

ВЛАДИМИР

ЛЕВКИ



ВНУТРЕННЯЯ  
СВОБОДА

ПРАКТИКУМ ТОНОПЛАСТИКИ

Владимир Леви. Университет уверенности

Владимир Леви

**Внутренняя свобода.  
Практикум тонопластики**

«Издательство АСТ»

УДК 616.89-008.441

ББК 56.14

**Леви В. Л.**

Внутренняя свобода. Практикум тонопластики / В. Л. Леви —  
«Издательство АСТ», — (Владимир Леви. Университет  
уверенности)

ISBN 978-5-17-153583-4

«Свобода – это то, что ты можешь делать с тем, что делается из тебя».  
Здоровье телесное и душевное. Работоспособность. Уверенность. Сила воли.  
Успешность общения. Жизнерадостность. Вот что такое Внутренняя Свобода.  
ЗАЧЕМ, ЧТО и КАК с этой свободой делать, как её в себе открывать,  
как направлять на благо свое и не только рассказывает и показывает всемирно  
известный врач, психолог, писатель, автор десятков книг, переведенных  
на множество языков, доктор Владимир Леви. Система внутреннего  
освобождения, созданная им, названа Тонопластикой. Конкретно.  
Увлекательно. Легко. Многогранно полезно.

УДК 616.89-008.441

ББК 56.14

ISBN 978-5-17-153583-4

© Леви В. Л.

© Издательство АСТ

## Содержание

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДЕЛАТЬ УРОКИ	6
Глава 1	11
Как отпустить себя в отпуск	11
Если стресс под кожу влез...	13
Кто в доме хозяин: я или тараканы?	14
Как отрубить себе лишнюю голову	16
Глава 2	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Владимир Леви

## Внутренняя свобода.

### Практикум тонопластики

© Леви В.Л., текст

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

#### **Тонопластика помогает**

снимать и предупреждать усталость, повышать работоспособность, улучшать память

#### **Тонопластика помогает**

в общении чувствовать себя свободно, уверенно и легко, в самых ответственных ситуациях быть собранным и спокойным, освобождаться от страхов и беспокойств

#### **Тонопластика помогает**

хорошо спать без снотворных, уменьшить зависимость от чего бы то ни было, от кого бы то ни было, распрощаться с депрессией

#### **Тонопластика помогает**

умножить мужскую силу, раскрыть возможности женщины, развить искусность в любви

#### **Тонопластика помогает**

лечить болезни и невроты, в основе которых излишек внутреннего напряжения, всевозможные спазмы: головные боли, астму, гипертонию, стенокардию, запоры, колики, тики, страхи и тревоги, навязчивости...

#### **Тонопластика – это**

хороший тонус и хорошее настроение, гармония с собой, жизнь с толком и в удовольствие

## НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДЕЛАТЬ УРОКИ

### Вступительная беседа с рецептами срочного поумнения



В.Л. – Все труднее называть КНИГИ. Озаглавь всерьез, скажем, «Ежедневная саморабота» – не разойдется...

**ГИД** – *«Войну и мир» или «Евгения Онегина» если бы выпустили только что...*

– Массовый читатель даже и не заметил бы, убыточная была бы, стыдно сказать, продукция... А назови прикольно или кричаще-практично – «Секс для самых маленьких» или «Как стать миллиардером за две недели» – тоже, пожалуй, не клюнут: все сейчас так выдрючиваются, один другого перешибая, рыночный ор...

ГИД

В.Л.

– *А вот если, например, назвать эту книгу так: «Как стать умным, не вставая с постели»?..*

– Могут понять неправильно. И тогда уж не «как стать умным», а как поумнеть, еще поумнеть. Не для дурака, считающего себя законченно умным, а для того умного, у которого хватает ума пытаться умнеть дальше... Но вы правы: то, о чем в книге речь, можно и в самом деле осваивать, не вставая с постели.

– *И человек в результате умнеет?*

– Освобождает свой ум. Разжимает. Раскрепощает.

– *Умнеет относительно себя самого?*

– Освободить душу – больше, чем поумнеть.

– *В чем отличие этой книги от ваших прежних?*

– Вопрос на вопрос: в чем разница между первыми и последующими моделями «Форда»?

