Методичка по практике магии внимания



Для того, чтобы остановить способ видения мира, который поддерживаешь с колыбели, недостаточно просто желать или просто принять решение. Необходима практическая задача.

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

**Содержание**

[**Введение**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#vv)

[**1. Остановка внутреннего диалога**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#1)

[**2. Перепросмотр**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#2)

[**3. Сновидение**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#3)

[**4. Неделание**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#4)

[**5. Сталкинг**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#5)

[**6. Магические пассы**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#6)

[**7. Намерение**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#7)

[**8. Дополнения**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#8)

[**9. Система внедрение практик в повседневность**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#9)

[**Заключение**](http://stalker17.ru/biblioteka/metodicka.html#zz)

**Введение**

*Тот, кто читал Карлоса Кастанеду и почувствовал, что путь воина описанный в книгах автора, - его внутренняя предрасположенность, и решил изменить свой привычный способ видения мира, задается вопросом, - как это осуществить?*

*Есть люди, которым достаточно небольшого толчка или правильного указания, чтобы прийти к осознанию неких истин. Вспомните Элихио, - Дон Хуан считал его самым талантливым учеником. Элихио понадобилось совсем немного помощи учителя, чтобы раскрыть для себя мир магии осознания.*

*Или Соледад - безграмотная, толстая женщина преклонного возраста, но насколько разительным было ее преображение впоследствии применения практик. Она не была гигантом мысли, но, тем не менее, достигла своего результата волей и дисциплиной.*

*У каждого человека свой уровень энергии и осознания реальности. Есть те, кто увяз в рутине повседневности и не имеет достаточно энергии для того, чтобы измениться. Но если намерение наше непреклонно, можно преобразить свою жизнь несмотря ни на что.*

*Тем не менее, нельзя забывать, что зачастую в глубине души, сами того не осознавая, мы не желаем изменений. Свобода и неизвестность пугают нас. Для многих учение всего лишь средство получения некой волшебной палочки для собственных амбиций и ублажения своего «Я». Помня об этом, мы избежим главных ловушек собственного «ЭГО», которое порой играет с нами в замысловатые игры, только бы сохранить привычное положение дел.*

*На дворе XXI век, время информационных технологий. Идет охота за нашим вниманием. Быт, рекламные щиты, телевидение, политика, интернет - всё отнимает внимание, делая его спонтанно непроизвольным, постоянно отвлекаясь от одного к другому мы уже вовсе не управляем им. Формируется новый способ видения мира современного человека, в котором бытовая повседневность становится всеобъемлюще поглощающей наше внимание. Все это усложняет задачу преображения привычного взгляда на мир, поддерживаемого нами с колыбели. Нам все чаще становится недостаточно небольшого толчка или правильного указания для того, чтобы осознать что-либо. Даже приняв решение и желая изменить свою жизнь, наше внимание приходится в буквальном смысле вырывать из оков повседневности. Для этого, как говорил Дон Хуан, нам нужна* ***практическая задача.***

*Некоторые почитатели трудов К.К. склонны думать, что понимают суть и глубину мысли учения, но не видят в его книгах четкого руководства к действию. Те, кого путь воина затронул глубоко, - не раз возвращаются к книгам и перечитывают их, словно пытаясь ухватиться за что-то важное, снова пережить волшебный опыт и погрузиться в мир, который увидели глазами К.К. Можно углубляться в различные размышления и умозаключения, изучая книги Кастанеды, но они сами по себе мало, что меняют в нас, если мы не действуем сообразно тому, что поняли.*

*Практические зерна, разбросанные на страницах всех книг, часто ускользают даже от опытного и пытливого взгляда. Те, кто находят практические элементы знания, начинают практики, будь то сновидение, магические пассы или остановка внутреннего диалога. Чаще бывает так, что практика не систематична и выборочна, что не дает ощутимых результатов.*

*Размышления на эту тему породили необходимость держать все найденные практические элементы под рукой для быстрого доступа и использования. Попытка объединить все приемы и упражнения учения, для возможности применять их каждый день, привела к созданию методички по практике.*

*Методичка представляет собой структурированный сборник практических элементов учения. Практическими элементами будем называть различные методы управления своим вниманием, а также приемы и упражнения, описанные в книгах К.К., его официальных интервью, а также найденные на просторах интернета из практик его многочисленных последователей. Все цитаты из первоисточника даны со ссылкой на книгу, из которой взяты. Упражнения или приемы без ссылки на источник позаимствованы из интернета. Авторский текст и комментарии методички выделены курсивом. Таким образом, легко понять источник того или иного текста. Это сделано для того, чтобы читатель сам для себя решил, насколько доверять той или иной информации.*

*Каждый раздел практик содержит, так называемый, «мотивационный листок». Это набор цитат, поясняющих практику, ее силу и необходимость. Это своего рода настройка намерения, усиливающая решимость действовать. Порция мотивации, которая поддерживает устремленность побеждать неотъемлемые свойства человеческого мира - такие как лень и праздность, как говорил Дон Хуан.*

*В подпункте «возможные результаты практики» будут приведены различные реакции или состояния, которые могут появиться в процессе практик.*

*Завершает методичку раздел, описывающий варианты внедрения практических элементов в повседневность. Придерживаясь выполнения их в стиле ежедневника (как инструмента планирования и правильного распределения энергии и времени), можно организовать свой день таким образом, чтобы всегда нашлось время и место для практики.*

**Общий Мотивационный листок**

Нам требуется наша энергия и наше время целиком и полностью, чтобы победить весь этот идиотизм в себе.

[***— Книга «Второе кольцо силы» (1977), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Второе_кольцо_силы_(Николаев))

А 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. Каждый шаг повлечет за собой следующий и так будет продолжаться до тех пор, пока весь потенциал воина не будет полностью реализован.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

Новые видящие убеждены в том, что безупречный образ жизни сам по себе неизбежно порождает чувство уравновешенности, которое, в свою очередь, приводит к смещению точки сборки.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

Он утверждал, что все новое в нашей жизни, в частности, концепции магов, которым он меня обучал, должно повторяться до полного нашего изнеможения, и только тогда мы этому открываемся. Он также отметил, что именно за счет повторения наши предшественники в целях функционирования в повседневном мире сделали нас общественными существами.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

Ритуальное поведение, повторяясь изо дня в день, заставляет первое внимание высвободить часть энергии, занятой созерцанием инвентаризационного перечня. В результате жесткость фиксации точки сборки несколько уменьшается.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

Безупречного воина вовсе не обязательно должен кто-либо вести. Только за счет экономии энергии он способен самостоятельно достичь всего, чего достигают видящие.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

**Остановка внутреннего диалога**

|  |
| --- |
| остановка внутреннего диалога |

*Остановка внутреннего диалога - поистине основа, главный ключ к магии управления своим вниманием. Практические задачи и методы остановки очень многообразны. Каждый может придумать свой собственный, помогающий ему способ остановки внутреннего диалога. Здесь мы вспомним базовые упражнения, которые описаны в книгах К.К. и некоторые другие приемы, которые помогут прочувствовать суть О.В.Д. Целью этой практики является состояние, в котором отсутствуют мысли и внутренняя вербализация воспринимаемых образов. Такое состояние является преддверием безмолвного знания.*

**Вместо определения**

Преддверием безмолвного знания является состояние человеческого восприятия, которое маги называли внутренней тишиной состояние, в котором отсутствуют мысли и та безмолвная вербализация, которую маги называют **внутренним диалогом.**

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

**Мотивационный листок**

Единственный способ мыслить четко, - это не думать вообще.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

Дон Хуан учил, что внутренняя тишина должна быть достигнута благодаря постоянному воздействию дисциплины. Он говорил, что ее необходимо накапливать или что ее нужно запасать часть за частью, секунду за секундой. Иначе говоря, нужно принуждать себя к тишине, даже если и на несколько секунд.

[***— Брошюра «Безмолвное знание» (1996), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

Психические срывы - удел личностей, которые индульгируют на самих себе. Маги - не личности. В данный момент я подразумеваю под этим то, что непрерывность их жизней должна быть разбита во имя обретения внутреннего безмолвия, которое станет активной частью их структур.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

- Остановка внутреннего диалога является ключом к миру магов, - сказал он. - Вся остальная деятельность - только зацепки. Все это направлено лишь на ускорение эффекта остановки внутреннего диалога.

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

- Внутреннее безмолвие начинает работать с того момента, как ты начинаешь развивать его в себе, - ответил дон Хуан.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Практика О.В.Д.**

**Базовое упражнение**

В начале нашего знакомства дон Хуан предлагал мне для этого другую технику: подолгу ходить с расфокусированными глазами, пользуясь только боковым зрением. Он утверждал, что если удерживать расфокусированные глаза на точке чуть выше горизонта, то получаешь почти полный 190-градусный обзор. Он настаивал, что это упражнение является единственным способом остановки внутреннего диалога.

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

**Походка силы**

Эта практическая задача называется правильным способом ходьбы. Она кажется безобидной и бессмысленной. Как и все остальное, что имеет силу в себе или вокруг себя, правильный способ ходьбы не привлекает внимания. Ты не понял этого, и по крайней мере, в течение нескольких лет рассматривал просто как любопытный способ поведения. До самого последнего времени тебе не приходило в голову, что это было самым эффективным средством для остановки твоего внутреннего диалога.

- Как правильный способ ходьбы может остановить внутренний диалог?

- Ходьба в этой специфической манере насыщает тональ, - сказал он. - Она переполняет его. Видишь ли, внимание тоналя должно удерживаться на его творениях.

В действительности, именно это внимание в первую очередь и создает порядок в мире. Поэтому тональ должен быть наблюдателем этого мира, чтобы поддерживать его. И превыше всего он должен поддерживать наше восприятие мира как внутренний диалог.

Он сказал, что правильный способ ходьбы является обманным ходом. Воин сначала, поджимая пальцы, привлекает свое внимание к рукам, а затем, глядя без фиксации глаз на любую точку прямо перед собой на линии, которая начинается у концов его ступней и заканчивается над горизонтом, он буквально затопляет свой тональ информацией. Тональ без своих отношений с глазу на глаз с элементами собственного описания не способен разговаривать сам с собой, и таким образом он становится тихим.

Дон Хуан объяснил, что положение пальцев никакого значения не имеет, и что нужно просто привлечь внимание к рукам, сжимая пальцы непривычными способами. И что важным здесь является то, что несфокусированные глаза замечают огромное количество штрихов мира, не получая о них ясного представления. Он добавил, что глаза в этом состоянии способны замечать такие детали, которые были бы слишком мимолетными для нормального зрения.

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

**Дополнение к базовому упражнению**

Для того, чтобы достичь успеха в прекращении диалога, держи между пальцами несколько кристаллов кварца длиной два или три дюйма, или несколько тонких отшлифованных речных камушков. Согни чуть-чуть пальцы и зажми кристаллы или гальку между ними.

Эмиссар сообщил, что металлические предметы, если они соответствуют размеру и ширине пальцев, оказывают тот же эффект. Метод состоит в том, чтобы удерживать как минимум по три тонких вещи между пальцами каждой из рук, сжимая их почти до боли в кистях. Это давление необычно действует на внутренний диалог, успокаивая его. Эмиссар отдавал предпочтение кристаллам кварца; он сказал, что результат в этом случае будет наиболее эффективным, хотя для этой практики подходит все что угодно.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Созерцание листьев**

Нас Нагваль учил пристальному созерцанию. Он никогда не объяснял нам, что же он, в сущности, делает. Он просто учил нас созерцать. Мы никогда не догадывались, что пристальное созерцание - один из способов уловить наше второе внимание. Мы думали, что это что-то вроде забавы. Но это было не так. Сновидящие вначале должны стать созерцающими.

Вначале Нагваль положил на землю сухой лист и заставил меня смотреть на него часами. Каждый день он приносил лист и клал его передо мной. Сначала я думала, что это один и тот же лист, но потом заметила, что они были разные. Нагваль сказал, что, когда мы осознаем это, мы уже не смотрим, но созерцаем.

Затем он стал класть передо мной кучу сухих листьев. Он велел мне чувствовать их, разбрасывая левой рукой и созерцая их при этом. Сновидец рассматривает листья по спирали, а затем сновидит узоры, образуемые листьями. Нагваль говорил, что если сновидящий вначале видит в сновидении узоры, а назавтра находит их в своей куче листьев, он может считать, что овладел созерцанием листьев. И еще он говорил, что пристальное созерцание листьев укрепляет второе внимание. Если ты созерцаешь груду листьев часами, как он обычно заставлял делать меня, то мысли утихают. Без мыслей затихает и внимание тоналя. Внезапно твое второе внимание цепляется за что-то в листьях и листья становятся чем-то еще. Нагваль назвал момент, когда второе внимание зацепляется, остановкой мира.

