

Игорь Лютый

---

# МОГИЯ

*Сон, Смерть,  
Дыхание как  
Фундаментальные  
Пути на Полигоне  
Человеческого  
Развития*



# **Игорь Юрьевич Лютый** **Могия. Сон, Смерть, Дыхание** **как Фундаментальные** **Пути на Полигоне** **Человеческого Развития**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34109809](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34109809)  
ISBN 9785449092236*

## **Аннотация**

Перед вами книга, где автор исследует весь «полигон» познания, на котором действует познающий человек, исходя из посылок его естества. Таковым «полигоном» автор считает три феномена нашей жизни – ДЫХАНИЕ (практики Дыхания) как постоянную, но управляемую функциональную систему организма; СОН (практики Сновидения) как также нечто неизбежное, но, если сравнивать с дыханием, имеющее большие во времени циклы; СМЕРТЬ (практики «Пересмотра») как ещё нечто более фундаментальное во всех смыслах...

# Содержание

Предисловие	6
Наука Смерти и Искусство Пересмотра	14
Введение в Науку Смерти	14
Введение в Искусство Пересмотра	19
Предисловие к русскому изданию	20
Катарсис, или предисловие к условно «нерусскому» изданию	23
Концепция Пересмотра	27
Атрибуты Пересмотра	27
Великие Заблуждения Пересмотра	38
Два Философских Вопросы Пересмотра	45
Практика Rescapitulacion	49
Практика Пересмотра	55
Простой Пересмотр	55
Последовательный Пересмотр	60
Типы Пересмотра	73
Пересмотр как Таковой	73
Личностный Пересмотр	77
Две Орбиты Личностного Пересмотра	90
Конец ознакомительного фрагмента.	95

# Могия Сон, Смерть, Дыхание как Фундаментальные Пути на Полигоне Человеческого Развития

**Игорь Юрьевич Лютый**

*Могия – это магия, которую нужно мочь*

*Могия – это мощь Духа нашего.*

*И кто из нас может – тот и Маг.*

*Из «Материалов Тропы Мага»*

*...Кто поднатерел в законах неба, тот разбирается и в устройстве человека. Кто понимает смысл древности, тот разбирается и в законах современности. Тот, кто судит о других людях, должен уметь привязывать их ситуацию с собой. Если поступать именно таким образом, тогда не будешь отклоняться от истинного пути и постигнешь высшие тайны устройства этого мира. Ведь именно такое состояние и называется*

*просветлением.*

*Из «Трактата Жёлтого Императора о Внутреннем».*

© Игорь Юрьевич Лютый, 2018

ISBN 978-5-4490-9223-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Несколько замечаний по поводу того, как рождалась книга.

Прежде всего, книга начала писаться в середине 90-х годов XX века в виде отдельных статей разной степени значимости и разного жанра, начиная от рекламных буклетов различных тренингов и заканчивая разделами в курсовой работе московского университета, и даже разделами незащищенной поныне кандидатской диссертации (к слову сказать, кандидатскую я не буду продолжать, пока не определюсь с тем, «что и как в ней стерилизовать», – на большие потери я не согласен, а на малые потери еще «не созрели» в той научной среде, информационное состояние которой от меня качественно не зависит, но зависит от времени и от тенденций времени). Идея книги родилась, пожалуй, уже в XXI веке, что, однако, символично. Толчок к написанию возник в ситуации, в которой я оказался по сразу нескольким направлениям моей жизни. Не вдаваясь в подробности, могу сказать, что я вдруг смог: первое, реализовал сразу несколько сторон своей жизни в обществе; второе, перешёл на новый уровень сна; третье, совершил скачок в столь абстрактной стороне деятельности, которую иначе чем Работой Духа назвать нельзя. Словом, все три раздела-науки Книги неслучайны.

Это то, что касается *целеполагания* данной книги. Теперь, несколько комментариев по поводу процесса написания Книги.

В течение самого написания данной книги постоянно рождаются новые мысли, которые могут быть альтернативой старым, уже прописанным. Так, старые мысли начинаешь корректировать, исправлять, иногда менять, как может показаться, на принципиально диаметрально противоположные. По началу остро реагируешь на такие «разводы духа»: радуешься более «полному пониманию», теряешься от изобилия мыслей и противоречивых выводов по поводу, порою, одного и того же, негодуешь своей «тупости». Потом тихо исправляешь ранее написанное. И, в конце концов, просто откладываешь такие «новые» мысли и идеи на потом. Так что, если следующий раз Вы найдёте видимые противоречия с ранее написанным, во-первых, не теряйтесь – мысли формулируются правильно, но не всегда в контексте. Рано или поздно, мысли находят «своё» место приложения. Они ВСЕ – верны в том контексте книги, в каком содержатся, и Вы в этом убедитесь! Стержень написанного всё равно остаётся неизменным. Периферия – изменчива, но зато заставляет задуматься над стержнем. Когда всё правильно, то читать неинтересно – отталкивает «духовная плесень». Именно альтернативные высказывания (но не сомнения, как некоторые полагают, и даже не противоречия) рожают истину данной книги.

Всё, что написано в этой книге, совершенно практично,

т.е. вышло из практики работы Группы и, более того, имеет целью создавать практику, т.е. проверяемо на практике! Данная книга – это практическое достояние Группы. Вся информация, которую Вы прочитаете, в таком виде, в каком она изложена в книге, уникальна, хотя я активно использую термины различных школ и течений. Зачем изобретать велосипед второй раз? С этой же точки зрения, свободно ориентироваться в информации, которую предоставляет данная книга, сможет лишь тот, кто занимается практикой, описанной данной книгой. Т.е. спорить с книгой лишь с уровня своей теоретической осведомлённости, или энциклопедической информированности, или с уровня своего какого-то авторитета, или неполной (начальной) практики преждевременно и не мудро. Докажет тот, кто писал, а писал тот, кто практиковал.

*Практикуйте, и тогда Вы сможете легко ориентироваться в содержании книги!*

В плане использования терминов я всякий раз, когда нужно было усилить термин, пользуюсь заглавными буквами. Например, в контексте искусства, концепции. Или же по сравнению с использованием этих же терминов в «более слабом контексте». Таким образом, будут звучать чаще всего: Пересмотр, Сновидение, Дыхание. В других случаях эти же термины могут использоваться без заглавных букв. Также использование шрифта имеет особенность: текст вы-



деляется шрифтом всякий раз, когда я *ввожу новый термин* и всякий раз, когда я хочу вернуться к этому термину, тем самым усилив его и обратив на него внимание. Также я могу применить шрифт для усиления текста, выделения ключевых фраз, и, наряду с кавычками, в случаях использования прямой речи. Соответствия по всей теме сна я тоже решил выделять шрифтом, хотя и вынес также отдельно в приложение.

Что касается в целом использования терминологии, то я стараюсь говорить по возможности понятно и не злоупотреблять введением новых терминов. Но понятно, что уже известные и популярные термины грех заменять на новые, например, термины из Дао, из индуизма, из европейского оккультизма и современной эзотерики. Многие использованные термины будут сходу понятны носителям русского языка, т.е. такие термины *этимологически очевидны* – их происхождение указывает на функцию, слово говорит само за себя. Хотя, уверен, правильный перевод на любой язык и соответствующие объяснения устранили бы и эту трудность в любом иностранном издании данной книги. Единственный вводимый мною термин, имеющий, с одной стороны, экзотический подтекст, но, с другой стороны, также этимологически понятный смысл, это термин, которым я назвал данную книгу – Могия. И, дабы меня не обвинили в плагиате, оговорюсь, что термин «могия» единожды использовался в шуточном контексте в книге русского этнографа Андреева (Шевцова)

у истоков создаваемой им общины (Андреев А. Очерки русской этнопсихологии. СПб.: Тропа Троянова, 1998.).

Некоторые разделы глав вынесены в приложение, потому что они были написаны относительно давно, задолго до идеи написания этой книги. И отнюдь не потому, что мне некогда было их «прилепить». А также не потому, что я посчитал их идущими в разрез с темой. Используя их в приложении, я не слишком старался их править, поскольку они действительно могут считаться как самостоятельные статьи. Некоторые относительно старые главы я всё же доработал и изменил, если их тематика вдруг выскакивала на первых план и требовала включиться в последовательность изложения книги. В принципе, весь раздел о Науке Духа есть моя изначальная тема, с которой, можно сказать, я начинал работать с Группой (если не считать некоторых экспериментов, не связанных напрямую с дыханием, в течение примерно года до занятий с Группой). Правда, здесь я столкнулся с некоторой проблемой. Мне казалось, что третий раздел о Духе я напишу «с хода», поскольку он и так давно написан: мои статьи, резюме, обзоры тренингов, наконец, университетские рефераты, курсовые и диплом – вся эта деятельность была посвящена дыханию. Даже когда тема изначально не касалась дыхания, я старался дыхание «высосать из пальца», и, кстати, у меня это неплохо получалось. По крайней мере, работы получались творческие. В университете меня даже упрекали преподаватели, что, например, требовали про-

стой реферат, а получилась «серьёзная работа на уровне, как минимум, курсовой»... Понятно, что к моменту написания всей книги уж чего-чего, а материалов по дыханию у меня было предостаточно. О некоторых с годами я даже забывал. Поэтому, когда я начал писать главу о Духе, то думал её быстро и закончить. Но оказалось наоборот.

Когда пишешь «с нуля», то находишься «на потоке» творчества. Главное, этот поток схватить и не отпускать. Такие главы пишутся очень быстро, налету. Когда же я стал переписывать давно написанное, то я запнулся.... Это не совсем оказалось творчество, а иллюзия такой активности. Старое сильно отвлекает. В итоге, времени стало уходить много и, главное, не было уверенности в том, что я пишу то, что хочу. Старый текст мешает новым идеям, а новые мысли «спотыкаются» о старые мысли. Не долго так мучаясь, я выработал *стратегию работы со старыми материалами*. Стратегия такова:

– Если старая работа противоречит новым практическим наработкам, т.е. новые мысли противоречат старым мыслям, то, очевидно, такой текст вообще не включается в «игру мыслей», т.е. в книгу.

– Если стреленъ работы не изменился, т.е. я согласен с тем, что написано ранее, и это как-то даже переплетается с новой работой, то я делаю ссылку в работе в соответствующем месте, а старую статью помещаю в приложение.

– Если мысли старой статьи насущны и в данной работе,

то я их переписываю.

Процедура переписывания следующая:

- старая статья перечитывается 1—2 раза и откладывается;

- новая статья пишется «на потоке», т.е. произвольно, так, как если бы она писалась в первый раз;

- старая статья сверяется с новой с целью включить возможные пропущенные идеи (*негоже пренебрегать старыми мыслями – они ведь «хорошо забытые новые»*).

Что касается списка используемой литературы и ссылок на источники, столь модные и столь требуемые в современном академическом мире (объективности ради), то сразу замечу, что, во-первых, любую литературу можно «подогнать» под желаемые тезисы и факты, тем более ту литературу, которая и так неплохо подходит. Во-вторых, эта книга не является научной в современной интерпретации этого термина «наука». Эта книга – паранаучная, т.е. *«ей не нужно быть столь умной, чтобы быть своей, – достаточно оставаться неумытой, чтобы стать другой»* (паранаучная загадка). В-третьих, в наше время ссылки неуместны и излишни, поскольку любой источник можно проверить, даже его не пролистав, – достаточно сделать ссылку в глобальной сети интернета. *Правда ведь видна даже «под плинтусом», а неправду можно «разбросать по всей хате»*. Ну, а что касается не сети (да и сети тоже), то читать мы умеем, хотя абы что не читаем. В этом мире много интересной и, наверное, хоро-

шей литературы, но всё не перечитаешь. Ссылаться я не буду на литературу – не хочу засорять текст, но отмечать некоторые значимые для повествования источники намерен. Кроме того, в конце книги приведена краткая библиография – это те источники, которые можно означить в контексте данной книги.

# Наука Смерти и Искусство Пересмотра

*Посвящается всем единожды рождённым  
и неоднократно умершим на Тропе Духа...*

*Посвящается всем многократно рождённым  
и однажды умершим на Тропе Войны...*

## Введение в Науку Смерти

Смерть как наука в современном мире почти не транслируется. Это не принято, поскольку доказывать её научность или ненаучность в обоих случаях – софистика, демагогия, либо тавтология. Принято говорить *о явлениях смерти* либо на уровне практик умирания, либо же на уровне древней религиозной мудрости, употребляя знаменитые или модные изречения типа: «самое определённое в жизни есть смерть, не определён лишь её час», или более простое: «все умрут, важно только как» и т. п.

Из знаменитых *Книг Смерти*: тибетской, египетской, или менее популярных ведической и славянской наиболее последовательной и удобной для практики является, без сомне-

ния, тибетская книга смерти. Помимо изобилия буддистской литературы о смерти, современному миру стали доступны в регулярном и массовом варианте *семинары по искусству умирания «Бардо Пхова»*, преподаваемые мастерами различных, в том числе и невоcточнх национальностей. Изящно и, одновременно я бы сказал, *торжественно-драматично* описывает смерть Кастанеда, называя её «мудрым советчиком» (в книгах Кастанеды данное обозначение смерти является третьим принципом *выслеживания силы*, или *сталкинга*, где пересмотр – основа сталкинга). Подобное отношение к смерти высказывает в своих лекциях и Гурджиев. Среди более «мягкой» литературы, а также философски более нейтральной в первую очередь выделяется Моуди со своей знаменитой «Жизнью после смерти». Эта книга и стала своеобразным началом целой серии книг, обнажающих явление смерти для человека современного мировоззрения. Кто-то по этому поводу сказал: «Приоткрыл завесу таинственности». Говоря «современное мировоззрение», я имею в виду особенности и тонкости отношения к фундаментальным понятиям смерти, жизни и рождения на уровне ценностей цивилизации в целом, не зависимо от культурных и других отличий. Хотя в локальном порядке такие отличия и могут сохраняться у некоторых народов как дикие архаизмы или странные атавизмы. С этой точки зрения, в культурологии выделяются так называемые «*лунные*» цивилизации и «*солнечные*» цивилизации.