– *Та же марка, цель та же, общая схема... Класс, качество, оснащенность – продвинутое.*

– Эта книга – разработка одного из слоев «Искусства быть собой». Там речь о душе и теле, об их взаимоотношениях. Здесь тоже, но. Ближе к телу.

– ***Вот, кажется, и название подходящее?!***

– Книга не машина, а существо живое. КНИГИ одного автора могут, как дети, быть и похожими, и не очень, удачливыми, и наоборот. У каждой свои достоинства и пороки, свои трудности, свои тайны...

– ***Ваши прежде всего практичны.***

– Есть КНИГИ о жизни и КНИГИ для жизни. Мои – для жизни, но и о жизни тоже.

– ***А эта, как я понимаю, учебная, что-то вроде учебно-психологического решебника...***

– Да, только об этом лучше негромко.

– ***Но почему же? Люди ищут конкретной помощи, прикладная литература с рецептами, методами, гимнастическими, системами оздоровления, жизненными руководствами всякого сорта очень даже расходуется. Покупают, берут.***

– А что дальше делают с книгой?.. Многие ли из тех, кто приобретает учебник английского языка, действительно выучивают язык?

– ***М-м... Я из тех, кто приобрел и не выучил.***

– По опыту «Искусства быть собой»: берут почти все, кому попадается, приблизительно половина взявших читает, примерно половина из этой половины дочитывает.

Большинство одобряет: помогает, кого-то даже спасает. И почти все признаются, что психотехнику, данную в книге, либо при первых попытках освоить бросали, либо вовсе не пробовали...

– ***И я, каюсь, именно из таких читателей. В школе терпеть не мог делать уроки.***

– Я тоже. Жестокая аллергия на слово «надо»: от одного слова «учебник» или «упражнение» чесаться и зевать начинаешь. Чем же мои читатели хуже меня, за что их наказывать обязателькой?..

Вот характерное благодарственное письмо:

«Ваши упражнения я не делал ни разу, психотехническими приемами не пользуюсь, но книгу перечитываю многократно и с большой пользой: сам факт наличия заданий и упражнений действует положительно: чувствуешь что-то капитальное, какое-то надежное строение за спиной...»

– ***«Сам факт наличия» – почти как о деньгах... Но чем же объяснить, что упражнения не делаются, а помогают, приемы не используются, а работают? Мистика? Книга «заряжена»?***

– Воздействие книги определяется тем, насколько при чтении человек внутренне соединяется с тем, что читает. А соединяется, если написано достаточно доходчиво, если слово – живое.

– ***Есть слово и такое: захватывающее.***

– Но захватывание – можно назвать это и очарованием, и гипнозом, если угодно, – происходит лишь в том случае, когда человек сам открывается: расположен читать, интересуется и способен сосредоточиться, хочет верить. А дело пишущего – помочь этому встречному открыванию, всемерно помочь.

Если получается, происходит чудо на строке, чудо Встречи. И тогда уже не так важно, применяются ли психотехники и приемы осознанно: они начинают работать непроизвольно, из подсознания, и это лучшее, чего можно пожелать.

– ***Мой дедушка, университетский педагог, твердил мне: «Никогда не читай посредственную литературу, читай только гениальную и прекрасную – тогда и сам станешь человеком что надо, а писать будешь если не гениально, то хорошо».***

– Он был полностью прав. При чтении – при хорошем чтении! – человек проживает написанное и становится тем, что читает.

Чтение – уже действие, уже бытие.

– *Ну да, вначале ведь было Слово... А когда вы описываете ваши медитации и упражнения, вы сами их как-то делаете, повторяете – или просто переносите на бумагу?*

– Чтобы передать суть свежо, а подробности без занудства – внутренне проживаю всякий раз заново. Иногда развернуто – делаю движения, если нужно, или ложусь, меняю дыхание...

– *Прочитав ваше «Искусство быть собой», я изобрел несколько способов войти в работу, когда не работается, вспомнить что-то, если забылось, или придумать нечто оригинальное.*

– Иными словами: поумнеть срочно?

– *Один способ: беззаботно, не думая ни о чем (кроме того, как бы не застрять), прокатиться разика три вверх-вниз на лифте.*

– А если застрянете?