И это точно. Мир останавливается. По этой причине рядом всегда кто-то должен быть. Мы ничего не знаем о фокусах второго внимания. А так как мы никогда не использовали его, мы должны воспитать его, прежде чем отважиться на пристальное созерцание в одиночку. Трудность созерцания в том, чтобы научиться утихомиривать мысли. Нагваль говорил, что учит нас этому по куче сухих листьев просто оттого, что они всегда есть под руками. Той же цели может служить и любая другая вещь. Когда ты можешь остановить мир, ты стал созерцателем. А так как единственный способ достичь остановки мира состоит в постоянных попытках, то Нагваль заставлял нас созерцать сухие листья годы и годы. Я думаю, что это наилучший способ достичь второго внимания. Он комбинировал пристальное созерцание сухих листьев с поиском рук во сне. Мне потребовалось около года, чтобы найти свои руки, и четыре года, чтобы остановить мир. Нагваль говорил, что, когда уловишь свое второе внимание с помощью сухих листьев, начинаешь сновидеть, чтобы расширить его. Вот и все, что касается пристального созерцания.

[***— Книга «Второе кольцо силы» (1977), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Второе_кольцо_силы_(Николаев))

Внимание!

*Комбинирование упражнений «походка силы» и «созерцание» позволяет тренировать внимание в различных аспектах, то есть то расфокусируя его, то концентрируя мы делаем само внимание гибким и всеобъемлющим.*

Пристальное созерцание было для меня настоящим откровением. Когда я выполнял его, мне стал ясен один важный момент во взглядах дона Хуана. Ла Горда описала задачу весьма смутно. "Ввинтиться в него" было скорее командой, чем описанием процесса. И все же оно было описанием при условии выполнения одного требования. Дон Хуан называл это требование "остановкой внутреннего диалога". Из утверждений Ла Горды относительно пристального созерцания мне стало ясно, что имел в виду дон Хуан, заставляя их созерцать, - именно остановку внутреннего диалога. Ла Горда сформулировала это как "утихание мыслей". Дон Хуан тоже заставлял меня делать это, хотя он вел меня по другому пути: вместо фокусирования взгляда, как это делали созерцатели, он научил меня открывать его, затопляя свое сознание и не фокусируясь ни на чем. Я должен был как бы ощущать своими глазами все 180° перед собой, удерживая глаза несфокусированными чуть выше линии горизонта.

[***— Книга «Второе кольцо силы» (1977), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Второе_кольцо_силы_(Николаев))

**Метод для вхождения во внутреннее безмолвие**

Я побрел к кровати и стал искать единственного утешения, которое только мог вообразить: тишину и покой. Чтобы облегчить приход внутреннего безмолвия, я воспользовался приемом, которому научил меня дон Хуан: сел на край кровати, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни соприкасались, а руки, охватив щиколотки, помогали им соединиться. Он когда-то дал мне толстый колышек, который я всегда держал под рукой, куда бы ни шел. Колышек был длиной в четырнадцать дюймов, и это позволяло мне, установив его между ног, поддерживать вес своей головы, упершись лбом в подушечку, приделанную к его концу. Каждый раз, заняв это положение, я моментально засыпал мертвым сном.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Метод "Слушать звуки мира"**

- Как я могу перестать говорить сам с собой? - Прежде всего, ты должен использовать уши, чтобы снять часть нагрузки с глаз. Мы с самого рождения использовали свои глаза для того, чтобы судить о мире. Мы говорим с другими и с собой главным образом о том, что мы видим. Воин сознает это и прислушивается к звукам мира.

[***— Книга «Отдельная реальность» (1971), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Отдельная_реальность_(Николаев))

**Метод "периферическое зрение"**

Состояние умственного покоя, которое дон Хуан называл "остановкой внутреннего диалога" или "неделанием разговора с самим собой". Чтобы научить меня выполнению этого, он обычно заставлял меня усиливать периферическое зрение. Этот метод был эффективен сразу в двух планах. Он позволил мне остановить свой внутренний диалог, и он тренировал мое внимание. Заставляя меня концентрировать внимание на периферии поля зрения, дон Хуан усиливал мою способность сосредоточиваться в течение длительного времени на одной единственной деятельности.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Метод "Звон в ушах"**

Прием хорошо использовать в тишине, обратив луч внимания на шум в голове или звон в ушах. Если явного звона нет, то постарайтесь сосредотачиваться в попытках его услышать.

**Метод "Остановка понимания речи"**

Включить радио и следить за тем, чтобы воспринимался поток звуков и ум не цеплялся за слова. Идеальное исполнение, это, когда после минуты прослушивания речи, её смысл остался не ясен. Также можно использовать этот прием в любом месте где вы слышите речь.

**Метод "Секундная стрелка"**

Смотреть на секундную стрелку часов и не допускать появления мыслей, пока стрелка не сделает полный оборот.

**Метод "Работа с собственной тенью"**

Смотреть вдаль, а периферийным зрением неуклонно следить за своей тенью. Если тени в определенный момент нет, луч периферийного внимания должен ее искать. Особенно удобна практика во время вечерней прогулки по дороге, освещаемой фонарями, создающими множество наших теней.

**Метод "Удивление"**

Осматривая окружающие предметы вызывать эмоцию и мимику удивления, как будто объект внимания видится впервые, и при этом задавать себе вопрос "Что это такое?". Таким образом интерпретация приостанавливается. Для удобства представьте, что вы путешественник из прошлого в будущее.

**Возможные результаты практики**

**Чувство тревоги**

При каждом удобном случае дон Хуан повторял, что под влиянием внутреннего безмолвия возникает чувство сильной тревоги и единственным средством его преодоления служит прагматическое отношение к происходящему.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Попасть в хламник**

<...> в большинстве случаев миры, которые она собирала, были настолько близки к обычному миру нашей повседневности, что фактически являлись мирами-призраками

<...> любой человек может попасть в этот хламник, просто остановив внутренний диалог. Если сдвиг минимален, результатом является то, что называют игрой воображения. Если же сдвиг существенен, возникает то, что известно как галлюцинации.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

**Остановка мира**

Желаемый результат - это то, что маги называли остановкой мира, - момент, когда все вокруг перестает быть тем, чем было всегда. Это момент, когда маг возвращается к подлинной природе человека, - продолжал дон Хуан. - Маги древности также называли это абсолютной свободой. Это момент, когда человек-раб становится свободным существом, способным на такие чудеса восприятия, которые бросают вызов нашему обычному воображению.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Необычное восприятие**

Остановка внутреннего диалога, говорил он, это дверь в состояние мага, дверь в мир, где необычное восприятие - повседневная вещь.

[***— Интервью: Карлос Кастанеда, Más allá de la Ciencia (1997 год)***](https://chaparral.space/wiki/Интервью:_Карлос_Кастанеда,_Más_allá_de_la_Ciencia_(1995_год))

**Изгнание летуна**

- Величайшим трюком этих древних магов, - продолжал дон Хуан, - было обременение разума летуна дисциплиной. Они обнаружили, что если нагрузить его внутренним безмолвием, то чужеродное устройство улетучивается, благодаря чему тот, кто практикует это, полностью убеждается в инородности разума, которая, разумеется, возвращается, но уже не такая сильная, после чего устранение разума летуна становится привычным делом. Так происходит до тех пор, пока однажды он не улетучивается навсегда. О, это поистине печальный день! С этого дня тебе приходится полагаться лишь на свои приборы, стрелки которых оказываются практически на нуле. Никто не подскажет тебе, что делать. Чужеродного разума, диктующего столь привычные тебе глупости, больше нет.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Команда Орла**

Я сказал ему, что вполне отдаю себе отчет в том, что мне в общем-то удалось прекратить внутренние разговоры с самим собой. Но я понятия не имел, каким образом это произошло. Если бы у меня спросили, за счет каких действий я этого добился, я бы затруднился ответить. - Объяснение - сама простота, - сказал дон Хуан. - Это было изъявлением твоей воли. Тем самым ты сформировал новое намерение, новую команду. Ну, а потом твоя команда сделалась командой Орла.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

**Перепросмотр**

|  |
| --- |
| перепросмотр |

*Дон Хуан настаивал, что перепросмотр - нечто большее, чем интеллектуальный психоанализ. А по словам Флоринды, главным элементом перепросмотра, на который стоит обратить пристальное внимание, является дыхание. Она говорила, что природа дыхания является тем, что дает жизнь и в то же время способность очищаться. Именно эта способность превращает пересмотр в* ***практическое дело.***

*Если практика перепросмотра, описанная К.К. вам не очень понятна, то вы можете попробовать ознакомиться с системой, которую описал Леушкин Дмитрий, назвав ее «Турбо суслик». Она тоже о перепросмотре собственной жизни, правда имеет ряд своих особенностей, которые вы вольны принять или отвергнуть. Главной особенностью, которая заставляет обратить на нее внимание, - ее сугубо* ***практическая суть****, о которой автор высказался так: «Эта книга для тех, кто хочет, готов и будет меняться, а не трепаться и бесконечно перетирать ментальную жвачку на форумах. То есть книга для* ***практиков****.» Если эта система для перепросмотра вам понравится больше, чем описанная К.К., хуже от этого не будет, главное действуйте! Именно перепросмотр является той практикой, которая помогает выйти из множества тупиковых ситуаций, встречающихся на пути война.*

**Вместо определения**

- Начни сегодня составлять свой список, - сказал он. - Раздели его по годам, по профессиям, составь его в любом порядке, но сделай его последовательным, начиная с самого недавнего человека, и закончи мамой и папой. А затем вспомни все о них. Хватит разговоров. По мере практики ты поймешь, что ты делаешь.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Мотивационный листок**

- Маги исходят из того, что, для того чтобы внести что-то, должно быть пространство, куда это вносить, - сказал он. - Если ты наполнен до краев предметами повседневной жизни, то нет места ни для чего нового. Это пространство нужно построить. Ты понимаешь, что я имею в виду? Маги древности считали, что перепросмотр своей жизни создает это пространство. Он действительно делает это и, конечно, еще очень многое.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

- Сила перепросмотра, - сказал дон Хуан, - в том, что он расшевеливает весь мусор жизни человека и выносит его на поверхность.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

В разговорах со мной дон Хуан всячески подчеркивал, что если человек намерен что-либо изменить в своем поведении, то делать это следует при помощи работы с инвентарным списком. Это единственный способ расширить свое осознание, освобождая его от негласных требований социализации, которые кажутся настолько естественными и привычными, что обычно их не только не изучают, но даже не обращают на них внимание.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

Она заверила меня, что совершенный пересмотр может изменить воина настолько же, если не больше, как и полный контроль над телом сновидения.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

Новые видящие относятся к инвентаризации очень серьезно и составляют свои перечни с чрезвычайной тщательностью. Для того, чтобы затем над этими списками посмеяться. Если нет инвентарного перечня, точка сборки обретает свободу.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

- В перепросмотре есть тайная возможность выбора, - сказал дон Хуан. - Точно так же, как я говорил тебе, что тайная возможность выбора есть в смерти, возможность, которую находят только маги. В случае смерти тайная возможность в том, что люди могут сохранить свою жизненную силу и отказаться только от своего осознания, результата своей жизни. В случае перепросмотра тайная возможность выбора, которую нашли только маги, в том, чтобы предпочесть развивать свой истинный ум.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

Дон Хуан утверждал, что, как только практикующий начнет взирать на свою жизнь в той отстраненной манере, какой требует перепросмотр, он уже не сможет вернуться к прежнему образу жизни.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Практика перепросмотра**

— Как вы делали перепросмотр? — спросила я.

— Нужно воссоздать в памяти какое-то событие, представить его прямо перед собой. Затем, при движении головы справа налево, каждый из образов словно сдувается прочь, как будто бы мы сметали его прочь из нашего поля зрения... Дыхание — это магический процесс, — добавил он.

С окончанием перепросмотра заканчиваются также и все наши трюки, игры и чувства. Кажется, что в конце перепросмотра мы начинаем осознавать все наши уловки, и нет больше никакой возможности выпячивать наше эго, потому что нам становятся видны все его претензии. И тогда остается только задача, ясная и простая.

— Перепросмотр может сделать любой человек, но он должен обладать несгибаемой волей. Если вы колеблетесь, то вы пропали, Орел съест вас. В этой работе не должно быть места для сомнений, — сказал Кастанеда.

[***Интервью: Карлос Кастанеда, Грасиела Корвалан (1980-1981 год)***](https://chaparral.space/wiki/Интервью:_Карлос_Кастанеда,_Грасиела_Корвалан_(1985_год))

**Два уровня перепросмотра**

Он ответил, что существует два основных уровня перепросмотра; первый из них характеризуется **формальностью и жесткостью** , второй - **подвижностью внимания** .

