

Е. Саджина

Практикум сталкинга

Благодарности

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

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

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

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

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

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

Предисловие автора

Данная книга открывает серию книг, объединенных названием «Школа хакеров сновидений». В них приведены тексты практикумов, которые были проведены мной в 2011–2013 годах на форуме хакеров сновидения – в закрытых разделах.

В этой и последующих книгах все практикумы адаптированы для читателей, поскольку каждый практикум представляет собой активный живой динамичный процесс, задействующий всех участников, которые общаются, многое обсуждают, делятся наблюдениями, иногда спорят и отчитываются по выполненным заданиям. Соответственно, большой объем материала пришлось переработать, оставив наиболее информативные сообщения участников, причем так, чтобы не прерывался поток основного течения практикума. Сами сообщения участников, с их великодушного разрешения, сохранены практически в неизменном виде, исправлены лишь грамматические ошибки и опечатки.

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

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

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

Вы окунетесь в живой поток практикумов и сможете попробовать реализовать в своей жизни все задания, получая свой собственный опыт, имея возможность сравнить свои результаты с результатами практикующих.

Практикум сталкинга не затрагивает работу со сновиденной реальностью [*Примечание: на самом деле заданий на тему снов много*], вся работа происходит в привычном нам мире, в нашей будничной реальности, однако многие участники достигали осознанных сновидений, не работая специально в этом направлении. Дело в том, что наше осознание подобно маятнику [*Примечание: очень неправильная аналогия*], который раскачивается из сна в реальность, а из реальности обратно в сон, и чем выше осознанность в реальности, тем «пробужденней» вы здесь, тем легче удержать осознанность и во сне. Опираясь на этот фундаментальный принцип, хакеры сновидений решили очередной раз схитрить и, проявив уловки, медленно и уверенно заставили себя быть пробужденными всегда и везде.

Серия книг «Школа ХС» уникальна в своем роде, поскольку техника хакеров сновидений никто нигде вас не научит. Хакеры сновидений начали свой путь в 80-х годах прошлого столетия, это были двое мужчин, которых очень интересовала сновиденная реальность [*Примечание: историю о Тамбове и СИ можно найти в книге Равенны, которая доступна для скачивания на сайте <http://emirida.eu> (ссылка)*]. Хакеры сновидений продолжают свою практику и по сей день во многих городах России, Украины, ближнего зарубежья и Америки. Мы общаемся на форумах, пишем книги [*Примечание: книги действительно пишутся. Можете заглянуть на сайт Книжного Клуба Хакеров Сновидений <http://emirida.eu> (ссылка) и бесплатно скачать любую*] и приглашаем в наши ряды каждого, кто желает изменить свою жизнь, кто хочет скинуть оковы социального бытия и прикоснуться к неведомым тайнам нашего мироздания. Мы будем рады всем желающим обрести свободу, знание, мы ждем всех тех, кто хочет научиться жить.

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

Русалка, 2014 г.

Предисловие комментатора

Мое присутствие обусловлено тем, что эта книга имеет к ХС такое же отношение как и Русалка – **никакого**. Текст книги является плохим месивом из домыслов Русалки, отчетов участников, цитат Кастанеды, и материалов ворованных с форума Равенны.

Перед прочтением, советую изучить труды Кастанеды. Есть несколько причин прислушаться к совету. Во-первых, это Кастанеда привнес в мир учение дон Хуана, и он является аутентичным источником. Большая часть терминологии зыждется на его книгах. Во-вторых, зная "настоящего" Кастанеду Вы сможете отделять зерна от плевел, понимать ху из ху, и почему я комментирую эту книгу.

Не верте всему, что написано на заборе. Если форум или сайт в своем названии содержит слова "Хакеры Сновидений", это не значит, что на форуме действительно есть ХС. Мне известен лишь один форум, где время от времени появляются Хакеры и проводят практикумы – <http://dreamhackers.eu> (ссылка) Они проводят их в открытых разделах, БЕСПЛАТНО, ДЛЯ ВСЕХ и КАЖДОГО. Такая открытость приводит к тому, что материал или идеи воруют. Русалки, Ксендзюки, Балабины, Зайцевы, Реутовы, и это только явно заметные и легко доказуемые кражи. При этом упомянутые псевдоавторы не считают нужным давать ссылки на первоисточники. Более того они присваивают себе идеи и материал, или называют себя ХС.

Этот файл с моими комментариями является первым в своем роде. За ним последует разоблачение Андрея Реутова а.к.а. Vigo – предателя и вора.

Комментарии к предисловию Русалки

Читавшие Кастанеду увидят много перепечаток из его книг. На сегодня, это наиболее простой способ делать книги. Украсть идею, украсть куски текстов из у других авторов, исказить половину концепций и присвоить украденое издав книгу.

Взять в пример определение сталкинга в предисловии выделенное жирным. Нагвализм по своей сути ориентирован на взаимодействие с внешними силами (места силы, союзники, неорганики, Орел, Дух, толчек Земли, накатывающая сила, мелкие тираны, магические животные, смерть советчик и т.д.) Одна из многих ошибок людей перепевающих Кастанеду в том, что они не учитывают этот нюанс в своих выкладках. Русалалка, например этот момент не учла.

Второй нюанс касается полнейшего непонимания законов потоков Силы. Во-первых, Русалка просто не способна запустить поток практа, потому что слаба и не понимает даже что такое поток. Так что в "живой поток" практикума читающие не смогут "окунуться", максимум почувствовать атмосферу практа.

Читая книгу, имейте в виду, что книги «Веси» составлялись людьми, сторонними от движения ХС. Фактически, материалы брались из сети и собирались в сборники без учета интересов тех авторов, которые публиковали свои исследования. Позже «Весь» заявила право на бренд «хакеры сновидений», отвечая на возмущенные протесты ХС простым и эффективным в России доводом: «Кто раньше встал, того и тапки!»

Эта книга не исключение.

Мировоззрение хакеров сновидений анархичное и схоже с взглядами первых компьютерных хакеров. И те и други считают, что знание и информация должны быть доступны всем и каждому. Потому ХС проводят БЕСПЛАТНЫЕ и открытые ДЛЯ ВСЕХ практикумы. Это происходит один-два раза в год.

В отличии от них Русалка берет деньги с участников, объясняя это тем, что у них будет лучше мотивация. Хотя, это чистый самообман.

Помните – Русалка не ХС, ее деятельности противоречит мировоззрению ХС и завещанию Сергея Изриги.

Узелок, 2016 г.

Искусство Сталкинга

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

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

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

Секретом Сталкинга является **Намерение**.

Четыре настроения Сталкинга, которые являются четырьмя положениями точки сборки

1. Безжалостность.

2. Искусность.
3. Терпение.
4. Мягкость.

Три правила Сталкеров

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

Семь принципов Сталкинга

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

Применение семи принципов Сталкинга приводит к трем результатам Сталкинга.

Три результата Сталкинга

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

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

3. Сталкер бесконечно расширяет свои возможности к импровизациям.