– *Ну тогда уж точно озарение обеспечено, проверял. Еще способ: лечь на пол, вытянуться и покататься туда-сюда, как каток.*

– Заодно и уборка помещения, пыль собрать?.. А я, наоборот, люблю залезать под потолок, на высокий шкаф, любимое место моих котов. Располагаться там, представляя, что всегда так живу, разжиматься и расслабляться. Оказываешься в ином измерении, взгляд на мир изменяется, нестандарт-но думается.

– *В вашем термине «ТОНОПЛАСТИКА» соединенно звучат два довольно знакомых слова.*

– Да, тонус и пластика, пластичность и тонус. Оба понятия, хоть вроде ясны, заслуживают подробной разжевки.

– *А «система» – звучит гордо и предполагает притязание на некую оригинальность, и если не универсальность, то широту применения.*

– В тонопластике уйма частичных заимствований из самых разных источников, пересмысленных и переработанных: из йоги и китайской гимнастики, из аутогенного тренинга Шульца и релаксации Якобсона, из психосоматической медицины и методов актерской подготовки по Станиславскому.

Изрядна и доля находок, почерпнутых из моей врачебно-психологической практики, находок не столько моих, сколько пациентских.

Все это сплавлено воедино, нанизано на один общий стержень, имя ему – Внутренняя Свобода.

– *Звучит заманчиво и... несбыточно.*

– Цель должна хоть чуть-чуть превышать возможности. В этой книге – ее можно назвать и учебником хорошего самочувствия – я даю только азы тонопластики, стусток основ.

– *А не боитесь, что нынешний читатель – усталый, ленивый, капризный, не шибко грамотный, перегруженный информационно и истощенный духовно, дрогнет перед густотой вашего письма и предпочтет что-нибудь поживее?*

– Трудности чтения знаю.

Текст строю так, чтобы работал и целиком, и частями – чтобы каждая страница, как особенная птица, пела голосом своим, помогая петь другим; чтобы строчка-одиночка, как обученный солдат, строго в заданную точку устремляла свой заряд...

– *Как в ортопедическом матрасе, где каждая пружинка в своем чехольчике?*

– Ну вот-вот – чтобы читать можно было откуда попало – с середины или с конца, задом наперед или вверх ногами... Я сам обычно так и читаю.

А уроков можно не бояться. Не употребляю слово «упражнение», никаких заданий – только предложения и пожелания. Только **приглашения** – к действиям, создающим желаемые самочувствия, искомые состояния. Только чтение, настоящее чтение.

...И НА СЕМ ВСТУПИЛКА ПРИШЛА К ЗАВЕРШЕНИЮ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ПЕРВЫЕ ЧИТАТЕЛИ ЕЕ, ГИД И Я, ОЩУТИЛИ ОФИГЕННОЕ АУТОГЕННОЕ ПОУМНЕНИЕ...

...и поэтому мы продолжили.

– **В нашем книжном общении я, стало быть, исполняю роль Замчитателя...**

– А я, выходит, Замактора.

– **Читатель от автора отличается тем, что он многий и разный, многообразный.**

– Автор тоже имеет право быть многоликим, многообразным и многоразовым.

– **Итак – я, читатель Такой-то, ищу помощи в решении моей личной проблемы.**

**Открываю книгу: семьдесят блюд на столе – с какого начать? Какими продолжать, на каком остановиться?.. Семьдесят приглашений на разные спектакли, в разные гости...**

– Семьдесят приглашений в хорошее СамоЧувствие на спектакли с одним и тем же героем: Собой. В гости в один дом: к Себе, только с разных входов, через разные двери. Семьдесят блюд в ресторане «У Себя» – едва ли избыточно, скорее, недостаточно.

– **Ну вот я, Господин Конкретный, страдаю головными болями и очень хочу...**

– Нет терпения прочитать все от начала?.. Сперва обследуйте Проблемарий в конце книги. Заметьте слова по своим запросам – загляните на указанные страницы. Скорее всего, найденное там окажется для вас любопытным, но не удовлетворяющим – а еще вернее: необходимым, но не достаточным.