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Первый уровень перепросмотра «формальный»**

**Подготовка списка**

В древности работа с инвентарным списком, как формальное упражнение, проводилась следующим образом: практикующий припоминал каждого человека, с которым когда-либо встречался, и каждое событие, в котором принимал участие. В моем случае, типичном для современного человека, дон Хуан предложил подготовить специальное приспособление для припоминания, составив в письменном виде список всех лиц, с которыми я встречался на протяжении жизни. Причем перечислить их нужно было в обратном хронологическом порядке — начиная от настоящего времени и заканчивая самыми ранними воспоминаниями. Когда список был готов, он рассказал, как его следует использовать. Я должен взять человека, чье имя стоит первым, и восстановить в памяти последнюю встречу с ним. Это действие называется подготовкой события, предназначенного для припоминания.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

При восстановлении событий в памяти список имен используется как мнемоническое приспособление, которое отправляет память в непостижимое путешествие. Маги утверждают, что воспоминания о недавних событиях подготавливают почву для воспоминаний о событиях более далеких, позволяя восстановить их так же ясно и непосредственно.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

Внимание!

*Описание практики перепросмотра повторяется во многих книгах, но каждое описание раскрывает свои аспекты этой практики, поэтому в методичке приведено несколько описаний перепросмотра, чтобы практикующий создал в полном объеме для себя практическую задачу.*

**Подробное описание**

Требуется подробно вспомнить все, до мельчайших подробностей; это наиболее подходящий способ отточить свою способность к припоминанию. Следует восстановить в памяти, все сопутствовавшие событию физические детали — вплоть до рельефа местности, где оно происходило. После того как событие подготовлено, следует "войти" в место действия, как будто событие происходит в реальности, обращая особое внимание на мельчайшие особенности физического плана. Если, например, событие произошло в офисе, то существенно важно вспомнить все детали обстановки: на каком этаже расположен офис, как выглядели двери, стены, картины на стенах, окна, столы, предметы на столах — словом, все, на что можно было тогда бросить взгляд и впоследствии забыть.

Работа с инвентарным списком как формальная процедура должна начинаться с составления перечня хронологически более близких событий. Ведь то, что случилось недавно, можно вспомнить с большей точностью. Маги исходят из того, что человеческие существа способны воспринимать и сохранять в памяти огромное количество информации, наличие которой они не осознают, и что именно эти подробности и есть то, за чем охотится темное море осознания.

Во время работы с событием из инвентарного списка необходимо глубоко дышать, очень медленно и плавно поворачивая голову из стороны в сторону. Начинать можно с любой стороны, левой или правой — все равно. Повороты головы выполняются столько раз, сколько потребуется, при этом в памяти восстанавливаются все сохранившиеся детали происшедшего. По словам дона Хуана, маги называли это действие вдыханием собственных эмоций, затраченных во время восстанавливаемого в памяти события, и удалением всех нежелательных настроений и ненужных ощущений, испытываемых в тот момент.

Секрет эффективной работы с инвентарным списком заключается, по мнению магов, во вдохах и выдохах. Поскольку дыхание — важнейшая функция организма, позволяющая поддерживать его жизнедеятельность, то посредством дыхания человек может направлять в темное море осознания точную копию своего опыта, накопленного на протяжении жизни.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Описание 2**

- Маги выполняют перепросмотр очень формальным способом, - продолжал он. - Он состоит в составлении списка всех людей, которых они встречали, от настоящего времени до самого начала их жизни. Когда у них есть этот список, они берут первого человека в нем и вспоминают все, что могут, об этом человеке. И я имею в виду все, каждую деталь. Лучше перепросматривать от настоящего к прошлому, потому что воспоминания настоящего свежи, и таким образом заостряется способность вспоминать. Практикующие занимаются тем, что вспоминают и дышат. Они медленно и осознанно вдыхают, помахивая головой как веером справа налево, едва заметным поворотом, и аналогично выдыхают.

Он сказал, что вдохи и выдохи должны быть естественными; если они слишком быстрые, можно войти в режим того, что он назвал утомляющим дыханием: дыханием, после которого нужно нормально дышать, чтобы успокоить мускулы.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Описание 3**

Он объяснил, что при перепросмотре событие реконструируется фрагмент за фрагментом, начиная с припоминания внешних деталей, затем переходя к личности того, с кем я имел дело, и заканчивая обращением к себе, исследованием своих чувств.

Дон Хуан учил меня сочетать вспоминание с естественным ритмичным дыханием. Глубокий выдох следует делать в такт с медленным мягким движением головы справа налево; глубокий вдох делается при движении головы в обратную сторону - слева направо. Он называл этот процесс покачивания головой из стороны в сторону "обмахивание события веером". Ум исследует событие от начала до конца, в то время как тело "обмахивает" снова и снова все, на чем сосредоточивается ум.

Дон Хуан сказал, что маги прошлого, открывшие перепросмотр, рассматривали дыхание как магическое, жизненно важное действие и использовали его соответственно этому - как магическое средство. Выдох используется для выброса отрицательной энергии, оставшейся в них как результат события, перепросмотр которого осуществляется, а вдох - для возврата энергии, которую они потеряли в ходе взаимодействия.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

|  |
| --- |
| перепросмотр |

**Описание перепросмотра Флориндой**

Флоринда объяснила, что ключевым моментом пересмотра является дыхание. Дыхание для нее стало магическим, потому что это функция, поддерживающая жизнь. Она сказала, что пересматривать легко, если уменьшить сферу стимуляции вокруг тела. В этом и состоял смысл ящика. Затем дыхание будет выносить на поверхность все более и более глубокие воспоминания. Теоретически сталкеры могут вспомнить каждое чувство, которое они испытали в своей жизни, а этот процесс у них начинается с дыхания. Она предупредила меня, что те вещи, которым она меня учит, являются лишь предварительными и что в другое время и в другой обстановке она научит меня тонкостям.

Она сказала, что ее бенефактор велел ей написать список тех событий, которые ей надо было пережить повторно. Он сообщил, что процедура начинается с правильного дыхания. Сталкер начинает с того, что его подбородок лежит на правом плече, и по мере медленного вдоха он поворачивает голову по дуге на 180 градусов. Вдох заканчивается, когда подбородок укладывается на левое плечо. После того, как вдох окончен, голова возвращается в первоначальное положение в расслабленном состоянии. Выдыхает же сталкер, глядя прямо перед собой.

Затем сталкер берет событие, стоящее в его списке на первом месте, и вспоминает его до тех пор, пока в памяти не всплывут все чувства, которые это событие вызвало. Когда сталкер вспомнит все эти чувства, он делает медленный вдох, перемещая голову с правого плеча на левое. Смысл этого вдоха состоит в том, чтобы восстановить энергию. Флоринда сказала, что светящееся тело постоянно создает паутинообразные нити, выходящие из светящейся массы под воздействием разного рода эмоций. Поэтому каждая ситуация взаимодействия или ситуация, в которой задействованы чувства, потенциально опустошительна для светящегося тела. Вдыхая справа налево при вспоминании чувства, сталкер, используя энергию дыхания, подбирает нити, оставленные им позади. Сразу за этим следует выдох слева направо. При помощи него сталкер освобождается от тех нитей, которые оставили в нем другие светящиеся тела, участвовавшие в припоминаемом событии.

Она сказала, что это - обязательная подготовительная ступень сталкинга, через которую прошли все члены ее партии как через введение в более сложные упражнения этого искусства. Если сталкеры не прошли этой подготовительной ступени для того, чтобы вернуть нити, оставленные ими в мире, а в особенности для того, чтобы выбросить нити, оставленные в них другими, нет никакой возможности практиковать контролируемую глупость, потому что эти чужие нити являются основой для безграничного роста чувства собственной значительности.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Второй уровень перепросмотра «подвижный»**

На этот раз дон Хуан предложил мне новую методику для перепросмотра. Мне предстояло разгадать нечто вроде головоломки, составляя второстепенные с виду события моей жизни так, чтобы из мелких разрозненных кусочков получилась цельная картина. Путаница возникнет только тогда, если ты предоставишь своей мелочности подбирать события для перепросмотра. Предоставь решать это духу. Будь спокоен и начинай работать с тем, на что тебе указывает дух. Результаты такого метода перепросмотра поразили меня во многих отношениях. Удивительным было то, как я, успокоив ум, следовал затем совершенно независимой от моей воли силе, которая внезапно погружала меня в чрезвычайно детальные воспоминания какого-то незначительного события из моей жизни. Но еще удивительнее, что в итоге я получил довольно-таки упорядоченную конфигурацию событий. То, что по моему мнению должно было быть хаотичным, оказалось чрезвычайно содержательным.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Возможные результаты практики**

- Маги считают, - продолжал дон Хуан, - что по мере того, как мы перепросматриваем свою жизнь, весь мусор, как я уже говорил, выходит на поверхность. Мы осознаем свои противоречия, свои повторения, но что-то в нас оказывает огромное сопротивление перепросмотру. Маги говорят, что дорога свободна только после колоссального потрясения; после появления на экране воспоминания о событии, которое сотрясает наши основы с ужасающей отчетливостью деталей. Это событие поистине тащит нас к тому самому моменту, когда мы его пережили. Маги называют это событие проводником, потому что после него каждое событие, к которому мы прикасаемся, переживается заново, а не просто вспоминается.

[***— Книга «Активная сторона бесконечности» (1997), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

В результате второго периода перепросмотра я обрел новое для меня, более спокойное отношение к жизни.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

На более мирском уровне Перепросмотр дает человеку замечать в своей жизни те вещи, которые все время повторяются. Перепросмотр убеждает человека, и у него нет ни тени сомнения в этом, что он находится во власти сил, которые в конечном счете не имеют смысла, хотя на первый взгляд и кажутся крайне разумными. Маги утверждают, что если кто-либо предполагает изменить свое поведение, то это должно делаться при помощи Перепросмотра, так как это единственное средство, которое повышает осознание путем освобождения его от негласных требований социализации, того, что является настолько автоматическим, что не может быть исследовано;это может только наблюдаться. По этой причине маги называют Перепросмотр взглядом с моста.

[***— Брошюра «Безмолвное знание» (1996), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

На повседневном уровне работа с инвентарным списком дает практикующим возможность проследить повторяемость событий в их жизни и окончательно убедиться, что все мы отдаемся занятиям и образу жизни, которые в конце концов не имеют ни малейшего смысла, хотя на первый взгляд и могут показаться вполне разумными.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

Флоринда сказала, что одним из результатов детального пересмотра является искренний смех при столкновении лицом к лицу с набившим оскомину проявлением самовлюбленности, являющейся сущностью всех человеческих взаимодействий.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Длительность практики**

Пересмотр наших жизней никогда не должен заканчиваться, независимо от того, как бы хорошо он не был осуществлен один раз, – сказал дон Хуан. – Причина, по которой обычные люди не могут по своей воле действовать в сновидениях, состоит в том, что они никогда не совершали пересмотр своей жизни, и их жизни до самого верха наполнены отягощающими эмоциями, такими как воспоминания, надежды, страхи и так далее и тому подобное.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Сновидение**

|  |
| --- |
| сновидение |

*Искусство сновидения, описанное в книгах К.К., - достаточно объемный пласт информации со множеством тонкостей и практических задач. Здесь не будут описаны все практические приемы сновидения, поскольку основной задачей методички является вырвать наше внимание из оков повседневности, а остальной путь осилит идущий. Нас интересует лишь практическая составляющая начального этапа этого искусства, то есть упражнения и методы связанные с настройкой намерения перед отходом ко сну, контроль момента засыпания, и попытка управления лучом внимания непосредственно в самом сне.*

**Вместо определения**

«Сновидение», в сущности, является преобразованием обычных снов в занятия, включающие волевой акт. Сновидящие, привлекая свое «внимание нагуаля» и фиксируя его на темах и событиях своих обычных снов, преобразуют эти сны в «сновидение».

[***— Книга «Второе кольцо силы» (1977), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Второе_кольцо_силы_(Николаев))

Дон Хуан определял искусство сновидения по-разному. Наиболее туманное из этих описаний, как мне теперь кажется, является наиболее удачным. Он сказал, что искусство сновидения - это, по сути, неделание сна. Оно дает возможность практикующим его, использовать ту часть жизни, которую они обычно проводят в хаосе.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Мотивационный листок**

- Нагваль велел нам показать тебе, что с помощью своего внимания мы можем удерживать образы сна точно так же, как мы удерживаем образы мира, - сказала Ла Горда. - **Искусство сновидения - это искусство внимания** .

[***— Книга «Второе кольцо силы» (1977), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Второе_кольцо_силы_(Николаев))

- Нагваль сказал нам, что **в счет идет только практика** , - внезапно сказала Ла Горда, - Если постоянно уделять внимание образам своего сна, внимание прогрессирует. В результате ты можешь стать таким, как Хенаро, который мог удерживать образы любого сна.

