

Алексей Похабов
Победитель 7-й «Битвы экстрасенсов»

ВЕРТИКАЛЬНАЯ ВОЛЯ



Добро пожаловать в мир четвертой касты.

В мир осознанного управления
собственной и чужой жизнью

Алексей Похабов

Вертикальная воля

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8498980

Алексей Похабов. Вертикальная воля: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург;
2013

ISBN 978-5-9573-2652-6

Аннотация

Победитель седьмой «Битвы экстрасенсов» Алексей Похабов обучает людей тому, как чувствовать мир, видеть его суть. Именно эта способность, лежащая в основе магии, открывает путь к практикам, приемам и ритуалам, с помощью которых можно изменить свою и чужую жизнь. По мнению Алексея Похабова, в этом мире любой объект или явление можно рассматривать как силу. Ветер и дождь, жизнь и смерть, власть и деньги, способность ходить и умение говорить – все это Сила. Для человека, научившегося видеть мир таким образом и овладевшего рычагами управления Силой, нет ничего невозможного. В книге даны инструкции по работе с четырнадцатью арканами Таро – с 9 по 22. Алексей Похабов разъясняет значение каждой из этих карт, рассказывает о той силе, которая за ней стоит и которая начнет проникать в вашу жизнь, как только вы активизируете ее с помощью приведенных в книге медитаций.

Содержание

Часть I	4
Введение	7
Глава 1	11
Образ жизни Мага	15
Глава 2	18
Остановка ВД	23
Остановка ВД через зрительный канал	25
Остановка ВД через слуховой канал	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

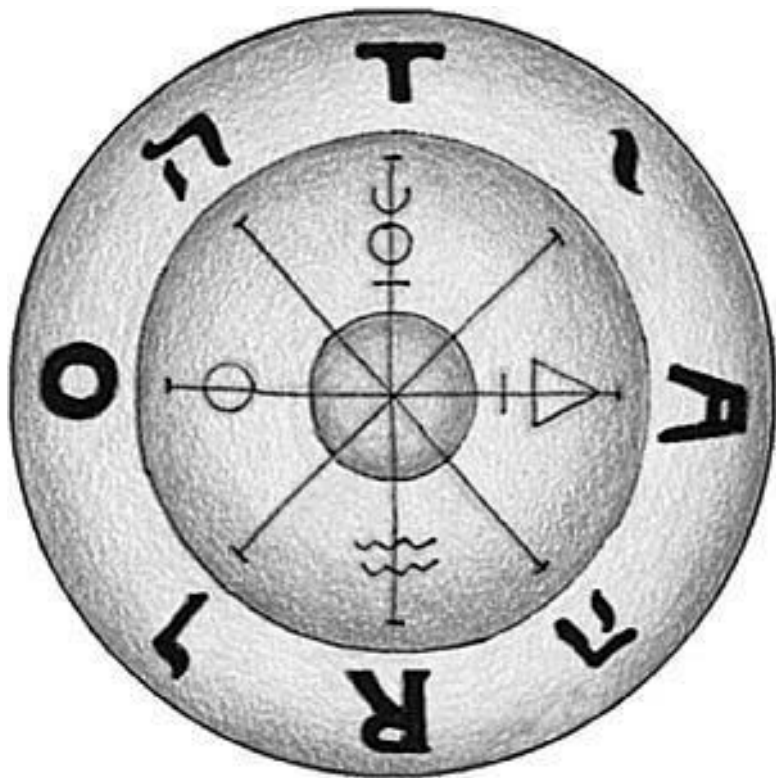
Алексей Похабов

Вертикальная воля

*Посвящается Ольге Мгеладзе, верному
посланнику Духа в моей жизни. Пусть Силы этого
мира подарят тебе великий путь и достойную
жизнь*

Часть I

Служение Силе



Эта книга является практическим руководством для очень определенного круга людей. Точнее будет сказать – для «самоопределенного» круга. Этих людей не вычислить в толпе, они ничем не выделяются, но все же они не такие, как большинство.

Их основное отличие – это их сознание. Оно другое. Оно

смотрит на мир, выискивая в нем тайну, выискивая в нем Силу. Смысл жизни этих людей – знания. Но не интеллектуальные знания, точнее – не только интеллектуальные. Это знания, пропитанные опытом и прямым переживанием той или иной части бытия.

