Автор: Dori
06.01.2008 02:44 -

01-01) День за днем, минута за минутой люди испытывают негативные эмоции ("НЭ"): ревность, жалость к себе, страх, гнев, раздражение, недовольство, обиду, бешенство, недоумение, оскорбление, злость, зависть, опасение, беспокойство, презрение, отвращение, стыд, мстительность, апатию, лень, грусть, тоску, разочарование, жадность и так далее, и так далее.

Практика прямого пути («ППП»), изложенная в этой книге, состоит в последовательной замене нежелаемых тобою восприятий на желаемые. Для этого необходимо испытывать радостное желание (т.е. желание, сопровождаемое предвкушением) такой замены восприятий, и культивировать его упорно и решительно, пока вновь создаваемая привычка не пересилит прежнюю, механически когда-то созданную. Я называю этот путь «прямым» именно потому, что для его осуществления требуется единственное существенное условие - наличие радостного желания изменить восприятия, проявляющиеся в твоем месте.

По мере того, как человек, занимаясь ППП, достигает безупречного устранения замечаемых им НЭ (см. далее), он обнаруживает, что, оказывается, кроме сильных и заметных НЭ он постоянно испытывает огромное количество мелких. Без преувеличения можно сказать, что почти каждое восприятие сопровождается мелким всплеском НЭ (чаще всего это недовольство, негативное отношение, тревожность), за которым тянется едва заметный «хвост», подпитывающий и без того сверхплотный негативный фон. Все вместе это создает чудовищно отравляющую атмосферу. Последствия этого – ужасающи, катастрофичны.

Во-первых это приводит к тому, что называют «старением», и начинается это не в 40 лет, а в 22-25, причем очень быстро. Кожа становится не просто менее гладкой, а неприятной на вид и ощупь, тела и лица становятся обрюзгшими, уродливыми, искаженными, поросшими жиром или наоборот – пораженные некрасивой худобой. Запахи становятся неприятными, резкими. Самочувствие непрерывно ухудшается, но поскольку это происходит довольно медленно, то человек привыкает и даже не отдает себе отчет в том, что происходят очень неприятные перемены – утром просыпаешься разбитый, вечером засыпаешь - как проваливаешься в бред, начинаются кряхтенья, вялость, требуется все больше стимуляторов – кофе, механический секс, примитивные впечатления. А посмотри на наших стариков и старух? Отставь в стороне политкорректность, посмотри на них со всей честностью, на которую ты способен. Ведь картина ужасающая. Их тела и лица – материальное воплощение НЭ, которые они всю жизнь испытывали и продолжают испытывать. Эта настолько привычно, что считается само собой разумеющимся, что иначе и быть не может, что старость – это неизбежные маразм, уродство, страдание, тупость, агрессия. Но в Индии, Непале, Тибете, на Шри Ланке в тибетских монастырях можно увидеть очень старых людей, и как разительно они отличаются от наших! Их лица, интонации, повадки вызывают яркую симпатию, их состарившиеся тела не выглядят отвратительными, их глаза зачастую буквально завораживают.

Во-вторых, я абсолютно уверен, что почти нет, или даже совсем нет таких болезней, которые не были бы вызваны именно НЭ. Согласно современной религии люди болеют от вирусов и микробов, но я убежден, что эти самые вирусы и микробы начинают свою разрушительную работу именно в телах тех людей, которые особенно сильно поражены НЭ, причем несложно найти соответствие между определенными болезнями и типом доминирующих НЭ. Те, кто занимаются ППП и добиваются все более и более высоких степеней свободы от НЭ, иногда испытывают всплески застарелой привычки испытывать НЭ, и тогда с изумлением отмечают, что с телом начинает твориться что-то невообразимое - оно начинает побаливать, а местами даже определенно болеть, наваливается болезненная тяжесть, инертность, особая физическая мутность, вялость, и это за какой-то час, полчаса испытывания негативного фона, лишь после нескольких неустраненных всплесков НЭ! В эти моменты становится особенно ясным, что если ты не устраняешь НЭ, то живешь в этом болезненном состоянии постоянно, а люди непрерывно испытывают те или иные НЭ – яркими всплесками или в виде «слабого» негативного фона («НФ») озабоченности, тревожности, недовольства, жалости к себе, грусти и др., и постоянно их тело находится под жесточайшим прессингом этой отравы.

