Ксендзюк Алексей Петрович

По ту сторону сновидения. Технология трансформации

Сновидцы — это люди,
изменяющие мир.
R. Bonnke. Missions Reportage, 25. 1.

Об авторе

Алексей Ксендзюк на протяжении двух десятилетий исследует психоэнергетическую дисциплину нагуализма — философско-практическое направление Трансформации человека. Впервые в этом значении слово «нагуализм» использовал известный американский мистик, писатель и антрополог Карлос Кастанеда (1925–1998) в своей многотомной эпопее, посвященной рассказу о том, как пожилой индейский шаман обучал его магии управления собственной энергией при помощи осознания.

До Кастанеды слово «нагуализм» обозначало религиозный культ месоамериканских шаманов, где в центре внимания находился *нагуаль*, понимаемый как «магический двойник» — средоточие всех магических сил субъекта — либо как магическое животное-покровитель (конкретного человека или всего племени). Однако Кастанеда придал термину нагуаль иное значение, превратив его в философско-экзистенциальный термин, подобный кантовской «вещи-в-себе». Соответственно изменилось значение термина «нагуализм» — это понятие стало названием психоэнергетической дисциплины, которую учитель Кастанеды именует «наукой об усилении осознания».

А.П. Ксендзюк на собственном опыте пережил ряд необычных феноменов (интенсивно осознаваемое сновидение, тело сновидения, видение, безмолвное знание и многое иное), что послужило толчком к систематическому исследованию и развитию кастанедовского подхода.

Философско-антропологические идеи и практические методы усиления осознания, описанные Кастанедой, требовали адекватного анализа и систематизации, а затем — дальнейшей разработки. Поскольку Кастанеда в одной из своих книг написал, что «старый цикл (эпоха) закончился», А.П. Ксендзюк назвал свою философско-практическую систему *нагуализмом нового цикла*. Первая работа автора, изданная в 1995 году, посвящена анализу кастанедовского «наследия», все последующие книги — переосмыслению, дальнейшему развитию мировоззрения и психотехнической практики *нагуализма нового цикла*.

А.П. Ксендзюк является автором следующих работ, опубликованных на русском языке:

«Тайна Карлоса Кастанеды» (Одесса: Хаджибей, 1995–1996; Киев: София, 2002)

«После Кастанеды: дальнейшее исследование» (Киев: София, 2001)

«Видение нагуаля» (Киев: София, 2002)

«Человек неведомый: толтекский путь усиления осознания» (Киев: София, 2004)

«Пороги сновидения» (Киев: София, 2005)

От автора

Эта книга является продолжением моих предыдущих работ, где я в течение пятнадцати лет развивал основные теоретические положения и практические методы нагуализма Нового Цикла.

Хочу сказать, что задачи, поставленные мною в этой — шестой — книге, решались непросто. План книги (ее содержание и композиция) несколько раз менялся, в соответствии с постепенным обретением нового понимания того, *что* именно я хочу и могу сказать.

Вообще-то я не привык предварять свои книги предисловиями такого рода. В большинстве случаев это — текстуальные излишества, которые читают только фанатичные любители конкретного писателя либо счастливцы, до сих пор уверенные, что у них есть лишний час свободного времени. Я не стану занимать ваше внимание своими писательскими проблемами. Так поступают беллетристы, рассказывая о творческих дерзаниях или выражая трогательную признательность «всем, кто помог мне на этом пути». Однако мне кажется, что читать эту книгу будет легче, если уже на первых ее страницах автор попытается сформулировать тему работы, а поскольку тема касается целого ряда воззрений — научных, философских, мистических, экзистенциальных, — лучше всего изложить ее кратко в виде концепции.

В этой концепции должны быть, пусть мельком, но упомянуты все базовые ценности, основные понятия и представления, фундаментальные идеи и идеологемы, значения, смыслы, общая схема и ее цель.

В данной книге речь пойдет о новой версии нагуализма — о философско-практическом учении, направленном на самосовершенствование человеческой психики, расширение поля нашего восприятия, управление вниманием и усиление осознания. Конечная цель психоэнергетической практики нагуализма — это полная Трансформация человеческого вида, что, видимо, и есть осуществление извечного Смысла человека.

Человек всегда стремился стать *иным*, обрести новые способности. Собственно, этим человечество и занималось в ходе всего исторического времени. Тысячелетиями человек приобретал новые навыки, чтобы его потомки стали интеллектуальнее, интуитивнее, эмпатичнее, чувствительнее — сознательнее, наконец. И всегда эти перемены происходили не по нашей воле, а в результате «объективных» исторических обстоятельств.

С самых древних времен возникали философско-мистические учения, в которых усиление осознания было важным компонен-

том. Как правило, эти направления мысли приобретали религиозную окраску и становились почвой для рождения новой веры и новой Церкви.

Нагуализм нового цикла — это практическая модель, состоящая из философии, психологии и психотехники. В этой модели усиление осознания — основная эволюционная сила — формулируется в качестве главного и решающего условия индивидуального прогресса. Я попытался, насколько возможно, избежать метафизики и тех идей, развитие которых может создать предпосылки для превращения этого направления мысли в религиозное учение.

Эволюция сознания в нагуализме опирается на собственную энергию, на собственное намерение, а также — на психотехнические системы, основы которых проверены веками интроспективных исследований. Главные тезисы используемых психотехник подтверждаются, в том числе, личным опытом автора.

Нагуализм нового цикла не обращается к тому или иному *внешнему* смыслу, поскольку у человека нет уверенности в реальности такого смысла. Как бы оптимистично мы ни смотрели на явленный нашему восприятию Мир, все известные человеку значения и смыслы остаются творениями нашей собственной психики.

Два обстоятельства я считаю важнейшими в этом контексте:

1) то, что нагуализм не прибегает к недоказуемым, а порой и совершенно фантастическим концепциям, которые в прошлые времена вдохновляли человека на движение к самосовершенствованию, но при этом основывались на фиктивных сущностях и идеях, созданных нашим воображением и поддерживающих человеческую религиозность;

2) человек перестает быть пассивным объектом биологической эволюции — он переходит в новую фазу, где активно влияет на характер и скорость своего дальнейшего развития.

Благодарности

Я благодарен своей жене Ольге — многие идеи рождались из наших бесед и споров. Ее редакторский опыт и чувство стиля побудили меня писать как можно лучше. При участии ее таланта книга обрела форму и обогатилась содержанием.

Благодарен Олегу Бахтиярову: его психотехнологический подход расширил и уточнил мое понимание психотехники.

Хочу поблагодарить студентов, слушавших мои лекции. Своими вопросами и вниманием они помогли мне сформулировать некоторые мысли в этой книге.

Я признателен всем, кто писал мне в эти годы, делился опытом, задавал вопросы, подсказывал источники. Спасибо.

Карлос Кастанеда и нагуализм нового цикла

Я выскажу свою точку зрения по поводу наиболее распространенных сомнений насчет фактической «истинности» того, что описал в своих книгах Карлос Кастанеда. Как известно, антропологи-американисты многократно обвиняли его в различных неточностях или даже в откровенном обмане. Не буду подробно останавливаться на длинном списке их претензий. Упомяну только два момента.

Этноботаники считают, что индейцы Соноры не могут использовать грибы, описанные Кастанедой, поскольку эти грибы в сонорской пустыне не растут. А различные детали кастанедовского описания, касающиеся местности, тамошних животных, уклада жизни и некоторых индейских традиций, также вызывают недоверие антропологов.

Некоторые американисты решительно утверждают, что Кастанеда исказил значение двух древних слов языка нагуатль — тональ и нагуаль. При этом ученые опираются на традиционные академические исследования. Но вспомните: Кастанеда никогда не утверждал, что его описание относится к распространенным и известным культам, а имел в виду некое скрытое знание, существование которого трудно отрицать с полной уверенностью. Так что мы можем по-разному относиться к подобным высказываниям ученых критиков.

Несколько лет назад некий месоамериканский шаман по имени Качора принялся вспоминать о своих встречах с Карлосом Кастанедой, намекая на то, что именно он является прототипом главного персонажа кастанедовского эпоса — «доном Хуаном Матусом». Приходится признать, что рассказы эти вызывают сильное сомнение.

С одной стороны, Качора — почти ровесник Кастанеды и вряд ли ассоциировался в сознании Карлоса с образом пожилого индейского шамана, учителя и наставника. Разумеется, если исходить из наиболее скептической точки зрения, полагая, что абсолютно все описание Кастанеды изначально создавалось как художественный вымысел, то возраст Качоры — не аргумент. Впрочем, если подходить к книгам Кастанеды с этой точки зрения, любая дискуссия по поводу их содержания теряет смысл, ибо творчество писателя вообще не подчиняется законам «объективной» реальности.

С другой стороны, Качора усердно подтверждает даже те сообщения Кастанеды, которые у любого американиста вызывают

наибольшие сомнения, — например, тот факт, что он рассказал Карлосу о «точке сборки». А ведь это понятие никогда не встречалось антропологам, изучающим мировоззрение индейцев. Надо иметь в виду, что данное словосочетание является продуктом определенного направления мысли, где акт восприятия понимается как «сборка», а сама собранная картина восприятия обусловлена «точкой», в которой происходит этот процесс. Иными словами, если индейский шаман использует термин «точка сборки» и понимает, о чем говорит, то этим он подтверждает значительную часть кастанедовского описания.

Наконец, воспоминания Качоры о встречах с Кастанедой стали достоянием широкой аудитории в то время, когда этот представитель коренного американского населения решил основать благотворительный фонд.

Все эти обстоятельства настораживают. Хотя не исключено, что Качора действительно встречался с Карлосом, потому что Кастанеда много путешествовал по Мексике и югу Соединенных Штатов в поисках материала для своих антропологических заметок. Так или иначе, мы уже не узнаем, что же все-таки произошло с Карлосом Кастанедой.

Я взял из книг Кастанеды только то, что невозможно опровергнуть. Это — мировоззрение и практическая методология, то есть философия энергетической Реальности и основные тезисы, на которых держится сама практика. Сомнительные моменты я не рассматриваю и не анализирую, предпочитая сохранить по отношению к ним дон-хуановскую позицию «верить, не веря».

С точки зрения «Нового Цикла» не столь уж важно, существовал ли дон Хуан Матус в так называемой «реальной жизни». Большая часть противоречий, обнаруженных критиками в текстах Кастанеды, также не представляет интереса для того, кто хотел бы практически применить нагуализм, добиться усиления осознания и расширения восприятия. И я избегаю говорить об «учении дона Хуана». Я называю данное учение *нагуализмом,* потому что термин *нагуаль* остается основополагающим философским понятием в системе, которую я пытаюсь переосмыслить.

Ну, а поскольку сам Карлос Кастанеда в своих последних книгах говорил о том, что описанный им старый цикл, когда практики объединялись в «магические союзы» по определенному правилу, прекратил существование, я называю свою работу **Нагуализмом Нового Цикла.**

Мы стремимся усилить свое осознание, используя последовательную тренировку внимания и специальную работу со своими чувствами и эмоциями. Это — вполне конкретная работа. На результат этой работы не может повлиять мнение Антропологи-

ческого общества или специалистов по древнеамериканской культуре. Мы должны быть благодарны Кастанеде даже в том случае, если значительная часть его «истории» — всего лишь литературный вымысел.

Кастанеда сделал исключительно важное дело — он привлек наше внимание к корпусу идей, которые могут, в конечном итоге, привести к реальной Трансформации человека. Опираясь на оставленное им наследие, мы можем сформулировать идеологию, мировоззрение, философию и начала методологии этого Пути. Сегодня не имеет значения, как именно возникли эти предпосылки в работах Карлоса Кастанеды — после обучения у месоамериканского шамана или в результате самостоятельного творчества самого Карлоса.

Многих из нас Кастанеда заставил проснуться и приступить к собственному поиску. Он указал цель и вдохновил — и это самое главное. Благодаря его книгам у многих людей возникло стремление достичь предельной интенсивности осознания и радикальной Трансформации человеческого вида — стремление, подкрепленное реальной практикой.

Думаю, именно в этом заключалась миссия Карлоса Кастанеды — оставить после себя пробуждающий «духовный импульс». С чем, на мой взгляд, он успешно справился. Мир изменился, и нам не стоит проводить жизнь в поисках утраченного древнего знания — лучше построить Путь заново. Он станет немного иным, но будет не «книжным», а *подлинно живым*.

Введение. Начало магии осознания

Мы живем на довольно просторном, как нам представляется, «материке». Этот «материк» можно назвать *пространством бодрствования*.

Здесь наблюдается изобилие форм и красок, здесь можно найти разнообразные ландшафты — горы и океаны, леса и пустыни, ледники и пещеры. В этом пространстве осталось мало необитаемых мест. Повсюду мы находим деревни, поселки и города, вплоть до мегаполисов, давно уже ставших громоздкими лабиринтами, где возведенные нами бетонные башни заслоняют от человеческого глаза даже небосвод — то немногое, что здесь можно было бы назвать «природой».

Этот материк бодрствующего мира пересекают автострады и шоссе, между городскими вокзалами пролегают железные дороги, а в нависших над человечеством небесах можно заметить не только мигрирующих птиц, но и стремительную авиацию, которая вместе с людьми переносит грузы, оружие и прочие продукты цивилизации. Таким образом, даже воздух — самая свободная из земных стихий — подчинился человеческому*ratio* и теперь «принимает участие» в активности организованного разума, обремененного заботами, тревогами, сожалениями о прошлом, страхом перед будущим и множеством других эмоций, возникших из-за нашей гипертрофированной способности к рефлексии.

Здесь, на «материке яви», все сущее подчинено законам нашего мышления, формирующего главное — наши цели, задачи, иерархию ценностей и адекватную этой иерархии программу поведения. У этой «конструкции» (я имею в виду способ мышления и порожденные им продукты — понятия, категории, законы, которые, в конце концов, организуются, чтобы стать внутренне непротиворечивой системой, *единством*, заключающим в себе весь данный индивиду опыт) нет никакого *внешнего* по отношению к человеку смысла. Смысл мы придумываем сами, если тяготимся от неопределенности данного положения.

Можно задать вопрос: почему «конструкция» нашего мировоззрения обрела *эту* форму, *а не какую-либо иную?*

Самый простой ответ звучал бы примерно так: *«Совокупность человеческих представлений о мире и о самом себе обусловлена психической и физиологической конституцией человеческого вида»*.

Однако в этой гладкой формулировке заключена тавтология. Ведь если сказать то же самое другими словами, мы придем к сентенции типа*«Человек сформировал данную картину мира, по-*

тому что он — человек». С такими изречениями не поспоришь, поскольку здесь вообще нет никакой новой информации. Человек — это человек. Гора — это гора. Река — это река. Словом, типичная тавтология, которая никогда не дает ответа на заданный вопрос.

И все же есть в этой сентенции один важный, на мой взгляд, нюанс. Сформулированный таким образом ответ переключает наше внимание с*обще*го *и целостного* (того, что по умолчанию подразумевает само понятие «человек») на область, пребывающую как бы на втором плане. Не так уж часто мы задумываемся над тем, что человек — это сложная система, в которой физиологическая и психическая конституция играют роль решающего фактора при построении нашего *описания мира* и обусловливают законы, по которым оно формируется, расширяется, становится сложнее и подробнее.

Абстрактное мышление (в основе которого лежит семантика и логика) — вершина «айсберга», самая динамичная часть психической вселенной, которая дает возможность определенной части человеческой «картины мира» бесконечно обогащаться и эволюционировать. А фундамент всей этой конструкции, «корень» или источник, соответственно, является не только самой древней, но и самой консервативной ее частью. Это — принятый человеком *способ восприятия*. Первопричина всего, определившая *образ человека* для него самого и основополагающие черты цивилизации, которую человек создал.

А как же иначе? Мы мыслим и реагируем *именно так*, потому что *так* мы воспринимаем окружающее пространство и нас самих в этом пространстве.

Субъект, полностью вовлеченный в общую для нашего вида, традиционную *картину мира[1]*, редко задумывается о том, насколько эта «картина» соответствует Реальности *вне* и *помимо* человека. Собственно, *абсолютная* вовлеченность в данную картину (*описание*) мира исключает возможность самого возникновения подобного вопроса — при такой интенсивной «самопоглощенности» воспринимаемый мир просто*отождествляется* с Реальностью!

Тем не менее, Реальность невероятно далека от мира человеческого восприятия. Чтобы догадаться об этом обстоятельстве, не надо погружаться в такие сомнительные для нашей рациональности сферы, как теология, мистицизм, парапсихология и тому подобное. Не надо испытывать измененные состояния сознания, используя различные способы медитации, сенсорную депривацию или психоактивные вещества. Достаточно уделить некоторое время открытиям современной физики, познакомиться с кон-

цепциями, истинность которых доказана экспериментально, и мы определенно заподозрим, что наше обычное восприятие, мягко говоря, «вводит нас в заблуждение» по поводу окружающей Реальности.

Причем, это заблуждение касается фундаментальных аспектов бытия — пространства, времени, массы и энергии, объектов как таковых, излучений и полей. Ну, а поскольку человек является неотъемлемой частью бытия, источником излучения и поля, обладает массой, находится в пространстве и во времени, то наше *восприятие самих себя* так же сомнительно (точнее, искажено) и вряд ли соответствует реальному положению дел.

Когда человек, принявший на веру традиционное *описание мира*, думает о своем предназначении, о смысле и цели собственной жизни, о том, *что* для него важно или неважно, он определенно пребывает в плену иллюзий. То же самое происходит с его эмоциональными реакциями, поскольку они обусловлены тем фиктивным (!) значением, которое приписано объекту, явлению, процессу в этом бесконечно искаженном *описании мира*.

«Материк бодрствования» включает в себя не только воспринимаемый наяву мир (т. е. «картину», или *описание мира*). Его неотъемлемой частью является то «устройство» внутри нас, которое, собственно, и приводит данный «материк» в состояние существования. Выражаясь языком квантовой физики, который здесь особенно уместен, *наблюдаемое* включает в себя свойства *наблюдателя*, ибо непосредственно обусловлено последним. Будучи наблюдателями, мы в значительной степени формируем важнейшие свойства наблюдаемого нами мира. Без нашего участия мир становится *иным* — настолько иным, что выходит за границы самого причудливого воображения.

Все это крайне важно для конкретной человеческой жизни.

Правда, на свете полно людей, которые считают, что не стоит тратить время на подобное философствование. Они называют чепухой попытки понять сущность мира, жизни и сознания, полагая, что это занятие мало чем отличается от средневековой схоластики. В лучшем случае к нему относятся как к своеобразному интеллектуальному хобби, которое заключается в конструировании метафизических моделей и всяких «заумных» рассуждений. Без этой причуды, по их убеждению, вполне можно жить.

Конечно, такой взгляд — поверхностный и совершенно неверный. Потому что, хотим мы того или нет, каждое решение своей жизни, каждый поступок, все мысли и эмоции, побуждающие нас к действиям, из которых и состоит эта *конкретная человеческая жизнь*, — все это **происходит под влиянием экзистенциальной философии, которую принято называть довольно невнятным**

термином «мировоззрение». Мы избегаем слова*философия* лишь потому, что редко осознаем всю сложность стихийно сложившихся в нашей психике взглядов, ценностей, отношений. Нам кажется, что в них нет системы, нет последовательности — они выросли, как деревья в диком лесу: никто за ними не ухаживал, не прикладывал к этому делу сознательных усилий. Некоторые части нашего «мировоззрения» вечно остаются в тени, из-за чего их очертания весьма смутны, почти непостижимы. Другие части всегда перед нами, но запутаны и беспорядочны, так что большинство из нас (те, у кого нет нужной дисциплины мышления или знаний) не может их вразумительно описать.

И все же, независимо от личного отношения к философии, метафизике, любому типу систематического размышления о Реальности и нашей собственной природе, каждому человеку на протяжении жизни приходится так или иначе отвечать на экзистенциальные вопросы. Обычно мы сталкиваемся с ними еще в юности. Но человек чаще всего не отправляется в *собственное* исследование (хотя есть основания предполагать, что*сознание дано человеку как раз для этого*), а выбирает один из *готовых* ответов. И вся его дальнейшая судьба обусловлена этим выбором. В соответствии с ним формируются ценности, которые практически во всем определяют содержание его внутреннего и внешнего мира. Иными словами, *сделанный однажды выбор определяет все содержание этой уникальной Жизни*.

Следуя общепринятому шаблону, мы копируем стадное поведение и потакаем своей умственной лени. Зачем думать самому, если другие уже думали? Зачем искать самому, если кто-то другой вроде бы уже «нашел»?

При этом мы не отдаем себе отчет в том, что вместе с чужими ответами во многом *принимаем чужую судьбу*. Я не преувеличиваю! Взгляните на окружающих. Как часто их жизни похожи, словно горшки, слепленные одним гончаром! Словно следуя одному и тому же шаблону, эти люди учатся, находят работу, заводят семью, растят детей — и умирают. Отличия в их желаниях и стремлениях, в основном, сводятся к масштабу. Один планирует купить квартиру в обычном городском доме, другой — роскошную виллу на берегу океана. Однако, суть неизменна.

Это поразительное подобие людских умов, желаний и судеб (как счастливых, так и несчастных) в значительной мере объясняется тем, что большинство отказалось от всякого «абстрактного» философствования, не стало утруждать себя экзистенциальными вопросами, и бессознательно приняло стандартный набор ответов, распространяемый в обществе самыми разными способами. Эти «ответы» пропитали всю атмосферу нашего мира и

сделали его бесконечно скучным и однообразным. Для ребенка носителями этой «стандартной философии человека» становятся родители, воспитатели, учителя. Взрослея и общаясь с одноклассниками, приятелями, коллегами, он получает моральное, идеологическое, метафизическое подкрепление данной «философии», знакомится с плодами ее развития из прочитанных книг, просмотренных фильмов, из различных средств массовой информации.

Между тем, очертания истинной Реальности непрерывно проникают в человеческий разум вопреки всем шаблонам, навязанным средой, состоящей из множества *наблюдателей*, не способных преодолеть наши общие стереотипы. Где-то на самой границе ясного сознания маячат почти неуловимые тени, «призраки» иных миров, которые мы усиленно стараемся не замечать либо, если заметим, называем эти неясные, причудливые формы «игрой воображения». Эти тени, эти странные отражения *не-человеческой* вселенной всегда сопровождают нас. Даже в минуты сосредоточения и, как мы считаем, «здравомыслия», они рядом, в одном и том же месте — на периферии поля нашего внимания.

Стоит впасть в состояние так называемой «рассеянности», и каждому начинают мерещиться туманные фигуры какого-то иного пространства восприятия. Но мы очень хорошо научились *вытеснять* подобную чепуху. Можно сказать, что этот навык развит у человека лучше всех остальных. Если сообщить простому обывателю, что в минуты рассеянности его окружают «призраки» из вселенной, недоступной его нормальному восприятию, он наверняка решит, что у вас не все в порядке с головой. Ибо сила *вытеснения* в стереотипно работающей человеческой психике такова, что делает любые «странные» феномены, поступающие в сознание из области *внесознательного*, абсолютно **несуществующими** для любого модуса перцепции. Чтобы сделать их «существующими», мы должны приложить *специальное усилие внимания*. Умение контролировать внимание подобным образом не развивается само по себе, для его развития требуется применять особые психотехники и методики. Таким образом, между Реальностью и избранным нами мирком, созданным при помощи вполне определенного *способа восприятия*, существует непреодолимый барьер. Барьер, о существовании которого мы не догадываемся, — благодаря тому же *вытеснению*.

Существует два способа преодолеть этот вездесущий барьер, за которым находится Вселенная, еще не искаженная человеческим *описанием*:

1. *Специальная тренировка внимания и осознания.*

Нагуализм, которому посвящены мои книги (в том числе и эта), предлагает ряд методов для подобной тренировки. Конечная цель нагуалистской методики и методологии, которую я продолжаю разрабатывать, — **усиление** *внимания* и *осознания* до того уровня, где режим восприятия обретает свободу, благодаря которой он может радикально расширить перцептивное поле и обрести необычную гибкость, позволяющую произвольно конструировать «фигуры» и выбирать «фон» внутри паттерна, который обычно не поддается сознательному контролю.

