагменты других людей**

Иногда вы будете обнаруживать, что фрагменты других людей тоже прилипают к вам.

Ранняя саентология встречалась с этими явлениями, и относилась к этим фрагментам как к бездействующим духам или сущностям (существам). Техника их обработки состояла в прохождении инцидента, в котором они залипли, что давало им свободу и возможность уйти.

Этот приём продолжает работать. Найдя фрагмент, или более сложную сущность, или даже целого индивидуума, залипшего на вас, или на вашем теле, или на ком-либо ещё, вы можете как бы телепатически охватить его и провести через тот инцидент, в котором он залип. Это приведёт его к освобождению, так что после этого он сможет уйти.

Другой способ состоит в том, чтобы провести сущность через инцидент № 1 (точка входа в эту вселенную), в котором она попала в эту вселенную в первый раз. Это ослабляет важность нашей игры в этой вселенной. Проходится это легко, и работает при обнаружении даже самых небольших частей [сущности]. Ортодоксальная саентология в течение долгого времени использует только фрагмент этого инцидента с данной целью уже много лет. Возможно, это самая лучшая техника, если у вас возникнут серьёзные проблемы при работе с какой-нибудь сущностью.

### **39.3 Об ортодоксальной саентологии**

Хаббард провёл некоторую работу по теории фрагментации в начале 50-х годов, но у него не было процесса «укажи на...», приведённого в первом разделе этой главы. Поэтому он больше сконцентрировался на другой стороне явления, обрабатывая сущности и неосознанные духовные фрагменты, залипшие на ком-либо. Но тогда ни одно из этих направлений не продвинулось достаточно далеко в своём исследовании, и они были оставлены в пользу других вещей, дававших лучшие результаты.

В середине 60-х он вернулся к этой теме, но сконцентрировался исключительно на явлении наполнения существа духами, которые он обозначил как «тэтаны тела» (тэтаны, которые залипли на чьём-либо теле). Недостаточная сбалансированность взгляда (рассмотрение только других, залипших на вас, и не рассмотрение частиц тэты, которые вы поместили в других, чтобы контролировать их), привела к тому, что он стал рассматривать их как независимые бессознательные существа (сущности).

В результате весь вопрос вышел из равновесия, и верхний уровень саентологии стал концентрироваться на этом явлении.

Так как теория оказалась искажённой, то это приводило людей к негармоничной точке зрения, — что они подвергаются воздействию духов, но не видят, что сами делают то же самое. Это привело к возникновению проблем, иногда люди даже заболели (что в основном идёт от возложения вины за свою болезнь на кого-то или что-то другое), и кроме того, всё это не выглядело достаточно убедительно для многих людей. Поэтому эти материалы были объявлены конфиденциальными, во-первых, для того, чтобы предотвратить ухудшение состояния людей в результате баловства с этим, и во-вторых, для того, чтобы избежать неблагоприятной огласки и критики, которую могла вызвать эта теория.

Эти проблемы были связаны скорее с недостатками теории, а не с какими-либо реальными опасностями ознакомления с этими вещами.

Один из тяжёлых инцидентов массового имплантирования был исследован и использовался в таком процессинге, так как он был источником некоторых нежелательных сущностей и «тэтанов тела». Но этот инцидент был очень поздним на цепочке подобных инцидентов (поэтому его было трудно проходить), и кроме того, вся область в целом была недостаточно исследована.

Этот инцидент, названный «инцидентом № 2», на самом деле был перекрестным имплантом – каждый из нас имплантировал остальных, заставляя их вталкивать кусочки себя в других людей, чтобы удержать их в послушании и навязать им человеческую форму.

И вы действительно можете найти фрагменты других людей, заполняющие ваше пространство для того, чтобы вы были в человеческом состоянии. Но более значимым фактором является то, что вы сами имеете свои фрагменты в других людях, помещённые туда для того, чтобы *другие* были людьми.

Эти вещи не смогут повлиять на вас, пока вы сами не будете делать то же самое в отношении других людей. Но ортодоксальный уровень, известный как ОТЗ, направлен исключительно на разбор того, что было сделано вам. Взгляните, что получается – сочетание прохождения только одной стороны явления, наряду с уделением внимания только одному инциденту, расположенному очень поздно в цепочке подобных, – всё это делает этот уровень чрезвычайно трудным для прохождения, и доставляет людям много хлопот. Единственная вещь, которая вообще позволяет всему этому закончиться успешно – использование небольшого фрагмента инцидента № 1, который снижает запутанность людей в инциденте № 2.

Простым решением было бы обнаружить, как вы сами делали это другим, и для восстановления себя и других использовать команду «укажи на...», описанную выше. Когда вы перестанете удерживать человеческие представления в других людях, они также перестанут делать это.

Но лучше начать с более лёгкого материала, и постепенно увеличивать свою мощь, а не бросаться сразу в тяжёлый инцидент, к тому же достаточно поздний на цепочке. Учтите, что инцидент № 2 является довольно поздним в этой игре, так как люди уже являлись гуманоидами к моменту этого инцидента.

Когда вы будете готовы к конфронтированию подобных инцидентов, я предложил бы вам идти к наиболее ранним инцидентам такого рода. Главная причина, по которой здесь рассматривается инцидент № 2, это просто тот факт, что эти материалы распространены по всему Интернету, и этому [не очень обоснованно] придаётся большое значение.

В конце концов, ортодоксальная саентология (имеется в виду Рон Хаббард с помощью Дэвида Мэйо) приняла другой взгляд на эти вещи, и пришли к лучшей, более общей технике для работы с «тетанами тела». Хотя односторонний подход был некорректен, новый процесс (в действительности опирающийся на более ранние работы 1952 года) был радикальным улучшением по сравнению с техникой ОТЗ, и он легко адаптируется к практике постепенного приближения, когда сначала проходит самое лёгкое.

Сейчас это известно как Дианетика Новой Эры для Оперирующих (Управляющих, Действующих) Тэтанов, для краткости – НОТ [или Новая Эра Технологии]. Полный пакет НОТ доступен в Интернете.

К сожалению, не было принято решения заменить весь имеющийся на тот момент беспорядок постепенным использованием НОТ техники. Вместо этого, ОТЗ был сохранён в качестве первого шага, после которого идут тщательно разработанные наборы НОТ, выполняемые профессионалом. И по-прежнему продолжалось ошибочное обвинение этих неосознающих сущностей во всех грехах и излишнее уделение внимания работе с ними в ущерб другим, более важным областям.

Эти наборы НОТ полезны, и, вероятно, они понадобятся вам когда-нибудь. Но они не идеальны в качестве начальных упражнений, особенно в самостоятельной духовной работе.

В действительности, идеальный подход состоит в том, чтобы работать в этом направлении постепенно и сбалансированно, разбирая заполнение своего внутреннего мира фрагментами других людей вместе с заполнением других людей частицами своей личности.

Теперь давайте сделаем простой обзор основной техники НОТ, так как в данной области это полезно.

### **39.4 Основная техника НОТ**

Основная техника НОТ очень проста.

Вы спрашиваете существо, сущность, фрагмент, тэтана тела или что угодно:



- А) Чем ты являешься (Что ты есть)?  
Б) Кем ты являешься (Кто ты есть)?

Возможно, вам потребуется получить множество ответов на этот вопрос «что/кто», пока вы не начнёте понимать, чем они в данный момент являются. Следует подтверждать принятые ответы.

Вы спрашиваете «кто», имея намерение получить ответ – «Я», чем и восстанавливаете их осознание того, что они ничто иное, кроме как они сами.

Если вы получаете другие ответы на вопрос «кто», то вы просто подтверждаете их (в действительности они могут оказаться дальнейшими ответами на незавершённый вопрос «что») и повторяете свой вопрос «кто», направляя их, если необходимо, к ответу – «Я».

Например, на вопрос «кто» может быть получен ответ «Я – Билл», и вы можете (после подтверждения услышанного ответа) сказать ему, что «Это только временное отождествление, кем вы являетесь всё время?».

Возможно, иногда нужна более тщательная проработка этого, но данный механизм является основой. В дальнейшем вы сможете изучить весь пакет НОТ, если вам это понадобится.

### **39.5 Соберём все изложенные техники вместе**

Теперь у вас есть 3 простых приёма, которыми вам нужно овладеть так, чтобы они всегда были у вас под рукой, на случай, если вы столкнётесь с каким-нибудь духом или сущностью.

- 1) Укажите на существо, от которого вы отделены
- 2) Проведите его через инцидент № 1 (хотя бы даже через что-нибудь приблизительное).
- 3) Кто/Что техника НОТ

Заметьте, что вопрос «Кто ты?» (подталкивающий сущность к ответу «Я») полезен в любых случаях, если вы проходите инцидент с сущностью, которая никак не уходит от вас.

Есть разного типа наборы НОТ, и более сложные техники, и другие вещи, которые можно делать на эту тему. Некоторые из них имеются в «Супер Сцио» (глава 6), другие можно найти в Интернете, или в материалах НОТ.

Но в принципе, того, что здесь изложено, должно быть достаточно для того, чтобы удерживать вас от неприятностей, и достаточно для того, чтобы справиться с вещами, с которыми вы можете сталкиваться время от времени.

### **39.6 Для чего всё это нужно**

Такого типа вещи всплывают иногда, особенно когда вы выполняете более продвинутые упражнения и начинаете проникать всё глубже в себя, в суть вещей.

Вам нужно уметь справляться с этими вещами, когда они возникают, или когда вы чувствуете, что они стоят на вашем пути.

Но начинающему я бы не рекомендовал выполнять какие-либо обширные проработки подобных вещей при первом проходе через книгу. Оставьте это на второй проход.

Сущности (фрагменты, или что-либо подобное) *не являются источником* того, что с вами неправильно, и они не создают aberrаций. Наибольшее, что они способны сделать – это появиться на вашем пути, и усилить aberrации.

Например, если вы сердитесь, то это ваш гнев – он не исходит от тэтана тела. Это наподобие того, как живой человек может побуждать вас драматизировать ваш гнев, тэтан тела может побуждать вас точно таким же образом поддерживать ваш пыл.

То же самое происходит с вашими фрагментами. Хотя они действуют в большей степени автоматически, они продолжают отвечать на чувства, которые находятся глубоко внутри вас. Когда наше сознательное состояние улучшается, все эти подсознательные вещи реагируют тоже соответственно [то есть они затихают, словно их нет].

Самое правильное, что тут можно сделать – это всегда направлять внимание на то, что доступно сейчас, и отрабатывать те вещи, которые производят достаточно «это\_есть...» (дающие осознание и понимание). Когда эти вещи становятся доступны, есть смысл пройти их, но пока этого не

случилось, не стоит слишком много работать с ними, так как вы в основном зря потратите своё время тогда, когда другие более плодотворные области ждут вашего внимания.

Когда вы начинаете сталкиваться с такими вещами в большом количестве, то, значит, пришло время пройти полную обработку этого, подобную наборам процедур в НОТ. И не пытайтесь продвинуться дальше той точки, в которой они прекращают оказывать на вас влияние.

Теперь давайте просто выполним несколько вещей, для того чтобы придать вам уверенность в этом вопросе.

### ***39.7 Как с этим справиться***

Давайте для начала посмотрим, нужно ли что-то обработать из того, что упоминалось в предыдущих разделах.

Закройте глаза, осмотрите своё тело и пространство вокруг него, ища что-то вроде «массы» или «давления».

А теперь представьте, что вы соприкасаетесь (контактируете) или проникаете в то «существо», которое создаёт эту массу или давление.

Спросите его «Что ты такое?» и разберитесь ощущения от пришедшего к вам ответа. Это может быть просто какое-то впечатление или идея насчёт того, чем это существо является. Может быть, вам понадобится влить в него немного жизни, чтобы вытянуть из него ответ. Если ответ получен, подтвердите его.

Затем спросите «Кто ты есть?» и добейтесь того, чтобы оно сказала «Я». Задавайте этот вопрос до тех пор, пока оно не уйдёт (исчезнет).

Иногда другое существо сразу же воссоздаёт копию того, что ушло. Иногда случаются такие накладки. Если такая штука случилась, то обнаружьте то другое, копирующее существо, и направьте ему подтверждение того, что первая сущность должна уйти, что должно остановить копирование и аннулировать копию.

Иногда другое существо будет пытаться удерживать то, что вы направили на выход. В таком случае обнаружьте это, и подтвердите другому существу свои действия. Когда первое существо уйдёт, можно перейти к обработке второго, удерживавшего существа.

Отметьте, что не следует сразу работать с копиями (лучше переходите к обработке того, кто копирует), так как эти «друзья» слишком любят копировать (в сущности, это один из основных навыков тэтана), и из-за этого вы можете погрязнуть в этой работе.

Если у вас неприятности – не можете получить ответ или какие-то другие трудности, – проведите сущность через инцидент № 1 (инцидент в «начале времён» с ангелами, херувимами, трубами и различными вещами, типа возникшего (быть могущественным), мудрого глупца (быть свободным), или висящего человека (быть Терпеливым), которые определяют игру в этой вселенной, как это было описано ранее).

Если поднимается слишком много материала за раз – прервитесь, прогуляйтесь, рассматривая приятные вещи, или выполните какие-нибудь другие объективные процессы, данные в первых главах.

Продолжайте объективные процессы до тех пор, пока эти вещи не успокоятся, и вы не почувствуете себя хорошо.

При прохождении этих вещей, следует поддерживать светлое и дружественное настроение.

Если во время выполнения этого упражнения вы почувствуете, что ваше внимание привлекает что-то, что похоже на отщепившийся от вас кусок, то добейтесь от него того, чтобы оно указало на то существо, от которого оно отделилось.

### ***39.8 Усиление вашей мощи***

Теперь давайте усилим вашу способность напрочь избавляться от таких вещей.

Закройте глаза и смоделируйте (создайте с помощью визуализации) «тэтан тела» (нечто типа кольца или круга энергии или давления), подтвердите его бытие здесь, и пусть он развеется, уйдет

и исчезнет где-то вдаль, с помощью одного того факта, что вы полностью его признали и подтвердили.

Смоделируйте и развеите несколько подобных вещей, помещая их в точные места тела, в пространство вокруг себя, в стены, пол и потолок.

Упражняйтесь так до тех пор, пока не сможете делать это с лёгкостью, и пока не будете чувствовать себя хорошо относительно этого.

Затем повторите шаг 39.7, обрабатывая то, что стало сейчас доступным.

Заметьте, что «ощущение» от смоделированного «тэтана тела» слегка отличается от реального.

Разумеется, иногда вы будете считать, что работаете с реальной сущностью, в то время как на самом деле вы просто смоделировали её. Но это неплохо. Если вы развеете несколько смоделированных сущностей, то это поможет вам лучше справляться с реальными. А иногда они копируют вашу модель развеивания и оставляют только смоделированное лично вами.

Если вы хорошо проработаете этот раздел, то сможете развеивать сущности в большинстве случаев с помощью простого подтверждения их признания как таковых.

### **39.9 Обработка фрагментов**

Следующим делом посмотрите, осознаете ли вы какие-либо фрагменты самого себя, которые вы, может быть, поддерживаете в таком состоянии, особенно в других людях.

Если вы обнаружите что-либо подобное, то пусть оно «укажет на существо, от которого оно отделилось». Продолжайте это до тех пор, пока оно не развеется, или пока что-то не уйдёт. Если вам кажется, что существо правильно указало на кого-то, но вы не полностью освободились, то задавайте вопрос «кто ты?» до тех пор, пока оно не уйдёт. В качестве последнего средства используйте инцидент № 1, описанный выше.

Иногда, после того как что-то из этого обработано, появляется ещё что-нибудь или открываются фрагменты других людей (тэтаны тела). Если это похоже на тэтана тела, то выполняйте процедуру «Что/Кто ты?». Но не беспокойтесь сильно по этому поводу, так как команда «укажи на...» часто работает и на тэтанах тела.

После того как вы обработаете всё, что кажется доступным (если вообще есть что-либо), то затем поищите эти сущности следующим образом.

Закройте глаза. Представьте, что вы смотрите на кого-то сзади и немного сверху, и стараетесь удерживать его в человеческом образе. Просто настройтесь на нечто подобное. У вас может возникнуть впечатление, что всё вокруг вас – это декорации, или же вы увидите кого-то ниже себя.

С кем бы вам ни пришлось столкнуться, пусть это существо «укажет на того, от кого оно отделилось». Оно должно будет исчезнуть. Если остаются ещё какие-то связи, или кажется, что в здесь что-то есть, или даже просто есть что-то, связанное с этой областью, то давайте команду «укажи на...», или используйте команду «Что/Кто ты?», если она годится. Проясните эту область, используя смесь команд «укажи на...» и «Что/Кто ты?» до тех пор, пока ничто не будет задерживать там ваше внимание.

Учтите, что вы можете быть где угодно и воспринимать всё что угодно, поэтому вполне можно продолжать просматривать какую-нибудь область и после того, как всё ушло. Но ничто не должно задерживать там ваше внимание или подсовывать вам какое-нибудь восприятие, когда вы туда не смотрите.

Затем повторите этот процесс, взяв другого человека, которого вы удерживаете в «человеческом образе».

Если вам кажется, что больше уже ничего нет, то попробуйте поработать с принятием идеи того, что вы являетесь частью чьего-либо тела и удерживаете его плотным и в человеческом виде, и повторите то, что было описано выше.

### **39.10 Удержание людей в человеческом виде**

Теперь пойдите в людное место.

Возьмите какого-нибудь человека и попеременно принимайте идею – держать его в виде человека, и оставления его свободным. Выполните это несколько раз, затем выберите другого человека и повторите. Продолжайте так до тех пор, пока вы не будете чувствовать себя хорошо и пока не будете готовы к тому, чтобы другие люди были свободны.

Затем представляйте, что другие люди попеременно удерживают вас в человеческом состоянии, а потом позволяют вам быть свободным, как описано выше.

Затем представляйте, что другие люди удерживают друг друга в человеческом состоянии, а затем они позволяют быть им свободными. Выполняется, как описано выше.

### **39.11 Последний шаг**

Теперь повторно выполните шаги 39.7 (тэтаны тела) и 39.9 (фрагменты), проходя всё, что теперь доступно.

Если эта область задерживает на себе ваше внимание, то изучите и примените материалы НОТ или 6-ю главу «Супер Сцио», а затем снова выполните вышеописанное. Но если что-то не так, то переходите к следующей главе, и оставьте основательную проработку этого материала на второй проход через книгу.

Со временем вам нужно будет добиться того, чтобы тэтаны тела не оказывали влияния на мысли, не блокировали ваше восприятие действительности и вообще – не тянули вас назад. И нужно будет также добиться того, чтобы вы не удерживали других людей в человеческом состоянии, для того, чтобы делать их хорошими, послушными и ещё какими-либо.

## **ГЛАВА 40: ЭНЕРГИЯ**

Сейчас мы собираемся поработать с энергией.

Эта вселенная построена на принципах, в которых используется сила, энергия [= способность совершить работу]. Поэтому вам следует быть способным конфронтировать, справляться с ней, а также создавать энергию [может быть стилистически лучше так: способность создавать, изменять и прекращать любую энергию, с которой мы имеем дело]. Всё это полезно для успешных действий здесь (в текущей точке вашего местоположения, где вы прикладываете свою и воспринимаете чужую энергию), а также для достижения свободы от этого места пространства-времени. Вспомните, ведь вы как дух не позволите чему-либо уйти (исчезнуть) до тех пор, пока не сможете создавать это по своему желанию.

Не стоит слишком концентрироваться на энергии, так как это может привести вас в слишком большое согласие с текущей вселенной [этот односторонний поток энергии, направленный на вас, действительно обладает таким свойством – он заставляет быть согласным с ним и МЭПВ<sup>30</sup>]. Поэтому выполните здесь некоторое количество упражнений, но не пытайтесь продвинуться слишком далеко при первом проходе через книгу. Для второго прохода есть много других упражнений, описанных мною в 7-й главе «Супер Сцио», и вы также можете их использовать.

### **40.1 Полезная энергия**

Гуляйте, спокойно ходите и осматривайте обстановку в квартире, на улице, на работе, вообще где угодно, и делайте при этом следующее:

- А) Найдите какую-то энергию, которая могла бы быть полезной для вас
- Б) Определите, каким образом она могла бы быть полезной
- В) Найдите какую-то энергию, которая могла бы быть полезной для других
- Г) Определите, каким образом она могла бы быть полезной

---

30. МЭПВ: Материя-Энергия-Пространство-Время.

Вы можете обнаруживать это физически (на уровне тела с помощью органов чувств) или мысленно (в уме). Например, вы можете обнаружить включенную лампу, излучающую энергию, которую вы легко воспринимаете глазами, или же вы можете обнаружить электрический ток, текущий по проводам внутри стен.

#### **40.2 Подходящая (приятная) энергия**

Ищите и находите источники приятной энергии, где только можно: в виде предположения («по идее»), или же обнаруживайте их в реальной вселенной (с помощью непосредственного восприятия).

А) Обнаружьте источник подходящей энергии

Б) Обнаружьте источник энергии, которая была бы приемлемой для других

#### **40.3 Начало и остановка потока энергии**

Возьмите некоторую непосредственно воспринимаемую энергию физической вселенной, которую вы можете физически начать и прекратить – например, используя выключатель света.

Ментально дотянитесь до выключенного устройства, проникните внутрь него и почувствуйте (воспримите как-либо) отсутствие потока энергии. Продолжайте проникать в него (ментально) в то время, когда вы физически включаете его, и наблюдайте присутствие энергетического потока. Затем, продолжая проникать в устройство, выключите его и заметьте прекращение течения энергии.