В-третьих, НЭ не только разъедают тело; они еще и полностью уничтожают способность испытывать радостные желания, рассудочную ясность, озаренные восприятия («ОзВ») – нежность, чувство красоты, устремленность, безмятежность, радость творчества, симпатию, восторг, предвкушение, предвосхищение... НЭ превращают человека в ходячего мертвеца, и еще много лет может бродить по земле, постепенно разлагаясь, внешне живое тело, внутри которого уже давно нет ничего живого. А еще это означает то, что перед человеком неумолимо закрывается дверь к путешествию сознания, к новым открытиям, к новым ОзВ. Подчеркиваю – никакая духовная практика, никакие йоги и медитации, никакие молитвы и простирания не приведут тебя никуда, если ты не стремишься первым делом добиться безупречного устранения НЭ и непрерывного испытывания ОзВ. Пока есть НЭ – ничто невозможно. Устранение НЭ и открытие в себе мира ОзВ – путь к невероятному путешествию сознания независимо от того, какую именно духовную практику ты для себя выбрала.

Я считаю, что любое искреннее стремление к ОзВ приведет тебя более или менее быстро к более или менее ярко выраженному результату, будь ты буддист, кришнаит, православный или еще какой угодно. Поклоняешься ли ты богу в любой форме или веришь в бесформенного бога; атеист ты, или дарвинист, эзотерик, тантрист; последователь древней секты или поклонник вновь созданной – если ты испытываешь искреннее стремление к ОзВ, если имеешь непримиримое отношение к НЭ и догматизму, если занимаешься любой практикой, направленной на то, чтобы испытывать ОзВ и прекратить испытывать НЭ, то результаты начнут появляться, жизнь будет становиться все более интересной, насыщенной. Но потакание НЭ, оправдание их или самообман, состоящий в том, что ты лишь делаешь вид, что не испытываешь их, - это безвыходный тупик, это движение к разрушению, маразму, интенсивным страданиям.

Общество, в котором нет непримиримого отношения к НЭ и догматизму, никогда не будет жить в мире, как бы мы ни усложняли законы, как бы ни усиливали наказания, какие бы ни придумывали приборы и механизмы. Сообщество практикующих ППП –

«морд» - уникальный пример сообщества нового типа - оно абсолютно устойчиво, поскольку в нем попросту нет внутренних разрушающих сил, ведь любой импульс агрессии, обиды, жалости к себе, алчности, надменности или ущербности и т.п. – все это подвергается немедленному устранению, или, как минимум, попытке немедленного устранения, в связи с чем бурно произрастают симпатия, желание ОзВ в себе и других, преданность, нежность, желание содействия и т.д. И даже сообщество тех, кто хоть и не ставит перед собой задачу устранения НЭ и догматизма, но симпатизирует ППП, выражает поддержку стремлениям «морд», отличается исключительно высокой миролюбивостью (не путать с беззащитностью и инфантильностью) и устойчивостью.

Мир, в котором ты живешь, это прежде всего мир НЭ - можно сказать это без преувеличения. Они выступают в столь многочисленных проявлениях, так тесно вплетены в жизнь, что иногда кажется, что кроме них ничего больше и нет, и что все, что ты можешь, это утончать их, усложнять, разнообразить, закручивая, соединяя друг с другом, делая их более многослойными и интенсивными. НЭ окружают тебя повсюду, они навязываются и культивируются. Я даже не говорю о таких очевидных вещах, как культ насилия в новостях и фильмах, но открой любую «художественную» книгу, которая считается хорошей и глубокой, и там ты найдешь «утонченные» НЭ, сильные НЭ, сложные НЭ, и если у читателя возникает комплекс НЭ, перемежающихся положительными эмоциями («ПЭ»), то именно это и является основанием считать книгу «хорошей». Да и откуда взяться книгам, описывающим жизнь в ОзВ? Ведь чтобы писать об этом, необходимо самому иметь такой опыт и стремиться его упрочить во что бы то ни стало. Выдумать это невозможно, поэтому таких книг исключительно мало, например все книги Кастанеды, Тайши Абеляр, Флоринды Доннер, «Рамакришна и его ученики» Кристофера Ишервуда, «Шри Ауробиндо или путешествие сознания» Сатпрема, «Махамудра» Таши Такпо Намгъяла и Далай-Ламы, «Ламрим» Чже Цонкапы, «Записные книжки» Кришнамурти, «Йога-сутра» Патанджали, «Нарисованное радугой» Тулку Ургьена Ринпоче, «Чудеса естественного ума» Тэндзина Вангъяла, «Великий йог Тибета Миларепа» Эванса-Вентца относятся к таким книгам.