[***— Книга «Второе кольцо силы» (1977), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Второе_кольцо_силы_(Николаев))

Он объяснил, что формировать сновидение - значит точно и жестко управлять общим ходом сна, целенаправленно формируя возникающую в нем ситуацию, подобно тому, как человек управляет своими действиями, например, идя по пустыне и решая, скажем, взобраться на холм или укрыться в тени скал водного каньона.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

- Когда учишься формировать сновидение, весь фокус заключается в том, чтобы не просто посмотреть на объект, а удержать его изображение. Сновидение становится реальностью тогда, когда человек обретает способность фокусировать глаза на любом объекте. Тогда нет разницы между тем, что делаешь, когда спишь, и тем, что делаешь, когда бодрствуешь. Понимаешь?

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

**Настроить сновидение – значит обрести практическую способность точно управлять общим ходом развития ситуации во сне.** Например, тебе снится, что ты – в учебном классе. В данном случае настройка сновидения будет заключаться в том, что ты не дашь ситуации, развивающейся во сне, переметнуться в другое место. Ты не перепрыгнешь из класса в горы. Другими словами, ты контролируешь вид класса и не позволяешь ему исчезнуть до тех пор, пока сам того не захочешь.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Практика сновидения**

**Настройка перед сном**

Перед сном скажите: "Я сновидящий". Это является условием заявления вашего намерения. Не беспокойтесь о том, сновидящий вы или нет, сознание не увидит разницы. Это не ложь себе. Для обычного состояния это покажется ложью. Но это не будет ничем новым, так как мы лжем себе все время. Поэтому намеревайтесь сновидеть с той позиции, что вы собираетесь умереть. Как будто это вопрос жизни и смерти. Для чего вы себя бережете, для старости? Мы ждем, пока в ресторане не позовем: "Медсестра!" Что они сделают для вас? Дон Хуан задавал мне этот вопрос постоянно.

[***— Книга "Послание Карлоса Кастанеды", Армандо Торрес***](https://chaparral.space/wiki/Армандо_Торрес)

- Если ты засыпаешь в состоянии полного спокойствия, это гарантирует тебе идеальное вхождение в сновидение, - сказал однажды голос эмиссара, - это способствует также развитию внимания в сновидении.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Для мужчин**

Дон Хуан говорил мне, что наилучший способ войти в сновидение - концентрировать внимание на кончике грудины, на верхней части живота. Он сказал, что энергия, нужная для сновидения, исходит из этой точки.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Для женщин**

- Сновидение женщины должно исходить из матки, потому что это ее центр, - заметила Ла Горда. - Мне для того, чтобы начать сновидение или прекратить его, нужно всего лишь сконцентрировать внимание на моей матке.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Поиск рук во сне**

Для того, **чтобы выработать привычку контролировать сны, тебе необходимо начать с чего-нибудь очень простого**. Сегодня ночью ты должен будешь **смотреть во сне на свои руки**.

<...> Дон Хуан уверял, что руки он выбрал произвольно. Объектом для фиксации взгляда во сне могли бы быть не руки, а что угодно другое, все равно прием бы работал. Смысл задачи заключается не в том, чтобы отыскать в увиденном сне определенный предмет, а в том, чтобы задействовать свое внимание сновидения.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

В принципе можешь смотреть на что хочешь - на свои ноги, на свой живот, хоть на свой нос, в конце концов. Я советую смотреть на руки только потому, что мне лично так было легче всего.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

Весь фокус состоит в том, чтобы не прекращать поиски рук во сне, даже если не веришь в то, что это имеет какой-то смысл. В самом деле, я же тебе говорил: воину нет нужды верить, потому что когда он действует без веры, он практикует неделание.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

**Первые врата сновидения**

- Первые врата - это особый порог. Преодолевается он посредством осознания особого ощущения, возникающего перед тем, как человек проваливается в глубокий сон, - говорил дон Хуан. - Это ощущение сродни чувству приятной тяжести, которая не дает нам открыть глаза. Мы достигаем врат в то самое мгновение, когда осознаем, что засыпаем, паря во тьме и ощущении тяжести.

- Но как я могу осознать, что засыпаю? Существуют ли какие-либо специальные приемы?

- Нет. Никаких специальных приемов. Просто намерение осознать, что засыпаешь.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Упражнение в самом сне**

Основной трюк в сновидении - удерживать образы, видимые во сне достаточно долго, чтобы тщательно их рассмотреть. Чтобы обрести этот вид контроля, вам нужно заранее выбрать какую-нибудь одну вещь и научиться находить ее в ваших снах. Дон Хуан предлагал, чтобы я **использовал свои руки как точку отсчета** и переходил туда и сюда между ними и образами. Через несколько месяцев я научился находить свои руки, и останавливать сновидение. Я был настолько очарован этой техникой, что с трудом мог дождаться времени, чтобы пойти спать.

[***Интервью: Карлос Кастанеда, Сэм Кин (1972 год)***](https://chaparral.space/wiki/Интервью:_Карлос_Кастанеда,_Сэм_Кин_(1972_год))

Вовсе не обязательно смотреть именно на руки. Выбери что-нибудь другое, но выбери заранее, а потом, когда уснешь, - найди во сне то, что выбрал. Я посоветовал выбирать руки, потому что они всегда при тебе. Когда они начнут терять форму, отведи от них взгляд и посмотри на что-нибудь другое, а потом опять - на руки.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

Прием использования точки отсчета был разработан магами с целью компенсации такого качества сновидений, как мимолетность. Каждый раз, когда ты выделяешь точку отсчета и бросаешь на нее взгляд, ты испытываешь прилив энергии. Поэтому для начала не пытайся взглянуть на большое количество объектов. Четырех будет достаточно. Потом постепенно ты будешь расширять диапазон, пока не научишься разглядывать все, что захочешь. Но всегда, как только образы начинают сдвигаться и ты чувствуешь, что утрачиваешь контроль, немедленно возвращайся к точке отсчета и начинай сначала.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

- Сейчас я еще раз расскажу тебе, что следует делать во сне, чтобы пройти сквозь первые врата сновидения. Сфокусируй взгляд на чем-нибудь, что ты выберешь в качестве точки отсчета. Затем переводи взгляд на другие объекты, мгновение смотри на них, сразу же возвращаясь к точке отсчета. Помни: если ты бросаешь лишь короткие взгляды, образы не сдвигаются.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

Я сообщил ему, что в своей практике я уже добился того, о чем он мне говорил. Действительно, когда я бросал на объекты сновидения короткие взгляды, их образы не рассеивались. Я сказал, что сложнее всего преодолеть изначальный барьер, не позволяющий вывести сновидение в сферу нашего сознательного внимания.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Метод проверка реальности**

Проверка реальности - это какое-либо действие, совершаемое для того, чтобы выяснить спите ли Вы в данный момент или бодрствуете. Проще говоря, проверка реальности - это тест, призванный дать ответ на один единственный вопрос: «Я сейчас сплю?»

Метод частых проверок реальности является **одним из самых эффективных способов достижения осознанности во сне**. Помимо этого, он отлично тренирует память.

Важным условием практики проверки реальности является её выполнение в обычной жизни. Необходимо ежечасно спрашивать себя "Не сплю ли я?" и осознанно искать подтверждение одним из способов. Если проверка реальности осуществляется постоянно и долго одним и тем же способом, то мозг настолько запомнит его детали, что во сне сможет создать реалистичную эмуляцию. Поэтому способы проверки необходимо менять.

Но для начального этапа подойдет проверка реальности с помощью взгляда на руки, к тому же она поможет нам выработать саму привычку обращать внимание на руки, которая рано или поздно перекочует в наши сны, и станет той самой точкой отсчета, к которой надо возвращается при потере контроля над сном. Дальше можно использовать любой метод проверки реальности какой вам придёт в голову. Ущипнуть себя и оценить реальность ощущений, или попробовать проткнуть пальцем одной руки раскрытую ладонь другой руки, или зажать нос и рот руками для проверки возможности дышать.

В дополнение к этому приему можно использовать одну хитрость. Изготовьте или купите себе браслет на запястье. При проверке реальности смотря на руки первым объектом на который вы осознанно перебросите ваше внимание будет браслет. На месте ли он? Соответствует ли он тому каким вы его помните? Потрогайте его оцените реальность ощущений.

**Возможные результаты практики**

Я рассказал ему, как часто бывает непреодолимо трудно дать самому себе команду смотреть на руки. Он предупредил меня, что даже начальный этап подготовительной работы, называемый им "настройка сновидения", - это смертельная игра, в которую разум человека играет сам с собой, и какая-то часть меня будет делать все возможное, чтобы воспрепятствовать выполнению этой задачи.

По словам дона Хуана, это могли быть размышления о бессмысленности такого занятия, меланхолия или даже депрессия с суицидальными тенденциями. Я, однако, так далеко не зашел. В моем опыте преобладала комическая сторона. И все же результат был неизменно отрицательным. Всякий раз, когда я собирался взглянуть во сне на свои руки, случалось что-то необычное. То я начинал летать, то мой сон переходил в кошмар, а то и просто появлялось чувство очень приятного телесного возбуждения. Все это своей живостью выходило за рамки "нормального" сна, поэтому вырваться было очень трудно. В таких ситуациях мое первоначальное намерение увидеть свои руки обычно забывалось.

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

После того, как я научился давать себе команду смотреть на руки, мне уже было легко удерживать их изображение в течение довольно длительного времени. Мои контролируемые ночные видения, в которых, правда, не всегда присутствовали мои руки, занимали уже, как мне казалось, значительную часть общей длительности сна.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

- Ты действительно веришь в то, что я в самом деле достиг первых врат сновидения, дон Хуан?

- Да. И это очень много значит. По мере того, как ты будешь продвигаться дальше, ты увидишь, насколько легко тебе будет даваться практика сновидения.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

С тех пор, как я начал практиковать фиксацию рук во сне, сны мои сделались очень живыми и богатыми, а способность к их запоминанию возросла до такой степени, что я с легкостью мог восстанавливать их вплоть до самых незначительных деталей. Дон Хуан сказал, что следить за этими снами - пустая трата времени, потому что ни подробности снов, ни их живость не имеют ровным счетом никакого значения.

- Обычные сны всегда становятся очень живыми, стоит лишь человеку начать учиться формированию сновидений, - объяснил он. - Более того, их живость и ясность становятся серьезными препятствиями на пути…

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

**Неделание**

|  |
| --- |
| неделание |

*Для многих выражение «неделание» не совсем понятно, сам Дон Хуан считал его трудным для объяснения, поэтому не будем его здесь разъяснять, а всего лишь приведем пару примеров этой практической задачи, на основе которых вы сможете сами смоделировать свои собственные «неделания». Это довольно обширный практический пласт в силу того, что «неделание» можно практиковать везде, в любое время и с чем угодно. Основная задача практики вносить диссонанс в привычное восприятие, разбивая его шаблонность. В последствии раскрывается главный аспект, секрет которого заключается не в том, что мы с собой делаем, а в том, чего не делаем.*

**Вместо определения**

Он сказал, что нормальное человеческое поведение в мире повседневной жизни является рутинным. Любое нестандартное поведение, разрушающее рутину, оказывает необычное воздействие на все наше существо. Маг стремится именно к такому необычному эффекту, поскольку воздействие такого эффекта является кумулятивным.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

**Мотивационный листок**

"Неделание" он определил, как некое непривычное действие, вовлекающее все наше существо и заставляющее его осознавать свою светящуюся часть.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

Дон Хуан говорил, что любая привычка является "деланием", и что для функционирования деланию необходимы все его составные части. Если некоторые части отсутствуют, делание расстраивается. Под "деланием" он подразумевал любую связную и осмысленную последовательность действий. Другими словами, привычка нуждается во всех своих составных частях, чтобы быть живой деятельностью.

[***— Книга «Второе кольцо силы» (1977), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Второе_кольцо_силы_(Николаев))

Дон Хуан имел обыкновение говорить, что функция Неделаний состоит в создании преграды в обычном фокусе нашего Первого внимания. Неделания, в этом смысле, это маневры, предназначенные, чтобы подготовить первое внимание к блокированию функционирования Первого Кольца Силы, или, другими словами, для прерывания намерения.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

- Взгляни на тень этого валуна. Тень - это валун, но она - не валун. Наблюдать валун с тем, чтобы узнать, что такое есть валун - это делание. Наблюдать его тень - это неделание. Тени подобны дверям. Дверям в неделание. Человек знания, например, наблюдая за тенями людей, может сказать о самых сокровенных чувствах тех, за чьими тенями он наблюдает.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

- Это все правда, дон Хуан? - Если я отвечу "да" или "нет", я совершу делание. Но поскольку ты учишься неделанию, я должен ответить, что не имеет никакого значения - правда это или нет. И в этом - преимущество воина по отношению к обычному человеку. Вопросы истины и лжи беспокоят обычного человека, ему важно знать, что правда, а что нет. Воину до этого ровным счетом нет никакого дела. Обычный человек по-разному действует в отношении того, что считает правдой, и того, что считает ложью. Ему говорят о чем-то: "Это правда". И он действует с верой в то, что делает. Ему говорят: "Это неправда". И он опускает руки, он не действует; или, если даже и действует, не верит в то, что делает, что не меняет сути. Воин действует в обоих случаях. Ему говорят: "Это правда". И он действует с полной ответственностью, и это - его делание. Ему говорят: "Это неправда". И он действует с полной ответственностью, и это - его неделание. Понимаешь?