Так, наша цивилизация может считаться *лунной*, т.к. фундаментальные ценности в лунной цивилизации: страх и непонимание смерти, радость и приветствие жизни и рождения, стремление к материальным благам. Мы также пользуемся лунными циклами в нашем календаре. От солнечных цивилизаций остались легенды и скрытые ритуалы. В язычестве, например, можно встретить календари с сорока дневными и девяти дневными сроками вместо месячных циклов и недель (об этом подробнее в разделе о Духе). Сохранившиеся древние ритуалы в очень неявном виде могут давать образ «солнечного мировоззрения»: равноценностное отношение к жизни и смерти, отсутствие приоритета в духовном и материальном. Современные религии также говорят об этих сроках, но в отношении умерших, а не живущих. Т.е. умершие пользуются этими сроками как «своими» сроками каких-то своих «переходов», но мы, живущие, такими сроками уже не можем пользоваться. Или не умеем... Нам проще жить в «подлунном мире». Впрочем, буддизм и некоторые формы христианства, синтоизм, некоторые другие религиозные направления также несут «остатки» Солнца в своём мировоззрении, но порою в гротескном варианте другой крайности. Так, некоторые традиции проповедуют торжественность смерти и опускают ценности жизни, что, неудивительно, рождает апокалипсические тенденции в сознании некоторых окружающих. Можно высказать предположение, что



*суицид* как явление существует только в тех обществах, где о смерти не принято говорить, но принято бояться и избегать смерти.

Кто-то скажет, что смерть ненаучна, поскольку её нельзя опровергнуть. Опровергнуть смерть нельзя, т.к. такой эксперимент будет считаться в высшей степени неэтичным и негуманным. Да и техническая сторона этого эксперимента рождает много неопределённостей. Как провести подобный эксперимент? Явление смерти нельзя опровергнуть, поскольку никто из потенциальных бессмертных, если таковые имеются, на такой эксперимент просто не пойдут. Зачем им критерии современной науки?..

И всё же, почему нельзя пойти на такой эксперимент, если Вы, допустим, бессмертный? Укажите им на их же возможности – пусть поверят в бессмертие и дерзают!..

Данный раздел отвечает на этот вопрос именно через рассмотрение науки смерти, а не лишь через рассмотрение искусства смерти или умирания. Наука обязует к большему, нежели практика. В данном рассмотрении Смерть как Наука выделяет в себе содержание – Искусство Пересмотра. Смерть – форма, в которую вложено определённое искусство как содержание. Искусство заполняет науку, *как вино заполняет кувшин*. Смерть – это статическое явление,

можно сказать, неизменное, как кувшин. Но в то же время бессмертие можно помыслить и достичь, если выделить динамическую стороны смерти – пересмотр, подобный текущему пьяному вину. Ведь смерть подразумевает «движение к смерти», а значит и «движение к бессмертию», как кувшин подразумевает содержание, иначе вообще зачем он нужен – кувшин. Движение к смерти, или движение к бессмертию, по сути, составляют основу пересмотра. И в тоже время смерть – своеобразная мера, с которой мы спокойно прибываем в этом состоянии: «с мерой», когда достигаем. «Умирание» динамично, но эта динамика стремиться к «миру», находясь временно «у мира». Т.е. умирание связано с пересмотром. Тогда можно переформулировать заголовок: «Наука Смерти и Искусство Умирания». Но дело не в терминах. Хотя...

Происхождения понятий «смерть», «умирание» отвечают сами за себя, по крайней мере, в русском языке. Глупо было бы видеть случайность в подобных созвучиях. Смерть – пребывание «с мерой», умирание – нахождение «у мира». Я не цепляюсь за слова и не строю свою «абракадабру». Но говорю о смерти так, как она звучит, и с точки зрения СУТИ самого явления. А суть явления смерти – в искусстве умирания, т.е. в пересмотре. Разные стороны пересмотра, или процесса умирания и объединяет наука смерти.

# Введение в Искусство Пересмотра

Пересмотр, если уж относиться к нему как к процессу умирания, требует некоторой трезвости мышления, понимания сути этих терминов и должной беспристрастности. Иначе не избежать бессознательных реакций избегания данной темы. Другими словами, нужно иметь некоторую возвращенную культуру отношения к смерти, отличную от современной культуры смерти. Хотя, лучше сказать «отсутствия современной культуры смерти». Поэтому для лёгкости восприятия данной темы я и использую относительно нейтральный термин *пересмотр*. Тем более, что искусство пересмотра и является тем самым *методом возвращения культуры смерти*, или более конкретно – новой беспристрастной культуры отношения к смерти. «Новая» здесь понимается как «хорошо забытая старая».

Пересмотр, перепросмотр, вспоминание – эти термины популярны в среде людей, занимающихся практиками духовного развития, «пути к себе» и т. п. Особенно популярен пересмотр, или *перепросмотр* сейчас среди сторонников пути Карлоса Кастанеды. Впрочем, и вошли в обиход эти термины как рабочие (жаргонные) определения, понятные только представителям данной среды. Другие литературные источники могут использовать подобные термины (это, кста-

ти, также зависит от перевода, в случае переводного издания) в контексте, принципиально не отличающемся от Кастанеды. Хотя отличия в интерпретациях есть. Изначально я заимствовал эти термины именно из этих книг Кастанеды в самых первых переводах самиздата, но по истечению более чем 10-ти летнего регулярного их использования на Группе вижу необходимость дать определение пересмотру как искусству в контексте науки смерти, о чём подробно речь будет идти ниже. Краткое обозрение того, что написано о пересмотре в книгах Кастанеды и членов его линии, я также дам в соответствующей главе.

## Предисловие к русскому изданию

В подборе термина, касающегося всего Искусства Пересмотра, я мог использовать также понятие «переживание». Причём «переживание» более корректно с той точки зрения, что переживание как явление эмоционально окрашено, что соответствует пересмотру не просто как ментальной технике. Но «переживание» всё-таки слишком эмоционально окрашено, совсем теряется «ментальность» пересмотра. Даже, я бы сказал, теряется некоторая *концептуальность* искусства пересмотра. В конце концов, если так размышлять далее, то еще корректней сказать: «перепроживание», но это уж слишком!.. Если использовать слово *перепросмотр*, то получается что-то вроде «сильно беременная». Хватит му-

солить термины, остановлюсь на «скромном» *пересмотре*.

Давайте вернемся к происхождению использования этого понятия в нашей русскоязычной литературе.

Что касается генеалогии этого термина, то изначально термин пришёл из переводных книг. И озвучивался пересмотр либо по-испански как *recapitulacion*, что буквально означает как «прохождение заново капитуляции (или сдачи в плен)», или «пленение заново». Либо термин звучал по-английски как *recapitulation*, что принято переводить как «итог», «резюме» или же как «перечисление». Словом, *recapitulacion* есть *кропотливая работа по возобновлению пленения самого себя*. Причем, это *добровольное пленение*, в то время как первая капитуляция была вынужденная. Нас вынудили быть частью социума – сознание капитулировало перед социальной системой, синтаксисом, непрерывностью заданного восприятия определенной матрицы. При *recapitulacion* же мы используем наработанную нами же способность быть плененными системой, но уже речь идет не о социуме, а о другой линии восприятия. Мы называем нашу линию Группой – в пределах города, на выезде в горы – Тропой Мага. *Группа*, или *Тропа Мага* – добровольное объединение людей, пересматривающих себя доступными нам способами, описанными в этой книге. Эти способы описаны, конечно, отчасти, но зато искренне и честно.

Recapitulacion – это сознательное возвращение способности воспринимать, в то время как способность воспринимать есть капитуляция перед какой-либо парадигмой восприятия. Мы вправе сами выбирать эту парадигму, в то время как навязанная нам парадигма есть, согласно одной метафоре, – «чёрная магия», т.е. неосознаваемая магия, в которой побеждает сильнейший. Наша парадигма есть «осознаваемая МОГИЯ».

*«Вспоминание представляет собой метод возвращения всякой энергии, запертой во внешнем мире; это делается для того, чтобы такой энергией можно было пользоваться для других нужд. Техника Вспоминания позволяет увидеть: реальность, в которой вы родились, не является единственно реальной; это просто фиксация энергии.» Тайша.*

Recapitulacion – это возвращения самого себя, своей энергии – молодости, свободы, здоровья, силы, духа и т. п. Recapitulacion – это и Гурджиевское возвращение долгов другим людям, а также самому себе – другим частям самого себя.

Таким образом, под Пересмотром можно понимать *искусство Возвращения*, или *искусство Последней Капитуляции*. Именно в таком понимании термина «пересмотр» я выдвиг

гаю Искусство Пересмотра на Группе.

## **Катарсис, или предисловие к условно «нерусскому» изданию**

Искусство Пересмотра может быть легко понято в рус-  
ле рассмотрения явления пересмотра в ходе так называе-  
мого *Последовательного Катарсиса* («катарсис» на латыни  
есть *интенсивное очищение*) в условиях прохождения тре-  
нинга по дыханию. На таком тренинге участники проходят  
три последовательные фазы опыта. В контексте данного раз-  
дела я лишь вкратце упомяну две первые фазы и остано-  
влюсь на третьей фазе последовательного катарсиса, или 3-м  
катарсисе, который и отражает пересмотр. (Более подробно  
об этом в разделе о дыхании).

В ходе первых дней тренинга у большинства дышащих  
новичков наблюдается преобладание телесно-физических  
ощущений. Такой опыт и есть первый катарсис, который  
идет, в основном, по пути нагнетания телесного напряжения  
и заканчивается быстрым освобождением от этого нагнета-  
ющего напряжения. За этим катарсисом спустя 3—5 дней  
следует второй катарсис – эмоционально-динамический. Та-  
кой опыт имеет свои отличительные особенности, но, как  
и первый, он связан с нагнетанием напряжения и последую-  
щим освобождением от этого напряжения. Только, на этот

раз это не телесное, но больше «душевное», т.е. эмоциональное напряжение, и длится оно дольше – около 10 дней. Затем следует третий катарсис, который, в принципе, сейчас нас и интересует. Эти три катарсиса могут дополнять друг друга, идти вместе или перетекать один в другой. Это зависит от опыта практикующего, энергетической карты практикующего (о которой будет речь идти в разделе о сне), и от состояния практикующего на момент практики. Общая же картина такого Последовательного Катарсиса существенно не меняется – у новичка чаще опыт просто «классический». У бывалого – опыт как бы «размазан» предыдущим катарсисом и идет на другом, более утонченном уровне восприятия происходящего во время дыхательных процессов.

Как уже было сказано, 3-й катарсис по истечению около 10-и дней двух предыдущих катарсисов отражает пересмотр. Это означает, что законы пересмотра прежде всего как ментального явления начинают обнажаться: явно присутствовать по истечению двух первых, сравнительно грубых катарсисов, т.е. тех катарсисов, которые «ближе к телу».

Можно предполагать, что раньше феномены пересмотра присутствовали, но выступали в неявной форме, ситуативно и личностно. Но феномены пересмотра были блокированы другим, относительно более грубым, телесно-физическим и эмоционально-динамическим опытом. Правда,



телесно-физический и эмоционально-динамический опыт также можно рассматривать как формы пересмотра на уровне телесности и эмоциональности. Т.е. катарсис и есть интенсивный пересмотр. Это не противоречит, а скорее напротив, дополняет ментальные формы пересмотра. Ведь в пересмотре мы умираем, и катарсис, будучи интенсивным очищением, есть символическая смерть. Очищение приближаем в меру. В модели последовательного катарсиса речь идет о том, что с уходом более грубого обнажилось более тонкое. Время последовательно сглаживает интенсив, но рождает глубину. (Об этом см. также приложение: «Пространство и Время: Медитация и Катарсис»). С этим явлением также связан тот факт, что нередко, например, в психологических группах, речь о пересмотре явно и не ставится. Например, эти люди занимаются только телесным опытом или эмоциональным отреагированием, интенсивными дыхательными процедурами или определёнными ментальными аналитическими или другими техниками. Они могут строить стратегии будущего поведения, используя ситуации прошлого. И им этого достаточно. Но что общее во всех этих методах и методиках – активности прошлого опыта. Прошлое транслируется всегда. Не важно, как: ради будущего или ради стирания негативных программ, прощения себя и других, или ради того, чтобы просто посмеяться и потешиться над прошлым.

Можно сказать, прошлое – единственное, что мы реально имеем на своём субъективном опыте. Явно или неявно, даже в амнезии, человек испытывает активность и определенное давление прошлого, хотя бы того, что было секунду назад. Так, пересмотр *неизбежно* присутствует в разных моделях развития, но начинается «с разных сторон» – «с верха», «с середины», и «с низа». То есть от тела, от эмоциональных (или душевных) качеств и как ментальное явление.

Пересмотр как различные ментальные явления начинает присутствовать явно тогда, когда уходят телесный и эмоциональный опыт. Искусство пересмотра заключается в использовании этого закона Меры.