Повторите это упражнение с этой энергией несколько раз, начиная и останавливая энергетический поток, воспринимая его в какой-то степени, насколько получается.

Далее выполните упражнение с различными устройствами до тех пор, пока не почувствуете себя хорошо относительно этого, пока не освоите его.

Как минимум, постарайтесь получить хотя бы некоторое смутное ощущение того, что нечто происходит в том месте, где течёт поток энергии. Если возможно, то постарайтесь продублировать движение, вибрацию или любые другие присутствующие факторы [то есть, можно воссоздать заново по своему желанию].

#### **40.4 Упражнения с энергетическими лучами**

(Взято из 7-й главы «Супер Сцио»)

Одной из проблем в работе с энергетическими лучами является то, что, когда мы пытаемся что-то сделать с их помощью, физическая вселенная реагирует на это с большой задержкой. Тогда мы обесцениваем этот луч (отвергаем, как не имеющий какого-либо значения), и в результате никак не можем увеличить свою силу. Так что это будет ошибкой – пытаться поместить луч на какой-нибудь объект и использовать его для создания какого-либо эффекта, пока вы не продвинетесь достаточно далеко. Что вам нужно – так это чувство ровности в отношении того, когда вы действительно начнёте ощущать нечто реальное и получите от энергетических лучей некоторую обратную связь без преодоления задержки физической вселенной. Именно на это и направлено данное упражнение.

Представьте (смоделируйте) невидимый луч энергии, висящий в воздухе. Сделайте его длиной примерно один метр. Энергетический луч не испускает энергии. Это нечто типа стоячей волны, перетекающей внутри себя. Эти лучи используются для того чтобы схватить (ухватить) какие-то вещи, притянуть или оттолкнуть вещество, материю, но мы не собираемся делать это в данном упражнении. Здесь мы просто хотим, чтобы луч висел в воздухе, не присоединённый ни к чему. Вам не нужно вдаваться в механику этого (заряды втекают и вытекают из концов между центром луча и его поверхностью, которые имеют разные потенциалы, и это устойчивое состояние непрерывного движения). Просто представьте, что у вас есть висящий в пространстве энергетический луч, неважно насколько он тонок и нереален для вас.

Теперь попеременно растягивайте луч до трёх метров и сжимайте обратно до одного метра. Делайте это плавно, размеренно. Не моделируйте два луча разных размеров – именно растягивание и сжатие делает это упражнение работающим. И для каждой из двух позиций вы

постулируете, что у луча именно тот размер, который должен быть в данный момент, после чего снова растягиваете или сжимаете его.

Спустя некоторое время у луча появится тенденция защелкиваться в одном или другом положении и сопротивляться изменению, но вы продолжайте делать то, что нужно, так как это ваш луч. Вы обнаружите, что иногда вам потребуются немного побороться с этим явлением. Прекращайте упражнение только тогда, когда возьмёте луч полностью под свой контроль и почувствуете, что пора закончить упражнение.

Невозможно выполнить это упражнение за один проход. Его выполнение похоже на ежедневную зарядку, которую вы выполняете каждый день понемногу, и таким образом наращиваете мышцы. В конце концов вы поймёте, что имеете дело с реальной силой и значительной энергией, которая уж никак не будет похожа на бледную немощь.

Самое трудное в этом упражнении – продолжать выполнять его, не имея обратной связи, но это *может* быть сделано. Однажды я прочитал описание обычно неиспользуемых мышц, которые могли двигать ушами. Тогда я сел и в течение часа попеременно напрягал и расслаблял эти мышцы, ничего при этом не чувствуя в них, и ничто не происходило в это время, – я просто, так сказать, «воображал» всё это. Но затем мышцы зашевелились, и я смог ими двигать, и после этого я уже смог двигать ушами. Не очень полезное умение, но очень поучительное.

Когда у вас уже будет ощущение некоторой лёгкости в этом упражнении, можно перейти к следующему, а это – выполнять в свободное время, как зарядку.

#### **40.5 Очищение энергетических лучей**

Закройте глаза, осмотрите своё тело, и посмотрите, нет ли каких-либо энергетических лучей, идущих внутрь или из него. Они могут показаться вам тонкими разреженными линиями или просто как неясные ощущения некоторого тока.

Если вы не можете найти ничего более-менее реальное, то представьте (смоделируйте, вообразите) луч, входящий в тело (не помещайте в него никаких сил) и рассоздайте (размоделируйте) его. Сделайте так несколько раз, и посмотрите, вдруг у вас возникнет впечатление от реальных лучей входящих в тело. Если вы ничего так и не ощущаете, то оставьте это упражнение на второй проход через книгу.

Может быть, вы найдёте один луч или больше. После того, как вы поработаете с ними, их может появиться ещё больше.

Лучи могут быть как вашими собственными, так и принадлежать кому-то ещё. Если они чужого происхождения, то они отсоединятся и исчезнут в процессе выполнения упражнения. Если же это ваши лучи, то они будут очищаться и могут превратиться в золотые лучи. В этом случае они не исчезнут при выполнении этого упражнения. Однако они не должны удерживать на себе ваше внимание или оставаться видимыми после завершения упражнения, кроме случая, когда вы намеренно обратите на них своё внимание.

Данное упражнение состоит просто в представлении в уме большого количества лучей, параллельных обнаруженному вами. Вы можете делать их различных цветов и менять цвета для тренировки своего контроля, но в основном следует использовать золотые лучи.

Если у параллельных лучей возникает тенденция схлопываться в «реальный», тогда создайте больше (золотых) лучей и подпитывайте их до тех пор, пока схлопывание не прекратится (обычно в этот момент происходит очистка своего луча или отсоединение чужого).

Теперь вам нужно просто поработать подобным образом со всеми лучами, которые вы обнаружите. В конечном итоге (может быть на втором проходе), когда ваше восприятие станет чистым и сильным, и вы уже научитесь хорошо справляться с фрагментами и сущностями, вы можете попробовать пройти по лучам до их источника, и посмотреть, кто их смоделировал и для чего.

Заметьте, что многие лучи идут от наших собственных механизмов, которые мы когда-то установили на значительном отдалении от текущего места. Позднее мы рассмотрим эти механизмы.

## 40.6 Упражнения с энергией

Нам нужно сконцентрироваться и добиться *большого* в способности создавать массы, и в способности обладать чем-либо. Всё это важно.

Но имеется и обратная сторона монеты.

Энергия приходит к нам, скорее благодаря разрушению, а не созиданию.

Само собой разумеется, что нечто, прежде чем быть разрушенным, должно быть создано.

И также нет смысла в разрушении приятных нам созданий. Мы же не поджигаем красивые дома, для того чтобы согреться, для этого мы сжигаем уголь или что-то другое.

Заметьте, что я использую скорее нечёткое общедоступное определение разрушения, а не физическое явление как таковое [разрушение как трансформация одного в другое].

Вся наша энергия идёт от разрушения. Машина движется благодаря серии микровзрывов. Солнце разрушает свою материю. Наши тела разрушают еду, и так далее.

Вы запускаете процесс создания для того, чтобы получить массу, и разрушение, – для того чтобы иметь энергию.

Прямое моделирование энергии никогда не работает достаточно хорошо – нельзя сказать, что это невозможно, но результаты разочаровывают.

Если вы концентрируетесь исключительно на создании, то возникает тенденция скорее к уменьшению движения, а не к увеличению его.

Разрушение – это не просто исчезновение. Если вы просто смоделируете скалу, а затем размоделируете её, то не добудете никакой энергии. Но если вы её смоделируете и рассеете [превратите в другую форму существования], то в результате вы получите энергию.

Просто смоделированный взрыв никогда не будет так же хорош, как рассеяние чего-то твёрдого, например скалы, или чего-либо подобного.

Хочу заметить, что не существует баланса создания и разрушения, который *нужно* поддерживать. Следует создавать больше, чем разрушать. Эта вселенная расширяется. Здесь всего становится скорее больше, а не меньше, и, кроме того, созданное нами необходимо нам для владения этим.

Начнём с моделирования мелких частичек и взрывания их. Выполните цепочку таких мельчайших взрывов. Под цепочкой я подразумеваю серию небольших взрывов микрочастиц, один за другим, движущихся вдоль некой прямой или кривой, что-то типа горения бикфордова шнура.

Запускайте цепочки микровзрывов от одних объектов до других и обратно, распространяющихся по каким-либо объектам в комнате.

Запускайте цепочки мельчайших микровзрывов, распространяющихся по воздуху.

Вы можете сфокусировать немного тёплой и целительной энергии на больном месте, или на напряжённых мускулах, пропуская через них цепочку микровзрывов туда и обратно. Мягко испытайте это явление на разных мышцах рук, ног и спины. Эффект должен быть успокаивающим.

## 40.7 Дополнительные упражнения с энергией

Теперь смоделируйте (представьте, вообразите) большой объект (гора, здание, и т.д.) в окружающем вас пространстве и пусть он взорвётся.

Сделайте большую кучу сильных взрывов.

Помещайте их в различных направлениях от себя.

После этого смоделируйте энергию тепла в виде миллионов микровзрывов и двигающихся и сталкивающихся частиц. Создавайте небольшие облака тепла в пространстве вокруг себя и в каких-то объектах. В этом случае избегайте использования легко воспламеняющихся веществ, чтобы у вас не было чувства сдерживания себя.

Затем смоделируйте холодную «энергию» (которая на самом деле является расходом или отсутствием энергии), как состоящую из миллионов микровзрывов, направленных внутрь (конденсация) и из остановившихся частиц. Помещайте небольшие облака холодной «энергии» в окружающее пространство и объекты, окружающие вас.

Затем создавайте попеременно горячую и холодную энергию, выбирая для неё место, и попеременно создавая облака микровзрывов и взрывов наоборот.

Завершите упражнение представлением рассеяния большой массы размером с планету в пространстве, далёком от вас.

#### ***40.8 Источники энергии***

Закройте глаза.

Представьте, что вы находитесь над солнцем и смотрите на него. Дотянитесь до солнца и отпустите его, ментально соединяясь и отпуская его. Отмечайте движение, разрушение и энергию внутри солнца, прикасаясь и отпуская его несколько раз.

Затем создайте (смоделируйте) рядом с солнцем его копию. Заметьте различия между вашей копией и самим солнцем, и подправьте копию так, чтобы она совпадала с оригиналом. Когда вы будете удовлетворены качеством копии, создайте ещё одну точную копию с другой стороны. Продолжайте создавать копии до тех пор, пока вы не сможете делать хорошие копии оригинального солнца с лёгкостью.

Потом найдите другую звезду, желательного другого цвета. Переместитесь к ней. Найдите множество отличий между ней и солнцем, пока не добьётесь повышения восприятия, или когда восприятие другой звезды будет удовлетворять вас. После чего выполните с ней только что описанное упражнение.

Сделайте так с достаточно большим количеством звёзд до тех пор, пока не почувствуете, что спокойно можете обладать солнцами, как источниками энергии, и вы будете чувствовать себя комфортно при их копировании.

#### ***40.9 Обладание энергией***

Теперь представьте (смоделируйте) маленькие солнца (от 10 сантиметров до метра в диаметре) в окружающем вас пространстве. Пусть они подсоединятся к вам и наполняют (питают) вас энергией.

Делайте так, пока не почувствуете себя комфортно в обладании энергией.

Затем смоделируйте маленькие (сантиметр или два в диаметре) солнца внутри тела. Пусть они производят тепло и энергию. Создавайте их в ладонях, стопах, и т.д.

Как завершающий этап, пойдите в людное место. Отмечайте людей и направляйте поток энергии к ним; представляя что они начинают чувствовать себя более энергичными и здоровыми.

#### ***40.10 Дыхание энергией***

Наиболее простым способом создания энергии в теле является такой: представьте себя находящимся внутри золотистого облака энергии, и представьте, что она протекает через тело с вашим дыханием.

В восточных практиках имеется подобная идея «праны», являющейся космической энергией, которой вы дышите, и на этом основаны различные дыхательные упражнения. В очень немногих продвинутых практиках понимают, что человек сам моделирует эту энергию, а не притягивает её из какого-то божественного источника.

Можно обойтись без сложного управления дыханием, которое обычно используется в таких практиках, так как на самом деле это – модель, и её механизм не имеет большого значения. Управление дыханием хорошо для внесения кислорода в кровь и для управления автоматическими механизмами тела, но для данного упражнения это несущественно.

По сути дела, мы применяем трюк. Внутри и снаружи тела находятся разные работающие энергетические поля и механизмы, и поэтому достаточно трудно просто так ввести



смоделированную энергию в тело. А наполняясь током энергии с помощью дыхания, мы обходим все защитные цепи и делаем эту энергию приемлемой для тела.

Так что представляйте большое облако энергии золотого цвета вокруг своего тела, и пусть она свободно втекает в вас в процессе дыхания. Когда энергия входит, пусть она продолжает течь через всё тело до самых конечностей. Так как это ваша *собственная* модель, то вы можете пропускать к конечностям громадный поток энергии, даже если ваше дыхание очень лёгкое и поверхностное. Единственное, что вам может потребоваться – дышать медленно, слегка контролируя этот процесс так, чтобы у вас хватало времени визуализировать весь путь потока энергии по телу.

Нет необходимости представлять себе обратный поток энергии через выдыхание (хотя иногда это может быть полезно), – раз энергия находится в теле, то она может распределяться в нём так, как вам угодно.

Вы можете немного поэкспериментировать с этим, и попробовать использовать потоки энергии, противоположные дыханию [т.е. на выдохе энергия идет внутрь и наоборот], просто для того, чтобы самому убедиться на практике в том, что нет необходимости оставаться в принуждённом согласии с ним.

Я думаю, вы увидите, что протекание энергии в процессе дыхания является самым лёгким и быстрым способом повысить энергетический уровень тела с помощью моделирования.

## **ГЛАВА 41: МАШИНЕРИЯ (МЕХАНИЗМЫ)**

Теперь, после того как мы рассмотрели энергию, давайте исследуем материю в форме объектов, а также изучим комбинацию энергии и объектов в виде механизмов.

### ***41.1 Дублирование***

Выберите для упражнения какой-нибудь объект в комнате, который вам более-менее приятен и который имеет в какой-то степени сложное строение.

Находясь с открытыми глазами, смоделируйте (визуализируйте) рядом с ним совершенный дубликат, копию объекта.

Найдите отличия между этими двумя объектами, и подстройте модель так, чтобы она как можно точнее соответствовала реальному предмету.

Продолжайте подстройку до тех пор, пока не станете довольны точностью дубликата.

Затем закройте глаза и «осмотрите» город или сельскую местность на предмет чего-либо довольно большого (например, здание), того что вам в какой-то степени симпатично и имеет некоторую сложность. [Всё это, естественно, возможно только в состоянии экстерииоризации].

Затем сделайте с этим объектом такое же упражнение: создайте рядом с ним копию, найдите отличия и подправьте копию так, чтобы она удовлетворяла вас.

После этого откройте глаза, осмотрите комнату, выберите другой объект и повторите тренировку. Потом снова закройте глаза, выберите какой-нибудь большой объект вне комнаты и опять повторите тренировку копирования.

Продолжайте попеременно выполнять эту тренировку то с объектом в комнате, на который вы смотрите глазами, то с объектом, который вы рассматриваете из внешней по отношению к телу точки зрения.

Тренируйтесь в этом до тех пор, пока вы не станете с комфортом копировать большие и сложные объекты.

### ***41.2 Дублирование механизмов***

В следующем упражнении мы хотим выполнить то, что делали в предыдущем, но уже с работающими механизмами или движущимися предметами.

В качестве начального шага давайте возьмём раковину умывальника или что-нибудь такое, где вы позволите воде бежать струйкой и можете наблюдать это течение.

Начните с дублирования умывальника с закрытым краном: создайте рядом его копию, найдите отличия и подправьте свою модель, как в предыдущем упражнении.

После того как вы удовлетворитесь качеством копии, включите воду и добавьте её в свою модель, отмечая движение и энергию, и тоже копируйте их.

Дальше вам нужно делать это упражнение с каким-нибудь работающим устройством или машинкой, движения которой хорошо видны. Оставьте предметы типа радио или тостера на потом, возьмите для начала какой-то объект с присущим ему и реальным для вас движением.

Здесь есть практическое соображение: вам нужен какой-то хорошо видимый предмет с хорошо видимым движением для выполнения упражнения. Идеальным будет игрушечный поезд, едущий по кругу. Реальная машина или поезд не подходят, так как, в конце концов, они скрываются из виду.

Для выполнения этого упражнения можно выбирать объекты внутри помещения или вне его.

Вначале нужно будет много раз выполнить упражнение с открытыми глазами, прежде чем переходить к ментальной версии с закрытыми глазами. В ментальной версии вы можете использовать большие высокоэнергичные механизмы и дублировать их вместе с их энергией.

На этом этапе можно делать и физическую, и мысленную версии. Не упускайте возможности дублировать механизмы, окружающие вас в быту, в повседневной жизни.

Когда вы продвинетесь в этом, можно попробовать продублировать внутреннюю (невидимую) работу и сложную энергию, возникающую в процессе работы механизма.

Если вы очень мало знаете о том, как какая-то вещь работает, то неплохо будет взять какие-нибудь базовые книги, содержащие большое количество внутренних схем, диаграмм и объяснений, и немного поучиться пониманию принципов их работы.

В конце концов, вам также понадобится выполнять это упражнение с электронными устройствами и подобными им вещами. Если вы ещё не знакомы с ними, то это поможет вам усвоить некоторые базовые понятия о них и заглянуть к ним внутрь.

Конечно, наивно ожидать мгновенного полного восприятия и понимания сложных устройств (особенно электронных), о которых вы ничего не знаете. И даже если вы можете воспринимать и изучать вещи таким способом, то всё равно это происходит слишком медленно (слишком много вещей нужно понять, и слишком много деталей осознать). По крайней мере, пока вы находитесь в человеческом состоянии.

Но если вы соедините немного знания с некоторым поверхностным «тэта-восприятием», то будете удивлены тем уровнем интуиции, которого вы достигнете относительно работы чего-нибудь.

Тренируйтесь в этом, пока вы не сможете легко и ловко использовать этот навык как инструмент, и не станете хорошо себя чувствовать относительно дублирования механизмов и их деятельности. Затем добавьте этот навык к своему набору приёмов и используйте эту способность в жизни, продолжая работу с этой книгой.

### **41.3 Быть механизмом**

Сейчас вообразите себя механизмом.

Для начала выберите что-нибудь такое, что вам симпатично в какой-то степени, и о чём вы имеете какие-то знания.

Притворитесь, что вы автомобиль, локомотив, миксер, фен, и т.д.

Играя, дети часто так и делают, но они делают это поверхностно.

Попробуйте закрыть глаза и реально представить себя такой машиной, включая в этот образ моделирование внутренней работы, энергию механизма, движение частей друг относительно друга, результаты работы, – короче, всё, что эта машина делает.

После того как вы почувствуете себя хорошо относительно одного механизма, возьмите какой-нибудь другой и повторите. Выполните это упражнение с несколькими механизмами.

Начните с таких объектов, которые имеют большую массу и много движения. Но постепенно переходите к более лёгким и утончённым механизмам. В конце концов, нужно будет научиться моделировать вещи (быть ими) типа телевизора, компьютера и т.п. [Особенно полезно для нас, как мне кажется, представить, создать образ работы телесных механизмов (а может быть даже всего организма в целом). Их у нас огромное множество. Хотя здесь, наверное, я вторгаюсь в область следующей главы. 😊 ]

Это может быть очень интересно и весело, а также полезно для изучения того, как разные вещи работают. Кроме того, это полезно для духовного развития и для улучшения способности создавать модели.

#### **41.4 Ментальные механизмы**

У человека обычно есть все виды разнообразных ментальных механизмов, работающих автоматически.

##### **41.4.1 Размоделирование**

Смоделируйте перед собой предмет мебели, например, стол примерно в метре от себя.

Теперь вообразите, что вы являетесь «размоделирующей машиной», находящейся позади вас над плечом. И в качестве размоделирующей машины, вы заставляете этот предмет мебели исчезать каждый раз, как только вы его моделируете.

Выполните это задание большое число раз, моделируя стол, и, являясь размоделирующей машиной, немедленно заставляйте его исчезнуть. Используйте различные объекты и сделайте несколько повторений для каждого объекта. Затем делайте ещё, меняя расположение «размоделирующей машины» в пространстве.

##### **41.4.2 Чернота**

Теперь повторите упражнение 41.4.1 как описано выше, но на этот раз вы будьте «машиной черноты», которая покрывает модель облаком тьмы, черноты.

##### **41.4.3 Невидимость**

Теперь повторите упражнение, будучи «машиной невидимости», которая делает объекты невидимыми.

##### **41.4.4 Видение**

Снова смоделируйте стол или другой предмет мебели.

Станьте машиной невидимости, которая делает его невидимым, как в предыдущем упражнении.

Затем станьте «видящей машиной», находящейся в голове, которая смотрит сквозь невидимость и всё равно видит стол.

Затем будьте позади головы, возьмите картинку этого стола и рассмотрите её.

Упражняйтесь в этом до тех пор, пока вы не сможете выполнять это как единое действие –

- 1) создание образа стола;
- 2) делание его с помощью одной машины невидимым;
- 3) делание его с помощью другой машины видимым, и затем;
- 4) рассматривание картинки стола, созданного машиной, с учётом того, что эта картинка с помощью двух разных механизмов видима и невидима одновременно.