В конечном итоге, практик при должном упорстве может научиться *видеть энергетические структуры Бытия* (Кастанеда в своих книгах называл их «эманациями»), которые скрываются за вереницей «параллельных миров» (*миров восприятия*).

Все это многообразие миров стандартному восприятию недоступно. Нашему осознанию доступен только один мир — тот, что полностью соответствует внушенному нам с детства *описанию*. Центральноамериканские шаманы называли этот мир *тоналем* («дневным миром», «миром человеческой судьбы»), а «новые видящие» — продолжатели традиций древнего нагуализма — чаще называют его *миром первого внимания*, так как знают, что восприятие обусловлено, прежде всего, тем, как работает *внимание*.

2. *Осознанное сновидение.*

Хочу сразу отметить, что поскольку европейская цивилизация недавно познакомилась с нагуализмом и нагуалистской практикой, необходимо избежать терминологической путаницы. То, что Стивен Лаберж[2] называет *осознанным сновидением*, в нагуализме далеко не всегда является таковым.

В понимании Стивена Лабержа (как и мн. др. западных исследователей) «осознанное сновидение» (*lucid dreaming*) — относительно простой феномен. Он обозначает, что вы видите сон, осознаете, что это сон, и способны контролировать свое поведение во сне, а также, возможно, управлять некоторыми объектами в сновидении. Другими словами, осознанное сновидение — это всего лишь яркий сон, в котором вы способны осознать себя и относительно неплохо осознаете окружающую вас сновидческую среду.

С точки зрения нагуализма такое «осознанное сновидение», скорее, следует именовать «мгновением первого пробуждения» во сне. Как правило, здесь очень мало реальности. Сновидец остается в мире собственных воспоминаний, воображения, и, разумеется, пребывает в плену законов описания того мира, который он ежедневно «собирает» наяву с помощью сенсорных сигналов (как *внешних*, так и *внутренних*), трансформирующихся в *образы* сно-

видческого пространства.

Если речь идет о *внутренних* сверхслабых сигналах, сновидимый образ может нести информацию о состоянии тех или иных органов, предупреждать о надвигающемся заболевании, расстройстве, а также может отражать всю сложную совокупность психических феноменов, на которые мы предпочитаем не обращать внимание: наши подсознательные ожидания, тревоги, страхи, желания и т. д. и т. п.

Пучки *внешних* сверхслабых сенсорных сигналов в осознанном сновидении, превратившись в определенные образы, сообщают сновидящему о грядущих переменах в его судьбе, демонстрируют ему явления, события, людей, с которыми он столкнется в ближайшие дни или недели.

Пространство и время в *сновидении* могут транслироваться иным образом. Мы можем воспринимать, например, удаленное пространство, совокупность объектов, их форму или цвет, их расположение относительно друг друга. Все это не относится ни к прошлому, ни к будущему. Сновидец наблюдает время, которое ближе всего к тому, что мы привыкли называть «настоящим». Это напоминает то, что принято называть*экстрасенсорным* восприятием во сне. В обычном осознанном сновидении сновидец может, например, узнать о пожаре в соседнем городе (подобно Сведенборгу, который увидел горящий Стокгольм[3]) или увидеть нечто вполне обыденное — например, то, что происходит в этот момент в другой комнате его дома.

Все перечисленные феномены, хоть и поражают воображение, по-прежнему относятся к области простого *люцидного* (осознанного) сна. Несмотря на то, что такое сновидение значительно расширяет сенсорные возможности сновидца (в отношении информации, получаемой сновидцем необъяснимым способом), его энергетическое тело участвует в когнитивном аспекте осознанного сновидения *минимальным* (!) образом.

То *сновидение*, которое действительно позволяет «пересечь Барьер», отделяющий нас от вереницы иных миров и от Реальности *вне* Человека, непременно включает в себя *полноценное энергетическое взаимодействие* сновидящего со сновидимой средой.

Что я имею в виду? Нет, не одно лишь манипулирование образами сна (что обычно называют «контролируемыми сновидениями»), и даже не *осознание* сновидящего *себя*! «Преодоление Барьера» происходит тогда, когда мы начинаем *по-настоящему действовать в осознанном сновидении*. Иными словами, когда наша энергия, вложенная в действия и поступки во время сновидения, становится причиной различных последствий, наблюдаемых нами наяву, в *мире первого внимания*.

Вот о каком типе *осознанного сновидения* идет речь в нагализме.

В прошлых книгах я пытался найти для такого *сновидения* термин («толтекское сновидение», «энергетическое сновидение» и т. д.). Но придуманные мной словосочетания оказывались либо терминологически неточными, либо непонятными. В конечном итоге, давно известное в Европе «осознанное сновидение», о котором писали такие известные ученые, как Дж. Гакенбах и Ст. Лаберж, незаметно смешалось с «магическим» *сновидением* Кастанеды, и теперь мало кто способен разъяснить, есть ли между ними разница, а если есть, то *в чем именно* она заключается.

Осознанное сновидение превратилось во что-то легко доступное и бессмысленное. Его уникальная функция (то, что обеспечивает доступ нашего *осознания* и нашей *энергетики* к полям, находящимся *вне* человеческого *описания мира*, а при высшей интенсивности внимания — к океану Бесконечности) сузилась до своего рода «экзотического досуга». Люди засыпают в надежде «полетать», посетить места, которые никогда не видели наяву, испытать необычные ощущения.

Некоторые из таких сновидцев верят, что они таким образом практикуют нагуализм — несмотря на то, что психотехника *сновидения* в нагуализме имеет иные задачи и цели. Сама методика *сновидения* в нагуализме — иная.

В этой своей книге (как и в других, — там, где нет специальных оговорок) я называю «правильный» тип *осознанного сна* (т. е. когда энергетическое тело спящего *полностью вовлечено* в тот или иной *мир сновидения*, либо вовлечено в состояние *видения* внешних полей Реальности) — просто *сновидением*. Если же я пишу о полу-осознаваемом сновидении или «осознаваемом сновидении» в том смысле, в каком его понимает Стивен Лаберж и подобные ему авторы, то обычно указываю на это в тексте.

Работа со *сновидением* в нагуализме рано или поздно изменяет качество нашего осознания. Иногда это случается через десять, иногда — через двадцать лет практики. Вот почему я решил назвать эту книгу «По ту сторону сновидения».

В конце концов, количество переходит в качество. И с этим — *новым* — качеством *осознания* приходится жить **наяву**.

Чтобы как-то назвать этот уровень осознания, по-моему, не нужны никакие изыски. Я решил назвать его очень просто, безо всяких метафор и иных литературных причуд, как есть, — «по ту сторону сновидения».

А как иначе?

«По ту сторону сновидения» — это начало *осознанной интеграции* различных режимов восприятия. Прежде всего, *яви* и *снови-*

дения.

Как только процесс интеграции охватывает значительную часть пространства осознания, мы постепенно начинаем «встраивать» в эту формирующуюся *целостность* «инородные» перцептивные фрагменты (они могут казаться забытыми, полузабытыми, «приснившимися» и т. д.). «Инородность» этих переживаний, воспоминаний и проч. состоит в том, что они запоминались, становились фактами нашего опыта в *измененном состоянии сознания* и, соответственно, в *измененном режиме восприятия*.

Надо заметить, что психика наша организуется не всегда очевидным образом. Например, линейность времени и трехмерность пространства — пожалуй, самые очевидные законы нашего мира. Соответственно, мы лучше всего понимаем структуру своей памяти и — частично — структуру пространственного восприятия. Легко понять, что случившееся давным-давно постепенно стирается из памяти, что давние воспоминания становятся блеклыми, невыразительными. То же касается пространства — любой образ, расположенный слишком далеко от глаз (ушей, носа, иных органов чувств), «слабеет», уменьшается в размерах, тускнеет и, в конечном итоге, становится бесцветным.

Опыт, который не подчиняется этим общим законам, можно назвать «инородным». Скажем, перед нами совокупность сильных сигналов, источник которых находится на небольшом расстоянии от нас. Мы, тем не менее, не замечаем этих сигналов. Более того, *не воспринимаем их вообще*. Почему? Оказывается, наше осознание работает в определенном ритме (с определенной частотой). Все феномены окружающего мира, не совпадающие с «частотой» человеческого осознания, выпадают из данного нам поля восприятия. Проще говоря, они для нас *вовсе не существуют*!

Если же, по каким-то особым причинам, мы все-таки смогли осознать феномен, состоящий из сигналов, которые пульсируют с такой частотой, что воспринимать его мы не должны, — это и будет «обретением инородного опыта».

Другой вариант того, что можно назвать «инородным опытом», — это осознание феномена, не согласующегося с привычным описанием мира. Обычно такие феномены не осознаются. Мы *вытесняем* из сферы осознания («блокируем») то, что противоречит общему порядку нашего *описания*. И это совсем не обязательно должно быть чем-то сверхъестественным, магическим и т. д. В окружающем нас мире полно явлений, которые плохо сочетаются с человеческим описанием. Многие из этих явлений относятся к фундаментальным свойствам пространства-времени. Например, *нелокальность*, присущая человеку как любой квантовой системе. Это вполне обыденное явление, но осознать его мы

не способны. Наше осознание концентрирует все сенсорные сигналы, располагая их в определенной «точке» пространства. Ибо так мы понимаем «образ себя» в сформулированном нами *описании мира*.

Иными словами, мы понимаем себя в качестве *объекта*, находящегося в пространстве, заполненном другими *объектами*. Говоря упрощенно, мы являемся «точкой», а не «волной». Чувственное восприятие самого себя как «волны» настолько противоречит основным догмам нашего описания мира, что радикально вытесняется из психики и, таким образом, становится поистине «инородным опытом».

Это довольно странно, если вдуматься. Ибо человеческие ощущения самым прямым образом связаны с работой энергетического тела человека, а энергетическое тело — это, прежде всего, *волновая* формация. Энергетическое тело ведет себя как волна, поскольку такова его природа. И лишь специальное усилие *наблюдателя* превращает его в «объект», в «организм».

Таким образом, каждое мгновение нашей психической жизни содержит в себе элемент, категорически вытесненный за пределы нормального сознания. Это — волновая природа нашего тела, подразумевающая ряд квантовых свойств. *Нелокальность[4]* — только одно из множества этих квантовых свойств. Оно понятнее других, и потому его удобнее использовать в качестве иллюстрации. Это явление ярко демонстрирует, что наше тело и наша психика связаны с множеством объектов, полей, процессов, независимо от расстояния. Если мы не осознаём этого колоссального массива сенсорной информации, значит, не способны направить на него перцептивное внимание. Данная неспособность обусловлена законами принятого нами *описания мира*, что в итоге делает наш внутренний мир скудным, линейным и однообразным.

С другой стороны, *интеграция психического материала* (т. е. то, что происходит с практиком «по ту сторону сновидения») является **непрерывным процессом обогащения внутреннего мира**.

Мы узнаём, что прежде имели о себе крайне скудные представления. Мы думали, что, будучи *воспринимателями*, можем занимать лишь одну позицию (*локус*) в пространстве. Что уж говорить о Времени! Вряд ли человек способен вообразить себя «размазанным» по темпоральной оси, где прошлое, настоящее и будущее существуют *одновременно*. Тем не менее, все перечисленное входит в список источников того самого «инородного опыта».

Разумеется, «инородный опыт» такого масштаба — просветление на грани Трансформации. Начинается все гораздо скромнее.

Первые проблески инородного опыта приходят из обычных снов, которые мы редко запоминаем и еще реже осознаем, из вспомнившихся вдруг эпизодов «рассеянности ума», из обширного материала *бессознательного*, из области *вне-сознательного* или *около-сознательного*. Кроме того, в процессе интеграции выясняется, что за время практики накопился ряд случаев измененных состояний сознания и восприятия — случаев, которые мы хотели запомнить, но по каким-то причинам не смогли. И, наконец, всегда имеет место опыт, который невозможно запомнить, потому что он касается определенной категории феноменов *вне* человеческого *описания мира*.

Если вы экспериментировали с *растениями Силы*, то знаете, что подобный опыт — странный, и в то же время затягивающий в себя, как трясина — доступен даже новичку. Время от времени мы входим в сновидения, где *описание мира* перестает управлять нашим восприятием. Такие сны очень похожи на эксперименты с растениями Силы. Здесь нет ни категорий, ни понятий, ни слов. Воспринятое становится «странным» и «вечно неузнаваемым». Обычно эти сны невозможно запомнить, но в результате интеграции даже «невыразимое» шаг за шагом становится частью ясного сознания.

Важнее всего, что в результате *интеграции* возникает *новое отношение* к осознанному материалу. Если раньше все воспринятое в ином состоянии сознания, все забытое, вытесненное, словом, по той или иной причине попадающее на периферию нашего внутреннего мира, приобретало определенную окраску «затененности», а качество переживания такого «периферийного» опыта было туманным, аморфным, подобным сну или иллюзии, то в результате практики *сновидения* (того сновидения, которое используется в нагуализме) *весь* материал переживания, чувствования, восприятия становится практически одинаково ясным, четким, объемным.

Чувство «объемности» пережитого во всех состояниях сознания возможно только благодаря специальной работе внимания. Это результат специфического «сканирования» вспоминаемого опыта с участием всех сенсорных каналов. Длительная практика *сновидения* помогает научиться воспроизводить прожитый опыт максимально ярко и интенсивно. Работа с вечно ускользающим сновидением учит нас предельной внимательности.

Практика *сновидения* помогает нам найти свое место в этой Реальности.

Звучит парадоксально, но в эту идею стоит вдуматься. То, что мы привыкли считать бодрствованием, на самом деле представляет собой специфическую форму *иллюзии*. Эта мысль впервые

прозвучала как минимум три тысячи лет назад и до сих пор не устарела. Каждое столетие просветленные представители человеческого рода повторяют эту мысль в надежде, что их кто-нибудь услышит и проведет жизнь не так бессмысленно, как это делает большинство людей, пребывающих в забвении.

Разные духовные и философские школы, описывая нашу жизнь наяву, используют понятия и термины, присущие конкретной традиции. Тем не менее, повсюду, где зарождается духовное знание, конечный смысл используемых понятий сводится либо к «забытью», либо к «иллюзии», «нереальности» и т. д. Есть и традиции, где бодрствующие бытие прямо именуется «сновидением». Используя современные представления о том, как формируется наше восприятие, система ценностей, стереотипы реагирования, легко понять, почему уже в глубокой древности *жизнь наяву*(которая по сути своей является *жизнью автоматизма и стереотипа*) ассоциировалась с чередой иллюзий или со сновидением.

Проблема в том, что наяву мы не находим того всплеска осознания, которое понимаем как «пробуждение». Вернее сказать, эти всплески редко случаются и слишком быстро угасают. В итоге мы страдаем от явно недостаточной интенсивности осознания. Мы как будто «не успеваем толком проснуться». Несколько минут бодрствования никак не оставляют впечатления, что *мир наяву* принципиально отличается от *мира сновидения*.

С другой стороны, *сновидимое* не так уж призрачно. И наяву, и во сне мы имеем дело со специфической активностью нейронов и нейронных комплексов. И наяву, и во сне мы так или иначе контактируем с внешними полями Реальности. Разница между сновидением и явью состоит в *способе контакта* и в том, насколько тренировано наше внимание, отвечающее за способность отличать причуды воображения от значимых образов, приходящих извне.

Нейронная активность во время сновидения, как недавно выяснилось, намного интенсивнее, чем раньше полагали. Это удалось узнать японским экспериментаторам в процессе разработки электронной технологии «чтения» образов, возникающих в головном мозгу.

Основной целью ученых[5] была разработка методики «расшифровки» нейронной активности бодрствующего мозга. Информацию, полученную при сканировании деятельности мозга, анализировал компьютер и воспроизводил на мониторе полученный образ. Испытуемым предлагали черно-белые картинки с изображением геометрических фигур и простые слова, написанные латинским шрифтом. Конечно, достигнутый успех в процес-

се «расшифровки» нейронной активности сам по себе впечатляет. Однако в нашем случае наибольший интерес представляют опыты со *спящим* мозгом. Оказалось, что в состоянии *сновидения* нейронная активность достаточно высока, чтобы компьютер смог проанализировать и расшифровать поступающие данные.

Что же, в таком случае, отличает бодрствование от сновидения? Наш мозг способен в сновидении самостоятельно генерировать сложные комплексы сигналов, которые компьютер расшифровывает как такой же реальный зрительный образ, возникающий в процессе нейронной деятельности мозга наяву. Специальная тренировка может сделать сновидческие образы стабильными и четкими. Более того, мы способны создать для этих образов собственный континуум со своим пространством и временем.

Различие между сновидением и бодрствованием заключается не в положении тела и не в том, закрыты или открыты глаза. Все упирается в такой специфический инструмент, как *внимание*. Можно лежать в постели, читать книгу, решать уравнение или заниматься физическим трудом — все это, с точки зрения восприятия и активности внимания, остается существованием в том специфическом мире, который создает наблюдатель в состоянии бодрствования.

Внимание — вот что определяет состояние сознания.

Человек имеет дело с двумя способами работы внимания. Один способ создает воспринимаемый мир наяву, другой — создает мир сновидения.

Второй способ работы внимания существенно отличается от первого. Эта ситуация обусловлена целым рядом причин. Я отмечу лишь два важнейших, на мой взгляд, фактора.

1) Первый фактор связан с *распределением внимания наяву*. Бодрствующий организм непрерывно генерирует *опорный* пучок сенсорных сигналов, что побуждает внимание работать по одной и той же схеме. Опорный пучок образован множеством импульсов, которые передает ствол головного мозга. Импульсы несут информацию о состоянии различных органов тела, состоянии тканей, мышц и т. д. Например, в бодрствующем состоянии человеческое тело рефлекторно поддерживает ряд устойчивых мышечных напряжений независимо от того, в каком положении мы находимся. Мы можем лежать в мягкой постели или сидеть в удобном кресле — и все же определенная часть мышечного скелета остается напряженной. Самые устойчивые напряжения находятся в районе солнечного сплетения, брюшной полости, верхней части спины, плечевого пояса и предплечий, шеи и лица. Совокупность этих напряжений, можно сказать, является «регулятором» бодрствующего внимания. Это становится особенно за-

метно при обучении технике глубокой релаксации — стоит лишь научиться полностью расслаблять перечисленные выше мышцы, и практик сталкивается с проблемой неконтролируемого погружения в сон.

2) Второй фактор — это уровень зависимости субъекта от *описания мира*. Под уровнем зависимости я имею в виду *подчиненность стереотипным программам реагирования*. На мой взгляд, это более интересный феномен. С ним мы встречаемся реже, но его проявления могут привести к таким любопытным явлениям, как транс либо некая разновидность гипнотического сна.

В тех случаях, когда мы засыпаем естественным образом, срабатывают оба фактора — одновременно расслабляются мышцы, напряженность которых поддерживает наше бодрствование, и резко снижается психическая реактивность (сила реагирования на элементы описания, работающего наяву). Что это значит? Например, засыпающий человек вряд ли способен разозлиться, возмутиться, пожалеть кого-нибудь. Чтобы отреагировать на те или иные элементы описания окружающего мира в полную силу, ему для начала надо выйти из состояния сонливости. Это настолько известное наблюдение, что не требует никаких специальных подтверждений.

Однако время от времени мы сталкиваемся с другим типом переключения внимания. Скажем, мышечный скелет сохраняет уровень напряженности, характерный для бодрствования (во всяком случае, снижение мышечного тонуса не достигает того критического уровня, когда человек засыпает), а его сознание при этом значительно отстраняется от описания мира. Подобный диссонанс нередко возникает в тех случаях, когда человек занимается медитацией, аутотренингом, иной психотехникой, либо подвергается целенаправленному воздействию со стороны другого лица — например, участвует в гипнотическом сеансе.

В подобных случаях можно наблюдать, как работает второй тип внимания (тот самый, что создает мир сновидения). Несмотря на то, что тело экспериментатора относительно активно, *описание мира* теряет для него свою безусловную определенность — вплоть до того, что субъект начинает галлюцинировать, ярко воспринимая образы, созданные собственным воображением или волей гипнотизера. Причем второй тип внимания охватывает поле куда большего масштаба, чем первый тип. Это касается не только размеров «пространства внимания», но и его «глубины». Гипнотик реагирует на крайне слабые сигналы, его интуиция усиливается настолько, что кажется, будто у него возникла «телепатическая связь» с гипнотизером.

Качество внимания также меняется. Оно становится намного более гибким и динамичным, в результате чего значительно возрастает способность к пониманию на всех уровнях — начиная с образного, чувственного, эмпатического понимания, понимания искусства во всех его формах, и заканчивая пониманием самых сложных интеллектуальных и метафизических концепций. Высокая пластичность внимания и обостренная интуиция помогают обучиться самым разным навыкам с удивительной скоростью.

Все перечисленное — лишь тонкий срез невероятно широкого объема сознания, активизирующегося в результате деятельности второго, сновидческого типа внимания. Полностью потенциал второго внимания раскрывается только в процессе практики сновидения. Постепенно эти «магические» свойства внимания проникают в нашу бодрствующую жизнь — в том случае, если мы создаем для этого необходимые условия. Дневная практика и является построением мостика, соединяющего второе и первое внимание. Это — *сталкинг себя, безупречность, остановка внутреннего диалога, делание* и *неделание*. В этой книге будет раздел, целиком посвященный указанным техникам.

Помимо двух способов работы внимания, каждый из которых приводит к формированию определенного типа сознания, человек знает и третье состояние. Это состояние можно назвать *отсутствием внимания*. В психической жизни человека, как ни странно, оно выполняет важную роль. Так что о нем следует сказать отдельно.

Когда внимание угасает, мы попадаем в состояние *сна без сновидений*, или «теряем сознание», или погружаемся в кому. Отсутствие внимания кажется человеку чем-то вроде *небытия*. Тем не менее, даже во время полного отключения внимания психическая активность не исчезает. Так же, как не исчезает физическое тело или окружающая нас реальность.

Следует отметить, что в состоянии «отсутствия внимания» человек пребывает регулярно и достаточно долго. В первую очередь, я имею в виду так называемое «состояние сна без сновидений». Несколько десятилетий назад ученые полагали, что это самое пассивное состояние человеческого мозга. Однако изучение сна без сновидений (НБДГ-сон, или сон с *небыстрыми движениями глаз*) показало, что в это время имеет место непрерывная психическая активность. Когда испытуемому удавалось вспомнить о том, что происходило с ним в состоянии сна без сновидений, он, как правило, рассказывал о неких «размышлениях», оставляющих впечатление последовательности и систематичности. Исходя из результатов экспериментальных исследований, можно сказать, что сон без сновидений, субъективно воспринимаемый как

небытие, в психической жизни человека исполняет функцию «наведения порядка» и своеобразного архивирования тех данных, что составляют опыт, получаемый нами наяву. В этом состоянии мы, несомненно, продолжаем думать, анализировать, приходить к выводам. Не исключено, что в этом состоянии мы даже способны совершать открытия. И все это — при полной пассивности внимания! Если же лишить человека состояния сна без сновидений, это обязательно вызовет разрушительные последствия для его психики.

Таким образом, человеку дано два типа внимания и, соответственно, два типа восприятия. В состоянии бодрствования мы сильно ограничены описанием мира, зато в пределах этого описания имеем достаточно четкий порядок, последовательность и непротиворечивость опыта. В состоянии сновидения мы более свободны, но эта свобода оборачивается хаотичностью, разорванностью восприятия, затрудненностью интерпретации и запоминания того, что удалось воспринять. Поэтому мы склонны игнорировать сновидческое внимание, за исключением наиболее ярких инсайтов, которые у обычного человека в сновидении случаются крайне редко.