# Концепция Пересмотра

Концепция Пересмотра – это то общее звено, которое связывает разные направления эзотерической и психологической мысли и жизни людей. Разные методы, техники и методики по-разному начинают трактовать психику, здоровье, целостность человека, по-разному действуют на начальных этапах. Но конечный этап развития, высший уровень в любом направлении – это пересмотр, как бы его не называли. Пересмотр ведет к освобождению, интеграции, свободе, покою или тишине, просветлению, нирване, сатори и пр. ИСХОДУ, не зависимо от понимания и интерпретации руководителя или учителя. Даже несогласие с вышесказанным есть суть пересмотра, согласно концепции пересмотра. И решить это непонимание можно с помощью пересмотра природы этого несогласия.

Теперь выделю атрибуты, или составные части искусства пересмотра, без которых пересмотр – не искусство, и тем более не концепция, а слабоэффективная методика, или ещё один способ самообмана, или, более того, просто догма.

## Атрибуты Пересмотра

Атрибуты Пересмотра – это Принципы действия и реали-

зации Искусства Пересмотра. Это – «органы действия» Пересмотра.

I. Прежде всего, пересмотр – это действительно *Вспоминание*. Причем речь идет о, как минимум, трёх ипостасях воспоминания: воспоминание умом, чувственное повторное перепроживание, и соответствующие телесные реакции – элементы так называемой «мышечной памяти», а также памяти суставов, связок, сосудов, костей и других телесных участков. Все три компонента такого воспоминания могут быть задействованы, хотя это и не обязательно. Умственное воспроизведение событий не всегда является стартовым фактором. Например, когда мы повторно переживаем эмоциональный опыт, мы не всегда это изначально намереваем – это может произойти случайно или в силу других факторов, например, в силу телесных упражнений. Но умственное отреагирование всегда является *итоговым фактором*. Иначе пересмотра не произойдёт, поскольку другие атрибуты пересмотра будут отсутствовать (о них ниже). Только тот, кто имеет УМ (буквально: состояние «У МЫ»), может пересматривать. Приведу *примеры*.

Если кому-либо приходилось заполнять автобиографию, тем более подробную, то у него невольно начинался не только ментальный, но и эмоциональный и, возможно, даже физический пересмотр.

Другой пример: в реабилитационном центре определенным лицам мы предлагали написать некролог на себя. Первая реакция человека на такую «просьбу»: «какая ерунда, бред!». Но написать сразу не смог почти никто! Зато впоследствии это задание сыграло существенную роль в личностной трансформации.

Личные дневники, которые чаще склонны вести подростки, но в том числе мемуары людей зрелых – также пример пересмотра можно сказать полусознанного, или пересмотра «с маленькой буквы».

Люди, вспоминающие свою жизнь, условно могут делиться на *три категории*.

*Первая категория* – это те, кто склонен вспоминать эпизоды своей жизни, но не ради решения проблем или изменения себя, но ради самого воспоминания. Если речь идет о воспоминании негатива, то это популярный вариант самоистязания, самобичевания, ментального мазохизма (ментальной мастурбации, если хотите). Впрочем, от воспоминания позитива это почти не отличается. Такой человек способен истощить себя и воспоминанием условных побед. Можно сказать, что это «истероидный» вариант воспоминания. Такие вспоминающие люди чаще общительны, эмоционально рас-

крепощены и достаточно обаятельны и приятны, хотя и требуют в ответ повышенного внимания на себя.

*Вторая категория* – это те, кто склонен не вспоминать травмирующие ситуации. Правда, такая способность автоматически переносится и на позитивные ситуации. В итоге, человек зажат, эмоционально черств, часто неискренен. Такой человек не столь общителен, как первая категория людей, даже нередко отталкивает от общения с ним. Но эта его черта является и психологической защитой, поэтому эти люди чаще более успешны в материальной деятельности, чаще бывают начальниками производств и крупных компаний – им просто проще управлять в силу своей недоступности для сотрудников. Так, эмоциональная недоступность легко эксплуатируется как производственная субординация. Правда, в силу своей эмоциональной чёрствости такие люди склонны к заболеваниям сердца и повышенному давлению. Но это уже психосоматическая плата за достижения в материальной сфере.

Если сравнивать эти две категории «вспоминающих» по общим параметрам, то можно добавить, что первая живет душевно полноценнее, но вторая живет материально богаче; первая склонна страдать душевными расстройствами, а вторая – психосоматическими. В частности, неврозы – удел первой категории, а кардиологические и астматические симпто-

мы – для второй. Первая легче обращается к представителям паранауки и традиционной медицины, а вторая – к представителям академической медицины. В принципе, вторая категория дольше живет, а первая быстрее «сгорает». Впрочем, советы типа «не думай о плохом» очень популярны в нашем обществе и сформулированы они представителями второй группы. Первая категория людей «неудобны» государственным структурам любого современного общества, – они «изгой» для стабильных людей второго типа, но «богема» сами для себя. Вторая категория более надежны в делах для обеих категорий, но также и менее интересны в самом человеческом общении.

*Третья категория «вспоминающих»* – это те, кто «вспоминает мудро». То есть это те, кто, с одной стороны, не уходит от пересмотра – не избегает переживаний, какими бы травмирующими они ни были. Он поворачивается лицом к любому опыту. С другой же стороны, вспоминая события жизни, тем не менее, он не заикливается на них – не запускает воспоминания по новому «холостому» кругу, делая, таким образом, весь процесс воспоминания бесполезным и порою вредным для психики.

Другими словами, *вспоминающие мудро* занимаются сознательным Пересмотром как искусством, как культурой мышления.

II. Тогда идем дальше. Пересмотр – это действительно *Перечисление*. Это перечисление фактов жизни, которые в порядке перечисления перепроживают. Например, Кастанеда предлагает составить список важнейших жизненных событий. Тайша предлагает при этом сделать упор на пересмотр сексуальных контактов. В Трояновой Тропе предлагается сделать список из 7 ситуаций и их «прописывать». В этой общине основа пересмотра – так называемая «Писанка». Семёрка в таком варианте пересмотра оправдана с точки зрения общепсихологической. Почти в каждом учебнике по общей психологии можно встретить утверждение, что среднестатистическому «нормальному» человеку удобнее всего пользоваться одновременно  $7 \pm 2$  единицами информации для удобного ознакомления и запоминания. Так, в подобном пересмотре Вы фиксируете семь событий, требующих пересмотра, и, по мере, их пересмотра, вычеркиваете проработанные и вписываете новые. О письменном пересмотре, правде «вслепую», в виде автобиографии и дневников я уже упоминал.

III. *Пересмотр – это прощение*. Правда, звучит несколько моралистически, в силу особенностей использования этого термина в повседневном использовании. Мы не прощаем из благородства. Мы не прощаем только лишь потому, что так принято в современном мире. Мы прощаем, в смысле –



прощаемся с зависимостями, духовной слепотой, болезнями различного рода. Так, мы прощаемся с ненужными частями нашего «Я» и с частями других людей в нас самих. Когда я отпускаю кого-то, то я прощаю его и прощаюсь с ним. Впрочем, когда предлагается прощать с точки зрения морали, работают те же механизмы отпускания своей гордыни и порока. Так, предлагают прощать себя за свои же проступки, убирать тем самым чувства вины перед кем-то. Но, по сути, это тот же пересмотр, только отчасти «слепой пересмотр». Когда Вы кого-то искренне прощаете, то Вам невольно приходится его пересматривать. Но этот маневр, на мой взгляд, – обратный и потому менее эффективный. Обратная связь не всегда эффективно работает. Другое дело, пользоваться прощением напрямую – пересматривать. Тогда прощение в смысле морали происходит автоматически. Хотя, можно действовать и с двух сторон. Признаю, что в некоторых случаях пересмотр может «зависнуть», пока акт прощения не сдвигает его с «мёртвой точки». Это возможно для людей, у которых план сердечных качеств больше развит, чем план разума. Это исключительно «душевные» люди. Или в ситуациях, где разум блокируется сердцем. Например, детям положено всё прощать.

С этой же точки зрения можно сказать, что *Пересмотр – Разбор отношений*. Это выяснение и своего отношения к людям и событиям. Мы разбираемся в причинах случившего-

ся, но, в отличие от различного рода разборок в сообществе людей, в этой Разборке мы «переводим стрелки» на самого себя. Мы ищем причины конфликта или нежелательного состояния в самом себе, исходя из самого себя. Но не из чувства благородства и не ради красивого модного изречения «искать причины в себе». Для этого поиска у нас есть веские энергетические причины.

В конфликтных ситуациях, если мы пересматриваем такие, или же в случае болезни, если мы пересматриваем своё болезненное состояние, люди играют основную роль. Но эти роли им раздаём мы сами. Т.е., способность людей сыграть свою роль в нашей жизни определяется принципом притяжения «подобного к подобному». Мы знакомимся с теми, кто поможет нам реализоваться или, говоря другими словами, отработать свою карму. То же касается и их. Причем, подобие здесь не стоит понимать прямо, но стоит подходить к подобию многозначно. Это и подвергается пересмотру

**Иллюстрация.** Мужское и женское начала реализовывают друг друга по принципу «притяжения противоположного». Друзья реализовывают друг друга по принципу «подобия». Т.е. в паре «мужчина и женщина», например, в супружеской паре, может сильнее работать принцип противоположного – тогда это «семья любовников». Или же в такой паре может преобладать принцип подобия, тогда это «се-

мья друзей». В идеале, конечно, в супружеских парах должны быть активными оба принципа, по меньшей мере... Если говорить о детях, то я вижу и закономерности рождения детей того или иного пола, исходящие из этих принципов «типа семьи». Так, в «семьях любовников» пол рождённого ребёнка определяется принципом «какие энергии в избытке», поскольку связи, объединяющие мужчину и женщину в такой семье, очень энергоёмкие. Любовники как бы выплёскивают свои излишки в ребёнка, определяя тем самым его пол. В «семьях друзей» энергии, связывающие людей, более неявные и утонченные, чем в «семье любовников». Можно сравнить энергии любовников с электромагнетизмом, где плюс притягивается к минусу. Это качества энергии, обозначаемой в даосизме ЦИ. Энергии друзей напоминают гравитацию: масса притягивается к массе. Это качества изначальной энергии ЦИ, или ЦЗИН. Так, в «семье друзей» ребёнок рождается того пола, каких энергий не хватает в семье.

Поэтому, когда мы хотим разобраться со своими взаимоотношениями, нужно понимать, что пересмотр не может не опираться на вышеприведенные или подобные принципы. Например, если мы на кого-то злимся, то, прежде всего, мы выделяем злость, а этот человек просто нам помогает, по сути, пересматривать нашу злость. Эта злость к нему не относится в энергетическом смысле. Это – наша злость. Возможно, наша злость притянулась к его злости, а может, мы злим-

ся на самого себя в то время, как он – лишь наш «кармический провокатор», или «мелочный тиран». Очень интересен факт, что нередко люди слушают о таких законах подобия и начинают отстаивать неправоту этих законов, или же молча не соглашаются, или же могут проявлять агрессию на подобные разъяснения. Именно такая *первичная реакция* людей и отражает правильность этих законов и, по сути, указывает с какой стороны и как нужно начинать пересмотр взаимоотношений! Проще всего кого-то судить и чинить разборки, наподобие криминальных. Проще, но отнюдь не дешевле.

IV. Наконец, пересмотр – это действительно *Итог*, или даже *ИСХОД* жизни. Это техника подытоживания и «оплаты долгов».

Какой бы ни был пересмотр: интенсивный или медитативный, телесный, эмоциональный или чисто ментальный; или же, по Кастанеде: «постепенное стирание головок Важности», «достижение места безжалостности» или «смерть» – все эти походы, есть, по сути, ОДНО. Они есть Смерть как достижение меры, Умирание как приход к миру.

Здесь уместно вспомнить примеры случаев, когда медленно умирающий человек, например, онкологический больной, позволял себе пересмотреть свою жизнь. И, оплачивая тем самым прямые и косвенные долги себе и другим, он

не впадал в отчаяние и жалость к себе, а также не отворачивался от своей У\_Части, своего У\_Рока. Впрочем, и в этих случаях люди также умирали. Но умирала лишь старая личность со всеми своими личинами, недугами и личной историей. Другими словами, умирающий в любом случае умрет, но КАК?.. Это его выбор.

Например, в архаичных традициях исцеление означало *позволить человеку умереть*. Умирая, человек избавлялся от негативного нажитого опыта и приходил к своей мере, своей целостности. Таким образом, его не лечили (буквально, «не ложили»), а *исцеляли*. И чем тяжелее был недуг, тем явнее должна была быть смерть. Так, в северных традициях человека закапывали, в буддистских – замуровывали в пещеру и проводили при этом почти натуральные процедуры похорон. Впрочем, такие традиции сохранились и по сей день.

Другой пример: посвящение в шаманы есть ритуал, еще более близкий умиранию, поскольку возможность умереть биологически здесь также не исключается. Здесь действует справедливый принцип: если ты видишь себя шаманом, то будь добр готовься к смерти настоящей. И если в случае с больными речь шла о несколько дневном замуровывании (3—10 дней в зависимости от недуга), то неофита (будущего шамана) замуровывали в течение 40 дней и больше. Столь длительные сроки пересмотра заставляли будущего шамана

тем самым изменить себя на всех уровнях катарсиса. Справедливости ради стоит заметить, что обычно такой Пересмотр начинался с «шаманской болезни» – мощной спонтанной трансформации, которая принималась как знак для будущего шамана.

И еще раз можно упомянуть вариант «некролог на себя», здесь все три особенности пересмотра: вспоминание, перечисление и исход-смерть. Для сравнения, можно снова вспомнить Кастанеду, где он описывает три закона сталкинга: стирание чувства важности, тотальная ответственность и смерть, а основа сталкинга, напомним, – пересмотр. По Кастанеде, законы сталкинга, в отличие от выделенных нами на Группе особенностей пересмотра, более драматизированы и категоричны. Это особенность его пути. Но принцип тот же. Например, законы пересмотра по Тайше более сексуализированы – это особенности самой Тайши и как женщины, и как личности. Флоринда, например, не столь эксцентрична и не столь категорична, как Тайша.