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

Секрет заключается не в том, что ты с собой делаешь, а в том, чего не делаешь.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

**Практика неделания**

**Неделание созерцания листьев**

В случае созерцания дерева я знал, что смотреть нужно на листья, и, естественно, немедленно фокусировал на них взгляд. При этом тени и промежутки между листвой никогда меня не интересовали. Последнее, что сказал дон Хуан, была инструкция начать созерцать тени от листьев на одной ветке и постепенно перейти к такого рода созерцанию всего дерева, не давая глазам возвратиться в привычный для них режим созерцания листьев. Первый сознательный шаг в накоплении личной силы - позволить телу "не-делать".

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

**Неделание совмещения изображений**

Он взобрался на куполообразную скалу и крикнул, чтобы я поискал два небольших продолговатых камня. Руками он показал мне, какой они должны быть величины.

Я нашел два подходящих камня и отнес их ему. Дон Хуан воткнул их в трещину на расстоянии тридцати сантиметров друг от друга. Меня он поставил лицом к западу, так, что торчащие из скалы камни оказались между мной и солнцем. Потом он велел мне повторить упражнение с тенями этих камней.

<...> Он сказал, что мне следует свести глаза. Так же, как я это делал, выбирая место для отдыха. Но, в отличие от несфокусированного взгляда при созерцании земли в случае поиска места, сейчас нужно было сохранить максимальную четкость изображения. Задача заключалась в том, чтобы, сводя глаза, совместить изображения теней.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

*Пример для совмещения изображений:*

|  |
| --- |
| Неделание |
|  |
| Неделание |
|  |
| Неделание |
|  |
| Неделание |

**Неделание самого себя**

-Я уже знаю, что ты считаешь себя порочным, - произнес дон Хуан. - И это - твое делание. Теперь я 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 абсолютно безнадежен.

- Но какой смысл в этом самообмане, дон Хуан?

- Он может зацепить тебя и привести к другому деланию. А потом ты осознаешь, что и то, и другое - ложь, иллюзия, что они нереальны, и вовлекаться в какое-то ни было из них, превращая его в основу своего бытия, - нелепо, что это - пустая трата времени, и что единственной реальностью является существо, которое живет в тебе и удел которого - смерть. Достижение этого существа, отождествление себя с ним и его самосознание есть неделание самого себя.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

**Неделание личной истории**

Неделание твоей личной жизни состоит в рассказывании бесконечных историй, в которых нет ни единого слова о тебе реальном.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Неделание курения**

Кастанеда: Вы, бедняга, дымите, как паровоз. Я курил, как и вы, и я выкуривал по четыре пачки сигарет в день, пока дон Хуан не предложил мне использовать к себе принуждение, чтобы бросить курить. Я должен был заняться "неделанием" курения. Для этого я наблюдал, как происходит курение. Прежде всего, я начал наблюдать "делание", как, встав утром, тут же ищу свои сигареты, "делание", как кладу их в карман, "делание" ощупывания кармана рубашки своей рукой, чтобы убедиться, что сигареты на месте. Местоположение сигарет, выкуривание двух из них по пути в колледж, и так далее, были моим "деланием" курения. Как и я, вы можете наблюдать, из чего состоит ваше "делание" курения. Подобная систематичная мера делания приводит человека к невыполнению подробностей акта курения. Чтобы "остановить мир" курения, человеку нужно научиться принудительно говорить "нет" "деланию" курения.

[***Интервью: Карлос Кастанеда, Луис Коссобудзки (1975 год)***](https://chaparral.space/wiki/Интервью:_Карлос_Кастанеда,_Луис_Коссобудзки_(1975_год))

**Метод «Смена распорядка дня»**

Фактически, это неделание своей жизни. Мы все имеем распорядки. Встаем, едим, ложимся спать, гуляем в одно и то же время. Если развалить этот порядок — уровень личной силы поднимется радикально.

**Метод «Замена ведущей конечности»**

Сюда входит принятие пищи левой рукой (если вы правша), завязывание ботинок с непривычной стороны, пользование «мышкой» левой рукой, выполнение различных упражнений начинать с необычной стороны.

**Метод «Смена привычек»**

В течение нескольких дней постоянно меняем свои привычки: любимые блюда, теле-радиопередачи, дороги, которыми мы ходим на работу, места, где привыкли сидеть (перестановка мебели) и т.д. Также, это упражнение сильно повышает уровень осознанности.

**Метод «Беглый взгляд»**

Смотрим на мир, не фокусируясь на предметах больше секунды. Дополнительно, это упражнение дает навык для практики сновидения, где становится бесценным.

**Метод «Поставить себя в угол»**

Постойте в углу минут 5.

**Сталкинг или Выслеживание самого себя**

|  |
| --- |
| Сталкинг |

*Сталкинг так же, как и сновидение является искусством, и предполагает довольно обширные практические задачи. Сталкинг имеет свои атрибуты, свои принципы и даже настроения, но вникать во все тонкости мы здесь не будем, оставим это для дальнейших работ. Как и со сновидением обратимся к начальным упражнениям, к фундаменту сталкинга, одной из основ которого является самовыслеживание. Именно выслеживание самого себя мы возьмем как начальную практическую задачу. Как выслеживать себя? Просто наблюдайте за собой. Станьте сторонним наблюдателем самого себя. Однако не следует путать понятия самовыслеживания и самоанализа. Не надо в моменты, когда вы выследили себя, углубляться в размышления о причинах. Поможет в этом, взгляд на себя как на посторонний субъект, о котором вы ничего не знаете. Не должно быть мыслей типа: «Я раздражен потому что……», мысль должна звучать так: «я раздражен» или «субъект раздражен».*

**Вместо определения**

Сталкинг - это процедура, очень простая. Сталкинг - это особое поведение, которое основано на определенных принципах. Это скрытное, незаметное, вводящее в заблуждение поведение, предназначенное для того, чтобы дать толчок. Когда ты выслеживаешь себя, то даешь самому себе толчок, действуя безжалостно и искусно.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

**Мотивационный листок**

- Охотник просто охотится, - сказала она. - Сталкер же выслеживает все, включая самого себя.

- Как он делает это?

- Безупречный сталкер может все обратить в жертву. Нагваль говорил мне, что мы можем выслеживать даже собственные слабости.

- Как может человек выслеживать свои слабости, Горда?

<...> - Точно таким же способом, как ты выслеживаешь жертву. Ты разбираешься в своем установившемся распорядке жизни, пока не узнаешь все действия своих слабостей, а затем ты приходишь за ними и ловишь их в клетку, как кроликов.

Дон Хуан учил меня именно так поступать со своим распорядком, но в русле общих принципов, которые должен применять охотник. Но ее понимание и применение этого термина было более прагматическими, чем у меня.

[***— Книга «Второе кольцо силы» (1977), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Второе_кольцо_силы_(Николаев))

- Вот он - твой мир, - произнес он, кивнув на людную улицу за окном. - Ты - человек этого мира. И там, в этом мире - твои охотничьи угодья. Невозможно уйти от делания своего мира. И воину остается только одно - превратить свой мир в свои охотничьи угодья.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

- Самым первым принципом сталкинга является то, что воин выслеживает самого себя, сказал он. - Он выслеживает самого себя безжалостно, хитро, терпеливо и мягко.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

- Твоя проблема очень проста, - сказал он. - Тобой слишком легко овладевают чувства Я уже говорил тебе, что маги выслеживают самих себя, чтобы побороть власть, своих навязчивых идей.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

**Практика сталкинга**

**Взгляд со стороны**

В идеале выслеживать самого себя нужно 24 часа в сутки, но, если вы никогда этого не делали, начните с самого простого упражнения. Строится оно по принципу техники проверки реальности. Как можно чаще в течение дня вы должны вспомнить, что выслеживаете самого себя. Если не можете делать это самостоятельно, или делаете очень редко, в силу того, что забываете, используйте телефон. Он послужит для подачи сигнала, к примеру, каждый час. И в тот момент, когда вы об этом вспомнили, вы должны задать себе вопрос как бы со стороны стороннего наблюдателя: «Чем ты занят в данный момент? Почему ты это делаешь? О чем ты думаешь? Почему ты об этом думаешь?» Отвечая на вопросы, не анализируйте ситуацию, а беспристрастно констатируйте факт.

Для усиления эффекта этой практики запишите ответы в блокнот или в телефон. Постарайтесь сделать это, где бы вы ни были и чем бы ни были заняты. Ответы должны быть короткими, но емкими. Проанализировав данные, к примеру, за месяц, вы составите общее представление о вашем поведении, о его причинах и сможете осмыслить свой шаблон привычек.

**Выследить эмоции**

Пытайтесь выследить себя в моменты переживания сильных чувств или эмоций. Выследите самые всепоглощающие и энергоемкие из них, будь то гнев, отчаяние, нетерпение, печаль или любые другие. Когда вы поймали себя на том что испытываете в данный момент, например, чувство гнева или раздражения, используйте прием, который часто упоминается в книгах К.К., повращайте глазами в любом направлении. Это движение глазами смещает точку сборки хоть и незначительно, но изменит состояние осознания и сбросит навязчивую концентрацию. Даже если само вращение глазами вам не сильно помогло, важным моментом этой практики является то, что вы выследили свою реакцию и приложили волевое усилие к ее коррекции. Но коррекция не подразумевает психологический анализ ситуации, ее разбор и поиск причин, а волевое усилие по переходу в тихое состояние, в котором не расходуется ваша энергия.

**Следи за словами**

Всегда внимательно следите за тем, что вы говорите. Особенно когда отвечаете на чужие вопросы. Но слово следить здесь больше значит не следить за тем что сказать, а после сказанного словно сторонний наблюдатель спросить себя почему я сказал именно это.

Так же стороннее наблюдение можно установить за расходом энергии, который очень часто происходит в разговорах. И не забывайте о личной истории которую мы создаем, рассказывая о себе. Старайтесь по возможности не касаться в разговорах того, что происходило с вами ранее. Вы можете упоминать различные эпизоды из вашей жизни, но должны рассказывать о них так, чтобы собеседник не смог составить о вас определенного представления.

Не стоит делится своими планами на будущее с кем бы то ни было, если, конечно, речь не идет об обсуждении плана совместной работы с партнерами.

**Возможные результаты практики**

Он объяснил, что когда осознание мага начинает увязать под тяжестью поступающих впечатлений, как это бывало со мной, то лучшим, или, пожалуй, единственным средством против этого является использование идеи смерти для того, чтобы сообщить толчок сталкингу.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

**Магические пассы**

|  |
| --- |
| Магические пассы |

*Магическим пассам посвящена целая книга К.К., где подробно описаны сами пассы, а также то, что из себя представляет эта практика. Имея непосредственное отношение к движениям тела, магические пассы сами по себе являются наглядной практической задачей, поэтому здесь мы коснемся ее кратко. Обратите внимание на то, что наше тело в традиции магии является не просто обособленным физическим аспектом человека или рабом нашего сознания, а энергией, являющейся частью общего осознания, прибором, который нам следует тонко настроить для восприятия.*

**Вместо определения**

— Их не просто называют магическими, они на самом деле такие и есть! Эти пассы оказывают воздействие, которое никак нельзя объяснить обычным способом. Это не просто физические упражнения и не просто специальные позы; это настоящие попытки достичь оптимального состояния бытия.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

**Мотивационный листок**

— Обучая вас магическим пассам, — сказал он, — я использую традиционный прием магов — ставлю завесу перед вашим линейным мышлением. Заставляя вас сосредоточиться на своей идеомоторной памяти, я прокладываю вам путь к внутреннему безмолвию.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

Маги моей линии настоятельно рекомендовали систематическое и контролируемое перемешивание энергии с помощью движений рук и ног. Долгие прогулки, бывшие неотъемлемым атрибутом их образа жизни, приводили к неумеренному, совершенно бесцельному перемешиванию энергии, поэтому им приходилось периодически выполнять специальные магические пассы, чтобы сбалансировать избыточный приток энергии.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

При каждом удобном случае дон Хуан повторял, что под влиянием внутреннего безмолвия возникает чувство сильной тревоги и единственным средством его преодоления служит прагматическое отношение к происходящему. А такое мироощущение невозможно без отличной физической формы — пластичного, проворного и сильного тела. Собственное физическое тело — это единственное существо, которое что-то значит для мага, поскольку для него тело и разум неразделимы.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

- Мои мышцы не имеют отношения к тому, что ты говоришь, - проворчал я.