Остается поистине «философский вопрос» — *что реально, а что нет?*

Реальность бодрствования ограничена и искажена.

Реальность сновидения кажется нам более широкой и, несмотря на трудности, касающиеся ее упорядоченного восприятия, — более адекватной. Особенно, если учитывать, что в *сновидении* время от времени появляется возможность осознать и пережить непостижимые наяву свойства физического мира — ту же *нелокальность*, отсутствие причинности — вездесущей для бодрствующего сознания (*акаузальность*), иногда даже воспринять многомерность пространства и посетить «параллельные вселенные».

И все же Реальность, в которой мы живем, не является реальностью сновидения. Безусловно, существует соблазн поверить в то, что именно в сновидении открывается подлинная сущность мироздания. Отвернуться от реальности бодрствования, обозвав ее навязчивой, ограниченной и монотонной иллюзией. Этому искушению, как и противоположному, уже несколько тысяч лет.

Истина — посередине. Само по себе осознанное *сновидение* — не более чем *способ* постижения Реальности, способ взаимодействия с ней. То же можно сказать о бодрствующем состоянии. Важно понять, что и *явь* и *сновидение* только репрезентируют Бытие. Все это — формы *представления* о Мире (как выразился бы Шопенгауэр). А *представление* по сути своей опосредовано. Это «картинка», фотография. Если же вообразить Мир как текст, то

представление о Мире — это «перевод на другой язык», или даже «пересказ». Во взаимодействии с Реальностью всегда как бы участвует невидимый «посредник». Его участие делает любое восприятие наяву или в сновидении *нереальным*.

Не все ли равно, в какое зеркало смотреть — в ясное, но крохотное зеркальце бодрствования или в огромное и таинственное зеркало сновидения? Ни в одном из них мы не найдем Реальности — только ее разные отражения. О каком же познании мы говорим в таком случае? О какой энергии Бытия и Трансформации субъекта?

Однако на самом деле человек и его психика не изолированы от мира. Несмотря на многообразные сложности, связанные с развитием рефлексии, абстрактного мышления и *описания*, построенного с их помощью, мы по-прежнему способны к полноценному восприятию Реальности и энергетическому обмену с окружающими нас полями Бесконечности. Чтобы этого добиться, мы должны усилить свое *осознание* и обогатить его. В этой работе нет ничего невозможного. Все, что нам потребуется — это знание основных принципов и методов, непрерывность практики и терпение. Ведь наше *осознание* является частью энергетического океана Реальности. Ему лишь надо помочь разобраться в данных опыта, вспомнить свою природу и заново ощутить ее. Для этого необходимо пройти Путь сновидения и оказаться *по ту сторону* — там, где опыт *яви* и *сновидения* будет одинаково доступным для сравнения и окончательной интеграции.

Иными словами, пребывать «по ту сторону сновидения» — значит находиться в состоянии *повышенной осознанности*. Это состояние приближает нас к энергетической Реальности независимо от того, бодрствуем мы или спим. Более того, состояние осознанности само по себе является *единственной возможной Реальностью* для любого субъекта, наделенного психикой.

Здесь мы можем полностью проявить «магический» потенциал своей природы. Мы способны максимально воспринимать, чувствовать, постигать окружающее нас Бытие и непосредственно влиять на него. В этом заключается основной смысл всей совокупности психотехник, используемых в нагуализме.

Как добиться объединения первого и второго внимания и таким образом приблизиться к истинной Реальности, окружающей нас? Как научиться использовать энергию этой вездесущей Реальности и направить ее на совершенствование и Трансформацию человека?

С помощью усиления *осознания*. Потому что осознание — это сила, являющаяся катализатором и организатором всех психических процессов. Это центр нашего существа.

Осознание интегрирует любой опыт и участвует в расширении описания мира. В результате усиления осознания и интеграции опыта возникает *видение* — особый тип перцептивной активности. (Некоторые разделы в этой книге будут посвящены описанию Реальности, воспринятой с помощью *видения*. В частности, описание больших эманаций, эманации Времени и др.)

Этот странный процесс, который относится к привычному нам восприятию лишь косвенным образом (ибо он охватывает поля радикально иного масштаба), и является частью того, что я назвал «магией высшего восприятия». Действие *видения* — поистине магия, поскольку именно здесь происходит непосредственное взаимодействие энергетического океана Бытия и энергетического тела субъекта. В этом плотном контакте осознание*видящего* исполняет роль главного инструмента, способного изменять Мир и самое себя.

Вот почему в практике самоисследования и изучения внешнего поля *видение* играет значительную роль.

Прежде всего, *видение* репрезентирует энергетические поля объектов, организмов и Мира в целом. Эта репрезентация имеет особую форму — она объединяет невоспринимаемое и то, что доступно восприятию в состоянии обычного бодрствования. Таким образом, *наблюдатель* получает доступ к самому широкому полю внешнего Бытия. Поскольку в процессе *видения* интегрируются явления и объекты, весьма далекие друг от друга, окончательная репрезентация бытия в психике видящего обретает довольно странный, практически неописуемый характер.

Самый простой способ описания явленного нам в состоянии *видения* — говорить о его содержании как о *различных формах и структурах светимости* разной интенсивности (подробнее об этом будет сказано в соответствующих разделах книги).

На самом деле продукт *видения* намного сложнее. Он включает в себя не столько визуальные конструкции, сколько невыразимое единство всех известных нам модальностей восприятия. *Видение* переживается не одним лишь сознанием, но *всем телом*. Можно сказать, что оно несет в себе признаки осязания (кинестетики и проприоцептики), слуховых восприятий (аудиальности), отчасти — вкуса и обоняния. Если бы не отчетливое присутствие полей, вообще не воспринимаемых человеком (по крайней мере, наяву), можно было бы назвать *видение* синестезией, достигшей колоссальных масштабов.

Одновременно опыт, полученный в процессе *видения*, изменяет характер работы сознания в целом. Пробуждаются дремавшие прежде зоны чувствительности, повышается активность нашей психики. Что и приводит к революционным трансформациям в

жизни человека.

Это можно назвать Освобождением или Пробуждением в экзистенциальном смысле. В любом случае, после обретения *видения* наша жизнь качественно меняется. Она не просто становится богаче или шире. Она становится *другой*.

Мы обретаем доступ к непостижимому способу управления событиями, обстоятельствами и — самое главное — управлению собой. Поскольку механизм этого управления не входит в разработанное человеком *описание мира*, мы оказываемся в поистине *магической* ситуации. Здесь работают только *ощущение*, *воля* и *интуиция*. Рациональность и логика, наоборот, практически недоступны.

Что это, как не магия?

Само *видение* проявляет себя именно этим образом. Оно спонтанно, иррационально, непредсказуемо. Мы можем лишь создать условия для того, чтобы *видение* заработало, но никогда не знаем, заработает ли оно на этот раз. Со временем возникает ощущение, что *видение* связано с глубинными пластами бессознательного — но это только одна из многих детерминант, обусловливающих активность *видения*. Ибо *видение*, будучи по своей сути неким «сверх-восприятием», дает нам доступ практически ко всем полям Мироздания. А это значит, что на него точно так же может влиять вся бесконечная вселенная и, в первую очередь, наше тело, наши биофизические и психоэнергетические поля, абсолютно все содержания нашей психики (сознательное, подсознательное, бессознательное и т. д.).

Здесь же следует указать, что *видение* может являться не только в форме, напоминающей сенсорное восприятие (*квазиперцептивной*), но и в формате *трансляции* (перевода). Более того, с *трансляцией* видения мы встречаемся чаще.

Что я имею в виду?

Карлос Кастанеда назвал это явление «безмолвным знанием». В обычной ситуации мы воспринимаем информацию, анализируем ее, обобщаем и делаем определенные выводы. Именно эти выводы мы называем «знанием». Когда речь идет о *безмолвном* знании, все предыдущие звенья цепи (восприятие, анализ, синтез) как бы отсутствуют. По крайней мере, они не осознаются.

Безмолвное знание невозможно вербализовать как раз по этой причине. Мало того, что мы не имеем представления о его источнике — мы не знаем даже о том, какие размышления привели нас к конечному результату. В итоге, безмолвное знание приходит к нам так же, как приходит ощущение тела. Оно становится первым звеном цепи и очень часто приобретает императивную форму по типу «я знаю — я действую».

Я полагаю, что безмолвное знание — это *видение* в состоянии подавленного (вытесненного) генерирования образов. Если это так, то неудивительно, что полноценное *видение* проявляет себя реже, чем безмолвное знание. Творчество образов требует значительного объема психической энергии. Далеко не всегда мы можем распоряжаться такой Силой.

Трансформация сознания *по ту сторону сновидения* — начало тотальной Трансформации человеческого существа. Это первые плоды практики нагуализма.

Очевидно, следует коротко остановиться на значении двух фундаментальных терминов нагуализма — *тональ* и *нагуаль*. (Для тех читателей, которые не знакомы с книгами К. Кастанеды или моими предыдущими работами).

Эти термины в *магическом описании мира* составляют «истинную пару». К «истинной паре» сводится все существующее вокруг нас и внутри нас.

Оба слова взяты из языка нагуатль, на котором говорили толтеки, ацтеки и некоторые другие народы Месоамерики.

Я уже упоминал *тональ*. Это слово имеет два основных значения:

1) *описание мира* — то есть, мир нашего восприятия, очень далекий от истинной Реальности, в которой мы живем;

2) часть нашей психики, которая превращает Реальность в *описание*. В своих прежних работах я называл его «интерпретационным аппаратом».

Тональ снаружи и *тональ внутри* подобны друг другу. Наш тональ, помимо довольно обширного самоописания (того, что мы называем своим «внутренним миром»), содержит в себе категории, понятия, законы, с помощью которых мы организуем восприятие. Это подобие внутреннего и внешнего тоналя неизбежно и очевидно.

Воспринимаемое обусловлено воспринимающим. Можно сказать, что «мир таков, потому что таков Я». С тем же успехом можно утверждать обратное — «Я таков, потому что таков мир».

Но вторая позиция, с одной стороны, тривиальна, с другой — делает сознание пассивным и в ряде отношений совершенно беспомощным. Люди, полагающие, что содержание их психики (включая ценности, мотивы, желания — словом, все побудительные силы Я) обусловлено исключительно внешним полем, окружающей реальностью, удовлетворяются тем, что построенная ими картина мира лишена противоречий. Однако эта логическая непротиворечивость и простота ведет к редукции субъекта — практически к его исчезновению. В результате мы перестаем понимать, как осуществляем любые необусловленные действия,

как совершаем поступки, не «запрограммированные» генетически или с помощью социального внушения. Именно от этих людей можно услышать типичные «тупиковые» вопросы: «Как можно изменить себя? Как можно избавиться от страха? Разве возможно реагировать иначе?» И так далее.

Я остановился на этом моменте, потому что он гораздо важнее, чем кажется.

Мы создали цивилизацию, где позиция «Я таков, потому что таков мир» является доминирующей. Это серьезный изъян в психологии современного человека. Для западного человека разговоры на тему *свободы воли*, которая дана человеку от рождения, проповеди о*самосовершенствовании* или, по крайней мере, самоизменении, становятся все более абстрактными, все более оторванными от «реальной жизни». Обычный человек привычно представляет себя *не субъектом, а объектом* Жизни. Он считает, что внешние силы определили его характер, его желания и цели. Он оправдывает свои реакции (а они порой бывают, мягко говоря, довольно неприятными) тем, как сложились обстоятельства, или якобы «непреодолимыми» свойствами темперамента, доставшегося по наследству. Можно сказать, человек избрал для себя роль марионетки.

Нагуализм нового цикла исходит из «срединной» позиции. Субъект и Мир обладают одинаковой Силой. Мир воздействует на нас, мы — воздействуем на Мир. «Реанимация» нашей способности влиять на внешнее с необходимой нам интенсивностью — это и есть *магия высшего осознания*, к которой ведет практика нагуализма. Это — не простой навык. Это, скорее, искусство, которое возникает в результате терпеливой психотехнической и психологической работы. «Магия» приходит к нам после ряда психических трансформаций *по ту сторону сновидения*.

Я использую кавычки, когда говорю о магии высшего осознания, по ряду причин. Во-первых, эта магия не демонстрирует изумленной публике победу над физическими законами. Во-вторых, эта магия не имеет ничего общего с созданием иллюзий. Она касается более глубоких и серьезных вещей — осознания и Свободы, постижения энергетического океана Бытия и влияния на нашу собственную Судьбу. Со временем начинаешь понимать, что все перечисленное намного важнее, чем даже такие экзотические опыты, как экстрасенсорное восприятие, странствия в*теле сновидения* по параллельным мирам и т. д. и т. п.

Второй термин «истинной пары» — это *нагуаль*.

Как и *тональ*, *нагуаль* проявляет себя двояко. Соответственно, термин *нагуаль* имеет два значения:

1) Реальность вне интерпретации. Мир, существующий помимо человека и тех искажений, которые неминуемо возникают в процессе восприятия, осмысления и описания. В эту Реальность входят все «параллельные миры», все невоспринимаемые и неосознаваемые области. Это — *Бытие-как-оно-есть*;

2) *целостность* человека. Если *тональ* внутри человека является «частью» его психики, то *нагуаль* охватывает все. Используя такие слова, как тело, психика, сознание, бессознательное и т. п., мы всегда выделяем некую часть нашего существа, поскольку сам характер нашего мышления о природе и о себе аналитичен. В обычном человеческом языке нет аналога понятию *нагуаль*.

Древние индейцы Месоамерики считали, что *нагуаль* — это магический двойник человека, тот, кто способен совершать магические действия и обладает высшей мудростью, непосредственным знанием прошлого и будущего, близкого и далекого, тот, кто погружается в темные глубины нашего бессознательного и может подняться в миры богов.

В современной интерпретации *нагуаль внутри* — это совокупность всех энергетических полей, из которых состоит человеческое существо. Время от времени каждый человек, обладающий сильным *осознанием*, переживает это неописуемое чувство внутреннего единства. Эти всплески могут порождать разнообразные инсайты в любой сфере, творческую активность самого неожиданного и причудливого характера. В состоянии*целостности* человек настолько переполнен энергией, что способен даже на «сверхъестественные» действия. К сожалению, мы не можем описать собственную *целостность* — она остается за пределами человеческого языка. Более того, мы не можем запомнить, как действует наш *нагуаль*, потому что о нем невозможно размышлять. Ведь всякое размышление является линейной формой изложения содержаний, а целостность невозможно расположить в линейном порядке — она от этого разрушается.

Таким образом, наш *нагуаль* всегда остается *вне* сознания. Он постоянно с нами, он обладает колоссальной Силой, но не может быть предметом рефлексии и описания. Он отражает нашу подлинную сущность. Человек может судить о своем *нагуале* только по его проявлениям.

Нельзя не заметить, что значение таких понятий, как *тональ* и *нагуаль*, в современном нагуализме заметно отличается от тех значений, что приписывают данным нагуаским словам антропологи-американисты. Отголоски их академического возмущения все еще можно услышать, когда они пересекаются с последователями «учения дона Хуана», которое в свое время описал Кастанеда. Их дискуссии кажутся мне бесперспективными — хотя бы

потому, что «нагуализм» в представлении антропологов, считающих себя серьезными учеными, мне не интересен: он лишен философского содержания и того экзистенциального масштаба, который способен привлечь внимание современного человека. Если верить интерпретации академической антропологии, нагуализм — всего лишь совокупность примитивных верований с характерным для мирового язычества многобожием и шаманскими ритуалами. Этот «нагуализм» не более оригинален, чем культ любого племени, сравнительно поздно столкнувшегося с христианскими миссионерами.

Что же касается версии Карлоса Кастанеды, то у него мы находим подлинное духовное учение, сконцентрированное на самых главных проблемах экзистенции (подробнее об этом см. гл. 1). Современный нагуализм («нагуализм нового цикла»), с одной стороны, легко впитывает в себя современные описания и технологии, с другой стороны — содержит в своем ядре высшие ценности человеческой экзистенции. Это оригинальное понимание природы мироздания и человека, сущности жизни, происхождения сознания, смысла и цели человеческого бытия. По своему размаху нагуализм в изложении Кастанеды подобен буддизму, уступая ему лишь в том отношении, что основополагающую концепцию не разрабатывали на протяжении веков тысячи ученых буддистов. Но этот пробел можно восполнить благодаря тому, что существует «послание» Кастанеды. Следуя здравому смыслу и опыту, полученному в психотехнической работе, можно заново создать метапсихологию и метафизику этого знания. Более того, уникальное положение, в котором оказался нагуализм, лишенный истории и традиции, освобождает исследователя от груза догм, позволяет ему с максимальной гибкостью использовать современные модели, концепты, понятия.

Мы можем и должны воспользоваться всеми возможностями теории и практики нагуализма как идеологии *пере-сотворения Человека*.

Часть I

Психоэнергетическая дисциплина нагуализма

Происхождение личной силы

Раздел 1

Нагуализм, сновидение и энергия бытия

Учитывая природу человеческой
реальности, толкования снов
есть тавтология...
И. Бродский, «Fondamenta degli incurabili»

Что такое нагуализм?

Нагуализм — это нерелигиозное направление самопознания. Задача нагуализма состоит в постижении механизма Трансформации человеческой природы и осуществлении Трансформации энергетического тела собственными силами практика.

Это направление не только антидогматично по природе, но и опирается на здоровый скептицизм. Фундамент нагуализма — эмпиризм, поэтому он максимально удален от всяческой метафизики. Его трансформационный импульс, направленный на достижение принципиально нового качества осознания и интенсивности психического аппарата, не нуждается ни в теизме, ни в деизме.

Суть нагуалистского учения — вечное Познание бесконечного Бытия. Нагуализм не является формой нигилизма или релятивизма (что иногда приписывают некоторым направлениям буддизма), но при этом чужд всякому теистическому, а равно деистическому культу и миропониманию.

Если говорить о параллелях с европейской философией, то в своей теории познания нагуализм напоминает изначальное кантианство. Отделив Непостижимое Бытие, Реальность вне человека, от явленного мира феноменов (нагуаль от тоналя), этот тип философствования, являясь мировоззренческой опорой всей совокупности используемых методов и психотехник, устранил из

поля своего рассмотрения метафизические модели как таковые.

Нагуализм, прежде всего, прагматичен. Он не обращается к вере и безразличен к идее Бога. Сосредоточение на метафизических и трансцендентальных концепциях является препятствием на пути к осуществлению цели, которую ставит перед собой дисциплина нагуализма. Не отрицая и не утверждая бытие божественного начала, нагуалистский метод стремится лишь к максимальной эффективности.

В предыдущих работах я неоднократно пояснял причины нерелигиозности нагуализма. Этот путь самопознания требует от нас максимальной объективности и необусловленности. Только так мы можем изучать новые состояния сознания и оценивать новый опыт с минимальными искажениями. Вера же, как психологическое явление, всегда формирует сильные установки, которые обусловливают и ограничивают восприятие, а значит, и энергообмен нашего тела с внешним полем. Кроме того, идея Священного (Божественного) вынуждает практика табуировать отдельные области познаваемого мира и блокирует некоторые способы познавательной деятельности, что для проекта нагуалистской Трансформации человека совершенно неприемлемо.

В подобном отношении к религии нет никакой идеологии. Это психотехническое и познавательное условие.

Кроме того, нагуалистское учение сосредоточено на исследовании человеческого восприятия и осознания, на самостоятельном постижении условий и механизма Трансформации, а это значит, что данное исследование и постижение не требует помощи «высших» или «потусторонних» сил.

В ряде аспектов нагуалистские опыты пересекаются с экспериментальной психофизиологией и биофизикой, причем позитивистская методология, лежащая в основе этих дисциплин, по вышеуказанным причинам ни в коей мере не мешает пользоваться их достижениями.

Чтобы осознать специфическую установку нагуализма, можно сравнить ее, скажем, с христианской антропологией.

В чем заключается ее основной пафос?

Христианская антропология — это, в первую очередь, «христоцентризм» и, можно сказать, реставрация, возвращение Человека к состоянию до первородного греха. То есть, человек вновь становится таким, каким его задумал Творец.

Христианский путь Трансформации — путь от «первого Адама» к «Адаму новому». Логично предположить, что без духовного участия Господа — Богочеловека Христа, все усилия в этом направлении будут тщетны. Таким образом, проект грядущего превращения не принадлежит человеку. Это — Промысел Всевышне-

го. Его же Промыслом определен непостижимый для человека процесс Трансформации. Метафизическая идея лежит в начале пути и определяет его конец («аз есмь альфа и омега»).

Нагуализм же — это выход за все и всяческие рамки. Это «стояние перед лицом Непостижимого» без посредников в виде Церкви, святых, ангелов и Бога (богов). Сущность нагуализма — это самотрансформация человека, самоизменение по самостоятельно открытым законам. Человек, привыкший опираться на религиозную веру, скорее всего, скажет, что это рискованное и сомнительное предприятие. Здесь нет никаких гарантий и нет никакой страховки.

Однако намерение, питающее такие учения, как нагуализм, существовало с начала истории нашего вида, ибо во все времена были люди, стремящиеся найти Свободу без помощи «высших сил».

Конечно, религиозный путь спасения и нерелигиозный путь трансформации в корне отличны друг от друга. Формально в них можно найти много схожего, но это — частности, отдельные рецепты, приемы и методы, не более. Сама Цель учения — Трансформация — в нерелигиозном нагуализме приобретает абсолютно иное качество, иной смысл.

Так, религия почти всегда устанавливает идеальный образец. В авраамитских культах человек создан по образу и подобию Всевышнего, а Сам Всевышний, хоть и непостижим, но парадоксально наделен бесчисленным множеством черт и качеств (Всеблагой, Всемогущий, Вездесущий, Всепрощающий, Справедливый Судия, и т. п.). И, если уж человек религиозный занимается преображением себя, то в сторону уподобления приготовленному идеалу. Кроме того, почти во всех религиях человек преображается с помощью и *по Воле* Всевышнего (Бога-Творца, Святого Духа или иного Высшего Начала).

А что такое нерелигиозная трансформация?

Это превращение *homo sapiens* в более совершенный и свободный во всех отношениях вид. При этом сам Человек (в меру своих скромных, но реальных сил) определяет характер, качество и способ Трансформации. Он не обращается за помощью к «запредельным сущностям», о которых он на самом деле ничего не знает.

Из такой установки к работе над Трансформацией себя абсолютно естественно следует безразличие к разнообразной мифологии (включая мифологию религиозную) и в целом — к метафизике. Все вышеперечисленное превращается в бесконечный поток «сказок о Силе», в условный «способ говорить», предназначенный для того, чтобы транслировать невербальный и непостижи-

мый опыт в «остраненной» форме — в виде аллегории или намека.

Так, потоки энергии окружающей нас Бесконечности, встречаясь с энергией внимания и восприятия субъекта, становятся разнообразными «изображениями Силы», представленными в нашей психике как «неорганические существа». Это более чем странное проявление. Оно напоминает «энергетический отблеск» человеческой формы, сотворенной тоналем в бесформенном поле нашей изначальной *целостности*. Явившись однажды и став предметом переживаемого опыта, неорганические существа непрерывно провоцируют нас на антропоморфное восприятие. О них говорят, как о существах, имеющих определенную внешность, поведение и намерение, хотя ничего подобного в Реальности не существует. Это лишь взаимодействие сил и полей. Они не божественны и не инфернальны. Они не являются носителями абсолютных истин. Если человеку кажется, что эти существа дают ему знание, то к знанию такого рода надлежит относиться осторожно. Если опыт подтверждает его истинность, то следует помнить, что «обретение знания» в сновидении может быть интерпретацией тоналя — оригинальной трансляцией собственного прозрения сновидящего. Но в большинстве случаев неорганические существа своими «поучениями» лишь вводят нас в заблуждение. Потому их и не называют «учителями». Если от этих существ есть польза, их называют просто «союзниками».

