



# За пределами чувств. Том 2. Что нужно делать

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

ОМ

18+

# ОМ

## За пределами чувств.

### Том 2. Что нужно делать

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69821638](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69821638)*

*SelfPub; 2023*

#### Аннотация

В первом томе мы рассмотрели с Вами лишь необходимые сведения, нужные для нашей сонастройки, в следующих томах перейдем к главному, мы рассмотрим -что и как нужно делать чего и почему делать нельзя, чего и зачем следует добиться.Поговорим по-взрослому.Приятного прочтения!

# Содержание

РАЗДЕЛ 4. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ	4
ГЛАВНОЕ – ЗДОРОВЬЕ!	4
ПРЕДИСЛОВИЕ К РАЗДЕЛУ 4. ПРАКТИКИ	9
ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКИ №2	41
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКИ	58
ПРИВЕТ ИСКАТЕЛЯМ ДОЛГОЛЕТИЙ!	70
ОКАЗЫВАЕТСЯ, ХУДЕТЬ НАДО НЕ ПОТОМУ	74
БАЛАНС	76
ПИЛЮЛЬКИН, НЕ МЕШАЙ КРУТИТЬ БАРАБАН!	78
ПРОСТО ВЫ НИКОГДА НЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЛИ	81
ЧИСТКА ПЕЧЕНИ	83
ПОЧЕМУ ВАМ ЭТО НЕЛЬЗЯ.	91
УДАР В ПЕЧЕНЬ. РАЗОБЛАЧЕНИЕ РАЗОБЛАЧИТЕЛЕЙ	
УКРОТИТЕЛЬ КЛЕТОК. ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ГОЛОДАТЬ	95
УРОК ГОЛОДАНИЯ №0	98
Конец ознакомительного фрагмента.	101

# ОМ

## За пределами чувств.

### Том 2. Что нужно делать

## РАЗДЕЛ 4. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

### ГЛАВНОЕ – ЗДОРОВЬЕ!

В нашу эпоху многое надо бы поменять. Взять вот медицинскую диагностику. Почему она до сих пор делается на глаз? Что происходит на самом деле?

1. Врач опрашивает вас, размышляет, затем назначает типы анализов и обследований.

2. После того – Вы приносите результаты, и он опять размышляет.

Он пытается ВЫЧИСЛИТЬ недуг. И делает это на основании опыта, чтобы получить который, ему нужно было организовать небольшое кладбище на заднем дворе. Может, у него и этого опыта нет. При этом он может быть именно с Вами невнимателен, неверно интерпретировать Ваши заявления на первом этапе и ошибочно толковать итоги исследований. Он всего лишь человек, как и Вы, с теми же про-

блемами. Разве Вы всегда все делаете безупречно? А еще не секрет, что людям чаще всего на людей плевать.

Но даже если это самый добрый Айболит и врач от Бога, то Вам стоит знать, что болезней у человека, может быть, миллионы. *«Сколько всего существует болезней? В последнем справочнике МКБ (11 версии) присутствует 55 000 наименований. Именно на этот классификатор ориентируется вся международная доказательная медицина. Естественно, он не является полным, так как ежегодно открываются не только новые заболевания и их типы, но и симптомы, особенности лечения и, наконец, новые этиологические (причинные) связи. Здесь так же необходимо учитывать, что в разных странах есть различия по некоторым патологиям – в плане трактовки, и в принципе в принадлежности к заболеваниям. Но в данном случае, это наиболее полный имеющийся каталогизированный ресурс» Боклин Андрей Кузьмич.*

Так вот, врач располагает данными **всего лишь** по 55000 наименований болезней. При этом подразумевается, что все люди относятся лишь к одному типу, независимо от пола и конституции. Но и 55000 ВСЕГО ЛИШЬ – оно слишком крупное, чтобы уместиться в мозгу человека-врача. Врач по природе консервативен и идет по пути наибольшей вероятности, то есть, дорогой, проторенной большинством обращавшихся к нему людей. Человеку свойственно ошибаться и попадать в плен стереотипов. 55000! Ха-ха. Вы реально ду-

маете, что он знает хотя бы 5000? Для аналогии скажу вам, что самый полный встречавшийся словарь английского языка – 50000 слов, но лексикон обычного человека: *Словарный запас (активный) образованного начитанного человека составляет 7-8 тысяч слов. Может, чуть больше. А есть люди, которые обходятся парой тысяч слов. Гугл. Вот автор погуглил, но ни разу не видал гуглящего врача, они до сих пор пишут на бумаге каракули – этот эзопов язык видали?* И скажу больше – те 2000 слов они тоже часто произносят неправильно.

Я к чему всё? Вы сильно удивитесь сейчас, если никогда не пробовали АКИНАТОР. *«Компьютерная интернет-игра, разработанная двумя французскими программистами в 2007 году. Игрок должен загадать любого персонажа, а Джинн Акинатор – главный персонаж игры – должен его отгадать. В качестве персонажа могут выступать как реальные личности, так и выдуманные персонажи из любых произведений: фильмов, сказок, компьютерных игр и т.д. Акинатор задаёт 40 вопросов. У него есть две дополнительные попытки на тот случай, если он не смог отгадать загаданного игроком персонажа за отведённые 40 вопросов. Или же, наоборот, он может задать меньше вопросов, если смог отгадать персонажа быстрее. Если он не знает вашего персонажа, вы можете добавить его» Википедия.*

Нашел теперь только онлайн, и тот виснет что-то. И при этом – лет еще 15 назад прекрасно работала даже автоном-

ная версия джинна, которая к интернету не была подключена! Это довольно простенькая программка. Да пробовали, наверное. Но на всякий немного поясню. Он угадывает ЛЮБОГО мало-мальски известного человека, и если Вы не врите в ответах, то обычно это происходит после 15-20 вопросов. **Попробуйте сыграть в акинатор с врачом. Вряд ли что-то получится.** Что же будет, если подключить подобную программу ко всем возможным данным?

**И вот возникает вопрос, почему до сих пор не разработан акинатор диагностики? Который мог бы не только сам задавать вопросы, но и обрабатывать Ваши наблюдения за собой и своей симптоматикой.** Понятно, почему. Потому что здравоохранение – это самая легальная и при этом самая серьезная МАФИЯ. Это – власть и деньги. Думаете, Гейтс купил ВОЗ, чтобы лечить бегемотиков?

Мало им денег из Ваших налогов, так они еще и с немощных стригут купоны: у каждого пенсионера – килограммы неэффективных снадобий, стоящих весьма немалых денег. При этом Вам везде смердят о том, что:

**ВАМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧАМИ, И БЕЗ ИХ СОГЛАСИЯ И КОНТРОЛЯ – ВАМ ЗАПРЕЩЕНО ЧТО-ЛИБО ДЕЛАТЬ.**

И даже мне, автору, приходится в соцсетях писать вышенаписанное, иначе публикацию не пропустит злой робот. Это ли не произвол с беспределом? Планета врачей? Они

жрецы, а мы – смерды. Наживаться на чужой беде не по-божески, наказывать надо. Стоит ли описывать ВСЕ схемы по извлечению денег с больных и страждущих? Наверное, не будем, все это очевидно и описано где-то получше.

Рвачи, так любите деньги? Так а я Вам что предлагаю? Объединитесь с разработчиками и получите мэниверитумач денег. Разрабы, вместо того чтобы мутить мутные приложения свои, перегружая облака тупизной, лучше бы разработали действительно важное что-то. Диагностика – самое важное в медицине, и врачи, которые **лечат**, не пострадают, потому что лечат **ФИЗИЧЕСКИ**. Пострадают приживалы и паразиты, будучи не в силах конкурировать с машинным сопоставлением данных.

Каждый человек на основании простых наблюдений за собой сможет узнать, какая болезнь и с какой вероятностью его ожидает и какая присутствует, сколько их и как сложно они взаимодействуют. Предупрежденный – вооружен. Конечно же, там же и рекомендации могут быть, как распутать клубок болезней.

Неплохо бы, неплохо.



# ПРЕДИСЛОВИЕ К РАЗДЕЛУ 4. ПРАКТИКИ

*Небо становится ближе – с каждым днем – ©*

Практикой чаще всего называют некий особый алгоритм действий, исполнение которого гарантирует какой-либо конкретный результат. При этом практике часто приписывают, что она работает поверх Вашей глупости. Тут есть два варианта: практики, работающие сами по себе, независимо от состояния практикующего, и те, которые зависят от Вашего состояния, настроения, уровня развития, веры или неверия в саму практику. И знаете что? Первые практики, если и существуют, то потому, что их зависимость от Вашего состояния неочевидна. Именно поэтому у одних они получаются, а у других – ноль. В одно время получаются, в другое – нет. Как видите – проблема в том, что человек не осознает свое существующее состояние. Практик первого рода в чистом виде не существует уже хотя бы потому, что практикой следует называть **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ**. Взаимодействие подразумевает взаимную настройку, то есть зависит от Вашей настройки. Многие же, в поиске чита и халявы – по их запросу – ищут не практики, а ситуации, которые могли бы изменить их помимо их воли. В таком случае – практика для них есть: идите в смертельные ситуации, они Вас изменят. Нельзя же

надеяться на то, что практика, которую Вы исполняете под теплым одеялом, под теплой крышей, как-то серьезно изменит Вас. Действительно, истинной практикой является сама жизнь. Поиск же и исполнение особых алгоритмов является побочной, неосновной деятельностью, а потому часто препятствует основной. Жизнь – это естественная практика, а практикование сверх ее – искусственно. Кроме того, исполнение этих искусственных действий чаще всего успокаивает ум человека – он убеждает себя в том, что сделал нечто важное и теперь может почить на лаврах. Вместе с тем необходимо учесть, что искусственная практика может быть компенсацией столь же искусственных действий человека, например, неестественное питание должно компенсироваться искусственным голоданием, очищением организма и так далее.

Практикой следует называть взаимодействие. Чего с чем? Одного уровня с другим. Человека с Высшим, ума с телом, тела с дублем, дубля с умом и т.д. Практикой не может быть взаимодействие равных вещей, ибо между ними нет градиента, разницы. Поэтому совместные «практики» людей без участия Высшего – всегда будут навевать воину тоску и печаль от того, что взрослые люди играют в детсадовскую, воображаемую, понарошечную жизнь. Эпитетов к этому много, но и их не хватает. А Вы просто запомните, что нет практики без участия Высшего. В лучшем случае – это будет репетиция практики, но не сама практика. Даже если один человек на уровень выше другого, все равно, абстрактное,

незримое Высшее должно быть. Если же оно не участвует в практике, значит – более развитый человек, создавший связь с менее развитым, отклонился от Высшего. А это уже попадает древнемагическими ритуальчиками: *«ученики осваивали порочные техники, превращавшие их в злоеущих типов – точное подобие учителей»* (КК, кн. 7). Конечно же, связь учителя и ученика приводит к копированию подходов, поэтому если Высшее в этом не участвовало – ученик копирует неучастие Высшего, получая мертворожденный путь. Фишка неизвестного в том, что никто не знает заранее, каким оно должно быть, поэтому слишком часто люди покупаются на дешевые эффекты и даже трюки, а также на отсутствие всяческих эффектов в практике.

Здесь надо различить:

Отсутствие эффектов псевдомагии (потому что их и не должно быть);

Наличие эффектов псевдомагии (дешевые эффекты и шарлатанские трюки);

Отсутствие эффектов магии (незрелость ученика, естественное условие сроков достижения);

Наличие эффектов магии.

Для обычного человека все эти варианты сплюснены в два – отсутствие и наличие эффектов. То есть нет никакой очевидной возможности отделить магию от псевдомагии. Но есть косвенные методы определения: скорость Вашего обучения, желаемость получаемых результатов. То есть если Вы

быстро получаете именно то, чего хотели – то 99%, что это псевдомагия. В истинной магии Вы небыстро можете получить только то, чего не могли хотеть – это принцип неизвестного. При этом в самый первый раз в правильном присутствии – у Вас что-то получится! – «новичкам везет». Получится быстро, но это – аванс – Вы получаете только НАМЕК на искомое, \*позволяющий обрести веру, необходимую для долгого достижения. Этот аванс порой скуден и краток, как бы сухо указывающий на то, что Высшему, собственно, плевать – будете Вы что-то делать или же нет. Ему и так сойдет. Это должен быть полностью Ваш интерес. Тот, кто не успевает в этот момент выковать необходимую веру, станет скептиком, сочтет магию псевдомагией, причислив ее к демагогии, «философии» и чем меньше та вера в Вас, тем это произойдет быстрее. Так магия охраняет себя от профанации, ведь чтобы осознать важность момента прикосновения к Высшему, запомнить это и нести как флаг долгие годы – уже требуется определенный уровень развития. Поэтому для многих даже Вас, читатель, Человек Знания будет не так привлекателен, как участник шоу «битвы экстрасенсов» или любой другой клоун с манией величия.

Человек Знания, чтоб Вы знали, озабочен не производством и воспроизводством эффектов, а лишь одной только связью с Высшим. *«С течением времени видящих становилось все больше и больше, но все они были одержимы тем, что видели, ибо это наполняло их благоговением и страхом.*

*В конце концов одержжимость их приобрела такие масштабы, что они перестали быть людьми знания» (КК, кн. 7).* Так происходит, потому что Сила испытывает людей, то приходя к ним, то уходя. И большую часть времени Человек Знания проводит как бы без Высшего, стараясь как можно лучше впитать его прошлые уроки. *«И взглянув на него, любой увидит обычного человека, живущего так же, как все» (КК, кн. 2).* В погоне за спецэффектами человек с 90% гарантией утрачивает Дух, перестает быть человеком Знания, становится максимум – факиром, развлекающим толпу.

Предположим, что сказано достаточно, чтобы понять, что учиться у людей бесполезно и слишком рискованно, что путь – дело интимное, поэтому Вы должны постигать все в гордом одиночестве. Так-то оно так, но все перипетии вышеописанного взаимодействия с людьми следует применить и к самостоятельной практике. Мы же говорили, практика – это взаимодействие, поэтому если Вы практикуете один, то разделяетесь на два уровня – обучающий и обучающийся. И получаете все те же ошибки, которые были бы допущены при участии других людей, разве что винить потом будет некого.

Есть одно лекарство против всего этого, считай «Витаминол» от настоящего производителя – нужно всегда и везде быть предупредительно осторожным в своих мыслях, чувствах, верах, настроениях, намерениях, желаниях и прочем. Перманентное опасение ошибиться, но и непреклонное стремление улучшить; осторожность, не препятствующую

щая деянию. Это правильная самооценка. *«Человек идет к знанию так же, как он идет на войну – пробужденный, полный страха, благоговения и безусловной решимости. Любое отступление от этого правила – роковая ошибка, и тот, кто ее совершает, непременно доживет до того дня, когда горько пожалеет об этом»* (КК, кн. 1). В случае правильной самооценки Вы можете избежать до 50-90% ошибок. Вы понимаете парадокс: чтобы стать воином – надо как бы уже быть воином. Но и тут есть законный чит: если Вы добиваетесь небольшого успеха даже на краткий миг и в чем-то одном, то можете усиливать, фиксировать и переносить свои настройки на другие дела. Если настройки перенесены верно и зафиксированы точно – то успех будет. Ищите настройки.