Двигаясь все дальше и дальше в сторону неизвестного, рискуя своей жизнью, бросая вызов различным силам этого мира, эти люди преследуют всего одну цель – СВОБОДУ. С далеких времен их называли Магами. И в этой книге я открою маленькую часть магических практик, которые помогут многим ищущим сбалансировать свою жизнь, чтобы снова и снова бросаться на поиски тайн.

Добро пожаловать в мир четвертой касты. В мир осознанного управления собственной и чужой жизнью.

Введение



Сразу хочу сказать, что эта книга является прямым продолжением моей первой книги «Четыре касты. Кто вы?»

Поэтому, если вы не читали ее, то может получиться так, что вы можете не понять некоторые моменты, либо они будут вызывать у вас вопросы, ответы на которые есть в первой книге. Я не хочу повторяться и описывать всю сложную систему магической картины мира. Поэтому перед изучением материала этого издания, настоятельно рекомендую ознакомиться с книгой «Четыре касты...».

К написанию этой книги меня склонили мои ученики. Дело в том, что я обучаю людей лишь одной способности. Способности «чувствовать мир» или «видеть суть мира». Это базовая способность, которая есть у каждого Мага, также называется «экстрасенсорикой».

На основе этой способности строится вся магия. В процессе обучения ученик пытается ее развить до состояния

полного осознания этой новой для себя особенности. Я намеренно строю так обучение, поскольку на сегодняшний день есть много людей, считающих, что у них эта способность есть, в то время как на самом деле это лишь их фантазия.

Добившись осознания этой способности, ученик получает возможность ее использовать в практическом аспекте. Другими словами, перед ним открывается дверь магических практик, приемов, ритуалов, при помощи которых человек может изменить как свою, так и чужую жизнь. Фактически, дальнейшая практика Мага будет раскрытием для него самого собственного могущества, силы и власти.

Ах, какие это три замечательных слова! Могущество. Сила. Власть. Именно в стремлении за этими атрибутами жизни человек чаще всего и идет в магию... но находит здесь лишь свою погибель. Вы должны понять, что эти качества не должны вас интересовать. Власть и могущество Мага отличаются от власти и могущества воина. Власть Мага пассивна, естественна, безлична, и у самого мага вызывает равнодушие к ней. Человек касты воинов, наоборот, стремится к ней, ищет ее. Но то, что дает силу Магу – убивает воина. Вы должны помнить об этом. В противном случае вы потеряете все, не найдя ничего.

Именно по этой причине я не учу людей искусству воздействия на мир. Хотя есть и другая причина. Этому учат все остальные. Посмотрите на эзотерические школы, семи-

нары и книги. Везде написано: как «колдануть» на мир так, «чтобы у меня все было хорошо». «Наша магия принесет вам деньги, счастье, мужа. Я знаю секрет, – кричат они, – и сейчас я его открою».

Все обучают власти, могуществу, силе. Но истинное магическое ремесло учит только тому, как жить в гармонии с силами этого мира. Можно сказать, и это будет верным, что магическое искусство – это умение правильно жить, и только. Ибо вся сила Мага – вовсе не его сила, а Сила природы, Сила Системы. Это как ветер. Представьте, что вы плывете на паруснике. Вы не можете заставить ветер дуть туда, куда вам нужно, либо усилить порыв, либо ослабить. Все, что вы можете – это управлять своим парусником.

Искусство магии – это искусство управления собой, чтобы Сила мира направила Мага туда, куда ей будет угодно. Находясь в союзе с Силой, Маг становится могущественным, неуязвимым. Он получает все плоды от своего Пути. Он гармоничен. Вот что такое магия.

Книга, которую вы держите в руках, может стать для вас как бесценным даром, так и троянским конем вашей жизни. Практики, что будут описаны здесь, могут изменить, а если быть точнее, обязательно изменят вашу жизнь. И, конечно, встает вопрос, в какую сторону? Вот тут и вся загвоздка. У мира нет сторон. Он круглый, как мы часто любим повторять. Ваша жизнь просто станет другой. Простой, обычный человек не знает, что делать с неизвестностью, Маг же, на-

оборот, стремится к ней, он живет в неизвестности.