Одно из самых глубоких заблуждений заключается в том, что люди полагают, что не они сами выбирают испытывать НЭ, а их «заставляют» другие люди или обстоятельства. Эта концепция ошибочна на 100%, и, веря в нее, становятся бессильными даже те, кто хотел бы прекратить испытывать все или хотя бы некоторые НЭ. Я утверждаю, основываясь на своем опыте и опыте людей, занимающихся ППП: испытываешь ты НЭ или нет – полностью зависит только от тебя, от твоих усилий по преодолению этой ужасной привычки.

Сопровождающееся предвкушением радостное желание изменить обстоятельства полностью совместимо с практикой устранения НЭ в текущих обстоятельствах, с ясностью в том, что не обстоятельства «вызывают» НЭ, а в этом месте есть такая привычка – испытывать НЭ при данных обстоятельствах. Поэтому можно безупречно устранять возникающие НЭ в данной ситуации и испытывать ОзВ, и одновременно испытывать радостное желание изменить эту ситуацию и прикладывать к этому усилия.

Нет таких обстоятельств, которые были бы помехой для практики. Чем более

ситуация нежелаема тобой, тем скорее в ней проявятся НЭ, и ты сможешь особенно интенсивно тренировать устранение и добиваться более яркого результата. В результате даже самые нежелаемые ситуации практикующий встречает с восторгом, решимостью и предвкушением (подробнее см. главу «сталкинг»). Находясь в агрессивной среде, можно натренировать безупречность в устранении НЭ. Находясь в комфортной среде, можно натренировать усилие для устранения довольства и серости. Пока ты жива – у тебя идеальные условия для практики при любых обстоятельствах. Попутно возникает непривычное отношение к обстоятельствам – не как к хаотическому нагромождению событий, а как к чему-то живому, отзывчивому.

Возможна ли свобода от НЭ? Люди так безнадежно завязли в них, что даже сама идея освобождения от НЭ вызывает в них раздражение. Они представляют себя без НЭ и недоумевают, а как же тогда жить, - превратиться в ничего не чувствующее бревно? Они настолько наркозависимы от НЭ, что даже не могут вообразить что-либо вне их, хотя на самом деле у многих людей бывали кратковременные вспышки слабых отзвуков ОзВ, особенно в раннем детстве.

Спроси любого человека - испытывает ли он НЭ? Он ответит – «конечно», иногда испытываю. Слово «конечно» отражает непоколебимую уверенность в том, что иначе невозможно. А слово «иногда» - самообман, потому что люди испытывают НЭ или НФ не «иногда», а непрерывно. Чем сильнее привычка испытывать НЭ, тем меньше человек отдает себе отчет в их присутствии, и вскоре только дикий всплеск агрессии, сопровождаемый сердечным приступом, он опознает как НЭ, а в остальное время будет полагать, что НЭ у него нет. Степень погруженности людей в НЭ – чудовищна, невыразима. 99,99% всего времени человек испытывает более или менее сильные НЭ или НФ, изредка перебиваемые ПЭ – ничто живое не выживет в такой ядовитой среде. Но и ПЭ – слабое утешение, поскольку они являются оборотной стороной НЭ, отравляющей едва ли меньше – к ПЭ относятся довольство обладания (вниманием или вещами или властью и т.д.), злорадство, самодовольство, довольство, самолюбование, чувство собственной важности («ЧСВ»), презрение, гордость и другие. Мало того, что ПЭ несовместны с ОзВ, так они еще и провоцируют более сильные НЭ, ведь чем сильнее, например, ЧСВ человека, тем легче его задеть, тем больше угроз своему самомнению он видит в окружающем мире, тем чаще и легче он испытывает недовольство, злость, обиду, агрессию. У некоторых людей иногда к некоторым ПЭ примешиваются ОзВ, а иногда ПЭ уравновешивают действие НЭ (например, довольство компенсирует недовольство), и тогда в краткий миг относительной свободы от НЭ и ПЭ могут пробиться отзвуки ОзВ, но они слишком слабы, и со временем могут исчезнуть вовсе.

НЭ - это яд, наркотическое одурение. От них умираешь, но вроде и какое-то «удовольствие» есть, а если пытаешься слезть с иглы, сразу начинаются ломки, страх свободы. Люди получают «впечатления» от НЭ и гальванизируют, принимая это за жизнь. «Впечатления» - это и есть ПЭ. Злость к врагу сопровождается злорадством при мысли о мщении. Грусть потери - довольством, что тебя будут жалеть и уделять внимание, поэтому в НЭ люди видят ценность, способ получать ПЭ, и сама идея их устранения вызывает страх потери этих ПЭ, жалость к себе, скепсис и даже агрессию.