Перед тем, как приступить к практике, освещу так называемые «Великие Заблуждения».

## **Великие Заблуждения Пересмотра**

Речь идет о фундаментальных заблуждениях тех людей,

кто пересматривает без должной культуры Пересмотра. Хотя, сказанное только что – характеристика почти каждого для начинающего, но не его обвинение.

Великие Заблуждения связаны с явлением, обозначаемым как *«духовный материализм»*. Так, человек занимается какой-либо практикой ради духовного или психологического роста, но перед лицом случившейся болезни или другого потрясения уходит в общепринятое «современное» решение проблем. «Практики практиками, духовность духовностью, но жизнь есть жизнь – здесь другие законы» – такова *формула «духовного материализма»*. Т.е., в глубине себя человек не верит в свой путь, хотя на уровне сознания верит искренне, как ему кажется. Можно «баловаться» эзотерикой, мистикой, говорить и ПОЧТИ верить в возможности человека, но до первой серьезной болезни, напоминающей человеку о смерти... Вера с свои сверхвозможности становится красивой игрой «при жизни». Иногда как «дань моде», иногда – от нечего делать.

Хотя, признаю, что явление «нечего делать» тоже является выражением духовного кризиса, а подобная «мода» говорит более того о духовном кризисе общества. Но и личный духовный кризис, и социальный духовный кризис еще не говорят о глубинном перерождении (а значит и духовной смерти) познающего. Для этого нужен более сильный катар-

сис, затрагивающий все слои человека. Духовный материализм как явление – порождение материалистического мировоззрения, нашей культуры мыслить, а точнее – отсутствия культуры пересматривать. Великими эти заблуждения называются в силу того, что они встроены во всю нашу жизнь и просачиваются всюду: в действиях, в речи, в мыслях, в отношении к людям, к себе и в отношении к жизни вообще.

*Итак, первое и, пожалуй, основное Великое Заблуждение касается самой СМЕРТИ.* Кто-то говорит: «Все умрут рано или поздно». В этой фразе даже не чувствуется никакого подвоха – она слишком очевидна. Мы можем лишь рассуждать на темы: КАК можно умереть. Например, как умирает просветленный – он уходит, а не умирает. А можно умереть, как собака. Но все достигнуто своей меры. Кто-то сознательно. Кто-то даже играючи, выбирая декорации своей смерти и строя чуть ли не спектакль из собственного умирания. А кто-то будет сопротивляться смерти до конца. Кто-то просто будет себя жалеть и судорожно цепляться за живых, надеясь в любой момент продать душу дьяволу и избежать своей меры.

А где же тут подвох? Его вроде нет. Фразы простые, почти обыденные и построены достаточно корректно... И подобные идеи неоднократно обмусолены на телевидении и в литературе: «Смерть рано или поздно придёт, хотя бы в виде



бессмертия».

А подвох здесь в том, что СМЕРТЬ – явление не из будущего, а из прошлого. Смерть не «придёт»! Мера находится в прошлом. Смерть – это Дама, которая приходит СЛЕВА – она и находится, помните? – слева и сзади на расстоянии вытянутой руки. Во всех религиях и традициях смерть изображается слева. А слева – прошлое. Мы и пишем слева направо, а значит и живем, не оглядываясь на СМЕРТЬ. В НЛП (современное психотерапевтическое направление коммуникации) калибровка выясняет, где у человека прошлые воспоминания, а где – фантазии. И почти все представители современной цивилизации склонны воспоминания помещать слева. Человек, у которого воспоминания справа, – всего лишь относительно неординарная личность, но и для него слева будет смерть, к которой он, кстати, относится терпимее, потому что видит ее – смерть. А те культуры, у которых письмо справа налево или сверху вниз, смерть и воспринимают по-другому. ...Но лишь в глубинах своего коллективного бессознательного. Тем не мене, представители таких культур, являясь также представителями современной цивилизации, пишут также слева направо (например, по-английски), а значит в этом смысле они являются *носителями* современных представлений о смерти, т.е. предпочитают о ней не думать, нося в себе иллюзию в будущем времени: «Я умру». Или отворачиваясь это этого.

Человек действительно может умереть – издохнуть, как собака, а может перейти – освободиться. Но это не в будущем. Это – результат его прошлой жизни, более того, результат его Пересмотра прошлой жизни. Наши грехи, стрессы, карма<sup>1</sup>, жизненный опыт – всё в прошлом, в нажитом. Там же и смерть. Когда стираешь нажитое, обнажается мера. Но, в силу нагромождения этого хлама в прошлом, смерть видится слева как «черный океан осознания» (Кастанеда). Если кто-то думает о смерти в будущем – он уже мертв.

*Второе Великое Заблуждение Пересмотра касается личностного аспекта.* Нити пересмотра соединяют нас с теми, кого мы пересматриваем. Это нити не просто в метафорическом смысле. Кастанеда описывает такие нити: это нити энергетические, а точнее – ментально-энергетические. Они начинают формироваться на уровне думания о ком-то, а основной потенциал черпают на уровне энергетического ядра (о ядре подробнее в разделе о сне). Когда мы о ком-то думаем – человек на это реагирует; осознанно или нет – это зависит от уровня его силы, осознания, и в целом от ясности мышления. (Например, в народе говорят, что когда «щеки горят», то о нас кто-то лихо думает).

---

<sup>1</sup> Карма – это «действие» в переводе с санскрита, это действие по направлению к самому себе, как вектор, направленный из прошлого в настоящее и будущее. Мы вынуждены совершать то, что нас тянет сознательно или слепо, а тянет нас ЭТО совершённое когда-то действие.

Само второе заблуждение состоит в том, что часто люди склонны, думая о ком-то, рассуждать, что их мысли касаются только их. Например, пересматривая кого-либо, человек вдруг заявляет, что «у него, мол, меняется отношение к другому, а другого к нему – нет...». Человек совершенно справедливо считает, что пересмотр – разговор одного абонента с самим собой. Впрочем, особенности мировоззрения современного человека не позволяют ему даже об этом задуматься, потому что, если об этом задуматься, то следующая мысль: «А так ли это?». Люди, будучи «духовными материалистами», склонны играть в пересмотр, понимая, что эта «игра» касается только их. Они и не верят, что можно как-то повлиять не других, тех, кого пересматривают. И уж тем более не верят, что можно изменить других. Но и это не всё.

**Терминология.** *Здесь понятие «игра» требует оговорки. В данном случае я имею в виду неверие. Тем не менее, есть и другое использование этого понятия. Можно сказать, «Игра с большой Буквы». Так вот, Игра – это жизнь, и для лучших результатов любой сакральной деятельности, такой как Пересмотр, лучше и эффективнее относиться к такому занятию как к Игре космической, понимать серьезность космических масштабов. Когда человек озабочен результатами и самим собой, то он просто играет, хотя и не понимает глупости этой игры с маленькой буквы. Ко-*

гда же маленький ребенок катает машинку, то он знает, что это всего лишь игрушка, модель, но он Играет так, как будто он этого не понимает. Он Играет искренне. Это «контролируемая глупость» по Кастанеде. Это санскритская ЛИЛА – Игра в проявления. И эта серьезность – но мелочная, не личная, но глобальная, космическая. Это причинно-следственная связь, карма. Ребенок, конечно, этого не осознает, но он и не осознает своей важности. Им управляют силы ЛИЛЫ. Он родился, чтобы отработать эту Игру с большой буквы. Но современный мир навязывает ему другую игру с маленькой буквы.

Дело даже и не в том, способен ли верить человек в пересмотр или нет, и какова у него культура отношения к своим мыслеформам. Дело в той магии, которая вне культур и научных парадигм. Это – не магия слова, но *могия мысли*, согласно которой можно разговаривать мыслями. Магия слова позволяет договориться цивилизованным людям, решить проблему взаимоотношений. Но *могия мысли* может больше. Способность же слышать такой разговор мыслями и определяется мировоззрением и, в частности, *культурой могии мысли*. Поэтому, я «забираю обратно» сказанное о современном человеке: «совершенно справедливо считает...» – это не совсем то, что можно отнести к мировоззрению, но это относится к *могии мысли*. Вывод здесь не в том, что человек не верит или не может поверить в пересмотр, а в дру-

гом. Вывод таков: значит, и первый, тот, кто пересматривает, – не меняется, а занимается самообманом, выдавая идеалистическое желаемое за действительное. Если я чувствую изменение отношения к человеку в себе, пересмотрев его, значит и он должен чувствовать то же, в соответствии с обратной связью практики (о самой практике ниже).

## Два Философских Вопросы Пересмотра

Вернемся ко Второму Заблуждению несколько с другой стороны.

По большому счету, часто люди и не хотят, чтобы ситуация натянувшихся взаимоотношений пересматривалась, т.е. устранялась. Очень удобно, не желая устранять проблему, как бы «не верить» в возможности устранить с помощью пересмотра, на расстоянии. Так, современное мировоззрение помогает невежеству. Конечно, речь идет о бессознательных установках: «...нет, нет, проблему не устранить, ведь пересмотр не работает...» или «...Я хочу устранить проблему, но в пересмотр не верю...». Привязанности к проблемам порою сильнее сознательного желания от них избавиться. Поскольку привязанности к проблемам – это привязанности к себе. Это – ПРИВЯЗАННОСТИ. Это моя личина, эта слагаемые моей Самости. Потерять болезнь или проблему семейного характера – потерять себя: «А что я буду из себя

представлять после этого ...освобождения? Потеряв доступность моего раба, или моего хозяина, я потеряю свое лицо, вернее личину. Нет, уж лучше культивировать болезни друг друга – тут, по крайней мере, все доступно и понятно. И хотя степеней свободы немного, но все они мои».

Тут уж действительно – «на нет и суда нет». Пересмотр не действует там, где в него не верят, и, самое главное, – там, где его не хотят. Можно принять это за одно и то же. Ведь: «Знание приносит ответственность. Бывает, что даже при открытой двери темницы пленник предпочитает заточение» (Согьял Ринпоче).

Таким образом, трудно обвинять себя в неверии в то, что пересмотр – это «разговор между двумя абонентами». Верите ли Вы в это или не верите, это – *реальный разговор*, который нельзя не почувствовать на результатах общения (если, конечно, мы не пересматриваем давно умерших, но об этом разговор дальше).

*Первый философский вопрос* состоит в том, стоит ли пересматривать то или того, кого я не хочу пересматривать? Если я не хочу меняться, то зачем и стоит ли пересматривать себя и свои поступки? Даже если все и сам я от этого страдаю. Но если я хочу, или мне зачем-то выгодно страдать... Этот философский вопрос касается *пересмотра условно негативного*: болезней, истощающих привязанностей, потерь. Это – признание нежелания достичь своей меры в негативной сто-

роне жизни.

*Второй философский вопрос* касается, можно сказать, противоположного явления. Это *пересмотр условно позитивного*. Речь идёт о том, стоит ли пересматривать позитивные стороны взаимоотношений. Ведь когда мы пересматриваем негатив у близких нам людей, то, пересмотрев тёмную полосу взаимоотношений, мы неизбежно упираемся в позитив – светлую полосу взаимоотношений, возможно, начальный этап взаимоотношений. Вопрос здесь ставится потому, что, пересмотрев и позитив, мы можем полностью избавиться от связей с данным человеком. Тогда, очевидно, мы его потеряем из близкого круга своих связей. Т.е., мы его реализуем, равно как и он реализует нас.

Это означает, что пересмотр меняет круг общения. Или в прямом смысле – люди заменяются одни другими. Одни уходят, а другие приходят, в соответствии с нашим уровнем сознания: нашими потребностями и жизненными запросами. Или люди меняются в переносном смысле – люди развиваются вместе с нами. Конечно, нельзя поменять родителей в прямом смысле, но они изменятся в смысле развития, если их начать пересматривать.

Впрочем, это одно и то же. Именно поэтому вопросы и названы «философскими». Хочу отметить условность и неоднозначность употребления мною терминов «негативный»

и «позитивный». Нередко в пересмотре меняется «полярность» отношения к тем или иным ценностям. Меняются также и цели пересмотра. Например, когда пересматриваешь только негативное, не желая пересматривать позитивное, т.е. не желая терять человека, вдруг отслеживаешь в себе реакцию, что взаимоотношения с этим человеком, на самом деле, исчерпаны полностью. Или же наоборот, хочешь полностью избавиться от привязанностей к человеку, а, пересмотрев негатив, вдруг упираешься в такой позитив, что хочешь «начать всё сначала», но лучше сказать: «начать новый уровень взаимоотношений». Тут уж решайте сами! В этом и суть философских вопросов – начинать или же отбрасывать всё. Это вопросы выбора *«тотальной свободы»*, либо же свободы «с кем-то». Это также вопросы оплаты долгов.

Философские Вопросы – это, по сути, *Пересмотр Пересмотра*. Т.е., они задают Пересмотр Пересмотра.

Итак, ниже предлагается пересмотр в упражнениях, используемый мною на Группе и на Тропе Мага. Но для того, чтобы взгляд на Искусство Пересмотра был по возможности полным, я дам выдержки из книг Кастанеды и других участников его пути. Разные точки зрения на пересмотр в самих книгах Кастанеды и его компании позволят понять суть Искусства и не заикливаться на тонкостях техники.