Заметим, что лекарством от глупости является не сама практика, а те настройки, которые позволяют практике быть эффективной. Приведем очень простой пример: Ваше знание устройства организма, механизма болезни и механизма действия лекарств позволяет подбирать лекарства для того, чтобы болезнь исчезла. Таким образом, исцеление происходит не по причине существования лекарства, но по причине всех вышеперечисленных знаний-настроек. Знание это особое ощущение правильности. Но вера это тоже ощущение правильности и в этом плоском примере можем видеть, что осознанное применение лекарства раз в 10 эффективнее, чем неосознанное. При этом даже Ваше знание может быть «липой», но сработает вера. Убежденность человека в

истинности его действий – усиливает действие – это известный закон. Лекарство – на самом деле – вера. Но это пол-закона. Тупая убежденность может прокатить только раз, а на второй раз – даст обратный эффект. И тут Вы понимаете что вместо поиска лекарств нужно искать как верить, как ощущать себя так, чтобы получилось как впервые. Ну, в общем, читайте главы Намерение, «Монада» и т.д.

В этих «волшебных» настройках нет ничего необычного, просто долго объяснять. То, как Вы чувствовали-думали в отношении определенного дела, завершившегося успехом, следует **в точности** перенести на другие дела. При неуспехе нужно углубиться в более тонкие настройки. По аналогии с компьютером: если обычные действия не приводят к эффекту, Вы лезете в настройки, открываете разные вкладки, подвкладки, ставите там крыжики. Вот примерно так. Чем выше уровень осознания, тем более тонкие настройки Вы можете выделить как объекты. В идеале – человек должен бы быть способен сам написать программу, которая бы работала. Но до идеала – Вы используете те уровни причин, к которым имеете доступ.

Все что мы делаем – это подражаем Высшему. Но те, кто об этом не догадываются, начинают с того, что подражают ему по форме: вот человек видит, что он такой же по форме, как, скажем, Эйнштейн (прической, например). И ему этого достаточно, чтобы приписать себе весь труд, проделанный Эйнштейном, лишь на основании внешней схожести.

Если человек ковыряется в настройках – это второй уровень глупости: как мальчик, глядя по телевизору на фокусника, рвет папину 100-долларовую купюру. Третий уровень тупости называется обучение. Четвертый уровень – знание как уметь, знание алгоритма. Пятый – Умение. Шестой – знание – это уровень подражания, достаточный, чтобы сказать, что это уже не подражание, а самостоятельное действие. Все эти уровни нужны и хороши, но только если достаточно быстро переходят друг в друга – плоха фиксация на любом из них, кроме 6-го.

Вообще, непонятно, откуда происходит представление о практике как о формальном, ежедневно выполняемом действии? Отсюда, небось: *«начинается все с какого-нибудь одного действия, которое должно быть целенаправленным, точным и осуществляемым с непреклонностью. Повторяя такое действие достаточно долго, человек обретает несгибаемое намерение. А несгибаемое намерение может быть приложено к чему угодно. И, как только оно достигнуто – путь свободен»* (КК, кн. 7). Ну, так ДХ и КК практически никогда не делали того, что делали ранее. Каждый раз было что-то новое, другое. Там ведь написано: как только достигнуто несгибаемое намерение (читай – настройки) – путь свободен, понимаете? Смотрите сюда\*. Вера – и есть настройки! – понимаете? Напомню, что математически верно, что **несгибаемое намерение есть вера**. Тогда и цитата эта понимается иначе, не так ли? Ладно, переведем ее: делая ка-



кую-то одну практику – Вы на деле – ищите настройки, при которых Высшее станет участвовать в этой практике. Как только настройки найдены – Вам больше нет разницы, чем заниматься, да хоть слонов лепите из пластилина. Любое Ваше дело обречено на успех, если соблюдены настройки на Высшее. *«Невозможно было запомнить всех людей, на которых он мне указывал и которых мы обсуждали. Я пожаловался на то, что если бы я делал записи, то, по крайней мере, смог бы набросать заметки к его схеме индугльгирования. Однако он не захотел повторять, а может быть, и сам всего не запомнил. Он засмеялся и сказал, что не помнит ее, потому что в жизни мага за творчество отвечает «нагуаль»»* (КК, кн. 4). Точно так же ДХ, используя универсальные настройки, определял то, чем они с КК сегодня будут заниматься.

Не ищите практик в учебниках, настоящую практику дает Высшее. Техники и практики в этом деле образуются на ходу, хоть пачками. Например, многие из Вас думают, что автор заранее подбирает цитаты, разрабатывает структуру главы, заранее знает, что будет написано. Это не так. Берутся эффективные настройки, а остальное происходит САМО. Это называется импровизация, экспромт, спонтанность. Однако универсальные настройки не позволят этим вещам превратиться в хаос и пилотаж. Настройки – это стержень обретенной Вами свободы. По сути – универсальные настройки – это настройки на удачу, фортуна, фарт, какие там еще си-

нонимы? Мдаа, теперь часть прочитавших это вместо практик станет искать настройки, ничуть не изменив своего подхода и направления. Ну, это их дело. Настройки – важнее самой практики, сказали бы Вы, убедившись, но и неверно говорить так. Виной всему всегда – Ваше дуально-плоское мышление. Настройка – причина, а практика – следствие, а результаты – следствие практики. Это вертикальная иерархия и в ней важно каждое звено. При этом без причины следствия не жди, но и ошибка в следствии сводит причину на нет.

Если говорить в терминах настроек, все постулаты ДХ, например, выделенные в третьей книге КК – по сути это универсальные настройки – как относиться к делу, чтобы оно получилось. Этому человек учится у Высшего. Например, *«искусство учителя состоит в том, чтобы увести в сторону внимание ученика от наиболее важных моментов учения. Вот наглядный пример такого искусства: я до сегодняшнего дня не понимал, что он трюком привлек меня к усвоению важнейшего правила – «действовать, не ожидая наград». Он сказал, что параллельно с этим переключил мой интерес на идею видения. При правильном понимании она была действием, непосредственно связанным с «нагуалем». Это действие, являющееся неизбежным результатом и окончанием учения, в то же время было абсолютно невыполнимым как задача сама по себе»* (КК, кн. 4). Примечательным тут является использование формулы намеревания – вначале за-

цепить, потом увести в сторону. Еще бы, ведь Вам нужно сотворить Знание ученика, это под силу только намерению. Способны ли Вы сами на такое относительно себя? Разумеется, технически это выполнимо: если способны заинтересоваться, значит – можно совершить и обратное действие. Необходимо как бы обмануть себя, а это уже значит осознавать себя, как минимум, в двух ипостасях, а в этом собственно и цель всего, что Вы делаете. При этом обман обману рознь. Когда Вы обманываете себя намеренно, ради Вашего общего успеха – это одно, а когда ради поражения – другое. *«Предлагаю тебе подействовать на это делание другим деланием. С этого момента в течение восьми дней тебе следует себя обманывать. Вместо того, чтобы говорить себе, что ты отвратителен, порочен и бестолков, ты будешь убеждать себя в том, что ты – полная этому противоположность. Зная, что это – ложь и что ты безнадежен. – Но какой смысл в самообмане, дон Хуан? – Он может зацепить тебя и привести к другому деланию» (КК, кн. 3).*

Представим, что в нашем организме многие из элементов системы работают неверно, по умолчанию. Чтобы изменить это умолчание, нужно компенсировать его особым действием, усвоением необычной идеи, непривычным способом отношения и так далее. Теперь прикиньте, что таких элементов, например – 49 (см. табл. *Элементов подхода* в 5 кн. автора). То есть, Вам нужно перенастроить 49 процессов так, чтобы они не вошли в конфликт друг с другом. ДХ, раски-

дав КК на элементы, давал компенсирующее действие и следил, чтобы оно вышло на автомат, затем следующее, иногда несколько за раз. Но на закрепление новой матрицы элементов требуются годы. Каждое изменение элементов может временно рассогласовать систему – как сборка кубика Рубика. Вместе с тем, все не так сложно, и наши разум и интуиция вполне могут подсказать, что делать дальше (там всплывающие подсказки, да). Главное здесь – обладать несгибаемым намерением и научиться учиться у самого себя. Вот этот процесс и есть практика. А что еще может быть практикой в указанном контексте, и какие контексты еще бывают?

Вы уже поняли, что каждый элемент настройки требует отдельного, тщательного самостоятельного рассмотрения, но это как бы не относится к тематике данного раздела, как теория не относится к практике, потому что раздел создан именно для практик в их широком массовом понимании. И, надеюсь, он Вас в этом не разочарует. Но для воина вообще не должно быть разделения на теорию и практику, ибо любая теория при соответствующем рассмотрении есть практика, а практика изреченная – всегда есть теория.

В качестве примера перенастройки рассмотрим принцип *«действовать, не ожидая наград»*. Ожидание результата – это неправильная настройка действия. Почему? Во-первых, ожидание уменьшает результат. Не только в Ваших глазах, но и в действительности. Во-вторых – в предыдущей цитате ДХ очень невнятно пытался показать перенастрой-

ку внимания ученика с плоскости на вертикаль; с выгоды – на Дух; с выживания – на совершенствование. Это видно из того набора слов, которые там использованы, и их очередности. Он как бы хотел, видимо, объяснить, что материальный итог наших действий неважен, а важен опыт, извлекаемый нами в процессе действий. Что одно – утрачивается со смертью, а другое – нет. Для обычного человека наградой является материальный итог – скажем – зарплата, а для воина – еще и нематериальный – понимание, опыт, да те же настройки! Передвигая предметы в мире, осознающее существо ищет опыт, а неосознающее ищет выгоду от своих движений. Это нормально, ведь затраченные физические усилия следует компенсировать физически же. Однако в отсутствии второго компонента – совершенствования – человек совершает делание. *«Тебя должно бросать в дрожь ... оттого, что впереди у тебя нет ничего, кроме рутинного повторения одних и тех же действий в течение всей жизни. Представь человека, который из года в год выращивает зерно, и так до тех пор, пока силы не покидают его, и он не падает, подобно старому облезлому псу. Все его мысли и чувства, все, что в нем есть самого лучшего, принесено в жертву одному – добыче еды, производству пропитания. Бессмысленная жертва, пустая трата времени – жить, чтобы питаться, и питаться ради жизни, и снова жить, чтобы питаться, и так – до самой смерти. Развлечения, придуманные людьми, как бы они при этом ни изощрались, – всего лишь жалкие потуги*

*забыться, не выходя за пределы порочного круга – питаться, чтобы жить, и жить, чтобы питаться... Как по мне, то не может быть страшнее потери!» (КК, кн. 2).* Исключая необходимость совершенствования, понимания, опыта из уравнивания действия, человек и производит мир первого внимания, ведь большая часть того, что ищут маги, не имеет материального выражения и часто – даже прагматического применения. Часто бывает так, что от момента обретения магического опыта и понимания – до момента, когда это понимание и опыт могут быть применены непосредственно в жизни человека – могут проходить годы и десятилетия. На пути Знания мы не должны руководствоваться приоритетами выживания. Хороший маг не должен быть корыстным существом, жаждущим результата. Тут больше подойдет чистый интерес, любопытство знать, как все устроено. Поэтому человек на пути знания должен относиться к любому своему действию как к эксперименту, миллионы которых служат кирпичиками в гигантском исследовании длиной в жизнь. Отношение к любому деянию как к эксперименту – это важно. Иное отношение к тем же практикам – делает Вас потребителем, а не творцом. Тот же, кто ПОТРЕБЛЯЕТ – не может получить итогом то, что должен получить тот, кто ТВОРИТ. Не тот алгоритм, обратный. Кажется, это нетрудно понять.

Давайте проведем некоторую черту, чтобы не запутаться в типах **практических** ошибок, которые делают люди. Все, что мы говорили выше, относилось к особым магическим

действиям – так называемым практикам, неверное отношение к которым сводит их выполнение на «нет». Те, кто неверно относится к практикам – это одни «практики». Есть как бы другая разновидность «практиков» – не те, кто ищут суперпрактику, а те, кто против теории. Уже настолько много об этом было написано автором, тем не менее, здесь следует упомянуть об этом ради целостности изложения.

Противники всей и всяческой теории руководствуются лозунгом: *«маг предпочитает действовать, а не говорить»* (КК, кн. 4). Прекрасно звучит, но как же они забыли, что прочитали учение ДХ лишь потому, что оно было изложено в виде теории? При этом прочитали они его по верхушкам, выискивая удобные им слова, что свидетельствует и об их подходе к практике. Ибо там же, в учении ДХ, говорится слишком многое, обратное данной цитате (найдите сами). Теория тесно связана с практикой так же, как понимание и действие: понимаешь – действуешь, действуешь – понимаешь. К чему лукавить, если глагол «действовать» всегда несет в себе теорию в виде неразрывно сопряженных с ним вполне теоретических вопросов «как?», «когда?», «зачем?»... Отвечая на них, т.е. понимая, мы действуем, а действуя – понимаем, это цепная реакция, обрывая которую, мы заходим в тупик. Этот тупик заставляет человека считать себя безмолвным практиком, но на деле его путь укладывается в формулу жизни среднего человека, для которого *«магия – это чепуха или зловещая тайна, выходящая за преде-*

лы его понимания. И в этом он прав – не потому, что это действительно так, но потому, что среднему человеку не хватает энергии, чтобы иметь дело с магией» (КК, кн. 8). Тот, кто не хочет/не может понять – тот и не понимает. А надо бы, ведь «Всякий, кто добьется успеха в сдвиге своей точки сборки в новое положение, является магом, – продолжал дон Хуан. – Находясь в этом новом положении, он может воздействовать на других людей дурно или хорошо. Поэтому магом можно быть и на уровне уличного сапожника или булочника. Притязания магов-видящих должны идти дальше этой стадии» (КК, кн. 8). Видите ли, у булочника нет теории, которая обосновывала и тем самым развивала бы его действия. К теории относится все, что угодно, кроме действий – намерение, мотивация, стратегия, сбор информации, решение, анализ и понимание того, как сделать лучше... Знаете таких работяг, которые ходят на работу, чтобы с 8 до 5 нажимать кнопку, которых ничего не интересует? Это просто лень, для которой связать 2-3 слова – слишком большой труд, и его легче презирать, обзывая демагогией, нежели СДЕЛАТЬ. Но если Ваш чердак, область Вашей «теории» – не занята Вами, ее заселяют те, кому не лень. В итоге человека интересуют вещи, разлагающие его. Практика всегда должна приводить к пониманию, а понимание – к практике. Чем Вы могли бы заменить понимание в этой схеме? Результат не в счет – Вы же помните – Вас не должен интересовать результат. «Мы, спускаясь в ад и одержав по-



*беду, возвращаемся к духу. И из ада мы приносим трофеи. Одним из таких трофеев является понимание» (КК, кн. 8).* Заметьте, Духу не нужны Ваши действия, только ЖС переводите, займитесь тем, что нужно породившему Вас.

Есть «практики», которые не отрицают теорию, но каким-то образом умудрились провести границу. Они руководствуются странным предположением, что в учении ДХ изложена уже вся теория, и теоретизирование сверх того – индульгирование. Отчасти они правы, иначе бы у них не было бы оснований для собственной уверенности. Но правы они только отчасти, а тот, кто прав наполовину – неправ во все, ибо неважно – лопнуло ли колесо по всей длине камеры или в одном месте пробито – один хрен – ехать не получится. ДХ многократно говорит, что все, что он говорит – это не все, а все – придется делать каждому, самостоятельно. Есть теоретическая инструкция о починке любого лопнувшего резинового колеса, но в каждом конкретном случае Ваши действия никакая теория не заменит. И если теория не учитывает данный конкретный случай – она Вам не поможет. Вам придется создать собственную теорию применительно к условиям данной ситуации. В то же время, если не иметь теории вообще и не создавать ее на основании иных теорий – то Ваши действия не приведут к результату: *«По баллонам пинал? А капот открывал? А стекло протирал? Ну, тогда не знаю, чем помочь» (анекдот).* Столкнувшись с проблемой на практике – Вы после ее решения получите

свою теорию, которая поможет Вам или другим в подобной проблеме. Чем больше вариантов и параметров учитывает Ваша теория, тем она универсальнее. Но вот беда – такая универсальная теория уже не влезет в мозг среднего человека ввиду своей обширности и многоуровневости. Как говорится: ни словом сказать, ни пером описать. Любое, даже довольно грамотное **изложение** такой универсальной теории будет недотеорией. Изложение в словах – это шаг назад. Это особенно заметно и эта трудность понятна, когда уже освоена своя собственная сверхсловесная теория. Отсюда и получается, что каждый – сам должен, совершенствуя чужую или свою недотеорию, развивать осознание и получать свою собственную универсальную теорию. Считать же изложенную словами недотеорию – универсальной теорией – очевидная ошибка.