**Голова болит часто? – Воспользуйтесь коктейлем из Приглашений: № 11, 20, 21, 26, 47, 51, 64, 65, 68... Начните с этого как с закуски.**

**Потом – аппетит приходит во время еды – можно употребить все прочее, и ваш проснувшийся желудок (условно говоря) сам вам подскажет дальнейшие блюда.**

**Устранить или уменьшить головные боли поможет вам сосудистая и дыхательная тонопластика плюс обычные способы очищения организма. Еще вернее поможет вся тонопластика вместе взятая.**

– **А если у меня еще и депрессия на почве неладов с женой, а нелады на почве...**

– Читайте и эту книгу, и другие – найдете, надеюсь, с какого боку подойти и к своей депрессии. Я из тех рыбаков, что предпочитают не вылавливать для голодных по рыбке, а вручать удочки и учить пользоваться. Но тех, у кого обучаемость хромает, приходится, конечно, подкармливать...

Недавно получил благодарственное письмо. Пишет женщина:

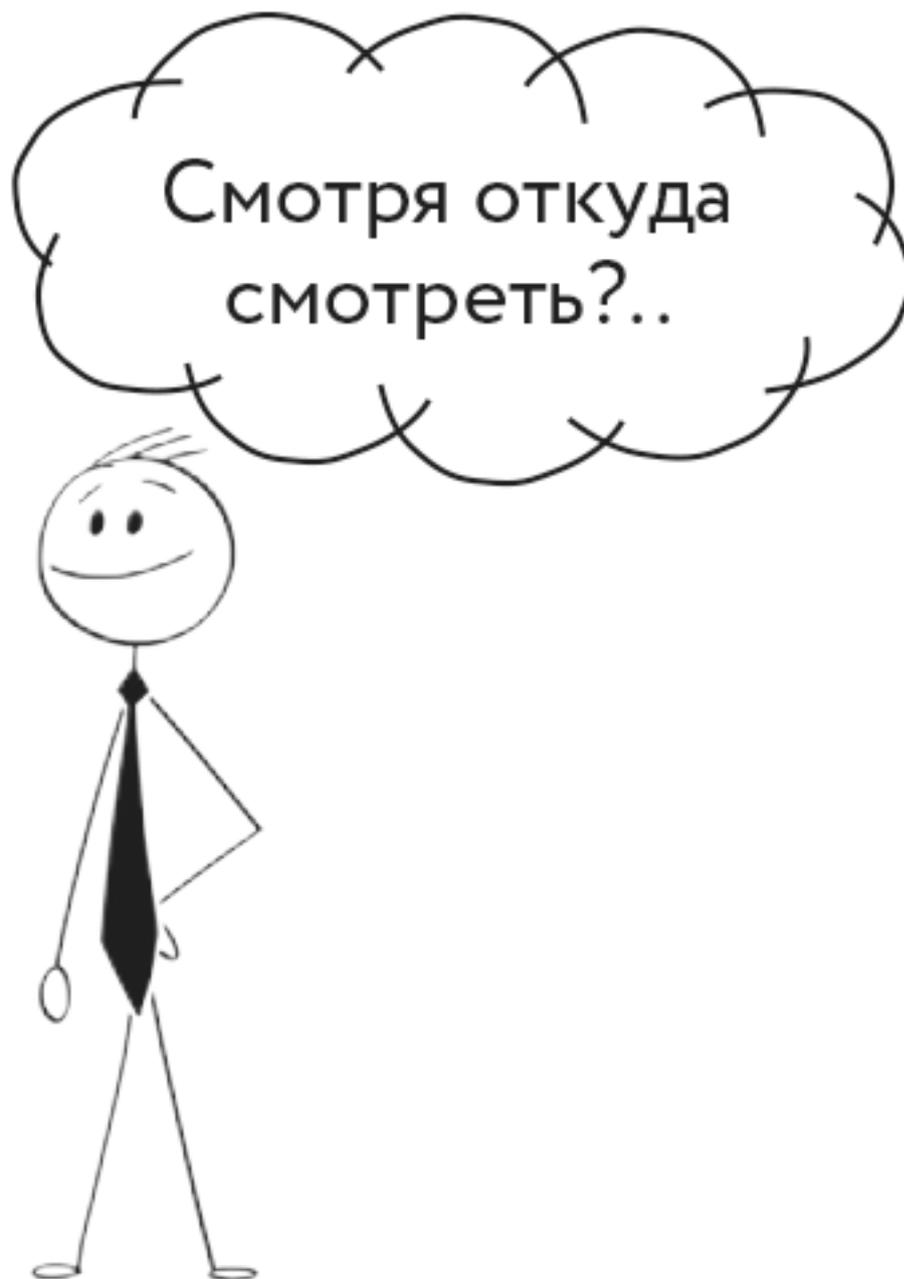
Спасибо за то, что вы помогли мне устроиться на работу...