- Имеют, - ответил он. - Чтобы воля стала действующим началом, тело должно быть совершенным.

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

Он подчеркнул, что для того, чтобы добиться этого желаемого прагматического отношения, практикующий должен обладать гибким подвижным и сильным телом. Он сказал, что физическое тело для магов - это единственная сущность, которая имеет смысл и что не существует так называемого дуализма между телом и умом. Маги считают, что физическое тело содержит в себе как тело, так и ум, какими мы их знаем.

[***— Брошюра «Безмолвное знание» (1996), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

Чем больше количество энергии, которую физическое тело способно сохранять, и которым может управлять - тем более интенсивен свет осознания.

[***— Интервью: Карлос Кастанеда, Брюс Вагнер (1994 год)***](https://chaparral.space/wiki/Интервью:_Карлос_Кастанеда,_Брюс_Вагнер_(1994_год))

**Практика магических пассов**

*Сложностью для меня было по описанию в книге воплотить тот или иной пасс в движения. Кто столкнется с такой же трудностью, предлагаю воспользоваться видео материалами, ссылки на которые укажу ниже. Они гораздо нагляднее демонстрируют комплекс движений и удобны для повторения. И самое главное, если у вас катастрофическая нехватка времени для практики магических пассов, пускай первыми пассами для вас станут простые приседания или отжимания от пола. Даже качая пресс при ритмичном дыхании, вы уделите* ***внимание*** *вашему телу. Мы работаем с вниманием, и если ваше внимание будет более чутко воспринимать любые сигналы вашего тела, - это уже не плохо.*

[1. 12 базовых движений](https://www.youtube.com/watch?v=ONVAcJyQJ2E)

[2. Перераспределение рассеяной энергии](https://www.youtube.com/watch?v=wnIls_GgDVo)

[3. Энергетический переход](https://www.youtube.com/watch?v=XXUFZr_xsmw)

[4. Вольный стиль](https://www.youtube.com/watch?v=glSGROsP8BY)

**Намерение**

|  |
| --- |
| Намерение |

*Само понятие «Намерение» в книгах К.К. достаточно многогранно, оно часто отражает решимость принятия пути воина, когда мы встречаем его в словосочетании «несгибаемое намерение», но это же слово используется для описания более сложных и глубоких аспектов магии, где понятие «намеренье», - сила, которая управляет всем сущим, и определяет направленность осознания вселенского масштаба. Какую же практическую задачу можно извлечь из всего, что К.К. называет намерением? Все практические задачи, в основном, предполагают управление лучом нашего внимания, будь то сновидение или перепросмотр, когда луч внимания направлен больше в самого себя, или неделание и остановка внутреннего диалога, когда мы управляем вниманием воспринимаемого извне. Намерение же, скорее, аспект воли, удерживающий наш луч внимания в том или ином направлении. Здесь мы поговорим о «намерении» как о формировании устойчивого волевого приложения сил, его «несгибаемости». Несгибаемого намерения для выполнения своей практической задачи, призванной изменить нас, сделать сильными, свободно осознающими существами. А в последствии это позволит нам посмотреть на само намерение гораздо глубже.*

**Вместо определения**

Намерение - это вещь, о которой очень сложно сказать что-нибудь вразумительное. Если я или кто бы то ни было попытается объяснить, что такое намерение, - его слова будут напоминать идиотический бред. Сейчас я попробую сформулировать. Маг формирует намерение совершить то, что он намерен совершить, просто за счет того, что он намеревается это совершить.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Мотивационный листок**

Я предупреждал тебя, что стать человеком знания можно только имея несгибаемое намерение.

[***— Книга «Отдельная реальность» (1971), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Отдельная_реальность_(Николаев))

Я снова попросил его объяснить значение термина несгибаемое намерение. Он сказал, что это своего рода непоколебимая направленность ума; абсолютно четко очерченная цель, не нарушаемая никакими противоречивыми интересами или желаниями. Несгибаемое намерение также является силой, возникающей, когда точка сборки удерживается в необычном положении.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

Воин же руководим несгибаемым намерением. Он способен отогнать кого угодно и отвести от себя любую напасть. Ни крыса, ни змея, ни горный лев не в силах побеспокоить воина.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

Намерение летать производит результат полета.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

Тулиуно подчеркнул, что неотъемлемой частью вызова намерения была полная концентрация на том, чего намеревались.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

Дон Хуан несколько раз повторил, что управление намерением начинается с команды, данной самому себе. Затем команда повторяется до тех пор, пока не становится командой Орла. И в тот миг, когда воин достигает внутреннего безмолвия, его точка сборки сдвигается.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

**Практика намерения**

*Вся практика работы с намерением основывается на утверждении, которое мы часто встречаем в книгах, о том, что* ***наша команда становится командой Орла****. То есть наше намерение, направленное на достижение чего либо, если оно «несгибаемо», становится реальностью в силу того, что становится намерением Высшего.*

*Начнем с того, что сам Дон Хуан называл «намерение» простой вещью, и в тоже время бесконечно сложной. Говоря о простоте работы с намерением, нельзя не упомянуть о том, что сегодня это активно практикуется. Об этом снят фильм «Секрет», об этом пишет Ронда Берн в своих книгах, одна из которых называется «Сила» (рекомендую). Там вы не услышите таких слов как «настройка» или «намерение», там это называют «законом притяжения», но это неважно, потому что это всего лишь другой синтаксис, описывающий один и тот же закон вселенной. Все это не мешает применять силу намерения на практике и добиваться результатов. И это работает, о чем можно судить по множеству последователей данного движения, которых можно встретить в сети. Есть специалисты этой техники со своими каналами на «YouTube», именующиеся «мастерами закона притяжения». Хочу отметить, что нашел на этих каналах некоторые* ***практические*** *хитрости работы с вниманием. Суть техники сводится к настройке внимания для притягивания шансов реализации желаемого. Но в основном ее используют для притяжения материальных благ и исполнения своих амбициозных желаний. Основной опасностью простой работы с намерением является то, что мы часто сами не осознаем, что пытаемся притянуть в свою реальность, и оказываемся на месте Старухи у разбитого корыта из сказки Пушкина о Рыбаке и Рыбке. Если говорить о пути воина, то такая же участь ждет тех, для кого путь воина, всего лишь путь получения волшебной палочки для своей скрытой алчности. Об этом много говорит Дон Хуан, повествуя историю древних видящих, акцентируя внимание на их ошибках и заблуждениях, которые очень дорого обходятся.*

Обрати внимание: наша команда становится командой Орла. Древние видящие дорого заплатили за эту находку.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

**Намерение контроля внутреннего диалога**

- Это - самая необычайная из находок новых видящих. Наши команды могут становиться командами Орла. Внутренний диалог останавливается за счет того же, за счет чего начинается: за счет действия воли. Ведь начать внутренний разговор с самими собой мы вынуждены под давлением тех, кто нас учит. Когда они учат нас, они задействуют срою волю. И мы задействуем свою в процессе обучения. Просто ни они, ни мы не отдаем себе в этом отчета. Обучаясь говорить с самими собой, мы обучаемся управлять волей. Это наша воля - разговаривать с самими собой. И, чтобы прекратить внутренние разговоры, нам следует воспользоваться тем же самым способом: приложить к этому волю, выработать соответствующее намерение.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

**Намерение контроля чувств**

- Прежде, чем ты сможешь практически применить принцип "твоя команда есть команда Орла", пройдет немало времени, - сказал он. - Ведь в этом принципе - сущность тайны намерения. А пока что сформируй команду не раздражаться даже в наихудшие из моментов сомнения. Твоя команда будет услышана и исполнена как команда Орла, хотя процесс этот и будет идти медленно.

[***— Книга «Огонь изнутри» (1984), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Огонь_изнутри_(Николаев))

**Намерение контроля сновидений**

– Да, конечно, можно сказать и так, – согласился дон Хуан. – В данной конкретной ситуации, поскольку мы ведем речь о первых вратах сновидения, целью сновидения является намереваться того, чтобы твое энергетическое тело стало осознавать, что ты засыпаешь. Не пытайся заставить себя осознать, что ты засыпаешь. Позволь своему энергетическому телу сделать это. **Намереваться – значит, желать, не желая, делать, не делая**.

– Прими вызов намеревания, – продолжал дон Хуан. – **Без единой мысли преврати свою молчаливую решимость в убежденность** в том, что ты достиг своего энергетического тела, что ты – сновидящий. Сделав это, ты автоматически поместишь себя в положение осознавания того, что ты засыпаешь.

– Но как я могу убедить себя в том, что я – сновидящий, если мне известно, что я таковым не являюсь?

– Когда ты слышишь о том, что должен себя в чем-то убедить, ты автоматически становишься более рациональным. Как можешь ты убедить себя в том, что ты – сновидящий, если тебе известно, что ты таковым не являешься? Все дело в намерении. Ты убеждаешь себя в том, что ты – сновидящий, хотя никогда ранее сновидение не практиковал, и ты становишься в этом убежденным – и то, и другое суть одно и то же намерение.

– То есть мне следует сказать самому себе, что я – сновидящий, а затем приложить максимум усилий к тому, чтобы в это поверить? Ты это имеешь в виду?

– Нет. Намерение – это гораздо проще, и в то время – бесконечно сложнее. **Для его формирования требуются воображение, дисциплина и устремленность.** В данном случае намереваться означает обрести непреложное телесное знание того, что ты – сновидящий. Каждой клеткой своего тела ты должен чувствовать, что ты – сновидящий.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

Внимание!

*Прежде чем практиковать «намерение» чего-то более сложного, рекомендуется провести практику перепросмотра.*

**Намерение как приказ**

*Вспомните выражение из фильма «Матрица»: «Не пытайся согнуть ложку, это невозможно. Ложки не существует». Практика, основанная на том, что мы не должны отделять себя от воспринимаемого нами, а должны стать ложкой и согнуться вместе с ней. Такое усиление интенсивности определенного намерения, не пытаясь сделать что либо, а дав команду изменить собственную интерпретацию, сделает вашу команду командой «Орла», и она будет исполнена в зависимости от приложенной к ней энергии.*

- Стань огромным! - приказал он мне с улыбкой. - Выйди из разума! И тут я точно понял, что он имеет в виду. Я действительно знал, что могу сделать ощущение своей величины и свирепости настолько интенсивным, что и в самом деле стану гигантом, возвышающимся над кустарником и обозревающим все вокруг нас.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

**Ритуал как метод усиления намерения**

Тулиуно объяснил, что сталкеры призывают намерение громким голосом. Обычно это происходило в маленькой, темной, уединенной комнатке. На черный стол ставилась свеча так, чтобы пламя находилось буквально в нескольких дюймах от глаз, затем медленно произносилось слово "намерение", ясно и вдумчиво. Оно произносилось столько раз, сколько, как чувствовал каждый, это было необходимо.

<...> Я спросил дона Хуана, что он думает об их методе вызова намерения. Он сказал, что его бенефактор, как и Нагваль Элиас, были в большей степени приверженцами ритуальных действий чем он сам, поэтому им нравилось использовать для этой цели свечи, темные комнаты и черные столы.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

Но в мире магов все процедуры и ритуалы — всего лишь красивое обрамление, призванное привлечь внимание практикующего и помочь ему сосредоточиться.

[***— Книга «Магические пассы» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

- С помощью ритуала овладеть нашим вниманием намного легче, чем с помощью других методов, - сказал он, - Однако слишком дорого приходится платить за это. Этой высокой ценой является энергетическое истощение, а истощение может стать тягчайшими долгами и обязанностями нашего осознания.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

**Возможные результаты практики**

*Часто последователи К.К. скатываются к мрачному восприятию реальности. О таких очень четко подмечено в выражении: «Не так страшен Кастанеда, как тот, кто его прочитал». И это немудрено, вспомните сколько раз К.К. плакал от осознания величия вечности и собственной ничтожности. В контексте темы о намерении хочу сказать, что движение по пути воина, должно быть гармоничным. Не должно быть никаких перекосов, тональ должен содержатся в безупречности. Практика не должна нарушать суммарное позитивное мышление. Задайте себе вопрос чего вы ждете от пути война? Чего вы намереваетесь? Ответы помогут вам разобраться в себе и не допускать ошибок, подобных ошибкам древних магов.*

**Дополнения**

|  |
| --- |
| Смерть всега рядом |

**Смерть всегда рядом**

*Мы часто встречаем в книгах К.К. идею смерти как советчика на пути воина. Идею эту нельзя назвать практической задачей, она скорее является той добавкой, которая укрепляет концепцию воина, давая трезвость, необходимую на этом пути. Ниже приведены некоторые цитаты, призванные стать той самой добавкой, ко всем практическим задачам, делая их осмысленными. Но будьте предельно осторожны и внимательны используя идею смерти в своих практиках, она может стать губительной для тех, кто склонен к мрачному восприятию реальности. Если вы чувствуете, что эта идея вами не до конца осознана, или она оставляет отпечатки мрачности, оставьте ее до лучших времен. Лекарством в этой ситуации, как и во многих других тупиках, является практика перепросмотра, с которой желательно начинать.*

- Идея смерти является колоссально важной в жизни магов, - продолжал дон Хуан. - Я привел тебе неисчислимые аргументы относительно смерти, чтобы убедить тебя в том, что знание о постоянно угрожающем нам неизбежном конце и является тем, что дает нам трезвость. Самой дорогостоящей ошибкой обычных людей является потакание ощущению, что мы бессмертны, как будто если мы не будем размышлять о собственной смерти, то сможем избежать ее.