Поскольку мы с Вами теперь в курсе, что практика – это всегда взаимодействие большего и меньшего, теперь Вы можете указать на первого обучаемого. Это ум. Многомерность живых систем всегда приводит к забавной тавтологии и путанице. Вам когда-то надлежит осознать, что Вы это не только Вы, но и еще многое другое то, что Вы в данный момент не считаете собой. Вы не говорите: я – тело. Вы говорите: мое тело. Это слова, которыми Вы подтверждаете, что Вы не есть тело так, будто если вынуть из тела ум, он просуществует хотя бы минуту. Нужно приучать себя к мысли, что все, благодаря чему Вы существуете – и есть Вы. *«Откуда мне*

*знать, кто я такой, если все это – я? – спросил он, движением головы указывая на все, что нас окружало» (КК, кн. 3).*

Так как ум – это все, что Вы осознаете, то Вы целиком и являетесь объектом практики. Именно уму, пока он один, следует настроиться так, чтобы он стал соответствовать следующему уровню. Это единственная цель любых практик – сонастройка с Высшим. Если практика не сонастраивает Вас с Высшим – это не практика. Вместе с тем, плохому уму все практики – не практики, если же ум хорош – он найдет способ, как любую практику использовать для сонастройки. Ум не может **ДЕЙСТВОВАТЬ**, ум может наблюдать, запоминать и делать выводы. Он может инициировать действия тела. Это все, что у него имеется в арсенале. Работа ума в этих условиях хорошо описывается такой цитатой: *«я должен убедиться, что мои шансы достичь свободы возрастают благодаря, быть может, моей решительности» (КК, кн. 6).* Ум, заставляя свое тело действовать – наблюдает – насколько эти действия эффективны а) для самого тела, б) для ума. Запоминает, какие действия были удачными, а какие – нет. Рассматривает, при каких условиях действия были удачными. Ум должен на основании собственных наблюдений и их результатов – разработать программу самоисследования, создать свод очевидных правил своего самоприменения, которые по мере практики будут совершенствоваться. Ум должен понимать, какой он, и ставить перед собой реалистичные задачи, все же мечтания и фантазии следует выбрасывать вонне – в

Высшее. Там, где они могут быть исполнены – им и место. Наблюдая за миром и телом, ум может делать множество выводов и менять свои неверные убеждения на верные, неработающие на работающие, откровенно неправильные на правильные и т.д. Перебирать варианты, нажимать кнопку и записывать результаты – обычная работа МНС любого института – не требующая семи пядей во лбу.

В какой-то момент ум замечает, что результат зависит от его участия и даже присутствия. И часто бывает так, что его участие ухудшает искомый результат. Он должен искать – почему так и найти способы своего участия, не ухудшающие результат. Важно исключить предвзятость ума. Во многих практиках ум должен присутствовать так тихо, будто его нет. Это означает что у Вас, Вашего осознания появился новый носитель – тело. Иначе говоря – Ваше спящее тело слегка проснулось. Тут можно определить таким образом: во время практики у Вас появляется полная уверенность в важности и пользы происходящего, которая утрачивается через некоторое время после практики, когда ум снова занимает свой любимый трон. Если тело спит, то Вы имеете одинаковое отношение к практике и во время практики, и после – неправильное. С момента пробуждения тела – у Вас практики двух видов. Практики для осознания в уме и практики для осознания в теле. Или можно сказать, что у Вас теперь все практики служат налаживанию взаимовыгодного сотрудничества ума и тела. Хозяйство прибавилось, прибавилось и

хлопот. Ранее понятный и ранжированный мир превращается в хаос. Уже непонятно, кто из Вас чего хочет, кто не хочет. Следует поступить научно – зафиксировать одну из переменных. Пусть это будет ум, в конце концов, именно он, меньший, познает большее, ему и уступать. На практике это обозначает, что в случаях колебаний – сделать что-то или нет – не надо спрашивать ум – что делать и делать ли, а просто делать. Например, когда льешь на себя ледяную воду, основная задача в том, чтобы не думать, не выбирать – в тех случаях, когда «очевидно» вредные вещи на деле оказываются полезными, но это надо проверить, непредвзято сделать и непредвзято посчитать итог. Так ум учится тому, что не все очевидное – истинно. Начинает постигать четырехвариантность вместо категоричной и удушливой безвариантности. Ум начинает **убеждаться и верить**, что Высшее (в данном случае – тело) – знает лучше, несмотря на «очевидно» обратное. Постигнув скромный авторитет Высшего, ум начинает учиться у него. Например, энергосбережению, краткости, эффективности. Без этой умственной веры человек не сможет пройти в «узких» местах практики, где польза неочевидна, а порой выглядит как абсолютный вред. *«Волна жалости к самому себе охватила меня. Я готов был заплакать, повторяя самому себе, что все то, что они сделали со мной, было необратимым и, скорее всего, вредным»* (КК, кн. 4). Для этого нужно немалое мужество. Ум всегда будет переполнен сомнениями в важности и полезности происхо-

дящего. Довериться знанию тела – это большой шаг – «ключ ко всему – в свободном течении личной силы. Ее нужно «отпустить», и тогда она сольется с силой ночи. И если это произойдет, отступить будет уже невозможно» (КК, кн. 3). Когда-то наступит и момент практик, где уже само тело будет бояться, а ум будет должен успокаивать его, доверяя еще более высоким силам.

Боязливые опасения об отсутствии у Вас должной компетенции, чтобы делать простенькие практики, свидетельствуют лишь об одном – о пораженности страхом. Если шкнявое саможаление уже поразило Ваш Дух, то вряд ли что-то поможет. С таким настроем на пушечный выстрел не стоит подходить к практике, да и жить противопоказано – просто оставайтесь на месте, за Вами приедут. «Он участливо посоветовал им в случае падения лежать неподвижно, пока не придет скорая помощь. Женщины перекрестились. Дон Хуан вернулся и сел. Его глаза сияли. Он тихо заговорил: – Эти женщины не настолько стары и слабы, однако же они – инвалиды. Все в них пропитано опасением – одежда, запах, отношение к жизни. Как ты думаешь, почему?– Может, они такими родились?– Нет, такими не рождаются – такими становятся. Тональ этих женщин слаб и боязлив» (КК, кн. 4). Часто Вы даже опасаетесь того, что не испугаетесь, когда нужно. Бред. У каждого здорового человека имеется инстинкт самосохранения, однако здравый смысл, просчитывая некоторые ситуации, заставляет идти вопреки инстинк-

ту, включайте мозг – что важнее. Трусливый человек потому и трусливый и неуважаемый, что, невзирая на любую важность ситуации, выберет спасти не свою душу, а свою тушку – и погубит их обе-две.

Один из основных принципов простых тональных практик – непосредственное стремление к цели. Нередкий человек как бы говорит: прежде чем начать X, сначала надо сделать А, Б, В, но не раньше. Но что мешает все же попробовать? А вдруг? Потому что очень часто страх действия вуализуется через вот эти воздвигаемые собой ступени. И часто этих ступеней не существует или же ведут они не туда. Часто этим попросту искажается направление усилия и потому оно не достигает цели. Формула действия проста – чтобы сделать X, надо делать X, а не У. Если там есть какой-то естественный крюк, то в попытке Вы лучше рассмотрите его, чем в умственном предположении. Слишком многие говорят себе и другим – вначале нужно «очиститься» и только потом приступить. Навязчивая фиксация внимания на «сначала очистке» составляет суть Вашего описания, суть которого – «не сейчас, а потом». Но все мы знаем, что «потом» – это синоним «никогда». Сказали «потом» – и интерес угас безвозвратно. Все нужно делать сразу, одновременно – комплексно и так быстро, чтобы количество результатов вдохновляло Вас двигаться дальше.

Несбыточным мифом является представление о том, что практика делает в Вас что-то такое, чего Вы не знаете, но

со временем, когда-то, произойдет некий скачок, и Вы узнаете. Нет. Никогда не произойдет в практике чего-то такого, чего Вы не делали намеренно. В этом смысл практики. Что-то может измениться ВДРУГ – по другим причинам. Но при чем тут практика? То, чего Вы не делали, не может быть сделано Вами. Но тут как с лентой Мебиуса – на словах все звучит очень парадоксально: *«Изменись. – Что, вот так взять и измениться? – Именно так. Изменение, о котором я говорю, никогда не бывает постепенным. Оно происходит внезапно. А ты даже не думаешь готовиться к неожиданному действию, от которого изменится абсолютно все. Мне показалось, что он сам себе противоречит. Я объяснил ему, что если бы я готовился к изменению, то тем самым постепенно изменялся бы. – Ты не изменился ни на йоту, – сказал он. – И поэтому веришь, что меняешься очень постепенно, понемногу. Но однажды ты, возможно, очень удивившись, обнаружив, что внезапно, без каких бы то ни было предупреждений изменился. Я знаю, что так оно и бывает, и поэтому не оставляю попыток тебя убедить»* (КК, кн. 3). Толкуем, интегрируя: Ваша практика есть попытка к изменению, готовность, которую Вы демонстрируете Высшему, поэтому она есть постепенный способ вызвать внезапное изменение Вас руками Высшего. Несомненно, есть изменения качественные, внезапные, есть и количественные, накопительные, постепенные. Все есть. И Вам решать – что есть что.

Можно использовать правило, что за один раз любая тех-



ника должна делаться так и до тех пор, пока не наступит хоть даже малый удовлетворяющий результат. То есть, вложив силы, Вы должны «отбиться», окупиться. А не так: «*пи-лите, Шура, пилите, она золотая*» (книжн.) – многие фактически ненавистно выполняют бессмысленные ритуальные действия без всякого результата, но считают, что практикуют. Вы должны иметь результат, за который Вы можете подхватиться, усилить, расширить успех. В следующий раз Вы должны достичь того же результата и немного улучшить его. Останавливаться в практике следует на «интересном месте», используя опыт создателей сериалов.

В практиках, похожих на делание (тональные практики), где Вам известен ожидаемый результат, неизвестно лишь одно – правильный ли алгоритм Вы используете. В практиках неделания Вы даже не знаете, что получите, каким оно будет и т.д., поэтому следует однообразно совершать необходимые действия, отрешенно и гибко следя «за всем», чтобы не пропустить эффекта. В работе с неизвестным результатом важно соблюдать однообразие действия затем, чтобы подтвердить или опровергнуть его правильность в дальнейшем. Иначе при работе с двумя и более неизвестными – Вы запутаетесь.

На время практики у Вас должно быть чистое детское любопытство, незамутненное никакими теоретическими изысканиями. Безоценочность и изначальность. Помните вопрос – как об этом узнали те, кто сделал это первым? Храните

отсутствия предвзятости как в сторону сомнения, так и в сторону уверенности. Вы не должны «знать» названий того, что происходит, натягивать образы, вешать ярлыки и ставить штампы. Например, когда автор встретился с союзником, то квалификация данной ситуации именно как встречи именно как с союзником «из кастанеды» произошло только на следующий день. Вместе с тем, когда мы говорим об этом, мы вынуждены называть это. И чаще всего – на словах – ситуация выглядит «круче», чем она была на самом деле. Это не свойство рассказчика, это эффект слов вообще. Пустяшное сновидение, если его записать – потянет на интересное и значимое событие в магической жизни, особенно для тех, кто слушает. Это неплохо, просто этим не надо обманываться, этим надо воспользоваться. Хотите усилить свою тягу к сновидению – записывайте, рассказывайте все словами. Не запишете, не придадите значимости – не будет значимости. Исчезнет интерес, практика прекратится. Осознанное усиление значимости событий – прагматично. В целом, философски-то рассмотреть – нет ничего значимого. Но так думать – полезно для тех, у кого значимость вещей была расставлена другими людьми, случайно, неосознанно. Воин же сам расставляет приоритеты и придает значимость тем вещам, в которых она полезна.

Многие люди, застыв в мертвой точке, попросту не знают, что ИМЕННО им делать, с чего начать. Проблема выбора – это болезнь свадхистханы, проблема уровня веры. Вот и

работайте с верой. Видите как – у людей с верой – нет проблем с тем, ЧТО им делать. Тут многие парируют – а что конкретно нужно делать, чтобы решить свою проблему с выбором, верой. Так это конкретно Вам – **выбирать**, что делать конкретно. Мыслите шире – это все равно, что спросить, что конкретно говорить девушке, чтобы с ней познакомиться. Ну, для начала, купите учебник по «пикапу». Это уже дело. Детализация действий возможна, но совсем не она влияет на исход ситуации. Проблема в том, что Вы не хотите научиться, Вы хотите получить результат (читай главу сначала). Начинайте, как Вам угодно, но с той гибкостью, чтобы в процессе осознать и изменить процедуру, если понадобится. Тут главное начать. Заранее выяснить нет способа. ... *Все делается так: Нужно просто решить и поставить свой первый шаг, А потом надо лишь продолжать, Путь совершается так... (авторск.).*

Это загадка вселенной – как начать, если начала нет. Как сделать, если не делал, как преодолеть инерцию бытия. Оказывается, это загадка лишь для нашего мозга, синтаксиса, первый шаг нужно просто делать, не думая, и уже потом понимать, как ты его сделал. Желать вначале понять, а потом – делать – это неверный подход, обычно эту ошибку делают люди типа 567. Но эта ошибка принадлежит всем нам, воспринимателям, и она исключает свободу, исключает творчество. Ведь творцу и творческому человеку известно, что плох тот композитор, поэт, сталкер, воин, человек знания,

маг, который в точности «знает», что получится в конце. *«Когда отсутствует какая бы то ни было определенность, мы все время начеку, мы постоянно готовы к прыжку, – сказал он. – Гораздо интереснее не знать, за каким кустом прячется кролик, чем вести себя так, словно тебе все давным-давно известно»* (КК, кн. 3).

Да просто говорят – «влом» делать. При желании все можно отследить, найти причину и устранить. Отследите – что именно «влом»? Например, окажется, что Вам всего лишь «влом» одеваться и выходить, потому что закладывая расходы на основные действия – Вы не учли эти, вспомогательные. Значит, делаем такую практику – одеваемся, выходим, раздеваемся, заходим 7 раз, или пока не понравится. В сравнении с 7-ю разами, один раз одеться и выйти – не составит Вам труда. Ошибка подавляющего большинства людей в том, что они учитывают только голые действия, но не учитывают энергоемкость невидимых действий – намерения, веры, настрой, решения.