Контролируемая глупость (КГ)

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

Карлос Кастанеда

[КОММЕНТАРИЙ: ДА, ДА, ЭТО ПЕРЕПЕЧАТКИ ИЗ КНИГ КАСТАНЕДЫ. ПРОТО ПЕРЕПЕЧАТКИ.]

Практикум сталкинга

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

Карлос Кастанеда

[Коммент: и да, эпиграфы тут отвратительны по своему содержанию.]

Лучше таки самому читать Кастанеду, чем попытки Русалки говорить то же, но другими словами, дабы не видно было факта "списывания" у КК.

А вот как это на самом деле звучит у Кастанеды:

«Сталкинг – это особое поведение, которое основано на определенных принципах. Это скрытное, незаметное, вводящее в заблуждение поведение, предназначенное для того, чтобы дать толчок. Когда ты выслеживаешь себя, то даешь самому себе толчок, действуя безжалостно и искусно. Он объяснил, что когда осознание мага начинает увязать под тяжестью поступающих впечатлений, как это бывало со мной, то лучшим, или, пожалуй, единственным средством против этого является использование идеи смерти для того, чтобы сообщить толчок сталкингу».]

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

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

Сталкинг выполняет как минимум две функции. [Из которых обе являются выдумками Русалки]

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

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

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

[Примечание: это снова перепевы Кастанеды в стиле Русалки, и такого дальше будет масса! Выдумки и перепечатки, выдумки и перепечатки.]

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

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

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

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

запланировали в начале работы.

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

Во время практикума запрещены:

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

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

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

*думаешь – решай,
решил – действуй,
сделал – не жалеи.*

Почему такие запреты – думаю, понятно. У многих из вас проблемы со здоровьем, некоторые курят и выпивают – каждый в своей мере. Так вот, воин, тот, кто хочет накопить силу и знание, научиться безупречности и искусству сталкинга, должен быть свободен, в первую очередь, от привычек, разрушающих не только тело, но и душу.

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

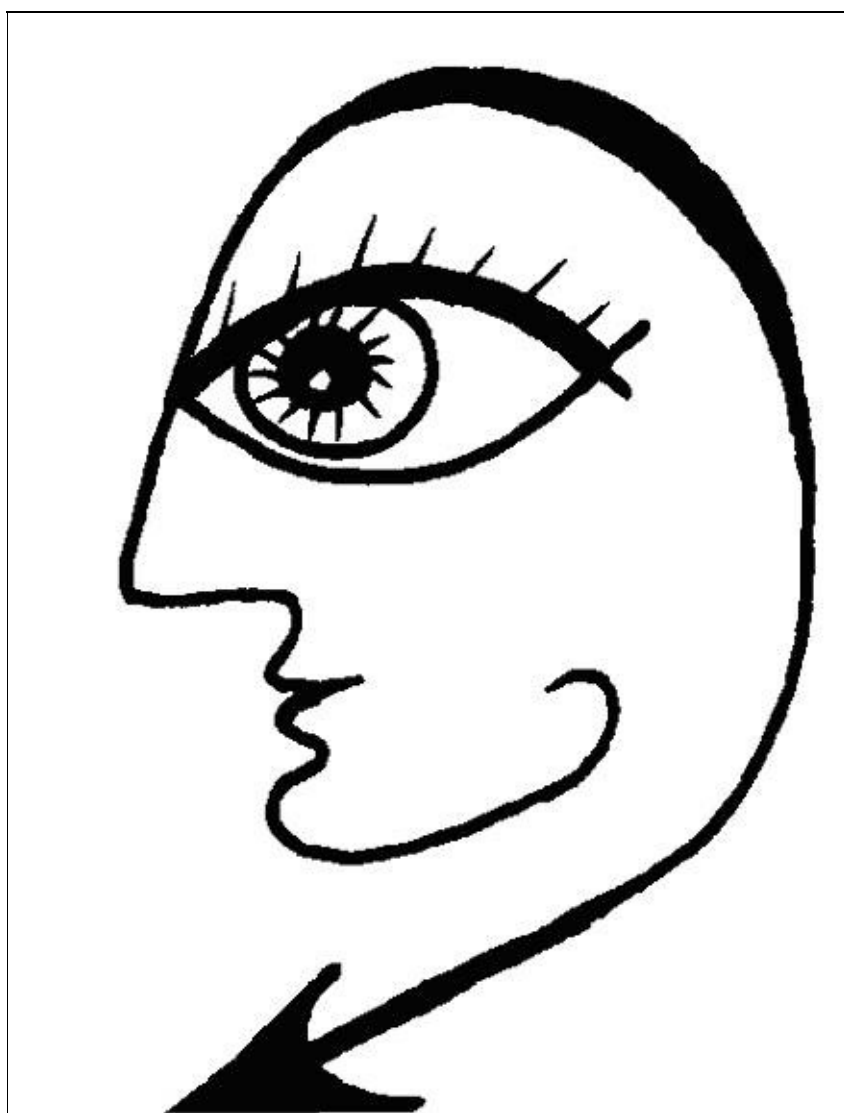
[Примечание: в реальных Хакерских практиках присутствует элемент халявы, это значит, что если ты в потоке, если ты даже ничего не делаешь, то получишь знание. Все участники получают прямое знание. А все читатели лишь информационную составляющую. Конечно, при таком подходе сомнительна ценность участвовать в практиках, даже если он проводится реальными ХС]

Задание 1

Фиксируем соглашения

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

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Задание несложное, но потребует максимум внимательности и бдительности. Начинаем оглядываться вокруг себя, постепенно осознавая себя и просыпаясь.

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

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

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

Посмотрите, как именно и чем социум оперирует и навязывает нам именно это видение мира, именно это положение нашей точки сборки. Ведь все наши соглашения, хотим мы того

или нет, закрепляют положение ТС. Наша задача расшатать ее, не теряя при этом контроля.

Некоторые мои соглашения (как пример)

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

Пишите свои соглашения, которые отследили в течение дня. Для себя можете пометать те из них, которые не поддерживаете, но они существуют в жизни людей вокруг вас.

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

Детство

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

Школа

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

Отношения с родными/друзьями

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

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

1. Живешь в паре – бери на себя обязательства.
2. Распределение обязанностей.
3. Роли в сексе.
4. Изменять плохо.
5. Я буду любить тебя вечно.
6. Обязательство по рождению ребенка.
7. Все должно быть в чистоте и порядке.
8. Любовь – это взаимопонимание.
9. Совместно смотреть фильмы, иметь общие интересы.

10. Ты не можешь себе столько прощать.
11. Называть друг друга «солнышками», «зайками».
12. Идти первой на примирение.
13. Контролировать эмоции во время споров, ругани, истерик.
14. Классический шаблон семьи – «дом, машина, дача, дети».

Питание, здоровье

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

Среда обитания, социум, я в социуме

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

Работа

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

Из недавних соглашений

- Пройти данный практикум до конца во что бы то ни стало.
- Соглашение не плодит соглашения.

- Делать дыхательную гимнастику каждый день два раза в день.
- «Не потерять лицо» перед другими участниками.
- Парфюмерный бизнес убивает животных и растения.