Затем повторяйте то же самое, варьируя разными объектами, и располагая машины в пространстве случайным образом.

##### **41.4.5 Ещё о видении**

Теперь повторите упражнение 41.4.3, используя машину черноты вместо машины невидимости.

#### **41.5 Машины интериоризации**

Представьте, что вы [центр сознания] находитесь внутри головы.

Теперь представьте, что вы экстериоризируетесь, выходя из головы наружу и вверх.

После этого будьте «машиной интериоризации», находящейся в пространстве выше точки восприятия, и заталкивающей вас назад в голову.

Экстериоризируйтесь и будьте машиной, заталкивающей вас назад в голову, много раз: до тех пор, пока вы не будете хорошо себя чувствовать относительно этого процесса, и когда вы обнаружите, что можете с лёгкостью отбросить весь этот механизм.

#### **41.6 Изобретение, выдумка механизма**

Делайте в этом упражнении акцент на механизмах ума и психики. Здесь имеются в виду машины, которые могли бы напоминать вам о чём-то (будильники) или понимать, постигать что-то, хотя приветствуются любые.

А) Изобретите некоторый ментальный механизм

Б) Подумайте о некотором ментальном механизме, который вам нет необходимости создавать прямо сейчас

#### **41.7 Обладание механизмами**

Повторяйте каждую команду по 3 раза, попеременно.

А) Смоделируйте способ утраты ментальных механизмов

Б) Смоделируйте способ иметь больше ментальных механизмов

#### **41.8 Машины реальности**

Пойдите в людное место. Выберите какую-нибудь стену, большой объект или часть здания. Отмечайте людей вокруг и считайте, что у каждого из них есть «машина», которая проецирует (создаёт образ в сознании) своему владельцу выбранный вами объект.

Затем, продолжая отмечать людей, представьте, что эта машина копирует «реальность» от одного человека к другому, так, что все они видят одну и ту же реальность. После того как вы станете делать это комфортно, начните менять выбранный вами объект и продолжайте упражнение.

Затем переходите ко всей физической реальности, которую вы видите перед собой, и представьте, что каждый человек, которого вы отмечаете, обладает такой машиной реальности, которая проецирует физическую реальность в ментальные образы, воспринимаемые людьми. При этом каждая машина копирует точно то, что проецируют другие, от чего все люди находятся в одной и той же реальности.

## **ГЛАВА 42: ТЕЛА**

По своей сути тело является символом, который дух использует в игре как опознавательный знак. Он является терминалом<sup>31</sup> для передачи общения, восприятия и действий.

На более ранних этапах нашего существования мы просто по желанию вводили и выводили эти вещи из существования, или оставляли их в определённых позициях, где другие могли бы найти их, когда желали с нами связаться. Первоначально мы не путали себя с этими знаками, и не имели каких-либо ограничений по их установке, если это было нужно.

Но из-за нашего желания иметь более интересные игры, более сложные и занимательные модели, мы постепенно вводили всё больше ограничений и сложностей в телесные модели, развивая их со временем из простых объектов до тщательно разработанных и меняющихся жизненных форм.

Но даже тогда мы не делали глупой ошибки и не смешивали себя с игровыми фигурами, которые мы использовали. Давайте посмотрим на некоторую игру – любую игру, в которой есть игровые фигуры, которые могут перемещаться в каком-то игровом пространстве: будь то шахматы, игра

---

31. **ТЕРМИНАЛ:** Любая точка, из которой может выходить энергия, или с помощью которой может быть принята энергия. Что-либо или кто-либо, кто получает, передаёт и отправляет коммуникацию. Это что-то, что создаёт, получает, передаёт и изменяет частицы на линии потока. В цикле общения и точка-источник, и точка-приёмник являются терминалами.

«монополия» или любая видеоигра, где человек управляет фигурами. Вообразите, как низко нужно было пасть для того, чтобы забыть, что вы являетесь игроком, и начать верить в то, что вы – фигура, которую вы [видимо, уже бессознательно] двигаете по игровому полю.

Мы прошли через длинную последовательность вселенных, и только в нескольких последних мы совершаем ужасную ошибку, путая себя, свою индивидуальность, своё существование и выживание с этими опознавательными знаками, которые мы устанавливаем, и которыми маневрируем в этой игре.

Я не призываю вас принимать это как истину в последней инстанции. Если вы желаете, рассматривайте это как интересную и умозрительную (абстрактную) идею. Но попробуйте эти упражнения, и посмотрите, что полезного вы могли бы почерпнуть, чему смогли бы научиться.

#### **42.1 Фигуры (персонажи) в Игре**

Для этого упражнения вам будут нужны какие-нибудь игровые фигуры. Это могут быть шахматы, куклы, игрушечные солдатики или любой набор предметов, которые можно двигать и использовать в качестве фигур в игре. Они должны иметь некоторую индивидуальность (шахматы подходят, а шашки – нет).

Установите фигуры на столе в каком-либо интересном взаиморасположении.

Перемещайте их, представляя, что они взаимодействуют: общаются, касаются или перемещаются друг относительно друга тем или иным образом – это очень похоже на игру детей с куклами или игрушечными солдатами. Просто двигайте фигуры туда-сюда до тех пор, пока вы не сможете добиться реального ощущения, что они взаимодействуют в игре.

До этого момента мы не делали ничего, что не мог бы делать ребёнок в своей игре. А теперь перейдём к особой части упражнения.

Выберите понравившуюся фигуру, и будьте ей настолько, насколько можете. Представьте, что вы находитесь внутри куклы, видите окружающий мир из её точки зрения (её глазами), являетесь ею, и испытываете её эмоции.

После чего будьте сами собой, снаружи игры, старшим по отношению к ней.

Попеременно будьте то фигурой, то самим собой.

Когда вы сможете легко перемещаться между этими двумя точками зрения туда и обратно, начните манипулировать фигурой и двигать её. Пусть она начнёт взаимодействовать с окружением, и в процессе этого переходите туда и обратно, в бытие самим собой и в бытие фигурой.

Продолжайте управлять этой игрой, используя для этого своё человеческое тело для перемещения фигур, даже тогда, когда вы являетесь фигурой, позволяя манипуляциям продолжаться как бы автоматически, не обращая внимания на то, что вы переживаете игру с точки зрения фигуры.

Продолжайте заниматься этим, перемещая свою точку зрения и манипулируя фигурой до тех пор, пока не сможете удерживать две точки зрения комфортно и одновременно, ощущая себя и фигурой, и манипулятором, одновременно.

Если будет необходимо, повторите это упражнение с другими фигурами и играми до тех пор, пока не почувствуете себя хорошо относительно этого, и пока всё это не станет забавным.

В конце концов, вы можете дойти до того, что внезапно вы увидите своё человеческое существование с этой точки зрения, и увидите своё человеческое тело как текущую фигуру в игре. Но это может и не произойти до второго прохода через книгу.

#### **42.2 Моделирование тел**

Закройте глаза. Найдите какое-нибудь людное место, в помещении или на открытом воздухе. Как обычно в таких упражнениях, просто примите идею (представьте), что вы каким-то образом смотрите на это.

Смоделируйте (представьте) своё собственное тело в этом людном месте. И представьте, что разные люди подтверждают бытие вашего тела там (т.е. согласны с этим), даже если они не

смотрят на ваше тело, и вообще никак не обращают на него внимания. Потом размоделируйте тело (то есть перестаньте его создавать там) и просто посмотрите на это место как бы сверху, отстранённо, глядя из внешней точки зрения на него.

Повторите так много раз. Затем возьмите другое людное место, и делайте с ним то же самое. Продолжайте так до тех пор, пока не сможете делать это с лёгкостью.

### **42.3 Моделирование других игровых фигур**

Возьмите какую-либо базовую геометрическую фигуру, такую как куб, пирамида, шар или многогранник [можно взять, например, пять платоновых тел: пирамида, куб, октаэдр, додекаэдр, икосаэдр – какое хотите].

Повторите предыдущее упражнение 42.2, но представляйте выбранный вами объект так, как будто это ваше «тело», и пусть люди подтверждают его бытие там.

Моделируйте и размоделируйте (разсоздавайте) его в различных местах, как и в предыдущем упражнении.

Возьмите другой объект и повторите.

### **42.4 Копирование тел**

Пойдите (физически) в людное место.

Выберите кого-либо, кто достаточно неподвижен, стоит или сидит, так, чтобы вы могли делать упражнение не волнуясь, что он уйдёт (если он уходит из поля зрения, просто найдите другого человека).

Смоделируйте его точную копию рядом с ним (в близлежащем пространстве). Отметьте различия между вашей копией и его телом, и подправьте копию так, как вы делали это с механизмами в предыдущей главе.

Если реальный человек немного перемещается, посмотрите, не сможете ли вы скопировать его движения на свою копию.

Когда вы будете удовлетворены сделанной вами копией (или, если человек уйдёт), выберите другого человека и сделайте то же самое.

Когда вы будете делать это достаточно легко и комфортно, попробуйте после этого, насколько возможно, скопировать его внутренности, кости, мускулатуру, ткани, внутреннее строение, и т.д.

Когда и это станет для вас достаточно легко и комфортно, выберите кого-нибудь, кто двигается, и посмотрите, сможете ли вы скопировать его в движении. Делайте всё возможное, что в ваших силах. Повторяйте так до тех пор, пока не почувствуете себя хорошо относительно этого.

### **42.5 Тела животных**

Пойти в зоопарк было бы идеально для данного упражнения, но вы также можете делать его с домашними животными, дикими зверями, или любыми формами жизни (жизнеформами).

Начните с того, что обратите внимание на конкретную жизнеформу и молча подтвердите её существование в этом месте. Представьте, что она в ответ также подтверждает вас.

Когда вы почувствуете, что вы успешно это делаете, сделайте предыдущее упражнение с телами животных.

### **42.6 Моделирование тел животных**

Дух обладает всеми видами ментальных механизмов, связанных с телом. Они настолько автоматичны и удобны, что обычно их трудно обнаружить и отдельно поработать с ними.

При работе с моделями человеческих тел, возникает естественное стремление применять все механизмы автоматически, так как это очень привычно.

Для этого мы тут и делаем тренировку моделирования тел других видов жизни, которыми человек не привык пользоваться настолько автоматически. Всё это очень нужно и полезно для достижения лучшего контроля над своими телами.

Интересно, что это упражнение в какой-то степени присутствует в продвинутом тренинге кунг-фу. Кроме того, существует легенда о том, что Мерлин тренировал короля Артура визуализировать превращение в различные виды животных и путешествовать по окрестностям в таком виде.

Следует освоить это упражнение, по меньшей мере, с тремя различными видами животных, для того, чтобы не фиксироваться на каком-то одном.

Начните с каких-либо, допустим, четвероногих животных. Представьте зрительный образ себя в качестве такого животного в каком-нибудь приятном и подходящем месте на природе. Перемещайте свои конечности и тело, представляя (видя), как работают мышцы, как регулируется равновесие, и т.д. Посмотрите вокруг глазами этого животного, помещайте вокруг различные приятные вещи для разглядывания, и смотрите на них. Поработайте с дыханием и кровообращением.

Когда вы почувствуете себя комфортно, начните ходить, бегать и прыгать, знакомясь с тем, как работают конечности, и т.д. Смоделируйте какие-то чувства и ощущения, почувствуйте свою живость и воспримите деятельность тела, ощущения, идущие к вам от тела.

Когда вы будете удовлетворены этим, повторите упражнение с каким-нибудь водоплавающим существом: с рыбой, дельфином, или кем-то ещё. Добейтесь получения соответствующих ощущений воды и всего такого прочего.

Затем сделайте то же самое с птицами, например, побудьте орлом.

Если всё идёт отлично, и вам кажется, что вы можете почерпнуть из этого упражнения что-то ещё, то двигайтесь вперёд – продолжайте выполнять его с большим количеством разных созданий. Можно даже сделать это с мифическими созданиями, такими, как летающий дракон, и тому подобными.

#### **42.7 Человеческие тела**

А теперь давайте повторим предыдущее упражнение с моделированием человеческих тел.

Выполняйте это упражнение

- А) с идеальным телом;
- Б) со старым и дряхлым телом;
- В) с телом противоположного пола.

В данный момент не так полезно делать это с вашим текущим телом, так как существует тенденция копировать имеющиеся структуры, вместо того, чтобы *создавать новые*. Так что давайте оставим это на потом.

Заметьте, что в большинстве упражнений вы просто моделировали тело без какого-либо обращения внимания на детали, но в данном случае нам нужно тщательно поработать над деталями.

Было бы неплохо взять книгу по анатомии, или какое-либо другое руководство по физической структуре человеческого тела, и проработать различные детали внутренней структуры тела, моделируя различные органы, и тому подобное.

Двигайте смоделированные тела в приятной или интересной окружающей обстановке.

#### **42.8 Дублирование (воспроизведение) собственного тела**

Теперь давайте создадим две копии вашего тела лицом друг к другу.

Одна из них будет соответствовать пространственному расположению вашего настоящего тела, а другая будет зеркальной копией (это значит, что левое и правое в зеркальной копии меняются местами).

Посмотрите, нет ли какого-нибудь тока или энергетического разряда, протекающего между этими копиями, и позвольте этому току течь, держа копии лицом друг к другу, до тех пор, пока потоки энергии не прекратятся.

Когда вы будете совершенно спокойно и комфортно держать обе копии лицом друг к другу, поменяйте их местами. Так, чтобы точно пространственно ориентированная копия стала вашим

зеркальным отражением, а зеркальная – стала как ваше собственное тело. Тогда, если верная копия была от вас, например, справа, то теперь она будет слева. Снова позвольте энергии разрядиться и течь, после чего подержите их так в комфортном состоянии ещё с минуту.

Продолжайте менять ориентацию копий, дожидаясь конца разряда энергии. После чего, пребывая в комфорте, держите их перед своим взором ещё около минуты, чтобы разряды энергии прекратились полностью. Продолжайте менять пространственную ориентацию копий до полной разрядки энергии вообще.

Когда вы сможете комфортно держать две копии своего тела лицом друг к другу, и легко менять их пространственную ориентацию без возникающих за этим реакций, переходите к следующему шагу.

#### **42.9 Продолжение дублирования собственного тела**

Снова повторите предыдущее упражнение 42.8, но на этот раз обращайтесь внимание именно на конкретные части тела, такие, как руки, ноги, глаза и т.д.

Пусть тело в целом будет не очень ясным, но сделайте так, чтобы та часть тела, с которой вы работаете, была ясной, чёткой и с множеством деталей.

Снова позвольте энергии течь и разрядиться, меняя пространственную ориентацию копий, продолжая концентрироваться на деталях той части тела, с которой вы работаете. Добейтесь того, чтобы мелкие детали этой части отчётливо воспринимались на обеих копиях *одновременно*.

Когда вам станет вполне удобно дублировать части тела, переходите к такой же работе с внутренней структурой тела, то есть желудок, почки, печень, и т.д.

Этот процесс в саентологии иногда называется «двойной терминал», так как эти два образа действуют как терминалы, которые время от времени разряжаются друг в друга. Этот процесс также можно делать и с другими объектами, а не только с телами, но наиболее полезно сделать его именно с телом так, как это приведено здесь. [В некоторых восточных практиках я встречал нечто подобное, но там зеркальная плоскость располагалась не вертикально перед лицом копий, а горизонтально над головой, так, что копии были обращены друг к другу макушками голов, а лица были обращены в одну сторону. Есть ли тут особая разница – не знаю, надо будет попробовать.]

#### **42.10 Прямое дублирование своего тела**

Пожалуй, к этому времени вы уже сможете видеть своё текущее тело (по крайней мере размыто) из экстерриоризованного состояния без какого-либо вынужденного втягивания внешней точки зрения в тело.

Но если так не получается, то оставьте это упражнение на второй проход по книге.

Начните с того, что закройте глаза и представьте, что вы смотрите как бы сверху на своё тело, находящееся в данном положении.

Создайте рядом его модель, копию. Это должна быть правильная копия, не зеркальная.

Теперь ищите отличия и подстраивайте копию к оригиналу так, как мы делали это раньше.

Когда вы достигнете удобства и комфорта в таком смотре, измените положение внешней точки зрения так, чтобы вы могли видеть из неё тело с другой стороны, и повторите вышеописанную процедуру. Рассмотрите своё тело со всех шести основных пространственных направлений и из любых промежуточных точек, которые покажутся для вас естественными, интересными, или важными.

Далее, если вы лежали, то повторите упражнение сидя. Если сидели, то повторите лёжа. Если нужно, то сделайте упражнение стоя. Другими словами, выполните упражнение со всякими положениями своего тела, причём не важно, с какого начинать.

#### **42.11 Поток управления**

Представьте, что вы находитесь позади своего тела и управляете им, протягивая некий канал или луч от себя куда-то в мозг, и по нему идёт поток управления телом. [По этому каналу, кстати, идёт ещё один поток в обратную сторону – это передача образов, воспринятых всеми органами чувств и т.д., которых Хаббард в своё время насчитал 52 различных разновидностей.]



Выполняйте это задание с открытыми глазами, но поддерживайте некое чувство нахождения себя позади или в стороне от тела, и что будто вы смотрите на своё тело, когда управляете им.

Теперь сделайте медленное и какое-нибудь простое движение рукой. Когда вы будете делать это, смотрите на поток энергии и нервных импульсов, вызывающих это движение, который идёт от мозга дальше вниз к рукам [через некоторые отделы спинного мозга].

Сделайте это несколько раз, отмечая, как работает этот поток. Затем повторите всё с другой рукой.

Теперь вернитесь к первой руке и выполните всё это снова, обращая теперь особое внимание на всевозможные остановки или препятствия ровному течению потока.

Найдите все такие точки, в которых происходят остановки, задержки, излишнее или, наоборот, ослабленное движение потока, и для начала отметьте их. Потом сфокусируйтесь на этом месте (обычно это бывает в нервном канале тела, но иногда это может происходить в луче, идущем от вас к мозгу, или в месте соединения луча с телом). Возьмите две точки неподалеку от этого барьера и мягко погоняйте энергию между ними туда-сюда до тех пор, пока барьер не исчезнет [обычно это принимает форму рассасывания, ослабления].

После этого мягко подвигайте тело разными способами, найдите другие, оставшиеся барьеры и удалите их точно так же.

Пожалуй, сначала вы увидите нечто типа «аналога» потока, что-то *вроде* него, а не настоящий поток. По сути, это будет замедленный образ *настоящего* потока. Это связано с вашим представлением о диапазоне «приемлемого» движения. В конечном итоге вы сможете увидеть за этим *реальный поток*, который настолько быстр и неуловим, что кажется практически мгновенным.

Не обесценивайте и не искажайте своё восприятие закупорок, барьеров в канале из-за того, что вы видите лишь «аналог». Обычно человек способен найти реальные точки таким способом, когда течение потока как бы задерживается, «портится». Мы все окружили себя большим количеством механизмов, которые защищают нас от прямого восприятия скоростей и мощностей реального мира. [Пожалуй, наши органы чувств и тому подобные механизмы восприятия являются фильтрами, ограничивающими и затормаживающими картину развития настоящего. Почему и зачем это делается – об этом позже.] Когда вы станете более продвинутыми, вы будете способны обходить подобное «торможение», и вы, вероятно, будете использовать это «торможение» просто ради некоторого удобства восприятия.

#### **42.12 Подстройка якорных точек**

Дух прикрепляет к физическому телу большое количество структурных и энергетических систем. Среди них имеются и не физические (как бы не материальные), но их можно рассматривать как физические с точки зрения духа.

На одном полюсе находится физическая материя и энергия текущей вселенной (МЭПВ). На другом – чистый дух или тэтан, который есть Ничто, обладающее мыслью и потенциалом. Это и есть вы в чистом виде [без всякой шелухи]. Между ними находятся различные слои полуфизических «ментальных» или «тэта»-структур и энергий, которые используются для проектирования и управления телом.

В течение невообразимо долгого времени мы были заняты постройкой и настройкой всех этих сложных систем и слоёв. Различные «ментальные» механизмы, которые мы рассматривали в предыдущей главе, находятся именно на этом (промежуточном) уровне.

Эти слои простираются от почти физического до почти чистого источника мысли с различными переходами от одного к другому.

Пока эта область всё ещё достаточно умозрительна, и нужно дополнительное исследование этого, но есть некоторые указания на то, что существует 8 уровней (слоёв, миров), простирающихся от чисто физического мира до чистой тэты.

Следующим после физического является «астральное» тело и энергетическая система «чакр», которые тщательно проработаны во многих восточных практиках. Мы оставим это для

продвинутых студентов, материалы по этому поводу вы можете найти в «Супер Сцио» и в Интернете [также это можно найти в различной литературе по восточным практикам].

Для начинающего наиболее лёгкой в освоении будет система «якорных точек», которая была исследована Хаббардом в начале 50-х годов. Это уровень лежит выше астральной системы, и поэтому он менее твёрдый и более лёгкий для работы с ним.

Система эта такова: «якорные точки» в идеальном состоянии состоят из золотых шаров различного размера, расположенных в теле и вокруг него.

- Три больших шара находятся в голове.
- Шары среднего и меньшего размеров находятся в каждом суставе, в различных ключевых местах в органах тела, и обычно 8 шаров находятся в углах куба или октаэдра, вмещающего в себя тело целиком с вытянутыми руками и ногами.
- И существуют тысячи мельчайших шариков, в основном внутри тела, и немного рядом около тела на расстоянии до метра.