Почему *союзниками*? Только потому, что неорганические существа потенциально могут служить дополнительными источниками энергии для практика. И здесь нет ничего особенного, если подумать. Вся история человека состоит из поиска новых источников энергии. Огонь, пар, электричество, энергия атомного ядра и термоядерного синтеза — все это источники энергии, когда-то недоступные. С их помощью человек изменяет окружающий мир и строит цивилизацию. Энергия союзников отличается лишь тем, что предназначена не для изменения окружающего мира, а для изменения самого человека.

Практик, использующий психоэнергетическую дисциплину нагуализма, способен освоить другие, менее «экзотические» источники энергии. Например, можно научиться изменять режим энергообмена тела с внешней средой. Благодаря этому навыку практик получает доступ к новым источникам энергии, которые он может воспринимать самыми разными способами — как безличные потоки светимости, как сгустки соматических ощущений, как «сущности». Ведь никто на самом деле не знает, что скрывается за формой «сущности» — есть ли в ней сознание, или мы имеем дело с бессознательной эманацией Силы?

Кастанеда писал, что техники Трансформации были даны человеку «союзниками». Конечно, в этом странном мире возможно все. Но технология нагуализма основывается на особенностях именно человеческой природы — только человек знает, что такое внутренний диалог, и только человек знает, что этот диалог необходимо остановить. Только человеку известно, что такое страх смерти, чувство собственной важности, жалость к себе и т. д. Это — факты человеческой психологии, человеческого реагирования. Это наши проблемы и наши способы разрешения проблем.

Почему же вообще родилась «сказка» о союзниках и неорганических существах?

Наверное, все дело в человеческой креативности.

Всякий раз, когда человек получает в свое распоряжение новый источник энергии, происходит мощный всплеск характерного творчества. Когда человек научился добывать огонь, он придумал жарить мясо, позже — варить еду в глиняной посуде, затем изобрел специальные конструкции для очага, начал строить печи, и т. д. Если посмотреть на этот процесс с точки зрения шамана, изнутри «шаманского описания мира», вполне можно сказать так: «Огонь научил человека готовить еду и строить печи».

Очень многое в шаманском мифе является отражением изменений в соотношении Сил, энергий, полей: «отряд Нагуаля», «дар Орла», «намерение духа». Если оставить в стороне особенности мышления и психологии древних, нуждавшихся в объяснении необъяснимого, то в конечном итоге речь всегда идет только о *некоем потоке энергии*.

Это — «ветер нагуаля». Поистине наилучшая метафора!

Есть большой энергетический «ветер», который обычные люди не чувствуют либо чувствуют крайне редко и слабо. Когда практикующий изменяет структуру своего энергетического тела, он как бы «поднимает паруса». Чтобы двигаться быстрее и, главное, в правильном направлении, он должен поймать в свои паруса ветер, который он называет намерением духа.

Это совсем не тот «Дух», о котором говорят в религии, и не то намерение, которое мы имеем в виду, собираясь что-то сделать. Это — ветер, или, иначе говоря, невидимый ток вселенной, еще один источник энергии, в котором нет ничего человеческого. Знание, мудрость и благодать мы извлекаем из него с помощью собственного осознания.

Чтобы практиковать нагуализм, не нужна вера в Орла, его эманации, энергетический кокон и точку сборки. Это только слова из некой модели описания. Слова, от которых надо оттолкнуться, чтобы достичь невыразимого. Результаты практики доказывают эффективность или неэффективность модели.

Прагматический подход нагуализма весьма близок к экспериментальному методу в естествознании. И здесь и там мы пользуемся моделями и гипотезами, в которые нет необходимости верить. Их нужно проверять, бесконечно ставить эксперименты и внимательно наблюдать за получаемыми результатами.

Любая модель, любое описание остается умственной спекуляцией. Мы не можем судить об истинности или ложности модели. Зато мы можем судить о ее эффективности, о том, помогает она или мешает приблизиться к поставленной цели. Практический опыт — единственное, что имеет значение. Пока мы не располагаем достаточным количеством убедительных экспериментальных подтверждений, модель остается лишь возможностью, вариантом.

Вот почему не имеет никакого значения, верите вы или нет в точку сборки.

Нагуалист принимает описательную модель как версию, исходя из кастанедовского принципа «верить, не веря». Он обращается к эксперименту, к практическому самоисследованию, чтобы понять, работает ли модель, дает ли она необходимые на Пути трансформационные результаты.

Так поступаю и я, после чего описываю в своих книгах результаты исследования. Это — *моя* практика и *мои* результаты. Я ни в коей мере не претендую на универсальность предлагаемых методов и истинность собственных интерпретаций. Однако, я считаю своим долгом по отношению к человеческому духу посвятить жизнь данному проекту и познать все, на что у меня хватит сил, следуя собственной практике.

Я называю этот Путь Трансформации именно нагуализмом, а не «учением дона Хуана». Дело в том, что невозможно самостоятельно обучиться конкретной традиции, на которую в своих книгах ссылается Кастанеда. Необходимо искать собственный путь решения проблем в работе над Трансформацией.

Нагуализм — понятие подчеркнуто абстрактное. Что оно включает в себя?

То, что мы можем понять и сделать самостоятельно, без помощи дона Хуана или любого иного представителя шаманской культуры Месоамерики. Самостоятельных исследований в этом направлении должно быть много — тогда их можно сравнивать и уточнять картину, совершенствовать парадигму. В конечном итоге мы должны собрать арсенал технологий, концепций, способных порождать новые техники, методы и методологию. Владея столь обширным полем, практик может найти в нем собственный Путь. Иногда личный Путь порождает линию, и может, в конечном итоге, даже стать Традицией.

Поскольку нагуализм пропитан позитивистским настроением, обычно присущим научному исследованию, неминуемо встает вопрос: можно ли говорить о нагуализме как о *научном знании*, и если можно, то в какой мере?

«Научное знание» опирается на язык и соглашение. Даже вещи, казалось бы, очевидные («повторяемость результатов эксперимента») зависят от выполнения условий научного опыта. А условия научного опыта — это результат принятия определенной модели. Таким образом, в науке сначала создают модель, затем ставят опыт в соответствии с моделью, получают результат и интерпретируют его с помощью все той же модели.

Наука требует создать непротиворечивую модель, где результат опыта будет совпадать с прогнозом модели. Мы должны отдавать себе отчет в том обстоятельстве, что научное знание, строго говоря, не является знанием о Реальности. Наука не познает Реальность, она ее *моделирует*.

Модели же работают только в первом внимании, где интерпретации базовых восприятий у людей полностью согласованы. В пределах базового соглашения первого внимания и возможно научное знание. Таким образом, нагуализм может быть научным лишь в той области, где мы игнорируем несогласованные области опыта — сновидение и второе внимание.

Одним из фундаментальных положений нагуализма является идея, что восприятие (перцепция) — это отражение энергообменных процессов между субъектом (воспринимателем) и окружающей средой. Естественно, возникают вопросы — всякий ли энергетический процесс, состоящий во взаимодействии субъекта и внешнего поля, психика транслирует осознающему «Я» в виде восприятия? Можно ли считать определенным типом восприятия подпороговые (бессознательные) либо периферийные (т. е. находящиеся на границе поля внимания) энергетические процессы?

Главный смысл нагуалистской концепции усиления сознания состоит в следующем.

Восприятие — это **следствие** энергетических взаимодействий. Это **то, что достигает нашего осознания**. Существует масса энергетических взаимодействий, которые не достигают сознания по самым разным причинам. Такие взаимодействия не вызывают восприятий. Однако это не значит, что их нет. Мы просто не знаем об их существовании.

Пока энергетические воздействия не осознаются, их невозможно контролировать. Это обстоятельство и делает Трансформацию невозможной.

Существует множество энергетических процессов, пребывающих *вне* поля нашего осознания (внимания, восприятия). Эти

энергии осуществляют свою автоматическую работу: они реализуют генетическую программу, заставляют нас сохранять человеческую форму, испытывать шаблонные эмоции, стареть и умирать.

В энергетическом сновидении (осознанном и управляемом сновидении, которому обучает нагуализм) мы учимся осознавать огромные поля энергий и, таким образом, постепенно ставим их под контроль. Наяву мы создаем необходимый фундамент для этой работы. Потому Кастанеда и назвал практику нагуализма усилением осознания *(awareness enhancement)*.

Без практики сновидения добиться необходимой интенсивности осознания почти невозможно. Мы можем расширять диапазон осознавания наяву за счет психотехник, медитаций, сталкинга, перепросмотра, безупречности и т. д., но для Трансформации *всего* Энергетического Тела (человека как *целостности*) этого недостаточно.

Внутри нас — целый океан недоступного восприятию, неосознаваемого, того, что вечно остается вне нашего произвольного внимания. Этот неосознаваемый энергетический океан подчинен главной цели человеческого тоналя: наша психоэнергетика и органическая форма *должны оставаться неизменными*. **Так Природа сохраняет вид homo sapiens в нынешнем состоянии, в виде смертных и ограниченных существ.**

Путь нагуализма состоит **в том, чтобы осознавать все больше — то есть, ярче чувствовать и шире воспринимать** с помощью единственного нашего инструмента — **внимания**. Терпеливо и тщательно используя практику сновидения, мы в конце концов находим способ преодолеть преграду, созданную *тоналем*.

Там нет границ. Все эти подпороговые, периферийные, скрытые в тени энергетические процессы так или иначе открываются осознанию — сначала в виде едва уловимых и аморфных контуров, затем в виде *архетипических* фигур, которые обогащаются эмпирическим содержанием и, в конечном итоге, становятся полноценными образами. Когда точка сборки смещается в новую позицию, эти образы обретают стабильность.

Наконец, осознание выходит на качественно иной уровень, и энергия предстает в виде самых емких форм — фигур светимости, коконов, линий, точек, спиралей. Это — **видение**, синтез восприятий, структурированный так, чтобы осознание могло с ним управляться.

Конечная цель психотехнологии нагуализма — осознание всех энергетических полей, которые доступны человеку. Если практик добивается такой интенсивности осознания, он окончательно оставляет человеческую форму и превращается в целостное суще-

ство третьего внимания.

Когда мы говорим об осознании и восприятии, следует четко понимать реальное отношение этих процессов друг к другу. Термин «восприятие» можно определить следующим образом.

Восприятие — это совокупность сенсорных ощущений, собранная определенным образом с помощью осознания.

Я остановился на этом моменте, поскольку мы иногда используем в разговоре словосочетания вроде «неосознаваемое восприятие» или «бессознательное восприятие». Когда это не оговорка и не обычная небрежность, с которой мы в повседневной речи пользуемся понятиями и категориями, речь идет о распространенном непонимании того, как функционирует фундамент высшей психики человека.

Ибо «неосознаваемого восприятия» не бывает. Если восприятие невозможно осознать, это не восприятие, а некий энергетический процесс, который можно назвать потоком неосознаваемых ощущений. Восприятие — это всегда конструкция, где «конструктором» является само осознание**. Когда мы вытесняем акт осознания, забываем его, превращаем его в неуправляемый автоматизм, нам кажется, что мы столкнулись с «неосознаваемым» восприятием. На самом деле осознание присутствует в любом акте перцепции. Нередко осознание, бесконечное множество раз повторяя одни и те же операции, «утомляется» однообразием и стремится воспроизводить выученный шаблон. Так и возникают перцептивные гештальты.**

Помимо автоматизмов, скрывающих работу осознания, есть и другая, не менее важная, причина мнимой «бессознательности» в отношении восприятия — это кратковременность или высокая изменчивость поступающего сигнала. Это обусловлено как скоростью распространения возбуждения по нервной ткани (т. е. особенностями нашей физиологии), так и эволюционно закрепившимся способом функционирования психики. Чтобы возникло восприятие, недостаточно просто принять тот или иной пучок сенсорных сигналов от тела — его необходимо «отразить» и рассмотреть полученное отражение. Этот процесс называется рефлексией. Именно он занимает много времени в акте восприятия (речь идет о микросекундах, но именно эти микросекунды являются решающими). Если субъект принял сигнал, но не успел произвести рефлексию, потому что на смену этому сигналу пришел другой, осознания первого сигнала не происходит.

Мы живем в море подобных сигналов. Они не осознаются либо потому, что принимаются психикой автоматически по причине своей монотонности, либо наоборот — слишком по-

движны, изменчивы, и мы не успеваем их отразить.

К примеру, в обычном состоянии нам не дано непосредственно воспринимать электромагнитные бури. Эти бури на нас действуют, но мы не можем ни защититься от них, ни использовать их энергию себе на пользу, поскольку не способны сосредоточить на них свое сознательное внимание. Точно так же мы не можем воспринимать вирусы. Когда болезнетворный вирус попадает внутрь организма, наше осознание его не фиксирует — вирус беспрепятственно размножается и разрушает организм своими токсинами. Если в результате усиления осознания вирусы, бактерии и прочие формы оказываются доступны нашему вниманию и восприятию, у нас появляется возможность противостоять его вторжению с помощью собственной физиологии и биофизики — уничтожить его, изгнать, нейтрализовать.

В конечном счете, все, что на нас воздействует, может быть воспринято и осознано. А осознанное энергетическое поле попадает в сферу нашего контроля. Это начинается с самого простого, но может привести к настоящей «магии» — сотворению «второго тела» или тела сновидения, к управлению формой энергетического тела и его метаболизмом, а также ко многим другим весьма необычным явлениям и процессам.

Трансформация Человека — это результат полного (целостного) осознания.

В этом и заключен основной смысл психоэнергетической практики нагуализма.

В наш постмодернистский век, когда древние традиции бесконечно искажены либо утрачены, у человека, стремящегося к Трансформации своей природы, остался единственный путь — личный поиск.

Конечно, абсолютное большинство людей обходится без этого хлопотного занятия. Их жизнь наполнена крохотными помыслами и весьма частными делами. Возможно, они даже вполне удовлетворены таким положением дел. Но можно ли считать их жизнь полной? И что испытывают они, когда видят приближающийся конец? Ничего они не искали, ничего они не нашли… Неприятно думать, что бесконечное море людей, не выходя из бессознательного состояния, самозабвенно и бесцельно движется темным потоком от рождения к смерти.

Те немногие, кто не удовлетворен состоянием, в котором пребывает сознание человечества, попадают в трудное положение. Что делать? Куда идти? *Что* есть наш подлинный смысл и наша наивысшая ценность? К несчастью, многие из этих обеспокоенных людей не имеют ни сил, ни терпения на самостоятельное исследование. Некоторым кажется, что у них просто нет времени

на психотехническую практику. Другим не хватает элементарной смелости и самостоятельности. Этот сорт людей обращается либо к традиционным верованиям, от прежней силы и древнего смысла которых остались лишь тени, либо к симулякрам — готовым синтетическим продуктам современного квазидуховного знания. И то, и другое весьма удобно в употреблении. А ведь само удобство, легкая перевариваемость продукта должны вызывать сомнение. Всякое *духовное делание*, если оно подлинное, — нелегкий и кропотливый труд.

Разве набор догм способен изменить человека? Разве можем мы безоглядно довериться каким бы то ни было трактатам или учителям? Здравый смысл протестует, ибо слишком велика цена такой доверчивости.

Нагуализм как живой, непосредственный и абсолютно недогматичный поиск представляется оптимальным методом усиления осознания в современных условиях. То, что написано на эту тему, начиная с самого Кастанеды, — только почва, от которой следует отталкиваться. Все может и должно подвергаться сомнению.

В этом, на мой взгляд, и заключен дух подлинной Свободы.

Сновидение, изменяющее мир

Мои предыдущие работы 2002–2005 гг. («Видение нагуаля», «Человек неведомый» и «Пороги сновидения») были посвящены подробной разработке разных аспектов нагуалистской практики.

Разумеется, невозможно описать все нюансы психологической работы наяву и психотехнологию, направленную на смещение «точки сборки» (центра восприятия, обусловливающего все процессы, связанные с психоэнергетикой и биофизикой человеческого существа). Работа над трансформацией нашей целостности, по мере исследования, вовлекает в себя все больше различных аспектов нашей психологической, психоэнергетической, биофизической конституции. Мы обязаны учитывать великую сложность энергетической ткани мироздания — как энергетической Вселенной нагуаля снаружи, так и неоднородность, многослойность собственного энергетического тела.

20 лет я ставил опыты над своим энергетическим телом и писал о них в опубликованных книгах. Эти книги — ни тогда, ни теперь — не претендовали на «окончательную Истину» (которую, вполне возможно, нам просто не дано знать). И все же существуют некие закономерности, некий порядок на небольшом участке пройденного маршрута.

Путь (так сказать, «Дао нагуаля») непостижим — он скрывается в гулком, сверкающем тумане Бесконечности.

Силой собственного намерения и формообразующими способностями тоналя (удивительного прибора, способного лепить из энергетических потоков миры, извлекать из Хаоса стройные ряды впечатлений и структур, наделенных смыслом, функцией, целью) мы можем создать прагматические соответствия в рамках открывшегося осознанию поля.

Важно понимать, что мы мало что «открываем» — мы лишь познаем собственное осознание. Все пути ведут к этому и только к этому. Масштаб и сложность явлений и процессов, доступных нашему осознанному восприятию, — только критерий **само**познания, показатель интенсивности **само**осознанности.

Отголоски этой концепции (простой для нашего чувства, но весьма трудной для интеллектуального описания) мы постоянно встречаем в кастанедовских текстах — и, прежде всего, в речах индейского шамана Хуана Матуса. Вспомните, как забавно для Нагваля звучали вопросы Карлоса «*Внутри* или *снаружи* находится то, что я вижу?», «*Что* увидит посторонний наблюдатель в тот момент, когда отделяется мое тело сновидения?», и т. п. Нормальные вопросы европейского разума, приученного к «объективности» мира, «линейности» времени, однозначной структуре пространства — чего в этом смешного? Мыслительный дискурс движется по заранее начерченному маршруту из точки А в точку Б. Это даже не река, это — геометрически правильный, согласно утвержденному проекту, канал, где любой извив, любое отклонение водного потока заранее продуман, имеет техническое обоснование и рациональную причину. Здесь недопустима двусмысленность, тем более — художественная вольность…

Но кто сказал, что Реальность (Мир-вне-Человека) обязана подчиняться этому порядку?

Когда исследователь сознания, использующий описанные Кастанедой методы и психотехники, достигает внимания сновидения, второго внимания, когда он блуждает по удаленным мирам восприятия, он одновременно «уходит вглубь себя». Каждый следующий шаг, ведущий вдаль по пучкам больших эманаций вселенной, одновременно погружает его в пучины собственной психики.

Верно сказано: «Сновидцы — это люди, изменяющие мир». В этом афоризме много параллельных смыслов, и каждый из них достоин отдельного комментария. И все же я не стану долго рассуждать о сновидящих и их особой роли в истории нашего вида. Потому что невозможно исчерпать тему и невозможно адекватно передать иррациональную (на первый, поверхностный взгляд) связь между сновидением и явью.

Остановлюсь на том, что мне кажется очевидным:

(1) всякое подлинное творчество происходит в состоянии транса. Этот транс подобен сновидению (что может подтвердить любой хороший писатель, поэт, художник и т. д.). Сходство сновидения и творческого транса можно заметить даже с помощью современной диагностической техники — в частности, электроэнцефалографа. Антропологам хорошо известно, что основной корпус древнейшей мифологии и мифологических концепций принадлежит шаманам, которые с особым трепетом относились к сновидению. Они культивировали сновидение как «магическое состояние» и использовали его на благо племени — лечили, следуя указаниям, полученным в сновидении, подсказывали, когда и где охотиться, как сделать свое племя сильным, благополучным и процветающим во всех отношениях;

(2) в более поздние времена, когда шаманы и маги уступили свое место религиозным институтам и церквям, подчиненным государству, сновидение и сноподобные состояния психики продолжали активно изменять наш мир. Вопреки провозглашению рационалистического подхода и тотального прагматизма 19–20 веков, ситуация, в которой существовало человеческое осознание, не изменилась. На переднем плане оказалась наука и научно-технические открытия — но *как* они делались? Основная часть ученых прозрений происходила вновь-таки в сноподобном либо сновидческом трансе.

Нет смысла приводить примеры.

Чаще всего сами ученые не осознают, что совершают открытия и изобретения в состоянии сновидения наяву (за исключением общеизвестных и уже тривиальных случаев с химиками Менделеевым, Кекуле и др.[6]).

Научное творчество происходит в сноподобном состоянии так же, как творчество художественное. Будь то электрическая лампочка Эдисона или первый радиоприемник, философская теория, реактивный двигатель, первый компьютер — все это плоды творческого сна.

Наяву мы заняты наблюдением и систематизацией опыта. В сновидении — открываем что-то новое, используя опыт дневных исследований.

Вот почему между наблюдением, опытами, научной программой и открытием часто существует некая таинственная «лакуна» — разрыв, недолгое, но обусловливающее результат ментального поиска «забвение». Это и есть место сновидения, место необъяснимого инсайта, который дарит человеку новое знание. И человек, вооруженный знанием, изменяет мир, в котором живет.

Эта книга написана сновидящим, и ее содержание будет более всего понятно именно сновидящим. Если вы практикуете усиле-

ние осознания в сновидении хотя бы несколько лет, то уже знаете, как в результате меняется чувствительность вашей природы. Стоит приступить к изучению сновидческих состояний и причудливых образов сновидения, бессознательные области вашего тоналя начинают демонстрировать свою невероятную силу и поистине космическое разнообразие.

Лишь на первых порах мы склонны просто развлекаться в пространстве «люцидного сна» *(lucid dream)*, разрекламированного и красиво упакованного в работах Лабержа и его Института. Конечно, каждый имеет право и возможность остаться в этом комфортабельном мирке. Ведь стоит серьезно заняться трансформационной психотехнологией нагуализма, — и вы шагнете дальше. А там начинается то, что дон Хуан называл «смертельной игрой»: борьба за сохранение человеческой формы в бесконечном поле, где бушуют вселенские потоки Энергии, где вечное движение недоступных восприятию сил непрерывно генерирует вихри, циклоны и цунами. Вы становитесь *свидетелем* и участником активности вселенского масштаба. Развивая и усиливая свои психотехнические навыки, вы становитесь сознательным энергетическим субъектом — делателем, который создает собственные энергетические потоки или изменяет свойства уже существующих.

Знание, которое можно найти в этом океане Реальности, чаще всего остается личным достижением практика, так как человеческий вид до сих пор не создал для подобного опыта никакого языка описания.

И чем больше вы знаете, тем меньше можете сказать соплеменникам.

Так проходит долгий период строительства «тела сновидения», восстановления утраченной памяти о Бесконечности, из которой мы пришли, смятения, непонимания и — чаще всего — одиночества.

Чтобы пройти этот тяжкий путь без потерь и повреждений — равно телесных или психических — вам необходима стабильная и ничем непоколебимая безупречность. Главным инструментом достижения безупречности и удерживания этого состояния во всех ситуациях является сталкинг[7].

И это вполне разумно — ведь именно страх, собственная важность и жалость к себе во всех их разновидностях истощают осознание, препятствуют необходимой сосредоточенности внимания, искажают не только восприятие, но и память о перцептивных впечатлениях. Сновидение, таким образом, теряет свою познавательную и преображающую ценность. Оно становится нервным бредом, потоком галлюцинаций озабоченного и суетливого

существа. Деформации, присущие восприятию яви, многократно возрастают в ситуации переживания перцептивного пространства сновидения. Отсутствие безупречности в период дневной жизни ночью переходит в тоскливый, запутанный и бессмысленный кошмар.