Как именно и чем социум вовлекает нас в соглашения

- СМИ.
- Наука.
- Религии.
- Образование.
- Воспитание.

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

БИЛЛИ:

1. Отмечать дни рождения.
2. Стареть.
3. Слушать старших – они опытнее.
4. Верить рекламе.
5. Голосовать и ходить на выборы.
6. Протестовать.
7. Воевать.
8. Искать противников.
9. Возвышаться и опускаться.
10. Уступать место, не потому что хочешь, а так надо.
11. Кофе бодрит.
12. Сигарета снимает стресс.
13. Помогать родственникам.
14. Быть мясоедом, вегетарианцем, сыроедом.
15. Касты.
16. Правое – это справа, а левое – слева.
17. Оправдываться.
18. Видеть только себя.
19. Мы – это только голова.
20. Ходить в церковь.
21. Молиться в случае опасности.
22. Искать Бога.
23. Завтракать, обедать и ужинать.
24. Действовать только «за и ради» выгоды.
25. Не показывать и скрывать, что ты счастлив.

КЕЗАН:

- Все, что ни делается, все – к лучшему.
- Цой жив.
- Плазма – это большой классный телек.
- Таблички «от себя – на себя».
- Правила дорожного движения, знаки.
- Китайское – производство самое худшее.
- Женская одежда, мужская одежда.
- Провинился – иди в угол.

- Парень обязан делать первый шаг.
- Стройных девушек любят, крупных и толстых – нет.
- Зеленый чай пьют без сахара.
- Зеленый чай полезней черного.
- Нужно следовать своим принципам, несмотря ни на что.

ЕЖ: Заметил один парадокс: со временем многие договоры так и теряют свою актуальность.

На мой взгляд, в основе всех соглашений все же лежит дуализм. Плохо – хорошо, верх – низ, черное – белое, да – нет... Иными словами, принимаю (соглашение) – не принимаю. Естественно, многие утверждения где-то будут пересекаться, дополняться, либо, наоборот, противоречить друг другу.

1. Физические и химические земные законы принимаю – никуда не деться.
2. Обходиться долго без сна – тяжело для организма.
3. Потолок – это всегда сверху, а пол – снизу.
4. С детства помню: пальцы в розетку совать нельзя.
5. Ложь есть отрицательная черта характера, правда – положительная (весьма спорное утверждение).
6. Неоправданное насилие – плохо. Да и оправданное тоже.
7. За все надо платить.
8. Вода – основа всего живого на Земле.
9. Человек боится смерти.
10. Человека притягивает неизвестное, и при этом человек боится неизвестности.
11. Новое, социально навязываемое: положение человека в сегодняшнем социуме зависит напрямую от его финансового положения и связей.
12. Мы все умрем.
13. Все законы государства – суть соглашения, следовать которым должен каждый гражданин.
14. Закон сохранения энергии.
15. Новый год и день рождения – раз в году.
16. Дал слово – держи! Да все народные поговорки – суть людские соглашения.
17. Все принятые правила поведения в обществе и правила этикета.
18. Когда снимаешь фольгу с йогурта, то непременно надо ее облизать! Или я один такой?!
19. Все религиозные заповеди: не убий, не прелюбодействуй и т. д.
20. Земля вращается вокруг Солнца.
21. Люди мало изучили планету, на которой живут.
22. Мы живем в четырехмерном мире (но тоже не факт).
23. Люди склонны объединяться в группы (различные, по необходимости, по интересам).
24. Все относительно. Теория относительности тоже.

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

1. Если одежда одинаковая – значит близнецы.
2. Опаздывать неприлично.
3. За машиной надо ухаживать.
4. Инициатива наказуема.
5. В конце жизни – пенсия.
6. Чем больше спишь, тем лучше высыпаешься.
7. На поминках/годовщинах надо выпить за упокой души. (Сегодня годовщина у тещи, чую – поссоримся.)

Вот, вернулся с йоги, еще парочку принес:

1. Йога – занятие для женщин.
2. В помещении мужчина снимает головной убор.
3. Чем толще человек, тем хуже растяжка.

ЕЖ: Извини, не в обиду, просто выскажу мнение: с этими высказываниями трудно согласиться



и вот почему.

1. Йога – занятие для женщин. – Самые известные гуру в Индии – мужики!
2. В помещении мужчина снимает головной убор. – Ты это Кадырову расскажи.
3. Чем толще человек, тем хуже растяжка. – Ну, я – не худой, на продольный шпагат сажусь.

Знаю пухлика, который легко садится на любой шпагат, плюс ноги «за уши» закидывает...

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

1. Йога – занятие для женщин.
2. Самые известные гуру в Индии – мужики.
3. В помещении мужчина снимает головной убор (это соглашение из христианства).
4. Кадыров не снимает головной убор в помещении (это соглашение из ислама).
5. Чем толще человек, тем хуже растяжка.
6. Полнота на растяжку не влияет.

АЛЕКСАНДР:

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

ИРА: Добавлять отдельными постами удобнее. Ниже новое.

- Постоянно мыть руки, особенно после денег.
- Я люблю синий цвет.
- Договориться можно со всеми.
- Полезно пить два литра воды в день.
- По лужам нужно ходить на носках, а не на пятках.
- Хорошую книгу нужно покупать, а не скачивать.
- Зачем покупать, когда можно найти бесплатно и скачать?
- Проходишь мимо цыганок – не смотреть в глаза и скрестить пальцы.
- Если кошка спит в твоей постели, она забирает энергию.
- Если не нравится, что говорят, отвечать: «Зачем так говорить?»
- Бобовые и крупы обязательно промывать перед варкой.
- На корпоративах ничего хорошего не происходит.
- Когда не о чем говорить, говорим о погоде.

- Разговаривать с домашними животными можно.
- Долго не выкидывать старые вещи, потому что не вылежались.
- Отвозить вещи, которые не смог выкинуть, на дачу.
- Раритетные вещи можно и коллекционерам продать.
- Ты должен выглядеть, как требует общество.
- Давать характеристики, вешать ярлыки, классифицировать.
- «Попадешь фантиком прямо в урну – сдашь экзамен на отлично». Таких соглашений было очень много (школа, институт). «Прыгнешь через три ступеньки – день пойдет как надо».
- Оперировать цитатами мудрецов и ориентироваться на них.
- Контролировать свои эмоции.
- Если не успел что-то сделать сегодня, то можно отложить это и на завтра.
- Быть благодарным кому-то за что-то.
- Красивым людям больше везет, им многое прощают.
- Начать беседу во время неловкого молчания.
- У тебя должны быть накопления «на черный день».
- Помогать слабым.
- Нельзя говорить вслух о вещах, которые не принято обсуждать в обществе.
- Носить золотые украшения престижно, повышает статус.
- Информация и знания запоминаются, применяются и ценятся, если ты за них заплатил.