Ну ладно, начали, делали, делали, кое-что даже сделали. Что дальше? Нужно знать, что существует неминуемый откат в практике, сопротивление мира. На то есть много причин. Вначале все это кажется интересным, но неминуем момент, когда Вас начнет преследовать скука, *«размышления о бессмысленности такого занятия, меланхолия или даже депрессия с суицидальными тенденциями»*; *«какая-то часть меня будет делать все возможное, чтобы воспрепятство-*

вать выполнению этой задачи» (КК, кн. 4). Это нормальная реакция человеческой формы, но как Вы будете бороться с этим? Разработайте стратегию. Такое случается, если Вы не смогли разжечь достаточный огонь интереса. Интерес разжигается вовлечением: если делать ЛЮБОЕ дело долго, то, не имея предвзятости к нему – начинаешь любить делать это. То есть все зависит от вложенной Вами энергии. Чем больше в деле Вашей энергии, Вас, тем оно интереснее Вам. Нужно использовать первичный импульс на 100%, не подавляя его, а наоборот, раздуть огонь из искры. Что-то делайте в этом направлении каждую свободную секунду, подходите творчески, совершенствуйте практику, начинайте новые ветви эксперимента, не давая результатам забыться. Кстати, ввиду небольших колебаний ТС во время практик неделания многое неминуемо забывается и в итоге становится незначительным, поэтому записывать надо сразу. Скорее всего, записи эти Вам никогда не пригодятся, но это способ придать неизвестному значение в известном. Сам акт написания подключает тело к неизвестному. *«Он сказал, что обычное записывание является способом вовлечения в задачу запоминания первого внимания. Рекомендация дона Хенаро не была шуткой, так как возведение по бумаге кончиком пальца, являясь неделанием при записывании, заставило бы сфокусироваться на запоминании мое второе внимание»* (КК, кн. 6).

У светящегося существа есть всего две опции:

1. схватиться волей за пучок эманаций и

2. отпустить от пучка,

из которых оно умеет только 1 (даже обезьянка умеет больше). Каждая опция – величайшее искусство. Но суть в том, что меняя свой уклад жизни, мы, хватаясь за другой пучок, должны отпустить что-то схваченное до этого. А это больно, ибо требует дефицитной энергии намерения. *«Видящие увидели, что первое внимание потребляет все свечение осознания, которым обладает человеческое существо. Свободной энергии при этом практически не остается. Рано или поздно каждому воину предстоит проникнуть в неизвестное. Поэтому новые видящие рекомендуют экономить энергию. Но откуда ее взять, если вся она задействована? Новые видящие говорят: свободную энергию можно добыть, искореняя привычки, которые не являются необходимостью. Дон Хуан остановился и спросил, есть ли у меня вопросы. Я поинтересовался, что происходит со светимостью осознания при искоренении ненужных привычек. Он ответил, что осознание в этом случае выходит из состояния замкнутости на самом себе, обретая свободу для концентрации на чем-нибудь другом»* (КК, кн. 7). Поэтому воином так долго и становятся, потому что нужно привыкнуть, чтобы больно не было. Ваша система, устоявшись в течение времени жизни, будет испытывать неудобство и, поняв, что изменения не закончатся, начнет требовать вернуть все назад. *«Неужели ты думаешь, что мир, который ты знал всю свою жизнь, покинет тебя мирно, без эксцессов? Нет уж! Он еще напослед-*

*док поизвивается вокруг тебя и пару раз ударит тебя хвостом» (КК, кн. 10).*

Наблюдайте, как и при успехе, и при неуспехе появляется желание все прекратить, в одном случае – от самодовольства и успокоения, в другом – из-за сомнений и раздражения. Второй случай понятен, а в первом случае – Вы добились того, чего хотели, но новых впечатлений нет, а энергии требует. Откат в практике – это естественный барьер на пути. Барьер перед качественным скачком. Сравним с отношениями мужчины и женщины. Немало мы знаем о том, как быстро люди надоедают друг другу потому, что не умеют видеть глубже. Все вокруг нас имеет глубину, но от нас зависит, что нам важно. Если нам важен результат – то добиваясь физической доступности, мы перестаем испытывать интерес и ищем другую тропинку, чтобы сделать ту же самую короткую пробежку по ней. Если же нам важен опыт, то нам нет разницы, какой дорогой идти, важно пройти как можно дальше, не делая бессмысленных возвратов-повторений.

И помните, никогда не будет иметь результатов практика, совершаемая без цели, без тайны, без интереса, без духа первооткрывательства, без веры, без вдохновения, без чувства, без смысла, без обращения к Высшему. Искать нужно не практик, а вот этих вещей в себе.

Ну, вот теперь, когда все, наконец, прояснилось, возьмите все качества, присущие человеку, по парам, например: ненависть-любовь, раздражение-приятие, жадность-щедрость...,

и подберите в этих диапазонах свое оптимальное значение, «золотую середину». Не всем золотым серединам найдется название, тогда Вам придется изобрести способ обозначения этого чувства для себя. Отслеживайте каждое полученное среднее чувство, подставляя его в мыслимые ситуации жизни, наблюдайте, как разворачивается воображаемая ситуация при этом чувстве. Убедившись в оптимальности полученного чувства, инсталлируйте его в себя путем пранаямы: втягивая в себя образ чувства. На выдохе выбрасывается заменяемое качество. Чем не практика?



# ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКИ №2

*Однажды ты научишься видеть, и тогда, увидев людей на другом плане, ты поймешь, что в них невозможно ничего изменить. К. Кастанеда, кн.2*

Уже второе введение в практики – возмутится любитель практик – где сами практики? Спокуха, пипл! Ваша любимая практика займет свой достойный сегмент в 1/7, как ей и положено. Хочу, чтоб Вы поняли практику вообще, как категорию. Обозначим ее ПРАКТИКА. Практик не существует, ибо все ПРАКТИКА. Пока Вы считаете практикой то, что считаете – это не будет ПРАКТИКОЙ в полном ее смысле. То есть ПРАКТИКА – нагуальна. При этом принято ПРАКТИКУ считать тоном, конкретикой, а все остальное – блабла. Но, к примеру, Вы знаете, что ПРАКТИКА – сама весьма абстрактная вещь? Если не верите, покажите жестами без слов «практику» другому человеку и чтоб он угадал название хотя бы. Ну, то есть ПРАКТИКА, оказывается, не так уж конкретна и сама где-то ближе к теории (Ха-ха). Вы, прежде чем практиковать, для начала хотя бы поймите из моей теории, что такое есть ПРАКТИКА. А то постоянно сталкиваюсь на практике с тем, что люди попросту не знают ПРАКТИКИ, обзывая практикой тупой алгоритм действий, который при передаче выхолащивается и искажается все больше. В свя-

зи с этим человек попросту тратит время зря, если не делает обратную работу. С другой стороны, знание ПРАКТИКИ позволяет преуспеть в любых практиках. ПРАКТИКА – это не просто набор действий – это наука, в которой есть множество нюансов. Но поскольку нет цели воссоздавать эту науку, приведем примеры того, что нужно знать любому и каждому практику о ПРАКТИКЕ.

По сути – практика служит изменению, а что мы можем изменить в (светящемся яйце) себе? Правильно! В терминах толтеков мы можем изменить только положение и внутренние связи (ХГВС) точки сборки (ТС). Поэтому если Ваша практика не сдвигает ТС и не меняет ХГВС – это она-низм. Любая практика – это неделание в именно толтекском смысле этого слова. Как известно, человек не может сдвинуть ТС, поскольку для этого ему надо как бы находиться снаружи себя. В Вашей фиксации просто нет такого момента, чтобы нарушить ее. Эти моменты безжалостно отбрасываются восприятием. Фиксация основана на отбрасывании всех моментов движения и возможности движения, понимаете? Обычно такие ситуации разрешаются хитрым способом: любая практика должна быть уловкой. Вы должны искренне верить, что делаете одно, пока делаете совершенно иное. Практика должна обмануть ум и позволить обойти защитные механизмы Ваших эгозащит. Поэтому практика будет работать лишь столько, сколько нужно времени, чтобы Ваш ум подспудно не вкурил условность ЭТОЙ практики. Как толь-

ко это происходит – практика больше не работает, и Вы идете искать новые практики и новых мастеров. Если и можно/нужно чему-то у кого-то учиться – то вот этому.

Любая уловка превращается в ловушку, даже в исполнении ДХ. Мы постоянно видим, как новички цепляются за его контекстные слова и начинают делать чуть ли не обратное по смыслу. Почему так? Потому что уловка предназначена для разового смещения ТС. Но как только уловка достигает ума, происходит фиксация и уловка становится ловушкой. Именно поэтому ДХ давал КК все новые практики ни разу не повторяясь. Потому что тот портил практики, но этой ценой он продвинулся достаточно, чтобы понять суть. Не каждому такое удастся, даже когда знающий человек тебя ведет. Дошлый ученик может даже заметить, что его в чем-то водят за нос. То говорят – вот так делай, то наоборот. Именно противоречие является сутью уловки и это мы видим на протяжении всей саги КК. Чтобы сдвинуть ТС, нам нужно неделание, нагуальная, обратная всему вещь. В какую сторону бы мы не пошли, нам нужно в обратную. Неважно как делать, важно чтобы получилось. Что? Начинайте читать сначала.

Никому во вселенной не нужно повторение чужих действий, от которых якобы что-то меняется, якобы незаметно, якобы понемногу. Вселенной надо, чтобы у нас стало своё знание, своя практика. На самом деле, практику дает Дух (и сдвигает ТС тоже он), но дает не так, как человек человеку, а так, как Дух человеку. И приходит момент, когда че-

ловек начинает сам создавать практики – тогда он становится ПРАКТИКОМ. Но и это можно симитировать. А! Ну, Вы уже должны понять, что указанная мастурбация – это имитация практикования. Тут, в общем – такое дело – пока Вы нечестно пытаетесь обмануть себя, других и Дух, Вас надлежит обмануть так, чтобы Ваш обман не сработал. Этакая война обманов. С кем поведешься, да. Вас нужно обмануть потому, что Вы сами и живете в обмане. Обман пронизывает все наше существо. Его причины – невежество и мало энергии. Ваш обман можно разделить на три уровня:

Искренний самообман глупого неведающего существа;

Неискренний самообман глупого неведающего существа;

Намеренный самообман глупого неведающего существа.

Первый – его легче всего преодолеть, но если человек «включил мозг» – он почти неизлечим.

4-я категория людей – воины. Они идеальные ученики и все сказанное выполняют так, как это надо. Они мыслят так: *«поскольку я ничего об этом не знаю, то следует делать так, как говорят. Меня обманывают, окей, я подыграю, постараюсь обмануться»*. Такой честный эксперимент.

Только что мы показали невозможность обучения человека даже знающим человеком, и теперь Вам должно быть понятно, что обмануть самого себя попросту невозможно. Верно. Если Вы – человек первых трех типов обмана. Но если Вы – воин, все возможно. Однако должен Вас предупредить: если Вы начнете считать себя воином, то останетесь челове-

ком первых трех типов. Воин – тот, кто не считает себя воином. Опа! Это главная уловка воина. И она искренна как слеза ребенка. Он осознает, что главная проблема на пути – он сам, и позволяет ситуации/учителю себя устранить.

Практика, как смещение ТС – это маленькая жизнь, которая создает уникального фантома Вас самих. Практика рождает новое существо, значит, практика есть творчество. А творчество всегда подразумевает троицу – творец-творчество-творение.

Хорошая практика всегда имеет активный и пассивный аспекты: то, что намереваешь и делаешь сам (идея, задумка, экспериментальная область, гипотеза), и то, что происходит во время практики само (неизвестное, открытие). Второе именно больше тебя, поэтому учит, позволяет находить новое в практике, превращая ее из делания в неделание. Хорошему практику с годами стажа становится очевидно, что практика как он ее понимал – была только уловкой для ума.

Существует три уровня практик.

Имитация практики. Использование только активного аспекта или отсутствие аспектов.

Творческая свобода. Использование только пассивного аспекта, ожидание чуда.

Полное использование пассивного и активного аспекта практики.

При использовании только пассивного аспекта человек тоже может не двигаться, наравне с человеком первого ти-

па. Только Ваше совместное с Высшим обоюдное усилие может построить мост над пропастью невозможности. По сути, практика – это выход на связь. Не факт, что сеанс будет, но вероятность повышается от регулярности.

В связи с вопросом регулярности практик, практику должно быть очевидно, что разворачивание практики зависит от точки ее начала. Начнете сейчас – будет одна практика и один результат, начнете в другое время – другой. Поясню цитатой: *«Если у тебя достаточно личной силы, то ты абсолютно точно определишь правильное время для выхода из дома. Как именно точное время будет вести тебя, не знает никто. Но если у тебя хватит личной силы, то ты убедишься, что так оно и будет...»* (КК, кн. 4). Если Вы практикуете регулярно, у Вас есть возможность вычислить, где работаете Вы, где сама практика, а где – внешние циклы привходят. Так нужно и циклы выследить по ходу дел. Вы же понимаете – чтобы уловить внешнее изменение, внутреннее нужно зафиксировать. Такой фиксацией будет регулярное исполнение какой-то практики. Эту практику Вы выберете сами, и она будет практикой несгибаемого намерения: *«начинается все с какого-нибудь одного действия, которое должно быть целенаправленным, точным и осуществляемым с непреклонностью. Повторяя такое действие достаточно долго, человек обретает несгибаемое намерение. А несгибаемое намерение может быть приложено к чему угодно. И, как только оно достигнуто – путь свобо-*

ден» (КК, кн. 7).

С другой стороны – нужно всячески избегать монотонности обязательного исполнения практики – так Вы быстро ее убьете, превратив в рутину. Есть такая практика неделания от ДХ – разрушение распорядков. Все и ныне там, кто просто разрушал. Очевидно, что эта практика не разрушения, а восстановления и позволяет Вам обрести природный, естественный ритм практик. Вы «практично» мыслите в категориях фантома – в днях. Но регулярность многих практик располагается в годах и десятилетиях. Например, голод и кунг-фу происходит циклично циклами по 7 лет, с паузой 14 лет, но это не рецепт (!), это не значит, что Вы пишете в блокнот, что следующий голод у Вас через 14 лет. Это указание на то, что ощущения никто не отменял, и эти сроки – констатация ощущений, позволяющих действовать. Именно ощущение позволяет Вам быть на волне с циклами и использовать их сопутствие. Тогда при условии неиспорченного рутиной позитивного отношения к голоду и кунг-фу, Вы будете голодать и тренироваться именно столько, сколько необходимо. То же самое со сном, едой и сексом, хотя практиками это назвать труднее всего. Так что разрушением распорядков воинская жизнь выглядит только с точки зрения фантома. Однако по эффективности можно догадаться, какой подход правильнее.

Вброшу такое – если Вы делаете практики постоянно, значит, Вы делаете их плохо.

Человек, не умеющий практиковать – не может знать, что каждый раз – разный. Поэтому он делает скоропостижное суждение, выносит свой незрелый вердикт. На примере похода в горы:

в одном походе тебе будет тяжело, и ты ничего не обретишь;

в другом будет легко, но обретишь искомое;

в третьем будет легко, и не обретишь;

в четвертом – тяжело и получишь что надо.

Это еще одно напоминание о том, что все, что мы делаем, зависит от Высшего. То есть нам нужны не только усилия, но и удача, которая так же исходит от Высшего. Удачи и усилий нужно поровну. Это в обычных мирских делах можно обойтись чем-то одним – одним лишь усилием или одной удачей. Здесь не так. Воин знает – если нет удачи в практике, значит, Высшему эта практика не нравится. Воин знает больше – если использовать практики приближения к смерти НЕ в настроении воина – они будут разрушительны!

