Зачем нужен перепросмотр

Вопрос - Вы неоднократно подчеркивали важность переживания заново (исп. *resarcitulasi* - в русском переводе книги К.Кастанеды - "перепросмотр") и многие люди, вдохновленные тем, что Вы говорили, попытались его практиковать. Не могли бы Вы рассказать о методике и конкретных результатах этого упражнения?

Ответ - Переживание заново было для дон Хуана незаменимым способом, чтобы начать путь к свободе. Это не техника восстановления энергии, а маневр, соответствующий видению магов. Они считают, что обладание осознанием бытия - состояние, присущее всему живому.

Некая необыкновенная сила дает самосознание тем, кто только что родился - будь то вирус, амеба или человеческое существо. В конце жизни та же самая сила отнимет у каждого из этих существ одолженное им самосознание расширенное за счет индивидуального жизненного опыта.

Для мага переживание заново является способом вернуть этой необыкновенной силе то, что она одолжила нам в момент нашего рождения. Совершенно невероятно, говорил дон Хуан, что эта сила довольствуется вышеупомянутым переживанием заново.

Поскольку единственное, чего она от нас хочет, это самосознание, то в случае, если мы его отдаем ей в виде переживания заново, она не отнимает у нас в конце-концов жизнь, а позволяет пройти вместе с ней к свободе. Так маги теоретически объясняют переживание заново.

Методика его очень проста. Сначала составляется список всех людей, с которыми поддерживались отношения, от настоящего времени до, возможно, момента рождения. Смысл заключается в том, чтобы вновь пережить опыт общения с каждым, кто входит в список - не просто вспоминая их, а именно переживая заново.

К этому прибавляется очень медленное ритмичное дыхание - справа налево с выдохом посередине, которое называют "веером", потому что оно освежает (букв. обмахивает) воспоминания. Маги верят в то, что весь мир и наш опыт общения, будучи пережитым заново, отдается необыкновенной силе, разрушающей нас. Так как этот маневр не имеет ничего общего с психологическими упражнениями, подобными психоанализу; переживание заново всего жизненного опыта подразумевает использование уже потраченной энергии.