Безупречность и непрерывный сталкинг себя на протяжении многих лет приводят практика к психоэнергетическому равновесию. Его реагирование на внешние стимулы изменяется. Он чувствует и воспринимает гораздо больше, чем обычный человек, но это не прерывает его безупречности, которая становится к этому времени психическим *фоном* реактивности субъекта. Когда сновидец достигает этого продвинутого этапа дисциплины, он, в конце концов, пересекает полосу вызовов и наибольших рисков. Наступает фаза психоэнергетической интеграции.

Пока же нам нужно иметь в виду, что психоэнергетическая интеграция и есть то самое обретение «целостности нашего существа», которая является важнейшей целью всей практики нагуализма. На пути к целостности практик человек объединяет в собственном осознании два основных модуса своего восприятия (следовательно, энергообмена): первое внимание и второе внимание.

Конечно, интеграция возможна лишь на фоне высшей «чистоты» нашего тоналя — если угодно, «отрешенной мудрости», возникающей в результате преображения того, что я назвал *базальными комплексами психоэмоционального реагирования*: страха смерти и производных от него страхов, чувства собственной важности, жалости к себе. В основании каждого базального комплекса лежат сгустки психических напряжений, которые можно назвать «ядрами». Часть «ядер» сформировалась в относительно поздний период личной истории конкретного человека, а потому отчасти осознана и легче поддается коррекции. Другая часть обусловлена младенческими импринтами, которые приобрели личностное содержание и теперь скрываются под множеством слоев психической продукции. Их можно назвать «импринтными ядрами». Изначальный конфликт или травма, породившие психоэнергетическое напряжение, находятся за границами личной истории, потому что личность в момент их формирования еще не существовала. Это рефлексы, возникшие на первых этапах становления живого существа, когда высшие психические функции еще не развились до того состояния, в котором личность воспринимает их как неотъемлемую часть собственного Я. В «импринтный» период жизни высшая психика представляет собой чистую потенциальность. Здесь начинается обусловленность, а вместе с ней — определяется конкретное содержание дальнейшей Судьбы.

Можно сказать, что «психологические импринты» — это ситуации первого в жизни отреагирования на совокупность раздражителей. Они прочно «впечатаны» в нашу личную историю и полностью забыты. Память в это время очень слаба, ей не на что опираться. Отсутствует важнейший фактор, регулирующий активность памяти — образ себя. Еще не возникла рефлексия, которая может закрепить впечатление, поскольку любая рефлексивная обработка сенсорных сигналов заключается в их многократном повторении. Наконец, отсутствует критическое и аналитическое мышление, непосредственно связанные с наличием рефлексии.

В итоге наше осознание, будучи нестабильным и неструктурированным, большую часть времени находится в состоянии *импринтной уязвимости*. По этой причине первый контакт с внешним миром навсегда «впечатывается» (импринтируется) в организацию тоналя и становится фундаментом для последующего развития всей совокупности психоэмоциональных реакций — особенно, когда возникает бессознательная ассоциация актуального содержания с содержанием конкретного импринта.

Далеко не всегда исследователь может пройти лабиринт неосознанных эмоций и чувств, в глубинах которого таится психологический импринт.

Для вспоминания столь ранних впечатлений и трансформации давних, вытесненных реакций требуется комплексная работа: неуклонное намерение, тотальный сталкинг и перепросмотр.

Все перечисленное входит в методику «очищения» острова тональ.

Эта практика сама по себе значительно изменяет наше психоэмоциональное устройство. Она влияет как на характер, так и на интенсивность сновидения, чем прокладывает путь к долгожданной интеграции первого и второго внимания. Сны наполняются чистой атмосферой свободы, перспективой движения, светом и специфической ясностью. Наяву же мы с изумлением замечаем характерные изменения повседневной жизни: обстоятельства, которые прежде казались неизбежными и непреодолимыми, постепенно уходят. Мы словно наблюдаем череду случайностей, неожиданностей, странных поворотов судьбы.

Требуется время, чтобы осознать — каждая «случайность» является следствием определенной внутренней трансформации, определенного освобождения от тяготившего нас напряжения.

Наконец, количество внутренней свободы и чистоты переходит в качество.

Сновидение приобретает настолько неожиданные черты, что мы словно попадаем на магический перекресток яви и сновиде-

ния, первого и второго внимания. Пространство сновидения спонтанно «захватывает» фрагменты яви, начинает все очевиднее вторгаться в паутину повседневного бытия, нарушая причудливыми синхронистичностями причинно-следственные связи окружающего нас мира.

Порой этот перекресток яви и сна демонстрирует себя со всей присущей ему силой и полнотой. И тогда мы вспоминаем кастанедовский термин «сновидение-наяву» — не потому что явь становится призрачной, а потому что не знаем, как иначе назвать это странное состояние. Состояние, в котором магия становится реальной, а реальность — магической.

Как назвать это новое состояние? Я называю его «бытием по ту сторону сновидения».

Раздел 2

Технология трансформации:

двенадцать этапов психоэнергетической дисциплины

Все семь чакр — от муладхары
до сахасрары, — которые
должна пройти в своем
движении кундалини, подобны
оковам или веревкам. В
процессе садханы духовный
искатель должен разорвать
эти путы.
Когда познавший истину
сливается с высшим
Существом, его ограниченное
чувство существования
теряется, и, достигая единства
с Высшим Сознанием, он сам
становится Всевышним.
Духовная практика — это
средство расширения сознания,
но не его уничтожения,
поэтому самадхи означает не
самоубийство, а
самотрансценденцию — выход
за пределы своего «я». Тот, кто
познает Высшее Сознание, сам

становится Всевышним,
поскольку индивидуальное
существо в точности
принимает форму объекта
своей идеации[8]… Будьте
постоянно погружены в мысль
о Высшем Сознании, и вы
станете Всевышним.

Субхашита Самграха II, 67

Сегодня, когда психоэнергетическая работа в нагуализме приобрела более четкие очертания, а психотехнические приемы и методы используются в определенной, обоснованной последовательности, можно по-новому взглянуть на «происхождение личной Силы».

В работах прошлых лет я неоднократно перечислял источники энергии Трансформации, но, как мне теперь кажется, описывал их беспорядочно. Вернее сказать, следовал тому субъективному порядку, который оформился в моем сознании после многих лет личных попыток достичь прогресса на пути нагуализма.

В книге «Видение нагуаля» (2002) я привел источники Силы для Трансформации осознающего существа в следующем порядке:

«Однако более высокие достижения на пути дон-хуановской магии, безусловно, требуют дополнительных ресурсов. Их несколько в распоряжении толтекского воина:

«1. Усиление энергообмена через дыхание.

2. Использование энергии планетарного кокона («поля Земли»).

3. Использование стихий (ветер, огонь, вода и др.). По сути, эти ресурсы также относятся к полю Земли, но здесь эманации Земли используются опосредованно — на стихиях проще фиксировать внимание, отчего этот способ применять легче, чем предыдущий.

4. Использование энергии Солнца.

5. Использование намерения».[9]

Все это верно. Но сегодня мне кажется важным точное отображение значимости того или иного источника энергии для осознания, занятого самотрансформацией. Что, прежде всего, активизирует наш энергетический метаболизм? Что управляет и телом и психикой в равной степени?

Энергетическим ядром нашего существа, очевидно, следует считать осознание. А его первейшим инструментом — произвольное внимание. Мы, в конечном счете, приходим к тому, что самым важным источником энергии для Трансформации является «осознанное применение произвольного внимания и осознания

для повышения интенсивности энергетического обмена нашего организма с внешним полем (планетарным, галактическим, космическим)».

Никакой психический либо физический процесс (включая дыхание) не может по силе своего произвольного воздействия на соматику, физиологию, психологию субъекта сравниться с осознанным вниманием. Высокий уровень концентрации осознанного внимания преодолевает любые препятствия физиологической природы и не нуждается в поддержке сенсорных сигналов физиологического либо физического характера (то же дыхание). Между прочим, независимая от физиологической активности работа осознанного внимания — тот косвенный признак, по которому мы можем судить об уровне своего психотехнического прогресса.

«Если наше внимание стабильно подчиняется сознательному контролю и не требует подтверждающих телесных сигналов (дыхание, осязание, проприоцептивные конструкции — изначальные применяемые либо созданные нашим воображением в процессе тренировки *делания* и т. д.), то мы реально контролируем состояние своей психической *целостности* или — как минимум, осознанной ее части».

Безусловно, дыхание — очень важный инструмент во многих психотехнических процедурах. Высшие психические функции (внимание, восприятие, психоэмоциональная реактивность и т. д.) связаны самым тесным образом. С помощью дыхания можно активизировать и/или пассивизировать почти все интересующие нас психоэнергетические феномены.

Как я уже писал в одной из своих книг, здесь есть только одна проблема. Она заключается только в том, что дыхание — это функция органического тела. В двух случаях человек, практикующий осознанное управление дыханием, оказывается беспомощным: 1) он может оказаться в таком состоянии, где абсолютно невозможно контролировать функции органического тела — кома, паралич, долгое и глубокое сновидение, 2) органическое тело может умереть.

Надо учитывать, что жизнь органического тела и жизнь высшей психики вряд ли завершаются в одну и ту же секунду. Независимо от того, каким образом разрушилось данное нам органическое тело, мы фактически ничего не знаем о Смерти. Повторю собственное рассуждение из предыдущей книги, поскольку оно представляется мне важным в свете психоэнергетической дисциплины, о которой будет сказано ниже. Возможно, совокупность энергетических полей, которую мы привычно называем *сознанием*, разрушается только через несколько минут или часов после

разрушения организма. Совокупность психоэнергетических полей может существовать по собственным законам, и разрушение / неразрушение физического организма не имеет прямого отношения к сроку существования полевой структуры.

Если жизнь психоэнергетического поля продолжается после разрушения органического тела (мы ведь не можем исключить этого), каждый, кто практикует психоэнергетическую дисциплину нагуализма, имеет шанс закрепить сложившуюся структуру своего энергетического поля и существовать в «полевой» форме неопределенное время. Для этого практик должен иметь опыт безупречности и с его помощью выдержать эмоциональный шок, вызванный критическим напряжением страха смерти.

В таких судьбоносных ситуациях мы можем распоряжаться только своим осознанием, вниманием и намерением. По-настоящему люди могут владеть только собственным психоэнергетическим полем, его инструментами и структурами. Энергетический уровень вашего осознания останется в вашем распоряжении до тех пор, пока поле вашей личности продолжает существовать. Если вы овладели *деланием* энергетических «фактов», это умение останется с вами, быть может, на тысячи лет, что бы там ни происходило с организмом и окружающей его средой.

Поэтому я по-прежнему считаю, что все силы должны быть направлены на развитие мощности психоэнергетического поля человека. Мы должны добиться того, чтобы внимание — основная проекция осознания — работало независимо от тела и физиологического влияния соматики на свободную реализацию любого психического (или психологического) действия.

Переходя с этапа на этап дисциплины, мы используем самые разные приемы. Дыхание может быть очень эффективным на 1–3 этапах. Визуальная и аудиальная сенсорика используется в различных процедурах *неделания*. В дальнейшем, по мере усиления осознания, внимание все больше тяготеет к сенсорному синтезу, опирающемуся на интегральное чувство тела.

Когда практик переходит к высшим задачам психоэнергетической дисциплины и сосредотачивается на делании второго тела, сенсорные сигналы любой природы все более превращаются в «материал». Мы прекращаем ложное отождествление с ощущениями и восприятиями. В центре субъективного переживания остается лишь самость и активное осознание, *делающее* мир и нас самих по собственной воле личности.

Все источники Силы, используемой в нагуалистской практике, имеют *полевую* природу. Когда наша чувствительность возрастает, мы способны воспринимать не только собственное поле и собственную энергию, но и Силу внешних объектов, явлений,

процессов, стихий. На определенном уровне развития способности к неделанию мы разделяем «объект» и «силу» в собственном описании мира. Здесь перед нами начинает открываться множество сил — энергетических потоков, не имеющих непосредственного отношения к тем или иным вещам в привычном для нас «пузыре восприятия».

Все эти энергии, начиная с энергии ветра или энергии текущей реки и заканчивая энергией Земли, Луны, Солнца, центра Галактики, *не* входят в человеческое описание мира. Они существуют только для талантливых сенситивов и для тех, кто приобрел высокую чувствительность энергетического тела после многолетних психотехнических и психологических тренировок.

Согласно нынешней концепции психоэнергетической дисциплины нагуализма, которая состоит из 12 ступеней, практик может эффективно использовать энергию Солнца, Луны и многих стихий на 6-й — 7-й ступенях.

Энергия планетарного кокона Земли — это мощный поток эманаций, который мы интенсивно вытесняем из области ясного осознания. Мы чувствуем планетарный кокон непрерывно, но не позволяем себе заметить этого ощущения. Уверен, что все мы можем чувствовать энергию Земли даже на первых этапах практики. Я не формулировал подобного намерения, и потому впервые «ощутил эманации Земли» в состоянии, которое сегодня отнес бы к шестому этапу — «Чувствительность ЭТ на фоне тотального сталкинга».

Проект Трансформации человека — что и является сущностью нагуализма Нового Цикла — приобретает зримые черты, когда мы организуем практику систематически, создаем логичную структуру из психотехнических процедур и последовательности задач, требующих решения на пути усиления осознания и повышения психоэнергетического тонуса.

Такая организация методологии, конкретных практик и техник — сама по себе непростая задача. Как правило, проходит определенное историческое время между появлением духовного «послания», именуемого на языке мировых религий «Откровением», и четким оформлением технологического аспекта духовной дисциплины (праксиса).

К примеру, Йога как мировоззрение имеет весьма древнее происхождение. Если исходить из разных предположений историков, основной корпус йогических идей, исходные медитативные практики, телесные и дыхательные методики возникли во 2-м тысячелетии до н. э. (по версии отдельных ученых — намного раньше). Таким образом, можно сказать, что Йоге как духовному импульсу (намерению) не менее 4 тысяч лет. Но только Патан-

джали структурировал обширные материалы по йоге, дал ей определение, сформулировал порядок работы и попытался определить конечную цель йоги, исходя из своих философских и мистических убеждений. Он изложил Йогу как систему в сборнике лаконичных тезисов афористического характера (сутр), чем и вошел в историю философии древней Индии. «Йога-сутры» были написаны приблизительно в III или II веке до н. э.

Что касается йоги, между ее возникновением и окончательной систематизацией прошло минимум полторы тысячи лет. Конечно, мы должны помнить о «медленном» характере эпохи и учитывать особенности развития культуры на территории древней Индии, где сам язык духовного знания был сакрален, а потому жрецы и адепты — служители Традиции — заучивали послания древних мудрецов наизусть. Текст, в котором говорится о том, как достичь Освобождения (*самадхи*), тогда воспринимался как священный. Он звучал на санскрите — языке, доступном далеко не всем. Этот язык изучали лишь те, кто принадлежал к высшим кастам индийского общества (*брахманы* и *кшатрии*).

Перечисленные факторы замедляли осмысление и систематизацию знания.

Нашей эпохе свойственна очень высокая скорость обработки информации. Так что в этом разделе я опишу, насколько возможно, нагуализм *в виде системы* — чего еще никогда не делал. Разумеется, в этом изложении я могу упустить некоторые детали. Кроме того, сам язык описания будет уточняться и совершенствоваться. Полагаю, в последующих работах я еще вернусь к различным аспектам предложенной здесь системы.

Философско-практическая *система* (система духовного знания) должна отвечать на ключевые вопросы, возникающие у практика, формулировать основные задачи дисциплины и показывать, в какой последовательности их необходимо решать. Иными словами, практик, имеющий дело с системой, понимает, с чего начинать свои занятия, в каком порядке осваивать навыки и техники, каких результатов ожидать от каждого этапа занятий, в чем смысл и значение каждого этапа с точки зрения цели, которую система заявила конечной (то есть, с точки зрения *смысла* системы).

Практический нагуализм включает в себя целый ряд задач.

На первый взгляд, они могут показаться разнородными, не связанными друг с другом. Эти задачи охватывают практически все психологическое поле, доступное сознательному контролю, а также значительное пространство психотехнических навыков и способностей. Может возникнуть впечатление, что освоить дисциплину нагуализма на протяжении одной жизни вообще невоз-

можно.

Но если проанализировать суть работы, которую нужно проделать, а затем найти оптимальную последовательность выполнения психотехнической практики, то достижение конечной цели нагуализма покажется вполне реальным делом.

Самым важным моментом на первых этапах работы в дисциплине нагуализма является практика *остановки внутреннего диалога*. Этот метод действительно имеет исключительное значение. Когда субъект имеет предрасположенность к произвольному погружению в измененные состояния сознания, остановка внутреннего диалога может привести к стабильной перестройке восприятия, что, в свою очередь, инициирует процесс Трансформации энергетического тела человека.

Тем не менее, остановка внутреннего диалога не является первым шагом на пути нагуализма. Чтобы приостановить или ощутимо замедлить внутренний диалог, практикующий должен обрести базовые навыки управления собственным вниманием. Именно поэтому психотехническая часть первого этапа дисциплины нагуализма посвящена обучению *концентрации* и *деконцентрации внимания* — двум основным состояниям внимания, с помощью которых практик может влиять на собственное состояние. Это главные рычаги саморегуляции, позволяющие изменять психоэнергетический фон организма.

Мои попытки систематизировать психоэнергетическую работу в нагуализме, организовать ее так, чтобы она стала ясной системой, способной помочь практику пройти этот путь с самого начала до наивысших уровней усиления сознания и восприятия привели к созданию последовательности из двенадцати этапов, которая отражена в таблице ниже.

Двенадцать этапов психоэнергетической дисциплины

РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ, ЧУВСТВАМИ, РЕАКЦИЯМИ

1. Сталкинг себя. Фокусировка намерения.
2. Выслеживание базальных комплексов (небезупречности):
— выслеживание страха смерти;
— выслеживание ЧСВ;
— выслеживание чувства жалости к себе;
— выявление общих элементов в этих трех комплексах.
3. Обнаружение / формирование фигуры чувства безупречности в теле.
4. Свидетель безупречного восприятия и реагирования.
5. Тотальный сталкинг. Образование ресурса для безупречности на фоне объемной деконцентрации внимания.
6. Чувствительность ЭТ на фоне тотального сталкинга.

7. Отрешенность.
8. Безмолвное знание. Понимание.
9. Понимание. Любовь.
10. Безупречность и новое чувство Я. Синтез. Окончательный перепросмотр.
11. Странствие сновидящего по мирам.

РАБОТА С ВНИМАНИЕМ И ЭНЕРГИЕЙ

1. Концентрация внимания — деконцентрация внимания.

2. Остановка внутреннего диалога:
— с использованием «походки Силы»;
— с использованием визуального канала;
— с использованием аудиального канала;
— с использованием кинестетического и проприоцептивного каналов.

3. Неделание привычек и автоматизмов.
4. Перцептивное неделание:
— визуальное;
— аудиальное;
— кинестетическое.
Сновидение:
а) верхний способ;
б) прямой сдвиг точки сборки.
5. Делание как «выковывание» энергетического тела
6. Делание фронтальной пластины; делание смещенной «точки внимания»; делание задней пластины.
7. Делание полевых структур (каналов энергетического метаболизма) между фронтальной пластиной и внешними эманациями:
а) канал пупа;
б) канал солнечного сплетения;
в) канал горлового центра;
г) канал межбровья;
д) канал макушки головы.
8. Делание «стержня» ЭТ. Делание поверхности ЭТ. Использование этих компонентов ЭТ для получения доступа к новым источникам энергии — Земле, стихиям и т. д.
9. «Второе тело» обучается движению, а также излучению и поглощению энергии внешнего поля. Произвольный энергообмен «второго тела» с внешним полем.
10. Делание всего поля ЭТ целиком. Последовательное расширение Я до поля энергетического тела. Расширение ЭТ.
11. Полное освоение второго тела («дубль»). Обучение свободному перемещению тела сновидения наяву и в сновидении.

12. Интеграция — *целостность* при странствии по мирам (объединение яви и сновидения). Интегральное восприятие и тотальная чувствительность. «Огонь изнутри»

Этап 1. Сталкинг себя

Внимание как инструмент саморегуляции

Сила внимания — это условие и предпосылка для любой психотехнической процедуры в психоэнергетической дисциплине нагуализма.

Сила внимания формируется с помощью концентрации внимания и деконцентрации внимания.

В работе с нагуалистскими техниками необходимо использовать весь потенциал человеческого внимания. Усиление внимание требует:

1) работы с концентрацией внимания;

2) развития способности к деконцентрации внимания;

3) специальной тренировки внимания в контексте перцептивного паттерна «фигура-фон».

Практик должен уметь по собственному желанию выделять любую произвольную *фигуру* из *фона*, и наоборот — разрушать *фигуру*, растворять ее в перцептивном *фоне*.

Человек, желающий **полностью** использовать потенциал своего внимания, должен овладеть четырьмя фундаментальными навыками.

1. Концентрация.

2. Деконцентрация (т. е. равномерное распределение внимания по всему сенсорному полю).

3. Выделение «фигуры» из «фона» (сборка эманаций в пучок).

4. Утопление «фигуры» в «фон» (прекращение сборки пучка эманаций).

Наше внимание должно владеть **всеми** четырьмя навыками.

Овладение ими позволит практику работать с любой психотехникой, необходимой для психоэнергетического развития субъекта. Ибо подлинная суть этих навыков (или способностей) заключается в управлении силовым полем, которое мы ощущаем как собственное внимание. Делание и неделание, остановка внутреннего диалога, сталкинг, перестройка перцептивного поля, формирование фигуры безупречности — все эти приемы и психотехники опираются на предельно развитую способность практика управлять энергией внимания.

* * *

Перед тем, как приступить к последовательному описанию двенадцати этапов психоэнергетической дисциплины нагуализма, я хочу разъяснить некоторые моменты, касающиеся отношений между нагуализмом Нового цикла и работами Карлоса Кастанеды.

Я отношусь к нагуализму как к развивающемуся учению.

То, что написал Кастанеда, в нашей ситуации не дает практических результатов. Любой читатель Кастанеды, если он хочет воплотить в жизнь написанное Карлосом Кастанедой, должен в какой-то степени «переделать» его — под свои особенности, под изменившийся тональ времени, под тональ страны, в которой он живет. Он переделывает Кастанеду сознательно или бессознательно, удачно или неудачно — но переделывает.

К сожалению, в изначальном виде тексты Кастанеды невозможно использовать как руководство по усилению осознания и трансформации энергетического тела. Я говорю об этом обстоятельстве откровенно и прямо. Чтобы сделать нагуализм эффективной системой в условиях современного европейского тональ, мне пришлось отказаться от некоторых понятий и привнести ряд инструментов («психических орудий»), которые в наше время и в нашей цивилизации позволяют не просто рассуждать о том, что написал Кастанеда, но и добиваться реального прогресса на этом Пути.

Люди консервативные неприязненно относятся к любым изменениям в том, что они привыкли называть «учением дона Хуана». Они считают книги Кастанеды чуть ли не святыней. Их возмущает, что другой автор использует «кастанедовские» термины, но при этом имеет смелость развивать учение дальше, добавлять в систему нагуализма новые методы и техники. Их гнев можно понять — но все это уже было.

Зигмунд Фрейд, например, создал систему, ставшую теоретическим обоснованием психоанализа, где впервые ввел такие понятия, как либидо, Эго, Ид и др. Последователи Фрейда использовали созданную Фрейдом терминологию — в первую очередь, Юнг и бесчисленное множество постфрейдистов. Все они понимали фрейдистские термины немного иначе. А некоторые придавали фрейдистским терминам уж совсем специфическое значение.

Я специально остановился на теоретической системе Фрейда, потому что главные понятия фрейдизма до сих пор никак не относятся к научному знанию — то есть, не были ни опровергнуты, ни доказаны. (А нагуализм находится именно в таком положении по отношению к научному знанию.) Однако это не помешало фрейдизму успешно развиваться на протяжении века.