Не припоминаю. Никого не трудоустроивал.

...На интервью мне помог ваш метод освобождения от оценочной зависимости и создания победительного самочувствия...

– **Эта женщина, видно, не халявица...**

– С толком прочла «Приручение страха». Азбучный пример того, что проблема не решается на уровне проблемы. А решается на уровне или выше, или ниже, или хотя бы сбоку...



# Глава 1

## А вернее, пауза, или Постановка души

### Как отпустить себя в отпуск

*Человек рождается свободным, но не знает об этом; а узнает – уже несвободным.  
Внутренней свободе приходится учиться каж-дому заново, как инопланетному языку,  
который никто не знает.*

С чего я начинаю свой рабочий день, знаете?.. С перекура. Вспоминаются добрые традиции тружеников позднесоветских лет?.. Я, правда, не курю уже, слава Богу, много лет, так что не перекур, а перерыв, простой перерыв, но не простой. Я хочу сказать – игра слов получилась – что нет простоя, потери времени в моем перерыве, а лишь только пауза.

Да, коротенький **от-пуск** в полном смысле этого слова. Прежде чем впустить себя в дело, я себя **от-пускаю**: позволяю себе минуты три-пять походить, полежать, подурачиться, поиграть на фоно...

А последние полминутки люблю посидеть молча, спокойно, медитативно-молитвенно, как в народе принято – перед дальней дорогой, уже у порога.

*...всякую деятельность прерываю,  
всяческую суету прекращаю...*

*...освобождаю в себе место и время...  
....освобождаю в себе Себя...  
...становлюсь спокойной прозрачной водой,  
чтобы отразилось в ней небо...*

*...становлюсь белоснежно-чистым листом, чтобы  
начать думать и жить с новой страницы...*

*...становлюсь пленкой для светописи –  
чтобы протупило во мне Целое,  
которое есть моя Жизнь с Замыслом обо мне...*

*...испросив благословения у Тишины –  
да свершится, чему быть должно, –  
впускаю себя в поток действия –  
но оставляю открытым слух,  
чтобы вновь услышать, когда Тишина позовет...*

Опыт человечества, опыт тысячелетий: йога, христианская аскеза, буддийские медитации, японское «тихое сидение»...

Всюду и все, желающие войти в осознанное и целенаправленное взаимодействие с миром, начинают с Себя. А встречу с Собой начинают с освобождения. С само-отпуска. С паузы.

С внутренней Тишины...

## ВОЛЬНО

### Пауза – самоотпуск

**Зачем.** ДЛЯ прочувствования Внутренней Свободы.

Как подготовительный настрой входит во множество психологических техник.

**Задача номер один:** освобождение от задачи.

**Задача номер два:** осознание освобождения.

Сразу после прочтения этого абзаца – на пять-семь минут оторвемся от текста, уведем взор куда-нибудь в сторону, посмотрим в окно, в небо... Или закроем глаза.

Можно не менять позы, можно и пошевелиться, подвигаться, встать, выйти – все можно, все – вольно, свободно.

Сменим занятость на свободу, отложим обязанности, отрешимся ото всего – кроме свободы делать что хочется и быть какими хотим. Смотрим на часы – и...

Время пошло!

...!?!.. Телефон звонил?.. Вспомнилась куча дел?.. Беспокойство зашевелилось?..

Обида свежая или давняя всплыла в памяти?.. Спать (есть, пить, курить...) захотелось?..

Кто служил в армии, помним? «Смиррно!!!.. Вольно...» Призыв-дембель в одной упаковке, мобилизация-релаксация в приказном порядке.

«Смирно» враз получается, напрягается все, что надо и что не надо. А вот «Вольно»...

Да просто в него не веришь, в подневольное «Вольно». Самоосвобождение по обязанности, как и сон по приказу или любовь по долгу, – абсурд по определению, изначальная чушь.

Ну, пробьешь ты головой стену. И что будешь делать в соседней камере?..

*Станислав Ежи Лец*

Однажды на моем групповом тренинге посреди дружных попыток разжаться один солидный мужчина среднего возраста вдруг завопил, покраснев: «Блин, ребята, ведь мы же в зоне!.. Мы в тюрьмах сидим!.. Каждый в своей камере-одиночке!.. Бежим, ребята!..»