АЛИСА:

- Все должно быть справедливо.
- Если взять из одного места, то появится в другом.
- Ничто из ниоткуда не берется и никуда не девается.
- Справедливости нет.
- Каждому воздается по привычной картине мира (ПКМ) его.
- Во что веришь, то и будет.
- Человек не меняется.
- Если я не нравлюсь, значит, я плохая.
- Если я не нравлюсь, то допустила ошибку в грамотном донесении материала или говорила с людьми не на их языке.
- Если я не нравлюсь, значит, мне завидуют.
- Я могу не нравиться.
- Я не могу не нравиться, ведь я же классная.
- Случайностей не бывает.
- Я всегда должна найти выход из ситуации.
- Я всегда должна выручить человека.
- Я виновата, что не люблю.
- Деньги нужно зарабатывать.
- Я все делаю правильно.
- Я стремлюсь к принятию правильных решений.
- Я стремлюсь к правильным поступкам.
- Я знаю, как лучше для тебя.
- Если ты меня не слушаешь – ты плохой.
- Если ты плохой – я хорошая.
- Те, кто заставляет тебя нарушать правила – те плохие.
- Правила регулируют жизнь.
- Без правил пропадешь.

- Надо всегда планировать свою жизнь на день, месяц, год и т. д.
- Надо стремиться жить осознанно и каждую минуту проводить деятельно.
- Бездеятельность и лень – зло.
- Жизнь без четкой организации – беда!

ЕЖ:

1. Люди разделяются по половой принадлежности.

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

3. Продолжение рода необходимо для выживания и умножения вида.

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

5. Накопленные и приобретенные знания и опыт есть соглашения.

6. Отношение к женщине как к потенциальной матери.

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

8. Привычки бывают хорошие и плохие.

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

РУСАЛКА: С первым заданием справились отлично.

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

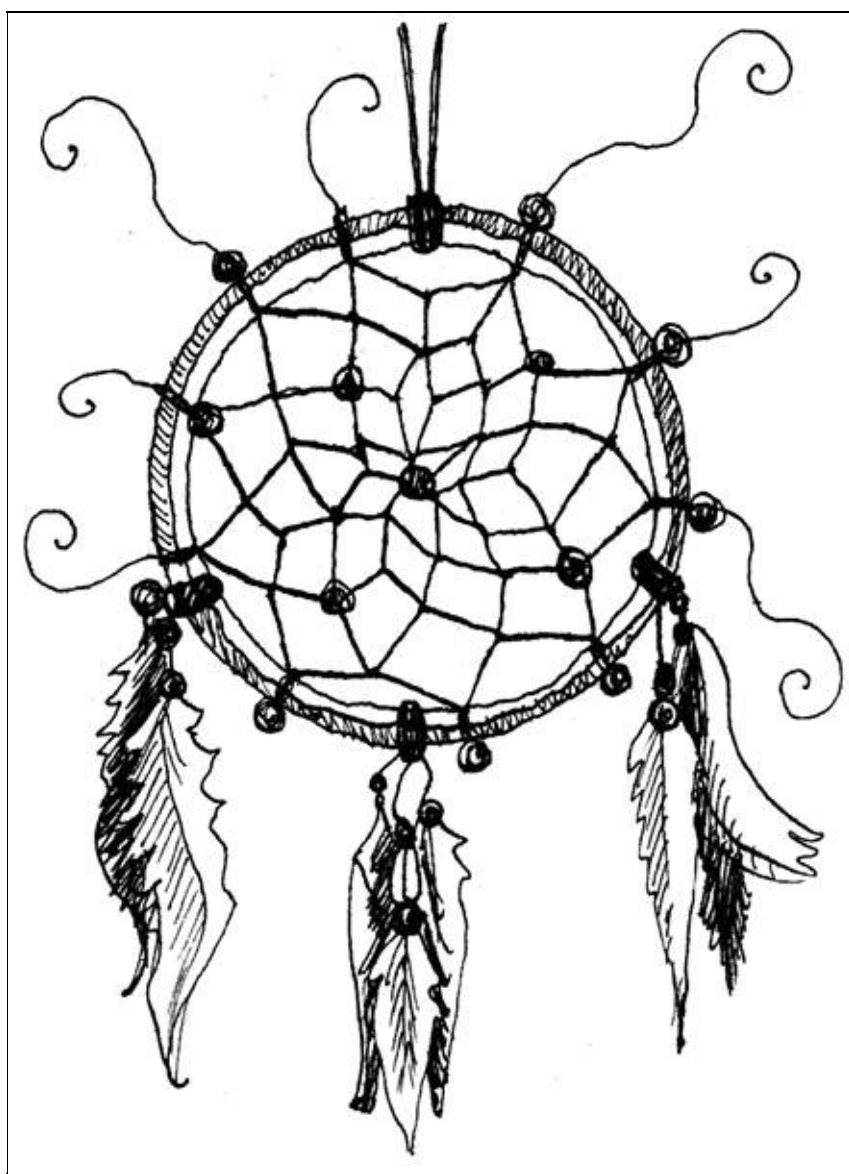
Что нужно отражать в дневнике?

Задание 2

Дневники и сны

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

Карлос Кастанеда



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

Почему так важно вести дневник?

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

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

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

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

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

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

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

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

Но! Мы можем отследить их.

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

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

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

РУСАЛКА: Все верно, Ир, увеличивая осознанность в одном мире, мы автоматически увеличиваем осознанность в другом. Именно поэтому искусство сталкинга и искусство сновидения практичнее изучать одновременно. [Примечание: надо напомнить, что в предисловии Русалка утверждала, что практикум сталкинга не затрагивает "работу со сновиденной реальностью"]

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

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

РУСАЛКА: Алиса, цвета надо уметь представлять и причем в ярком образе. Давай так: купи в магазине цветную бумагу с сочными, насыщенными цветами. Вырежи из нее круги и прилепи на видное место (стена, холодильник, дверь). Рассматривай круги, запоминай их. Днем

вне дома периодически вспоминай, как выглядят эти круги.

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

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

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

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

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

[Примечание: снова пересказ Кастанеды, причем неумелый, искаженный.]

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

[Примечание: призыв к действию потратить деньги.]

По снам еще дополнительное задание.

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

[Примечание: опять таки вспоминаем, что практикум сталкинга не затрагивает "работу со сновиденной реальностью". Хотя факт на лицо.]

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

- Вот некоторые мои признаки сна:
- блеклые оттенки, преобладание серого;
- полеты;
- плыть по воздуху, как по воде;
- начинаю дышать под водой после задержки дыхания;
- гораздо чаще, чем в реале, плаваю в реках, море, водоемах в одежде, например, или с какими-то предметами;
- вожу транспорт (в реале не вожу); причем во сне подозреваю, что водить не умею;
- изменения во внешности;
- смерчи;
- разные рыбы в водоемах;

- странные животные;
- «жвачка» во рту, полный рот;
- странное поведение знакомых, странная информация по давним знакомым;
- появление давних знакомых и «бывших» в сюжетах сна;
- странные предметы вокруг, «механизмы»;
- поездки в электричках, вагонах метро до непонятных и незапланированных станций;
- «переключение» картинок, сюжетов;
- погони, прыжки по крышам домов, используя полеты и плавание по воздуху;
- нахождение на очень большой высоте, обзор «сверху вниз»;
- необычные места, где не была;
- места, где уже была в других снах;
- снег летом, «танцы с кружением» на коньках на льду;
- полеты в реактивных самолетах и т. д.