Система якорных точек может быть испорчена разными способами: шары могут быть порушены, обесцвечены, иметь неправильную форму, или находится не на своих местах. Исправление и очистка этой системы может дать телу [очень] хорошее самочувствие, кроме того, можно получить разные интересные эффекты в результате некоторых манипуляций с ними.

Упражнение очень простое. Смоделируйте золотые якорные точки снаружи (не внутри) своего тела. Начните с трёх больших шаров, расположенных внутри головы. Создайте большое количество их вокруг головы (но никак не внутри).

Во время моделирования золотых шаров вокруг головы, сами реальные шары должны постепенно становиться видимыми, хотя поначалу несколько туманно. Если у вас получится, попробуйте сделать так, чтобы реальные якорные точки сами втягивали в себя смоделированные вами копии. [Это должно улучшить их состояние].

Не пытайтесь затолкать новые якорные точки в голову. Это неприемлемо для структуры тела. И не пытайтесь упорядочить их с помощью мощных энергетических лучей, – таким способом вы можете только создать себе головную боль.

Когда якорные точки станут видны, постепенно начинайте вливать в них энергию и наполнять золотым цветом, промывая все тёмные пятна.

Если вам кажется, что шары находятся не на своих местах (что вполне возможно), мягко добавьте им ещё энергии и побудите их переместиться в правильную позицию, не пытайтесь при этом принуждать их.

Очищайте и подправляйте различные якорные точки внутри тела и вне его до тех пор, пока не почувствуете себя хорошо. Возможно, вы достигнете с помощью этого упражнения расслабления некоторых телесных напряжений и сможете урегулировать их.

Эта техника моделирования копий до тех пор, пока не станут видимыми реальные вещи, похоже работает со многими различными структурами, включая систему чакр и структуру, напоминающую энергетические стержни. Но оставьте эти вещи на потом, когда вы уже поработаете с такой системой, как якорные точки.

Было бы ошибкой проводить слишком много времени в работе над любой из этих систем, так как вы (как тэтан) приходите в результате этого в слишком большое согласие с существующими энергиями и структурами. Работайте с ними время от времени, продолжая при этом *основной* процессинг.

### **42.13 Генетическая сущность**

Здесь необходимо усвоить больше информации общего плана, так как вы, в конце концов, столкнётесь с этим. Кроме того, эта информация упоминается в некоторых ранних книгах по саентологии.

Дело в том, что существует некая «генетическая сущность», управляющая развитием и функционированием тела.

Эта «генетическая сущность» в действительности не является сознательным существом – это «тэта-машина», которая управляет развитием и функционированием тела. Она называется сущностью, поскольку всё это выглядит так, как будто есть ещё одна сила, кроме нас самих, работающая над построением тела. Однако всё это больше похоже на компьютерную программу, обслуживающую тело, а не на разумное существо.

Систему якорных точек, обсуждавшуюся выше, часто называют генетической сущностью [ГС, в английском варианте – «GE»] или якорными точками ГС, но точно неизвестно, есть ли между ними какая-либо реальная связь.

Можно работать с ГС так: проникнуть сознанием в какую-то область тела и создать намерение о том, как вы хотите, чтобы эта область росла, лечилась, или развивалась, – и эта программа будет пытаться реализовать ваше намерение в границах человеческой биологии.

Но настоящие сущности часто выдают себя за ГС, и ведут себя как она (смотрите главу 39, посвящённую фрагментации), поэтому имеет смысл оставить это дело до тех пор, пока вы не добьётесь реальных успехов в обработке сущностей.

Если вы всё-таки вступите в контакт с реальной ГС, то обнаружите, что она выглядит похожей на машину или программу [алгоритм], с фантастически сложной последовательностью взаимодействий и определённых постулатов, выполняющихся время от времени [при наступлении определённых событий]. Но если вы столкнётесь с чем-то обладающим сознанием, – то это сущность, действующая словно ГС, и тогда вам следует обработать её по 39-й главе. Эти настоящие сущности просто мешают работе телесных и ментальных механизмов. На настоящую ГС приёмы, описанные в 39-й главе, не оказывают никакого воздействия.

## **ГЛАВА 43: ОБЪЕКТЫ И БЕСКОНЕЧНОСТЬ**

Теперь мы собираемся немного больше поработать с объектами, привлекая для этого такие экзотические концепции, как моделирование бесконечности, бесконечное моделирование, и тому подобное.

### **43.1 Нельзя трогать**

Ходите по комнате и прикасайтесь к разным вещам, и как только коснётесь чего-то, пусть стены комнаты закричат, завопят на вас: «Не трогать!», – тогда отдёргивайте руку.

Затем выполните эту тренировку мысленно: отмечаете объект, дотягиваетесь до него и касаетесь его своим вниманием, ощущая контакт, и пусть стены в это время закричат: «Не трогать!», – и вы быстро отпускаете объект.

Затем повторите оба эти шага (физическое касание и мысленное), но когда стены закричат: «Не трогать!», – игнорируйте это и продолжайте касаться объекта, и отпускайте его *только тогда*, когда сами того захотите.

### **43.2 Чернота**

Осматривая своё окружение глазами, выберите какой-нибудь объект. Затем попеременно накрывайте его волной черноты и убирайте её. После этого берите другие объекты и повторяйте с ними эту тренировку до тех пор, пока не почувствуете, что вы хорошо управляете этим.

Потом сделайте то же самое с закрытыми глазами.

Затем представьте, что вы смотрите на какой-то большой город сверху. Находите в городе какие-то объекты, которые вам нравятся. И так до тех пор, пока у вас не появится достаточно хорошее восприятие этих вещей. Затем попеременно накрывайте город огромным облаком черноты и рассеивайте её. Выполняйте такую тренировку до тех пор, пока не почувствуете, что управляете чернотой и преградой. Время от времени меняйте город.

### **43.3 Сложные модели**

Представьте (смоделируйте) большое и сложное здание, или какую-нибудь подобную структуру с большим количеством интересных особенностей и деталей. Поработайте над этим некоторое время, обращая особое внимание на работу с деталями. Моделируйте и определяйте цвет и текстуру стен, дизайн окон и дверей, коридоров и комнат и т.п. Добейтесь того, что вы на самом деле начинаете чувствовать, будто вы имеете нечто.

Затем отбросьте этот объект и смоделируйте ещё один. Создайте, по крайней мере, три таких объекта с подобной степенью детализации. Если же у вас возникают трудности с отказом от модели, то копируйте её много раз до тех пор, пока не будете совершенно спокойно выкидывать её из своего сознания.

Теперь сделайте то же самое с какими-нибудь довольно сложными природными объектами. Например, создайте холм, покрытый деревьями и растительностью, с элементами структуры почвы, или что-то ещё, что вам нравится. Снова представьте это с большим количеством деталей. Сделайте это как минимум три раза с разными объектами.

### **43.4 Бесконечности**

Создать простую бесконечность на самом деле легче, чем сложную модель.

Вообразите дорогу, допустим, светло-серого цвета, висящую в пустоте. Встаньте над ней и посмотрите вдоль неё в одном направлении. Вообразите, что она продолжается и продолжается вдаль – то есть, что она бесконечна. Развернитесь и представьте относительно этой дороги в противоположном направлении то же самое.

А теперь представьте на обочине дороги дорожный столб с цифрой «0». Затем продвиньтесь на километр вперёд и поставьте столб с цифрой «1». Затем продвиньтесь ещё на километр и поставьте столб с цифрой «2».

Обратите внимание на то, что вы можете продолжать делать это всегда, так как дорога (по нашему определению) бесконечна.

Теперь создайте последовательность километровых столбов, простирающихся в бесконечность, с возрастающим порядком номеров. Сами указатели могут быть одинаковыми.

Перейдите к столбу 100 (сотый километр) и убедитесь, что такой существует. Затем перейдите к столбу 14 000, и убедитесь, что он тоже присутствует. Если это вызывает затруднения, то повторите постулат бесконечности дороги, и снова проверьте наличие столба с любым произвольным номером. И так до тех пор, пока не добьётесь того, чтобы на этой дороге существовали столбы с любым произвольным номером.

Снова перейдите к столбу № 0, и посмотрите в противоположном направлении. Теперь и здесь запустите бесконечную последовательность столбов с отрицательными номерами, от «-1» до минус бесконечности.

Конечно, это не более чем последовательность целых чисел, выраженная в визуальной форме.

Обратите внимание, как просто и легко это моделируется – гораздо легче, чем работа над деталями сложного здания.

Представляйте такие модели несколько раз – до тех пор, пока не сможете создавать их легко, и легко же их выкидывать.

### **43.5 Песчинки**

Теперь представьте песчинку, посмотрите на неё вблизи и обнаружьте детали, такие как её точная форма и вид поверхности.

Смоделируйте дюжину разных песчинок, с несколько отличающимися цветом, формой, фактурой, текстурой и структурой.

Теперь вообразите тысячи копий каждой, смешайте всё вместе в виде кучи песка. Добавьте сюда для разнообразия несколько блестящих в крапинку камешков и причудливо раскрашенной гальки.

Затем растяните эту кучу песка, формируя большой пляж, копируя эту кучу столько раз, сколько потребуется.

Теперь растяните пляж в бесконечность в обоих направлениях. [Аквалангист в полном обмундировании идёт через Сахару и про себя думает: «Ничего себе пляжик отгрохали». ☺ ]

Проверьте какие-то места вдоль этого пляжа, и убедитесь в том, что он продолжается настолько далеко, насколько у вас хватит желания идти вдоль него. Потом отбросьте эту модель.

Повторяйте создавать такие вещи до тех пор, пока не будете делать это комфортно. Можно разнообразить модели, растягивая землю, гравий или другие подобные вещи, если вам это нравится.

Дополнительную информацию по поводу бесконечности можно найти в 5-й главе «Супер Сцио».

#### **43.6 Бесконечное количество бесконечных объектов**

Теперь осмотрите комнату и выберите любой объект, который вам понравится.

Сделайте его копию, располагающуюся слегка поверх его и одновременно чуть в сторону.

Сделайте еще одну копию, накладывающуюся на предыдущую таким же образом.

Сделайте таким способом пачку копий, в которой каждый объект перекрывает, и слегка сдвинут относительно предыдущего, подобно сдвинутой колоде карт.

А теперь копируйте этот объект таким же способом до бесконечности, – создайте бесконечную последовательность объектов, выстроенных в линию. А затем, приняв всю эту бесконечную последовательность объектов (как линию) за один объект, начните копировать его в перпендикулярном направлении точно так же тоже до бесконечности (с помощью постулирования бесконечной последовательности). У вас получится 2-х мерный бесконечный набор бесконечных копий, нечто типа шахматной доски, продолжающейся везде и всегда. Все это можно сделать с помощью всего лишь одного постулата.

Если вы смотрели на эту плоскость сверху, то спуститесь до одного уровня с ней, и увидите теперь её «сбоку» как жирную, массивную линию, которая снова превращается в плоскость, стоит только немного сместиться в перпендикулярном направлении. Сделайте такое «покачивание» несколько раз, пока не почувствуете хорошее и свободное (лёгкое) восприятие этого. Затем отбросьте эту модель.

Если у вас возникли какие-нибудь трудности при выполнении этого упражнения, то создайте рядом с одной линией ещё один бесконечный набор копий, *но другого цвета*. Продолжайте создавать так ещё и ещё эти параллельные бесконечные наборы до тех пор, пока не сможете отбросить их с лёгкостью.

Потом возьмите другой объект и повторите с ним то же самое.

Выполняйте так до тех пор, пока не сможете легко формировать бесконечное количество бесконечных объектов и с лёгкостью освобождаться от них.

#### **43.7 Кто тебя создаёт (моделирует)**

Может быть, это будет слишком трудно для первого прохода, но всё равно посмотрите, не сможете ли вы получить здесь для себя что-нибудь полезное.

Возьмите какой-нибудь объект и спросите его: «Кто тебя создаёт?».

Задавайте вопрос с максимальным намерением, как будто вы задаете серьёзный и важный вопрос кому-то, и поместите это намерение в объект, а не просто думайте об этом.

При этом не предполагается, что в объекте находится кто-то, кто будет отвечать. Просто это делается в такой форме, чтобы убедиться в том, что вы «нападаете» на объект с помощью сильного намерения, содержащего в себе вопрос [«Ну кто тебя всё-таки создаёт?»], а не просто сидите и размышляете об этом.

Теперь проникните в объект и представьте, что он вам отвечает. Другими словами, вы выводите некоторый ответ из объекта.

Это не значит, что объект говорит с вами – это именно вы помещаете его ответ там. Но здесь вы делаете это для того, чтобы вытянуть настоящий ответ от объекта, поэтому вы поддерживаете некоторую степень осознания, необходимую для получения ответа. [Для того, чтобы это стало ясно уже и вам самим].

Обратите внимание, что если нечто начинает отвечать вам как реальный человек (а вы сами не создавали это ради развлечения), то обработайте это как сущность по 39-й главе с помощью НОТ, и уберите её со своего пути.

Если вы вытянули какой-то ответ, то это будет отпечаток от старых связей, постулатов и неких линий, убегающих на расстояние. Дайте этому подтверждение. Эти ответы обычно идут к прошлым создателям, владельцам или обожателям этой вещи.

Если существование объекта очень необходимо кому-то, то вы получите сильную реакцию. В этом случае просто дайте этому подтверждение, и позвольте этому объекту быть (существовать). Это может быть чья-то любимая машина, или что-то ещё.

Но если это какие-то старые вещи, и все эти постулаты старые, бессознательны, автоматичны и идут от разных фрагментов людей, то, вероятно, вы сможете добиться контроля над этим, аккуратно подтверждая каждый аспект ответа.

А сейчас просто берите объекты, задавайте вопрос и посмотрите, что из этого выйдет, чему вы сможете научиться. Когда вы сможете комфортно делать это в помещении, то выходите из него, и попробуйте поработать с объектами, с которыми у других людей есть более активные связи.

В конце концов, вы можете попытаться продвинуться ещё несколько дальше и посмотреть, не сможете ли вы добиться некоторого контроля над некоторыми согласованно смоделированными объектами, формирующими реальность. Но это дело лучше оставить на второй проход через книгу.

## **ГЛАВА 44: ПРОДВИНУТЫЕ КОНЦЕПЦИИ**

### ***44.1 Смелость и красота***

В нашей истории смелость очень рано была приведена в беспорядок убеждением людей о том, как это славно и красиво быть храбрым, бороться против превосходящих сил и проиграть им [или выиграть].

Поэтому существует тенденция постулировать, что если противник смел, то он является более сильным.

Следующее упражнение должно помочь очиститься от этого.

- А) Постигните красоту того, что вы смелы и при этом проигрываете
- Б) Постигните красоту того, что другие люди могут храбро проигрывать
- В) Постигните красоту того, что вы смелы и при этом выигрываете
- Г) Постигните красоту того, что другие люди могут храбро выигрывать

Выполняйте это до такого состояния, что вам не нужно будет храбриться перед лицом более сильного противника, демонстрируя свою смелость. [Хорошо бы также научиться перестать автоматически считать пускающего пыль в глаза противника сильнее, чем он есть на самом деле. На самом деле нужно достичь объективности. Просто надо отделить красоту от смелости, а смелость – от чьей-либо силы].

Этот механизм лежит в основе тенденции создавать сопротивление самому себе.

### ***44.2 Ещё про смелость***

Теперь смоделируйте чувство сильной и пренебрежительной (высокомерной, безрассудной) храбрости – такой храбрости, при которой уже *не нужны* никакие противники, чтобы продемонстрировать им такую храбрость (она в этом не нуждается), когда уже не нужно что-то доказывать. Достигните состояния просто готовности смотреть в лицо чему бы то ни было [под этим имеется в виду *всё*, что было, есть и будет вообще во всей Вселенной].

Если у вас возникают с этим трудности, или имеется некая тенденция создавать себе противников для доказательства чего-либо, то ещё глубже проработайте предыдущее задание.

Когда вы добьётесь «безрассудной» храбрости, выполните следующее задание:

А) Создайте облака «безрассудной» храбрости и готовности без страха смотреть в лицо всему, что есть, что нависло над большими городами

Б) Создайте облака «безрассудной» храбрости и готовности без страха смотреть в лицо всему, что есть в обитателях больших городов

Если нужно, то можно вернуться назад и ещё проработать эту главу с начала.

### ***44.3 Распад, разрушение, разруха***

Выберите какой-нибудь объект в комнате.

Представьте (смоделируйте) его копию.

Пусть эта копия придёт в упадок, рухнет, развалится, разложится, испортится, или что-нибудь ещё в этом роде. После чего пусть она сломается полностью и рассыплется на составляющие.

А теперь выполните всё это в обратной последовательности: пусть рассыпавшиеся кусочки начнут собираться вместе, постепенно исправляясь и улучшаясь, и пусть копия восстановится до оригинала.

Сделайте такое разрушение и восстановление копии выбранного вами объекта несколько раз. Затем возьмите другой объект и повторите упражнение с ним.

Выполняйте так до тех пор, пока не сможете конфронтировать с распадом (разложением), как с нормальным и обычным явлением.

Затем смоделируйте процветающий город. Потом представьте его разрушение, падение и превращение в город призраков. Затем поверните процесс упадка (разложения) вспять, и добейтесь, чтобы он опять превратился в процветающий город. Сделайте это несколько раз.

### ***44.4 Распад и разложение тел***

Теперь представьте какое-нибудь дерево в своём идеальном состоянии, и пусть оно начнёт распадаться, разлагаться. После этого пусть оно снова начнёт возвращаться в идеальное состояние, – и так несколько раз подряд.

Затем сделайте то же самое с моделью тела животного.

Делайте так с произвольными формами жизни, пока не почувствуете свою причинность по отношению к этому [то есть, что вы на самом деле «больше», чем любая форма жизни, включая свою собственную].

Затем представьте юное человеческое тело (не своё), и пусть оно доходит до старости [и смерти], а затем обратно, и снова повторите так несколько раз.

Затем смоделируйте ещё одно человеческое тело и выполните то же самое. Обратите внимание на разрушение различных органов тела и намеренно усильте этот процесс. Продолжайте так до тех пор, пока вы не перестанете отступать перед распадом человеческих тел, и пока не почувствуете себя в некотором состоянии причины над этим процессом.

Теперь закройте глаза и посмотрите на своё собственное тело. Представьте, как оно стареет до ветхого состояния, а затем поверните это явление вспять, делая тело ещё более молодым. Придите назад к более раннему идеальному состоянию. Потом снова повторите так несколько раз.

Когда вы почувствуете свою причинность относительно этого (что вы больше этого явления), выполните упражнение со своим телом, обращая внимание на конкретный орган или на какую-то особенность тела, сконцентрировавшись на ней. Снова выполните упражнение в прямом и обратном направлениях несколько раз.

Закончите процесс созданием идеальной модели тела и «впечатыванием» этой модели в вашу генетическую сущность (об этом смотрите в 42-й главе). Просто сделайте это насколько

возможно, и посмотрите, не произойдёт ли что-нибудь в последующие несколько недель, пока вы будете заняты другими делами.

#### **44.5 Прошлое**

Подумайте о каком-нибудь интересном объекте. О чём угодно, что вам нравится.

Представьте его в деталях.

Теперь поверните его историю назад, посмотрите, откуда он появился, что с ним было раньше, что с ним происходило, и т.д. Всё, что было с ним в прошлом.

Затем оставьте эту историю и придумайте (создайте, смоделируйте) новую, с другими событиями и деталями. Потом ещё одну историю. Повторите это.

Затем возьмите другой объект и сделайте с ним то же самое – создайте различные его истории.

Выполняйте это упражнение, пока не сможете делать его с лёгкостью.

#### **44.6 Жизненный опыт**

Выполняйте эти команды попеременно.

А) Представьте себя обладающим жизненным опытом

Б) Представьте себя *без* жизненного опыта

После того, как это будет освоено, сделайте это упражнение снова, но теперь уже представьте себя с другим жизненным опытом, отличным от вашего действительного опыта. И снова представляйте себя без (такого) жизненного опыта. Не торопитесь. Всякий раз, когда вы принимаетесь за первую команду, представляйте какой-то другой жизненный опыт.

#### **44.7 Небывальщина**

Это упражнение в стиле Дзен поможет вам выйти за ваши текущие жизненные рамки.

А) Подумайте о чем-то, что абсолютно невозможно – невозможно по определению. Что-нибудь типа:  $2 + 2 = 5$ .

Б) Затем, зная и понимая, что такого места не может быть, найдите (представьте) такое место, где это могло бы быть верно, истинно.

#### **44.8 Выход из борьбы**

Это упражнение не ведёт к безразличной апатии. Оно ведёт к свободе от *необходимости* сражаться за выживание.

А) Решите, что вы готовы существовать в будущем

Б) Решите, что вы готовы не существовать в будущем

Чередование таких представлений может привести к состоянию, когда отпадут и эта игра, и эта борьба.

Когда это произойдёт, вы обнаружите, что вы всё ещё находитесь здесь, но уже без давления необходимости.

Затем, находясь в этом состоянии, отметьте те вещи, которые *продолжают* приносить вам удовольствие или нравиться больше других. Посмотрите, что у вас осталось после того, как отпала необходимость бороться за выживание.

Однако эта свобода от борьбы может быть нестабильной. У человека всё ещё остаётся тенденция вновь втянуться в эту игру.