Каким мертвым надо быть, чтобы цепляться за НЭ как за средство чувствовать себя «живым»! «Удовольствие» от НЭ – это «удовольствие» от поедания отравы – сначала очень плохо, но потом наступает облегчение, и чем сильнее отрава, тем сильнее контраст с последующим облегчением, поэтому люди намеренно культивируют НЭ, ведь переживать ОзВ они не умеют, и даже не мечтают о них, свыкнувшись с тем, что жизнь – довольно серая и однообразная штука. Уже в 25-30 лет люди начинают ждать смерти как избавления от серости, НЭ и болезней, тем самым ускоряя, программируя свое старение, разложение.

И все же свобода возможна. Я предлагаю практику, ведущую к свободе. Преодоление НЭ - самый первый шаг, за которым открываются необозримые миры пространств состояний. Встречаются люди, которые допускают, что можно уменьшить силу НЭ, но они не верят, что это можно сделать с помощью своих усилий, а пытаются найти «большую красную кнопку» («БКК») – нажал, и нет страданий. И в поисках этой кнопки они занимаются йогой, дышат по-особенному, сидят в разных позах, читают мантры, ходят строем, поют гимны и прочее, то есть делают все что угодно, кроме приложения прямых усилий к прекращению испытывания НЭ и «впрыгиванию» в ОзВ. Некоторые НЭ при этом и в самом деле на короткое время ослабевают, но это временный и очень слабый эффект, рано или поздно внимание ускользает и возвращается к тем же НЭ, да и невозможно все 24 часа непрерывно сидеть и петь мантры – тебе придется встать, пойти за едой, на работу, общаться с людьми, спать, и тогда НЭ набросятся на тебя снова. Тибетские монахи верят, что в очень далеком будущем, после сотен перевоплощений, они прекратят испытывать НЭ, но и они ни за что не поверят, что это можно сделать не через 500 лет чтения мантр, а прямо сейчас - в течении нескольких лет упорной работы.

Чтобы предупредить возможные ошибочные толкования, определю, что «усилие» - это сосредоточенное, очень интенсивное и радостное желание. «Сосредоточенное» - значит нет рассеивания на хаотические отвлечения. «Радостное» - значит сопровождается предвкушением, свежестью, предвосхищением. «Прилагать усилия к устранению НЭ» - не значит напрягать мышцы, стискивать зубы или дышать как-то – это значит очень сильно хотеть перестать испытывать НЭ и очень сильно хотеть испытывать ОзВ. Сосредоточенное, интенсивное и радостное желание приводит к изменениям восприятий в соответствии с этим желанием. И чем более упорно и решительно ты тренируешься в этом, тем большего искусства достигаешь, тем более действенным становится твое усилие. Как это происходит – то, что усилие приводит к изменениям, - это тайна, но поскольку это происходит, я этим пользуюсь и достигаю желаемого. Люди ничего не знают об этой способности усилий, поскольку их желания либо очень слабые, либо очень рассеянные, либо мотивированы не стремлением к ОзВ, не являются радостными, а мотивированы страхами, прочими НЭ, желанием защититься или напасть.

Еще два слова, довольно точно описывающие усилие – «вспомнить» и «впрыгнуть». «Совершить усилие устранения НЭ» тождественно «вспомнить себя в состоянии, когда нет НЭ» или «впрыгнуть в состояние вне НЭ». «Совершить усилие по порождению ОзВ» тождественно «вспомнить себя в состоянии, когда ты испытывал ОзВ», «впрыгнуть в

ОзВ». Подчеркиваю – требуется не просто думать о том, что ты когда-то испытывал ОзВ, а именно вспомнить само состояние. Поскольку все восприятия существуют только здесь и сейчас, то «вспомнить себя в ОзВ» и означает «испытывать ОзВ прямо сейчас».

Сверхусилие совершается тогда, когда ты делаешь то, что считаешь для себя невозможным, продолжая наращивать мощь усилий вопреки мыслям-скептикам, вопреки чему угодно.