Если практика – это уловка, то следует уметь оперировать целями. Например, есть практики неделания по возвращению тела в исходное состояние – так называемые практики оздоровления. И тут так: Человек голодает, чтобы похудеть, вроде бы – уловка удалась, но человек, не похудев, выносит вердикт, что голод – фигня, а похудеть нельзя. Вот если б без вердикта, то нормально было бы, и, наблюдая за собой, человек отметил бы, что изменилось нечто более тонкое, чем он



мог ощутить, получил бы направление и т.д. *«Если б решение молодого человека было осознанным и если он готов был бы за него ответить, – сказал дон Хуан, – он оставил бы еду, которая была в кувшинах, себе и был бы этим более чем доволен. А может, ему бы даже удалось понять, что эта еда тоже была силой»* (КК, кн. 3). Но то – для воина. Воину должно знать, что не то что похудение, даже здоровье не является целью практик оздоровления! Тот, кто стремится к здоровью, не обретет его по математическому закону неизбежных потерь. Чтобы достичь чего-то – нужно стремиться к большему. Настоящие практики очищения имеют целью и не долголетие, а лишь поддержание ЖС на номинальном уровне – ибо количество времени жизни существа – прерогатива Высшего. Важнее всего – заниматься СВОИМ истинным делом, скажем так – реализацией своего предназначения. Тогда здоровье приходит как побочный эффект правильной жизни. При этом правильность жизни часто не означает общепринятую постанову.

Теперь заметьте, что большая часть не хочет лечиться трудными методами, пороча их, а небольшая часть хочет лечиться, превознося их. Это, казалось бы, все варианты, но нет – воин как бы не хочет лечиться, сомневается, ленится совсем как первые, но при этом делает их как вторые. Делать вопреки своему желанию – прерогатива воина. *«Вам этого не понять!»* – © Лукашин. Но все просто – преодоление себя – источник силы. Что за сила такая? Ну, скажем так – знание

– сила. Здоровый может лучше знать, а знающий может быть здоровее. Как говорится – *«к богатому еще прибудет, а у нищего заберется и малое»*. Чтобы правильно лечиться, вернее – чтобы правильно делать все, например жить – нужна другая картина мира, посложнее, но и поинтереснее той, которую Вам предложили многочисленные учителя – все люди, с которыми Вы имели дело. Родители, друзья, таксисты, ученые, учителя, врачи – учат вас. И если у Вас нет собственной картины мира – они навязывают Вам полуграмотную свою. Задумайтесь, что станет с человеком в горах, если он представляет их иначе, чем есть на самом деле. Вот так и у Вас.

Прочитав абзац выше, Вы догадались, что здоровье напрямую зависит от картины мира, которая у Вас в голове! КЭП, открыл Америку, да? Но в отличие от того, что Вы все это уже слышали, хочу утвердить другую, не такую как у Вас, ПРЯМУЮ зависимость здоровья от так называемых «нервов» и «мыслей». Например, если в Вашей картине мира нет места Высшему, а на его месте утверждено эго, то так этот мир и будет на Вас воздействовать. И не просто воздействовать. То, как Вы понимаете мир, каким Вы его видите – делает Вас такими, какие Вы есть. Обратная связь. Если Вы больны, значит, и мир видите больным. Правьте мировоззрение – и вуаля. Проблема лишь в том, что увидеть свои ошибки бывает невозможно. Это принцип ловушки – Вы входите в неверное мировоззрение, внутрь, и оно лишает Вас сил увидеть его ошибочность снаружи. Все, Вам не выбраться. Это

уже Вам к видящему надо идти, но вряд ли он поможет Вам, ведь Вы ЗНАЕТЕ ЛУЧШЕ!

Тот же голод для воина – это практика уважения к телу и его непомерному труду, а в картине мира воина – тело – тоже Высшее по отношению к уму, проводник к уму всех Высших уровней. Получается голод – это молитва, дань уважения и признательности за счастье быть здоровым, бегать, смотреть, дышать. Вот вроде и все то же воин делает, что и Вы – а суть другая и эффект разный. Как в сказке «Морозко», есть разница в эффекте, полученном первой девочкой и второй.

Пользуясь случаем, прорекламирую методы оздоровления воинов, в связи с тем, что даже те, кто принимает такие практики, стараются «дополнить» их, исходя из обывательской или научной картины мира. В связи с чем погрязают в деталях, упуская действительно стоящие эффекты. Прелесть пути воина в его естественной простоте. Смотрите: истинные методы оздоровления – голод, холод, соль для пракшаланы, масло для печени, сода для раскисления, перекись для окисления – почти не стоят денег – в этом их отличительная особенность, как бы подчеркнутая самим мирозданием. Вот – уже проще ведь использовать, хоть денег не надо. И не надо ничего добавлять в эту простоту. Вы уже должны знать, что сам принцип «традиционной» больничной медицины является обманом. Идея, что добавив что-то к существующей системе, Вы можете ее исправить, работает лишь в 25% случаев, а это в два раза ниже, чем применимость мануальной те-

рапии к суставам. Таблетки (химиотерапия) – это очень узкий раздел медицины. Действие этих препаратов, в основном, направлено на снятие симптомов и может быть использовано только в особых тяжелых случаях, а не так, что любое лечение заключается в «закидывании» горстей «таблетосов». Велика сила, заложенная в наш организм, и мы можем выздороветь даже вопреки врачам и ЗОЖникам, но когда-то и эта сила заканчивается. И дело не только в том, что все закончится – оно и так и так закончится, но жить здоровым и жить больным – это две разные жизни. Все, что Вам скажут другие по поводу воинских чисток – проверьте на тесте. Перечислим в порядке возрастания ценности совета:

1. советы от тех, кто не делал сам или делал, но совсем другое – делите на 29;
2. советы от тех, кто делал, но неудачно – делите на 17;
3. советы от тех, кто сам делал то, о чем идет речь, и удачно – делите на 1;
4. советы от тех, кто сам делал удачно на протяжении долгого периода времени, и те, кто его слушали, тоже сделали удачно – делите на 0, если умеете. Автор описывает в разделе техники п.4.

Пока врачи пытаются добавить нам жизни своими добавками, воины, не отрицая этого подхода, идут и по обратному пути. Да, мы не отрицаем официальной медицины, а они – до сих пор, но уже вяло отрицают многие жесткие методы оздоровления – ну и кто богаче? Можно идти по пути повы-

шения не очень нужного комфорта (таблетки), а можно понижать планку потребностей (выносливость). Воины ставят себя ближе к смерти, и это почти всегда оказывается более эффективным. Общее во всех практиках воина – близость смерти. Не дышать, не есть, не пить, не двигаться, не спать, исключение разных благ – все это возвращает человека из того, до чего его довела цивилизация. Люди уже в ближайшую булочную ездят на машине! И если у древнего индейца был целый день, чтобы размышлять, современному размышлять некогда – он втыкает в гаджет. Ну и понятно – кто к чему идет – тот к тому и придет.

Теперь сравним две воинских практики из как бы разных областей: поход в одного в горы и голодание. В чем их сходство? Горы и голод сходны тем, что в них ты остаешься один, самым собой. В горах – без людей, а на голоде – без микрофлоры и глистов. Современным социальным людям катастрофически не хватает знания того, каковы они безотносительно общества. Так же они не знают, какой именно микроб или глист заставляет его любить гамбургеры с колой и заниматься ежедневным изнуряющим сексом. А воин знает себя. Знает, как выглядит его Я без всего наносного. Выделив свое Я как систему, воин может сосредоточиться на его усилении и взращивании. Обычный человек как бы растворен в море людей и глистов и не имеет четких очертаний. Высшему не за что схватить его, чтобы тянуть.

Это к тому, что практика всегда должна вести к улучше-

нию практикующего, а для этого ему необходимо выделить себя как локальную систему. Если Вы видите дело целиком, разве это не лучше, чем когда Вы понятия не имеете, над чем работаете?

Под практикой следует понимать прямое взаимодействие с миром, эффективное использование того, что происходит. Просто мир у всех разный, различается и уровень взаимодействия. Видящие работают с абстрактным как с конкретным, поэтому для несведущих их слова выглядят как теоретизирование. Но это не то теоретизирование, что из ума, которое ниже «практики», а другое – то, которое выше «практики», ибо состоит из множества «практик».

Вы думаете у нас, толтеков, вообще нет «нормальных практик», и мы так оправдываемся? Да что вы! Практикам необходимо помнить, что сама жизнь в мире – и есть прямое взаимодействие с миром. А практики являются уже искусственной надстройкой. Получается – практики нужны только «инвалидам соцтруда», то есть тем, у кого опыт **прямого взаимодействия с миром** пока не уместается в их собственный размер мозга. В итоге – практик – это часто всего лишь тот, кто, не умея прямо получать опыт мира, просто развивает мозг до нормы. И развивать мозг вовсе не «запахло», как считают некоторые практики. Развивать его надо, но надо и видеть, когда ты идешь снизу к норме, а когда идешь выше нормы. Можно наблюдать анекдотичные ситуации: сидят два безногих в очереди на протезирование и говорят –

да на фиг вообще эти ноги нужны – без них лучше.

Так мы увидели два уровня практик – до нормы и выше нормы, а также два уровня жизни. И поняли, что практики нужны для движения, изменения, улучшения, для перехода от одного качества к другому. Есть:

Практики;

Жизнь;

**ПРАКТИКИ;**

**ЖИЗНЬ.**

Забегая вперед, можно сказать, что практики толтеков делаются по этапам развития осознания:

1. обычное состояние, фантом;
2. практики ума к телу – магия (гармония между решениями и действиями);
3. немагия;
4. практики тела к дублю (гармония между тоналем и нагуалем);
5. целостность самого себя ЦСС;
6. полное осознание.

Еще можно различить:

1. практики Духа, приводящие к интеграции ума к телу;
2. практики Земли, приводящие к интеграции тела к дублю;

3. практику Орла, которая, по сути, огонь изнутри или  
**ПРЯМОЕ ПОВЫШЕНИЕ ОСОЗНАВАНИЯ.**

Есть практики жизненной силы ЖС и практики личной

силы ЛС. ЖС – это здоровье, физсила, «красная полоска» героя в игре, а ЛС – «синяя». Кто играл, тот знает: ЛС – это удача, психическая энергия, мана. Практики ЖС – это практики, связанные с поддержанием тела путем убавления или путем прибавления (см. выше). Они должны быть умеренны. То, что многие ошибочно считают магическими практиками – это часто охота за ЖС, вплоть до вампиризма других существ и кармы с этим связанной – удел древних магов. Тут главное не жадничать, а брать ровно столько, сколько нужно, проблема дозировки. ЖС не должна быть ни выше, ни ниже нормы. ЛС можно и нужно увеличивать до максимума. Это принципиальное отличие недомагов от людей Знания.

Новым видящим удалось понять, что все, что мы делаем (и практики, и непрактики) – служит для развития осознания, повышения его уровня, это практики ЛС. С этой точки зрения – если практика не повышает осознание – это потеря времени и сил. ПРЯМОЕ ПОВЫШЕНИЕ ОСОЗНАВАНИЯ может и миновать практики-как-вы-их-понимаете, но практики прежде должны научить воина вещественности сверхусилия при полном недеянии или даже в обычной жизни, что еще труднее. Вот случай, когда практика немагии совершенно не похожа на практику магии: *«дон Хуан искренне верил, что не учился ничему, хоть в какой-то степени относящемуся к магии, поскольку, очевидно, в доме никто и не занимался ею»* (КК, кн. 7). Пробовали даже на других людях – работает. В то время, пока человеку кажется, что он не учит-



ся – он учится – та самая уловка.

Но эти прагматичные гундосы никогда не успокоятся – они говорят так: уж если и говорить о чем-то, то о практиках. Ну, скажу Вам, говорить о практиках – это как раз оксюморон, ибо любой разговор – это теория, а говорить о практиках – вообще – для Вас же – кошунство, ибо как говорил ДХ, единственный призер авторского личного топа: *«Отныне, – сказал он, – ты просто должен показывать людям то, что считаешь нужным, но никогда не говори, как достиг этого»* (КК, кн. 3). Почему? Вы можете сами ответить на этот вопрос, если Ваши практики позволят Вам это сделать.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИКИ

*...если во время нашей с тобой прогулки мне предстоит умереть в пустыне, то я должен там умереть. Ты же, в отличие от меня, ведешь себя так, словно ты бессмертен, а бессмертный человек может позволить себе отменять свои решения, сожалеть о том, что он их принял, и в них сомневаться. В мире, где за каждым охотится смерть, приятель, нет времени на сожаления или сомнения. Время есть лишь на то, чтобы принимать решения.*

*К. Кастанеда, кн. 3*

Да, оказывается, мы живем в плену мифа, что где-то какие-то люди что-то там знают, учитывают, контролируют. Но если Вам доведется ближе пообщаться со всеми этими учеными, врачами и прочими псевдомифотворцами, Вы очень скоро сможете понять, что они – такие же люди, как и Вы: не без тараканов, не без глупости, а то и вовсе «еманько». И им, к тому же, на Вас наплевать – у них своя жизнь, свои проблемы. Все заняты своими делами: врачи болеют, ученые тупят, у «учителей»-педагогов – дети в тюрьме... что дальше?

В процессе множества экспериментов автору довелось понять, что с вероятностью 50% – то, что все нам говорят – это не так. Уже одно это говорит в пользу тех экспериментов. К

примеру, погуглите – сколько можно прожить без воды? – там будет наиболее авторитетный ответ – три дня. Автор голодал с соратниками насухо восемь, и это далеко не предел. Ложь? Она. Что же **они** прячут там, за порогом комфорта и безопасности? Ведь если это что-то правильное и хорошее, то кто тогда – эти **они**?! Вот если б они отвечали так на вопрос «через какое время **можно** умереть без воды», да и то – можно ведь и через час умереть.

Чем раньше мы перестанем верить, что кто-то что-то где-то знает наверняка, тем быстрее мы можем принять ответственность за свою жизнь, а в том числе и за свое тело. Тело знает больше, а того, чего оно не знает, оно может и должно узнать из собственного опыта. И для этого нужны рискованные порой эксперименты, слава богу, подтвержденные опытом множества людей на протяжении столетий, а то и тысячелетий. С телом нужно подружиться. А для этого нужно понять кто Вы – Вы всего лишь ум, пока что паразитирующий на теле. Тело человека достойно восхищения. Почти любой механизм, да что там – простая труба будет нуждаться в замене или чистке на протяжении 70-80 лет. Что же мы не чистим свое тело, к примеру? Все просто – страх. Это первый враг любого пути.

Человек, начинающий практиковать, не имея достаточно любви, здоровой одержимости и привычно сфокусированный на негативных аспектах жизни, неминуемо сталкивается с тем, что его «здравый смысл» начинает нашептывать ему,

что эти практики крайне вредны и смертельно опасны. Посеянные сомнения всегда подтверждают: гугл, друзья, родители, бабушка из 4-го подъезда... Это рушит веру, гасит первичный импульс, и все заканчивается. Уже говорили что все, что сообщает тебе – что практиковать не надо – от летуна. Это не просто слова. Это собственное знание того, как это работает, отбрасывая ищущего на годы назад.

Отдайте себе отчет в том, что есть внешние силы, поддерживающие наши слабости: *«События дня были утомительными, и я стал очень эмоционален. Волна жалости к самому себе охватила меня. Я готов был заплакать, повторяя самому себе, что все то, что они сделали со мной, было необратимым и, скорее всего, вредным. Дон Хуан, казалось, читал мои мысли. Усмехнувшись, он недоверчиво покачал головой. Я попытался остановить внутренний диалог, и вся моя жалость к себе исчезла»* (КК, кн. 4). Не со слабостью ли борьба воина? Не за свободу ли? Поэтому в этой главе вместо инструкций по технике безопасности, автор будет стебаться над Вами. А, впрочем, как и в любой другой главе.

Сейчас, Вам выпишу рецепт. Вы ищущие или дамы с собачками? Чем Вы от них собрались отличиться? Ведь звание воина – это не бумажное удостоверение, это поступки, которые отличаются от поступков большинства. И если обычный человек просто ест, спит и ходит на работу, и Вы делаете то же самое – то Вы и есть обычный человек. Удостоверения сдаём.