Это было еще при советской власти.

Поколение рабов социализма уходит, на смену идут роботы капитализма (так ребенок моей пациентки определил строй, при котором Россия живет сегодня), и у них первая же попытка самоосвобождения упирается в ту же судорогу...

## Если стресс под кожу влез...

*Сильнее всего мы зависим от того, чему сопротивляемся.  
Тадеуш Голас*

Вот как описали уже в нынешнее время несколько мучеников разжим-тренинга свои состояния при усилиях освободиться:

«Попытка выполнить «Вольно» совсем не удалась... (Обратили внимание? Сущностная нестыковка, нелепость: выполнить «Вольно»! Как план, как правительственное задание: а ну, трамтарарам, расслабиться всем!..)

...Изо всех сил освобождалась, все мысли из себя выметала, а в результате только напряглась, как метла, страшно устала... Жутко неестественное состояние! Казалось, все только и смотрят, как это у меня не получается...»

*«Просто не знал, куда себя деть. Скучно и пусто, какая-то напряженная пустота... Принудительное ничегонеделание – это же пытка! Ведь, чтобы убить время, и игры разные, и кроссворды придумали... Музычку, что ли, включили бы... Ползли мыслишки, как тараканы из мусорного ведра... О долгах, о том, как кинули в очередной раз... Нет, свободы я не почувствовал, какая свобода, когда жить надо, а...»*

«Отпустить себя удалось только немножко, этого хватило только для того, чтобы успеть почувствовать, какая я вся завязанная в узлы с головы до ног. Парочку узлов получилось слегка ослабить: в ногах (начала пританцовывать, решила позволить себе это) и между шеей и головой: шея чуть-чуть выпрямилась, и голова сама начала подрыгиваться, но лицо, особенно переносье и лоб, как были стянуты будто клейкой лентой, так и остались. В общем, еще развязываться и развязываться!..»

*«Нет, доктор, мне этого нельзя. В вольноотпущенном состоянии меня почти сразу же потянуло в сон, в отключку. А при другой попытке, извините, потрахаться захотелось: у меня этого ох как давно не было...»*

«Трудно, страшно, нелепо! Есть я, который хочет чувствовать себя свободным и счастливым, и есть мое подсознание, которое меня гнет, мнет и крючит как хочет. Почему я все время держу кулаки сжатыми, а ноги – полусогнутыми? Непрерывно готовлюсь к защите от какого-то нападения. Трусость залезла мне в позвоночник и в диафрагму, сжимает глотку и легкие: я не могу говорить полным открытым голосом, не могу даже сделать свободный вдох, мне нужно для этого оскалиться и вытаращить глаза... "Вольно"?!?!... Дорогой Доктор, пожалуйста, загипнотизируйте нас, и все!..»

## Кто в доме хозяин: я или тараканы?

*ГИД – Владимир Львович, а эти люди, они что, все очень больные, наверное?..*

В.Л. – Не все и не очень. Люди с разными трудностями, довольно обычными, тех же масштабов, что и у нас с вами. Одной тяжело знакомиться, другой расставаться, третья не ладит с мужем...

У одного конфликтность повышенная, а притом не хватает самоуверенности и пробивной силы, кое-какие страхи; у другого алкогольная зависимость и пасмурно на душе...

А всем и каждому недостает Внутренней Свободы – умной, деятельной раскрепощенности, которая умеет себя применить и знает – зачем...

*– Видно, и в самом деле: самое естественное – самое трудное. Ну чего проще вроде бы: делай, что хочешь и как хочешь, будь, каким хочешь...*

– О, вовсе не просто освободиться, не перестав быть собой. У большинства взрослых при приглашении в «Вольно» сразу же выявляется куча зажимов и тормозов, со скрипом и скрежетом удерживающих на привязи разные подавленные побуждения.

Они не понимают, вернее, не чувствуют, что такое свобода, спонтанность; они забыли свою изначальную детскую непосредственность, потому что давно уже почти все время сознательной жизни проводят в состоянии «НАДО».

Отсюда и «завязанность в узлы», и «напряженная пустота». Когда обязаловка сидит в потрохах, «можно – что хочешь», «можно – как хочешь» подсознание слышит как «НАДО – как хочешь», «НАДО – что хочешь», а это же ведь нелепость.