Поэтому будьте внимательны. Вступая на путь магии, вы на кон ставите свою жизнь. Бойтесь проиграть – закройте эту книгу немедленно и идите читать разный хлам про то, как стать миллионером, не поднимая задницу с дивана, при помощи волшебной палочки дяди Васи, который три года отбирал ее у тибетских монахов. Мир есть совокупность сил, в руках которых мы пешки. Магия – это возможность дойти до конца шахматной доски и из пешки превратиться в ферзя.

Когда я в пылу произношу эти слова ученикам, либо давая интервью или совет, меня спрашивают: «Как это сделать?»

А никак. Это невозможно. Рожденный ползать, летать не может. Однако кто решает, что один – «гад ползучий», а второй – орел, летящий среди облаков? Мир и решает. Или, как мы говорим, решает Сила. Так вот, магия – это Путь, дающий возможность научиться жить в гармонии с этими силами. Именно они могут тебя изменить и превратить из пешки в ферзя. Или в ладью, или в слона. Но помни. Вероятность быть «срубленным» другой силой так же велика.

Я знаю, что мои слова многих не остановят. Быть может, они скорее побудят их к действию. Однако пишу я эту книгу не для тех, кто реагирует на мои слова. А для тех, кто эти слова ВИДИТ.

Глава 1

Описание мира



Прежде чем приступить к объяснению различных магических приемов, я считаю необходимым поговорить о восприятии окружающей нас действительности.

Реальность, как мы привыкли ее называть, является вовсе не реальностью. Точнее, не единственно существующей реальностью. Весь этот мир из твердых объектов и предметов, звуков и запахов существует только потому, что существуете вы. Да, да, друзья, действительность мира есть не что иное, как простое описание, существующее в вашем сознании.

Постараюсь пояснить. Реальность – это ваше восприятие. Существует только то, что есть в вашем сознании. Того, чего вы не воспринимаете, для вас не существует. Например, вы уснули и провалились в бессознательное. В этот момент вы не осознаете ничего. Даже темноту и пустоту вы не осознаете. Вы отключены. Где в этот момент мир? «Вокруг нас», –

скажете вы. Но можете ли вы это сказать в момент сна без сновидений? Нет, ибо нет мира для вас. Даже вас нет в этот момент. Логическое объяснение не считается. Помните историю про беседу Эйнштейна и профессора? Они спорили о существовании Бога. Профессор сказал, что Бога не существует, потому что его никто не видел. На что Эйнштейн возразил, что мозга у профессора тоже не существует, поскольку его тоже никто никогда не видел.

Реальность – это сигнал, проходящий через ваше сознание. Все логические разъяснения не имеют под собой основания, ибо в момент мысли существует только мысль. Ее информационный посыл – недействителен, так как когда-то был привнесен в наше сознание.

Помните фрагмент из кинофильма «Матрица», где маленький мальчик сказал Нео, что ложки не существует. В чем мораль? Вот вы держите в руках ложку. Возьмите ее для большей наглядности. Взяли? Так вот, вы держите ее, и у вас не возникает ни тени сомнения, что это ложка. А теперь вспомните маленького ребенка, который не может отличить воробья от бабочки. Он этого не может, поскольку в его голове еще не создана картина мира, точнее – его описание.

Видите ли, на самом деле ни вы, ни я не знаем, что мы держим в руках. Мы, вроде, видим ложку, но на самом деле мы видим лишь описание этого предмета, которое кто-то когда-то заложил нам в голову. Мы не можем увидеть реальность, поскольку мы на нее смотрим через призму опи-

сания. Наша уверенность, что, например, мир в состоянии бодрствования реальнее, чем мир в состоянии сновидения, происходит только из того, что мы все одинаково научились так видеть мир в этих состояниях. Но кто сказал, что нельзя научиться видеть одинаковые сны? И кто сказал, что нельзя увидеть «иную» реальность за тем, что мы называем ложкой? Ложки, как и всего остального, – не существует.