Сила расположила вещи таким образом, что самосохранение страдает при любом отходе от нормы. Все опасно: ходить в горы, голодать, заниматься боевыми искусствами, танцами, сновидеть, чистить организм, и этот список можно продолжить. Все, что колышет наше псевдосамодостаточное дерьмо – опасно. И в этом ключ – верно и обратное. Чтобы всколыхнуть свою замшелость, нужно сделать что-то вредное для нее. И в этом нет ограничений – кроме очевидно необратимых или смертельных исходов.

Если вся наша Жизнь – бытие, то любой сдвиг из него всегда в сторону небытия, Смерти, то есть – смертельно опасен. Тогда чего Вы хотели? А-а-а, халявы. Вы хотите, оставшись собой, получить преимущества не свои. Порой халява является более губительной, чем честные практики. Как легко скушать гриб или таблетку, но последствия этого останутся с Вами навсегда, причем в области, которую Вы не осознаёте и не осознаете. Это очень простой маневр – сделать некую часть Вас невидимой, несуществующей для Вас и рулить там Вами в обмен на фантики. Это происходит автоматически даже не потому, что кто-то жаждет Вашего поражения, но потому, что Ваш ствол смещается относительно корней, уменьшая область пересечения, а значит, и полноту позитивного обучающего воздействия Высшего на Вас. Это называется искривление СЗСН и практически не излечимо. Часто такое искривление бывает врожденным. ДХ, к примеру, с помощью растений ВПРАВЛЯЛ СЗСН КК, то

есть делал работу, обратную той, которую делают невидящие. Несмотря на тот факт, что действия вроде бы одинаковые. Поэтому и существуют клиники, где с переменным успехом наркоманов лечат наркотиками. Да, опасность есть и здесь, и каждый наркоман, усмотрев лазейку, с пеной у рта станет защищать свою позицию. Пусть защищает. Что еще ему делать-то? Но мы ищем не адреналин, не опасность, а свои границы и **законные** способы их расширить. Опасность не ради опасности. Еще раз подчеркну момент, который мог быть Вами упущен – с Силой нельзя схитрить, нужно быть абсолютно честным, а для этого нужно себя осознавать. *«Принять на себя ответственность за свои решения – это значит быть готовым умереть за них... – Не имеет значения, каким именно является решение, – сказал дон Хуан. – В этом мире нет ничего более серьезного, чем что-либо другое. Разве ты не понимаешь? В мире, где за каждым охотится смерть, не может быть маленьких или больших решений. Здесь есть лишь решения, которые мы принимаем перед лицом своей неминуемой смерти»* (КК, кн. 3). Для многих это просто слова. Бла-бла-бла. Это ведь потому, что все блага цивилизации как раз созданы для того, чтобы Вы чувствовали себя в безопасности, комфортно и уютно. *«Я приношу с собой свободу воина. Ты этого боишься? – Нет, но твое знание слишком устрашающе. В нем нет для меня утешения. Нет гавани для приюта. – Ты опять все путаешь. Утешение, гавань, страх – все это настроения, которым*

*ты научился, даже не спрашивая об их ценности. Как видно, черные маги уже завладели всей твоей преданностью» (КК, кн. 4).* Несмотря на спокойствие слов – это краеугольный момент, где Карлос держится на Пути на последней сопле. Все люди наркоманы комфорта и это надо лечить.

Сумрак, кризисы голода, чисток, обливаний, все магические результаты, к примеру, даже эффекты почти безобидного перепросмотра пугают ум и тело. В итоге человек, боясь признать себя слабаком (то есть цель опять же – остаться в зоне комфорта), спускается на уровень безопасных техник. Но нужно помнить, что халявы нет. Техники дают в максимуме столько, сколько в них Вами вложено. Чего? Ну – точно не механических действий. Давайте, да. Ищите безопасные рецептики просветления, только боюсь, что в этом нет вызова. Стоит понять – этими рецептиками сейчас занимаются все – и эта телега все там же. Краткий путь – опасен, смертелен, труден. Поэтому – редок. В этом и его ценность.

Возвращаемся к ответственности. Обычно люди стараются переложить ее на кого-то другого, забывая, что ответственность и есть Ваш вклад, от которого Вы ждете дивидендов. Отсюда тяга к секциям, семинарам, курсам и прочим механизмам денежного оборота. Но искомое нами за деньги не купишь. Вы должны понять, что нормальные люди, ведущие эти семинары и курсы – продают за деньги только свою жизненную силу (время, аренду, оборудование, личные телесные усилия), но не личную силу. Она личная, поэтому

ее нельзя потерять, делясь с другими, скорее приумножить, поэтому плата за проявления чужой ЛС – это уже переплата. Посещение кружков разной направленности не снимает с Вас ответственности за искомый результат. В этой борьбе Вы всегда один на один.

Как-то автора спросили, каким образом делится ответственность в группе, идущей в горы. Да точно так же! Почти. Каждый должен брать с собой в горы осознание того, что может умереть. Это записано в списке необходимых вещей. Автор хотел бы водить только правильных людей, но – мало ли, чего хочешь. Поскольку нельзя застраховать группу от ошибки любого из участников – есть и ответственность проводника, и общая ответственность, и индивидуальная. Но индивидуальная – на первом месте. Никто за твою ошибку тебе не виноват. Старайся. Если твоего предельного старания недостаточно, тогда ее компенсирует группа. Если группа безупречна, то нехватка ее возможностей компенсируется самим Духом. Не считая многочисленных чудесных спасений заблудившихся, опишем еще пару случаев: могла пару раз утонуть в горной реке девушка, но не утонула – спасли чудом. Или – был случай перелома ноги. Правда, за два часа перед этим человек сам выразил намерение отделиться от группы с тем, чтобы идти, как и когда желает – но не суть. Групповая ответственность плавно перешла в компенсацию Силой и выразилась в производстве чуда по материализации суперпроходимой машины там, где она быть не мо-



жет. На МЧС в этих краях надежды никакой – и правильно: чтоб не шарились все кому не лень, а полагались на Высшее и свои силы. Безраздельная вера в то, что их непременно спасут спецслужбы, не сделала ли один братский народ в своем большинстве столь тупым и беспомощным? *«Смотри на них, – тихо сказал дон Хуан, – трудно найти тональ более жалкий»* (КК, кн. 4). Без доверия к своей личной силе, к команде, к Высшему – непоправимая ошибка неминуема. Но совсем без ошибки – и чуда нет.

Все просто. Либо Вы готовы умереть, либо идите домой. Зачем Вам рисковать, ведь Ваша жизнь так прекрасна. Хотя, что в ней там прекрасного? *«Передо мной открылся масштаб моего выбора. Я в действительности променял волшебный мир непрерывного обновления на свою тихую и нудную жизнь в Лос-Анжелесе. Я начал вспоминать свои пустые дни. Особенно ясно вспомнилось мне одно воскресенье. Весь день тогда я чувствовал беспокойство от того, что мне нечем заняться. Никто из моих друзей не пришел ко мне в гости, никто не пригласил меня на вечеринку. Тех людей, к которым мне хотелось пойти, не оказалось дома, и я уже успел пересмотреть все фильмы, которые шли в городе....»* (КК, кн. 4). *«Ты, должно быть, шутишь! Тебя должно бросать в дрожь оттого, что впереди у тебя нет ничего, кроме рутинного повторения одних и тех же действий в течение всей жизни. Представь человека, который из года в год выращивает зерно, и так до тех пор, пока силы не поки-*

*дают его, и он не падает, подобно старому облезлому псу. Все его мысли и чувства, все, что в нем есть самого лучшего, принесено в жертву одному – добыче еды, производству пропитания. Бессмысленная жертва, пустая трата времени – жить, чтобы питаться, и питаться ради жизни, и снова жить, чтобы питаться, и так – до самой смерти. Развлечения, придуманные людьми, как бы они при этом ни изощрялись, – всего лишь жалкие потуги забыться, не выходя за пределы порочного круга – питаться, чтобы жить, и жить, чтобы питаться... Как по мне, то не может быть страшнее потери!» (КК, кн. 2).*

Да, простое сомнение в необходимости исполнения техники – страх. Чтобы победить страх, нужно встретиться с ним лицом к лицу, нужно хотя бы разобраться, что это за штука и зачем она. Страх, как и любая вещь во Вселенной, не является безусловно негативной вещью, просто нужно использовать его по назначению. Не надо ненавидеть свое тело за то, что в нем есть страх. Страх – это сигнализация угрозы Вашему существованию, и если Вы сами начнете понимать, где угроза, а где нет, и правильно реагировать на это – телу станет ненужно Вас об этом уведомлять. Это, кстати, касается любых встроенных реакций тела типа боли, голода и так далее.

Эти встроенные реакции рассчитаны на человека, который еще не научился жить, поэтому тело как тональ делает все для того, чтобы Вы дожили до того момента, когда научи-

тес. Не думаю, что стоит этот момент оттягивать. Ведь наш путь простирается дальше тех мест, где срабатывают встроенные защитные механизмы. Введение в жизнь нагуаля – это очень смелый трюк, хакинг, а вовсе не что-то обыденное. То есть, научить свое личное осознание распознавать опасность и находить правильный способ реагирования – нужно еще здесь – на симуляторе первого внимания, заменить автоматiku осознанностью. Иначе в реальной магической ситуации – Вам конец. *«Все, что у тебя есть, – это неспособность понять, что ты находился на самом пороге смерти. Поскольку ты не ощущаешь физической боли, ты не можешь убедить себя, что ты был в смертельной опасности»*; *«Все это было реальным. Ты столкнулся с вещами, порождавшими энергию, которая чуть было не погубила тебя. – Было ли это столь серьезно, дон Хуан?– Клянусь! Существо, напавшее на тебя, было создано из чистого сознания и было таким же смертельно опасным, каким может быть любое другое живое существо»* (КК, кн. 9).

Чтобы отличать реальность от вымысла, опасность от глюка – нужно видеть. Чтобы видеть – нужно повышать уровень осознания. Чтобы повышать его – нужно делать опасные практики. Круг замкнулся, пора привыкнуть. *«Если мы не видим в сновидении, то нет никакой возможности отличить реальный энергообразующий мир от иллюзорного видения. Поэтому, даже несмотря на то, что ты победил неорганические существа и по-настоящему видел лазутчиков и*

туннели, твое энергетическое тело не знало наверное, были ли они реальными, то есть – генерирующими энергию. Ты был, возможно, уверен в этом на девяносто девять, но не на сто процентов» (КК, кн. 9).

Какой вывод? Правильно – страх на первых порах заменяет осознание и видение. А значит – отличная штука сам по себе. *«В этот раз настроение воина возникло у тебя благодаря страху. Но теперь тебе известно состояние, соответствующее настроению воина, и ты можешь воспользоваться чем угодно, чтобы в него войти»* (КК, кн. 3). *«Ты не представляешь себе, насколько хорошо можно действовать, когда тебя прижмут к стенке, – сказал он»* (КК, кн. 4). Такое понимание и отношение к страху – о чудо! – превращают страх в нечто иное – в то, что Вы преодолели страх. *«Ясность – второй враг человека знания. Она довлеет над тобой. Ты не боишься, но не хочешь ее терять. А так как ты – дурак, то называешь то, что с тобой происходит, страхом»* (КК, кн. 2). Да, нужно быть осторожным и внимательным к своему телу, нужно либо знать заранее, либо познавать причины и следствия практик. Лучше всего их чувствовать, ибо это единственный онлайн-монитор Вашего восприятия и правильно вычислять. Победил страх не тот, кто не боится, а тот, кто делает все безупречно вопреки своему страху. Нужно осознать, что плох не страх, а стремление поддаться ему. С ним-то и надо бороться. Тогда страх станет инструментом. *«Бойся, не приходя в ужас, – сказал он»* (КК,

кн. 7). «Используй свой страх как движущую силу. Это все, что у тебя есть» (КК, кн. 8).

# ПРИВЕТ ИСКАТЕЛЯМ ДОЛГОЛЕТИЙ!

*С человеческими экскрементами трудно иметь дело. Моя философия говорит, что чем меньше их у тебя, тем лучше ты приспособлена к жизни. Т. Абеляр. Магический переход*

Нужно ли лезть в дебри науки, искать чудо-средства, ломать себе голову там, где все лежит порой на поверхности? Рассмотрим объективный факт: физический рост человека происходит до 33 лет, например. Очевидно, что строительные материалы после стройки – ненужный хлам, который нужно куда-то деть. Но если он продолжает поступать, то понятно, что о спокойной жизни в такой новостройке лучше забыть. А ведь казалось вот – жизнь только начинается.

Все, конечно, поняли, что говорю о поступлении еды в организм. Да, многие полностью игнорируют этот факт именно потому, что он банален. Но именно здесь Вы можете обеспечить профилактику ВСЕГО.

Смотрите мегаупрощенную схему – в человеке есть вход и выход. С этой инженерной точки зрения – неважно сколько ты ешь, важно сколько ... выходит. Пищеварение и выделительная система. После 33 пищеварение снижается, но человек ест по привычке, и это прокатывает, поскольку выделительная система еще работает неплохо, справляется, сно-

ся полезные стройматериалы на мусорку. Организм начинает намекать Вам, что Вы гоните – расстройствами и различными симптомами, но это еще не опасно, и Вы умело игнорируете эти сигналы, утверждая привычку есть когда не хочется и в объеме, который не требуется. Теперь уже после 40 и выделительная система выходит из строя. Мусорки тоже переполняются – печень, почки, клетки, сосуды... Даже у тощих людей появляется животик, но это лишь верх айсберга. Вы все равно теперь вынуждены меньше есть, но это не Ваше решение, Вы просто больше не можете. И поэтому все равно потребляете больше, чем надо, поддерживая прежний вектор деградации тела. Тело становится безвольным рабом Вашей привычки.

Тогда после 50-ти за Вас берется следующая инстанция – МИР. Мир долбит Вас уже настоящими опасными болячками, хроникой. Он напоминает Вам, что Вы пришли сюда не за этим. В конце концов – Вы что, пожрать сюда родились?! Если так, то, боюсь, тело и мир все равно Вас сгноят. Еда – средство, а не цель. Средство лишь помогает Вам на пути к цели. Но Вы всегда свято чтите перерыв на обед и регулярно пихаете в себя вещи 1100 раз в году. Вы поймите, что на мысли, добычу, готовку, переваривание и выделение тратите до 70% всей своей энергии, которую могли бы пустить на рост души, на магические действия.

Рассмотрим, как работает мир на примере: когда человек серьезно встает заболевает раком, то сильно худеет. Девяно-

сто процентов, что если б Вы «похудели» сами и раньше, то рака бы не было. Незачем ему быть, если Вы не жрете сверх меры, отбирая хлеб у тех, кому он действительно нужен. Еды на Земле ровно столько, сколько нужно, понимаете? Если ты съел больше, значит – кто-то съел меньше и это голодный ребенок или молодой человек.

Жирный – это не просто некрасиво, это все эстетика, важно другое – ожирение органов сдавливает их, и они не могут работать нормально. Поэтому организм расплзается в стороны, освобождая им место, но всегда это происходит позже, чем надо. Сдавливание остается постоянной величиной. Что будет, если сдавить сердце?

Про тощих можно сказать то же самое. Пока толстый сохнет – худой сдохнет. У них жир почти не образуется, но засорение-то все равно происходит, и даже немного раньше. Организм не растягивается – такие уж они люди, поэтому для них килограмм внутреннего жира как 10 для толстяка. Что тут Вам еще добавить? Венок и памятник? Логично бы написать, что делать, хоть это и очевидно. Не бойтесь, мучать себя не предлагаю, к этому Вы придете сами, причем, надеюсь – осознанным и радостным решением. Нужно небольшое волевое решение помочь организму.