# Практика Recapitulacion

*Пересмотр – это «взгляд с моста».*  
**Кастанеда.**

*Магия включает перепрограммирование наших способностей ощущать мир как реальный, единственный, абсолютный, так называемый земной мир, засасывающий своей повседневностью.*  
**Кастанеда.**

*Поскольку наш мир – это прежде всего мир интерпретации и описания, то основной целью магии остается возвращение к способности воспринимать энергию напрямую.*  
**Тайша.**

В данном разделе не будет ссылок на конкретные страницы книг Кастанеды, поскольку всегда можно подтасовывать факты и подгонять их «под себя», тем более, когда речь идет о сакральном. В разных местах Кастанеды (другой такой яркий пример – Ошо) можно встретить взаимопротиворечащие утверждения. Ведь всякая относительная истина дается В КОНТЕКСТЕ, и именно в контексте она таковой и является. «Мысль изреченная есть ложь» – как-то так сказал, кажется, Тютчев. И я о пересмотре Кастанеды буду говорить в контексте книг его самого и членов его партии.

Итак, «классический» пересмотр по Кастанеде состоит из следующей теоретической предпосылки. Энергетическое тело человека имеет обыкновение вспоминать «слева», т.е. прошлое находится слева и ВИДИТСЯ темным океаном сознания. В то время, как будущее видится магу как желтая относительно непроницаемая стена тумана. Непроницаемость стены и определяется степенью пересмотра: у магов она может быть проницаемая настолько, что такой человек ВИДИТ свое будущее.

***Метафизика Смерти.** Это утверждение может иметь свое обоснование из того факта, что человек современной цивилизации пишет слева направо, ассоциирует левую стороны с прошлым и даже дьявола (или шайтана, а также саму Смерть) ставит на левую сторону в культовых изображениях, а Бога (или его Аналогов) – в Правую. Возможно, этот факт определен и функциональной асимметрией мозга, т.е. человеческий мозг состоит из двух неравнозначных полушарий, где правое ответственно за ассоциации и за левую сторону туловища, а левое – за синтез и за правую сторону туловища.*

Когда человек что-либо вспоминает, то он присоединяется к этому на уровне энергетики. Видящий эту энергетику может ВИДЕТЬ энергетические нити воспоминания, которые

тянутся в прошлое, т.е. влево от вспоминающего. Эти нити собираются в мощный пучок в нижней части живота – в центре энергетики. Вызывает же вспоминание человек своим менталом, т.е. нити начинаются внизу энергетического кокона человека, но выходят из кокона наверху – из «третьего глаза». Нити могут выходить непосредственно внизу из кокона, но такое вспоминание будет несознательным, спонтанным. Дон Хуан говорит в таком случае: «Тело само вспоминает».

Пересмотр по Кастанеде делается с использованием дыхания и делается автоматически. Дыхание рассматривается как мощнейший энергетический фактор и как средство отвлечь разум от индугирования. Впрочем, для остановки индугирования и нужна энергия. В 6-м томе Кастанеды в главе «Флоринда» пересмотр дается более целенаправленно и последовательно чем, например, в книге Тайши или в лекциях и интервью с Кастанедой и его Со. Тайша, предлагает пересмотр в стиле Флоринды – справа налево, но говорит, что К.К. и Флоринда (из партии самого К.К., не та, о которой написано в 6-м томе) делали его по-разному, игнорируя факт правой и левой сторон. В любом случае, негативный опыт выдыхается как суррогат того осознания, который требуется Орлу (Орел по Кастанеде – аналог смерти и источник жизни). Ведь Орел одалживает нам осознание, чтобы потом его заполучить обратно. Но воин – толтек предлага-

гает Орлу факсимиле жизненного опыта вместо осознания – своеобразный суррогат. В более поздней своей интерпретация перепросмотра чакмулы (воспитанники партии Кастанеды, которые не называются ни учениками, ни последователями) также выделяют функции пересмотра: пересмотр дает изменчивость и пересмотр воспитывает твердую дисциплину – состояние подвижности и решимости. Партия Дона Хуана использовала следующий метод.

Во время вдоха голова поворачивается справа налево. Когда вдох начинается, голова лежит на правом плече. Когда вдох заканчивается, голова лежит на левом плече. Таким образом, человек как бы поворачивается лицом к прошлому во время такого вдоха – лицом к самому Себе. Вдох делается протяженным, длинным, «вязким», поскольку во время вдоха, на самом деле, человек забирает свою энергию из прошлого. Эта энергия поступает по энергетическим нитям в энергетический кокон, отсюда такая «вязкость» энергетически оправдана. В партии К.К. объяснение этого феномена более упрощенное (возможно, чтобы избежать излишнего индальгирования по поводу энергий). Здесь говорится, что при таком движении головой точка сборки как бы трется об ранее незадействованные энергетические поля восприятия, что позволяет ей постепенно их захватывать, т.е. сдвигаться. Дыхание с поворотом головы перемещает светящиеся волокна энергетического кокона человека и тем самым

раскачивает точку сборки. За счет этого сознание постепенно становится текучим, и изначальная жизненная Сила возвращается из границ кокона в центр. Так постепенно формируется новое восприятие. Выдох делается «в настоящее», т.е. перед собой. Выдох простой, как «сдача» в магазине.

Подход партии Дона Хуана к этой методике более прагматичный, что, впрочем, неоднократно подчеркивал сам Дон Хуан, говоря о себе. В партии Кастанеды прагматизма меньше, и повороты головой можно делать согласно индивидуальному предпочтению. Можно, например, вдыхать слева направо, а можно и во время выдоха поворачивать голову. Критерий один – лишь бы был приток Силы и сдвиг восприятия. В пересмотре выявляются навязчивые повторения реакций нашего сознания на действия социума (в терминологии Трояновой Тропы – «западки»). Пересмотр забирает энергию из этих стереотипов прошлого. Дыхание растягивается, расширяется для того, чтобы призвать обратно энергию, оставленную где-либо.

Поэтому составляется список жизненного опыта. В «классическом» случае это два списка. Можно сказать, один качественный, где описывается несколько главнейших событий жизни в порядке значимости. А другой – количественный, составленный как автобиография в порядке от настоящего к прошлому – таких событий больше. Тайша же, например,

предлагает вместо первого списка список сексуального опыта. Впрочем, это действительно значимо для Тайши и, может быть, также значимо для некоторых подобных ей людей. Тайша – человеком со сложным характером, эксцентричная истероидная женщина, что не отрицает она сама. Флоринда из партии Кастанеды говорит, что с Тайшой очень трудно ужиться.

Раньше на Тропе я часто говорил с иронией, что «и обезьяну можно научиться поворачивать головой, но Пересмотра в этом не будет». С точки зрения подхода партии Кастанеды это не так – все равно будет перемещение энергий, а значит будет и Пересмотр. Тем не менее, мой подход ближе к подходу партии Дона Хуана из главы «Флоринда». А именно следующий.

# Практика Пересмотра

Уровень пересмотра определяет механизм, или *механизм* техники. С другой стороны, об уровне пересмотра может говорить степень значимости его для того, кто пересматривает. Степень значимости для любого начинающего-адепта фиксируется уровнем внешних реакций: это эмоции и телесные проявления. В конечном итоге, степень значимости определяется уже не примитивным интрацептивным опытом – телесные то реакции, или эмоциональные, а уровнем, на котором происходит пересмотр как техника, или Пересмотр как Искусство.

Но всякое Искусство начинается с техники, а всякая техника начинается с ритуала. Тогда и техническая сторона пересмотра различает уровни: простого пересмотра и последовательного пересмотра.

## Простой Пересмотр

Если при Пересмотре человек проявляет эмоциональность, а также соматические и вегетативные реакции (потеет, краснеет, пыхтит, пердит и прочее), то и сама Техника должна быть (я допускаю условность слова «должна») достаточной внешней. Такой Пересмотр явный, как техника. Это

поворачивание головы влево при вдохе, где ранее присутствует понимание, что слева находится прошлое. Конечно, при сильных эмоциональных проявлениях человеку трудно, а для некоторых людей и невозможно осознавать прошлое слева, а уж тем более какие-то нити и Энергию из прошлого. Но должна быть изначальная установка, почти бессознательная, что вдох не напрасен и не случайно справа налево.

Великий немецкий философ Артур Шопенгауэр выделил три ценности, которые человек понимает тогда, когда их теряет. Это... МОЛОДОСТЬ, СВОБОДА и ЗДОРОВЬЕ. Вывод, к которому пришел Шопенгауэр – иррационалист: для человека лучше и отречься от этих «ценностей».

Соглашаясь с Шопенгауэром отчасти, в плане самих ценностей, которые мы действительно теряем перед тем, как узнаем о них, сделаем вывод свой: их необходимо вернуть – вернуть молодость, свободу, здоровье, острие Духа, Силу, дерзость и т. п. Вдох – критерий этого возвращения. И я придаю решающее значение в осознании этого Вдоха. Осознание – пребывание в Знании – может быть скрытым, бессознательным, на уровне установки, но может быть и явным. Это не думание, но элементы думания или мышления, которые могут помочь на начальном этапе процесса усвоения Перемотра. Когда думание берет верх и превращается в самоистязание – это индальгирование. Когда от осознания вообще



отказываются в пользу автоматизмов восприятия и отпуская себя в стиле «слепого Дзена» – это тоже индальгирование на тему «вред индальгирования». Вдыхая, мы действительно приобретаем Силу для большего осознания, мы возвращаем утраченную силу и дерзость, присущие молодости. Мы одновременно и вспоминаем, какими мы были молодыми на уровне поступков, смелости решений, веры в успех. И мы приобретаем заново эти качества на новом, осознанном уровне понимания ценностей. Это уровень Силы и Ясности мышления. Итак, повороты головы налево при вдохе позволяют:

– Механически трансформировать всплески сильных переживаний в саму механику поворачивания, просто перевести энергию из переживаний в повороты головы. И чем труднее это сделать, тем эффективнее и оправданнее этот маневр.

– Отвлечь разум от индальгирования. Излишнее думание о проблеме не есть пересмотр. В сам процесс пересмотра разум не приглашается. Поскольку за Пересмотром стоит некий высший Разум.

– Напомнить, пусть неявно, о возвращении долгов себе – своей силы, молодости, свободы и пр. из прошлого. Повторяю, что в процесс пересмотра разум не приглашается.

И здесь достаточно того, что человек ранее получает информацию о возвращении долгов прошлого и что поворот головы влево при вдохе более чем уместен. В самом пересмотре информация спонтанно оживляется и начинает работать на более глубинном уровне.

В крайнем левом положении головы уместно несколько «остановиться». Т.е. удержать голову в этом положении, сделать ДОВДОХ, затем сделать небольшую паузу в дыхании – в этот момент осознать и почувствовать возвращенную молодость, силу, оптимизм и пр. Хотя бы чуть-чуть, но это осознание силы должно быть именно во время паузы. Можно также осознать, как энергия с приятной тяжестью наполняется в нижнюю часть живота и затем растекается по частям тела, давая ощущения утраченной когда-то и где-то силы.

Затем голова начинает медленно поворачиваться вправо. Лучше, когда пауза какое-то время сохраняется, но затем начинается выдох и продолжается параллельно с поворотом головы вправо. Заканчивать выдох можно в любом положении головы. Например, выдох может завершиться, а поворот головы – нет. Причем, я не придаю значения точным координатам головы – это не важно. Вы можете начинать вдох в крайнем правом положении, а можете перед собой. Также и выдох. Я обращаю внимание только на принцип сторон: слева прошлое, и именно слева мы возвращаем себе долги, пово-

рачиваясь к себе лицом при вдохе.

Если выделить то, какое настроение должно быть в таком пересмотре, то, учитывая уровень этого пересмотра (интенсивные переживания), отмечу основное состояние: **ОДЕРЖИМОСТЬ**. Это состояние имеет элементы Веры, но вера на уровне, когда эмоции берут верх, труднодоступна. Здесь есть и элемент Безжалостности к себе, но здесь (на этом уровне пересмотра) все же больше жалости к себе. Немного и Трезвости мышления, и Спокойствия, но, скорее, это похоже на заторможенность и истощение во время истерики. Поэтому Одержимость, пусть даже на грани Фанатизма (в смысле: «Я Это Сделаю!!!») – наиболее подходящее качество в этой форме пересмотра.

Одержимость, если у нее удалить смысл и цели, превращается в отчаяние. И при пересмотре эти два настроения могут переходить одно в другое, что вполне допустимо на начальном этапе для данной формы пересмотра. В философии Кьеркегора (Кьеркегарда), например, отчаяние движет поступками человека, что не является безвыходностью, а скорее наоборот. Правда, нужно допускать, что термин «отчаяние» у Кьеркегора переведен с немецкого, и скорее по смыслу в русском языке ближе как раз «одержимость».

# Последовательный Пересмотр

Этот пересмотр мы чаще используем на Группе, чем предыдущий уровень. И я предлагаю этот уровень пересмотра для людей достаточно зрелых в психологическом смысле, или грамотных и опытных в эзотерических практиках. Причем, данные качества могут и не быть достоинством человека, и даже наоборот, – мешать ему в выполнении 1-го уровня. А именно, может мешать следующее:

- Излишнее интеллектуализирование, индугльгирование, зацкленность на вспоминании, гипеппунктуальность в выполнении поворотов головы;

- Частая эмоциональная вовлеченность в процесс, – неумение (и/или скрытое нежелание) отпустить объект пересмотра, озабоченность; причем эта эмоциональность не всепоглощающая (тогда проще воспользоваться пересмотром 1-го уровня), а навязанная самому себе интеллектуально;

- Нежелательные результаты пересмотра 1-го уровня, т.е. ранее выполняемый пересмотр человека не удовлетворил, хотя и принес свои результаты (впрочем, это те результаты, к которым он скрыто и стремился).