Описание мира в магии называют ДОГОВОРОМ. Мы как бы договорились между собой, что мир такой-то и такой-то. Это описание переходит от взрослых к детям, тем самым фиксируя их восприятие в определенной области мира. Эта область проецируется на тело человека и называется точкой сборки (ТС).

У большинства людей она намертво фиксирована, и они видят один и тот же мир всю свою жизнь. Маги учатся смещать свое восприятие за пределы стандартной фиксации и видеть мир в другом спектре. Так, одна и та же вещь в разных спектрах восприятия выглядит по-разному. Сейчас ни для кого не секрет, что человек в определенном состоянии воспринимается как светящийся кокон, окутывающий физическое тело с ног до головы. Но если мы в одном спектре восприятия что-то называем реальным, то кто сказал, что в другом спектре оно нереально?

Так вот, магия – это способность повлиять на объект в другом типе восприятия. Например, вы научились воспринимать человека как светящийся кокон. Если вы сможете

воздействовать на кокон, то это воздействие отразится и на физическом теле человека. Сама процедура воздействия для самого человека будет казаться странной. Он будет видеть, что Маг перед ним поглаживает рукой воздух, в то время как Маг будет видеть кокон и будет воздействовать на него. Даже если пациент ничего не видел и не чувствовал – изменения произойдут. Правда, иногда пациент это считает не заслугой Мага, а своей.

Одна моя знакомая женщина-Маг лечила человека на расстоянии. Он лежал у себя дома, а она была у себя и проводила воздействие. На следующий день, когда ему стало лучше, она намекнула, что неплохо бы и заплатить за лечение, на что человек ответил, мол, все само прошло. Поэтому не удивляйтесь, если ваши порывы практиковать магическое искусство многими людьми воспримутся как идиотизм. Ведь они-то знают, что настоящее, а что нет. Но не будем отвлекаться.

Описание мира – это шаблон, «натянутый» нам на глаза. Мы настолько хорошо научились им пользоваться, что на пути к овладению магическими способностями он становится настоящей обузой. Поэтому необходимо научиться его останавливать. Этот процесс в книгах Карлоса Кастанеды называется остановкой мира.

Если попытаться описать остановку мира, то это можно выразить так, словно вы входите в неизвестное вам состояние восприятия, в котором интерпретационный аппарат вашего сознания не работает. Этого состояния буддисты доби-

ваются десятилетиями. Например, они смотрят на кувшин в попытке увидеть его без знания о том, что это кувшин. То есть увидеть его без описания.

И проблема тут в том, что в это состояние нельзя войти специально. По крайней мере – на начальном этапе. Нет какой-то практики или техники, запускающей остановку мира. Единственный способ достичь ее – это начать жить, как Маг.

Образ жизни Мага

Жизнь Мага-неофита начинается с постепенной подмены понятий окружающей действительности. Он приводит свой человеческий шаблон описания мира в разбалансированное состояние. Другими словами, он учится сомневаться во всем, что его окружает. Учитель дает ему новое описание, магическое, но поскольку старое описание слишком сильно, начинающий Маг вынужден это новое описание практиковать. То есть совершать действия, связанные с этим новым описанием, при этом, если уж говорить достаточно честно, нет никаких доказательств в пользу этого нового, магического описания. Но что есть доказательства? Логически оправданные объяснения? Но мы выяснили, что логика – лишь часть прежнего описания. А потому, надо научиться контролировать и ее, если вы хотите выйти за пределы своего шаблона описания мира.

Итак, первый шаг – это новая картина мира, которую

необходимо практиковать. Но многие почему-то забывают, что это только первый шаг, и делают его для себя последним. Поскольку мы привыкли объяснять себе все логично, то и эти «одношаговые маги» так же пытаются объяснить себе и магию. Помните эту постоянную борьбу Кастанеды и дона Хуана? Карлос хотел все понять на словах, а дон Хуан заставлял его действовать, мотивируя тем, что только действуя, можно стать Магом.