Сейчас невозможно представить современный мир без науки. Ученые исследуют свойства материалов, ищут закономерности и способы получать желаемые свойства материалов, после чего используют полученные знания для того, чтобы заменить восприятия. Ощущение холода меняется на ощущение тепла, когда вместо дырявой мокрой шкуры и деревянных башмаков одеваешь современную куртку из полартека и трекинговые кроссовки. Ощущение зубной боли устраняется в результате применения современных технологий. А ведь когда-то науки не было, и более того – тех, кто исследовал свойства материалов, изучал устройство встречаемых вокруг существ, подвергали гонениям, обвиняли в неуважении к богам и т.д. Отдай себе отчет в том, что сейчас человечество находится на следующем витке развития цивилизации. Современные люди убеждены, что невозможно взять да и заменить восприятие раздражения на восприятие симпатии, или чувство тоски на преданность и чувство красоты и т.д. Никто не исследует свойства восприятий, не тренируется их заменять, руководствуясь радостными желаниями, предвкушением и здравым смыслом. Более того – тех, кто этим занимается, пугают страшными божьими карами, говорят, что мол такие люди «нарушают естественный баланс в природе человека», поскольку мол если НЭ есть, то это «для чего-то нужно». В таком случае неясно, почему эти критики не прекращают лечить зубы, пользоваться теплой одеждой и презервативами, ведь если есть зубная боль, ощущение холода и СПИД, значит, согласно их догмам, это «для чего-то нужно»? Тем, кто находится во власти догмы о том, что раз человек «создан» испытывающим НЭ, то вмешательство в «естественный ход вещей» приведет к «дисбалансу», я напомню, что если человек и создан кем-то с имеющимся набором восприятий, то среди этих восприятий есть и радостное желание меняться, желание прикладывать усилия к тому, чтобы прекратить испытывать омрачения, а испытывать ОзВ.

Есть еще один момент, на который я хочу обратить особое внимание. Если человек под влиянием ложной концепции, страха наказания или уважения к авторитетам и т.д. совершает некоторое изменение в своей жизни, то впоследствии он иногда может сожалеть о сделанном и хотеть вернуться в прежнее состояние или начать искать что-то другое, поскольку та жизнь, которую он себе создал, его не устраивает. У него были радужные представления, а реальность оказалась иной. Человек, который добился успеха хотя бы в одном акте устранения НЭ, и прямо сейчас почувствовал всплеск ОзВ, в этот самый момент даже и помыслить не может без содрогания о том, чтобы вернуться в прежнее состояние, когда нет ОзВ и есть НЭ. Это ассоциируется со смертью, даже с чем-то более ужасным, чем смерть. И чем чаще практикующий испытывает ОзВ, тем увереннее он стремится упрочить это состояние, любой ценой прекратить прежнюю привычку испытывания НЭ. Новая реальность оказывается

бесконечно привлекательнее прежней.

В жизни человечества начинается новая эпоха – люди начинают исследовать восприятия, составляющие их самих, изучать их свойства и закономерности, выявлять радостные желания, направленные на изменение состава восприятий, создавать оптимальные технологии этих изменений. В процессе исследований учеными прошлого известных им веществ открывались новые вещества, обладающие непостижимыми, уникальными свойствами. Точно так же и здесь – по мере того, как осуществляется практика замены НЭ на ОзВ, возникают совершенно новые ОзВ, настолько поразительные, что никакая самая буйная фантазия не могла предвидеть подобного. Начинается эпоха инженерии восприятий, составляющих конгломерат под названием «человек». Начинается новое, уникальное путешествие человека, причем характерная особенность этого путешествия состоит в том, что это не пресловутое «путешествие сознания», под которым обычно понимают некий эмоциональный или умственный процесс, оторванный от предметной реальности, от ощущений, т.е. от физического тела, от самой что ни на есть обыденности. Человек отправляется в это путешествие целиком. Он не просто становится фантазером, который перебирает философские термины, а при этом испытывает огромное количество НЭ, не испытывает радостных желаний, болеет, чувствует себя все хуже и хуже. Его физическое тело – это тоже набор восприятий, которые мы называем «ощущения», и эти восприятия также можно заменять прямым усилием (например апатию на энергичность, «плохое самочувствие» на «прекрасное самочувствие»), а кроме того физическое тело начинает трансформироваться, перестраиваться вслед за тем, как НЭ исчезают из совокупности восприятий, я на их место приходят ОзВ.

На данный момент (-й год), таких путешественников очень мало – всего чуть больше 20 человек (я имею в виду «морд»), но в 2000 году, когда я только приступал к этой деятельности, морд не было ни одной, так что я уверен, что их станет больше, намного больше, поскольку для осуществления такого путешествия нет необходимости в деньгах, машинах, образовании, связях, наследственности и прочем. Достаточно лишь узнать про то, что такое путешествие возможно (эту задачу решает эта книга), а также самого факта того, что ты жива, и наличия стремления стать счастливой, испытывать озаренные восприятия, преодолевать омрачения. Поэтому я уверен, что количество «морд» будет расти год от года, и настанет время, когда мы будем измерять их сотнями и тысячами. Поэтому я испытываю интенсивнейшее предвкушение, когда реализую свои радостные желания по реализации «мордо-проектов» - строю инфраструктуру для мордо-культуры, перевожу книги на другие языки, содействую практике «морд», чтобы со временем они стали экспертами в практике, носителями ОзВ, и могли самостоятельно содействовать практике начинающих практикующих. Я трачу на это все свое время и все свои средства, и мне это очень нравится.