Первые две ошибки процессуальные, причем 2-я вытекает из первой, а третья – целевая. *Главное отличие* этого уровня пересмотра – здесь меньше механических поворотов головы и больше роль осознания. И здесь меньше неконтролируемых эмоций, а скорее эмоции другого плана – как часть индугирования, или самоистязания. Но *главная черта* того, кто пересматривает на этом уровне – *умение остановиться поперек процесса*, тем самым изменить процесс. Это может быть и как наработанный результат более ранней сознательной практики, и как индивидуальное жизненное достоинство. Выделяются *три подуровня последовательного пересмотра*.

1. Последовательный пересмотр также начинается с вспоминания события. Вспоминание может быть как целенаправленным, так и спонтанным, по факту. Когда это произошло, то необходимо сделать медленный глубокий вдох, чувствуя при этом энергию вдоха, прилив сил и усиление вспоминания за счет прилива силы. Осознание этой силы происходит как во время вдоха, так и более того (или в основном) – при ПАУЗЕ после вдоха. При выдохе чувствуется отпусканье, выход вспоминания, избавление от этого напряжения. Повороты головы неявные: могут быть, если они не мешают. Но может быть САМО ощущение как ЧЕЛО поворачивается к прошлому опыту – к самому себе. Далее следует другой цикл вдоха, паузы и выдоха, НО с явным осознанием того,

что негативного опыта осталось меньше. И так до относительного исчезновения переживания. После этого делается медитация без культивирования воспоминания, можно просто релаксация или несколько свободных вдохов-выдохов.

2. Если во время такого пересмотра приходит понимание того, что снятие напряжения не происходит – опыт не отпускает, то, прежде всего нужно остановиться, еще раз понять, осознать этот факт, сказать себе: «Стоп!!!» ... Или же, если при завершительной релаксации снова вдруг накатили переживания, тогда: «Стоп!!!» ... И затем совершаем 3 (три!) цикла такого пересмотра: три вдоха-возвращения силы, три паузы-осознания этого возвращения и три выдоха-освобождения. Каждый последующий цикл сильнее, мощнее, «вязче», одержимее предыдущего. И всего ТРИ! Затем снова релаксация, спокойное свободное дыхания – ПЕРЕВЕСТИ ДУХ. Если Вы поймали себя на том, что этот подуровень Вам всегда необходим, а первый подуровень никогда не бывает эффективным, сразу начинайте со второго подуровня. Это важное стратегическое решение практики! Причём, такое решение – уже результат пересмотра самой практики пересмотра. Практика должна быть «живая» и не стоять на месте.

3. Если снова после второго подуровня приходит озабоченность переживаниями, то снова: стоп, пауза!.. И соверша-

ется только ОДИН цикл пересмотра. Причем на этот раз без стремления к тому, чтобы после этого одного цикла получить освобождение. Один цикл! и все. И не важно: пересмотрели, избавились ли от этого переживания, отпустило ли Вас и т. д. На этот раз хватит... Просто отдохните или займитесь чем-нибудь другим. (Это пятый принцип сталкинга в 6-м томе Кастанеды, когда воин «повисает» в незнании что делать, то следует заняться чем угодно – отвлечься. И тут в рассмотрение идет все, что угодно, согласно принципу «растягивания времени»).

Первые два уровня последовательного пересмотра могут потребовать *предварительной раскачки*. Это своеобразная энергетическая калибровка, которая может пригодиться для увеличения эффективности пересмотра, если, конечно Пересмотр не начался сам по себе – по факту (о таком пересмотре ниже). Впрочем, раскачку также можно считать «нулевым уровнем» пересмотра, когда явного процесса нет.

1. *Раскачку* я предлагаю начинать со спокойной деятельности. Это релаксация, медитация, которые сами по себе могут привести к появлению ярких воспоминаний. Принцип прост: чем больше уровень покоя, тем сильнее появляющиеся на уровне этого покоя мысли. Мысли как бы обнажаются на спокойном фоне сознания. Впрочем, многие люди и не могут быть в спокойном состоянии, поскольку бо-

ятся таких мыслей-воспоминаний и пытаются их избежать. Здесь же нужно изначально намереваться активизировать этот процесс через успокоение. Это вариант неделания, на который может уйти до 30 минут (но может быть и 5, 10, 20 и т.д.). Главное – позволить этому произойти. Практика, которую мы используем на Группе в качестве такой медитации – это *медитации Ясного Света*. Например, в буддистской терминологии такие медитации относятся к учению *Дзогчен*. В данном разделе я хотел бы предложить две такие практики.

## **Практика 1.**

*Тактильная практика*, или кинестетическая может быть признана как наиболее универсальная медитация, поскольку у абсолютного большинства начинающих и не только начинающих способность осознать развита. Здесь очень эффективна медитация **Дзогчен по Согьялу Ринпоче**:

Представьте, что Вы – **Гора**. Гора во всей своей красе: Гора со всей своей непоколебимой, стойкой, могучей Величием Горы. Гора спокойная и естественная, какие бы ветры ее ни хлестали, как бы ни были темны облака, взвихривающие ее вершину. Сидя подобно Горе, позвольте своему уму подняться и парить в вышине. *Спина* должна быть прямой, как стрела, как «столбик золотых монет». Не напрягайте ничего. Нижняя часть спины имеет естественный изгиб – она не напряжена, но направлена вверх. Голова комфортно



находится в равновесии на шее. Плечи и верхняя часть туловища определяют силу и изящество этой позы, и они находятся в правильном и ненапряженном состоянии. Скрещенные ноги (если они скрещены, на самом деле начинающему практиковать можно и на стуле с прямой спиной) символизируют гармонию двух начал – тантрический идеал. *Глаза открыты. Сначала они закрыты. Затем, когда установилось спокойствие и мир, их можно приоткрыть, направить спокойный взгляд вниз на 45 градусов. Если ум возбужден – смотреть ниже; если чувствуется сонливость – взгляд приподнять. И когда начнет на фоне спокойствия проявляться внутренняя ясность, взгляд сможет подняться, глаза больше откроются, смотря в пространство перед собой. Рот держите чуть приоткрытым, как будто готовы сейчас произнести глубокий и расслабляющий «А-а-аа». Таково и дыхание. Когда дышишь в основном через рот, то меньше возможность проникновения «кармических ветров»: сокращаются мысли и ассоциации из прожитого. Взгляд и поза неразделимы и слиты воедино, как безграничный Океан и величественная Гора.*

В приложении к данной практике можно вспомнить и снова пережить опыт становления души. Взгляд и поза горы подобны душе, выбирающей себе родителей: уже за три месяца до зачатия душа способна выбрать себе будущих родителей и проявиться в их мыслях о будущем ребёнке (у неко-

торых народов, например, когда человек рождается, то ему уже год, т.е. *реальное день рождения* считается за три месяца до зачатия), затем душа кристаллизуется в пар, пар переходит в капли дождя, дождь выпадает на землю и впитывается растениями – носителями души – зёрна, бобы и др., эти растения поедает мужчина, и так душа становится семенем, которое и произрастает в женщине. Так, подобно горе, душа взирает на мир.

## **Практика 2.**

*Ментальный вариант* этой медитации (по большому счёту, все вышеприведённые варианты техники начинаются с ментального компонента) сводится к лёгкому повторению звуков (слова, мантры и пр.), со смыслом или без. Главная особенность такого повторения – мы произносим без попыток удержать и отпускаем, не сопротивляясь посторонним мыслям. Таким образом, у нас в голове то наш предпочитаемый звук, то посторонняя мысль. Причем, оба произношения идут на одном уровне – не ярче, не звонче, не отчётливее. Это просто *предпочтение*: как только мы понимаем, что пришли посторонние мысли, мы снова возвращаемся к нашему звуку. И посторонние мысли, и наш звук – всего лишь смутная идея. В качестве такого звука, в контексте практики сна предпочтительнее произносить что-то вроде: «ясность», или «ясный свет», или «внутренний свет»; или тантрические ценности: «солнце», «луна».

**Философия практики.** Хочу отметить два момента по поводу медитации. Первое – следует различать технику от образа жизни. Второе – для того, чтобы понять уровень той или иной техники, необходимо реализовать себя в одной (!) из них. Книжное описание не позволит сравнивать техники, нужно «съесть полностью» хотя бы одну, а на эту одну уйдут, возможно, годы. Только поняв эту одну, можно затем понять и другие. И еще, «понять» означает перестать ей пользоваться только как техникой... Это касается и дыханий, и медитаций, и пр. Например, отработайте Цигун – и Вам легко будет понять Прана-Яму, или наоборот.

Существуют практики, лёгкие в методике или в технике обучения, но не настолько лёгкие в самой практике, т.е. в использовании. Существуют, напротив, практики, где методология требует каких-то вложений сил и средств, но сами являются лёгкими в использовании. Такая закономерность, пожалуй, естественна: чем больше вкладываешь, тем легче пользоваться, и тем легче практика становится образом жизни. Об этом подробнее чуть ниже.

2. Далее в калибровку вовлекается дыхание. Я предлагаю упражнение, гармонизирующее стороны. Калибровка сторон направлена на создание баланса внешнего и внутреннего, сознательного и бессознательного, интеллекта и интуи-

ции, мужского и женского, солнечного и лунного, будущего и прошлого, правого и левого. Я перечислил основные дихотомии, встречающиеся в упоминаниях об этом упражнении в разных модификациях. В самом простом варианте (а я рассматриваю 4 уровня этого упражнения) это упражнение следующее. Работает правая рука: с левой ноздрей – мизинец и безымянные пальцы, а с правой – большой и указательный, средний – свободно направлен в район «третьего глаза» или «в космос». Начинается спокойный вдох: мужчины правой ноздрей (левая закрыта пальцами), а женщины левой (правая закрыта пальцами), затем эту ноздрю закрывают пальцами и делают также спокойный выдох через другую ноздрю, и в нее же (другую ноздрю) затем спокойный вдох. И так далее. Мысли спокойно прикованы к этому упражнению, поза сидячая, спина ровная, но не напряженная; если насморк – делайте так, как можете, т.е. фиктивные вдохи и выдохи, представляя, что Вы дышите через нос. Интересующиеся подобными Прана-Ямами могут обратиться к соответствующим источникам с названиями пранаям такими как, например: «Нади-Шодхана», «Анулома-Вилома», хотя разные древние и современные источники нередко противоречат друг другу в описании самих методик. Я предлагаю эту пранаяму в контексте пересмотра данного уровня, но она может выполняться автономно – это очень хорошее гармонизирующее и успокаивающее упражнение. (В контексте Науки Сна уровень выполнения этого упражнения несколько

усложняется, в соответствии с глубиной самих практик сна).  
Выполняется 5—10 минут.



3. Далее идет *калибровка нитей*. Это упражнение упоминается в Кастанеде и лучше всего объясняется в стиле Кастанеды через «нити». Оно позволяет энергетическим нитям, идущим слева, упорядочиться в энергетическом коконе человека и сделать пересмотр более мягким и гладким. Это подобно причесыванию длинных волос. Волосы-нити становятся более «параллельными», не пересекаются и тем самым не запутывают того, кто пересматривает. Выполняется просто: при вдохе голова медленно поворачивается влево, при выдохе – вправо. Делается спокойно, как продолжение предыдущего упражнения. Вспоминать ничего навязчиво не надо, внимание уделяется просто дыханию и мягким (можно даже вязким) поворотам головы из стороны в сторону. Выполняется 5—10 минут.

4. Далее *калибровка вдоха*. Вспоминается событие, помещается мысленно (и одновременно ненавязчиво) слева от себя – в прошлом. И затем делается протяженный вдох с поворотом головы в прошлое, энергия при этом извлекается из прошлого. Выдох спокойный, при котором голова снова поворачивается в прямое положение или в левое положение (это не принципиально, ведь главное в этом упражнении – вдох). Выполняется 2—5 минут.

5. Далее *калибровка выдоха*. Делается глубоких вдох без предварительного представления энергий и пр. Просто глу-

бокий протяженный вдох. Затем пауза, при которой необходимо вспомнить событие, причем ту часть события, которая эмоционально напрягает – злость, обида, ревность, зависть и пр. Это напряжение помещается мысленно (но по возможности ненавязчиво) в центр груди. Затем делается протяженный и напряженный выдох (я бы даже сказал САМООТВЕРЖЕННЫЙ), при котором это напряжение ВЫТЕСНЯЕТСЯ из груди. Это называется: «Вынуть камень из-за пазухи» или «Освободить сердце от тяжести». Упражнение выполняется 2—10 минут.

После выполнения пяти упражнений нулевого уровня последовательного пересмотра переход на первый или второй уровни совершается почти сам по себе.

**Философия практики.** Здесь уместно указать на следующее. Следует различать технику и образ жизни (или образ мысли). Выше приведены уровни Пересмотра – это техники, или методики. С них проще начинать новый виток жизни. В какой-то момент техника становится образом жизни. Например, медитация по Махариши Махеш Йоги – это техника, а медитация по Ошо – это образ жизни. Думание или повторение мантры – это техника, при которой мантра постепенно превращается в настроение, ощущение, способ мыслить, а само слово исчезает. Техника – это количество; образ жизни – это качество. Техника – это форма, образ

*жизни – это содержание. Если не сформировать форму, то содержание удержать невозможно. Техники, или методики – это пути, формирующие внутри себя образ жизни. Техники ведут к образу жизни и, похоже, в конечном итоге, – все к одному.*

*А что касается самого термина «медитация», то вряд ли стоит вообще говорить о том, что медитации учат традиционно на Востоке, например, в Индии или Китае. Медитация – слово в корне не восточное, а скорее западное, латинское. Впрочем, как и термины «трансцендентальный», «астральный», «эфирный», «абсолютный» и т. п. В восточных традициях не медитируют, – там занимаются, например, Самадхи, или Дзогчен, или Тонглен, или Йогой. Но традиционно там нет медитации, медитация родилась в Европе...*

Перед тем, как перейти к следующему уровню пересмотра, необходимо поговорить о так называемых формах (или типах) Пересмотра. Выделенные мною далее типы пересмотра условны, но удобны для тех, у кого появляются такие вопросы: когда пересматривать, как учитывать такие факторы: время, обстоятельства, условия комфортности, условия активности тех, кого пересматриваешь.