Автор много вариантов баланса рассмотрел с 1994 года, регулярно используя голодание – и по суткам и длительное, и мокрое и сухое. Хоть голод и не является балансом – это процесс, обратный питанию, а мы о питании – но он поз-



волил мне научиться слушать и доверять телу. Но и поесть люблю – да. Поэтому после 33, а то и раньше – пришел к выводу, что для меня оптимально – есть, сколько хочется, но один раз в день. В этом балансе я 14 лет чувствовал себя прекрасно и не обращался к врачам (кроме стоматологов). Но все же пришло время, когда и этот весьма пологий вектор привел к критической отметке. И тут хороший результат показал такой способ – есть полноценный обед – только раз в два дня, а в свободный день потреблять лишь легкие углеводы в только жидком виде – чай с медом, к примеру. Это слишком просто, чтобы поверить? Но Господь Ваш и не рассчитывал, что кто-то из Вас сможет понять сложное.

Голодание тоже пригодится, потому что наиболее быстрый способ прийти к середине – это **стремиться** не от  $-1$  к  $0$ , а от  $-1$  к  $+1$ . Но распутывать свой гордиев дисбаланс лучше итерациями. Разгрузка – короткий голод, разгрузка – средний голод, разгрузка – длительный голод. Это позволит вернуть баланс в любом возрасте, но при этом очевидно – упущенных дисбалансом лет – не вернуть.

# ОКАЗЫВАЕТСЯ, ХУДЕТЬ НАДО НЕ ПОТОМУ

Закрепим момент. Очень много людей сетуют на набор веса, при этом думая лишь об эстетической стороне вопроса. Но это лишь вершина айсберга и в прямом, и в переносном смысле. Бывают естественные и неестественные моменты разбалансировки организма, и человек набирает вес. И не велика беда в том, что Вы становитесь менее привлекательны. Оказывается, жир, что мы видим снаружи – это тот, который уже не помещается внутри. Основное ожирение происходит внутри человека: экспоненциально нарастает межвисцеральный жир и ожирение самих органов. Ну и опять беды не видим особой.

А беда в том, что внутренний жир, кроме того, что он является благодатью для различного рода микроорганизмов, грибов и вирусов – еще и тупо физически сдавливает внутренние органы, мешая их работе. Что будет, если сдавить сердце? Кишечник? Почку? Артерию? Есть такие типы тел, которые разбарабаивает наружу, при этом органы страдают номинально, но есть и жесткие тела с крепкими костями, сухожилиями и мышцами – их ожирение может просто убить.

В итоге Вы получаете огромное количество болезней сразу, а врачи ставят Вам невообразимые диагнозы и добивают таблетками. При этом Вы становитесь слабыми, безвольными,

ми, ленивыми поневоле – по болезни. И уже все меньше хотите и можете двигаться, чтобы расщепить образовавшийся жир. А выбора нет.

Зато тот, кто однажды вылез из этого штопора – понимает смысл слов – «держать форму».

«Жиреть» могут и мозг, и душа, и дух человека.

# БАЛАНС

Пару слов скажем. Что бы Вы ни ели, ни пили, ни курили, ни делали – у Вас складывается БАЛАНС. Баланс может быть продуктивным или нет. Также ответьте на вопрос – продуктивным для чего? Если Ваш баланс позволяет добиваться Ваших целей – это продуктивный баланс. Баланс – это система, в терминах которой ум почти бессилён. Опасно менять свои привычки и действия, поскольку разбалансировка энергозатратна, даже если целенаправленна. Баланс следует менять, если сложившийся Ваш – опасен, непродуктивен или изжил себя, при смене целей и приоритетов. Это то, что касается каждого.

Теперь отдельно о воинском, путевом балансе. Имеется связь между балансом и целями. Не только цели создают баланс, но и баланс создает цели. Речь идет о том, что Ваш якобы продуктивный баланс создает Ваши цели, извлекая Вас из круга баланс-цель-баланс-цель. Теперь не Вы лично решаете, каковы Ваши цели, а их определяет баланс, который, скорее всего, сложился случайно или намеренно, но не Вашим намерением.

Поэтому воину свойственно дергать за ниточки баланса, чтобы убедиться, что его цели принадлежат ему самому. И часто бывает так, что воин, ребалансируя себя, открывает новые цели. Из них он выбирает те, которые ему созвучны.

Так осуществляется выбор целей.

Итак, имеется иерархия балансов:

Непродуктивный или опасный баланс;

Условно продуктивный баланс, создающий цели;

Баланс, намеренно достигнутый в соответствии с наивысшими целями.

# ПИЛЮЛЬКИН, НЕ МЕШАЙ КРУТИТЬ БАРАБАН!

Вы, в рабах-заложниках у айболитов, не можете не думать по-айболитски: болезнь начинается и продолжается. ВСЁ. Если бы Вы подняли свои рабские глазенки к небу, то поняли бы, что болезнь – циклична: начинается и заканчивается, и она – неотъемлемая часть системы. Болеют все и всегда, но есть периоды, когда думаете, что не больны, когда думаете, что больны и не думаете, что больны. Понимайте как угодно.

Жизнь это не прямая, не непрерывная линия. Жизнь это скачкú, резкие переходы из одной сцены в другую. Ваш мозг сглаживает эту резкость до состояния безвкусной, бесформенной и унылой жвачки. Каждой сцене присуща своя болезнь, быть может, не всегда Вам заметная. Болезнь нужна, чтобы ее победить, обретя опыт тела. Для этого Вы подстраиваете свой образ жизни, меняете свои привычки – в самом широком смысле этого слова – так, чтобы болезнь отступила. Это могут быть даже мысли, даже Ваши верования, даже Ваши намерения, но и могут быть вещества, существа, места, явления, которых у Вас в избытке или напротив – не хватает. Если Вы нащупали на что реагирует болезнь, можно считать – научились. Тогда Вы переходите в следующую сцену.

Можно сказать, что всю Вашу жизнь крутится барабан жубовича болезней, и Вы с ними взаимодействуете. Но в ос-

новном что – Вы сцйте и бежите за советом к тете марфе, а потом к айболитам, а они делают что? Они **черномагически фиксируют Вас в болезни и в данной сцене навсегда**, делая болезнь «хронической». На самом деле – барабан крутится по всем Вашим уровням, а болезни – это один из них.

Что было бы, если..? Если бы Вы не пошли к докторам, нашли бы ниточки управления, то болезнь исчезла бы со временем и Вы бы благополучно о ней забыли, как забыли уже о многих из них. А не надо было забывать, мать ваша Земля! Записывайте! Хоть что-то, может, и останется у Вас к концу.

Получив хронику, Вы застряли в ситуации, как в гидротрубе аквапарка. Оставшись в одной и той же нерешенной ситуации – Вы протухаете, как мясо в пакете на солнце. Вот это и есть – настоящая болезнь. Вы уже мертвы, ибо жизнь – движение по барабанам судьбы. Ладно, допустим, прониклись. Что делать-то?

Ситуация – для решения. Решил – идешь дальше. Нельзя сдаваться, решение может быть неожиданным, но уж точно оно не может ПРЯМО прийти к Вам от других людей – ведь они тоже на экзамене, и у них – другие задачки. Или задачки те же, но совсем иное их решение. Не спишете. Но как и на экзамене, Вы можете перейти к следующей задаче, не решив эту. Вы теряете экзаменационные очки (время жизни), хоть и раненный, но продолжаете движение, и нерешенная болезнь отступает, сменившись новой.

Не существует медицины в индивидуальном смысле, поскольку медицина даже не различает людей по типам, полам, уровням – для них Вы все на одно лицо – палка-палка-огурчик. И автор не сможет ничего Вам подсказать, ну – разве что вот это: если у Вас возникла болезнь, и Вы сделали всё возможное, чтобы найти пульт ее управления, но не нашли, и она не исчезла более 3 лет, Вам кирдык.

А панацеей всегда остается одно – Ваше стремление к саморазвитию.



# ПРОСТО ВЫ НИКОГДА НЕ ВЫЗДОРАВЛИВАЛИ

Болезнь вовсе не обязательно завершается её преодолением. Вы становитесь колонией захватчика и Вас доят, не убивая. Иногда болезнь побеждена путем ассимиляции, притягивая организм. Болезнь как бы побеждает себя сама или угнетается другими болезнями. Агрессивность болезни подавлена путем капсулирования инфекции, агенты болезни изолированы в отложениях своих же или других болезней и не могут нанести вреда. Поэтому некоторые трупы людей мумифицируются, а большая часть начинает разлагаться уже через часы.

Как думаете сами, что будет происходить, если Вы взялись все это почистить и устранить?

Человеку, действительно физически идущему вверх, приходится познакомиться с понятием **ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ КРИЗИС**. Когда Вы на правильном пути и организм получает порцию сил, он тут же направляет их на достижение своей оптимальной работы, очищения, независимости – так он устроен. Засада в том, что для Вашего ума этот позитивный процесс выглядит ровно так же, как болезнь. Выздоровление для Вас часто будет та же болезнь, но с обратным знаком, а знаков Вы не различаете, у Вас всё по модулю. Это многих людей отвращает от того действия, которое привело к

кризису. Но если Вы решили развиваться, прежде надо ответить за свои ошибки. А как еще кризис может выглядеть? Вы же понимаете болезнь именно как борьбу организма. Вы чувствуете не чужую болезнь, не экспансера, а свою борьбу, как не отличаете освободительную войну от захватнической. Нужно научиться отличать кризис от болезни, вход захватчика от его выхода.

Конечно, странно пережить кризис, если Вы вообще ничего не делали и не меняли, чтобы увеличить свою ЖС – жизненную силу. Изредка бывает – при шествии циклов. Но скорее всего, если Вы не голодаете, не худеете, не занимаетесь обливанием, уринотерапией, задержками после выдоха – это не кризис. Кризис ощущается тонкому ощущению именно как перевес организма в борьбе, проходит с позитивным эмоциональным окрасом, гораздо быстрее и после этого становится действительно легче по объективным показаниям.

Обычно это температура, сжигающая захватчика. Но поскольку все Вы обучены пилюлькиными сбивать температуру – пройти кризис Вам не грозит и поэтому собственно и пишется данная информация, как удивительное открытие. Так и запомните – удивительные открытия – это просто исправление чужих и давних ошибок. Держите и даже помогайте температуре до 39,6. Выше – сбивайте, пропотейте. Сутки, максимум – двое и всё закончится. Не позволяйте захватчикам оставаться. Не будьте колонией.

# ЧИСТКА ПЕЧЕНИ

Из сказки «Морозко» известно, что лишь тот, кто правильно настроен – обретет. Тот же, кто обложился инструкциями – останется на месте. Потому одни делают, а другие подумывают, что надо бы сделать.

Мы тут в основном не за тем собрались, чтобы говорить о самой методике (*см. 5 кн. автора*). Что о ней говорить? Тоже мне секрет: пьешь вечером стакан горячего масла после прогревания печени. Всё. Мы тут о сомнениях, вере и эффективности будем говорить. И у обывателей, и у врачей бытуют мнения о бесполезности и даже вреде этой практики. Одни говорят, что камней в печени вовсе не существует, другие – о том, что чистка печени может привести к отрицательным последствиям. А можно подумать, что хирургическое удаление желчного пузыря приводит к положительным последствиям. Предостережения уместны, но не должны разрушать веры, превыше того – не должны отклонять от истины. Не знаешь – молчи! Но нет! Теперь на их «аргументы» приходится применять контраргументы. Как Вам такой аргумент, что 99% отрицающих эту методику никогда ее не применяли? Например, вызывая мастера в свой дом, Вы видимо предполагаете, что он уже сталкивался с аналогичной поломкой, поэтому справится. Почему бы тогда вместо мастера не обратиться к дяде пете, которые никогда ничего подобного не делал? Все

ж дешевле. Да, впрочем, это сплошь и рядом, когда работяги за пузырем обсуждают спорт, политику и прочее. То есть, досужее мнение. Учитывая Ваш страх, описанный во введении к разделу, Вам выгодно верить этим досужим мнениям, ибо они совпадают с Вашим собственным вектором страха. Сомнения сильнее веры также потому, что энтропия превышает негэнтропию на порядок – ломать-не строить, а также потому, что число носителей сомнений – легион. А Вы один. И Ваша верочка, выпестованная из последних сил – хрупка и никчемна в сравнении с ними. Но в том и цена ее – алмазная. Уважайте и берегите свою веру. Воин не верит. Воин ДОЛЖЕН ВЕРИТЬ.

Все может быть, в том числе и то, что убийцы веры говорят. Но, к их сожалению существуют практика и положительный результат, который объяснением досужих теоретиков объяснить нельзя. Как там Будда говорил: «реально – то, что работает». Если б автор руководствовался в свое время теми объяснениями, то не было бы практики. Но она есть. И есть статистика тех, кто делал ее по рекомендации автора. Статистика такова: никто пока не умер! Более того, каждый человек отмечал исчезновение колик, облегчение и физическое уменьшение в области печени, не будем говорить о самочувствии, поскольку это область субъективная.

Ну, вот вспомнился пример: автор сам лет 12 назад заболел холециститом (самодиагноз). Выведя организм из обострения, потихоньку почистил печень маслом и тьфу-

тьфу-тьфу. Разве не прекрасно, когда можешь починить себя сам? Особенно учитывая нередкую некомпетентность врачей и их склонность к химиотерапии, а также склонность к увеличению собственных доходов и Вашей малой значимости в их жизни. Вы запомните, никто в мире не заинтересован так в Вашем здоровье – как Вы. Так зачем обращаться к тем, кто знает, дай бог, чуть больше Вашего и им на Вас плевать?

Заметьте, это не есть призыв чистить печень. Это есть призыв изучать себя. Мыслите глубже.

Рассмотрим довод досужих людей о том, что якобы камни образуются непосредственно во время чистки печени из масла, желчи и кислоты под влиянием температуры. (Ржака).

Не говоря уже о большом сомнении в наличии элементарного химического образования у авторов сей теории, все же у нас, практиков, к ним есть несколько вопросов. Если б камни образовывались от чисток, тогда:

1. Почему камни не выходят КАЖДЫЙ раз после чистки? Что это за химическая реакция такая вообще? То есть, то нету;

2. Почему камни выходят разного размера? Причем сначала большие, потом меньше? Почему крупные камни повторяют форму желчных протоков (из них можно сложить пирамидку). С мелкими понятно – они из желчного пузыря;

3. Пусть те, кто говорит о реакции кислоты и масла, объяснят, как это возможно у тех, кто делает вообще без кисло-

ты (в этом стаж самого автора – лет 15).

4. Гуглить не пробовали? Откуда тысячи фото вырезанных желчников с кучей камней внутри?

Да даже если все они правы, то какая разница? Ведь процедура-то – РАБОТАЕТ, то есть обеспечивает то, зачем ее делают. Это главное. Остальное – теория. Значит, происходит чудо!

Однажды решил продиагностировать свое здоровье с помощью врачей, ну мало ли что. Чтоб не сидеть среди бабок в очередях, нашел выход – аж на главврача! Пришел, пообщались о том-сем, и тут он разоткровенничался, сказал, что медицина – все это хрень, и снабдил меня методичкой Грабового! (Гуглите, кто не в курсе). Диагностика же показала, что печень нормальная, а врач был немного обескуражен, что желчный пузырь – не по возрасту маленький – с палец толщиной.