Я считаю нагуализм открытым учением — открытым к новым психотехникам и новым психологическим методам. Разумеется, чем больше новых методов и психотехник я применяю в работе над нагуализмом Нового цикла, тем чаще говорят, что «это уже не Кастанеда».

Разумеется, это — не Кастанеда. Если учение развивается, оно неминуемо отдаляется от своего «отца-основателя». Иначе мы будем «топтаться на одном месте», рассказывать одно и то же разными словами.

На мой взгляд, каждое учение (или научная теория), если оно стремится к развитию, обречено на эту судьбу.

1.1. Работа с чувствами и эмоциями

Каждый этап практики нагуализма включает в себя две основных составляющих:

1) работу с чувствами, эмоциями и реакциями, и

2) работу с вниманием и энергией (психотехника как таковая).

На первом этапе эти два аспекта тесно пересекаются.

Начинающий практик знакомится с так называемой «доктриной» безупречности. Во-первых, он исследует ее содержание. Во-вторых, постигает ее значение и смысл — для чего ему необходимо изучить и принять основные теоретические предпосылки нагуализма: философию энергетической Вселенной и концептуальную модель энергетического тела человека.

Это необходимо, чтобы практик хотя бы теоретически смог осознать, что безупречность является важнейшим источником Энергии, обеспечивающим работу восприятия, внимания, осознания. Состояние безупречности исполняет роль аккумулятора Силы или ее идеального проводника — когда мы поглощаем энергию извне.

Почему это так?

Как уже было сказано, обычное состояние человеческой психики и эмоциональной реактивности (состояние, которое в целом можно назвать **небезупречным**) отличается активностью трех **базальных комплексов**[11]. Это — страх смерти, чувство собственной важности, жалость к себе. Перечисленные формы эмоционального переживания и реагирования включают в себя множество компонентов, и именно поэтому я назвал их «комплексами».

Страх смерти скрывает в себе практически все типы переживаемых человеком страхов. Выслеживание любого выбранного наугад типа страха в конечном итоге приводит сталкера к общему «корню» данного комплекса — к самому *страху смерти*.

Однако наибольший объем различной продукции (эмоциональных состояний и соответствующих схем реагирования) производит *чувство собственной важности*. Сюда входит и сама «важность», обладающая различной интенсивностью переживания и эмоциональной окрашенностью (высокомерие, снобизм, честолюбие, завышенная самооценка, чувство превосходства, исключительности и т. д.), и длинный список эмоций, возникающих в результате «посягательств» других людей. Чувство собственной важности состоит из активных и реактивных проявлений. Эмоции, отражающие саму сущность ЧСВ, являются ее активной составляющей, а эмоции, вызванные посягательством на ЧСВ, можно рассматривать как реактивные (то есть, как различные реакции на ЧСВ)[12].

Что же касается жалости, то природа этого комплекса рефлексивна. Иными словами, жалость к себе является рефлексией на страх или на неудовлетворенное чувство собственной важности. Если субъект терпит поражение, столкнувшись с первыми двумя комплексами (страдает от страха, тревоги, озабоченности, обиды, уязвленного самолюбия, ревности, стыда, зависти к чужому успеху и т. д.), он ощущает себя несчастным. Испытывая эту совокупность неприятных переживаний, человек склонен рефлексировать о себе как о «жертве», что активизирует комплекс *жалости к себе*[13] и неминуемо усиливает состояние самопоглощенности через все механизмы рефлексии, работу которых человек большей частью не умеет контролировать. Хуан Матус — магический наставник Карлоса Кастанеды — называл эту черту нашей психологии *потаканием себе*, или *индульгированием* (термин, предложенный изобретательными переводчиками кастанедовского эпоса).

В более ранних работах я называл индульгирование «психической реверберацией». Это, разумеется, метафора, которая подчеркивает присущую человеку способность многократно повторять те или иные переживания, обладающие рефлексивной природой.

Всякий раз, испытывая подобные эмоции, субъект размышляет о них и воспроизводит их снова и снова. Размышление (рефлексия) вызывает повторное переживание реакции, а повторное переживание реакции может вызвать еще один цикл рефлексии. Так формируется устойчивый контур, продлевающий реагирование.

Когда человека особенно пугают собственные телесные или эмоциональные реакции, когда он озабочен состоянием своего организма и невольно концентрирует внимание на соматических ощущениях (так называемый «ипохондрический тип»), каждое повторное переживание, подкрепляемое тревогой и опасени-

ем, становится сильнее. В конечном итоге потакание себе превращается в «невротический круг» — последовательность реакций, интенсивность которых возрастает без участия внешнего стимула. Такой невротический круг может перерасти в приступ «беспричинной» паники.

Основным содержанием первого этапа является **сталкинг себя.**

Также эту практику можно назвать *выслеживанием себя* (самовыслеживанием). Смысл данной работы состоит в определенной перестройке внимания и в стабильном удерживании новой позиции внимания.

Как правило, человек пассивно относится к тому, как работает его эмоциональная сфера. Он не рассматривает эмоции и эмоциональные реакции в качестве объектов сознательного управления или коррекции.

Нам дано обширное поле психических и психологических содержаний, с которыми мы «сливаемся» в повседневной психической жизни. Иными словами, в психическом мире постоянно происходит автоматическое **отождествление** осознания (внутреннего «свидетеля», или «наблюдателя») и различных продуктов тоналя — эмоций и реакций, производных от базальных комплексов, затянутого реагирования (потакания себе), множества иной реактивной и психоэмоциональной продукции.

Саморегулятивные процессы, которые являются сущностью психоэнергетической дисциплины, проявляют свою активность в момент растождествления — когда наблюдатель «пробуждается» и начинает следить за событиями, происходящими в наблюдаемом поле. Растождествление наблюдателя и наблюдаемого в психическом поле является первым действием намерения сталкера, которое привносит новый элемент организованности в работу психоэнергетики.

Человек, который не пытается трансформировать психику и, тем более, тело, относится к своему внутреннему миру довольно пассивно. Его внимание покорно следует за сильными раздражителями (сенсорными или эмоциональными) либо занято реализацией мыслительных стереотипов. Пассивное «Я» не отличает себя от других содержаний психики — мотива, интереса, объекта внимания, эмоции, реакции и т. д. Если человек испытывает страх, он сливается с собственным страхом. Если он злится или грустит, обижается или ревнует, он сливается с каждой из перечисленных реакций. В таком состоянии психическое поле переживается как аморфный сгусток разнородных содержаний и неуправляемых напряжений, которые постоянно возникают в ответ на внешние обстоятельства или как продолжение ментального потока субъекта, то есть как ответ на собственную рефлексию.

Возникшее напряжение исчезает лишь в том случае, когда субъект бессознательно находит возможность «разрядить» его.

Человек не отделяет себя от собственной психоэмоциональной конституции. Согласно внушенному стереотипу он относится к различным чертам своего характера и к собственному реагированию на возникающие ситуации как к обстоятельствам, на которые он не может оказать значительного влияния. При этом каждый из нас не только знает, что способен управлять своими реакциями, но и обладает личным опытом такого рода.

Все люди умеют сдерживать как раздражение, так и неуместное веселье, тревогу и восторг, ревность и проявления жалости к себе. Когда дело доходит до социально осуждаемых реакций нашей эмоциональности, механизм самоконтроля включается очень быстро. Чтобы это произошло, нужны только два условия: 1) чтобы реакция входила в категорию социально неприемлемых; 2) чтобы субъект находился в «зоне» социальной коммуникации (проще говоря, чтобы его видели другие люди).

Почему же человек не считает свое реагирование объектом сознательного управления или коррекции, несмотря на имеющееся знание и личный опыт? По двум причинам.

Во-первых, сфера эмоциональной реактивности закрепила свою неизменность посредством совокупности психических автоматизмов. А когда включается автоматизм, осознание происходящего резко сужается.

Во-вторых, большая часть эмоционального реагирования обусловлена социальными содержаниями (ценностями, стереотипами и т. д.), которые существуют в его психике как императивы и были импринтированы в период ранней социализации личности.

Таким образом, человек бессознательно воспринимает многие формы своего эмоционального реагирования как вынужденные, а значит — отчужденные от него.

Другими словами, человек склонен относиться к целому ряду собственных реакций как к чему-то «внешнему» и не подвластному его воле.

Сталкинг себя изменяет существующее положение.

В процессе сталкинга реагирование (чувства, эмоции, реакции) осознанно фиксируется как *внешнее* по отношению к наблюдающему «Я», поскольку в этом состоянии реагирование становится объектом осознанного наблюдения. В дальнейшем форма реагирования и его качество трансформируются под влиянием «выслеживающего Я».

О разных формах осознания и о специфической работе с вниманием стоит сказать отдельно.

На первом этапе нагуалистской практики работа с чувствами, эмоциями и реакциями заключается именно в выслеживании реактивных процессов собственного тоналя. Практик узнает о безупречности и приобретает общее представление о главных психологических проблемах, мешающих достичь этого состояния.

1.1.1. Энергетические уровни осознания

В начале работы над психоэнергетической Трансформацией мы не имеем подлинного опыта, а потому любое знание здесь может быть только теоретическим. Конкретная терминология, как и нюансы концептуальной модели, не имеют значения. Именно отсутствие опыта порождает преувеличенный интерес к теоретическому описанию самых сложных моментов концепции и невообразимых (для начинающего) психических состояний. По мере продвижения в психоэнергетической работе интерес к логическим моделям и рациональному философствованию ослабевает.

Наше внимание перестает интересоваться *изображением* жизни (каковым является любая философская, логическая, метафизическая конструкция) и переключается собственно на *жизнь*.

Тем не менее, это важный период в жизни личности, обратившейся к Трансформации. Теоретические размышления, если они креативны, компенсируют изначальное отсутствие ориентиров для практики, которые начинают осознаваться субъектом после обнаружения фигуры *чувства безупречности* (т. е. на третьем этапе дисциплины).

На первом этапе теоретические инструкции чрезвычайно важны. Они подсказывают, на чем сосредоточиться, на что обратить особое внимание. Таким образом, «доктрина» безупречности помогает сформировать фундаментальные категории, на которые можно опираться в процессе выслеживания самого себя.

Надо заметить, что сталкинг себя начинается с наблюдения *всех* собственных чувств, эмоций и реакций. Субъект особенно отмечает те формы проявления активности своего тоналя, которые можно отнести к базальным комплексам (страху смерти, чувству собственной важности, жалости к себе).

Смысл этой работы состоит в пробуждении **осознания.**

Здесь осознание выступает в роли «выслеживающего Я», но в дальнейшем, по мере усиления, осознание становится более деятельным — оно не только наблюдает, но и вторгается в различные процессы психоэнергетического поля: реактивные, психоэмоциональные, ментальные, соматические. Можно сказать, что прогресс практика в нагуализме заключается в непрерывной экс-

пансии его осознания. На разных этапах осознание может быть «Наблюдателем» или «Свидетелем» (это не одно и то же!), «Сталкером» и, наконец, «Делателем».

Последовательность психоэнергетического развития, которую я предлагаю в этом разделе, подразумевает следующую эволюцию осознания:

«Наблюдатель» — «Сталкер» — «Свидетель» — «Делатель».

Это — *энергетические состояния осознания*. Поскольку я иногда буду упоминать о них, коротко опишу их сущность.

«Наблюдатель» — осознание, отделившее себя от остальных содержаний психики и способное изучать их динамику и проявления. Это — первая ступень «пробуждения», если выражаться языком буддистских метафор. «Наблюдатель» занят самопознанием. Он находит закономерности и делает выводы. Однако он не может оказывать серьезного воздействия на события, происходящие в психике и, тем более, во внешнем поле.

«Сталкер» — осознание, способное целенаправленно выслеживать психические содержания определенного типа и влиять на них. «Сталкер» может остановить ту или иную эмоциональную реакцию либо, наоборот, усилить ее. При этом — что очень важно — он сохраняет осознание своей отдельности от эмоций, реакций или чувств.

«Свидетель» — осознание, которое может сохранять свою отдельность и независимость от других содержаний психики в то время как психика субъекта продолжает функционировать привычным образом, т. е. исполнять автоматизмы, следовать поведенческим и иным стереотипам. Такого осознания достичь непросто. Автоматизмы и стереотипы исключают осознанность. Когда человек начинает заниматься усилением осознания и формирует состояние «Наблюдателя», он сталкивается с тем, что можно назвать «эффектом сороконожки». Поскольку значительная часть внимания занята наблюдением, практик сталкивается с неожиданными трудностями при исполнении автоматических или стереотипных действий. Эти трудности изменяют характер поведения и реагирования — делают их более контролируемыми, но менее спонтанными. А неспонтанность реакций и поступков часто производит впечатление скованности и неестественности поведения в целом. Эти проблемы можно считать преодоленными, когда интенсивность осознания достигает уровня «Свидетель».

«Делатель» — осознание, способное воздействовать на другие психические содержания, перестраивать, трансформировать и создавать их по собственному усмотрению. Если сфера влияния «Сталкера» ограничена и заключается в остановке либо коррек-

ции присущих человеку чувств, эмоций и реакций, то «Делатель» получает доступ ко всему психоэнергетическому полю и, соответственно, к внешнему миру. Главное отличие «Делателя» состоит в способности творить новые содержания, новые энергетические формы и поля. «Делатель» создает их и управляет ими.

Этот тип осознания присутствует во всяком произвольном действии человека. «Делатель» — это суть нашей психической природы, то, что отличает человека от всех известных нам живых существ. Все, что человек создал за время существования своего вида — культуру, религию, науку, социальный строй и его институты, — он создал как «Делатель». Люди, имеющие особую предрасположенность к этому уровню осознания, занимаются творчеством или строительством цивилизации.

Систематическая дисциплина нагуализма, которая здесь изложена, усиливает эту черту осознания. На высших этапах Пути человек использует непосредственное делание как способ психоэнергетического творчества. Именно «Делатель» создает тело сновидения и *второе тело* сталкера, формирует новые каналы энергетического метаболизма и обучается с их помощью целенаправленно поглощать либо излучать энергию.

Завершая рассмотрение четырех энергетических уровней осознания, хочу отметить принципиальное различие, существующее между первыми двумя уровнями и последующими. Оно касается таких важных категорий, как *свобода* и *не-свобода*.

В процессе усиления осознание стремится к Свободе. Исследователь может заметить, что «Наблюдатель» и «Сталкер» — это уровни осознания, которые сопровождаются в большей или меньшей степени неспонтанным, а значит, несвободным поведением.

Попытки наблюдать и выслеживать собственное психическое поле ведут к определенному напряжению, что неминуемо влияет на характер реакций и поступков. Если человек, чье осознание находится на первом или втором уровне («Наблюдатель» или «Сталкер»), попытается вести себя безупречно («очистить» определенные области тоналя и трансформировать реактивность, связанную со страхом смерти, чувством собственной важности, жалостью к себе), — внимательный наблюдатель заметит внешние признаки саморегуляции. Это указывает на определенную несвободу, которую испытывает субъект в обращении с собственной психикой. Иными словами, **осознание встречает сопротивление** со стороны тех областей психики, которые оно пытается регулировать. Из чего следует простой вывод — пробужденное осознание до сих пор не трансформировало работу собственных базальных комплексов.

Принципиальные изменения в осознании происходят при переходе на уровень «Свидетель». Здесь мы впервые чувствуем себя свободными, поскольку дистанция между осознанием и областями психики, которые должны быть трансформированы, ощутимо сокращается. Субъект обретает способность контролировать свои чувства, эмоции и реакции без того напряжения, которое характерно для предыдущих энергетических уровней.

Состояние «Свидетеля» трудно описать. Мы словно регулируем, не регулируя. Управляем, не управляя. На этом уровне мы именно *свидетельствуем* происходящие процессы, сохраняя отдельное осознание. На уровне «Делателя» осознание становится не только свободным, но и подлинно активным — оно начинает творить психоэнергетическую реальность.

Может возникнуть вопрос: в чем смысл разделения осознания на четыре уровня энергетической интенсивности? Не является ли это бесполезным нагромождением терминов? Я убежден, что данный подход к осознанию имеет не только теоретический, но и практический смысл.

Во всех случаях, когда мы говорим об осознании, речь идет как минимум о двух явлениях — 1) об осознании как таковом, и 2) об осознании, трансформирующем личность. Аналитическая школа психотерапии, основанная Зигмундом Фрейдом, исходит из важной терапевтической гипотезы, что осознание в любых его формах *обладает трансформирующим потенциалом*. Фрейд и его ученики считали, что осознание травмы способно ее исцелить, осознание комплекса ведет к освобождению от комплекса и т. д.

Но опыт нескольких десятилетий психоаналитической практики показал, что это далеко не всегда так. Человек может осознать свою проблему и не избавиться от нее. Чаще так и происходит. Сегодня во многих психотерапевтических направлениях, работающих с осознанием, принято считать, что осознание начинает оказывать трансформирующее воздействие на личность только тогда, когда субъект обретает соответствующий опыт (т. е. совершает определенные действия и получает перцептивные впечатления).

Однако ключевой вопрос остался без ответа: *что* заставляет человека, осознавшего свою проблему, совершать действия и получать впечатления (т. е. обретать опыт, который придает осознанию трансформирующий эффект), в то время, как другой «осознавший» продолжает пассивно наблюдать за происходящими в его психике автоматизмами и стереотипами и не изменяется?

Классическая интерпретация не может обойтись без привлечения сложных дополнительных пояснений, где говорится о разнообразных процессах эмоционально-чувственной сферы, порожда-

ющих мотивацию поведения. К тому же, надо заметить, эти пояснения далеко не всегда убедительны.

Нагуализм подходит к осознанию как к **энергетической формации**, сила которой может быть различной. Исходя из предложенной классификации, в традиционном курсе психоанализа то, что называется «осознанием» проблемы (или комплекса), часто оказывается всего лишь временным достижением энергетического уровня «Наблюдатель».

На этом уровне осознание крайне редко изменяет привычный способ реагирования личности на внешние и внутренние проблемы — оно *только замечает* их. Будучи «Наблюдателем» и отчасти «Сталкером», осознание не способно трансформировать те структуры психики, которые являются источниками психологических проблем и заставили человека обратиться к психоаналитику. Этим, возможно, объясняются некоторые неудачи аналитической терапии.

1.1.2. Безупречность. Работа над безупречностью на разных этапах

Работа над безупречностью — это длительный процесс. Она начинается на первом этапе психоэнергетической дисциплины, на том уровне, где основная задача заключается в обучении самому принципу **«выслеживания самого себя»**. Смысл сталкинга себя на первом этапе нагуалистской дисциплины — *осознание осознания*, или то, что в некоторых восточных школах духовного развития называют «внимательность».

На втором этапе сталкинг себя обучается работать с конкретным психическим содержанием. Здесь мы обретаем ценное знание — мы узнаем, что, с точки зрения достижения безупречности, все психоэмоциональное поле можно разделить на три неравные части: 1) на *поле безупречности* (т. е. поле чувств и эмоций, для которых характерно отсутствие страха смерти и производных от него страхов, отсутствие всех форм ЧСВ и жалости к себе), 2) поле небезупречности и 3) нейтральную часть.

Поле безупречности очень содержательно. Наверное, каждый за свою жизнь имел хотя бы один «энергетический всплеск», во время которого испытал нечто вроде «возвышенной отрешенности» и покоя. В эти моменты реагирование на внешние стимулы становится *иным*, не-стереотипным и не-автоматическим. Если нечто подобное произошло с нами хоть раз в жизни, мы надолго запоминаем это переживание. Такой опыт становится драгоценным ресурсом, значимость которого очевидна, если мы начинаем работать над безупречностью.

Надо иметь в виду, что ресурс безупречных чувств и эмоций гораздо больше, чем нам кажется. Каждый из нас регулярно переживает отсутствие страхов, чувства собственной важности и жалости к себе, но не рефлексирует по этому поводу. Каждый вечер и каждое утро мы проходим через так называемые «транзитные» состояния (когда засыпаем или когда пробуждаемся). В эти периоды тональ пассивен и не способен генерировать чувства и эмоции, относящиеся к базальным комплексам. Таким образом, каждый человек, будучи осознающим существом, владеет достаточным опытом переживания безупречности. Проблема в другом! Мы не научились сочетать безупречность и осознанность. Стоит человеку выйти из бессознательного состояния (сна, гипнотического транса, сильной интоксикации и т. п.) — и включаются психологические механизмы, управляющие базальными комплексами. Каждое утро, как только сознание полностью пробудилось, все чувства, эмоции, реакции оказываются в той или иной мере обусловлены этими комплексами.

Механизм этой обусловленности очень прост. Мы можем осознавать себя только в ситуации полноценной активности всех высших психических функций. А это обозначает «включение» того описания мира, в котором человеческий вид живет уже несколько десятков тысяч лет. Ценности, значения, смыслы, входящие в описание мира, автоматически активизируют страх смерти, ЧСВ, жалость к себе, поскольку в этом описании всегда присутствует самый главный компонент — *описание самого себя*.

Вторую часть — поле небезупречности — описать несложно. Здесь сосредоточены все переживания, которые возникают в процессе реализации базальных комплексов — все чувства, эмоции, реакции. Эта часть психического поля определяет поступки и поведение абсолютного большинства людей. Она привлекает наибольшую часть психической энергии. О ней больше всего думают и говорят. На этой части, как правило, сосредоточено внимание обычного человека.

Третья — нейтральная — часть психического поля содержит значительный объем информации и множество навыков (начиная с простейших — скажем, умения читать или считать и заканчивая наивысшими достижениями в профессиональной области). Человек неминуемо проводит какую-то часть времени в нейтральной части психического поля, независимо от темперамента, профессии и интересов. Иначе он бы катастрофически страдал от энергетического истощения.

Сталкинг себя — работа, которая осуществляется не только на первом и втором этапе. Это необходимая часть практики вплоть до завершения процесса психической трансформации (согласно

рассматриваемой 12-этапной модели дисциплины — до 10 этапа). На каждом следующем этапе сталкинг себя выражает себя по-новому.

Человеческая психика очень подвижна. Некоторые ее области быстро изменяются, даже если субъект не занимается целенаправленной практикой самотрансформации. В случае же использования психоэнергетической дисциплины нагуализма ситуация внутри психического поля субъекта может меняться с большой скоростью — и эти неизбежные изменения необходимо *осознать*. А для того, чтобы осознать, их необходимо выследить. Именно поэтому сталкинг себя становится постоянным компонентом нагуалистской практики на любом этапе приближения к третьему вниманию.

С помощью сталкинга себя мы можем следить за изменением соотношения между тремя полями, описанными выше. Этот способ особенно актуален, пока мы проходим первые четыре этапа практики. На пятом этапе, именуемом «Тотальный сталкинг», основная работа по достижению безупречности завершается. Это — выдающееся событие. Оно настолько значительно, что разделяет весь нагуалистский Путь на две части — *до* обретения безупречности и *после*. Работая над достижением безупречности, мы следим за тем, как трансформируется поле небезупречности — как изменяются чувства, эмоции и реакции, прежде бывшие небезупречными. Уже на четвертом этапе практики («Свидетель безупречного восприятия и реагирования») психический материал, составлявший поле небезупречности, изменяется настолько, что внимание начинает распределять его между оставшимися двумя областями. Часть чувств, эмоций и реакций полностью трансформируются и становятся частью поля безупречности, другая часть трансформируется частично — и попадает в нейтральную часть психического поля.

После достижения «Тотального сталкинга» (т. е. пятого этапа согласно этой модели) внимание сталкера постоянно поддерживает новое состояние. Кроме того, сталкинг себя применяют для достижения качественно иных целей в области психической саморегуляции: для выслеживания сверхслабых сигналов, поступающих от психоэнергетического фона; для выслеживания самого режима восприятия, чтобы таким образом научиться произвольно его изменять. Выражаясь языком дона Хуана, мы используем силу сталкинга себя для того, чтобы находить «места силы», узнавать «знаки духа», замечать иные детали, недоступные нормальному восприятию, или непосредственно для смещения точки сборки.