Задача-минимум для «морд» состоит в том, чтобы сначала научиться искусству осознанных сновидений и внетелесного опыта, а затем научиться сохранять осознание в процессе умирания физического тела (когда и если оно умрет), в период между смертью физического тела и рождением нового, и после рождения, чтобы в «новой жизни» вспомнить свою практику и продолжить ее, начав с того, на чем она завершилась в

«предыдущей жизни». Я утверждаю, что для того, чтобы уверенно осуществить такой опыт, совершенно необходимо устранить омрачения и добиться непрерывных ОзВ, желательно экстатического качества. Человечество уже имеет подобный ограниченный опыт (вспомним Далай-Ламу 14-го, Кармапу 17-го и сотни менее известных тибетских монахов, которые стали «тулку» - людьми, перенесшими свое сознание в новое тело с большими или меньшими разрывами в самосознании, в способности помнить прошлые жизни и свой бывший опыт).

НЭ имеют ряд отличительных признаков:

1) в процессе их проявления и после наступает тупость (т.е. резкое ослабление способности и желания различать восприятия);

2) после них возникает плохое физическое самочувствие;

3) после них возникает потеря интереса, предвкушения, энтузиазма, других ОзВ, радостных желаний;

4) их протекание несовместно с ясным мышлением;

5) их протекание несовместно с ОзВ;

6) испытывая НЭ, ты похожа на запрограммированного робота – реакции и поступки легко просчитать заранее; твои действия крайне неэффективны

7) из потока НЭ вырваться почти невозможно без упорной и решительной тренировки – даже если ты в какой-то ситуации захочешь перестать их испытывать, они не прекратятся – такова сила тысячекратно закрепленной привычки.

Характерные признаки ПЭ:

1) они являются зеркальными противоположностями НЭ: зависть - злорадство, недовольство - довольство, чувство собственной ущербности («ЧСУ») - ЧСВ, беспокойство - вялая успокоенность и серость, горечь поражения – «радость» победы, грусть одиночества – болезненная дружественность, заискивание и так далее;

2) после них возникает утомление, прострация, безразличие;

3) после них возникает отравление, плохое физическое самочувствие, хотя и не так явно, как после НЭ;

4) во время их протекания есть страх того, что рано или поздно они прекратятся, и наступят НЭ;

5) их протекание почти на 100% несовместно с ОзВ – исключение составляют те ситуации, когда ПЭ уравновешивают соответствующие НЭ, и в освободившемся просвете

может мелькнуть отзвук ОзВ;

6) в процессе их проявления и после наступает тупость;

7) их протекание несовместно с ясным мышлением, хоть и не так явно, как при НЭ;

8) все та же «роботоподобность», легкость просчитывания реакций и поступков человека, испытывающего ПЭ; та же неэффективность действий

9) желание испытывать ПЭ более всего напоминает наркозависимость – «ломки» от неполученных ПЭ могут быть исключительно «болезненны», т.е. могут сопровождаться очень сильными НЭ.

Человеку, погруженному в НЭ, очень трудно провести ясную границу между ПЭ и ОзВ именно потому, что ОзВ он испытывает очень редко, поэтому главный акцент в ППП делается на устранении именно НЭ, которые являются очевидно отравляющими, мучающими, нежеланными. По мере того, как степень свободы от НЭ будет усиливаться, среди ПЭ начнется расслоение - некоторые станут очевидно нежеланными спутниками-двойниками НЭ, другие захочется продолжать испытывать, очищая их от ядовитых наслоений, и по мере этой очистки из них выплавится зерно ОзВ. А некоторые ПЭ исчезают сами собой без усилий, когда зеркальные НЭ устранены, например при устранении зависти исчезает и злорадство.

ОзВ никогда не исчезают по мере устранения НЭ, а наоборот – усиливаются все их качества: а) частота появления, б) интенсивность, в) глубина (т.е. число оттенков), г) пронзительность (степень обособленности от смежных восприятий, «чистота») и д) резонансность (свойство, заключающееся в том, что проявление одного ОзВ приводит к всплеску сразу целого «букета» других ОзВ.

Еще одно характерное отличие ОзВ от ПЭ состоит в том, что ПЭ – какой бы интенсивности они ни были, - всегда являются объектно-ориентированными. Даже сильное злорадство – это злорадство по конкретному поводу в отношении конкретного человека. Даже сильная жалость – это жалость к кому-то конкретному в отношении конкретной ситуации. ОзВ обладают уникальным свойством становиться безобъектными при увеличении интенсивности, особенно когда они становятся экстатическими.