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

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

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

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

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

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

РУСАЛКА: Ир, чем раньше ложишься, тем меньше времени для отдыха нужно. Ну, в

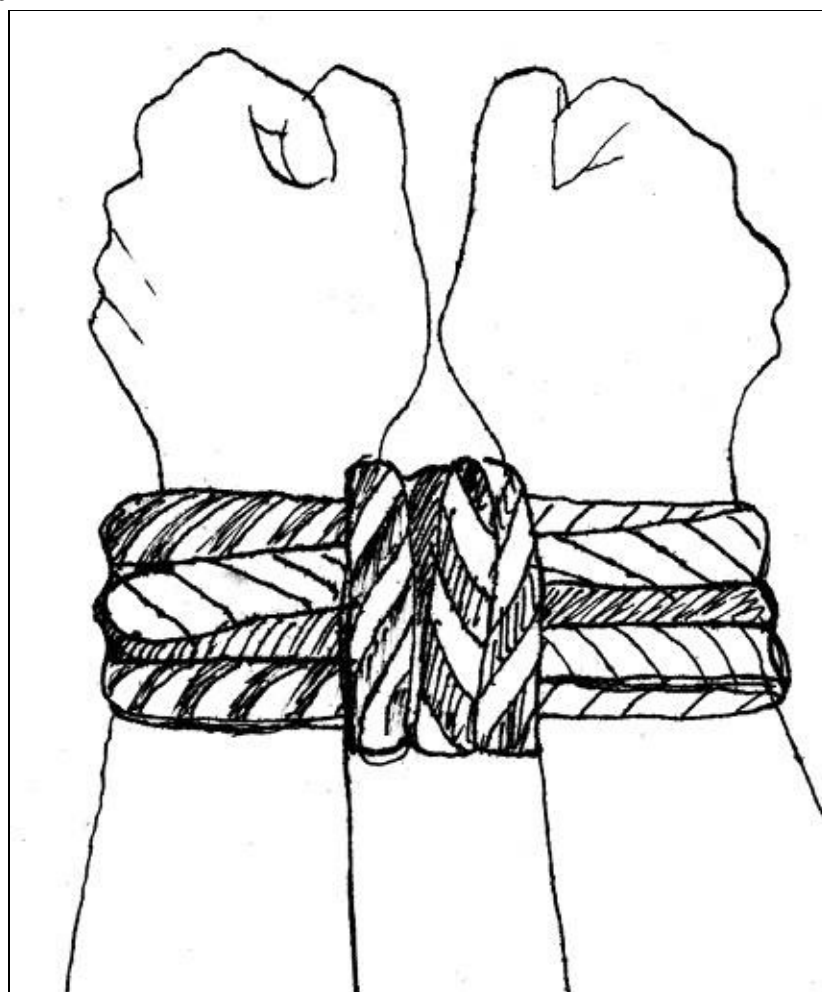
разумных пределах... Если спать так, чтобы иметь возможность выходить в ОС, то лучше ложиться в 22–23 часа. Заранее поставить будильник на 4–5 утра. Проснуться, сходить в туалет, попить водички и минут через 10 снова лечь спать с намерением увидеть ОС. Тело уже к этому времени отдохнуло, и нужная для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

Задание 3

Привычки. Повседневное реагирование

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

Карлос Кастанеда



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

Реал стал вас доставать.

[Прошу успокоиться. Это Русалка украла у ХС. Их исследования привели к тому, что они ощутили "прессинг сил судьбы". Сергей Изриги кратко рассказал об этом феномене в письме, датируемым 9-тым числом 3-его месяца 2001 года! Вот ссыль: http://dreamhackers.narod.ru/c10309_2.htm (ссылка).

Чуть подробнее об этом можно узнать из книги Равенны. В действительности каждый начинает с НУЛьевого уровня, жто этап создания карты сновидений, этап обретения контролируемых сновидений. На этом этапе бояться нечего.

Конечно же, многие предпочтут спихнуть ответственность на летунов. Ведь так легче. Думать, что "виноват кто-то, а не я", пусть это даже какие-то летуны.

Руалка не понимает, что делает распространяя ложную информацию. Будьте бдительны.]

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

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

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

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

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

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

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

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

Они – хозяйева реала [это фраза Сергея Изриги <http://dreamhackers.narod.ru/s10303.htm>(ссылка) последняя строчка], потому, когда ты заявляешь, что хочешь поменять свою жизнь, ты им тем самым говоришь: «Я вас больше кормить не буду». Ты показываешь им кукиш и поворачиваешься спиной, собираясь уходить из «человечника». И вот тут-то начинается самое интересное. Они же не хотят тебя отпускать. Еще бы – корм уходит. Еды меньше будет. Они начинают сопротивляться. Но открыто делать это они не могут – запрещено (они тоже подчиняются определенным законам). Тогда начинают дергать

за ниточки тех, кто тебя окружает, чтобы они тебя остановили. *[Комментарий: Русалкина выдумка! Даже не логично, что других они могут трогать, а конкретно "тебя" нет. Любите своих близких, а как не можете, то уважайте!]*

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

У меня сейчас также нелегкое время. Ладно, они отпустили меня (такое случается, один человек – небольшая потеря), но сейчас я пытаюсь научить и вас этому побегу. За прошедшее время это практикум пятый, результаты от предыдущих были, некоторые получили свободу, этот результат был замечен, и мне летуны создают сложные условия в жизни, которые приходится обходить.

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

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

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

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

[Примечание: в будущих изданиях я расскажу как и откуда воровались материалы в книгу АПК.]

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

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

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

• **Непроизвольное внимание** обусловлено биологией и нейрофизиологией. Мы на ярких и быстро движущихся объектах больше концентрируем свое внимание, чем на объектах, находящихся в состоянии покоя. Близкие объекты для нашего непроизвольного внимания важнее далеких, крупные важнее мелких, яркие важнее бледных и т. д. Подобные законы работают и во внутреннем мире субъекта. Эмоции и переживания, впечатления и мысли имеют свою иерархию важности для непроизвольного внимания. Главная проблема в отслеживании непроизвольного внимания, когда речь идет о психических фактах, заключается в том, что содержание внутреннего мира чаще всего обусловлено всеми видами внимания одновременно. Некая часть

бодрствующего сознания всегда следует за произвольным вниманием, другая – за послепроизвольным (автоматизмом). Непроизвольное внимание в чистом виде несовместимо с индугированием, а ВД принимает минимальное участие в этом виде внимания. Причем именно здесь ВД всегда запаздывает. Он не сопровождает и не оформляет внимание, он фиксирует последствия непроизвольного акта.

[Коммент: предыдущие два абзаца смесь гештальт-психологии и Кастанеды. Почитайте лучше Перлза, чем Ксендзюка. У Фредерика перлза всемирное признание, он "nana" гештальт-психологии.]