1.2. Психотехника

Сталкинг себя требует сильного и хорошо контролируемого внимания. Поэтому психотехнический аспект первого этапа дисциплины заключается в освоении двух главных навыков работы с вниманием — *концентрации* и *деконцентрации*.

Разумеется, попытки выслеживать собственное психическое поле сами по себе усиливают способность к концентрации. Но чаще всего этого недостаточно. Чтобы добиться успеха в психоэнергетической дисциплине, необходимо уделять значительное внимание психотехническим процедурам. В нагуализме психотехники не имеют сакрального или мистического значения. Это упражнения, цель которых — усилить и развить конкретные функции психики.

Однако результатом подобных «упражнений» становится обретение весьма необычного опыта. Опыт такого рода на протяжении веков рассматривался как мистический. Изменение качества и диапазона восприятия, вызванное психотехническими приемами, интерпретировали как «нисхождение благодати», «общение с потусторонними силами» и т. д. Такие мощные направления ориентальной мысли, как индуизм, буддизм и даосизм, использовали психотехнику в качестве главного инструмента достижения высших состояний человеческого духа. Благодаря их тысячелетним усилиям некоторые виды психотехники были отшлифованы до мельчайших деталей и стали восприниматься адептами чуть ли не как религиозный ритуал.

Цель нагуализма — Свобода, и поэтому мы стремимся избегать догм и ритуалов. Даже в самом начале психоэнергетической практики не следует забывать, что техника — только инструмент. Мы имеем право творчески подходить к решению поставленной задачи, экспериментировать, даже создавать собственные методы. Главное — не забывать о цели, которую мы поставили перед собой. А цель психотехники на первом этапе — усилить, насколько это возможно, способность к концентрации и деконцентрации внимания.

Традиционно работа с концентрацией внимания начинается с визуальных техник, поскольку визуальный канал восприятия предоставляет человеческой психике самое насыщенное и дифференцированное информационное поле. При этом важно учитывать основную задачу этого этапа дисциплины, которая заключается в формировании сильного осознания, способного в дальнейшем влиять на другие области психики, на энергетику и на соматику.

Чтобы добиться отделения осознания «Наблюдателя» (в дальнейшем — Сталкера, Свидетеля, Делателя) от наблюдаемого и выслеживаемого поля, практик должен сначала обрести опыт

устойчивого переживания максимальной сосредоточенности внимания на фоне глубокой релаксации физического тела. Это — первый шаг при освоении любого навыка, касающегося сферы психической саморегуляции. Этот опыт является основополагающим. Он необходим для того, чтобы практик научился выделять фигуру из фона и наоборот — прекращать автоматическое выделение конкретной фигуры по собственному желанию. Во втором случае фигура становится фоном. Человек, свободно владеющий этим умением, легко входит в состояние неделания любого типа.

Напомню, что управление вниманием в Реальности (нагуале) есть не что иное, как управление энергетическим полем. Мы склонны забывать о том, что внимание и осознание — не идеальные понятия, а реальные «энергетические факты». Эта идея настолько далека от привычного описания мира, что непрерывно вытесняется сознанием — до тех пор, пока мы не обретем однозначный эмпирический опыт, безоговорочно подтверждающий ее истинность. Работая с концентрацией и деконцентрацией внимания, не забывайте, что мы управляем реальными энергетическими потоками, и отнеситесь к тренировке соответствующим образом.

При выборе объекта концентрации следует учитывать энергетический аспект работы внимания. Не используйте для тренировки внимания объект, вызывающий «плохие» ощущения, ассоциации, мысли, ощущения в теле. То же касается места: если оно вам чем-то не нравится, прислушайтесь к своей интуиции.

Я не буду описывать методы тренировки концентрации. Они давно разработаны и хорошо описаны в многочисленных работах — от древних трактатов по Йоге, где приводятся методы концентративной медитации, до современных работ по психической саморегуляции.

Хочу заметить лишь то, что мне кажется наиболее важным в связи с достижением психоэнергетической Трансформации. При работе с концентрацией и деконцентрацией внимания мы должны помнить, что имеем дело *исключительно с вниманием*. В этом весь смысл упражнений. Работая с концентрацией и деконцентрацией, не забывайте, что при исполнении любой психотехники наша задача — максимально отделить мышечные напряжения и иные телесные функции (если они не являются объектом концентрации) от работы внимания. Добиться этого можно только в состоянии глубокой релаксации. Таким образом, обучение глубокому расслаблению тела обязательно входит в любой психотехнический комплекс, целью которого является управление вниманием.

Таким образом, начало психотехнической работы в нагуализме заключается в двух одинаково важных для дальнейшего прогресса практика действиях:

1) в *отделении* психической активности от физиологической (движение внимания от движения мышц, и др.);

2) в постепенном освоении основных каналов восприятия.

Мы начинаем осваивать *концентрацию* внимания с визуального канала (зрения) и на этом — самом простом — примере учимся обращаться с некоторыми своими психическими функциями как с *особыми органами*, которые в дальнейшем будут развиваться и усиливаться.

Подобным же образом мы развиваем способность к концентрации внимания, когда переключаемся на иной канал сенсорных сигналов. Поскольку сосредоточенность на зрительном поле для нас привычна и ближе всего к тому, что можно назвать стереотипным поведением, то и эффект от такой сосредоточенности — наименьший.

Намного интереснее работать с аудиальной либо кинестетической концентрацией, то есть сосредоточением внимания на слухе или осязании. Как правило, человек гораздо хуже осознает то, что он слышит, и еще хуже осознает то, что он осязает. Если же речь заходит о проприоцептивных ощущениях (т. е. об ощущениях внутреннего пространства организма — тканей, конкретных органов и т. д.), то здесь осознанность совсем низкая.

Во всех этих занятиях главное — помнить, что концентрация внимания ни в коем случае не должна смешиваться с физическим или физиологическим напряжением. Где бы ни находился объект концентрации (вне тела или внутри него), какой бы сенсорный канал мы ни фокусировали (зрение, слух, осязание) сосредоточение внимания никак не должно влиять на состояние тела и его органов. Тело остается спокойным и расслабленным, внимание — максимально сосредоточенным, собранным, активным и сконцентрированным.

Если практик смог достичь предельной концентрации внимания на избранной точке зрительного поля либо на поле ощущений избранного сенсорного канала, сохраняя максимальную расслабленность физических или физиологических функций — он выполнил психотехническую задачу, стоящую перед ним на первом этапе практики.

Работа над релаксацией и работа над концентрацией внимания должны происходить **одновременно**. И чем более искусными в релаксации мы станем, тем эффективнее для нас будут техники по управлению вниманием — концентрация и деконцентрация. Этот навык затем распространится на все используемые

психотехники и повысит их эффективность.

Однако нагуалист должен научиться управлять вниманием (входить в состояние концентрации или деконцентрации), в том числе, и **на фоне отсутствия релаксации**. Это, разумеется, непросто.

Несколько лет требуется на то, чтобы выработать в своей психике навык игнорировать мышечные напряжения и обычную моторику. Таким же образом человек обучается игнорировать сенсорные сигналы (визуальные, аудиальные), которые попадают в его перцептивное поле и отвлекают внимание от избранного объекта концентрации.

Способность управлять своим вниманием безо всякой релаксации в дальнейшей практике совершенно необходима. Мы можем позволить себе релаксацию лишь на первом и на втором этапе дисциплины, то есть в первые 1,5 года.

Точно таким же способом практик начинает работу над деконцентрацией внимания. У нас в стране этот психотехнический подход наиболее подробно и тщательно разработан Олегом Георгиевичем Бахтияровым[15].

Однако, несмотря на относительную разработанность деконцентративных методов, мы должны учитывать специфику тех целей, которые ставит перед собой нагуализм. Знаменитая «походка Силы», описанная в одной из книг Кастанеды, является весьма удачной психотехнической «уловкой», достигающей эффекта за счет деконцентрации внимания на визуальном поле. Связь между ОВД и деконцентрацией внимания обнаруживает каждый, кто хотя бы пару раз испытал на практике «походку Силы».

Таким образом, деконцентрация — не просто один из методов управления вниманием. Это — психотехника, тесно связанная с остановкой внутреннего диалога, а значит — со всеми режимами измененного восприятия (тем, что в кастанедовском описании именуется состояниями со «смещенной точкой сборки»). Кроме того, деконцентрация внимания дает практику телесный и психический ресурс, на который можно опираться, начиная практику того или иного неделания.

В целом деконцентративное состояние, будучи по своей сути полной противоположностью обычному, «концентративному» состоянию сознания, порождает множество вопросов экзистенциального характера. Это специфическое состояние вдохновляет на размышления о природе сознания (или осознания) и о природе человека вообще.

С психологической (психотехнической) точки зрения, деконцентрация внимания позволяет нам ощутить собственное осо-

знание в реальной перспективе. Благодаря ей мы обретаем опыт «второй стороны» психического бытия — того, что символически можно назвать «Пустотой», «Фоном», «Хаосом» и т. д.

Существование осознания становится особенно выпуклым и явным благодаря тому, что мы обретаем возможность «рассмотреть» себя *осознающего* не только в привычном состоянии, где осознание распределяет внимание между некоторым числом фигур, созданных с помощью концентрации внимания, но и в совершенно ином состоянии — там, где фигуры отсутствуют, поскольку внимание рассредоточено по всему полю воспринимаемых сигналов.

Поскольку вся психоэнергетическая дисциплина нагуализма построена на способности практика четко отделять «Я» (осознание) от других психических феноменов, деконцентрация внимания приобретает особый смысл. Благодаря этой психотехнике практикующий может, наконец, заметить так называемый «психический фон» и осознать самого себя как нечто отличное от фона.

Обычный человек полностью *отождествлен* с собственным осознанием и поэтому не способен его изменить. Если ему сказать, что существует дисциплина, цель которой — усиление осознания, он, скорее всего, просто не поймет, о чем идет речь. Я уже говорил выше, что человек всегда сливается с той психической функцией, которую он в данный момент выполняет. Если он размышляет, то он — это его размышления. Если он тревожится, злится, радуется — он отождествляет себя с этими эмоциональными феноменами. Его «Я» (осознание) проявляет себя довольно редко и в эмбриональной форме. С таким осознанием трудно работать.

Благодаря деконцентрации внимания, создающей внутреннюю перспективу, осознание становится одной из фигур, которые можно вычленить. С этой фигурой можно работать, как с любой иной — усиливать, ослаблять, расширять или сужать. Осознание, как это и предполагается в нагуализме, становится инструментом (орудием) особого рода. Его особенность заключается в том, что оно имеет внутреннюю (в данном случае — психическую) природу и обращено на самого себя. Оно может произвольно (т. е. подчиняясь собственной воле или намерению) усиливать себя, что и является задачей первого этапа психоэнергетической дисциплины.

1.2.1. Влияние психотехник на работу с чувствами и эмоциями

Именно на первом этапе могут ярко проявиться эффекты от сочетания работы с чувствами (сталкинг себя) и работы с вниманием. Возможно, это вызвано тем обстоятельством, что практик пытается перестроить собственную психическую жизнь в нескольких направлениях одновременно.

Конечно, это нелегкая задача — особенно когда психическая конституция практика уже обрела характерную жесткость, присущую людям среднего и старшего возраста.

Концентрация и деконцентрация внимания дают практику опыт осознания как независимой формации и позволяют вниманию достичь уровня «Наблюдателя». На этом уровне мы начинаем учиться управлять тем, что называют «растождествленным» вниманием. Такое внимание может, в частности, наблюдать за работой повседневного внимания (метавнимание).

Остальная часть психического поля становится средой, в которой субъект совершает разнообразные операции. Эта среда и есть предмет выслеживания, коррекции, трансформации. Так выглядит адекватное отражение реальной психоэнергетической ситуации.

Мы пребываем в заблуждении, когда отождествляем с центром собственного осознания все восприятия, впечатления, чувства и эмоции. Здесь и пролегает внутренняя граница между тоналем и нагуалем. Восприятия, эмоции, чувства и впечатления относятся к пространству тоналя. И только осознание (которое удерживает само существование нашего «Я») относится к нагуалю.

«Я» может выступать в роли исследователя и временами охватывать то или иное поле с целью его максимального изучения, но его сущность именно в том, что «Я» как нагуаль всегда может противопоставить себя любому произвольно выбранному полю. Осознание может охватить все или отстраниться от всего. Оно реализует таким образом свою свободу воли. Его орудием является внимание.

В процессе психоэнергетической практики субъект совершенствует это орудие. В частности, он специально занимается деконцентрацией внимания, используя тот или иной метод. Но само «Я» никогда не становится объектом деконцентрации — будучи частью нагуаля, оно остается *вне* любых манипуляций.

Сталкинг постепенно приводит к тому, что «Я» (осознание) явственно демонстрирует себя как нечто противопоставленное любым содержаниям тоналя. Мы начинаем осознавать свое «Я» как звено, соединяющее пространство личного тоналя с Бесконечностью вселенского нагуаля.

Все необычные переживания на пути нагуализма становятся предметом изучения и созерцания для нашего «Я» — для осозна-

ния, занятого *усилением самого себя*.

1.3. Попытки пробудить осознание в сновидении

Сновидение является продолжением той работы, которая была осуществлена наяву. Это надо понимать с самого начала практики.

Если нам не удалось реализовать задачи, поставленные наяву, то мы можем рассчитывать лишь на одно или два осознанных сновидения в результате вдохновляющего воздействия намерения, которое у начинающих практиков бывает вполне сильным. Но энергия намерения при отсутствии должных сталкерских и психотехнических навыков на первом этапе исчерпывается быстро.

Чаще всего в начале Пути практику вовсе не удается пробудить осознание в сновидении. Обычно первые осознанные сновидения происходят на втором или даже на третьем этапе, когда тональ начинает активно «очищаться» от стереотипного реагирования на базальные комплексы и, таким образом, постепенно приближаться к состоянию безупречности.

Тем не менее, я считаю, что предпринимать попытки к «пробуждению» в сновидении нужно с самого начала. Новое переживание своего осознания, возникшее благодаря опыту концентрации и деконцентрации внимания, и новая позиция своего «Я» в результате непрерывного сталкинга себя, — достаточно сильные стимулы для пробуждения осознания в сновидении. Разумеется, на первом этапе не следует ожидать от этих сновидений чего-то «магического» вроде посещения иных миров, но тело сновидения начинает формироваться с первых же энергетических сновидений.

Если вы особенно заинтересованы в исследовании сновидения, могу порекомендовать использовать проверенные методы концентрации перед засыпанием:

1) концентрацию внимания на макушке головы (или над макушкой), и

2) концентрацию слухового внимания в центре головы («внутренний звук»).

Эти приемы стимулируют пробуждение осознания в сновидении.

В дальнейшем — на втором, третьем этапе и далее — вы обнаружите, что больше не нуждаетесь в этих приемах для того, чтобы войти в состояние сновидения.

Разумеется, пока тональ не очищен основательно, качество и длительность сновидения будет зависеть, в первую очередь, от того, как вы обращались со своим вниманием и осознанием в

течение прошедшего дня.

Этап 2. Выслеживание базальных комплексов

2.1. Работа с чувствами и эмоциями

На втором этапе работа с чувствами и эмоциями заключается в выслеживании базальных комплексов. Если на первом этапе практикующий делает акцент на общем сталкинге себя, чтобы добиться четкого ощущения собственного осознания как психического инструмента, отделенного от других психических содержаний (полей), с которыми осознанию приходится иметь дело, то на втором этапе сталкинг обращается к вполне определенным содержаниям.

Сначала мы не можем различить, является ли чувство (эмоция) компонентом базального комплекса, но этот навык обретается быстро.

Все чувства и эмоции, происходящие из того или иного базального комплекса, имеют специфическую «окраску». Их объединяет несколько характерных черт: они навязчивы, связаны с напряжением, они энергетически нас истощают и, наконец, они обычно вызваны теми проблемами, которые можно назвать экзистенциальными (то есть, проблемами существования человеческого вида).

Совокупная активность базальных комплексов (страх смерти, чувство собственной важности, жалость к себе) порождает тот психоэмоциональный фон, который удобнее всего называть небезупречностью — как состояние, противоположное безупречности.

Именно этот психоэмоциональный фон, созданный небезупречностью, во многом является причиной непрерывного напряжения, а затем — истощения.

В зависимости от индивидуальной психической конституции и личной истории конкретного человека, какой-то из базальных комплексов проявляет себя наиболее ярко. Такие люди иногда без помощи учителя или психотерапевта могут сказать, *что* приносит им больше всего страданий — страх в любой его разновидности, ЧСВ или жалость к себе.

Поначалу мы не можем обращаться к фундаментальным чувствам непосредственно, чтобы трансформировать их, поскольку эти чувства вызывают слишком сильные переживания и *сужают* осознание.

Базальные комплексы состоят из сильно заряженного в эмоциональном отношении материала.

Чтобы удержать осознанность при столкновении со страхом, собственной важностью или жалостью, мы должны на первом этапе накопить столько Силы, чтобы победить врожденный инстинкт, заставляющий осознание сужаться и полностью терять способность к саморегуляции.

2.1.1. Выслеживание страха смерти и других видов страха

«Эволюция» страха смерти выглядит так. Сначала мы боимся смерти инстинктивно. Затем, когда в описание мира входит понятие о «смерти», мы начинаем опасаться ее вполне осознанно. И, обладая описанием этого понятия, мы страшимся смерти во много раз сильнее.

Поскольку инстинкт самосохранения входит в число энергетически наиболее мощных, а его «обслуживает» такое важное чувство, как **страх смерти,** — работать с этим страхом сложнее всего. Если вам удалось его «выследить» и вы грубо вторгаетесь в его работу, которая выполнялась автоматически несколько десятков тысяч лет (я имею в виду «цивилизованную» наследственность), тело бунтует и может ответить подавленностью, переходящей в депрессию.

Часто страх смерти маскируется другими чувствами. Он может быть вытеснен, но проявится в сновидении или в любом измененном состоянии сознания, если этому состоянию присущ низкий уровень осознанности. Страх смерти в чистом виде встречается только в тех ситуациях, где мы ощущаем реальную (как нам кажется) угрозу для дальнейшего существования организма.

Тем не менее, можно сказать, что вся сознательная жизнь человека омрачена исключительным многообразием форм, которые принимает страх смерти. Это положение стало возможным по двум причинам:

— человек обладает чрезвычайно развитым ассоциативным мышлением, благодаря которому он может заметить угрожающие признаки практически в любой ситуации восприятия;

— далеко не все ситуации, имеющие отношение к страху смерти, мы можем ясно осознавать. Как это ни странно, многие значительные переживания, включая и страх смерти, могут оставаться полуосознанными или даже неосознанными — если мы не приложим специальных усилий осознавания.

Стоит нам заметить угрозу для существования своего физического тела — и тут же активизируется базальный комплекс «страх смерти» — со всеми побочными эффектами и «симптомами», ему присущими.

Намного чаще мы имеем дело с замаскированными проявлениями страха смерти. «Непрямой» страх смерти демонстрирует себя в психическом поле человека через большое количество негативных эмоциональных состояний. Все причины страхов и тревог — за редким исключением — обусловлены изначальным страхом смерти. Некоторые исключения вызваны крайне высокой активностью одновременно двух базальных комплексов, страха смерти и чувства собственной важности, — некоторые виды «токсического стыда», когда хочется «провалиться сквозь землю».

Чаще всего страх смерти выражает себя:

а) через аморфную тревожность, которая не имеет определенной причины, иррациональна, и поэтому от нее очень трудно избавиться. Она впитывает в себя все, что может вызвать тревогу или беспокойство;

б) через страх одиночества. Как известно, человек — существо коллективное. Как только социум «принимает» нас в себя — появляется страх, что он (социум) нас «оставит».

в) через страх утраты, разлуки. Это — лишь форма изначального страха одиночества, которое мы бессознательно отождествляем со смертью;

г) через страх безумия. Это важный момент. По сути, речь идет о страхе утратить здравый рассудок — основную часть нормальной личности, т. е. о потере контроля и социального статуса личности (что часто связано со стыдом).

Как видим, основные страхи нынешнего времени часто относятся к разным уровням одиночества (брошенности, изоляции). Можно сказать, что это — основной продукт страха смерти, ибо смерть прежде всего демонстрирует себя как абсолютное одиночество.

Особо отмечу «страх непризнанности» — чувство, возникающее из-за одновременной активизации страха смерти и чувства собственной важности. Для нас настолько существенно сохранить свою «важность», свое «лицо», что страх утратить его подобен страху смерти. Современная цивилизация склонна приравнивать человеческое выживание к приобретению определенного социального статуса. Наблюдается деформация основных ценностей. Жизнь обретает смысл и ценность как реализация карьерного роста, а непризнанность получает значение социального отвержения — остракизма, который издревле служил формой казни. Неудивительно, что страх непризнанности все чаще проявляет себя как еще одна разновидность страха смерти.

Кроме того, страх смерти манифестирует себя локальными фобиями. Я приведу лишь несколько наиболее выразительных —

страх темноты, страх высоты, страх некоторых насекомых и животных (пчел, змей, собак), страх закрытого пространства (клаустрофобия).

Несмотря на многообразие форм, которые принимает страх смерти, выслеживать его не так сложно, как может показаться. Любой тип страха, возникающий в психологическом поле, легко опознается, потому что страх по сути своей — это «сигнал тревоги», указывающий на то, что либо в самой психике, либо в окружающем пространстве — «что-то не так». Иными словами, реакция страха обусловлена не столько социально, сколько биологически. Страх «включается», когда наши органы чувств регистрируют что-то из списка угрожающих объектов, состояний или процессов.

По ряду пунктов «список угрожающих объектов, состояний или процессов» имеет исключительно индивидуальный характер. Один боится мышей или крыс, другой к ним безразличен, но испытывает страх при виде паука, скорпиона, змеи. Здесь возникает искушение придать «опасным животным» архетипическое значение. Но приматов точно так же пугают пауки и змеи. Если это устрашающие архетипы, то они являются фигурами «коллективного бессознательного» не одного лишь человеческого вида, а всех приматов.

Вообще, эта логика заводит слишком далеко. Потому что, выясняя, чего боятся люди и приматы, мы находим и то, чего боятся все высшие приматы. Сравнивая психику обезьян с психикой других высших животных, можно узнать о том, что пугает *всех* млекопитающих. Из наблюдений за поведением животных можно сделать вывод о наличии в их психике страхов, которые очень напоминают некоторые человеческие архетипы.

Видимо, следует говорить о различных страхах, которые появляются у любого субъекта, обладающего определенным уровнем развития центральной нервной системы.

В категорию человеческих страхов входят и стереотипы массового сознания, и личный опыт, который трудно объяснить другому человеку. Сталкинг себя, направленный на выслеживание страхов, разных проявлений чувства собственной важности и жалости к себе, позволяет ясно осознать характеристики того объекта, который вызывает у нас страх. Например, является ли данный тип страха социальным стереотипом, который мы бессознательно приняли в собственное психологическое поле (то, что в традиционной психологии называют интроектом)?

К сожалению, многие страхи (как и другие чувства или эмоции) бывают стереотипичны. Поскольку мы живем небезупречной жизнью, активизированные базальные комплексы постоянно су-

жают осознание. В результате мы не осознаем многого: насколько страхи и другие чувства являются частью массового сознания; и насколько автоматически мы повторяем стереотип, выработанный другими людьми на протяжении длительного времени.

Фундаментом этого типа страха является массовое сознание, которое можно назвать «сознанием муравейника», — но вряд ли кто-то согласится считать себя «муравьем». И я не вполне уверен в том, что подобный опыт можно называть *личным* — ведь любой стереотип массового сознания отчужден от естественного опыта субъекта.

Поскольку сталкинг себя — специфическое исследование собственной психики, а мы ничего о себе по-настоящему не знаем, любое расширение представлений о себе, делающее нас более адекватными и эффективными, стоит поддерживать и приветствовать.