Рысь: «Когда возникают ПЭ, нет желания различать восприятия, задавать себе вопрос «что я сейчас испытываю». Есть лишь желание реализовывать возникающие желания без каких-либо попыток различить – механические они или радостные, сопровождаются они нарастающей усталостью и отравлением или наоборот. В итоге неизбежно возникают ситуации, в которых появляются НЭ, так как поскольку нет различения восприятий, то нет и ясности в том, какие есть желания, почему они такие, нет возможности проявиться желанию устранить механические желания и начать искать и реализовывать радостные.

Когда проявлены ОзВ, желание различать восприятия усиливается и каждое усилие

различения начинает особенно сильно резонировать с ОзВ.

ПЭ блокируют деятельность рассудка, то есть они подавляют способность к рассуждениям, сопоставлению возможных интерпретаций, желание добиваться ясности в отношении интерпретаций. В ПЭ человек выбирает единственную из многих возможных интерпретаций не потому, что она более других обоснована, а потому, что она больше всего подходит для продолжения испытывания ПЭ. При этом могут происходить даже самые, казалось бы, невероятные вытеснения и дорисовки. Это иногда может даже привести к созданию опасной ситуации, возможность возникновения которой человек вне ПЭ мог бы мгновенно вычислить и избежать.

Есть термин «психическая болезнь». Им обозначают все, что непривычно. Ходишь голая – больная. Купаешься в проруби – больная. Устраняешь НЭ – больная. Не хочешь замуж – больная. Не любишь родителей – совершенно больная! Я предлагаю другое определение – психически болен тот, кто не хочет испытывать некоторые мысли, эмоции, желания, но испытывает их. Если ты не хочешь испытывать НЭ, но испытываешь их, значит ты психически больна, и ясность в этом укрепляет желание искать путь к выздоровлению, то есть к прекращению НЭ.

Одна из основных сложностей при прямом устранении НЭ – ложная интерпретация их как «неотъемлемой части себя», как своей собственности, и чем более человек склонен к жажде обладания, тем сложнее ему захотеть избавиться даже от такой собственности, как сильные страдания, тем более, что он рассчитывает после приступа НЭ испытать приступ ПЭ. Однако, если ты начинаешь устранять НЭ, то страхи и сожаления постепенно исчезают, их абсурдность становится явной, ведь в результате устранения НЭ усиливаются проблески ОзВ, и каждый такой проблеск ясно высвечивает дилемму: либо одно, либо другое. На одной чаше весов – НЭ, на другой - восторг прикосновения к ОзВ.

НЭ - не неотъемлемая составная часть личности, это всего лишь опухоль. Часто говорят о так называемых «личных качествах», причем подразумевается, что эти качества - нечто присущее нам независимо ни от чего, нечто данное от рождения или намертво привитое воспитанием, если и поддающееся корректировке, то в очень небольших пределах. Говоря «я такая раздражительная», тем самым указывают, что это именно «личное качество», «свойство характера». При этом предполагается, что раздражение неизбежно возникает при определенных обстоятельствах, т.е. додумывается некая жесткая и устойчивая «связь» между обстоятельствами и НЭ. Кроме того додумывается какая-то особая «природа» этого «качества», отличная от простой опухоли, которую можно или культивировать, или устранить. Все подобные «качества» - это глубоко въевшиеся привычки испытывать НЭ. Нет никаких «связей» - есть просто привычка, которую можно изменить.

Если ты фиксируешь, что все НЭ устраняются, или что НЭ сейчас нет, и в то же время прямо сейчас нет и ярких ОзВ, то это означает, что прямо в данный момент ты испытываешь негативный фон (НФ). НФ – это те же самые НЭ очень слабой интенсивности, они словно «размазаны» как «придонный» слой НЭ. Они не имеют

выраженных всплесков, а когда такой всплеск возникает, то это и есть обычная НЭ, и зачастую ты можешь не догадываться, что НЭ возникает не на пустом месте, а имеется питательный слой в виде НФ, который ты испытываешь прямо сейчас. Негативный фон очень растянут по времени, он может тянуться часами, днями, месяцами, всю жизнь. Обнаружить такой глубоко вошедший в привычку НФ непросто. Для этого целесообразно воспользоваться советом партнера по практике, так как человек, имеющий опыт устранения НЭ, НЭС и НФ, может увидеть в тебе проявления, свидетельствующие о том НФ, с которым ты жестко отождествлен. Если такой возможности нет, то необходимо усилить внимательность, применять разные практики выявления НФ. Эффективна практика эмоциональной полировки (см. далее). Или можно перебирать мысли и наблюдать – с какими из них возникает наиболее отчетливый резонанс НФ, и это позволит в конечном счете выявить НФ. Это может оказаться тревожность от неуверенности в будущем, страх за ребенка, страх перед родителями, боязнь оценок со стороны других людей, стеснительность, привычка испытывать серое состояние - у каждого что-то свое.