*– Что же вы делаете дальше со своими мучениками-учениками?*

– Повторяю приглашения, объясняя еще и еще раз, что «Вольно» не означает «Пусто» и не предполагает непременно ничегонеделание, а лишь позволение происходить тому, что происходит. Думается? – думайте на здоровье. Нос хочется почесать, ногой покачать, песенку спеть – почему же нет?.. Желания какие-то всплывают или заботы? – Пускай себе: наше дело только принять их как действительность. Ничего не надо, все можно!..

*– И что, наконец доходит и получается?*

– У кого как... Это ведь первые, самые трудные шаги тонопластики – шаги **осознанного Само-Чувствия** – я не случайно это затасканное до дыр слово пишу с двумя большими буквами.

*– Я тоже несколько раз честно постарался выпол... простите, а как правильно сказать?..*

– Сказать – как угодно. Важно войти в состояние, в возможное состояние, которое уже есть в вас – как внутри дома есть комната, дверь в которую открыта, или ее можно открыть.

**Внутренняя свобода** – это возможность выбора между состояниями: возможность себя выбирать.

*– Когда я пытался осознанно войти в «Вольно», я тоже почувствовал, что попасть в эту комнату не так-то легко. То ли она заперта на замок, а ключ неизвестно где, то ли что-то изнутри от открытой двери отводит, отталкивает...*

*Если я ничего не делаю, тут же начинается поток мыслей то о текущих делах, то о неприятностях или приятностях личной жизни, то о какой-нибудь ерунде типа запоздалого сожаления, что такому-то и тогда-то не дал по морде...*

*Я этих мыслей не зову, они сами приходят, меня нисколько не спрося!*

*Если же я ни о чем не думаю – бывает и так – то сразу начинаю что-то неосознанно делать: качаю ногой, напеваю некий мотивчик, грызу ногти, чешу нос... Несвязные образы проходят, как облака по небу, протрация какая-то... Выходит, не я себя выбираю, не я определяю и делаю свои состояния, а что-то или кто-то во мне?*

**Что это?.. Кто это?..**

– Его величество Подсознание. Свято место пусто не бывает: подсознание всегда чем-то заполнено. А сознание, если не спит, чем-то занято или ищет, чем бы заняться. А чем – решает Хозяин дома...

**– Но кто же он, мой Хозяин – я сам или его величество... простите, величество Подсознание?**

– Смотря как понимать «я сам».

**– Допустим, мне удалось почувствовать себя ВОЛЬНО, войти в комнату свободы... Странно, кстати: если свобода, зачем стены, это что, КПЗ?.. Мне что, от пребывания в этой волшебной комнате должно стать как-нибудь особенно хорошо, легко?.. Как-нибудь... Как-нибудь особенно?..**

– Вам никак НЕ ДОЛЖНО стать – вам просто будет как будет. Вы устраняете внутреннее сопротивление тому, что происходит и кто вы есть, вот и все. И вы себя наблюдаете, вы себя сознаете.

**– А дальше?**

– А дальше, если хотите, решаете, как с собой быть. Что с собой делать и делать ли.

Вот важный факт, я его наблюдал не раз в лаборатории электроэнцефалографии. Когда человек входит в состояние Внутреннего Освобождения, биотоки его мозга делаются более упорядоченными. Миллиарды нейронов в мозгу работают собраннее, красивее.

Как для музыканта постановка руки – основа развития мастерства, так Самоосвобождение – стержень всех психотехник, какие уже есть и какие могут еще возникнуть, – постановка души.

## Как отрубить себе лишнюю голову

А вот выжимки из самоописаний тех, кто вошел в состояние «Вольно» и пошел дальше – *пустил себя*, каждый в свое.

«...Каким-то чудом вышло, что я впервые с момента разрыва с мужем – перестала подавлять мысли о нем, и мысли эти, хлынувшие сперва как поток, прорвавший плотину, вместе с потоком слез через какое-то время сами собой утихли...

Я вдруг почувствовала, что наконец, буквально только что приняла нашу раздельную жизнь как факт на сегодня.

И ощутила еще не свободу, нет, больно еще, но уже реальную возможность свободы...»