- Ты должен согласиться, дон Хуан, что не думая о смерти, мы охраняем себя от переживаний по этому поводу.

- Да, именно с этой целью мы и не думаем о ней, - согласился дон Хуан. - Но эта цель не является стоящей даже для обычных людей, а уж для магов она попросту пародийна. Без ясного взгляда на смерть нет ни порядка, ни трезвости ума, ни красоты. Маги борются за достижение этого очень важного понимания, чтобы на возможно более глубоком уровне облегчить постижение следующей истины: у них нет ни малейшей уверенности, что их жизнь продлится дольше этого мгновения. Такое понимание дает магам мужество быть терпеливыми, и все же совершать действия, быть уступчивыми, не будучи глупыми.

[***— Книга «Сила безмолвия» (1987), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сила_безмолвия_(Николаев))

Одним из величайших средств, которыми воспользовались шаманы Древней Мексики для укрепления концепции воина, была идея отношения к смерти как к спутнику, наблюдающему за нашими поступками. Дон Хуан говорил, что, как только человек принимает этот принцип - пусть даже в самой мягкой форме, - возникает мост над пропастью, разделяющей наш мир повседневных занятий, и то, что находится впереди, но не имеет названия - то, что теряется в тумане и кажется несуществующим. Это нечто настолько неясно, что его нельзя использовать как точку отсчета, и все же оно есть, оно бесспорно существует.

Дон Хуан утверждал, что единственным существом на земле, способным пересечь этот мост, является воин: безмолвный в своей борьбе; неукротимый, так как ему нечего терять; работоспособный и действенный, так как ему предстоит обрести все.

[***— Книга «Колесо Времени» (1998), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Библиография)

Только мысль о смерти может дать человеку отрешенность, достаточную для того, чтобы принуждать себя к чему бы то ни было, равно как и для того, чтобы ни от чего не отказываться. Но это - не страстная жажда, а молчаливая страсть, которую воин испытывает к жизни и ко всему, что в ней есть.

[***— Книга «Отдельная реальность» (1971), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Отдельная_реальность_(Николаев))

Сила показала тебе, что смерть - это необходимая добавка к долгу верить. Без осознания смерти все становится обычным, незначительным. Мир потому и является неизмеримой загадкой, что смерть постоянно выслеживает нас.

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

Дон Хуан очень серьезно и очень жестко добавил, что если не думать о своей смерти, то жизнь так и останется не более, чем личным хаосом.

[***— Книга «Отдельная реальность» (1971), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Отдельная_реальность_(Николаев))

Я тоже не хотел становиться на путь воина. Я считал, что вся эта работа никому не нужна. Если нам все равно предстоит умереть, какая разница - умереть воином или не воином. Но я ошибался. Однако к этому заключению я должен был прийти самостоятельно. Только когда человек сам убеждается в том, что не прав и что разница - невообразимо огромна, тогда он - убежден. И дальше может продолжать самостоятельно. И даже самостоятельно стать человеком знания.

[***— Книга «Путешествие в Икстлан» (1972), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Путешествие_в_Икстлан_(Николаев))

Если бы ты научился видеть, не став предварительно воином, это ослабило бы тебя ложным смирением и желанием отступить. Тело твое разрушилось бы, потому что тебе стало бы все равно. Так что сделать тебя воином - мое собственное намерение. Тогда ты не сломаешься.

Ты неоднократно повторял, что всегда готов к смерти. Я считаю, что чувствовать себя всегда готовым к смерти не обязательно. Это бесполезное потакание собственной слабости. Воин должен быть готов только к битве.

[***— Книга «Отдельная реальность» (1971), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Отдельная_реальность_(Николаев))

В этот момент меня охватила глубокая печаль. Я более остро, чем когда бы то ни было, ощущал отчаяние от своей человеческой бренности и недолговечности. Дон Хуан всегда говорил, что единственным средством, сдерживающим отчаяние, является осознание смерти как ключа к магической схеме существования. Он утверждал, что осознание нашей смерти является единственной вещью, которая дает нам силу вынести тяжесть и боль нашей жизни и боязни неизвестного. Но он никогда не говорил мне, как вывести это осознание на передний план. Каждый раз, когда я просил его об этом, он настаивал, что единственно важным фактором является волевой акт, - иначе говоря, я должен принять решение сделать это осознание свидетелем своих действий.

[***— Книга «Второе кольцо силы» (1977), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Второе_кольцо_силы_(Николаев))

**Упражнение**

Карлос дал нам упражнение.

"Это - о классификации ваших любимых, каждого, кто интересует вас. Как только вы классифицируете их, согласно степени чувств, которые вы имеете к ним, возьмите их одного за другим и передайте смерти". Я мог заметить ропот испуга, который встряхнул слушателей. Делая успокаивающий жест, Карлос добавил: "Не пугайтесь! Смерть не имеет ничего мрачного. Мрачная вещь - то, что мы не можем столкнуться с ней обдуманно". "Вы должны сделать это упражнение в полночь, когда фиксация вашей точки сборки ослаблена, и вы готовы верить в призраков. Это очень просто. Вспомните ваши дорогие существа в свете их неизбежного конца. Не думайте в том, как или когда они умрут. Просто сделайте себя знающим, что однажды они не будут здесь больше. Один за другим они уйдут, бог знает, в каком порядке, и не имеет значения, что вы делаете, чтобы избежать этого". "Вызвав их в памяти, вы не причините им вреда, напротив, вы будете помещать их в соответствующей им перспективе. Точка прихода смерти является потрясающей, она восстанавливает истинные ценности жизни".

[***— Книга "Послание Карлоса Кастанеды", Армандо Торрес***](https://chaparral.space/wiki/Армандо_Торрес)

Если, проснувшись утром, вы не медитировали о смерти, - все утро потрачено напрасно. Если вы не медитировали в полдень - день потерян, а если вы не делали этого и вечером - то и ночь прошла впустую.

***— Глен Мулин "Смерть и умирание в тибетской традиции"***

**Пересечение практик**

*Ниже приведены цитаты из книг, подтверждающие то, что различные практики магии внимания, идут рука об руку. Каждая практика дополняет другую и взаимно усиливает, позволяя сократить энергию и время для достижения результатов.*

**Влияние О.В.Д. на сновидение**

Прежде всего, это сам акт сновидения. Он, видимо, начинается как совершенно особое состояние осознавания, к которому приходишь, фокусируя остаток сознания, который еще имеешь во сне, на отдельных чертах или элементах сна. Этот остаток сознания, который дон Хуан называл "вторым вниманием", вводился в действие или запрягался в работу при помощи упражнения "неделания". Мы считали, что **существенной помощью сновидению было состояние умственного покоя, которое дон Хуан называл "остановкой внутреннего диалога" или "неделанием разговора с самим собой"**. Чтобы научить меня выполнению этого, он обычно заставлял меня усиливать периферическое зрение. Этот метод был эффективен сразу в двух планах. Он позволил мне остановить свой внутренний диалог и он тренировал мое внимание. Заставляя меня концентрировать внимание на периферии поля зрения, дон Хуан усиливал мою способность сосредоточиваться в течение длительного времени на одной единственной деятельности.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Влияние сновидения на О.В.Д.**

После того, как мы с ней уселись на излюбленную скамейку дона Хуана в начале вечера этого дня, и я прочитал стихотворение, которое ему нравилось, я был сильно заряжен эмоционально. Мои эмоции, должно быть, приготовили мое тело. Но я также должен был учесть тот факт, что, **занимаясь сновидением, я научился входить в состояние совершенного спокойствия**. Я мог отключать свой внутренний диалог и оставаться как бы внутри оболочки, выглядывая через дырочку. В таком состоянии я мог или отбросить часть имеющегося контроля и войти в состояние сновидения, или держаться за этот контроль и оставаться пассивным, без мыслей и без желаний.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Влияние перепросмотра на сновидение**

Причина, по которой обычные люди не могут управлять своей волей в сновидениях, состоит в том, что они никогда не совершали перепросмотр своей жизни, и их сны по этой причине переполнены очень интенсивными эмоциями, такими как воспоминания, надежды, страхи и так далее и тому подобное.

Мои же благодаря перепросмотру относительно свободны от тяжелых и сковывающих эмоций. И если что-то преграждает им путь, как сейчас в твоем случае, значит, в них есть еще что-то не вполне прояснившееся.

- Перепросмотр - это такое кропотливое дело, дон Хуан. Может, вместо этого нам заняться чем-нибудь другим?

- Нет. Другие занятия не нужны. **Перепросмотр и сновидение идут рука об руку**. Перепросматривая наши жизни, мы становимся все более и более парящими.

<...>- Перепросмотр высвобождает заключенную в нас энергию, без которой подлинное сновидение невозможно, - утверждал он.

[***— Книга «Искусство сновидения» (1993), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Искусство_сновидения_(Николаев))

**Влияние перепросмотра на неделания**

По его мнению, наиболее действенным средством для потери человеческой формы является глубокий пересмотр. После пересмотра своей жизни сталкерам легче использовать все неделания самого себя, такие, как стирание личной истории, потеря чувства собственной значительности, ломка привычек и т. п.

[***— Книга «Дар орла» (1981), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Дар_Орла_(Николаев))

**Система внедрение практик в повседневность или «Турбо Бурундук»**

|  |
| --- |
| Турбо Бурундук |

*Почему «Турбо Бурундук»? В свое время мне очень понравилась книга Дмитрия Лёушкина «Турбо Суслик». Основная ее сила - книга написана для практиков, готовых работать над собой, для тех, кто берет и делает, а не разглагольствует. Помня о том, что на страницах книг К.К. разбросано множество практических задач и упражнений, захотелось в таком же турбо ключе подойти к организации практики работы с собственным вниманием и повышением осознанности восприятия окружающего мира. Турбированность заключается в том, чтобы ни одного дня не было пропущено, без практических задач. Каждый день, несмотря ни на что, даже будучи максимально загруженным бытом, и решением социальных вопросов, находить или совмещать время и возможности для работы над собой. Двигаться по всем фронтам практик, ежедневно выполнять различные упражнения остановки внутреннего диалога, неделания, сталкинга, перепросмотра , а при отходе ко сну не забыть про сновидение. Тем самым каждая практика будет усиливать и поддерживать другую, что не раз подчеркивал Дон Хуан, говоря о совмещении различных практик своего учения.*

*Это может показаться очень сложным вначале, но как говорится, дорогу осилит идущий. Изменяйтесь каждый день, вносите в свою повседневность всевозможные поправки, разбивайте свой распорядок, избавляйтесь от старых привычек, прививайте новые привычки, заставляйте себя лишний раз встать с дивана и уделить еще 10 минут чему-нибудь полезному. Возьмите один день своей жизни, и распишите среднюю последовательность ваших действий в течении дня. Раскидайте по нему практические задачи, которые вы хотите внедрить в вашу повседневность. Это абсолютно индивидуальный процесс, потому, что у каждого своя жизнь, и невозможно сделать универсальный шаблон распорядка дня. Каждый должен принять жизнь такой, какая она есть, в нашем контексте взяв свой день таким, какой он есть, и, не смотря на кажущуюся загруженность, найти место для практики. Ниже приведу пример распорядка дня, а каждый сам скорректирует его под себя. Вы в свою очередь, зная свой распорядок жизни, и распределив упражнения по времени или по делам, которыми вы заняты в тот или иной момент дня, сами организовываете свои практические задачи. Можно хранить их в телефоне как напоминания, а можно записать все в календарь с выводом уведомлений, а также можно распечатать как шпаргалку, и в удобном только вам виде носить с собой.*

*Если нет возможности длительных прогулок, используйте упражнения и приемы при любом удобном случае, смотря в окно в общественном транспорте, или имея минимальный перерыв на работе. Главное, действуйте! Помните, если ваша работа или дорога на саму работу, отнимает у вас значительную часть дня, именно в эту область вы должны внедрить как можно больше практических элементов.*