Но после этого упражнения вы будете знать, какие ваши предпочтения и желания являются основными, а какие – просто мимолётные продукты в текущей игре и борьбе за жизнь.

#### **44.9 Нахождение, отметка точек в пространстве**

Это продвинутый вариант упражнений из 1-й главы.



Осматривайте комнату и отмечайте точные точки *в пространстве* комнаты, иначе говоря, точки в воздухе или внутри объектов, то есть просто в пространстве.

Когда вы освоите это, начните отмечать конкретные точки в пространстве вне комнаты. Этот вид упражнения может делаться как с открытыми, так и с закрытыми глазами, но упражнение всё-таки выполняется скорее ментально, а не с помощью глаз.

Это может значительно улучшить ваше внешнее (внетелесное) восприятие.



[ ☉ Цветочный ливень. Субхути был учеником Будды. Он был способен понимать силу пустоты: точку зрения, что ничто не существует иначе, как в соотношении субъективного и объективного. Однажды Субхути в состоянии возвышенной пустоты сидел под деревом. Вокруг него начали падать цветы. «Мы награждаем тебя за твои рассуждения о пустоте», - прошептали ему боги. «Но я не говорил о пустоте», - сказал Субхути. «Ты не говорил о пустоте, мы не слышали пустоту», - ответили боги, - «Значит это истинная пустота». И цветы хлынули на Субхути как дождь.]

## ГЛАВА 45: ЭТИКА, МОРАЛЬ И ДИНАМИКИ

Мораль состоит из стремления делать то, что хорошо или правильно по правилам общества, некоей конкретной группы или по некоторому конкретному кодексу поведения и образу жизни.

Этика, с другой стороны, состоит из стремления делать то, что истинно хорошо или правильно в абсолютном смысле.

И эти два стремления часто вступают в конфликт между собой.

В начале, этическое чувство человека/духа очень высоко. Он желает сотрудничать с другими существами и хочет действовать оптимальным образом.

Но ему не хватает опыта, и кроме того, игра и борьба за выживание весьма забавны (затягивают), и постепенно теряется понимание того, что является оптимальным.

В конце концов, он запутывается до такого состояния, что у него возникает потребность в каком-то внешнем моральном кодексе, который помог бы ему вести себя оптимально.

Этот приём не работает стопроцентно, – иногда человек терпит неудачу, но считает, что причина этого кроется в аморальности других людей. И вот тогда он начинает навязывать свой моральный кодекс другим людям.

Такое поведение, в свою очередь, ведёт к дальнейшему разрастанию конфликта.

Вскоре этот человек начинает бороться за то, чтобы заставить других людей быть хорошими, – и с каждым шагом на этом пути он попирает свою собственную этику.

И если он заходит в этом достаточно далеко, то теряет чувство общности с другими существами, и впоследствии уже стремится просто поработать их.

Но люди не остаются замороженными в нижней точке этой модели. К счастью для нас, всегда возможно начать всё заново.

И таким образом мы перемещаемся между тремя различными состояниями своих действий.

- 1) Действуем, исходя из чувства этики. В этом случае нас, в определённом смысле, никто [включая самих себя] не ограничивает и не принуждает.
- 2) Действуем, опираясь на моральный кодекс. В этом случае человек накладывает жёсткие ограничения на себя и на других. Находясь в таком состоянии, он часто страдает от сожалений и раскаяний, а также от побочных эффектов скрывания своих нарушений кодекса [иначе, визхолдов – от английского слова «withhold»].
- 3) Действуем, отрицая мораль. В этом случае имеется *видимость* действия без границ и барьеров, но в действительности присутствует намного больше бессознательных ограничений, так как глубоко внутри себя человек находится в конфликте с самим собой. В таком состоянии у него

почти нет сожалений. Есть утаивания, но они являются нереальными. Человек, однако, страдает от притягивания мотиваторов через оверты, которые он совершил.

Очевидно, что лучше всего действовать, исходя из понятия этики. Но это ставит перед человеком проблему суждения – что, собственно, является оптимальным? И это поднимает следующий вопрос – каков может быть стандарт оптимального?

Давайте для начала рассмотрим некоторые потенциальные стандарты в этой области.

### **45.1 Динамики выживания**

[По этой теме я уже привёл в 14-й главе, упражнение № 2, полный текст из книги Л. Р. Хаббарда «Введение в Саентологическую этику», глава «Динамики существования». Здесь любопытно отметить различия в подходе к этому вопросу.]

Хаббард принял в качестве основного жизненного побуждения выживание, и разделил его на 8 динамик или сфер действия. Эта система динамик широко используется в ортодоксальной саентологии.

Хотя эта система ограничена упором на выживании (ниже мы вкратце это рассмотрим), она является весьма значимой в деле классификации человеческой деятельности, и потому её следует изучить.

Эта модель использовалась в некоторых упражнениях этой книги, хотя этому и не придавалось особого значения.

Отметьте для себя вот какую вещь: «вопрос выживания» на самом деле является бессмысленным для бессмертного духа. Но участие в текущей игре Жизни зависит от разных вещей, которые начинаются с выживания тела.

Отметьте также, что эти динамики выглядят как расширяющиеся сферы, в которых более высокие динамики включают в себя более низкие (другими словами, если человечество уничтожено, то тогда будут также уничтожены и тело, и семья, так как они являются частью человечества).

Вот эти 8 динамик:

*1 динамика:* Физическое или телесное выживание. Сюда включается пища, сон, кров, а также избегание болезней и повреждений.

Небольшое замечание: если вы работаете с системой, состоящей только из этих 8 динамик, то у вас будет возникать искушение помещать в 1-ю динамику такие вещи, как, например, эстетика и т.п. Но эта компонента выходит за рамки физического выживания, поэтому мы рассмотрим её позже.

*2 динамика:* Выживание через (посредством) интимные взаимоотношения, секс, семью и детей.

*3 динамика:* Выживание через группы.

*4 динамика:* Выживание через общество, расу и человечество.

Заметьте, что в ортодоксальной саентологии здесь обычно не упоминается общество, но ключевым моментом здесь являются группы, в которых вы родились и являетесь их частью, а не те группы, в которые вы входите или выходите по собственному желанию, как в 3-й динамике.

С научно-фантастической точки зрения можно заменить человечество другим подходящим видом (дух уже использовал другие типы тел в разные времена).

*5 динамика:* Выживание через жизненные формы. Сюда включаются все растения, животные, и само собой, человечество (а также чуждые жизнеформы, если они обнаружатся).

*6 динамика:* Выживание через физическую вселенную.

*7 динамика:* Выживание через мысль, сознание, тэту или дух.

Сюда относится нефизическая часть Целого, которая в какой-то степени касается выживания.

Факторы, затрагивающие мысль или тэту, лучше рассматривать с более высокой перспективы чем выживание, и мы сделаем это позже.

Действия, затрагивающие тэтанов, духов не очень видны (заметны) в данной игре, но они могут присутствовать в ней, и определённо значимы как категория, поскольку люди размышляют о таких вещах.

*8 динамика:* Бог, бесконечность, или всё сущее.

Глядя из самой нижней перспективы, сюда входит всё, что относится к религии и культу. С более высоких перспектив, эта динамика включала бы в себя созерцание и деятельность как часть вселенского сознания. Можно назвать это бесконечной живой статикой, или выживанием через бесконечное творение.

Но снова возникает искушение помещать сюда разные вещи, которые стоят выше простого выживания [то есть таких, где вопрос выживания просто не стоит].

### **45.2 Упражнение по динамикам выживания**

Давайте посмотрим, сможем ли мы извлечь пользу из приведённой выше классификационной схемы, прежде чем рассматривать её дальше.

Попробуйте эти упражнения, не забывая о том, что вопросы надо повторять.

- 1а) Как ваше тело могло бы помочь вашему выживанию?
- 1б) Как вы могли бы помочь выживанию вашего тела?
- 2а) Как ваша семья или интимные партнеры могли бы помочь вашему выживанию?
- 2б) Как вы могли бы помочь выживанию вашей семье или интимным партнерам?
- 3а) Как группы, частью которых вы являетесь, могли бы помочь вашему выживанию?
- 3б) Как вы могли бы помочь выживанию групп, частью которых вы являетесь?

Учтите, что в 3-е задание входят работа, клубы, неформальные группы и формальные организации.

- 4а) Как общество могло бы помочь вашему выживанию?
- 4б) Как вы могли бы помочь выживанию общества?
- 5а) Как жизненные формы могли бы помочь вашему выживанию?
- 5б) Как вы могли бы помочь выживанию жизненных форм?
- 6а) Как эта физическая вселенная могла бы помочь вашему выживанию?
- 6б) Как вы могли бы помочь выживанию этой физической вселенной?
- 7а) Как духи (души) могли бы помочь вашему выживанию?
- 7б) Как вы могли бы помочь выживанию духов?
- 8а) Как Бог или бесконечное создание могли бы помочь вашему выживанию?
- 8б) Как вы могли бы помочь выживанию Бога или бесконечного создания?

### **45.3 Наибольшее благо**

Одним из наиболее общих этических стандартов является действия, приносящие наибольшее благо как можно большему числу объектов.

Саентология по-новому интерпретировала это правило: действия с максимумом полезного для наибольшего числа динамик. Это является улучшением, поскольку расширяет наш взгляд и помогает разложить возможные потенциальные эффекты по разным сферам, привлекая к ним своё внимание. [Зачастую, сложную задачу можно решить, действуя по принципу: разделяй и властвуй].

Оба подхода придают ответственность, так как включают в себя определённые расчёты.

Предположим, что имеются 10 человек, и ещё один, кто решает, что он может поработать или пожертвовать одним из них ради остальных. Такое решение может привести этого человека к неприятностям и конфликту со своим собственным чувством этики.

Нельзя сказать, что это плохой стандарт. Человек в соответствии с ним предпочел бы скорее благо большинства, а не меньшинства. Но если этот стандарт используется как жёсткое окостеневшее правило, и оно используется для оправдания своих вредных действий [под лозунгом «цель (благо для большинства) оправдывает средства (подавление меньшинства)»], а не рассматривается в качестве общего

полезного руководства, и без соотнесения с другими факторами, то человек обязательно будет совершать то, о чём впоследствии будет жалеть. [В принципе, это правило идеально, если применяющий его находится в состоянии пан-определённости и свободен от само-определённости, и уж тем более от ино-определённости<sup>32</sup>. Это означает, что человек достиг полной объективности, но тогда *любое* его решение является оптимальным (по определению). Пока это состояние не достигнуто, можно пользоваться представлением «что для всей Жизни было бы лучше всего (в данной ситуации)?» Но если и это не доступно практически, правило большинства тоже подойдёт.]

Если что-либо из совершённого вами приходит на ум с чувством сожаления по поводу не оптимального действия, то попробуйте очистить это «вредящее действие» так, как это обсуждалось в главе посвящённой овертам, мотиваторам и утаиваниям (20-я глава) [либо просто внесите некую ясность, определённость по поводу своего не оптимального действия в прошлом, пока не полегчает].

Теперь выполните следующее упражнение для выработки и улучшения своего суждения в этой области. Выполняйте эти две команды попеременно.

А) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор, основываясь на понятии наибольшего блага для наибольшего числа субъектов, и это приводило к оптимальному действию (и хорошим результатам).

Б) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор, основываясь на понятии наибольшего блага для наибольшего числа субъектов, и это приводило к нежелательному действию (и нежелательным результатам).

#### **45.4 Золотое правило**

Теперь давайте перейдём к мудрому изречению Христа: «Делайте другим то, что бы вы пожелали, чтобы они делали вам».

Это великолепное правило, но и оно снова может привести к неудаче при бездумной и буквальной его интерпретации.

Если кому-то нравится рыба, то это не значит, что он должен навязывать её кому-то другому, кто её не любит. Скорее, здесь нужен взгляд на эффект с точки зрения другого человека, а не навязывание ему своей собственной позиции.

Но даже идеальная интерпретация этого правила описывает отношение только одного человека к другому [то есть затрагивает всего лишь пару людей], и игнорирует более широкие последствия данного выбора.

Снова давайте посмотрим, сможем ли мы расширить наши суждения.

А) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор, опираясь на золотое правило, и это приводило к оптимальному действию.

Б) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор, опираясь на золотое правило, и это приводило бы к нежелательному действию.

#### **45.5 Служение Высшей Цели**

Теперь перейдём к правилу, которое часто использовалось для оправдания ужасных поступков.

И тем не менее, оно имеет свою сферу применимости. Когда человек страдает от страха или слабости, идеал служения Высшей Цели помогает ему отбросить свои ограничения и добиться успеха перед лицом предположительно неминуемой неудачи.

Так что давайте оценим это правило и посмотрим, где и когда его лучше использовать.

---

32. **ИНО-ОПРЕДЕЛЁННОСТЬ**: Означает, что окружение управляет тем, что считается личностью.

**САМО-ОПРЕДЕЛЁННОСТЬ**: Означает, что тэтан управляет тем, что он считает личностной сущностью.

**ПАН-ОПРЕДЕЛЁННОСТЬ**: Определённость тэтана по всем динамикам.

**ПАН-**: (греческое «пан» – всё) Часть слова, обозначающая: охватывающий всё, относящийся ко всему.

**ОПРЕДЕЛЁННОСТЬ**: Способность управлять и брать ответственность.

А) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор опираясь на служение высшей цели, и это приводило к оптимальному действию.

Б) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор опираясь на служение высшей цели, и это приводило к нежелательному действию.

### **45.6 Бесконечное созидание**

Моя личная вера состоит в том, что на высших уровнях мы развиваемся в направлении всё большего участия в танце бесконечного созидания.

Если мы на самом деле являемся фрагментами или отражениями Божественного Ничто с неограниченным потенциалом, то тогда нашей целью является компенсировать эту пустоту бесконечным творением. И делать это нам подобает сознательно, а не быть затянутыми своими созданиями в эту ловушку.

Такой подход предполагает, что должен существовать ещё один набор более высоких динамик, ориентированный не на выживание, а на созидание.

Здесь я просто представлю вам возможный образец более высоких динамик, который соответствовал бы стремлению духа к бесконечному созиданию. Более подробно эта тема будет обсуждаться в следующей главе.

1 динамика (9): Этика

2 динамика (10): Эстетика

3 динамика (11): Конструирование (построение вещей)

4 динамика (12): Разум (математика, логика, и т.д.)

5 динамика (13): Разнообразие (изменение)

6 динамика (14): Игры

7 динамика (15): Понимание

8 динамика (16): Созидание

Эта схема описывает образец, который в некоторой степени соответствует предыдущему набору динамик выживания. Этика, как рассмотрение оптимальных действий, например, соответствует телесному выживанию, эстетика соответствует семейной любви, половому влечению, заботе о детях, и так далее по списку. Дополнительную информацию по этому поводу можно найти в «Супер Сцио».

Заметьте, что бесконечное созидание требует бесконечности создателей, и потому оно требует не только вас, но и других.

Хотя эти динамики на самом деле ориентированы на богатство созидания, тем не менее они могут рассматриваться как повышение своего выживания как духа.

Для того чтобы получить некоторое представление об этих динамиках, подставьте каждую динамику из этого набора в следующее упражнение:

1а) Как ваше \_\_\_\_\_ могло бы повысить выживание других?

1б) Как \_\_\_\_\_ других могло бы повысить ваше выживание?

Позднее мы больше раскроем эту систему, так что пока можно отложить это упражнение, если оно кажется вам нереальным.

Но вы можете выполнить упражнение по выработке собственного свободного суждения по каждому из перечисленных пунктов, когда будете готовы.

Заполните пустые места каждым из вышеописанных 8 пунктов:

2а) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор, основываясь на увеличении \_\_\_\_\_, и это приводило к оптимальному действию.

2б) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор, основываясь на увеличении \_\_\_\_\_, и это приводило к нежелательному действию.

### 45.7 Оценка основных правил

А теперь посмотрите назад на эти идеи, что были предложены во введении к книге, для достижения оптимальных действий.

Хотя это исключительно хорошие идеи, но ничто не работает всегда абсолютно надёжно.

Поэтому давайте каждую из них проверим и исследуем.

А) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор, опираясь на правило \_\_\_\_\_, и это приводило к оптимальному действию.

Б) Подумайте о ситуации, в которой вы сделали свой выбор, опираясь на правило \_\_\_\_\_, и это приводило к нежелательному действию.

### 45.8 Создание своих собственных стандартов

Теперь давайте посмотрим, сможете ли вы придумать какие-нибудь другие полезные стандарты для оптимального поведения и действий.

Каждый понравившийся вам стандарт подставьте в вышеописанный процесс выработки суждения, и посмотрите, куда это ведёт.

### 45.9 Итоги

Конечной целью этой главы должна быть достигнутая способность свободно думать и выносить суждения, зная много полезных критериев оптимальности и стандартов из практики. Способность эта должна проявляться в виде мгновенной оценки ситуации на предмет оптимального действия в реальном режиме времени.



[ ☺ Грабитель, ставший учеником. Однажды вечером, когда Мастер читал сутры, вошёл грабитель с острым мечом и стал требовать или деньги, или жизнь. Мастер сказал ему: «Не мешай мне, можешь взять немного денег в этом ящике». И он продолжил своё чтение. Через некоторое время он остановился и сказал: «Не забирай всё. Мне нужно немного денег, чтобы заплатить завтра налоги». Незванный гость забрал большую часть денег и собрался уходить. «Когда тебе делают подарок, надо благодарить», - добавил Мастер. Человек поблагодарил и ушёл. Через несколько дней его поймали, и среди других, он сознался в преступлении против Мастера. Когда Мастера позвали как свидетеля, он сказал: «Этот человек не грабитель, по крайней мере в отношении меня. Я дал ему денег, и он поблагодарил меня за них». После того, как закончился тюремный срок, человек пришёл к Мастеру и стал его учеником.]

## ГЛАВА 46: ЭСТЕТИКА

Эстетику можно было бы описать как то, что отличает искусство от более приземлённых творений.

Рабочим определением Хаббарда было такое: «Искусство – это качество общения (коммуникации)».

Если мы на самом деле богатством творений уравниваем Ничто, то создание более интересных и желательных вещей является довольно важным делом.

Мы даже можем определить искусство как нечто, что может поддерживать наш интерес и после повторной проверки этого. То есть, это такие вещи, которые кто-то мог бы продолжать создавать по своему выбору, даже после того как полностью постиг их сущность, и вообще-то мог бы уже по своему желанию вернуть их в небытие.

Это на самом деле может изучаться всю жизнь, и какие-либо рамки здесь кажутся неуместными [некто познавал Жизнь всю свою жизнь]. Люди просто продолжают творить красоту, несмотря на достигнутое.

### **46.1 Нахождение эстетики вокруг себя**

Эстетика есть везде.

Давайте отложим в сторону критические суждения и официальные мнения (ярлыки).

Ходите и находите вокруг эстетику – вещи, которые вы находите красивыми или очаровательными; вещи, которые вам хотелось бы иметь вокруг себя.

Эстетика существует повсюду – в музыке, объектах, жизненных формах, рассказах, и т.д. [то есть в любых формах распределения материи и энергии в пространстве и времени].

Это не просто то, что выжимает из нас слезу, или какие-то прекрасно печальные вещи, – она есть и в хرابрости, и в торжестве, и чистых линиях удачно сконструированного автомобиля.

Выполняйте это упражнение как минимум несколько дней, и в обычной жизни, и в процессе работы с книгой. Просто обращайтесь своё внимание на что-то эстетичное дома, на работе, на улице, по телевизору, и т.д.

### **46.2 Восстановление чувства эстетики**

Здесь интересны те вещи, которые эстетичны именно для вас, без учета любых внешних критериев.

А) Вспомните что-нибудь эстетичное и проживите это чувство заново

Б) Найдите в этом что-нибудь такое, что *создаёт* эту эстетику

### **46.3 Навязывание и запрещение восприятия эстетики**

Эстетика обладает значительной силой на духовном уровне. Это один из главных факторов для принятия другими людьми чьего-либо создания и для оказания влияния на людей. Поэтому люди часто становятся завистливы, подвержены манипуляциям и оценкам, если в дело вступает эстетика.

Поэтому давайте подробно рассмотрим эффект влияния эстетики на наше сознание.

1а) Вспомните, как вы навязывали эстетику другому человеку

1б) Вспомните, как другой человек навязывал вам эстетику

1в) Вспомните, как кто-то навязывал эстетику другим людям

1г) Вспомните, как вы навязывали чувство эстетики самому себе

2а) Вспомните, как вы запрещали другому человеку воспринимать эстетику

2б) Вспомните, как другой человек запрещал вам воспринимать что-то эстетичное

2в) Вспомните, как кто-то запрещал воспринимать эстетику другим людям

2г) Вспомните, как вы сами себе запрещали чувствовать эстетику

Теперь давайте выровняем своё отношение к эстетике таким позитивным действием:

3а) Вспомните, как другой человек наслаждался чем-то эстетичным, что было эстетично и для вас

3б) Вспомните, как вы наслаждались чем-то эстетичным, что другой человек тоже разделял с вами

3в) Вспомните, как кто-то наслаждался чем-то эстетичным, что было эстетично и для других

3г) Вспомните наслаждение чем-то эстетичным, которое вы открыли для себя

### **46.4 Оценивание и обесценивание эстетики**

Это упражнение похоже на предыдущее, но вместо эстетики самой по себе, здесь рассматривается вопрос о том, *что* является эстетичным.