Озаренный фон («ОФ») определяется аналогично НФ.

Введем термин «негативная доминанта». Часто люди говорят, что они достаточно свободны от НЭ, а некоторые даже заявляют, что не испытывают НЭ и НФ целыми часами и даже днями. При этом очевидно, что он так переполнен НЭ и НФ, что все лицо перекошено, тело напряжено, так что только диву даешься - как же так он этого сам не видит? Негативная доминанта – это такая НЭ или НФ, с которыми ты настолько свыклась, что не только не можешь вообразить себе жизнь вне их, но даже не замечаешь того, что постоянно их испытываешь! Повторяю - если бы в данный момент ты была бы свободна от всех НЭ, то прямо в это же мгновение ты бы испытывала яркие, устойчивые ОзВ, а если их нет – значит прямо сейчас есть НЭ или НФ или НЭС, а именно - негативная доминанта.

Не останавливайся на разговорах о практике, начинай реальную борьбу за освобождение прямо сейчас. Борись! Сколько можно жить с этим? Да, устранить НЭ очень непросто, а жить с ними – просто? Начать устранять НЭ - это самый первый шаг. Если ты его не сделала, ты не сделала вообще ничего, и все перед тобой закрыто. Сколько можно потратить времени на первый шаг? Впереди грандиозные просторы ОзВ, а ты деликатничаешь с этой отравой... Представь себя альпинисткой, штурмующей вершину. Это непростая вершина. Есть много людей, называющих себя учителями, просветленными, мастерами, но ты видела хоть одного человека, свободного от НЭ? Эта вершина мало кому покоряется, но не потому, что она так сложна, а потому, что никто эту задачу перед собой и не ставит. Никто не устраняет НЭ прямым усилием, все ищут окольные пути, БКК – позы, мантры. Собери всю свою решимость, упорство, любовь к жизни – если эта задача не будет решена, тебя ждет судьба всех тех, кто тебя окружают. Посмотри на старух, ставших физическим воплощением НЭ – тебя устраивает такая жизнь? Посмотри на молодежь с пустыми глазами, спазматически бегающих от НЭ и тупости в ПЭ и в еще большие НЭ, в еще большую тупость. Посмотри на людей в 30-40 лет с непрерывной маской НЭ на лице, давно потерявших всякую надежду. Ты хочешь быть такой же? Если нет – борись. Вообрази себя амазонкой, терминатором,

альпинисткой, ведьмой - тебе потребуется высшее напряжение сил, и не ради призрачного «светлого будущего», а ради переживания ОзВ, которое ты испытаешь прямо сейчас, устранив очередную НЭ. За каждым шагом - новая степень свободы, каждый день - новые всплески ОзВ, осознаний, жизнь превращается в непрерывное творчество и наслаждение этим творчеством.

У подъезда твоего дома стоят лавочки. На них - старички и старушки. Рядом - детишки, подростки. И вот эти пупсики НЕОТВРАТИМО превратятся вот в ЭТО, для обозначения чего и слов трудно подобрать. Загляни в глаза стариков и старух. Ты хочешь стать ЭТИМ?

Как только устраняются НЭ, в тот же миг есть проблески ОзВ. Даже если очиститься от НЭ совсем немного, становится ясно, что путь к свободе так безумно прост! Всего лишь устранить несколько видов омрачений, и ВСЕ! И начинается поразительное путешествие в пронзительных, глубоких переживаниях, открывающих новый мир прямо в тебе самой. Ты не смотришь издали на что-то привлекательное, а сама становишься наслаждением, открытием, путешествием.

За пеленой НЭ испытать ОзВ невозможно, их не создать и не выдумать – они либо проявлены, либо нет, но я могу хотеть их испытывать. Желание испытывать ОзВ тем сильнее, чем свободнее ты от «омрачений» (см. далее), и оно таинственным образом приближает проявление ОзВ, а если желание очень сильное, оно меняет свое качество, и я называю его «усилием», и тогда ОзВ возникают спонтанно. Сначала это короткие всплески, возникающие, казалось бы, безо всякой связи с практикой. Затем зависимость глубины и силы ОзВ от интенсивности и искренности усилий проявится более ясно. Когда клубы дыма истончаются, за ними проглядывает солнце. ОзВ - не статические состояния.