*«...Минут десять вел бой с тенью: метался, скакал, наносил удары противнику-невидимке...»*

*Потом вдруг услышал отчетливый внутренний голос: “Теперь ты имеешь право лечь где попало и ни фига не делать”.*

*Что и было исполнено: лег прямо на пол, легко расслабился с превеликим кайфом, весь потеплел.*

*Мог бы и уснуть, но жалко было потерять в забвении ощущение счастья освобождения, такое у меня было только однажды в детстве, когда мы с отцом ехали в поезде отдыхать, и папа в первый раз в жизни разрешил мне спать на верхней полке. Тогда мне тоже жалко было засыпать...»*

«...Где-то на пятой минуте "Вольно" самая страшная из моих навязчивостей – теперь я уже не боюсь произнести эту нелепость вслух: что я будто бы могу ни с того ни с сего убить свою Ленульку, – раздулась вовсю, как мыльный пузырь, – и... Лопнула. Все. С этого мига я перестала их бояться, этих мыслепузырей, я открыла для себя способ их убиения: представлять именно в виде мыльного пузыря и раздувать до улета и лопанья...»

*«...Оказалось, безмерно удивительно: просто позволять быть – себе и всему. Прожил 32 года, а до сих пор не умел!.. С небывалым спокойствием наблюдаю, как сыплются песочные часы моей жизни. То, что когда-то неминуемо упадет, провалится в дырку последняя песчинка, уже не страшит: появилась непонятно откуда уверенность, что Чья-то рука в тот же миг перевернет часы. Внутренняя свобода – это уверенность в бессмертии духа, вот что я знаю теперь...»*

«То, что разные мои желания-хотения запутанно противоречат друг другу, я давно понимала. Но я все думала, что нужна какая-то административная палка внутри меня, чтобы выстроить побуждения по порядку приоритетов...

И вот стоило дать этим медузным головам возможность хотя бы немного свободно пообщаться между собой, как многие сами собой стали отваливаться, а оставшиеся попритихли, признав главенство позвоночника – Вертикали.

Так нашелся прием узнать, чего ИСТИННО ХОЧЕШЬ – чего ХОЧЕШЬ ХОТЕТЬ: выпрями позвоночник, а все тело освободи, постой или посиди выпрямленно-свободно минуту-другую, вольно дыша. Вольно... Ответ придет сам, ясный и твердый. Только не надо его потом снова топить в болоте...»

**– То, что мы прочли, можно считать личными внутренними открытиями?**

– Да, или как это еще величают, инсайтами, откровениями, озарениями... Но я бы во избежание лишней пафосности назвал это просто про-яснениями сознания. Помните толстовское определение вдохновения?.. Поразительно точно: «Состояние, когда ясно открывается, что можно сделать».

Что **можно!** – и все! Освобождаясь внутренне, человек начинает свободно воспринимать то, что есть и что может быть – в своем ограниченном поле бытия, но уже не со своей крохотной «точки зрения», а в обзорном движении, в **Целостности**.

Внутренней СВОБОДЫ можно ДОБИТЬСЯ, осуществляясь в несвободе.

*Давид Самойлов*

Оцельнению человека и его жизни так или иначе способствуют все духовные практики и все техники внутреннего освобождения – и отшельничества даосов, и погружения йогов, включая и знаменитую медитацию Ауробиндо, которая так и называется – Освобождение Ума; и буддийские медитации, и субботы евреев, и христианские воскресенья...

Только Внутренняя Свобода дает возможность понять, чего хочешь и чего хочешь хотеть – совершать осмысленный выбор – творить себя и свою судьбу.

*сначала слушай Себя  
не спеши в другое  
Собою побудь  
и послушай Голос*

*он может невнятным быть  
оглушительным злобным  
тревожным чужим  
приятельским ласково-льстивым  
пустым соблазняющим  
или совсем не быть*

*подожди  
это еще не Ты  
слушай Себя так внимательно  
терпеливо и пристально  
как никогда  
и попробуй поверить  
это Тишина – это не пустота  
не убегай от Себя сегодня*

*...а эти толпы несметные  
и несусветный рев  
этот многих народов шум...  
это тоже Ты это твой океан  
которого Ты волна*

*но сегодня иное нужно Тебе  
суть Безмолвия пусть заполнит тебя  
пусть продлится Тобой  
Тишина*

## **Глава 2**

# **Поиск своей тарелки**

## **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.