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

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

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

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

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

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

«просканировать» обычно ускользающую цепочку символов и интерпретаций.

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

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

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

Охотиться мы будем за слеппроизвольным вниманием, т. е. за нашими автоматизмами.

[Внимание! Такая же идея присутствовала в заданиях Magtas. Участникам практикумов предлагалось исследовать свои реакции.

Какие? Как? Когда? Что является источником, и побуждает реагировать?

Но Magtas не говорила "пресекать" свои привычки таким дурным образом, она вообще не говорила, бороться с ними. В задании лишь значило изучить их.

Когда-то я соберусь с силами и сделаю дайджест практа Magtas. Если это когда-то произойдет, то вы увидите, почему Русалка смогла присвоить лишь малую часть того практа.]

Пишите, освещайте лучом осознания свои автоматические привычки. Для того чтобы избавиться себя от автоматизма, вам нужно его осознать. Тогда слеппроизвольное внимание становится произвольным, его значительно легче отследить. Для удобства разбейте свои привычки на виды центров – интеллектуальные, двигательные и эмоциональные.

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

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

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

Задание рассчитано на неделю, за эти дни вам нужно составить список своих автоматизмов. Этот список вам в будущем понадобится, равно как и ваш список соглашений.

Помимо *нельзя*, озвученных мною ранее, есть еще и *необходимо*.

Вам *необходимо* ежедневно выполнять следующие упражнения:

– «Око возрождения» – пять упражнений (делать лучше утром).

– Двенадцать базовых упражнений для здоровья из книги «Дар Нагваля-1» (можно делать вечером для лучшего качества сна). *[а лучше изучайте магические пассы из книг КК, ведь это он первый о них поведал миру]*

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

[Довольно странный тот факт, что Русалка рекламирует книги Сидерского и АПК, и при этом на ее форуме удаляются любые упоминания и ссылки на книги Равенны.]

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

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

ИРА:

- Опаздываю.
- Обещаю и забываю сделать.
- Смотрю на свое отражение в зеркалах, витринах.
- Проявляю недоверие к утверждениям, советам других людей. Перепроверяю их высказывания.
- Каждый день чищу зубы, моюсь и т. д.
- Нож держу в правой, вилку – в левой руке.
- Я правша, все делаю правой рукой.
- Разбрасываю вещи и не убираю их на место.
- Подчеркиваю в книгах важные моменты, заламываю страницы.
- Шмыгаю носом.
- Спорю.
- Думаю о плохих событиях, когда они уже произошли.
- Если ко мне обращаются, не сразу слышу, о чем говорят. Все время переспрашиваю: «Что?» Сначала думала, что это проблемы со слухом, но, скорее всего, не включаю внимание сразу.
- Говорю «так».
- В магазине очень долго выбираю что-либо.
- Остро реагирую на критику. Обижаюсь, возмущаюсь.
- Если кто-то раскритиковал одежду, аксессуар, могу никогда больше не надеть их.
- Стараюсь отслеживать по Алану Пизу невербальные жесты, знаки (проявления интереса, скуки, сомнения, лжи, правды и т. д.).

- Щурюсь.

АЛЕКСАНДР:

- Плюю в унитаз, когда смываю.

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

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

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

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

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

- Если в очереди нечем заняться, достаю телефон.

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

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

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

- Выдавливаю мыло из дозатора ровно три раза.

- Надеваю пиджак всегда с правого рукава.

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

- Когда что-то читаю, двойными кликами выделяю слова через одно: от начала к концу предложения и обратно.

АЛИСА:

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

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

- Всегда стараюсь обо всех позаботиться – прям мать Тереза.

- Сначала утром пью кофе, а потом чищу зубы.

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

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

- Всегда улыбаюсь, когда захожу куда-нибудь.

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

- Иногда смотрю, но не вижу.

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

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

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

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

- Читаю слева направо и вниз.

- Есть нежелание понять близкого, войти в его положение.

- Внутренние диалоги, уводящие «далеко».

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

- Сначала надеваю обувь, потом верхнюю одежду.

- Завязываю шнурки.

- Фыркаю, когда мою лицо водой.

- Перед тем как выпить воду или кефир из бутылки, смотрю в нее левым глазом, как в

подзорную трубу.

- Мою руки постоянно.
- Потираю шею, брови, лоб, когда думаю.
- Когда критикуют, «затаиваюсь» или, наоборот, веду себя агрессивно.
- Когда вдумываюсь во что-либо, свожу брови.
- Ковыряю заусенцы.
- Хватаюсь за несколько дел одновременно и не довожу их до конца.
- Фундаментально подхожу к выполнению какой-либо работы, при этом страдают сроки.
- «Причесываю» пальцами брови.
- Когда слушаю музыку, стучу о пол пяткой, ступней в такт.

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

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

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

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

Когда злюсь, хмурюсь, сдвигаю брови.

В ответ на глупость хочется съязвить.

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

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

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

При деловом разговоре приходится подбирать слова.

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

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

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

БИЛЛИ:

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

- Когда думаю, то переносящу чешу или поглаживаю.
- Постоянно оправдываю себя за невыполненные задания.
- Упрямство дикое: если сразу что-то отрицаю или соглашаюсь с чем-либо, то почти до конца иду, хотя и знаю, что не прав. Надо более текучим и восприимчивым стать.
- Привычка сидеть, писать что-нибудь либо делать, потом вскочить, побежать делать другие дела, а затем вновь вернуться к первому делу, и далее так же – по новой – туда-сюда.
- Держу зубную щетку в правой руке – поменяю на левую.
- Обуваю сразу левую ногу – поменяю на правую.

АЛЕКСАНДР:

- Придя на работу, первым делом включаю компьютер. Уже отвыкаю.
- Трясу ногой под столом.
- Пью из кружки с *ложкой*, хотя пью исключительно чистую воду.
- В домофон говорю одну и ту же фразу.
- Все утренние ритуалы: встал, пошел в туалет, умылся, завтрак, прогрел машину, поехал на работу. Хотя комплекс «Око» внес определенную свежесть.
- На работу езжу одним маршрутом.

МЫШЬ: Сегодня прям прорвало.

- Осознал, что практически весь день состоит из мелких автономных программ.
- На кассе: достаю карточку, ввожу пин-код, кладу продукты, беру чек.
- У банкомата: все то же самое.
- Выхожу из дома: ритуал целой цепочки действий.
- И вот так весь день прошел – в состоянии постоянного пробуждения...

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

По привычкам.

- Если планы нарушаются, я обычно нарушаю еще что-нибудь.
- Если планы нарушаются, я злюсь и радуюсь одновременно.
- Надо работать.
- Надо успевать сделать намеченное.
- Надо все распланировать и все выполнить.
- Не могу находиться в состоянии «ничегонеделания» или «валяния дурака».
- Злюсь, когда люди говорят, как надо поступать, а сами не делают декларируемое.
- Злюсь, когда помогают «на словах», т. е. посочувствовали, поохали, а конкретной помощи нет (это больше о близких).
- Злюсь, когда люди говорят о других то, чем сами «больны». Хотя слово «злюсь» можно не употреблять в этом посте. Злости нет. Неприязнь, скорее, сострадание, жалость, все зависит от того, в каком Алиса состоянии сама находится. Иногда ведь смеюсь и гогочу бурно, глядя на все вышеперечисленное, включая себя и *«свои планы»!* Вот здесь точно обхохочешься! Боженька, наверное, от смеха уже икает. Вся такая важная со *«своими планами»!* Вот уже сама над собой смеюсь!