1а) Вспомните, как вы навязывали другому человеку свою оценку того, *что* является эстетичным

1б) Вспомните, как другой человек навязывал вам свою оценку эстетичности чего-либо

1в) Вспомните, как кто-то навязывал другим людям своё представление об эстетичности чего-либо

1г) Вспомните, как вы навязывали самому себе оценку того, что эстетично, а что – нет

2а) Вспомните, как вы обесценивали мнение другого человека о том, *что* является эстетичным

2б) Вспомните, как другой человек обесценивал ваше представление об эстетичности чего-либо

2в) Вспомните, как кто-то обесценивал чьё-то представление об эстетичности чего-либо

2г) Вспомните, как вы обесценивали своё же представление об эстетичности чего-либо

Теперь давайте выровняем своё отношение к оценке эстетичности таким позитивным действием:

3а) Вспомните, как вы хвалили, одобряли эстетичность чего-то, созданного другим человеком

3б) Вспомните, как другой человек хвалил, одобрял эстетичность чего-то, созданного вами

3в) Вспомните, как другой человек хвалил, одобрял эстетичность чего-то, созданного другими людьми

3г) Вспомните, как вы хвалили, одобряли эстетичность чего-то, созданного вами же

#### **46.5 Оверты (неприкрытый вред)**

Найдите какой-нибудь случай, когда вы смогли создать нечто эстетичное с намерением нанести кому-то вред, или результатом чего был вред.

Пройдите через точку зрения жертвы, как это было описано в 20-й главе, посвящённой овертам, мотиваторам и утаиваниям.

#### **46.6 Продажа товара с помощью эстетики**

Эстетика является настолько желанной для обладания, что она может использоваться как транспортное средство для менее желательных вещей.

Особенно часто это используется для продаж. Коммерческое телевидение часто использует эстетику для продвижения на рынок товара, который в других отношениях некачественный или нежелательный.

А) Найдите какой-нибудь случай, когда хорошая эстетика использовалась для представления чего-либо нежелательного

Б) Смоделируйте эстетичную и нежелательную части товара (объекта) отдельно друг от друга, одну слева, а другую справа

В) Создавайте копии каждой части индивидуально (отдельно от другой части), большое число раз до тех пор, пока вы не сможете свободно либо иметь это, либо отбросить его (отказаться от этого). Выполняйте так до тех пор, пока эти компоненты на самом деле не отделятся друг от друга [в вашем сознании]. Затем сделайте с каждой частью то, что захотите [на выбор: принять, или отбросить].

Повторяйте всё это до тех пор, пока вы с лёгкостью не будете отделять эстетичную упаковку от ненужного вам товара.

#### **46.7 Создание эстетики**

Выберите какой-нибудь объект в комнате. Создайте его копию. Делайте эту копию попеременно то более, то менее эстетичной.

#### **46.8 На будущее**

Изучайте и работайте над эстетикой в любой интересующей вас области, когда вам будет это удобно.

Эстетика – это самостоятельный предмет. Вам следует сделать больше, чем просто выполнить упражнения. Хотя и это, само по себе, может повысить способность конфронтировать, улучшить осознание и освободить достаточное количество внимания, что облегчит вам создание каких-то вещей.

[!] Вот что следует использовать в качестве вашего первого шага в любой сфере созидания – это просто создавать вещи, не беспокоясь по поводу их качества или эстетичности, и продолжать делать это до тех пор, пока не рухнут все барьеры, препятствующие созиданию.

Другими словами, если вы, например, хотите писать – тогда начните писать что угодно, не беспокоясь по поводу содержания, значимости или качества вашей писанины. И продолжайте так до тех пор, пока вы не увидите, что вам стало легко *просто сидеть и писать*.

После того как вы дойдёте до этого, можно начать работать над написанием чего-либо, что, может быть, захочет читать кто-то другой.

Другими словами, начните сначала с моделирования процесса, а затем добавляйте в него эстетику, но не старайтесь сделать и то и другое с первой попытки.





[ ☉ Всё - лучшее. Когда один искатель истины шёл по рынку, он услышал разговор между покупателем и мясником. «Дай мне самый лучший кусок мяса», - сказал покупатель. «Всё, что есть у меня в лавке - лучшее», - ответил мясник, - «Ты не сможешь найти кусок мяса, который не был бы самым лучшим». При этих словах искатель истины обрёл просветление.]

## ГЛАВА 47: ВЫСШИЕ ДИНАМИКИ

Высшие динамики уже упоминались в 45-й главе, посвящённой этике. Они чрезвычайно важны для душевного здоровья. Ещё раз приведу их список.

1 динамика (9): Этика

2 динамика (10): Эстетика

3 динамика (11): Конструирование (построение вещей)

4 динамика (12): Разум (математика, логика, и т.д.)

5 динамика (13): Разнообразие (изменение)

6 динамика (14): Игры

7 динамика (15): Понимание

8 динамика (16): Созидание

Мы уже провели некоторую работу с этикой и эстетикой.

Эта глава является всего лишь началом, введением в эту область. Но эта тема простирается очень далеко назад во времени – на протяжении всего нашего существования. По мере продвижения вы будете находить всё больше и больше материала, связанного с этими динамиками, и в далёком прошлом, и в текущей жизни.

### 47.1 Некоторые позитивные процессы

Давайте начнём прояснение этой области с обнаружения каких-либо позитивных факторов в каждой из этих верхних динамик. Мы уже провели некоторую работу в отношении этики и эстетики, поэтому если вам покажется, что это будет лишнее (приведёт к превышению) – пропустите их.

1а) Подумайте о своей какой-нибудь желательной идее в области этики

1б) Подумайте о какой-нибудь этической концепции, желательной для другого человека

2а) Подумайте о своей какой-либо желательной идее в области эстетики

2б) Подумайте о какой-либо эстетичности, желательной для другого человека

3а) Подумайте о конструировании чего-либо с удовольствием

3б) Подумайте о том, что другой человек сконструировал бы с удовольствием

4а) Подумайте о какой-либо головоломке или логической задаче, которую вам было бы приятно решать

4б) Подумайте о какой-либо головоломке или логической задаче, которую было бы приятно решать другому человеку

5а) Подумайте о каких-либо интересных разнообразных изменениях, которые доставили бы вам удовольствие

5б) Подумайте о каких-либо интересных разнообразных изменениях, которые доставили бы удовольствие другому человеку

6а) Подумайте о какой-либо игре, в которую вам было бы приятно играть

6б) Подумайте о какой-либо игре, играть в которую было бы приятно другому человеку

7а) Подумайте о чём-то таком, что вам было бы интересно понять

7б) Подумайте о чём-то таком, что другому человеку было бы интересно понять

8а) Подумайте о чём-то таком, что вам было бы интересно создавать

8б) Подумайте о чём-то таком, что другому человеку было бы интересно создавать

### **47.2 Негативная сторона**

К сожалению, мы использовали высшие [и «низшие» тоже] динамики друг против друга.

Дело в том, что низкоуровневые механизмы боли и контроля не действуют на Божественное существо.

Но эти динамики верхнего уровня естественны для того, кто находится в богоподобном состоянии, и он находит этику, эстетику, игры и т.д. чрезвычайно интересными.

И поэтому они могут использоваться в ловушках в качестве приманки. Мы простодушны, и легко можем быть обмануты. А эти динамики являются весьма желательной наживкой, и, разумеется, они использовались в ловушках.

Но давайте не будем подходить к этому односторонне. Не столь важно то, что вы, по своей простоте, бывали обмануты и попадали в ловушки. Настоящей проблемой является то, что вы сами очень и очень много работали над тем, чтобы обманывать и ловить в ловушки других. Это улица с двумя направлениями, иначе вы бы не были пойманы столь основательно.

Мы продолжаем делать подобные вещи даже сейчас. Эстетика используется для продажи ненужных продуктов, логика используется для убеждения людей выполнять нежелательные для них вещи, и т.д.

Эта область является настолько основополагающей, и простирается настолько глубоко и далеко, что только вершина этого айсберга может быть доступна на данном этапе. Но нам нужно убрать хотя бы немного остроты из этой области. Если вы сможете прорабатывать эти вещи глубоко (может быть, на втором проходе), тогда – вперёд. Если нет, то добейтесь здесь просто небольшого успеха. Даже это будет иметь глубокие последствия.

Эта область является весьма продвинутой, поэтому здесь используется очень свободная форма вопроса «обнаружьте побуждение к ...», и позвольте себе в качестве ответа подниматься всему, что вы сможете удержать в своих руках. Здесь могут обнаружиться ваши постулаты или намерения, могут появиться действительные инциденты прошлого, или вы просто можете получить некоторую идею о том, каким способом смягчить остроту вопроса и вынести всё это на рассмотрение сознания.

Пожалуй, здесь лучше будет использовать главную кнопку – «желание управлять, контролировать», чем конкретное заманивание или порабощение других людей.

#### **47.2.1 Этика**

А) Обнаружьте побуждение контролировать людей или манипулировать ими посредством их чувства этичности

Б) Обнаружьте побуждение других людей контролировать вас и манипулировать вами посредством вашего чувства этичности

#### **47.2.2 Эстетика**

А) Обнаружьте побуждение контролировать людей или манипулировать ими посредством их стремления к красоте и эстетике

Б) Обнаружьте побуждение других людей контролировать вас и манипулировать вами посредством вашего стремления к красоте и эстетике

#### **47.2.3 Конструирование**

Это может быть построение структур или даже организаций [здесь можно рассмотреть конструирование чего угодно, во что вовлечены группы людей. БАМ, «МММ», МВД, «Морская Организация» – частные случаи]. Часто в таких вещах присутствует много работы и групповой деятельности, и это является одной из причин, по которой свободное существо присоединяется к группе по своему выбору.

А) Обнаружьте побуждение контролировать людей и манипулировать ими через их удовольствие от усилий по конструированию

Б) Обнаружьте побуждение других людей контролировать вас и манипулировать вами через ваше удовольствие от усилий по конструированию

#### **47.2.4 Разум**

Логика может использоваться для попадания в ловушку. Кто-то согласен с «А», затем он соглашается с «Б», и затем ему демонстрируется, что «В» логически вытекает из этого, даже если ему это не нравится. Таким образом человек вводится в заблуждение, приходит в замешательство и соглашается с «В».

А) Обнаружьте побуждение контролировать людей или манипулировать ими посредством их согласия с логическими аргументами

Б) Обнаружьте побуждение других людей контролировать вас или манипулировать вами посредством вашего согласия с логическими аргументами

#### **47.2.5 Разнообразие и изменения**

Людам нравятся разнообразие и изменения. Если вы сможете убедить кого-либо в том, что нечто другое так же хорошо, как и то, что они имеют сейчас, то в большинстве случаев они будут счастливы поменяться просто ради удовольствия. Конечно, пока они не станут циничными, так как мы жульничали в этой игре много-много раз.

А) Обнаружьте побуждение контролировать людей или манипулировать ими благодаря их желанию изменений и разнообразия в жизни

Б) Обнаружьте побуждение других людей контролировать вас или манипулировать вами благодаря вашему желанию изменений и разнообразия в жизни

#### **47.2.6 Игры**

Мы готовы терпеть любые страдания ради того, чтобы иметь интересную игру. Люди могут быть обманом затянuty в самоограничение просто для того, чтобы сделать игру более интересной.

А) Обнаружьте побуждение контролировать людей или манипулировать ими благодаря их желанию иметь интересную игру

Б) Обнаружьте побуждение других людей контролировать вас или манипулировать вами благодаря вашему желанию иметь интересную игру

#### **47.2.7 Понимание**

Наше стремление к пониманию также может использоваться против нас. Самая искусная игра в жертву – это когда кто-то может разжалобить кого-то, играя на его стремлении понять «несчастную» жертву. Ему внушается, что он действительно не может понять человека, пока не почувствует себя так же плохо, как это изображает жертва. [Здесь работает такая искусственно созданная связь: между стремлением к пониманию других, что является просто состраданием, и таким плохим самочувствием, как у жертвы].

А) Обнаружьте побуждение контролировать людей или манипулировать ими посредством их желания понимать что-либо

Б) Обнаружьте побуждение других людей контролировать вас или манипулировать вами посредством вашего желания понимать что-либо

#### **47.2.8 Созидание (Творчество)**

Созидание охватывает всё остальное [чего мы ещё не коснулись].

Человек любит объекты создания и любит создавать их сам. Он копирует их и моделирует просто для того, чтобы владеть ими. В глубине души он боится остаться позади всех и не иметь достаточного богатства и разнообразия своих творений. Поэтому он может быть обманом втянут в копирование и погружение в нежелательную реальность просто потому, что эта реальность достаточно детализирована, интересна, содержит игры и эстетику, пусть даже какого-нибудь третьего сорта.

Находясь в Божественном состоянии, вы могли работать с этим на уровне вселенных или слоёв реальности. Но даже в человеческом состоянии мы зачастую бываем затянuty обманом в нежелательные ситуации просто потому, что они кажутся интересными и привлекательными.

А) Обнаружьте собственное побуждение контролировать людей или манипулировать ими, используя для этого их желание создавать или испытывать интересные реальности

Б) Обнаружьте побуждение других людей контролировать вас или манипулировать вами, используя для этого ваше желание создавать или испытывать интересные реальности

### **47.3 Позитивные действия**

Хотя эти верхние динамики использовались для завлечения в ловушки, человек на самом деле не отказался от них.

Как мы уже обсуждали ранее, поверхностная попытка превратить что-то в ничто не ведёт к свободе, не освобождает глубинные побуждения. Человек может негативно относиться к этике или эстетике, утверждая, что все правила предназначены на слом, или что всё искусство просто мусор, хлам. И, тем не менее, он всё-таки имеет некий кодекс и придерживается его; и для него существует нечто, что он считает эстетичным и красивым.

Никто же не выбрасывает жемчужину только потому, что она потускнела. Правильное действие – отполировать её.

Ну а теперь, когда мы рассмотрели негативную сторону этих динамик и то, как они используются для управления людьми, давайте вернёмся к их положительной стороне и продвинемся немного дальше.

Выполните это упражнение с каждой из 8 верхних динамик.

Пойдите в людное место, отмечайте людей и постулируйте увеличение их способности в этой области. Например, для этики постулируйте, что они будут иметь более совершенное чувство этичности (не морали).

После этого пройдите по каждой из этих 8 динамик и подумайте о действиях, которые вы могли бы сделать в каждой из них, и действительно сделайте некоторые из них. Вполне нормально, если это будут какие-то тривиальные вещи. Вполне приемлемо, если вы возьмётесь сделать только некоторые вещи по каждой динамике, а другие не будете реализовывать. Но добейтесь того, чтобы некоторые позитивные действия действительно произошли.

## **ГЛАВА 48: ПОСТУЛАТЫ**

Главной способностью тэтана является способность создавать что-либо, просто постулируя существование каких-то вещей, или способность к их осуществлению на практике простым постулированием того, что это случается, происходит.

Это весьма похоже на желание того, чтобы вещи существовали в действительности. Но это скорее внешнее проявление, а не внутреннее. Это не надежда или очень сильное желание. Это действительное и активное проецирование мысли так, что она становится проявленной.

Чтобы постулат работал, он должен делаться без всяких соображений или каких-либо противонамерений и при полной ответственности за его косвенные проявления (побочные действия).

Очень легко сделать так, чтобы постулат работал с вашей собственной моделью или представлением.

Представьте себе дверь. Дверь находится здесь в вашем «воображении». Это постулат.

Теперь представьте открывающуюся дверь. Так как это ваша дверь в вашем собственном смоделированном пространстве, то откроется она без каких-либо проблем. Это постулат. Заметьте, что если вы просто сидите и высказываете пожелание, чтобы эта дверь открылась, то вы просто сидите и высказываете пожелание по поводу этой двери, которая остаётся закрытой. Вместо этого вы желаете, чтобы дверь открылась, и затем вы имеете её открытой. Это и есть действительное «иметь её открытой», что и является постулатом.

Когда вы пытаетесь создать постулат в «реальном мире», то здесь возникают некоторые трудности. Существуют другие люди, и мы все вместе делаем и удерживаем совместно

согласованную реальность. Есть множество людей постулирующих и удерживающих вещи «в реальности» различными способами, даже если они уже не делают это сознательно. Существуют различные ответвления, определённые последовательности и противонамерения [на пути осуществления постулата].

На текущем этапе нашего развития мы настолько глубоко запутались в материальном мире и имеем такое большое количество соображений и противонамерений, спрятанных от наших глаз в глубинах подсознания, что из-за этого мы редко можем установить свой постулат в этом мире. И тем не менее, когда это происходит, это бывает невероятно легко.

Постулаты не делаются с использованием силы. Когда это случается, это происходит без усилий. Выполнение постулатов становится возможным при полном игнорировании физических законов.

[☺ Добродетель. Лао Цзы сказал так: «Высшая добродетель не является намеренной добродетелью – и поэтому это добродетель. Низшая добродетель не позволяет быть недобродетельным, поэтому это не добродетель. Высшая добродетель не использует силу, но всё, что надо, оказывается сделанным. Низшая добродетель использует силу, но ничего не достигает».]

Больше всего на наше постулирование влияют наши собственные соображения.

Так что давайте посмотрим, не сможем ли мы что-то с этим сделать.

#### **48.1 Установка постулатов**

- А) По поводу какого постулата вы радовались от его установки?
- Б) По поводу какого постулата вы сожалели о его установке?

#### **48.2 Работа постулатов**

- А) Какой постулат сработал полностью?
- Б) Какой постулат работал только частично?
- В) Какой постулат, похоже, совсем не работал?

#### **48.3 Моделирование воздержания от установки постулата**

- А) Представьте себе какой-нибудь способ удержать себя от установки постулата
- Б) Представьте способ, которым вы могли бы удержать другого человека от установки постулата
- В) Представьте способ, которым кто-то мог бы удержать вас от установки постулата
- Г) Представьте способ, которым кто-то мог бы удержать другого человека от установки постулата
- Д) Представьте способ, которым кто-то мог бы удержать себя от установки постулата

#### **48.4 Дополнительные упражнения по поводу моделирования постулатов**

Здесь приведён набор упражнений, которые вы можете выполнить с конкретным постулатом, который вы хотели бы установить.

Возьмите что-нибудь лёгкое, интересное и приятное, что не выходило бы слишком далеко за сферу возможного, и что не принесло бы вреда другим людям.

Попробуйте пройти по этому списку с какими-нибудь разными постулатами просто с целью посмотреть – какие соображения вы сможете выкопать во время установления постулата, и посмотрите, что из этого выйдет. Выполняйте это задание как некий эксперимент, и не разочаровывайтесь слишком сильно, если постулат не установится. [Здесь наша задача не установить постулат, а вскрыть то, что мешает его установке].

- 1а) Примите идею о постулате
- 1б) Примите идею о противоположном постулате
- 2а) Из какого места (находясь в каком месте) вы могли бы сделать постулат?
- 2б) Из какого места (находясь в каком месте) вы могли бы сделать противоположный постулат?
- 3а) Кто бы был готов или хотел создать идею о постулате?
- 3б) Кто бы был не готов или не хотел создать идею о постулате?
- 4а) Найдите какую-нибудь причину для создания постулата
- 4б) Найдите какую-нибудь причину для не создания постулата

- 5а) Найдите желательную последовательность событий для создания постулата  
 5б) Найдите нежелательную последовательность событий для создания постулата
- 6а) Представьте какую-нибудь приемлемую (возможную) историю, ведущую к постулату  
 6б) Представьте какую-нибудь неприемлемую (невозможную) историю, ведущую к постулату
- 7а) Примите идею об установлении постулата  
 7б) Примите идею об удержании от установления постулата
- 8а) Кем вам нужно быть, чтобы сделать постулат?  
 8б) Кем вам не нужно быть, чтобы сделать постулат?
- 9а) Что вам нужно делать, чтобы создать постулат?  
 9б) Что вам не нужно делать, чтобы создать постулат?
- 10а) Что вам нужно иметь, чтобы сделать постулат?  
 10б) Что вам не нужно иметь, чтобы сделать постулат?
- 11а) Что должно произойти, чтобы сделать постулат  
 11б) Что не должно произойти, чтобы сделать постулат
- 12а) Найдите людей, которые могли бы согласиться с постулатом
- 13а) Найдите какой-нибудь случай, когда вы были не готовы или не хотели, чтобы другой человек сделал постулат  
 13б) Найдите какой-нибудь случай, когда вы были готовы или хотели, чтобы другой человек сделал постулат
- 14а) Какое соглашение препятствовало бы установке постулата?  
 14б) Как это могло бы быть урегулировано?

#### **48.5 Остановка постулатов**

Я полагаю, что в этом упражнении мы будем дублировать то, что делаем автоматически. Мы останавливаем свои постулаты из-за того, что постоянно останавливаем постулаты других людей.

Мы хотим чего-то для себя, будь то красивая девушка, или классный автомобиль, или большие деньги, но в глубине души мы обычно против того, чтобы это же имели другие люди. По крайней мере, это вполне могло быть весьма актуально в прошлом. Так как мы останавливаем других, то по привычке останавливаем и себя. Я даже не думаю, что мы эффективно останавливаем других, но так как мы *постоянно* пытаемся это делать, то мы успешно останавливаем самих себя.

Отсюда родилась идея следующего упражнения.

В этом упражнении вам нужно представить человека, создающего какой-то постулат. Но мне кажется, что более эффективно было бы, если бы вы пошли в какое-нибудь оживлённое место, выбирали там каких-то реальных людей, и воображали, как они делают какие-то постулаты.