# Типы Пересмотра

В контексте нашей работы на Группе пересмотр происходит в трех формах.

## Пересмотр как Таковой

Пересмотр как таковой – это *регулярная рутинная техника*. В нее входят указанные выше уровни пересмотра – уровень простого пересмотра и уровень последовательного пересмотра. Впрочем, отчасти и следующий уровень, о котором еще будет идти речь. При наличии сильного мотива, толчка, а также усидчивости, т.е. по сути намерения и силы, на пересмотр может уйти 1 час и даже больше. Но пересмотр – это тяжелая работа, работа духа. Это, если по Кастанеде, «фатальная война со своими зависимостями». Если выполнять пересмотр регулярно и самоотверженно, то ежедневно на него может уходить от 10 минут до 100 минут за одну сессию (на 5 калибровочных упражнений уходит только до 70 минут). Пересмотр как таковой имеет или может иметь несколько формальных сторон, которые делают такой пересмотр более эффективным.

**Списки Пересмотра.** Пересмотр может выполняться со списками. Я предлагаю 2 списка. Первый список *каче-*

*ственный*. Здесь составляются 5—7 (а точнее  $7 \pm 2$ ) важнейших событий жизни в порядке значимости, т.е. те события жизни, которые явно изменили человека. Прежде всего, это события, которые повлияли на социальный статус (например, женитьба, рождение первого ребенка), состарили, вызвали психосоматические заболевания, и пр. Второй список *количественный*. Составляются 15—20 главных события автобиографии в порядке убывания от настоящего в прошлое. При этом в этот список могут входить события из первого списка.

Второй список откладывается (но он должен существовать!). Он должен находиться недалеко от места пересмотра: в прикроватной тумбочке, в шкафу, в столе и т. д. Пересмотр работает только с событиями первого списка, т.е., по сути, с теми, которые и волнуют, — — это насущные события. Со временем события из первого списка «перетекают» во второй — идет переоценка событий, «случайности» исчезают и то, что ранее могло не иметь значимости, вдруг начинает иметь смысл, а то, что нас заботило, напротив, нейтрализуется. Мы нередко «делаем из мухи слона», а, с другой стороны, важного не замечаем.

Пересматривается то событие, которое *насуточно*, т.е. волнует. Если такового нет, то берется одно событие из качественного списка. В течение пересмотра этого события мо-

жет вдруг оказаться, что идет пересмотр уже другого – любого события как первого, так и второго списка. Это хорошо – значит, сознание достаточно текуче, и интеллектуальная озабоченность не сдерживает поток сознания. Так, события могут перетекать одно в другое и пересматриваться. В другом случае, пересмотр события может истощить человека – возможно, это событие продолжает волновать, или же просто «был тяжелый день». Или же человек слишком серьезно (с немалой долей озабоченности) намерен избавиться от ненужного опыта. Тогда или завершаем пересмотр, или же берем другое событие. Можно просто помедитировать – расслабиться. Причем, во время медитации может снова ненавязчиво начаться пересмотр. Тогда «берем быка за рога».

Качественный список текуч. Я предлагаю его менять первую неделю (с того момента, как принимается решение заняться или возобновить пересмотр) каждый день, затем два месяца раз в неделю в условный день, затем – в течение года раз в месяц в условное число (например, это число дня рождения). В этом случае можно избежать заикленности пересмотром. Просто уничтожается старый список (например, сжигается вчерашний список) и затем (!) составляется новый. Так, в этом пересмотре фиксируются  $7\pm 2$  события, требующих пересмотра, и, по мере, их пересмотра, вычеркиваются проработанные и вписываются новые. Нередко я предлагаю держать этот список под подушкой, но об этом

подробнее в разделе о сне.

***Время Пересмотра.*** Пересматривать лучше и эффективнее вечером и в начале ночи; в то время, как, например, заниматься дыхательными упражнениями без пересмотра – утром. Впрочем, если быть более точным, то вечер более способствует вдоху, но это более тонкие закономерности – *тантрические*. Впрочем, зима и лето, растущая луна и луна уходящая также подобным образом влияют на ход пересмотра. Но об этом позже. Вернусь к суточным циклам.

Вечером энергетика человека сильнее активизирована, температура тела на несколько долей градуса выше, энергетические нити сильнее вибрируют и за них проще уцепиться мыслью. Если человек, которого Вы пересматриваете, уже спит, то это идеальная ситуация – Вам будет проще его пересмотреть, поскольку в начале сна сновидений обычно не бывает и человек просто не сможет сопротивляться Вашему пересмотру. Вам будет легче освободить его и Вас самих от груза привязанностей. Хочу напомнить, что это «*белая магия*» – ПОБЕЖДАЮТ ВСЕ.

***Место Пересмотра.*** Пересматривать лучше в закрытом помещении, т.к. энергетическое тело как кокон, подобный ротору во вращающемся двигателе: ротор требует мощного и тяжелого статора. Стены комнаты, пещеры, ямы, ящика

для пересмотра – это и есть статор. Например, если пересматривать в шкафу, то помимо эффекта статора такой пересмотр вызовет просто огромное количество детских ассоциаций, а дети любят залазить в шкаф (или наоборот – очень этого боятся, что одно и то же), строить шалаши, домики из предметов мебели и т. д. Чем меньше и уже стены такой «пещеры», тем эффективнее будет пересмотр. В Кастанеде, например, говорится, что стены помещения должны давить на энергетический кокон.

Первая тип пересмотра «Пересмотр как Таковой» – основной тип практики. Это часть нашего распорядка дня, которая должна стать частью образа жизни, а может и самим образом жизни, и образом мышления (способом мышления). И из первого пересмотра типа возникает второй.

## **Личностный Пересмотр**

Второе Великое Заблуждение пересмотра вскрывает его личностный аспект. Если коротко, то речь идет о том, что перепросмотр кого-либо реален: человек сознательно, а чаще бессознательно чувствует, что его пересматривают. Итак, пойдем по порядку.

Пересматривать можно:

– ...СЕБЯ. Тогда Вы вспоминаете события, где Вам, возможно, не нравятся Ваши действия, слова, поступки. Или же Вы просто хотите что-либо изменить в Вашем жизненном окружении. Вас заботит Ваше «лицо», статус, социальные роли и пр. Очевидно, что здесь есть и перепросмотр других людей, которые Вас окружают, но он вторичен.

– ...ДРУГИХ. Тогда придется «зацепить» другого человека, а в этот факт нужно верить и, более того, нужно это понимать. Так или иначе, даже пересматривая себя, невольно цепляешь других – всем скопом. И они начинают реагировать: человек может присниться – это продолжение спонтанного пересмотра, или же человек может как бы «случайно» встретиться, скажем, на улице, а может позвонить и т. д. Необходимо различать 2 основных варианта пересмотра других.

Других пересматривать можно:

– ...УМЕРШИХ. Такой пересмотр идет относительно легко. «Относительно легко» в том смысле, что умерший не цепляется за старое: он уже не может проявлять чувства принадлежности к себе, он уже не личность, не персона. Умерший уже не владеет нами. Но мы можем владеть памятью об умершем. И эта ПАМЯТЬ есть энергия, которую Вы можете оставить при себе, страдая при этом ненужными воспоминаниями об умершем. Умершие не приходят во снах

как самостоятельная личность, как персонифицированная энергия. Но это реальная энергия, которая может жить в нас почти самостоятельной жизнью. Поэтому нам кажется, что мы общаемся с умершим. Но ОН – умерший – слишком далеко от нас. Трудно это понять, но, поняв, легко сделать такой пересмотр.

Исключения составляют 2 случая. *В первом случае*, если после смерти человека прошло не более 40—49 дней, то он еще может быть реален как персона, т.е. он может на самом деле войти с нами в контакт во сне или другом измененном состоянии сознания. *Во втором случае* речь может идти о человеке реализованном, – достигшем освобождения, – но этот случай наименее вероятен... (Есть мнение, что существует еще один случай реального общения с умершими, который я пока не могу проверить. Это случай с самоубийцами. По мнению некоторых, самоубийцы также «болтаются между небом и землёй» больше, чем отведённые другим умершим сроки. Эти скитания, скорее всего, продолжаются до тех пор, пока эти персоны не пересмотрят свой проступок. Самураям, например, такой пересмотр был не нужен, ведь хакари определялось законами общества.)

– ...ЖИВЫХ. Пересмотр живых людей многообразен, как многообразны и различны наши с ними реальные отношения. Это реальное общение, ведь люди на этот раз живые.

И энергии активизированы на осознанном или бессознательном уровне. Так, кому-то «икается» – о нем говорят, у кого-то «уши горят» – его ругают и т. п. Можно выделить снова два варианта.

Живых пересматривать можно:

– ...НЕЗНАЧИМЫХ. Пересмотр людей, которые не оставили в нашей жизни значительных воспоминаний, следов, как нам кажется, тем не менее, может иметь значительные последствия. Я не берусь судить, какие последствия в плане «положительные» или же «отрицательные», ведь суждения всегда личны. Свобода для меня кому-то покажется катастрофой, а высвобожденная энергия осознания – кошмаром (особенно, если во сне). Нередко кажущиеся незначительные контакты могут оставлять неявный, но глубокий след в нашем развитии – мы просто не видим этот след. И наоборот, иногда мы склонны делать «из мухи слона». В пересмотре мы можем вдруг перескочить с якобы значимого события на незначительное и переоценить ситуацию: переместить «вес» значимости наоборот. Незначимые люди – это нередко «серые кардиналы» ситуаций, т.е. скрытые хозяева положения. Это своеобразные «ниндзя», или «чёрные маги» в определённом скрытом смысле. А пересмотр их может показаться очень лёгким, например, по сравнению с умершим близким человеком. Но это не так, а скорее наоборот. По-



этому и количественный список перепросмотра необходим – рано или поздно Вы его достанете и воспользуетесь им.

– ...ЗНАЧИМЫХ. Это самый понятный по самой идее и самый логически оправданный пересмотр. Значимые люди составляют первый – качественный список пересмотра. Значимые явно влияют на нашу жизнь, наши достоинства и наши болезни. Так, по крайней мере, нам кажется. И, в большинстве случаев, это так и есть. Значимые – это те самые «мелочные тираны» по Кастанеде во всех возможных ипостасях. И, самое главное, с точки зрения самой техники пересмотра, значимые явно проявляют все те заблуждения, которые перечислены выше: иллюзия универсальности смерти и иллюзия невовлеченности других в пересмотр.

Особо явно на пересмотр значимых влияет второе Великое Заблуждение – *иллюзия невовлеченности другого*. И если Вам говорят, что «Я-я-я то пересмотрел – успокоился, простил, вернул энергию и забрал свою, а ОН или ОНА ведь не успокаивается, не хочет прощать меня, не отпускает и т.д.», то это и есть иллюзия. А точнее самообман в том, что тот, кто пересмотрел, действительно это сделал. Значит и этот человек – пересматривающий – не хочет избавляться от данной привязанности, а занимается самообманом. Вот ЭТОТ ФАКТ и необходимо понять и пересмотреть для начала. Правда, еще есть люди, которые лишь говорят о пе-

решим ради «красного словца», а на самом деле лукавят и играют с Вами в пересмотр. Ну, это уже Ваш выбор, главное таких людей сразу различать и не путать с теми, кто искренне пересматривает, поскольку такая «игра» в самообман заразна.

Достаточно распространённое явление в пересмотре других, это вопрос: «А что делать, если близкий, за которого я отвечаю, безнадежно болен?» Т.е. **болезнь близкого неизлечима**, и эта болезнь заставляет страдать того, кто взялся за пересмотр. Важно помнить, что неизлечимую болезнь, допустим, излечить нельзя. Но можно, самое малое, изменить своё отношение к болезни близкого. В этом случае мы вспоминаем период до появления ситуации, когда мы не были озабочены этой проблемой. Например, мать вспоминает себя до рождения больного ребёнка. И мы вдыхаем эту утраченную часть себя. Этот *энергетический факт* если и не исцелит саму болезнь, то, *во-первых*, как уже было сказано, изменит отношение к болезни. *Во-вторых*, уменьшит тяжесть этой болезни, сгладит рецидивы (провокации), обеспечит стойкую ремиссию (уменьшение симптомов).

И ещё один момент по поводу **пересмотра детей**. Достаточно частый вопрос касается того, как обучить пересмотру ребёнка, ещё неразумного, или с какого возраста можно начинать пересматривать. В качестве ответа на данный вопрос

приведу иллюстрацию из древних магических текстов (причём, подобная информация встречается в разных культурных источниках). Дети до 7—8 лет полностью зависят от родителей. Дети до 14—16 лет зависят от родителей наполовину. Дети (можно сказать, «взрослые дети») до 21—24 года всё ещё зависят от родителей на четверть.