ИРА:

- Привычка подвергать сомнению сказанное людьми.
- На автомате делаю из волос пучок, вставляя в волосы ручку или карандаш.
- Когда накладываю еду в тарелки, смотрю, чтоб было поровну.

- Говорю «пасибо» вместо «спасибо».

- Привычка выстраивать ассоциативные ряды, реагируя на звук, запах, слово, песню и т. д.

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

ЕЖ: Постепенно устраниваю некоторые мелкие привычки (постукивать пальцами по поверхности, барабанить кулаком по стене, напрягать без надобности некоторые мышцы). Как только отслеживаю это, сразу прерываю действие или намерение действия.

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

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

- Ключи кладу в левый карман.

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

- Не терплю сплетни и интриги в коллективе.

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

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

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

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

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

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

АЛИСА: Как-то повседневные реагирования тесно завязаны с соглашениями. И еще, Алиса уже писала, что старается жить каждый день, не растрчивая на ненужные действия энергию. Поэтому многие действия перешли в автоматизмы, но они, как бы сказать, **«выверенные»**, что ли. Таким образом нужно идти, так заправлять постель, так реагировать на ситуации. Чувствует Алиса, что «зависает» на какой-то теме, волевым усилием «сбрасывает» с себя эту тему, ну, или старается. Интересно наблюдать, как сопротивляется тело и отчаянно или соблазнительно верещит мозг. Еще хотела отметить, что если Алиса согласна, например, с тем, что «кто не работает, тот не ест», она и реагирует на тунеядцев соответствующим негативным образом. Или «кто рано встает, тому бог подает» – тут тоже реакция, соответствующая соглашению.

Получается, мы живем в соответствии с нашими соглашениями. Хорошо, если они энергосберегающие, а если нет? Да и жесткие установки значительно сужают возможности. Как бы научиться держать ум открытым, свободным, воспринимающим и реагировать на события

так, чтобы не было мучительно больно?! Да просто, Алиса! Держи ум свободным от убеждений, реагируй на события без предубеждений, неважно, хорошие они, или плохие, не бойся действовать и помни, ты хитрая, гибкая, терпеливая и безжалостная!

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

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

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

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

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

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

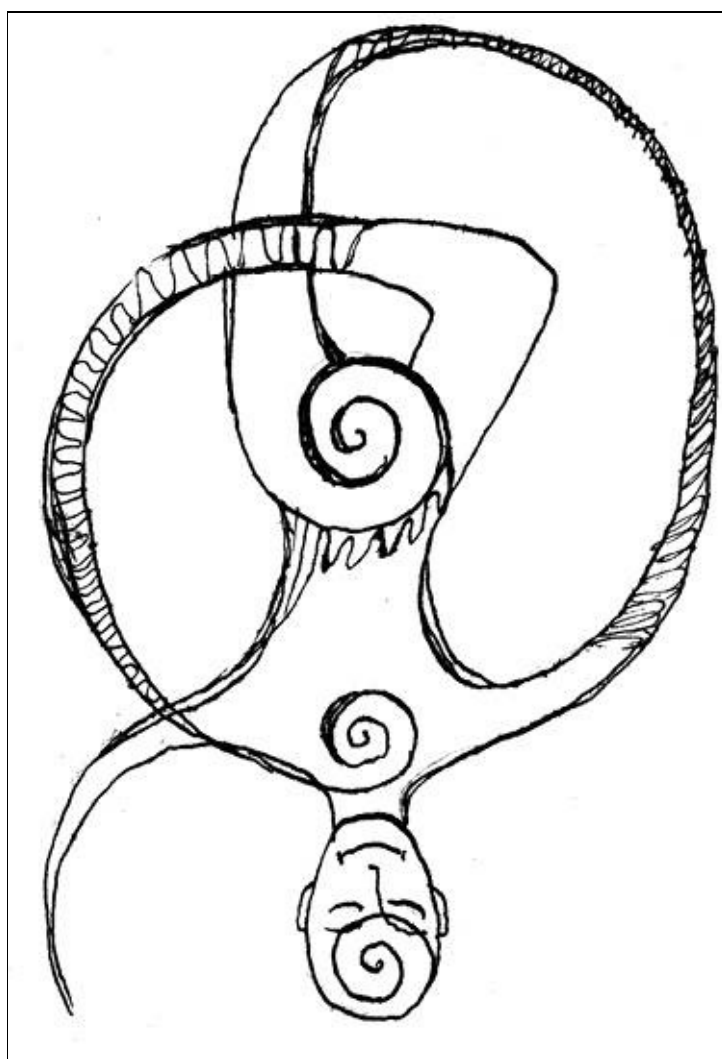
РУСАЛКА: Все верно, Алиса! Ты как сталкер должна видеть, с какими людьми какая тактика работает. Не с каждым можно решить вопросы дипломатично, некоторые просто не знают, что такое язык культурной речи, им – либо сразу берцами по почкам, либо матом, либо другой вариант грубого реагирования. Один шаман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

Задание 4

Неделания, или делаем все привычное непривычным способом

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

Карлос Кастанеда



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

Мы знаем, что мир, который мы воспринимаем, является результатом специфического положения точки сборки. Привычное положение точки сборки не является врожденным, а устанавливается в процессе воспитания. Человеческие существа вовлекаются в систему восприятия и с самого своего рождения стараются привести свое восприятие в соответствие с требованиями этой системы. Обычно эта система управляет нами всю жизнь. Ликвидировать эту систему и воспринимать энергию непосредственно – это действие, которое превращает обычного человека в мага.

[Коммент: у кого бы Русалка переписывала текст если бы Кастанеды не было?]

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

Обратимся к НЛП *[Коммент: к черту Кастанеду и нагвализм, к черту магическое описание мира, обратимся к НЛП. Кстати, интересно, что Ксендхюк занимается той же ерундой – смешивает. Конкретно он мешает в кучу восточные практики, НЛП, терминологию КК и материалы ХС.]*, которое утверждает, что основная масса наших неосознаваемых переживаний представляет себя через пять органов чувств нашего тела, но три основные – это зрение, слух и

кинестетика, реже в этом участвуют обоняние и вкус. Любая мысль, чувство, эмоция «представляется» нам в этих трех аспектах, в них же происходит и корректировка. Каждый человек имеет собственные предпочтения, один склонен переживать что-то визуально (видит мир образами), другой воспринимает мир через слух или осязание, третий может быть человеком смешанного типа.