Команды следует выполнять поочерёдно и по кругу.

- А) Выдвиньте какой-нибудь постулат, что-нибудь вроде того, что бы вы хотели иметь, или чтобы что-то произошло  
 Б) Отмените (остановите, прекратите) этот постулат  
 В) Выберите (или представьте) какого-то человека и вообразите, что он выдвигает тот же самый постулат, что и вы (в команде А), но только для себя  
 Г) Отмените его постулат

Вероятно, разная старая зависть и ревность будут всплывать и лопаться как пузыри перед вашим взором. Заканчивайте упражнение, когда вы станете готовы позволять другим людям делать постулаты, которые вы раньше останавливали.

#### **48.6 Дополнительная информация**

Вы можете ходить с беззаботным отношением ко всему, просто создавать постулаты и смотреть, что из этого происходит.

Здесь бесполезны борьба или применение силы. Либо постулаты устанавливаются, либо нет. Если вы продолжаете возиться с постулатом, после того как он установлен, то обычно это только портит дело и редко помогает его установке. Так что просто проецируйте своё намерение, и всё – пусть будет, как будет.

Если есть для вас что-то важное, то время от времени производите постулирование этого из разных точек зрения с разных сторон, никогда не позволяя себе беспокоиться по поводу того, установился постулат, или нет.

Вы также можете находить свои соображения в этой области. И вы также можете обнаруживать противонамерения, препятствующие установке вашего постулата.

Даже всю эту книгу в какой-то степени можно рассматривать как изучение соображений и противонамерений, лежащих на дороге нашей жизни.

Так что фактор доступности играет здесь определённую роль. Вероятно, вы не сможете достичь глубинных соображений, которые предохраняют вас от случайного и последовательного нарушения законов физической вселенной. Но, тем не менее, вы иногда можете устанавливать свой постулат, проскальзывая сквозь предохраняющие и мешающие заторы и завалы сознания.

Наиболее легко устанавливаются постулаты, создаваемые скорее ради других, чем для себя. Даже очень эгоистичные и циничные люди будут наткнуться на глубинные (и, возможно, недостижимые) соображения, которые будут блокировать их излишне эгоистичные постулаты.

Для достижения наибольшей выгоды постулируйте что-нибудь для других людей, что в качестве побочного эффекта принесёт что-то нужное и вам.

Выход может быть найден скорее совместно, чем по одиночке проламываясь в темноте, когда каждый «сам за себя» [закон джунглей].

#### **48.7 Продвинутое упражнение**

Может быть лучше будет оставить это упражнение на второй проход через книгу.

Вы останавливаете множество своих постулатов, автоматически моделируя (представляя) противопостулаты.

Поэтому давайте попробуем представлять (моделировать) противоположные постулаты и затем ослаблять их.

Выберите какой-либо простой постулат, например, дотянуться и переместить карандаш. Сначала выполните это несколько раз, постулируя перемещение карандаша и передвигая его реально.

Потом постулируйте перемещение его, и сразу же [немедленно] меняйте свою мысль на противоположную и постулируйте его неподвижность, оставляя его там, где он есть.

После чего постулируйте *одновременно обе идеи*, перемещение и не перемещение карандаша. Удержите их на миг и расслабьтесь. Когда вы удерживаете одновременно два постулата, вы можете почувствовать некоторую массу или твёрдость, которые уйдут, когда вы ослабите (облегчите) обе мысли.

Продолжайте пробовать так до тех пор, пока не убедитесь, что на самом деле легко можете ослабить два своих противоположных постулата.

После всего этого вы можете посмотреть, не находятся ли какие-либо ваши постулаты в аналогичном напряжённом состоянии в настоящий момент (и, наверное, постоянно). Тогда выявите и расслабьте их, постулируя идею и контр-идею одновременно.

[Хаббард называет такое реализованное на практике состояние Пан-детерминизм, или Все-определённость. Вообще, весь Мост к свободе духа (Путь) схематично выглядит так: Ино-определённость → Само-определённость → Все-определённость (→ Пустота?). И на каждом этапе происходит освобождение от каких-то «определённостей».]

## ГЛАВА 49: СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Даже первый поверхностный проход через книгу должен дать вам хорошую твёрдую базу, которая позволит вам двигаться дальше в поиске и обретении истины, просвещения и способностей.

Как минимум, теперь вы должны знать достаточно, чтобы безопасно экспериментировать с чем угодно, и имеете возможность оценивать различные метафизические школы и практики.

Я также рекомендую пройти через эту книгу второй раз, тщательно прорабатывая все главы.

Снятие одного слоя тёмной области подсознания вскрывает следующий слой и делает его доступным для последующей обработки.

Большинство упражнений из этой книги способны добираться до самой сути, но всё же вы не сможете брать и прорабатывать какую-то отдельно взятую область до конца, пока не будут очищены другие области хотя бы частично. [Это отличительная черта подхода Пилота. И этот подход мне нравится.]

В конце концов, вы должны стать способны использовать на практике такие вещи, как прохождение заряженных эпизодов из прошлого, или обработка проблем на всём пути своего существования, вплоть до начального богоподобного состояния, когда мы впервые постулировали своё падение и заключение себя в ловушку ограничения своих возможностей.

После того, как эта книга будет проработана глубоко и тщательно (обычно после второго прохода), возможно, вы обнаружите, что существуют другие области, которые стоит рассмотреть. Конечно, какое-то количество продвинутых тем есть в книге «Супер Сцио», к тому же много можно найти в Свободной Зоне.

Когда вы уйдёте достаточно далеко, возможно есть смысл вернуться к этой книге снова, и посмотреть, не сможете ли вы продвинуться в уже известных вам областях дальше.

Эта дорога длинна, и я не претендую на обладание всем знанием. Но описанные здесь техники были полезны для меня, даже когда я вторгался в незнакомые мне области.

Если вы когда-нибудь зайдёте в тёмную и незнакомую вам область, то начните с выполнения в этой области упражнений из 1-ой главы.

Область доступности имеет первостепенную важность. Она определяет, *чего* вы можете достичь, и *что* вы способны изменить. Е-метр показывает только то, что находится в доступной области, вот почему мы не можем использовать его для получения ответов на космические вопросы. То же самое верно для всего: от гипноза до исцеления верой, от подключения «новых» психических каналов восприятия до эффекта плацебо в медицине. Всё это работает исключительно в области доступности, так как это то, что человек в состоянии изменить в своём собственном уме. И всё это, конечно, терпит неудачу, когда что-то пытаются сделать в недоступной области, которая завалена слишком глубоко.

В самом лучшем случае область доступности занимает, пожалуй, процентов двадцать от всей области. Основным свойством используемых в этой книге упражнений является то, что они переводят вещи из области доступности в сферу ясности. Повторение таких шагов приводит к тому, что информация из глубин подсознания поднимается сначала в доступную область, а потом переходит уже в область сознания.

Когда вы пройдёте большую часть доступной области, вы обнаружите, что теперь стали доступны для восприятия такие вещи, о которых вы прежде даже не задумывались, и что теперь вы можете исправить гораздо больше состояний, которые казались ранее незыблемыми фактами жизни.

Прежде чем приступать ко второму проходу через книгу, было бы неплохо прочитать 4-ю главу из «Супер Сцио», которая даёт несколько больше информации по поводу процессинга, а также 2-ю главу оттуда же – она описывает некоторую часть космической истории, что может помочь вам лучше ориентироваться в ваших прошлых существованиях.



Возможно, вы также захотите прочитать Приложение к этой книге, даже если вы не являетесь обученным профессионалом. К этому моменту вы можете уже достаточно хорошо разбираться в саентологии, чтобы следить за тем, что там обсуждается.

Также вы можете захотеть прочитать какие-нибудь книги Хаббарда или послушать его лекции. Лекции, записанные на ленты в 1952-1954 годах, по духу очень близки этой книге.

### ***49.1 Другие области для продолжения самосовершенствования***

Для хорошей жизни вам нужны определённые навыки и способности. Для того, чтобы зарабатывать на хлеб свой насущный, необходимо производить что-то для обмена.

Верхние динамики, описанные в предыдущей главе – идеальная область для совершенствования. Развивайте таланты. Следуйте эстетическим устремлениям. Проявляйте конструктивную деятельность.

Работа с этими верхними динамиками редко вознаграждается немедленно. Иногда требуется несколько жизней, чтобы развить большой талант. Но в этом кроется основа вашей силы как свободного духа.

Вы обнаружите, что будете намного счастливее в своей работе и жизни, если сможете добавить в свою повседневную деятельность хотя бы маленький кусочек подобных вещей.

### ***49.2 Что можно изучать дальше***

Естественно, исключительно полезно изучить основные области философии и метафизики, как впрочем, и любые учения, имеющие дело с сознанием и духом, включая сюда даже материалистические учения о поведении человека, популярные сейчас в психологии.

Особенно полезно научиться предоставлять процессинг другим людям. Помогая другим, вы не только делаете благое дело, но помогаете также и себе, и это будет значительно поднимать осознание и понимание самого себя.

Сфера высшей математики развивает концепции, которые используются для создания вселенных.

Абстрактная (не вокальная) музыка является упражнением по созданию небольшой фиксированной вселенной, которая находится вне рамок человеческих отношений.

Программирование на компьютере вырабатывает способность создавать тщательно упорядоченные серии постулатов, и это умение (строить сложные конструкции в голове) может быть использовано для создания более сложных ментальных механизмов.

Передовая физика, особенно такие её области, как квантовая механика, исследует механизмы этой вселенной на таком уровне, понимание которого вам, в конце концов, понадобится.

На самом деле, всё, что увеличивает ваши способности, осознание, развивает вашу способность к созиданию, является благоприятной почвой для дальнейшего роста.

Это не те вещи, которые могут быть изучены за пару-тройку дней. Это такие области, которые первоначально вы можете рассматривать только поверхностно и немного играть с ними. Однако если вы начнёте закладывать основы этого прямо сейчас, то когда придёт для этого нужное время, вы будете готовы иметь с этим дело.

Даже если вы думаете, что это слишком далеко от вас, или вы слишком стары для этого, то, по крайней мере, вы можете подготовить хорошую почву для следующего раза.

### ***49.3 Последнее задание***

Давайте выполним одно заключительное упражнение, которое направлено на то, чтобы сделать вас несколько более внешним по отношению к вселенным и происходящим в них играм.

Это ослабляет многие вещи и очень приятно для исполнения.

Визуализируйте или смоделируйте место действия. Город, сельскую местность или что-то другое, что вам нравится. Добавьте сюда разные детали. Поместите в этот образ какую-нибудь массу – горы, здания, поезда и т.д. Раскрасьте всё это цветом и эстетикой.

Затем попеременно представляйте себя находящимся в этом месте, и находящимся внешним по отношению к этому месту, смотрящему на него. Выполните это много раз.

Затем смоделируйте другую сцену и повторите.

Продолжайте до тех пор, пока вы не почувствуете себя хорошо относительно вхождения в эту сцену и выхода из неё, легко, по своему желанию. Сделайте это, по крайней мере, с тремя разными сценами, чтобы не зафиксироваться ни на одной из них.

#### 49.4 Заключение

Счастья вам и удачи.

Как сказал Иисус, делайте вещи более великие, чем я.

Каждый из нас является архитектором своей собственной ловушки. Мы только думали, что ловим в неё других. Теперь пришло время освободить себя.

Мы боги. Все мы, и каждый из нас идёт своим путём.

Пилот, декабрь 1997 года – август 1999 года.



[ ☺ Истинное процветание. Один богач попросил Мастера написать что-нибудь, чтобы процветание его семьи продолжалось из поколения к поколению. Мастер взял большой лист бумаги и написал: «Отец умер, сын умер, внук умер». Богач рассердился: «Я просил тебя написать что-нибудь для счастья моей семьи. Зачем ты так шутишь?» - «Я и не собирался шутить», - объяснил Мастер, - «Если твой сын умрёт раньше тебя, это сильно огорчит тебя. Если твой внук умрёт раньше сына, это разобьёт вам сердца. Если в твоей семье от поколения к поколению будут умирать в том порядке, в котором я написал, это будет естественным ходом жизни. Я называю это истинным процветанием».]

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 ЗАМЕЧАНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Те, кто проходил тренировку на профессиональных курсах ЦС (Церкви Саентологии), наверное, заметят, что большое число представленных здесь вещей противоположны тому, что известно как «Стандартная Технология».

Наиболее заметной является идея духовной работы над собой [иногда это называется «само-процессинг» или «самоодитинг»], которая совершенно противоположна современным правилам, царящим в ЦС.

Дело в том, что эта книга является продолжением саентологии 50-х годов, когда самостоятельная работа над собой не только считалась нормальным явлением, но и поощрялась в среде обученных людей. Даже через 10 с лишним лет, в 1966-ом году стандартные списки коррекции рассматривали самостоятельную духовную работу над собой как ошибку, *если только она проводилась одновременно с интенсивным процессингом*, получаемым от профессионала.

Идеи и открытия периода становления стандартной технологии действительно используются в этой книге, но здесь они перенесены в раннюю, более широкую среду применения.

Другое существенное отличие – отсутствие слова «одитинг» в том смысле, в каком его ввёл Рон Хаббард. Так как это слово означает «слушать» [в основном, но не только; однако здесь это не существенно], то подразумевается, что есть другой, слушающий вас, человек. Похоже, это слово не подходит к идее самоочищения. В связи с тем, что слово «процессинг» [обработка, прохождение, тренировка, упражнения] легче для понимания, слово «одитинг» не используется в этой книге.

В стандартной технологии избегают упражнений уровня ОТ (упражнения для Оперирующего [способного действовать; Действующего] Тэтана, типа отметка объектов в комнате с закрытыми глазами) до тех пор, пока не будут пройдены и обработаны другие области, начиная с процессинга Ступеней [так называемые Грейды] (общение, проблемы, *оверты* и т.д.) и кончая нижними уровнями ОТ (импланты и т.д.). В самой последней версии «Моста» [общая схема, основные вехи на пути к освобождению духа], несколько ОТ-упражнений из тех, что имелись в саентологии, были

вынесены за самые высшие уровни (сейчас это ОТ 8), но возможно появятся где-нибудь в области ОТ 9 - ОТ 16.

Но в 50-х годах, эти ОТ-упражнения использовались начинающими. Они выполнялись после небольшой подготовки в самом начале изучения, и в целом они приводили к огромному увеличению мощи студентов.

Причиной, по которой они не используются в стандартной технологии, является то, что они не работают в 100% случаев, и их нельзя выполнять, запомнив механически, наполовину обученному одитору с человеком, который *платит* за предоставленный ему процессинг.

К таким упражнениям нужно подходить легко: делать то, что можно, что получается, смотреть, что можно взять из них, что можно использовать далее в жизни. Одни упражнения будут давать отличный результат, другие не будут давать ничего, но они безвредны.

Профессионал, обученный в стенах ЦС [а, может быть, и СЗ], пробуя провести очистку кого-либо по этой книге, вероятно, будет иметь искушение тщательно пройти каждое упражнение до *самого* конца. Это будет ошибкой, так поступать нельзя. Эти ОТ-упражнения для начинающих должны делаться ими в лёгкой форме, избегая при этом какого-либо давления и обесценивания своих результатов.

Человек будет естественным образом пропускать и урезать то, что ему слишком трудно. Это и ожидается в процессинге подобного типа. Человек будет [и реально сможет] тщательно прорабатывать упражнения на втором проходе. Необходимо убрать некоторый вес со всех областей, прежде чем можно будет выполнять эти ОТ-упражнения в полной мере, до самого конца.

Но человеку нужны эти ОТ-упражнения с самого начала, так как время от времени это отлично работает и является *самым быстрым и мощным процессингом*, который он может выполнять самостоятельно. Это то, что будет давать ему силу при выполнении упражнений в стиле Ступеней.

В стандартной технологии также имеются различные правила, которые возникли из-за того, что исходный процессинг стандартной технологии был «наспех выпущенным», и его пытались использовать в качестве единственного упражнения для каждой ступени. Иначе говоря, только одно упражнение должно было использоваться в области проблем, игнорируя десятки других исследованных ранее. Более позднее развитие процессинга ступеней восстановило больше отброшенной технологии, но различные правила всё-таки остались в силе.

Например, выполнение небольшого количества «наспех выпущенных» упражнений приводило к неприятностям, если упражнение не включало все направления потоков (от себя к другому, от другого к себе, и т.д.), так как это было единственное упражнение в конкретной области. Если в какой-то области выполнено с десяток упражнений, то нет никакой необходимости покрывать все потоки. Это было очевидно в старых упражнениях, где многопоточность использовалась иногда, но не всегда. И сейчас в стандартную технологию включено правило, что в каждом упражнении должны обязательно проходиться все потоки. В результате – чрезмерные, а иногда и просто глупые попытки убедиться в том, что каждое упражнение покрыто всеми потоками.

На практике, если вы выполняете в конкретной области много упражнений, их можно выполнять достаточно небрежно, так как то, что было пропущено в одном, будет получено в другом [гребёнка хорошо вычёсывает]. Это особенно верно в самостоятельной работе, так как невозможно рассчитывать на то, что каждый человек будет прорабатывать всё тщательно и в совершенстве во всех случаях.

Основным способом восстановления или очищения после выполненных таким образом упражнений является использование корректирующих списков. Не гоняйтесь за теми вещами, которые показались вам ошибочными, или которые не соответствуют стандартной технологии. Просто проходите то, в чём у самостоятельно занимающегося человека, по его собственному ощущению, имеются трудности. Если он чувствует себя в какой-то области хорошо, то оставьте это в покое, невзирая на то, насколько небрежно это было сделано.

Не пытайтесь исправлять воображаемые теоретические ошибки. Исправляйте то, что на самом деле является ошибкой.

К тому же в самостоятельной работе отсутствует внешнее подталкивание. Из-за этого человек не заходит очень глубоко в исследуемую область. Поэтому упражнение выполняется несколько дольше, но зато его не так сильно беспокоят возможные ошибки.

«Защита ума» максимальна при самостоятельной работе. Здесь действует простое соображение: при выполнении упражнений человек не будет думать о вещах, которым он не готов смотреть в лицо. Человек, самостоятельно занимающийся работой над собой, практически не может попасть из-за этого в неприятности. Худшее, что может случиться – это то, что упражнение не пойдёт, или от него не будет результата. Единственный способ попасть в неприятности – это слишком сильное давление на него или обесценивание его достижений (якобы из-за теоретических ошибок, которые на самом деле не приводят к неприятностям).

Другим фактором, который помогает человеку заниматься самостоятельной работой, является то, что он сам принимает на себя ответственность за свой кейс, а не перекладывает его на плечи аудитора. Это значительно уменьшает трудности, в которые человек может попасть. [На мой взгляд, это просто улучшает продвижение и состояние кейса].

Заметьте, что первые упражнения из главы, посвящённой экстерииоризации (глава 11), помогают решить побочные проблемы интерииоризации. Можно также сделать рандаун [«rundown» – уменьшение заряда во всей области, ослабление, отключение – стандартный термин в ЦС] интерииоризации, если возникают трудности с экстерииоризацией или интерииоризацией. Но не запускайте этот процесс только потому, что человек в какой-то момент экстерииоризировался. Не стоит считать заранее, что что-то плохо, пока плохое не обнаружится на самом деле.

Раньше предполагалось весь процессинг, по мере возможности, выполнять с человеком, находящимся в состоянии экстерииоризации. Нет разумных причин не делать этого, исключая вероятность вызвать нежелательную интерииоризацию, но и эта проблема решается с помощью упражнений из 11-й главы. Правило, запрещающее аудитинг во время экстерииоризации, является устаревшим и значительно замедляет прогресс кейса.

Самыми важными вещами, которых не хватает занимающемуся в одиночку человеку, является курс общения (ТУ), подтверждение его основных точек релиза и достигнутых состояний, и просто ему нужен кто-то для направления на него своего внимания. Если вы можете, заполните эти пробелы.

Посмотрите главу 28 («обеспечение дальнейшего продвижения») для восстановления и исправления чего-либо.

Первоначально человек занимающийся самоочищением не обладает достаточными знаниями для проработки рудиментов. Более того, он не имеет необходимых навыков для поддержки своего кейса в порядке и в «полёте».

Если вы лично тренированы до класса 3 или выше, то вы с самого начала будете способны выполнить списки ремонта и коррекции по поводу самого себя. Сюда также можно включить «Серия 53 для супервизора кейса», «зелёную форму» и список коррекции для самоочищения, данный в следующем приложении.

Вы также можете делать это с людьми, занимающимися самоочищением, для их восстановления или очищения.

В этой книге предполагается, что человек занимающийся самоочищением может не находиться в хорошем состоянии, может в начале и не быть способен пройти обработку рудиментов, или даже может находиться в очень заряженном или подавленном состоянии (что видно по высокому или низкому положению ручки тона на Э-метре).

Это одна из причин для раннего применения ОТ-упражнений, объективов [упражнения, имеющие дело с объектами, и направленные на повышение осознания относительно своего окружения] и вспоминания [прохождения] приятных моментов. Всё это работает на успокоение заряда, на его рассасывание, и обычно проходит успешно, даже если кейс не в порядке.

Учтите, что весь процессинг 50-х годов выполнялся без обработки рудиментов и без консультации с Э-метром, за исключением оценки того, какие области необходимо пройти.