Моя первая книга – это описание первого шага. Это произведение – второй шаг. Тут не будет описан образ жизни Мага в стиле безличных рекомендаций типа «делай так, а потом так». Еще раз: образ жизни Мага – это образ его действий. А его действия направлены только на то, чтобы укрепить магическую картину мира в своем сознании. Он выращивает ее бережно, не торопясь, постепенно убеждаясь в том, что человеческое описание – не единственное. Двигаясь по этому пути, Маг действует в соответствии с новым описанием, и его жизнь начинает кардинально меняться. Старое уходит, чтобы дать дорогу новому. Меняется окружение, работа, приоритеты, ценности. Меняется он сам.

Этот процесс может затянуться на очень долгое время. У него нет каких-то сроков, и никто рекорды скорости тут не устанавливает. Лучше медленно, но верно. Практика тут становится единственным фактором движения. Если в начале обучения ученик радостно бежит на голом энтузиазме, то потом он сталкивается со злейшим врагом, который

вылезает из глубин старого шаблона. Это его собственная лень. Ученик должен понимать, что, объясняя себе реальность лишь на словах, он скорее превратится в посмешище для окружающих и явно испортит себе жизнь, так как остается в прежнем договоре, в прежнем шаблоне, но с новой оберткой. Я видел сотни таких псевдомагов, которые маги – лишь на словах. А потому повторю одну из моих любимых фраз дона Хуана Матуса: «Только действия идут в зачет».

Поэтому помните. Если вы только прочитали эту книгу и все, то я вас поздравляю. Ваш человеческий шаблон наполнился еще бóльшим хламом. Вы стали слабее. Вы рабы слов. Вам никогда не постичь мир магии.

Тому же, кто идет по Пути, наставления не нужны. Сами боги восхищаются вами.

Глава 2

Действуй не действуя



Итак, мы выяснили, что в первую очередь ученик начинает накапливать новый шаблон описания, постепенно заменяя им старый. Проблема только в том, что даже новое, магическое описание он воспитывает в себе при помощи старого шаблона. Даже сейчас, когда вы читаете эти строки, ваше понимание есть не что иное, как реакция старого описания. Можно сказать, что старый шаблон – это операционная система компьютера. Магическое описание – это программа, работающая на этой операционной системе. Поэтому, как бы ни была сильна эта программа, опирается она на человеческую картину мира.

Практикуя снова и снова, вы накапливаете в себе магичность, если можно так сказать. Это новое приложение в старой операционной системе становится все сложнее и сложнее. Оно требует все больше и больше оперативной памяти.

И когда оно по значимости поравняется со старой картиной мира – произойдет зависание системы, или остановка мира.

Я хочу сказать, что остановка мира – это процесс, который запускается сам по себе. Все, что вы должны делать, это накапливать в себе новое описание, подкрепляя его практическим опытом. Делайте это не торопясь. Этот процесс занимает годы. Однако как «накопить» новую картину мира, если даже для мыслительной деятельности мы используем старую? Ответ кроется в том, что нам надо себя обмануть. Другими словами – действовать не действуя.

Дальше всех в этих ломающих мозг действиях продвинулись дзен-буддисты. Например, известный всем прием – хлопок одной ладони. Считается, что в момент произведения этого хлопка человек становится просветленным. Интеллектом мы знаем, что этот хлопок звучит как тишина. Что ж, вот и воспроизведите ее. Я серьезно. Сядьте поудобнее и начинайте хлопать одной ладонью о нее же. Как? Вот вам и надо разгадать этот вопрос.

И суть этой загадки в том, что она разгадывается не интеллектом и не каким-то технически изоощренным движением руки. Надо тупо сидеть и пытаться хлопать. Возможно, на это уйдут годы. Суть в том, что надо всего себя посвятить этой практике. Если заточить весь свой ум (старый шаблон восприятия) под эту практику, то однажды ум останавливается и остается только действие. То есть сам хлопок, который есть тишина ума. Или действие без действия.

Расшифровка названия этой главы в том, что в любом действии принимают участие всегда двое. Это шаблон восприятия и энергия, запускающие это действие. Так вот, задача начального этапа магических практик сводится к тому, что надо совершать действие энергией, телом, силой, другими словами собой, но без описания, с выключенным шаблоном. Но это действие нельзя запустить сразу. Оно приходит само.