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

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

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

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

Если вы обнаружили, что, испытывая тот или иной вид страха, ваше тело холодеет или непроизвольно дрожит, надо вызвать тепло и расслабление. Если во время приступа раздражительности, гнева, обиды у вас горят щеки или руки, надо научиться вызывать в этих зонах чувство прохлады. *[Примечание: сомнительный совет. Еще Вильгельм Райх исследовал "мышечный панцирь", правда в его время модно было связывать все с сексуальными побуждениями и его фрустрацией. Перлз пошел дальше, в своей книге "Практикум гештальт-терапии" она рассказывает как раз и навсегда избавляться от подобного. В Интернете его книга доступна для бесплатного скачивания.]*

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

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

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

1) выследить и остановить кинестетическое сопровождение;

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

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

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

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

Теперь немного про энергию.

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

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

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

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

[Примечание: Кастанеда, словами дон Хуана, писал, что секс позволен тем воинам, кто зачат во время страстного секса]

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

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

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

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

Следствиями притока энергии являются: появление новых творческих идей и мыслей, улучшение осознанности в реале и во снах, легче удаётся управление намерением, появляются радостные состояния и желания, новые озаренные факторы, свежесть, потребность в

необходимых вам активных действиях и т. д. и т. п.

Выслеживание привычки (внутренней и внешней)

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

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

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

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

Шаг 1. Нам нужно научиться делать привычные вещи непривычным способом. К этому относится печатание на клавиатуре непривычным способом, ношение тапок наоборот (правый тапок на левую ногу, а левый – на правую), застегивание ремня наоборот и т. п. Каждому из вас в теме отпишусь на какие пункты особенно обратить внимание. Будет у некоторых персональное задание по этому упражнению под общим названием «Неделание».

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

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

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

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

[Прошу вас запомнить хорошенько, что ХС к этому бреду не имеют никакого отношения.]

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

Шаг 5. Взгляд на себя со стороны.

1. Очень полезное неделание вообще всех дел, особенно которым вы (или кто-то другой) придаете огромное значение.

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

2. Сядьте ровно на стул, руки расслабьте, спина прямая. Представьте себя куклой на ниточках, и к вашим запястьям, к ступням, к макушке головы, к шее сверху протянуты ниточки. Вы – кукла, марионетка. Потом поднимите по очереди руки, ноги так, словно их тянут вверх, постарайтесь прочувствовать это. Получилось? Отлично, тогда встаньте и сделайте несколько шагов, словно вас ведут. Попробуйте в таком состоянии сделать себе чай, порезать салат, еще что-нибудь простое. После таких заданий наступает отрешенность, и ЧСВ снижается значительно. **Комментарий: хочу указать вам на полнейшее отсутствие какой либо систематичности и порядка в заданиях Русалки. Все в кучу - летуны, привычки, дневник снов, написание рассказов, не-делание. Чувствуется общая безцельность заданий, то есть в своей совокупности задания ни к чему не ведут. Грубо говоря они представляют из себя малосвязный список.**

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

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

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

- Ходите быстро – начните ходить медленно.
- Одеваетесь в свитера и джинсы – смените стиль одежды на деловой и носите деловой кейс.
- Носите бороду – сбрейте всё, даже усы.
- Ходите чисто выбритым – отрастите бороду (любого вида, можно просто бороду, а можно стильную бородку).

• Девушкам: привыкли носить короткую стрижку – отрастите длинные волосы и т. д. Не пользуйтесь косметикой – начните ее использовать, а если без макияжа не выходите даже мусор вынести, то откажитесь от косметики, хотя бы на период выполнения данного задания.

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

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

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

* * *

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

Землю целовала осень, и было странно видеть, как в ответ на каждое прикосновение ее холодных губ начинают опадать волосы – белые, рыжие, седые... детские. Затем они подхватывались добрым ветром и кружились в странном танце.

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

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

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

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

Кто-то уже дергал стартеры бензопил.

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

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

Когда остался безжизненный телоствол, доскорабочие распили его на несколько частей. Никого не смущали внутренности, на которых то и дело поскальзывались. Протяжный визг бревнобригадира в рупор остановил этот спектакль, эту процессию, это глупое жертвоприношение. Пахло трупами. Запах усилился с первыми языками огня – палили костры из частей тел. Готовили обед. Металлическая тишина. И эта тишина сводила с ума, она не давала надежды, она была ультрозвуковой иглой геноцида.

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

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

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

АЛИСА:

Рассказ «Я – Боль»

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

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

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

Как я выгляжу? О, тут мои одежды практически не ограничены. Только белое, золотистое, голубое не надеваю. Это прерогатива Надежды. Мы с ней в самом начале мира делили цвета одежд, и мой выбор пал на все оттенки темного, пурпурного, багряного, серого и черного. Ей же достались цвета полегче. Ну, у нее и задачи другие.

И вот я жду. Мое ожидание недолгое. Я никогда не сижу без работы. Да, да, это работа, моя

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

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

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

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

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

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

РУСАЛКА: Билли, рассказ – в тему, молодец!

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

ХС. Из-за таких как Русалка, многие люди не имеют связи с источником знания, с реальными ХС.]

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

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

АЛИСА:

Рассказ второй.

Я – старый стул. Я живу на кухне, в «красном углу». Хозяйка любит меня. Может быть, поэтому я еще жив. У меня было пятеро братьев. О! Что это были за времена! Мы все как на подбор – статные, сильные, новые, еще пахли новой пурпурной обивкой и лаком. М-м-м! Вы знаете, что цвет имеет запах?! Пурпурный цвет пахнет вишней, достатком, властью. А запах лака? Свежего слоя на твоих боках? Чувствуешь себя победителем! Какие планы мы строили, какие перспективы представляли!

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

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

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

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

В результате такого отношения и еще трех переездов я остался один. Мои братья погибли. Я выжил случайно. Удачно выбрав место, я настолько привязал к себе хозяйку, что она не захотела менять меня на другого. Теперь по утрам я жду ее. Она легонькая, мне легко и удобно с ней. Попьет кофейку с утра и убежит куда-то. Только вечером возвращается. Опять что-то поклюет за столом и убегает. Пока ее нет, на мне спят коты. Они мягкие и теплые. Правда, иногда точат об меня когти. Мне больно, но я терплю. Боюсь только, что когда-нибудь устану и упаду, подточенный жизнью.

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

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

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

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

Мой рассказ

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

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

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

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

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

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

Так, с работы все вернулись, сейчас потянутся собаководы. Вот и первая... И ведь что

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

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

Со стороны дискотеки послышались первые там-тамы. Вниз по улице промчалось несколько дорогих иномарок. На миг показалось, что из заднего окна одной из них мелькнул злой взгляд моего утреннего знакомого. Скорее всего, потом припрется со своими дружками и будет, размахивая руками, рассказывать о ночном происшествии, а друзья ему сочувственно поддакивать. Что ж, подождем. Ночь только начинается.

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

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

Александр, зачет. Рассказ удался.

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

ПУТНИК: Мой рассказ.

Часы

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

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

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

Шли дни, месяцы и годы.

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

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

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

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

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

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

БИЛЛИ: Еще рассказ.

* * *

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

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

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

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

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

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

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

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

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)