Предполагается, что эта книга должна прорабатываться дважды, чтобы человек, очищаясь достаточно легко на первом проходе и, изучив необходимые техники, мог на втором проходе пройти всё глубже и на более стабильном уровне.

Приступая к самостоятельному очищению своего сознания, вы можете подготовиться должным образом и выполнять упражнения глубоко на первом же проходе. Но не будьте педантичны, пытайтесь насильно выполнять все ОТ-упражнения на высочайшем уровне – здесь нужно лишь лёгкое касание. И не позволяйте себе останавливаться, если у вас возникнут трудности в работе со своим собственным кейсом. В любом случае начальные главы вам помогут.

Хочу заметить, что большинство ОТ-упражнений являются объективными процессами, выполняемыми в первую очередь тэтаном, а не организмом тело-ум. Вот почему они будут работать при любых условиях (как и любые другие объективы). Не следует проверять тренировку с помощью Э-метра перед её выполнением, так как здесь не ищется заряд.

Ещё учтите, что если кейс не продвигается надлежащим образом, то нужно выполнять упражнения до лёгких успехов, а не до конечного явления [«end phenomena»]. Каждый успех уменьшает заряд в какой-то степени, и человек чувствует себя несколько лучше. Если вы пытаетесь продвинуться дальше этих небольших успехов, вы будете обесценивать их, и таким образом можете дойти до оверрана.

В этом случае человеку нет необходимости очень пристально наблюдать за Э-метром, так как это будет слишком сильно отвлекать его и вносить лишнее оценивание в его деятельность. Если вы выполняете работу самостоятельно, то вам стоит делать её без Э-метра, чтобы не утонуть в его показаниях.

Другими словами, если кейс продвигается хорошо, то Э-метр подтверждает это (стрелка обычно плавает), и это помогает отлавливать случающиеся иногда ошибки. Это также позволяет хорошо тренированному человеку выполнять с самим собой списки коррекции, даже когда его собственный кейс не в надлежащем состоянии. Но при лёгком выполнении упражнений всё это будет приводить к ослаблению кейса, и поэтому в данном случае нет смысла использовать Э-метр.

ОТ-упражнения не имеют ограничений, они могут выполняться снова и снова, каждый раз приводя к некоторым достижениям. Но иногда они могут быть несвоевременны и непродуктивны. Это не вредно, так как они не рестимулируют заряд, но это может приводить к определённым трудностям, если вы настаиваете на своих попытках выполнения неработающего процесса, стараясь добиться обычного «конечного явления», которое вы ожидаете от правильно выполняемого упражнения.

Как бы то ни было, вы будете способны немедленно начать с ОТ-упражнений, но вы не сможете предугадать, какой из них будет работать, а какой нет. Поэтому пробуйте их в большом количестве. Некоторые из них не дадут никакого эффекта и будут безвредны, зато другие дадут эффект просто фантастический.

Я полагаю, что примерно после первой дюжины глав человек добьётся серьёзного успеха, и это приведет его к тому, что кейс будет хорошо продвигаться.

Замечу, что даже процессы общения и возвращения [вспоминания] часто использовались скорее как действия по исправлению и восстановлению, а не как большая Ступень, и эти процессы часто будут работать с сильно разбалансированным кейсом.

При выборе того, какие упражнения стоит выполнить в первую очередь, может возникнуть большая заинтересованность в Э-метре, но не позволяйте этому желанию стать помехой на вашем пути.

Если вы выполняете ОТ-упражнения с другим человеком в качестве корректирующего действия (то есть, вы помогаете человеку пройти то, с чем он имел трудности в самостоятельной работе), то вам следует использовать мягкий подбадривающий стиль, которому в ЦС не учат в настоящее время, но который может быть изучен, если вы прослушаете записи демонстрационных сессий 1952-1954 годов, таких как лекции Филадельфийского Докторского Курса.

Каждая глава книги является тем, что в стандартной технологии называется «основное действие», представляя определённую ступень или уровень ОТ. Все они при необходимости могут быть

расширены. Но есть ощущение, что лучше выполнять лёгкое касание каждой большой области кейса, а не закапываться слишком глубоко в какой-то одной.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 СПИСОК КОРРЕКЦИИ**

Здесь приведён общий список коррекции. Его следует использовать в самостоятельной работе над собой для обнаружения и последующего исправления ошибок.

Инструкции по его использованию даны в 28-й главе.

1. Есть ли разрыв АРО с кем-то, чем-то (расстройство)?
2. Есть ли проблема настоящего времени?
3. Есть ли пропущенное утаивание (скрытие каких-то данных)?
4. Было ли какое-то упражнение проработано больше, чем нужно (оверран)?
5. Осталось ли какое-то упражнение незавершённым?
6. Могло ли это упражнение быть понято неверно?
7. Выполнялось ли упражнение в какой-то области после значительного улучшения?
8. Было ли это упражнение невыполнимо или вы ещё не были готовы к нему?
9. Не изменяли ли вы упражнение во время его выполнения?
10. Отвлекались ли вы при выполнении упражнения?
11. Пытались ли вы выполнить упражнение в уставшем или голодном состоянии?
12. Пытались ли вы выполнить упражнение, находясь под воздействием алкоголя или наркотиков?
13. Пытались ли вы выполнить упражнение с необработанными рудиментами?
14. Было ли что-то кем-то обесценено?
15. Было ли вам навязано какое-либо оценивание?
16. Было ли что-то, против чего возник протест?
17. Было ли что-либо подавлено (вытеснено)?
18. Не опирались ли вы на неверные показатели?
19. Возможно, вы ищете что-то, чего здесь нет?
20. Возможно, была сделана какая-то ошибка?
21. Возможно, в этой области присутствует слишком большой заряд?
22. Возможно, в этом упражнении есть что-то, с чем вы не конфронтируете?
23. Не скрываете ли вы чего-нибудь?
24. Не совершили ли вы какой-нибудь нехороший поступок (оверт)?
25. Не было ли здесь ложного обвинения?
26. Было ли что-то неправильно понято?
27. Не потеряли ли вы нить того, над чем работали (ушли в сторону)?
28. Бойтесь ли вы обнаружить нечто?
29. Есть ли кто-то, кто активно вас подавляет или препятствует вашему развитию?
30. Была ли совершена ошибка перечисления в каком-то списке?
31. Возникли ли у вас неприятности из-за интериоризации?
32. Не перескакивали ли вы слишком быстро с одного на другое?
33. Может быть, было рестимулировано слишком много вещей?
34. Был ли какой-нибудь разрыв или игнорирование общения?
35. Должны ли ваши достижения быть кем-то подтверждены?
36. Был ли у вас заклад на неудачу?
37. Не застряло ли ваше внимание на чём-то?
38. Может быть, здесь с самого начала всё было верно?

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ГЛАВАМИ КНИГИ И МОСТОМ (ПО ЦС)**

Существует небольшая взаимосвязь, по крайней мере, в названиях, между некоторыми главами книги и текущим описанием моста в ортодоксальной саентологии.

Если рассмотреть это детально, то аналогия пропадает. Даже главы, использующие продвинутое ОТ-упражнения и определённые наборы шагов, уже не соответствуют общепринятым нормам ЦС [хотя, что есть норма?].

Для многих упражнений этой книги в ЦС просто не существует эквивалентов. Но приведённый здесь список соответствующих уровней поможет упорядочить теоретические материалы, используемые в профессиональной подготовке.

Лучше всего понять идеи, лежащие в основе продвинутых ОТ-упражнений, и общее направление книги, можно, изучив записи продвинутого клинического курса 1953-1954 годов (ленты 1-9).

1. НАЧАЛЬНЫЕ ШАГИ	Рандаун Выживания
2. КАСАНИЕ И ОТПУСКАНИЕ	Рандаун Выживания
3. МЫСЛИ, ЭМОЦИИ И ОТНОШЕНИЯ	
4. СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ	
5. ОБУЧЕНИЕ	
6. ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ПРОШЛЫМ	Прямой Провод
7. ГОТОВНОСТЬ И ДОСТУПНОСТЬ	
7А. СПОСОБНОСТЬ НЕ ЗНАТЬ	
8. БАРЬЕРЫ ОБЩЕНИЯ	Ступень 0 – Общение
9. БОЛЬШЕ ОБ ОБЩЕНИИ	
10. ФАКТОР ДУБЛИРОВАНИЯ	
11. ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ	
12. ПОМОЩЬ	Ступень 1 – Помощь
13. МЕНЯТЬ И НЕ МЕНЯТЬ	Ступень 3 – Изменение
14. ПРОТЕСТ	
15. ОБЕСЦЕНИВАНИЕ	
16. ПРОБЛЕМЫ	Ступень 1 – Проблемы
17. ДОЛЖЕН ИМЕТЬ И НЕ МОГУ ИМЕТЬ	
18. ДОЛЖЕН ИЗБАВИТЬСЯ И НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ	
19. ПРИЧИНА	
20. ОВЕРТЫ, МОТИВАТОРЫ И УТАИВАНИЯ	Ступень 2 – Оверты и Утаивания
21. ДАЛЬНЕЙШИЕ ШАГИ	
22. АФФИНИТИ, РЕАЛЬНОСТЬ И ОБЩЕНИЕ	
23. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РАССТРОЙСТВАМИ	
24. ОБМАН И ЛОЖНЫЕ ДАННЫЕ	
25. ПОДАВЛЕНИЕ	Рандаун Подавляющей Личности
26. ОПРАВДАНИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	Ступень 4 – Ответственность
27. ВЫТЭСНЕНИЕ В ПОДСОЗНАНИЕ	
28. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРОДВИЖЕНИЯ	
29. ПРОХОЖДЕНИЕ ИНЦИДЕНТОВ	Дианетика
30. ПРОХОЖДЕНИЕ ПОТЕРЬ	
31. МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ (В ПРОСТРАНСТВЕ)	

32. ПРОДВИНУТОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ИНЦИДЕНТОВ	Дианетика
33. УЛУЧШЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ И ОРИЕНТАЦИИ	
34. ИСТОЧНИКИ И ДРУГАЯ СЛОЖНАЯ МЕХАНИКА	Ступень 5 – Источники
35. ИМПЛАНТЫ	ОТ 2
36. ТОЧКИ ВХОДА	
37. ТОЧКА ВХОДА В ЭТУ ВСЕЛЕННУЮ	
38. ВСЕЛЕННЫЕ	
39. СУЩНОСТИ И ДУХОВНЫЕ ФРАГМЕНТЫ	ОТ 3 – ОТ 7
40. ЭНЕРГИЯ	
41. МАШИНЕРИЯ (МЕХАНИЗМЫ)	
42. ТЕЛА	
43. ОБЪЕКТЫ И БЕСКОНЕЧНОСТЬ	
44. ПРОДВИНУТЫЕ КОНЦЕПЦИИ	
45. ЭТИКА, МОРАЛЬ И ДИНАМИКИ	
46. ЭСТЕТИКА	
47. ВЫСШИЕ ДИНАМИКИ	
48. ПОСТУЛАТЫ	
49. СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ	



## ГЛОССАРИЙ

**АБЕРРАЦИЯ:** отклонение от рационального мышления или поведения. значит – ошибаться, совершать промахи, или, более точно, иметь фиксированные идеи, которые не являются правдой. Это слово также используется в его научном значении. Оно означает «отклонение от прямой линии». Если линия, которая должна соединить точки А и Б, аберрирована, то она пойдёт из точки А в какую-то другую точку, в ещё одну точку, в ещё одну точку, и в конце концов придёт в точку Б. В своём научном значении это слово также значит «отсутствие прямизны» или «видеть искажённым» (например, человек видит лошадь, а думает, что видит слона). Аберрированное поведение – это неправильное или неразумное поведение. Абберрация противоположна состоянию психического здоровья. Слово произошло от латинского «aberrare», что значит «блуждать, брести прочь» («ab» – «от, прочь», «erre» – «блуждать»).

**АВТОМАТИЗМ:** То, что человек делает, не осознавая – или только частично осознавая – то, что он это делает; что-либо, что человек делает «машинально». Автоматизм – это то, что должно контролироваться человеком, но не контролируется.

**АРО:** Слово, составленное из начальных букв слов Аффинити, Реальность и Общение, которые в сумме равны пониманию. Это те три составляющие, которые необходимы для понимания чего-нибудь – человек должен иметь некоторое аффинити к этому, оно должно быть в какой-то степени реально для него, и он должен немного пообщаться с ним – только тогда он сможет понять это.

**АФФИНТИ:** (Ударение на 2-м слоге) Мысль-решение о том, хорошо или плохо находится на определённом расстоянии от кого-то или чего-то. Очень близко понятию слова «симпатия».

**ДИАНЕТИКА:** Дианетическая технология. Она направлена на то, чтобы справляться с последствиями воздействия духа на тело. Она может облегчать нежелательные ощущения и эмоции, последствия несчастных случаев, травмы и психосоматические заболевания (те, которые вызваны или усугублены психическими стрессами). Слово «дианетика» означает «через душу» (от греческого «dia» – «через», и «nous» – «душа»), или «то, что душа делает с телом».

**ЗАРЯД:** 1. Повреждающая (вредоносная) энергия или сила, аккумулированная или собранная в реактивном уме, происходящая от конфликтов и неприятных испытаний, которые человек имел. Одитинг разряжает этот заряд так, чтобы он больше не оказывал влияния на индивидуума. 2. Количество энергии, заложенное на траке времени.

**ИНО-ОПРЕДЕЛЁННОСТЬ:** Означает, что окружение управляет тем, что считается личностью.

**ИНТРОВЕРСИЯ:** сосредоточение на самом себе, погружение в свой собственный мир. В переводе с латинского – «обращение вовнутрь». Смотрите также слово «экстраверсия».

**КОМПУЛЬСИЯ:** Состояние или положение, когда кого-то или что-то как будто принуждают, побуждают или подталкивают к чему-то или заставляют делать что-либо.

**КОНФРОНТАЦИЯ, КОНФРОНТ:** 1. Способность находиться лицом к чему-то. 2. Способность комфортно присутствовать и воспринимать. 3. Быть лицом к чему-то, без попыток избежать и уклониться. 4. Стоять лицом к кому-то или напротив, особенно в случае вызова, неприязни или обвинения. 5. Быть способным видеть, что есть, или чего нет перед человеком. 6. Прямое наблюдение.

**МАССА:** Количество вещества, формирующее предмет неопределённой формы и размера, обычно относительно большого размера. Мера инертности. На уровне мысли представляемая в уме масса является настоящей массой; она обладает весом (хотя и очень маленьким) наравне с размером и формой. Мера ментальной энергии, необходимой для изменения фиксированных идей.

**МЕХАНИКА, МАШИНЫ, МЕХАНИЗМЫ:** 1. Реальные машины ума (подобные обычным механизмам), созданные из умственной массы и энергии. Сделаны индивидуумом для того, чтобы они выполняли работу за него. Обычно установлены так, чтобы автоматически начать работать при заранее определённых обстоятельствах. 2. Механизмы возникают тогда, когда индивидууму становится не интересно то, что он делает, но он осознаёт, что эти действия должны выполняться, и потому закладывает автоматическое их выполнение.

**ОБЕСЦЕНИВАТЬ:** Опровергать, принижать, дискредитировать или отрицать нечто, что кто-то считает фактом.

**ОБЩЕНИЕ (КОММУНИКАЦИЯ):** 1. Суждение и действие по испусканию импульса или частицы из точки источника через расстояние в точку приёма с намерением вызвать в точке-приёмнике точное воспроизведение и понимание того, что было излучено из точки источника. Формула коммуникации: (Причина → Расстояние → Следствие) + (Намерение, Внимание и Воспроизведение с Пониманием). 2. Первое и наиболее основное определение любой части общения состоит в том, что общение, так же как и любая его часть – это суждение. Поскольку точное воспроизведение – это суждение, то общение возможно в той степени, в которой человек способен свободно делать суждения. 3. Операция, действие, посредством которого переживается эмоция и достигается согласие. Общение – это не только «modus operandi» (образ действия), это само сердце жизни, и оно по важности на тысячи процентов превосходит важность аффинити и реальности. 4. Любой ритуал, посредством которого можно производить и воспринимать эффекты (следствия). Таким образом, для нас письмо, пуля, выброс «тэта-струи» – всё это общение. 5. Способность переносить симпатию (сопереживание) или какой-либо её компоненты от одного терминала к другому. 6. Взаимный обмен энергией одной бытийности с другой. У тэтана и у Homo Sapiens общение известно как восприятие. 7. Управление частицами, движением. 8. Взаимный обмен восприятием через материальную вселенную между организмами или восприятие материальной вселенной посредством чувственных каналов. 9. Взаимный обмен идеями через пространство. 10. Использование тех чувственных каналов, посредством которых индивидуум контактирует с физической вселенной.

**ОБЕРТ:** Явный, нескрываемый, неприкрытый вред. Происходит от английского слова «overt». Произносится с ударением на 1-й слог.

**ОДИТИНГ:** применение к кому-то дианетических и саентологических процессов и процедур. Точное определение одитинга таково: действие, заключающееся в задавании человеку вопросов (которые он может понять и на которые может ответить), получении ответов на эти вопросы и подтверждении его ответов. Он также называется *процессингом*. В слове «одитинг» ударение падает на 1-ю букву.

**ОПРЕДЕЛЁННОСТЬ:** Способность управлять и брать ответственность.

**ПАН-:** (греческое «пан» – всё) Часть слова, обозначающая: охватывающий всё, относящийся ко всему.

**ПАН-ОПРЕДЕЛЁННОСТЬ:** Определённость тэтана по всем динамикам.

**ПОСТУЛИРОВАТЬ:** Создавать, иметь или формировать постулат.

**ПОСТУЛАТ:** Самостоятельно созданная мысль, которая начинает, останавливает, или изменяет прошлые, настоящие и будущие усилия; заключение или вывод, сделанные самим человеком, или принятое им решение. Постулат является причинным мышлением и подразумевает, что произойдёт какое-либо действие или возникнет некое состояние.

**РЕАЛЬНОСТЬ:** Согласие по поводу того, что есть. То, с чем мы согласны, реально для нас.

**РЕАКТИВНЫЙ УМ:** 1. Часть ума человека, которая работает исключительно на основе механизма «стимул-реакция», которая подчиняется волевому контролю человека, и направляет силу и власть команд на его осознание, цели, мысли, тело и действия. Это место хранения инграмм. 2. Реактивный ум никогда не прекращает действовать. Картинки окружающей среды, очень низкого порядка подбираются этим умом в любых состояниях бессознательности. Реактивный ум содержит в себе неосознанный, нежелательный набор аберрированных вычислений, которые оказывают воздействие на индивидуума и на тех, кто находится вокруг него. Это область навязчивых неизвестных, невидимых, неанализируемых данных, которые навязывают индивидууму решения, неизвестные и неподозреваемые.

**САЕНТОЛОГИЯ:** Прикладная духовная философия, разработанная Л. Роном Хаббардом, занимающаяся изучением знания. Это изучение человеческого духа и работа с ним в его взаимоотношениях с самим собой, вселенными, и другой жизнью. Слово «саентология» происходит от латинского слова «scio» – знание в самом полном смысле этого слова, и греческого

слова «logos» – учение. Оно означает буквально «знание о том, как знать». Саентология – это «маршрут», путь, а не диссертация или претенциозное учение. С помощью саентологических упражнений и обучения саентологии человек может найти истину для себя. Таким образом, эта технология излагается не как то, во что верят, а как то, что *делают*.

**САМО-ОПРЕДЕЛЁННОСТЬ:** Означает, что тэтан управляет тем, что он считает личностной сущностью.

**СОЛО-ПРОЦЕСС, СОЛО-ПРОЦЕССИНГ, СОЛО-ОДИТИНГ:** Самостоятельное выполнение упражнений, направленных на прояснение содержимого собственного ума.

**СОМАТИКА:** Любое телесное ощущение, болезнь, боль или дискомфорт. Происходит от греческого слова «soma», что значит «тело».

**СОСТОЯНИЕ ИГРЫ:** Предпосылки, приводящие к игре, которая является соперничеством между двумя людьми или двумя командами. Игра состоит из свобод, барьеров, целей и кого-то/чего-то, кто/что играет роль противника. Также необходимо иметь проблемы и быть индивидуальностью в достаточной степени, чтобы справиться с ситуацией. Для того чтобы жить полной жизнью, человек должен иметь, в дополнение к «какому-то» занятию, более высокую цель; и эта цель – для того, чтобы вообще быть целью – должна иметь контр-цели, или цели, которые мешают её достижению. Последнее очень важно – если человеку не хватает проблем, противников и контр-целей по отношению к его целям, он изобретёт их. По существу это всё, что вызывает аберрации.

**СОСТОЯНИЕ НЕ-ИГРЫ:** Состояние, в котором человек не имеет игры. Оно достигается при преобладании победы (не-игра) или поражения (не-игра).

**СУЖДЕНИЕ:** 1. Мысль, постулат о чём-либо. 2. Суждение – это длительный (длящийся во времени) постулат. 3. Высшая способность жизни, занимающая положение над механикой пространства, энергии и времени.

**ТЕРМИНАЛ:** Любая точка, из которой может выходить энергия, или с помощью которой может быть принята энергия. Что-либо или кто-либо, кто получает, передаёт и отправляет коммуникацию. Это что-то, что создаёт, получает, передаёт и изменяет частицы на линии потока. В цикле общения и точка-источник, и точка-приёмник являются терминалами.

**ЭКСТРАВЕРСИЯ:** направление внимания вовне, на вещи, внешние по отношению к себе.