Поясню на примере. Вы нажали на педаль газа в автомобиле, и он поехал. Затем машина разогналась, и вы отпустили педаль. Но она продолжает ехать. Вы не совершаете для движения машины никаких действий, но действие происходит. Это и означает – действуй не действуя.

С магическими практиками та же история. Вначале мы усердно бросаемся их выполнять. Не получается. Но мы очень хотим результатов, поэтому продолжаем. Но вот пришла усталость. Мы отдохнули – и опять в бой. Получается, но не то, не так, не туда. Затем мы разочаровываемся и бросаем.

Где тут загвоздка? В самой нашей реакции. Энтузиазм, желание, поправка на усталость или разочарование. Все это – реакции шаблона. Их появление – нормальность. Долбите практику дальше. Ваш ум не может реагировать на одно и то же действие бесчисленными реакциями. Они у него ограничены, а потому, используя одну, чтобы остановить вас, и видя, что вы не останавливаетесь, он запускает следующую. И когда реакции кончаются – он замолкает. А действие оста-

лось. Так вы обманываете своего «хозяина в голове». Так открывается дверь.

Я не знаю, заметили вы или нет, но я описываю остановку **ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА (ВД)**. В своей первой книге я писал об одном способе остановить болтовню в голове, здесь я хочу расширить немного технический арсенал.

Сразу скажу, что при выполнении практики важна мотивация. Так вот, у Мага ее нет. Он делает эту практику ради самого действия. Все мотивации должны сдохнуть, поскольку они лишь продукт старой системы ума, которая воспитана на желании чем-нибудь владеть. Мы не виноваты, нас так воспитали. Но пришло время меняться, а значит, и к практике надо изменить отношение.

Дело в том, что когда умирает объяснение себе самим, зачем делать ту или иную практику, то на его месте появляется некая сила, называемаяся **НАМЕРЕНИЕМ**. Это безмолвный импульс, способный запустить любой процесс, до которого он дотягивается. Так, например, мы овладели тысячами разных намерений. Намерение ходить или писать, говорить, желать, думать, различать цвета и буквы и так далее. Это все человеческие намерения. Другими словами, быть человеком есть не что иное, как намерение быть человеком. Но мы не можем намереваться быть, например, тигром, так как просто не знаем, как намеревается быть собой сам тигр.

Так вот, Маги понимают, что можно постичь множество магических намерений, например, телекинез, пирокинез, ле-

витация, но верхом этого искусства служит намерение испытывать намерение, или накапливать его, или быть им.

Скажем так. Есть намерение что-то делать, но есть намерение в чистом виде. И когда его много, Магу посильно все что угодно. Можно сказать, что вся магия и состоит из намерений, но только магических, из магического шаблона.

И поиск источника намерения начинается с отключения ВД. По сути, эта практика самая главная на Пути. Состояние остановленного ВД – это наше естественное состояние, в которое мы часто впадаем в момент сна. Именно после таких снов мы чувствуем себя отдохнувшими и полными сил. Вспоминайте, наверняка у вас были случаи, когда вы в общественном транспорте или на работе, пока никто не видит, засыпали на 10–15 минут. Причем сном-то это назвать нельзя. Наполовину здесь, наполовину там. И вот вы проснулись. Ваша остановка троллейбуса, или начальник пришел. И вдруг вы замечаете, что как-то хорошо себя чувствуете. Бодрость в теле, сон как рукой сняло. Бывало, верно?

Теперь вспоминайте детально. Все это время вы не были в полной отключке. Какая-то часть вас следила за остановками, чтобы не проспать, или за тем, где ходит начальник. Вспомните эту часть. Это вы, но с одним отличием. Этот вы НЕ ДУМАЛ. Он следил, наблюдал, слушал, он даже спал и видел сны, но в нужный момент он вас разбудил. Вот эту часть нас самих Маги и учатся контролировать и развивать.

Видите ли, проблема в том, что эта часть нашего существа

нам не подконтрольна. Один раз за 15 минут мы выпалились, в другой – мы проснулись еще в худшем состоянии, чем засыпали. Но даже если эта часть приходит к нам каждый раз, когда мы ненадолго закрываем глаза и начинаем кемарить, то представьте, насколько мы бы были эффективны, если бы могли действовать, будучи в этом состоянии. Не в состоянии сна, а в состоянии безмолвного видения мира, не порождающего огромное количество психических процессов, которые жрут нашу энергию. То есть – вы работаете, но при этом ваши силы только растут. Высыпаетесь быстро, трудитесь эффективно, чувствуете себя отлично.