*Тот, кто считает внутренний мир человека одной из великих загадок и пытается разгадать ее, изучая самого себя, тот, кто реально хочет что-то в себе менять, и избрал себя объектом приложения творческих сил, думаю осилит эту дорогу. А бурундук, просто потому, что этот внимательный зверек мне нравился с детства. :)*

***Утром:***

*7:00 При пробуждении проверка реальности. (ущипнуть себя, посмотреть на руки)*

*Вспомнить что снилось, если снилось постараться запомнить. (записать)*

*Выразить благодарность жизни за новый день. Поприветствовать новый день.*

*Ломка утренних автоматизмов и привычек (как элемент неделания)*

*Неделание с какой ноги встать. (придумать последовательность соблюдать потом не соблюдать)*

*Почистить зубы другой рукой*

*Умыться один день холодной водой, другой теплой водой.*

*Смотрясь в зеркало, вспомнить о смерти в контексте неумолимости ее прихода, и настроиться на экономию времени.*

*Если делаете зарядку, сделайте одно движение из магических пассов*

*Завтракая, постарается не начать думать о проблемах сегодняшнего дня, а принять настроение воина и настроиться на безупречность в сегодняшних делах и в общении с людьми.*

*Выслеживать свои эмоции начиная от пробуждения.*

*В общественном транспорте остановка внутреннего диалога, в машине усиление периферийного зрения и контроль трассы.*

*Посчитать все дорожные знаки до работы как неделание*

***В течении дня:***

*Перед обедом выразить благодарность жизни за хлеб насущный.*

*Если есть перерыв, использовать его чтобы пересмотреть одного человека из записной книжки телефона.*

*Использовать принцип, когда я ем я глух и нем, и останавливать внутренний диалог во время еды.*

*Выслеживать свои эмоции и реакции во время работы и общения с сослуживцами.*

*15:00 проверка реальности. (осмотреться вокруг, ущипнуть себя, посмотреть на свои руки)*

*Выслеживать свои непродуктивные диалоги с самим собой, с суждениями о знакомых людях или, когда прокручиваешь в голове одни и те же ситуации.*

*Вспомнить о краткосрочности жизни человека на земле.*

*Настройка на различные положительные настроения воина (мир вокруг несмотря ни на что прекрасен в своей безграничной таинственности).*

*По дороге с работы выполнить какое-то упражнение концентрации внимания или остановки диалога.*

***Вечером:***

*До ужина сделать отжимания от пола и приседания.*

*Перед ужином выразить благодарность жизни за хлеб насущный.*

*Использовать принцип, когда я ем я глух и нем, и останавливать внутренний диалог во время еды.*

*Выслеживать свои эмоции и реакции во время общения с родными.*

*Если есть возможность совершить небольшую прогулку во время которой практиковать походку силы (остановка диалога и концентрация на периферийных элементах окружающего)*

*21:00 проверка реальности. (осмотреться вокруг, ущипнуть себя, посмотреть на свои руки)*

*Перепросмотр дня:*

*Анализ на сколько безупречно прожит день.*

*Где было потрачено наибольшее количество энергии.*

*Что удалось выследить.*

*Как вел себя луч внимания*

*Составление отчетов по практике и их прочтение.*

*Подготовка ко сну:*

*Молча без единой мысли убеди себя что ты сновидящий. Должно быть знание принадлежащее телу, чувствовать каждой клеткой –Я сновидящий!*

*Настройка на поиск рук во сне. Посмотреть на свои руки перед сном.*

*В момент засыпания остановить внутренний диалог и настроиться на намерение осознать момент засыпания.*

*Концентрировать внимание на кончике грудины.*

***Позиции настроения***

*Также, практикуя управление своим вниманием, неплохой поддержкой будут особые позиции настроения, в которые вы вводите себя для концентрации внимания или поддержки собственной мотивации на пути воина.*

***Позиция 1 Млечный путь.***

|  |
| --- |
| млечный путь |

*Смотря на фотографию млечного пути, вдумайтесь, частью какого грандиозного мира являемся мы. Мы видим эту безбрежность, этот водоворот миллионов звезд и планет. И мы, прочитав книги К.К. и зная о бесчисленности миров на самой земле, можем представить, что каждая звезда, каждая планета жива, и на ней кипит осознание и жизнь, будь то органическая или не органическая. И вы часть этого немыслимого, вы крохотная букашка, можете бросить взгляд на эту великую спиральную галактику, являющуюся частью еще более немыслимого осознания. Помните, вы часть этого величия, и с этой точки зрения все мелкие проблемы и неурядицы покажутся абсолютно мелочными. Даже в течение дня, когда не видно звезд, поднимите голову к небу и вспомните, что над вами галактика Млечный Путь.*

***Позиция 2 Жизнь прекрасна***

|  |
| --- |
| жизнь прекрасна |

*Укрепляйте в себе убеждение что Жизнь не ад, жизнь прекрасна, ад на земле мы создаем своими руками в силу своей глупости. Эта позиция основополагающая, на ней строится гармоничный тональ.*

***Позиция 3 Благодарность***

|  |
| --- |
| благодарность |

*Если вы стараетесь концентрировать внимание на всём хорошем в вашей жизни, вы не задерживаетесь на чём-то плохом. В таком состоянии сложно думать о плохом. Позиция благодарности делает вас более позитивным человеком. Это не означает, что вы игнорируете неприятные вещи в своей жизни. Вы решаете их в позитивном положении, что гораздо легче и эффективней.*

*Благодарите за каждый миг, данный вам жизнью. Благодарите за жизнь, какой бы она не была. Эта позиция лечит любые раны.*

***Позиция 4 Визуализация выздоровления в случаях болезни***

|  |
| --- |
| здоровье |

*Если вы заболели, рисуйте в своем воображении себя полностью здоровым. Визуализируйте, как вы выздоравливаете, при этом не важно, какие сцены вы при этом используете в своем воображении. Это может быть визуализация, словно вы, прикладывая к больному месту свои ладони, излучающие свет и тепло, или выталкиваете болезнь способом, описанным в книге «Путешествие в Икстлан»* [*Выталкивание болезни или непрошенного чувства*](https://chaparral.space/wiki/Выталкивание_болезни_или_непрошенного_чувства)

***Позиция 5 Заземление всего плохого***

|  |
| --- |
| заземление |

*Позиция, из которой легко выслеживать самого себя. Звучит она следующим образом: «Каждое зло, пришедшее ко мне, я дальше не пущу, не буду вымещать на ком-то, и мстить, пускай все плохое уйдет в землю».*

*Как говорил Эпиктет: - Важно не то, что происходит с вами, а ваше отношение к происходящему.*

*Будда также говорил: -Только поменяв свое отношение к той или иной ситуации, можно поменять происходящие события жизни!*

***Позиция 6 Взгляд на мир глазами ребенка***

|  |
| --- |
| мир глазами ребенка |

*Позиция, которую можно занимать при любом удобном случае. Посмотрите на мир глазами 5- летнего ребенка, или выберете возраст, который вы хотите прочувствовать. Взгляните на мир с непринужденностью детства, этой необъятной тайной окружающей нас в этом юном возрасте. Где буквенные вывески витрин еще непонятные иероглифы, которым вас так страстно учит мама. Где вы еще не знаете название стольким оттенкам цветов, буйствующих вокруг вас кругом. Где нет четких определений о том по каким правилам живет этот новый для вас мир. Все потрясающе интересно и загадочно как в кино. Отбрасывайте все что прилетит в ваш анализатор со взрослыми обоснованиями, вы всего этого еще не знаете, потому что вы в детстве. Потренировавшись некоторое время, вы прочувствуете, насколько эта позиция эффективна. Она срабатывает как автоматический перепросмотр, и из глубин вашей детской памяти всплывают такие необычные воспоминания, которых вы даже не заметили, делая сам перепросмотр этого периода времени.*

***Позиция 7 Жизнь словно сон***

|  |
| --- |
| жизнь словно сон |

*Представьте, что вы спите, а все что происходит с вами в данный момент всего лишь сон, в котором вы словно сновидящий осознавший себя в сновидении, начали управлять ходом своего сна. Из этой позиции легко управлять ходом событий жизни в данный момент, или занимать ее в момент, когда велика вероятность потери контроля над своим вниманием.*

**Заключение**

|  |
| --- |
| удача |

Дон Хуан сказал, что после принятия учеником решения вступить в мир магов учитель дает ему практическую задачу - задание, которое он должен выполнять в своей повседневной жизни. Он объяснил, что задача должна подходить к личности ученика. Это своего рода растянутая жизненная ситуация, в которую попадает ученик. и которая будет являться средством, постоянно воздействующим на его взгляд на мир.

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

*Упражнения и методы работы с вниманием, описанные в этой методичке, призваны стать тем самым средством, постоянно воздействующим на наш взгляд на мир. Каждый должен выбрать те методы и упражнения, которые подходят к его личности. Настоящая магия на самом деле начинается с простых вещей, находящихся вроде бы всегда рядом, но в то же время ускользающих из внимания в потоке повседневности.*

*В этой связи вспоминается одна история. Есть подтвержденные случаи того как собаки из числа обычных дворняг, сами научились переходить дорогу на зеленый сигнал светофора. Магия их поступка в том, что они были более внимательны чем другие, и наблюдая за таинственным миром людей, заметили закономерность, позволившую им прокладывать свой путь и ориентироваться в этом необычном мире. Развивая свое внимание вы, так же сможете замечать некоторые черты мира, которые другие люди упускают из вида. Наблюдайте за миром вокруг, и молча всматривайтесь в него, найдите зеленый свет на своем жизненном пути.*

*Если вы всё-таки решитесь практиковать, не относитесь к себе и к практике очень серьезно, так очень легко угодить в ловушку, в которой многие неосознанно начинают создавать новые замысловатые описания мира, или впадают в какие-то крайности типа «войны с летунами». Просто действуйте без ожидания наград! Вспомним одну из цитат на этот счет.*

– Наряду с правильным способом ходьбы, – продолжал дон Хуан, – учитель должен обучить своего ученика еще одной возможности, которая является еще более тонкой, – способности действовать не веря, не ожидая наград. Действовать беспричинно, просто так. Я не преувеличу, если скажу тебе, что успех дела учителя зависит от того, насколько хорошо и насколько грамотно он ведет своего ученика именно в этом особом направлении.

Я сказал дону Хуану, что не помню, чтобы он когда-нибудь обсуждал действие без причины как особую технику. Я могу вспомнить только его постоянные, но неопределенные замечания об этом.

Он засмеялся и сказал, что его маневр был таким тонким, что прошел мимо моего внимания до сего дня. Затем он напомнил мне обо всех тех «бессмысленных» шутливых задачах, которые он обычно давал мне всякий раз, когда я бывал у него дома. Абсурдные работы, типа укладки дров особым образом, окружение его дома непрерывной цепью концентрических кругов, нарисованных моим пальцем, переметание мусора из одного угла в другой и тому подобное. В эти задачи входили также и «домашние задания», например, носить черную шапку или всегда в первую очередь завязывать свой левый ботинок, или застегивать пояс всегда справа налево.

Я не воспринимал ни одно из этих заявлений иначе, как шутку, по той причине, что он всегда велел мне забыть о них после введения их в регулярный распорядок.

После того, как он напомнил мне все те задания, которые давал мне, я сообразил, что, заставляя меня придерживаться бессмысленных распорядков, он действительно воплотил во мне идею действовать, не ожидая ничего взамен.

[***— Книга «Сказки о силе» (1974), Карлос Кастанеда***](https://chaparral.space/wiki/Сказки_о_силе_(Николаев))

*В заключении хочется сказать следующее, практикуя не кидайтесь в крайности, не торопитесь ломать социальные связи, помните о том, что окружающие вас близкие люди создают вместе с вами ту реальность которую мы считаем своим миром, превратите свой мир повседневности в свои охотничьи угодья, будьте текучими, живите и изменяйтесь в гармонии со своим миром. Нет плохих и хороших путей, учение Карлоса Кастанреды и практика по его книгам, не панацея от всех человеческих заблуждений, это всего лишь путь, один из миллиона возможных, в котором возможно вы разглядите свой путь с сердцем.*

Причина, по которой дон Хуан советовал не "зацикливаться" на практиках и процедурах, заключается в том, что более важным, чем практика Тенсёгрити или перепросмотра, является **намерение измениться, намеревание эффекта этих практик - остановить мир.**

[***Интервью: Карлос Кастанеда, Readers of Infinity (1996 год)***](https://chaparral.space/wiki/Журнал_прикладной_герменевтики_№2_(1996_год))

[***yason17@mail.ru***](mailto:yason17@mail.ru)