Кстати, вопреки расхожему мнению о массовости вышеупомянутого досужего мнения – тоже все не так. Грамотные врачи не отрицают чистки маслом. Это ведь то же, что официальная признанная медициной чистка – дюбаж – еще в СССР была для работников политбюро, да и Джуна (экстра-сенс) официально для них работала. Давайте не будем тупее членов политбюро. Еще раз: критерий истины – практика.

Следует знать, что камни бывают примерно двух типов. Твердые и мягкие. Твердые камни образуются у некоторых типов людей и долго. Годам к 60 представляют собой наждачные вкрапления на уплотненном билирубине (сам видел у знакомой после операции по удалению желчного пузыря), который ни по размеру, ни по форме не предназначен для выхода. Их видно на УЗИ. Мягкие билирубиновые

как парафиновые камушки, которые, возможно, на УЗИ не видно, образуются у другого типа людей, и вывести их вполне возможно, особенно в молодости. Необходимо знать, что под влиянием температуры, масла и направленного действия (вплоть до массажа органа) диаметр желчных протоков может расширяться до 5 раз. Таковы свойства организма, иначе женщины бы не могли рожать, к примеру. Из желчного пузыря могут выйти камни до сантиметра в диаметре. Из протоков выходят камни с переменным диаметром до 3 см. (Фото: удаленный желчный пузырь с камнями)

Основной тест на чистоту печени – тошнота при питье, запахе, виде и даже мысли о растительном масле. По мере очищения печени – масло пьется легко, без тошноты. Протонливости, вялости, плохой аппетит мы тут говорить не будем. Потому что это очень субъективные факторы, подходящие к любой болезни.

Факт образования камней зависит от состояния желчеобмена у каждого конкретного человека. Билирубиновые камни могут образовываться при остановке пищеварения, особенно если организм больше склонен к запору. Поэтому ежегодная профилактика, даже без симптомов желчнокаменной болезни, должна включать в себя ежеполугодную трехразовую чистку. Наряду с чисткой печени необходимо давать ей очищение другого рода, например, недорогой, а то и бесплатный гепатопротектор – расторопша (чертополох), но расторопша не заменяет чисток. В период обострения болезней



печени (сопровождающимися  $t=38,5$ ) чистку лучше не делать, сначала выйти из кризиса на нейтральных овощных соках, на малом голодании, на бифидокефире. Микрочистки типа чайной или столовой ложки масла натошак с утра – прекрасная вещь, но результат по масти – тоже микро, скорее это способ умасливания организма.

Не стоит делать акцент на количестве масла, это не беговая дорожка. стакан (250 мл) максимум. Маслом нужно помочь организму, не пугать и не убивать его. Чистку делать лучше весной, в полнолуние. Но это не обязательно, а желательно. Важнее – настрой на **чистку**. Многие же намереваются **выпить масло**. В зависимости от зашлаковки бывает, что на первых разгах человека рвет, и это норма. Рвота происходит желчью и слизью, скопившимися ДО печени. Вы должны понимать, что неполадки в печени вызывают проблемы как до нее (желудок, селезенка, пищевод) так и после нее (кишечник). В любом случае подходить нужно комплексно, поэтому чистка печени начинается с серии пракшалан. В порядке экстрима опытные могут делать вечером чистку печени, а наутро пракшалану или выпить сульфат магния – 25 г на 200 мл воды.

За 29 лет чисток автор дошел до 86 левела печечиста – чистка без прогрева печени, но мы не рекомендуем повторять это дома, как и саму чистку. Если Вы не в силах принять ответственность за свои решения, спросите у ВОЗ, можно ли? Ответ известен заранее – НЕТ!

Любите свой организм, он сделан богом, в то время как ум сделан социумом: организм на порядок выше самого человека. Любая проблема в организме – крест на Ваших устремлениях в магии. Начните с тела.

# **ПОЧЕМУ ВАМ ЭТО НЕЛЬЗЯ. УДАР В ПЕЧЕНЬ. РАЗОБЛАЧЕНИЕ РАЗОБЛАЧИТЕЛЕЙ**

Чего только мы не слышали от рвачей и их прихвостней: 1) камней не существует; 2) камни образуются при чистке; 3) чистка провоцирует образование камней; 4) чистка это удар по печени и т.д. Мы опровергли Вас в каждом случае! Подайте в отставку, а порядочные люди и вовсе бы застрелились.

Постановочные ролики о «химическом» образовании камней в термосе из желчи, масла и кислоты – преступное мошенничество. Автору как химику известно, да и любой, кто делал химреакции – в курсе, что получаемое вещество выпадает однородно – либо коллоидом, взвесью, либо остается жидким, либо застывает единым монолитом, который на выходе дал бы равномерную какашу, подобную обычному калу. И вот вы, «ученые», может объясните мне «неучу» – на каком таком основании "химреакция" ВДРУГ образует ШАРЫ!!!! Много шаров? Да Вы хотя бы отдупьяете, что происходит при соединении жиров/масел и кислот (условных)? Химия для многих – вещь темная, многие предпочитают ту-по верить, что что-то там происходит, но на деле все очень прозрачно: в теле не более 40 градусов и не более 1-1,5 атмосфер давления. Какой такой синтез парафиноподобного

вещества может произойти при таких условиях? *«Под действием кислот жиры гидролизуются до глицерина и карбоновых кислот, которых входили в молекулу жира»*. Глицерин – не парафин! *«При гидрировании жидкого растительного масла на никелевом катализаторе образуется твердый жир, который носит название маргарин»*. И маргарин совсем не похож на парафин. Единственное что подошло бы: *«Синтетические парафины получают из СО и Н<sub>2</sub>, так называемого синтез-газа. Это каталитический процесс, и протекает он при температуре 160 – 320 С и давлении 1 – 30 МПа в зависимости от применяемого катализатора»*! Шахмат, епт! Лживые ублюдки! Хоть бы погуглили для начала. *«Любые камни в печени состоят в основе из холестерина»*. И чистка удаляет этот накопленный холестерин.

Кроме того, спонтанная чистка печени (выход камней) происходит вообще без масла (на голоде с пракшаланой или магниезией, например), что подтверждено знакомыми уже двумя людьми, а подтвердить такой факт непросто. Также чистка происходит независимо от того пили Вы масло с кислотой или без.

А теперь посмотрим на ситуацию с иной стороны, с Вашей – Вам бесплатно дают бесплатный же лайфхак, а Вы еще типа кочевряжитесь, нет ли тут подвоха и т.д. Да как по мне – не делайте Вы ничего, можете даже с р а к у не вытирать, что мне-то с того?

Даже если по принципу Ле Шателье чистка психосомати-

чески несколько провоцирует образование камней, что выражается в желании есть что-то вредное после чистки, ведь Вы стали здоровее, то вряд ли это можно считать критичным, если месяца три после – вы можете жить ИНАЧЕ. И постепенно фиксировать себя на новом уровне ЖС, становясь другим, более сильным человеком. Всё дело в самоотношении: чистка ради разнузданности или во имя улучшения.

Вы поймите – «ГРЯЗЬ» В ОРГАНИЗМЕ незаметно подтачивает все лучшее, что есть в Вас. А человек привыкает к ЛЮБОМУ уровню своей энергии. И эта привычка остается на всю жизнь, потому что чем Вы старше, тем любые сдвиги в сторону увеличения ЖС приведут Вас в расстройство, Вы испугаетесь и тут же вернетесь к своему влачению. Ваше больное тело непрерывно порождает больное мировоззрение, спутанность мышления, желчность и ядовитость суждений, еще много чего. Если Вы просто живете ниже номинала процентов даже всего лишь на 20, – это уже другая, несчастная жизнь. Ради этого воин готов рисковать, а Вы нет. Что ж, каждому свое. Я вам больше скажу – НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЧИСТИТЕ ПЕЧЕНЬ, а то еще вдруг чё произойдет по Вашей глупости – а я типа виноват окажусь. Мне-то это ЗАЧЕМ?

В социуме, где главврачи больше уверены в методике Грабового, чем в собственных знаниях (*см. случай выше*), всегда найдется тот, кто поведется на уверенный околонуточный лепет и красивые картинки, но каждый, кто хорошо изучал

предмет в университете – знает, что на практике всегда все несколько иначе, чем объясняет теория. И каждый истинный ученый убеждается в том, что многим базовым вещам попросту НЕТ объяснения. К счастью, есть практика, и она решает. ЗОЖ-ные объяснения и научные – стоят друг друга – одинаковый кал. Но первые – хотя бы даны из и для практических действий, а вторые – для ссыкливого ничегонеделания. Одни ведут к самостоятельному управлению организмом, а другие – к зависимости от врачей и таблеток.

И кто тут вас губит больше? Не те ли, кто рушит Вашу веру в самого себя? На опыте убедился, что слушать уверенного дядю, который что-то говорит НИКОГДА ни в коем случае не делать – НЕ НАДО, если Вы куда-то собрались как воины. В ином случае, если не воин ты – всё так, дяди правы. Засим заворачивайтесь в простыню и медленно ползите в сторону кладбища – выход там.

Песнь автора про «печень» [https://disk.yandex.ru/d/PIbDfPE\\_NTVJQ](https://disk.yandex.ru/d/PIbDfPE_NTVJQ)

# УКРОТИТЕЛЬ КЛЕТОК. ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ГОЛОДАТЬ

Не имея семи пядей во лбу, можно догадаться, что Ваши клетки с первого соска больше никогда не знали иного, чем принимать в себя нужные вещества. Вот клетка, и в нее летит и летит, она, конечно, берет и скидывает отходы, но не всегда успевает. Пока организм молодой она не успевает не очень сильно, но когда организм уже построен, все летящее «нужное» в нее становится ненужным и вредным.

Банально. Но рассмотрим одно из следствий этой банальности. Поскольку клетка живая, то у нее вырабатывается «иммунитет» на ненужное нужное – он называется СНИЖЕНИЕ УСВОЯЕМОСТИ. Это ситуация, когда Вы поп-звезда, по утрам выбрасываете по 100 букетов цветов и настолько привыкаете делать это, что выбрасываете даже тогда, когда цветов нет. Вы скажете: так не бывает. Конечно. В такой ситуации поп-звезда звонит поклонникам и разводит их на очередные 100 букетов, чтобы их выбросить. Но Вы попробуйте вручить ей скромный букетик ромашек – получите им по мордам.

Человек как совокупность клеток обретает привычку кушать просто так, чтобы было что выбросить. Выбрасывается всё – дорогие Ваши лекарства, витаминки, зожные снадобья, роскошная пища, богатая всеми элементами Менделеева и

т.д. Сказал – выбрасывается – из клетки, но не из организма, то есть в теле образуются свалки, которые уже тело не в состоянии успеть выбросить.

Эта привычка неистребима ни диетами, ни постами, ни тренажерами, поскольку иной программы действий у клеток попросту нет. Эту программу нужно написать и внедрить. Если, конечно, Вы собираетесь хоть когда-то жить эффективно, а не работать на унитаэную промышленность.

Когда Вы начинаете голодать (первая секунда голода наступает через 12 часов после полного очищения кишечника), то клетки впервые перестают бомбардироваться «букетами роз», и у них со временем (1-2 суток) наступает когнитивный диссонанс – мол, а кто это у нас такой охреневший, что у меня нет больше чего выбросить. Клетка бесится и продолжает выбрасывать все согласно привычке, пока не останется ничего, что можно выбросить. И вот тут (на 4-5 сухого или на 6-7 водного) приходит черед экзистенциального тупика, и клетка начинает сомневаться в себе, всячески обдумывать, настолько ли она крута, как считала раньше. В этот период ей лучше дать довести эту работу до конца, позволив ей стать скромнее и научиться ценить то, что ей дают, по крайней мере – хотя бы научиться различать, что действительно ценно, а что нет.

Вот уже после этого порога можно и накормить покорную клетку, какое-то время она будет вести себя хорошо. Этот процесс нужно провести не однажды, поскольку привычка



быть царицей – она не сильно-то истребима. Можно сказать, что приходится клетку как среднего нарка держать в постоянном страхе умереть. Да и нарождаются новые необученные клеточки, которые стремятся повторить звездную жизнь бабуськи.

Сказка не ложь и в ней прозрачный намек, что Вы – совокупность охреневших клеток. Отсюда все Ваши проблемы. Голод посему меняет Ваше «Я» на его лучшую, богоугодную версию.

# УРОК ГОЛОДАНИЯ №0

Врачи не порекомендуют Вам голод в первую очередь потому, что голод подобен Иисусу, а врачи – фарисеям-шарлатанам. Слишком неравная конкуренция – как лечит себя тело, созданное богом, и как лечит ум, созданный обществом. Но это лишь первая причина, которая лежит на поверхности. Есть и вторая – в защиту врачей. Врачи издревле применяли голодание, и даже в Советском Союзе было множество людей, методов и клиник, которые включали голод «в рацион» членов Политбюро, космонавтов, спортсменов – то есть для элиты. Да и теперь официально наукой голод принят (нобелевская премия японцу за аутофагию). В деревнях люди часто прибегали к голоданию, заметив, как ведут себя в болезни животные. А еще чаще просто приходилось голодать, потому что еды не было. Но все же вынужденный голод – не чета осознанному. Не принят голод только новым видом человека – городским обывателем.

Поэтому врачи не могут рекомендовать Вам голод, потому что это целая наука – прикладная наука, где недостаточно просто знать информацию или алгоритм. Здесь УМЕТЬ нужно. Причем каждый голодалец **постигает** эту науку самостоятельно. Поэтому здесь все зависит от его умения **постигать**. А постигать не учат в школе. Должен у человека быть творческий подход, он должен уметь учиться. Многие

качества у такого человека должны быть, например, ответственность за поступки, за возможные ошибки и их последствия.

К слову сказать, автор сам, в момент написания, находится на четвертых сутках строгого сухого голода, прекрасно себя чувствуя. Голодал максимум 8 сухого и 20 мокрого, что немного для людей, которые в курсе рекордов в этой области. Вот возьмите и просто погуглите прямо из главы: «сколько человек может жить без воды?» Ха-ха, уже радуется, как в гугле переобулись, видимо взяв автора за пример: *«Согласно данным исследований, неподготовленный человек при температуре воздуха 18-20 градусов может прожить без воды около восьми дней»*. Раньше, еще пару лет назад, там значилось 3-4 суток. Ну, уже лучше – считай, правда.

Итак, врачи не хотят брать ответственность за Ваши ошибки, невежество, нечувствительность – при проведении процедур даже не самого голода (не ешь, да и всё тут), а предварительной очистки организма от «шлаков», пищевых масс и правильного постепенного выхода из него. Вам потребуется умение диагностировать и гасить разбалансировку «ДОШ» (*аюрведич.*), знание многих методов и экстренных приемов, которые не описаны стандартной медициной и т.д. Необходимо учитывать ежегодные циклы (посты), фазы лунного цикла, в зависимости от того, что Вам от голода надо. Вот все же знают, что в горы ходить лучше в солнце и летом, а не в дождь и зимой. Тут-то почему иначе должно быть?

Занимаюсь голоданием с 1994 года. А представьте себе незадачливого «васю», которому бы врач прописал голод. Тут как-то в совместном практикуме с ребятами голодали, и с нами затесалась девушка-биохимик. Проголодать-то она проголодала, и даже два раза, но пользы не заметила (заметила вред) и, не став никого слушать, выводы вынесла обратные логике и практике. Ох уж эта наука! Калечит она людей, заставляя их думать, что они много знают. А голод – это не просто то, что Вы делаете. Голод – это как бы здание, в которое Вы входите, и в этом здании как бы есть хозяин. И от Вас будет зависеть – одарит он Вас или нет. В общем, сказку Морозко перечитайте. И никогда не будьте второй девочкой из той сказки. Голод – это серьезно. Но если Вы к себе относитесь серьезно – Вам и карты в руки.

# 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.