В этом состоянии можно действовать, исходя из намерения. В этом состоянии творятся чудеса. В этом состоянии начинается МАГИЯ.

Вот почему необходимо постоянно тренироваться отключать ВД.

Но хватит болтовни. Давайте перейдем к практической части.

Остановка ВД

Эту практику условно можно разделить на два типа. Внутренние техники и внешние. Внутренние техники – это работа с собственным умом. Вы закрываете глаза и созерцаете свое мышление, стараясь сохранить осознанность и постепенно растождествляясь с собственными мыслями. Этот

способ я подробно описал в первой книге. Здесь же я хочу остановиться на внешних техниках, то есть на способах отключить ВД, не закрывая глаза, а воспринимая действительность всеми органами чувств.

Видите ли, мы всегда находимся в режиме постоянной внутренней болтовни, поскольку наше внимание ни на чем долго не может удерживаться. Мы всегда бросаем на мир быстрые короткие взгляды, концентрируясь то на одном, то на другом. Каждый раз перенос внимания на тот или иной объект вызывает в сознании соответствующую реакцию, суть которой в том, чтобы описать этот объект. Например, вы взглянули на дерево. Сигнал пошел к вам в мозг, и мозг начал искать прецедент, то есть он как бы спрашивает себя: «На что я смотрю?» И из глубин памяти он вытаскивает образ дерева, тем самым вы понимаете, что видите дерево. Это происходит настолько мгновенно, что мы не задерживаем свое внимание ни на дереве, ни на человеке, ни на чем другом хоть какое-то длительное время. Мозг работает очень быстро.

Но даже если мы будем пялиться на один объект, то внимание даже в нем начнет искать отличия. Дерево – не просто дерево. У него есть ствол, ветки, листья, у листьев есть отличия друг от друга, изгибы, цвет и так далее. То есть один объект распадается на сотни других, и внимание теперь скачет по ним. Но даже если мы выбрали один и удерживаем все внимание на нем, наш мозг постоянно описывает этот объ-

ект, что дает нам осознание того, на что мы смотрим. А мы помним, что нам надо себя обмануть. И как же это сделать?

Дело в том, что мы никогда не пытались обратить внимание на само восприятие. Другими словами – сконцентрировать свое внимание на самом внимании. Хлопок одной ладони, не иначе.

Смотрите. У нас есть органы чувств, через которые мы устанавливаем контакт с внешним миром. Что если мы постараемся наблюдать сам сигнал, проходящий через органы чувств, а не его интерпретацию, как мы это делаем при обычном восприятии? Это нам и надо сделать.

Для этого мы будем использовать три чувства: зрение, слух и осязание.

Остановка ВД через зрительный канал

Чтобы понять эту технику, надо начать с чего-нибудь простого. Поставьте в метрах 3–4 от себя какой-нибудь предмет. Например, чайник. Между вами и предметом больше ничего не должно быть. Далее вам надо сконцентрировать внимание между собой и чайником. То есть на воздухе. Точнее даже не на воздухе, а как бы на точке пространства между собой и предметом. Глаза лучше расфокусировать. Помните, что концентрировать надо внимание, а не взгляд.

Ваша задача не в том, чтобы что-то увидеть, а в том, чтобы удержать внимание ни на чем. При этом вы заметите, как

внимание будет стремиться коснуться предмета, описать его или рассмотреть. В этом и сложность. Ничего нельзя рассматривать.

После продолжительных попыток вы поймаете нужную фокусировку внимания. Оно будет сконцентрировано исключительно на самой способности смотреть, при этом не рассматривая ничего. Периферией зрения вы можете заметить, что чайник больше не является чайником, а стал бесформенной массой. Забавно, но как только вы это заметите, ваше внимание против вашей воли немедленно уйдет к чайнику, чтобы заново его создать, или описать. Такая реакция объясняется тем, что если известное начинает превращаться в неизвестное, ум испытывает страх. Но стоит только описать себе, что это всего лишь чайник, страх проходит. Так вот, вам надо научиться удерживать внимание на пустоте перед глазами, что бы при этом на заднем плане ни творилось. Хоть сам Господь Бог к вам пожалует. Внимание на пустоте.