***Иллюстрация.** Возрастные периоды девочек и женщин здесь измеряются семёрками, а мальчики и мужчины измеряются восьмёрками. Интересно, что у славян мужские звёзды все именовались «Солнце», и назвать: «Солнце моё» могли только представителя мужского пола – мальчика, жениха, мужа и т. д. Вокруг солнц вращалось не менее 8 планет. Женская звезда так и называлась «Звезда». Представителя женского пола – девочку, невесту, суженую, жену и т. д. могли называть: «Звезда моя», и вокруг звёзд вращалось до 7 планет.*

Вот и сами подумайте, как пересматривать детей. Могу сказать совершенно конкретно, что если родители не занимаются собой, то никогда не заставишь маленького ребёнка заниматься собой! *Начинаем с себя, Уважаемые, это даже не педагогика, это – прагматичный энергетический факт.*

Если человек действительно пересматривает, а не заявляет об этом в кругу, например, так называемых «псевдокаста-

недовцев» (впрочем, и кастанедовцев тоже), то он чувствует напряжение «нитей пересмотра», особенно в тех ситуациях, когда он пересматривает живых значимых. И, более того, такие близкие сопротивляются нашему пересмотру. И им ведь есть чему сопротивляться. Они ведь не хотят нас терять, какими бы мы для них не были, хорошими или плохими. Для них мы – источник радости и в то же время – источник болезни. Впрочем, и они для нас тоже такой ИСТОЧНИК. И всем нам все равно, ЧТО это за источник, главное, что это привязанность, из которой и складывается близость и значимость в мире социума. Такое сопротивление может быть явным и неявным, сознательным и бессознательным, а также активным и скрытым. Приведу *примеры сопротивления пересмотру*:

– звонки по телефону, стремление поговорить, выяснить отношения, встретиться, как правило, при пересмотре является неявным стремлением снова Вас «зацепить» – «накрутить» по-новому ситуацию;

– случайные встречи с теми, кого Вы сейчас пересматриваете есть уже личностный скрытый и несознательный пересмотр (даже надсознательный в силу случайности), но и одновременно может стать сопротивлением этому перепросмотру, если Вас эта встреча снова зацепит;

– спекуляции отношениями типа «если ты туда пойдешь, – то я умру (или что-либо подобное)...» есть вершина человеческой глупости, ведь здесь одновременно и явное, активное, сознательное сопротивление, и при этом полное непонимание, неосознание такого требования; а ведь спекулируют не чем-нибудь, а самой *смертью*;

– открытая агрессия на наши действия по направлению к «оплате долгов», когда человек явно и сознательно заинтересован в нашем невежестве;

– болезнь или обострение болезни во время активизации пересмотра как у пересматривающего, так и у близких есть неосознанное, но активное (и, я бы даже сказал, агрессивное на уровне тела) сопротивление пересмотру.

Последний пункт требует *две оговорки*.

*Первое.* Обострение болезни у Вашего близкого при активизации Вашего пересмотра, с одной стороны – очищение, но, с другой стороны, – это слишком активное и слишком болезненное очищение для того, кто сам не пересматривает. И если Вы этот факт не учитываете и продолжаете активно пересматривать этого человека, то он может и умереть. Т. е. Вы, по сути, вынуждаете человека прийти к его мере. Но в силу того, что он не идет к своей мере путём пе-

ресмотра, он придёт к смерти единственно доступным для него на данный момент способом.

Таких фактов огромное количество в среде тех новичков, которые активно и слишком рьяно стремятся уйти из-под сильной привязанности к своим родителям (особенно в парах мать-дочь). Я не против, как было сказано, «слишком рьяного» пересмотра. Но в таком активном пересмотре нередко скрывается гипертрофированное чувство собственной исключительности, особенно у того новичка, кто до занятий пересмотром был полной противоположностью в своих личностных качествах, остро испытывал чувства неполноценности и собственной ущербности. Причем, эти чувства неполноценности и ущербности были сформированы и активно культивировались близкими. Конечно же, когда вдруг человек начинает пересматривать, он также ВДРУГ и начинает видеть убожество и нелепость своей прежней жизни и начинает это напрямую связывать с близкими и винить их в такой жизни. Но он понимает, что наконец-то вырвался из этого «порочного круга». Он вырвался и не собирается возвращаться назад и останавливаться. Чего бы это ему ни стоило. И болезнь этих близких ему не помеха. Он «конечно же, их *любит*», но они в прошлом.

Впрочем, такие новички редко связывают обострение болезни близких со своим началом нового пути жизни, они

просто слепы и опьянены НОВЫМ. Они лишь думают о себе, чего от них и требуется в плане личного развития.

И в этой, выше нарисованной картине, вроде бы ничего необычного и нет. Да! Так было почти у всех, кто начал свой «путь к себе». Более того, *рост эго* в начале Пути должен быть, причем эго растет быстрее других качеств, например, осознания, разума, качеств сердца, телесности. Так, «духовный Путь» может превратиться в «путь самолюбования», если заикнуться на этой стадии роста эго и попасть в зависимость от первых результатов. А такие результаты действительно прельщают, особенно если изменения в человеке очень сильные, контрастные и быстрые. Но всегда можно обойтись без таких жертв, тем более близких людей, ведь рано или поздно придется пересматривать и действия своего «разбухшего» эго.

Хочу повторить: это начало пути почти КАЖДОГО, и это есть «*болезнь роста*». По Кастанеде – это «второй враг на пути к Знанию – Ясность Мысли». Хотя, термин «ясность», с моей точки зрения здесь неуместен – это издержки перевода. Стоит помнить: «с получившего больше – больше и спрашивается». Это почти переформулировка *Закона сохранения энергии*. Нельзя развиваться «за чужой счет». А когда мы явно противопоставляем себя другому, тем более близкому, мы говорим, что «он не готов, он ниже по развитию,

он в невежестве», то мы высвобождаем энергию пересмотра и направляем эту энергию против этого человека: мы его бьем и можем ранить его смертельно. А это уже будет огромный шаг назад в нашем пересмотре, нарушающий явно Принцип Прощения. Ведь мы не только не отпускаем этого человека, но еще больше на нём «повисаем». Ведь когда мы судим человека, например, «в его невежестве», то мы, по сути, берём на себя его карму. Мы становимся еще более невежественными. Такие жертвы нередко возвращают того, кто пересматривает далеко назад, и в гораздо более худшее состояние...

Это не просто испытание новичка, *это урок-поражение пересмотра*, который трудно пройти. Тогда закономерен вопрос: что же делать?

Без излишнего морализма (а я отнюдь не моралист!) можно сказать следующее: можно просто продолжать любить, уважать, понимать и прощать близких людей, как бы они нас ни не понимали и как бы они ни сопротивлялись нашему пересмотру. Иначе грош цена пересмотру, если мы этого не сможем, ведь это же реальное искусство отслеживания своих реакций. Можно и нужно понимать этих людей и продолжать, ненавязчиво для них, заниматься собой. Тогда энергия, высвобожденная от нашего пересмотра, не убьёт, а пойдет на пользу всем. Мы получаем нашу часть этой энергии, а к тому, кого мы пересматриваем, возвращается его часть. И уже этой энергией – энергией молодости, свободы,



острия духа – воспользуются все для своего роста, и каждый на своём уровне.

Кто знает, кто знает?.. Возможно, уже через год (*этот срок я упоминаю не случайно*) это близкий Вам человек займется чем-то подобным и пойдет в своем развития даже быстрее Вас... И не стоит ждать, что он будет заниматься именно Вашей техникой, Вашей формой пересмотра. Ведь, если когда-то между Вами было какое-либо противоборство, неприятие взглядов, то этот факт часто влияет на то, что близкие предпочитают начинать заниматься другими методиками. Просто потому, чтобы не соответствовать Вашему пути. Ведь в начале любого пути, даже когда идёшь по пути любви, проще цепляться за несоответствия. Да это и не важно, способов пересматривать великое множество.

Главное, что при мягком, и одновременном настойчивом и одержимом подходе через определенное время тот, кого мы пересматриваем – изменится!!! Это не статистика – это энергетический факт. Это Закон Пересмотра.

*Второе.* Значимый может быть и как *персона во мне*. Пересматривать свои действия может быть также трудно, как действия другого значимого. Я-старое сопротивляется так, как другая персона (Тропа Троянова, например, называет такие персоны личинами и связывает личины с чужими целя-

ми, желаниями, программами. Мы западаем на эти чужие цели и желания, а также ситуации жизни, причем нередко, западаем энергетически эмоционально, и это рождает в нас так называемый *западок*. Очень важно понять этот процесс *целеустройства*.) Старые энергии в нас порождают действительно персону со свойственными ей атрибутами: индивидуальное сознание, мораль, характер, достоинства, болезни и способы защиты. Самые распространенные способы сопротивления этой личины в нас – забывание, инертность, зевота, сонливость, недомогания и болезни, причем, как водится, в самый «неподходящий момент». (Другие подобные сопротивления, которые обозначены как «бегства» смотри в последнем разделе книги в главе о Трёх Домах).

Но можно обойти эти недуги как в случае пересмотра себя значимого, так и в случае пересмотра другого значимого. Для этого нужно знать закономерности *пространства пересмотра*, или *орбиты* этого пространства.

## **Две Орбиты Личностного Пересмотра**

Вернёмся к *двум философским вопросам*, рассмотренным ранее в этой науке. В обоих случаях говорилось, что в пересмотре могут измениться цели. Напомню, что в одном случае мы уходим от привязанностей, от которых изначально не хотели уходить; в другом случае мы возвращаемся к при-

вязанности, которую изначально думали пересмотреть полностью.

Смена цели пересмотра говорит о том, что пересмотр двойственен, а точнее в нём существуют дальний план и ближний план. Оба плана касаются целей пересмотра. Т.е., существуют дальние цели – невидимые, и существуют ближние цели – те, которые нередко и кажутся единственными целями пересмотра. Отмечу также, что цели могут совпадать, но в случае Двух Философских Вопросов показано, что цели могут и не совпадать. Такая картина несовпадения целей касается, прежде всего, личностного пересмотра, причём наиболее энергоёмкого и болезненного личностного пересмотра – пересмотра значимых близких. Впрочем, когда ближние и дальние цели совпадают, то обычно говорят об одной цели пересмотра.

Двойственность пересмотра такова, что смена цели с ближнего плана на цель дальнего плана проходит:

- только по истечении определённой внутренней работы в пересмотре ближних целей, когда накапливается (или возвращается) определённый энергетических потенциал;
- быстро, т.е. смена целей происходит в сроки, относительно малые и незаметные по сравнению с временем проработки ближних целей;

– обратимо, т.е. дальняя цель может снова замениться на ближнюю, но для этого необходим и некоторый внутренний процесс, причем это должен быть процесс-переворот, процесс быстрый, процесс скачкообразный, процесс регрессивный.

Вышеприведенные факторы двойственности целей пересмотра позволяют говорить об «орбитах пересмотра» – по аналогии с *фундаментальными орбитами в атоме*. Действительно, переход, или скачок цели на новый уровень понимания, или на новую цель происходит в пересмотре как результат кропотливой работы. На эту работу, направленную, буквально, на накопление энергии, а одновременно и на утончение этой накопленной энергии, может уйти время, многозначно большее, чем время самого перехода. С нашей точки зрения для того, чтобы понять то, что действительно хочешь пересмотреть (т.е. понять цель на дальней орбите), обычно проходит время – 40—60 дней. Эта тема времени ещё будет продолжена в науке о Духе.

Выделю еще некоторые особенности орбит пересмотра.

Я бы назвал ближнюю орбиту *интимно-эмоциональной*. Столь расхожее для академической психологии сочетание слов в данном случае подходит как нельзя лучше, учитывая тот факт, что на этой орбите пересмотра действует за-

кон *психологической близости и доступности* для тех, кто пересматривает, и тех, кого пересматривают. Именно на этой орбите пересмотра легче всего зацепить «за живое» в эмоциональном и даже в соматическом смысле. Зацепить тогда, когда вроде бы кажется, что человек пересмотрен, т.е. чувствуются эффекты пересмотра: эмоциональная стабильность по отношению к этому человеку, чувство прощения его и себя в отношениях с ним, чувство возврата долгов себе и ему и т. п. Но при встрече с этим человеком ВДРУГ «всё становится на свои места»: снова актуализируются обиды, злость, зависть, страх и т. п. И даже более того, ситуация может и ухудшиться. Прямо как в классике революционного литературного жанра: «Шаг вперёд и два шага назад»...

Именно на этой орбите пересмотра звучат защиты-спекуляции: «если ты..., то я...». И именно на это орбите пересмотра нужно набраться выдержки, мужества, терпения, чтобы завершить пересмотр. Именно здесь стоит понимать, что нас не хотят терять. Но чем сильнее чувство этой *потери нашей эмоциональной доступности*, тем сильнее и сопротивление, протест против нашего развития, тем и парадоксальнее, и нелепее данные спекуляции. Были случаи, когда для того, чтобы препятствовать посещению Группы, значимые близкие спекулировали самой Смертью: «Я умру, если ты уйдешь *туда*», но по возвращению участника Группы с занятий запирали ручку входной двери на стул и не пуска-

ли в дом.

Что делать? Самое лучшее внешнее средство, помимо культивирования внутренних механизмов (терпение, выдержка, спокойствие и пр.) – действительно изолироваться на 40—60 дней. Месяц и меньшие сроки, скорее всего, окажется недейственными. Придумывайте всё что угодно: длительные командировки, супер-отпуск, лечение на выезде и пр. На меньшее не разменивайтесь!

До тех пор, пока Вы не пересмотрели интимно-эмоциональную орбиту практики, Вас по-прежнему легко зацепить. И, кстати, зацепить в данном случае можно не только при личной встрече, но и по телефону, в письме, и даже через кого-то – через «третье лицо». Лучше ничего этого не допускать, чтобы потом не возвращаться к пересмотру заново. Причем «потом» пересматривать всякий раз тяжелее и тяжелее – растет «привычка срываться» – патологический навывк рецидивов.

Все эти «подводные камни» интимно-эмоциональной орбиты пересмотра не действуют на следующей орбите пересмотра, что, впрочем, и позволило мне выделить эти два плана личностного пересмотра. Следующая орбита пересмотра – *орбита последнего долга*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.