Поначалу ваше внимание будет пытаться зацепиться за воздух, точнее – за описание воздуха. Это нормально. Научившись удерживать внимание в определенном режиме, вы заметите, что ваше состояние меняется. Постепенно вы входите в эту сферу восприятия и далее остаетесь в ней по инерции. То есть действуете не действуя. Когда разум успокаивается и внимание становится фиксированным, ваш ум перестает описывать мир и наступает тишина в голове, но при этом само действие по концентрации внимания продолжает-

ся. Как только вы этого достигаете, начинается накопление пустоты.

Тишина, которая возникает в результате остановки ВД, имеет свойство накапливаться. Пока вы находитесь в непрерывном состоянии молчания, созерцая пространство пустоты перед собой, ваше внимание начинает запоминать этот режим концентрации. Это и называется накоплением внимания или пустоты (пустое внимание). Практикуя снова и снова, вы заметите, что каждый раз у вас получается быстрее войти в это состояние или оно становится продолжительнее. Но самое главное придет позже. В один замечательный день вы заметите, что по окончании практики вы смотрите на мир и не описываете его. То есть практика закончилась, а режим внимания остался тот же. Конечно, внешне мир не изменился, но вам как будто нет до него никакого дела. Вы не думаете о мире. Ваше внимание чистое. Вы очень осознанны. В этом состоянии крайне приятно рассматривать предметы мира. И вы увидите, что красотой обладает все. Например, вы можете разглядывать ржавчину, беспорядок в квартире или ползающего таракана. И никаких реакций. Все интересно в одинаковой мере.

Накапливайте в себе эту способность. Она во многом облегчит вам жизнь.

Если в самом начале вы специально создавали себе условия для концентрации на пустоте, то потом вы должны научиться входить в этот режим фокусировки внимания в лю-

бом месте, вне зависимости от того, какие предметы заполняют ваше восприятие. Используйте каждую свободную минуту. Научитесь в этом состоянии передвигаться, но не рискуйте в нем водить автомобиль или переходить дорогу. Будьте разумны.

Остановка ВД через слуховой канал

Эта практика называется «вслушивание». Так же, как к зрению, наше внимание относится и к звукам. Причем, если мы глазами еще как-то управлять можем, то с ушами мы бессильны. Какие звуки мир издает, то и слышим. Но задача здесь не в том, чтобы управлять слухом, а в том, чтобы перестать описывать мир через распознавание звуков.

Задача следующая. Для начала это лучше делать лежа. Так почему-то удобнее. Но лежа легко уснуть, поэтому делайте практику лучше днем и когда не хотите спать.

Ложитесь, закрывайте глаза и начинайте вслушиваться в звуки. Поначалу вы заметите, что просто регистрируете звук своим сознанием: сигнализация машины, шорох на кухне, жужжание компьютера и так далее. Чтобы избавиться от пустой регистрации звуков, рекомендую сосредоточивать свое внимание на их источнике. Это поможет не думать о том, что вы слышите.

Привыкая к тому или иному источнику звука, ваше внимание будет отстраняться от него и слышать все больше и

больше новых звуков. Помните, важно не количество распознаваемых звучаний, а их источники. Чувствуя один источник за другим, вы постепенно заметите, что в пространстве есть звуки, которым либо нет названия, либо, что самое интересное, вы не можете определить источник, откуда они исходят.

Через какое-то время практики вы можете заметить, что звуки существуют как бы на разных уровнях, или слоях. Может показаться, что эти слои описывают разницу по типу ближе-дальше, но на самом деле это нечто другое. Переключая внимание по этим слоям, вы слышите звуки только того слоя, на котором удерживаете внимание, а других не слышите. К этому моменту ваше внимание будет работать в похожем режиме пустоты, что и при практике со зрительным каналом. Выразаться это будет в том, что вы не будете распознавать эти звуки. Слышите – и все, но что именно вы слышите – вы не знаете.

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.