Существует противоположный тип страха. Он возникает как результат глубоко личных переживаний. Здесь нет ничего стереотипного. Иногда эти страхи приобретают причудливый характер, поскольку несут на себе явный отпечаток «автора». Один и тот же человек может переживать как стереотипные, так и личные страхи — особенно в изменчивой ситуации большого города. Можно испытать вполне классический приступ клаустрофобии (в застрявшем лифте или в метро), затем преодолеть его — только для того, чтобы погрузиться в собственные изощренные страхи, которые являются своеобразным творчеством.

Если взглянуть на разновидности страха с точки зрения описания мира, можно сравнить их с разным отношением к тексту. Страх, являющийся стереотипом массового сознания — это нечто вроде «изложения» единого, общего для всего текста. Страх, возникший из личного опыта, подобен новой строке, который вы добавили к этому огромному тексту — описанию мира — собственноручно.

Подводя итог этой теме, обозначу два момента, важных для выслеживания страха смерти.

1. Любая разновидность страха переживается личностью как «сигнал тревоги». Это — суть страха и его функция в человеческой психологии. Страх, который не является «сигналом тревоги», трудно назвать страхом.

2. Когда страх смерти маскируется под какой-либо другой вид страха, он выдает себя направленностью на экзистенциальные темы. Чтобы выследить его замаскированные проявления, достаточно обладать аналитическим типом мышления. Тогда вы без труда заметите, что страх одиночества — это замаскированный страх смерти.

Выскажусь иначе — метафорически.

Ибо как смерть может явить себя в мире живых?

Язык метафор, к которому часто обращаются поэты, — это язык бессознательного. Метафоры не только крайне содержательны — они несут на себе отпечаток другого, «сновидческого» мира. Поэтому мы должны внимательно относиться к возникающим метафорам, если речь идет об идеях, мыслях, или даже понятиях, касающихся экзистенциального — особенно той его части, которая неизменно будет пережита каждым из нас. Например, к такому понятию как «Смерть».

Смерть, прежде всего, одинока. Смерть разлучает людей, независимо от их желания («Разрушительница всех союзов…»). Кроме того, смерть в какой-то мере ассоциируется с безумием[16]. Это — главные страхи, которые мы испытываем, размышляя о смерти.

Восточнославянский мир в свое время табуировал разговоры о смерти. Но западный мир, где такого табу нет, произвел множество «изображений» Смерти — как она представляется человеческому разуму. Во 2-й половине 20 в. это вошло в ряд активно эксплуатируемых образов массовой культуры.

2.1.2. Выслеживание чувства собственной важности

Чувство собственной важности (ЧСВ) выследить намного сложнее. В отличие от страха смерти, оно не имеет непосредственной связи с инстинктом самосохранения, а значит, с биологией организма. Это усложняет ситуацию. Чувство собственной важности возникло позже, когда человек благодаря своему разуму и на фоне усилившегося осознания стал из коллективного животного превращаться в социальное существо. ЧСВ — продукт того исторического периода, когда все силы человеческого разума и осознанности были направлены на творчество различных социальных структур. В то время люди остро переживали возникновение социальной реальности.

Примат (человекообразная обезьяна) в зачаточной форме обладает чувством собственной важности. Шимпанзе, собираясь в стадо, демонстрируют во многом похожие реакции — они обижаются друг на друга, конкурируют, злятся и т. д. Каждый самец шимпанзе стремится стать вожаком стада до тех пор, пока ему не укажут, что вожак стаи уже избран, и это не он.

Благодаря значительному усилению осознания примат стал проявлять те же социальные чувства и эмоции, но они выразились в более сильных реакциях. А главное — он начал эти чувства и эмоции осознавать. Собственно, в этот момент примат превратился в человека.

Для человека совокупность социальных чувств, а равно эмоций и реакций, стала базальным комплексом, который мы вслед за Кастанедой называем «чувством собственной важности». Все эти чувства действительно вращаются вокруг некой социальной «важности» нашего «Я», и эта пресловутая «важность» социальной личности («важность» не для себя, а для социума, в который она погрузилась) становится категорией, связующей разнородный психический и психоэмоциональный материал.

В связи с этим я определил бы ЧСВ следующим образом: это **один из самых древних регуляторов социальных отношений** (племенных, этнических, народных).

Поскольку за известное нам историческое время (приблизительно 6 тысяч лет) структура социума значительно усложнилась, чувство собственной важности расширило диапазон и качество психической продукции. Сегодня ЧСВ генерирует самое большое число различных социальных чувств и эмоций, отражая тем самым высокую скорость эволюции в социальной сфере и в области культуры.

Будучи новым чувством, история которого связана с формированием цивилизации, ЧСВ является, возможно, первым по-настоящему человеческим чувством, не имеющим очевидной предыстории среди предшествующих жизненных форм.

Чувство собственной важности связано с тем, что человеческое осознание впервые проявляет себя как «Делатель». Возникает поле, по отношению к которому человек больше не может быть безразличным — он сам его создает. Если по отношению к Природе человек может бесконечно долго занимать любой статус, то в данной ситуации человек естественным образом занимает позицию Творца, а окружающий Мир становится его Творением. Все это неминуемо приводит к формированию такой ситуации, когда человек, оказавшись в этом Мире, чувствует себя совершенно иначе. В этой ситуации чувство собственной важности появляется как чувство, выражающее отношение личности к соплеменникам. В простой форме чувство собственной важности отражает конкурентный тип отношений, возникший в первобытном племени.

В результате развития ЧСВ у этого чувства формируется цель более высокого порядка — подняться как можно выше по социальной лестнице и удержать как можно дольше свой максимально высокий социальный статус.

Психика молодого человеческого вида обучалась каждому новому чувству на протяжении столетий. Когда человек был еще животным, он знал только «биологические чувства». Сегодня наш психический мир разительно отличается от психической жизни

наиболее развитых млекопитающих. Но это — результат длительной эволюции человеческого сообщества (как минимум десяти тысяч лет).

Мы учились **каждому** новому чувству.

Создавая цивилизацию, мы обязательно оказывались в ситуации, которая еще не «прописана» в нашем геноме. Это была целая «эра» Трансформации.

Чтобы трансмутировать из человекообразного примата (гоминида) в нынешнего Человека, — а это влечет за собой целый ряд психических и психоэмоциональных проблем, неожиданных видовых трансформаций, — надо иметь изрядный запас личной Силы, терпения и специфического мужества.

Как трансформировался психоэмоциональный аспект сознания древнего человека?

Отталкиваясь от чувств, присущих приматам и другим высшим млекопитающим, человек развивал корпус основных этических идей. Некоторые элементы этоса являются, по сути, усовершенствованной социально-психологической версией таких животных реакций как агрессия, конкуренция и ревность. За несколько тысяч лет эволюции человек осознал ценность психоэмоциональных состояний, которые животным неизвестны. Он научился воздерживаться от животных реакций, и это открыло ему целый ряд исключительно человеческих способов реагирования, воспринятых как добродетель.

Реактивная часть чувств и эмоций, относящаяся к ЧСВ, практически не нуждалась в эволюции. Это реакции, возникающие в ответ на уязвление чувства собственной важности (потому они и называются реактивными), — злость, ненависть, ревность, зависть, обида, стыд, униженность, отчаяние, бессилие и т. п.

Выслеживая психическую продукцию чувства собственной важности, мы вынуждены ориентироваться на целый ряд чувств и эмоций. В центре этих специфических чувственных переживаний обязательно находится социальная личность и ее оценка — позитивная или негативная.

При сталкинге чувства собственной важности мы должны учитывать оценку социальной личности и использовать это чувство в качестве основного ориентира. Если при сталкинге ЧСВ такое измерение, как оценка социальной личности, отсутствует, — значит, отсутствует само чувство собственной важности. Стало быть, и выслеживать нечего.

Обнаружив с помощью сталкинга в своей психике чувство собственной важности, вы пытаетесь остановить базальные комплексы, из которых состоит чувство небезупречности.

В том случае, когда чувство собственной важности не провоцирует эмоций, способных усилить реагирование личности, доводя его практически до самозабвения, мы способны переживать чувство собственной важности, оставаясь в здравом уме.

2.1.3. Выслеживание чувства жалости к себе

Жалость к себе — чувство, возникшее значительно позже других. Сначала появился страх смерти и чувство собственной важности — с психическими продуктами, им присущими. Таким образом, когда образовалась жалость к себе, психическое пространство уже было наполнено разнообразными эмоциональными феноменами, возникшими благодаря двум более древним источникам — страху смерти и чувству собственной важности.

Страх смерти сопровождал всю историю человеческого вида. До становления человеческого осознания страх смерти проявлял себя как бессознательный инстинкт, направленный на сохранение вида. После того, как человеческое осознание организовалось, после того, как осознание стало доминирующим психическим процессом, биологический страх смерти приобрел иное качество.

Страх смерти стал фактом сознательной жизни, то есть жизни наблюдающего Я.

Соответственно, этот страх стал порождать ассоциации нового порядка, ибо это был страх осознающего существа, способного наделять смыслом любые переживания и любые, прежде неосознаваемые значения. Человек приобрел семантическую способность — и эта способность стала чем-то вроде «дополнительного измерения» в нейронном пространстве. Психические содержания теперь могли организовываться новым способом, ассоциации стали на порядок богаче.

Когда осознающее существо начало реализовывать себя как социального человека внутри созданного им социума, чувство собственной важности приобрело ту же силу, что и существовавший прежде страх смерти. Эволюция общества сотворила ЧСВ точно так же, как биологическая эволюция — сотворила страх смерти.

К моменту возникновения развитого и сильного осознания человеческая психика оказалась наполнена различными эффектами, которые вызывали страх смерти и чувство собственной важности.

Наблюдение за множеством явлений внутренней психической жизни породило третий базальный комплекс — «жалость к себе».

Как это произошло?

Всякое наблюдение за изобилием психической жизни (а первые два комплекса обеспечивали это изобилие) непременно порождало *рефлексию* (отражение) с воспроизводством **названных и оторванных от сенсорного опыта** отражений. Эти отражения в психическом пространстве человека становились концепциями, понятиями, определениями.

Более того, сам навык наблюдения за потоком внутренних феноменов впервые породил навык абстрактного мышления. Ведь именно благодаря рефлексии эмоциональные содержания человеческой психики как бы «удваивались» — что сделало возможным такой феномен как «мышление».

Таким образом, становление «человека мыслящего» неминуемо сопровождалось формированием трех базальных комплексов.

Я ничего не сказал о жалости к себе. Ее породило само явление психической рефлексии. И это естественно.

Ведь психика производит жалость к себе только в ситуации особого растождествления между осознанием и переживанием нового опыта. Дистанция между осознанием и опытом, что и есть суть растождествления, в качестве нового психоэмоционального эффекта генерирует жалость к себе.

Это связано со спецификой экзистенциальной ситуации, в которой находится человек. Ведь жизнь в социуме не может не порождать социальные чувства. Однако жизнь, порождающая социальные чувства, не так уж часто их удовлетворяет. Именно это является предпосылкой для такого явления, как жалость.

Экзистенциальная ситуация, свойственная представителю человеческого вида, постоянно активизирует страх смерти и чувство собственной важности. При этом человек редко чувствует себя защищенным от смерти (обычно — вовсе не чувствует себя защищенным). Что же касается удовлетворения чувства собственной важности, то оно требует вечной борьбы на высшем пике интенсивности. Далеко не каждый способен на эту вечную социальную борьбу.

Таким образом, значительная часть человеческого населения в большей или меньшей степени страдает от уязвленности двух основных базальных комплексов — от страха смерти и от чувства собственной важности.

Рефлексия, о которой я говорил выше, позволяет субъекту взглянуть на себя со стороны как на существо, не защищенное от смерти и не способное удовлетворить свои социальные амбиции, не способное повысить свой социальный статус. Это — состояние весьма некомфортное.

Главный ориентир, по которому мы выслеживаем чувство жалости к себе, — *чувство страдания*, а также родственные ему —

боль, горечь, печаль, разновидности депрессии (и даже то, что в быту называют ленью).

Чувство жалости к себе, как правило, активно на фоне включенного «на полную мощность» чувства собственной важности. А чувство собственной важности нередко запрещает прямое выражение жалости к себе, поскольку незамаскированная жалость к себе иллюстрирует позицию «жертвы», «проигравшего» в социальных отношениях.

По этой причине ЧСВ стремится перенаправить возникшее чувство страдания на кого-то из ближних. Таким образом, жалость к себе превращается в жалость к другому.

Поскольку комплекс «страх смерти» также активен и «замечает» все, что может исполнять угрожающую роль в ситуации данного субъекта, жалость смещается в сторону тех соплеменников и живых существ, которых мы сознательно или бессознательно считаем совершенно безопасными. Это легко заметить. Жалость чаще всего проецируется на детей, стариков, инвалидов (людей так или иначе беспомощных), на домашних животных, даже на неодушевленные предметы (по признаку старости, ненужности и т. п.).

Тем не менее, как бы ни маскировалось чувство жалости к себе, какие бы формы оно ни принимало, в процессе сталкинга *жалость* легко узнать по характерному чувству «*горького страдания*» (или сострадания, исполняющего в данном случае роль *маски* изначального страдания).

К сожалению, человеческая психика, наделенная страхом смерти, чувством собственной важности и гипертрофированной рефлексией, по этой причине регулярно переживает *«горькое страдание»*. Разумеется, человек научился забываться, научился значительно уменьшать силу переживаемого страдания и, наконец, как уже было сказано, научился переносить страдание о себе на других. Благодаря всем этим уловкам мы сделали свою жизнь «вполне переносимой» и даже приятной — время от времени.

Самый типичный способ забвения возможен благодаря свойственному человеку легкомыслию. Мы научились останавливать работу страха смерти, убирая смерть за пределы предвосхищаемого — благодаря чему живем так, словно вообще бессмертны.

Подобным образом мы время от времени можем останавливать чувство собственной важности. Для этого мы рассматриваем достигнутый нами социальный статус как неизменное положение вещей до конца жизни; либо, если он нас не удовлетворяет, погружаемся в фантазии, и т. д.

Мы принимаем эти иллюзии как стойкие убеждения. И ни в коем случае не хотим от них отказываться! Потому что знаем: это

— наша единственная защита от непрерывной активности базальных комплексов.

2.1.4. Выявление общих элементов в работе трех базальных комплексов

Особым элементом сталкерской работы становится выявление общих элементов переживания, относящихся ко всем трем базальным комплексам. На их активизацию всех базальных комплексов реагируют *осознание* и *тело*.

После того, как практикующий при помощи сталкинга изучил их основные проявления, он может обратить внимание на общий для всех трех комплексов характер сужения осознания.

В частности, подобное сужение осознания приводит к деформации переживания как пространства, так и времени. Пространство-время обычно «сокращается» таким образом, чтобы быть максимально заполненным реакцией, вызванной страхом смерти, чувством собственной важности или жалостью к себе. «Вне» актуального реагирования как бы ничего не существует.

Содержание памяти «сворачивается» до того минимума, который способен обеспечить сиюминутное реагирование — раздражение, неловкость, испуг, обиду. При длительных состояниях (тревога, озабоченность и др.) значительная часть психических структур и содержаний сильно подавляется. Многие впечатления перестают осознаваться, хотя сам процесс восприятия автоматически продолжается.

При этом узкая область осознания, непосредственно связанная с активизированными базальными комплексами, может переживаться исключительно ярко — если речь идет о реакции взрывного типа. Затянувшееся реагирование ослабляет осознание повсюду. К примеру, токсический стыд или хроническая тревожность могут в конечном итоге привести к энергетическому истощению и породить депрессивное состояние, при котором любое переживание — даже переживание самой тревожности — ослабевает и постепенно приближает субъекта к апатии.

Тело иначе реагирует на активность базальных комплексов.

Телесные реакции, как правило, выражаются в формировании стойких мышечных напряжений. В них участвуют некоторые лицевые мышцы, шея, плечевой пояс, спина, область живота. Эти напряжения стабильны, а при длительных переживаниях чувств, вызванных базальными комплексами, могут усиливаться и определенным образом развиваться, захватывая напряжением новые группы мышц, близко расположенных или пересекающихся с теми, где напряжение уже образовалось. Используя внимание сталкера, субъект должен заметить общие мышечные напряже-

ния, сопровождающие чувства и эмоции, вызванные активностью базальных комплексов.

В чем заключается основная задача **сталкинга разнообразных проявлений базальных комплексов?** Научиться сохранять осознанность в те моменты, когда базальные комплексы активизируются и порождают стереотипное реагирование.

Это непростая задача. Ведь психика функционирует, подчиняясь прямо противоположным законам.

Как только мы попадаем в ситуацию, где проявляется активность того или другого базального комплекса, осознание заметно сужается. Это в равной степени касается и страха, и разнообразных проявлений чувства собственной важности, и жалости к себе.

И чем сильнее выражены чувства и эмоции, вызванные одним из базальных комплексов, *тем более явно сужается область осознания*. Чем сильнее страх (злость, ревность, обида, стыд), тем труднее осознавать многочисленные содержания своей психики и самого себя как субъекта любой деятельности сознания.

И все же, несмотря на указанные сложности, тщательный и терпеливый сталкинг чувств и эмоций позволяет практику разрешить проблемы, связанные с автоматическим сужением осознания. Эта работа может занять два-три года, а то и больше. Но в результате характер переживания чувств и эмоций сильно меняется. Они становятся не только более осознанными, но и более регулируемыми.

В результате длительного и успешного сталкинга сама динамика реагирования начинает меняться. Сначала попытки преодолеть автоматическое сужение осознания приводят к возникновению небольшой паузы, во время которой осознание производит специфическое усилие, препятствующее дальнейшему стереотипному развитию реакции. Такая пауза характерна для осознания, находящегося на энергетическом уровне «Сталкер». Например, злость или обида, возникшие на данном этапе сталкинга, как бы «приостанавливаются», после чего переживание этого чувства ослабевает либо его качество изменяется.

Осознание на более высоком уровне («Свидетель») трансформирует психоэмоциональное реагирование, вызванное небезупречными чувствами и эмоциями, безо всяких пауз. Интенсивность осознания на этом уровне позволяет сохранить естественную скорость реакции, но при этом изменить характер реагирования так, что наше поведение все больше приближается к безупречному.

Завершение этой работы происходит на четвертом этапе — «Свидетель безупречного восприятия и реагирования».

2.2. Психотехника

Задача второго этапа практики — добиться остановки внутреннего диалога, используя при этом различные методы. Классический способ, описанный Кастанедой («походка Силы») требует для достижения необходимого психического состояния совершать длительные прогулки.

В современных условиях важно уметь останавливать внутренний диалог независимо от того, идешь ли по улице, сидишь в кресле или лежишь на диване. Для этого важно научиться самому опыту остановки ВД и выработать ассоциативную связь между состоянием ОВД и теми состояниями организма, которые могут выполнять роль триггера, когда практикующий желает вновь вызвать остановку внутреннего диалога. Разумеется, такой «механический» подход сработает, только если практик располагает некоторым «избытком» энергии (личной Силы). Остановка внутреннего диалога — это не простой психотехнический навык.

Конечно, как всякое измененное состояние сознания, которому можно обучиться, ОВД демонстрирует черты специального навыка, но при этом надо иметь в виду, что способность к остановке внутреннего диалога является неспецифическим показателем энергетического тонуса осознающего существа. Таким образом, если человек энергетически истощен и у него низкий тонус, то никакие специальные способы и никакие методы не помогут добиться глубокой и устойчивой остановки внутреннего диалога.

Прежде всего, практикующий должен ясно осознавать, что такое внутренний диалог и в чем выражается такой психический феномен, как остановка внутреннего диалога.

В нагуализме нового цикла понятие внутренний диалог не имеет отношения к такому известному явлению как «внутренняя речь». Соответственно, остановка внутреннего диалога понимается несколько глубже, чем достижение «внутренней тишины» или «молчания», как это интерпретируют в ряде восточных духовных дисциплин.

В нагуализме нового цикла внутренний диалог понимается как специфическое взаимодействие, возникающее между потоками внешних сенсорных сигналов и интерпретирующим аппаратом, который является «сердцевиной» тоналя — той его частью, которая обеспечивает непрерывное воспроизводство описания мира, уточнение описания либо его изменение в тех случаях, когда это необходимо (изменение окружающей среды или позиции самого субъекта).

Соответственно, остановка внутреннего диалога — это прекращение взаимодействия между сенсорными сигналами и интерпретирующим аппаратом. Разрыв указанного взаимодействия

ведет к остановке интерпретации любых поступающих сигналов. Психоэнергетический смысл этого процесса состоит в том, что тональ временно перестает собирать внешние эманации в пучки.

Типичная ошибка начинающего практика заключается в ошибочном понимании самого термина «остановка внутреннего диалога». Не так уж редко внутренний диалог понимают как «внутреннюю болтовню», то есть *ментальное комментирование* внутреннего диалога. Соответственно, остановка внутреннего диалога приравнивается к известному в духовных традициях Востока «достижению внутренней тишины» или «внутреннему молчанию». Практика «внутренней тишины» традиционна для евразийской культуры — не только для индо-буддистского культурного пространства или для мистической практики китайских даосов и дзэн-буддистов Японии, но и для исихастов («молчальников»), история которых идет от древнегреческих гностиков, в свое время оказавших серьезное влияние на становление православной христианской Церкви.

Во всех названных культурах практика «достижения внутренней тишины» многократно доказывала свою эффективность, вызывала у адептов этой практики духовные прозрения, усиливая общую чувствительность энергетического тела и специфическое «просветление», которое христианская Церковь в конечном итоге стала истолковывать как «святость» или «нисхождение благодати».

В таких условиях неизбежно возникает желание поставить знак равенства между «остановкой внутреннего диалога» и достижением внутреннего молчания. И все же существует принципиальное различие между этими двумя состояниями.

Прекращение ментального комментирования («внутреннее молчание») — результат работы иного механизма. Если остановка внутреннего диалога — процесс, охватывающий значительную часть тоналя, то прекращение ментального комментирования касается лишь периферии. Достигнув «внутреннего молчания», практик добивается сохранения и — в дальнейшем — накопления лишь части психической энергии. Той части, которая обеспечивает ряд процессов автоматической рефлексии.

Благодаря сохранению этой психической энергии «молчальник» добивается более яркого восприятия, что в конечном итоге действительно может привести к «просветлению» и некоторому усилению осознания. Многолетние усилия на этом пути могут даже вызвать кратковременные изменения режима восприятия, поскольку психотехническая процедура «достижения внутреннего молчания», как и многие другие психоэнергетические проце-

дуры, обладает кумулятивным эффектом.

Тем не менее, главные по энергоемкости процессы происходят в «ядре» тоналя, занятого не внутренней речью, а непосредственной сборкой пучков сенсорных сигналов и их опознанием (интерпретацией).

Поэтому работа внутреннего диалога непосредственно связана с работой внимания. Эффект достижения «внутренней тишины» здесь является побочным. Он, как правило, сопровождает всякое замедление и приостановку внутреннего диалога, но прямого отношения к его работе не имеет.

Зато самое непосредственное отношение к работе внутреннего диалога имеет практика деконцентрации внимания. Так, принцип деконцентрации визуального внимания является центральным элементом описанной у Кастанеды «походки Силы».

Благодаря чему «походка Силы» является столь эффективной методикой остановки внутреннего диалога? Благодаря тому, что главным инструментом этой техники является **равномерное распределение внимания** по всей площади зрительного поля. Ритмичные движения, которые совершает тело во время ходьбы, помогает удержать эту сложную и непривычную позицию зрительного внимания.

Каждый, пытавший практиковать «походку Силы» достаточно долгое время, может подтвердить, что ментальное комментирование («внутренняя речь») начинает утихать не в результате волевых усилий, направленных на достижение «внутреннего молчания», а *именно как побочный эффект произвольного перераспределения внимания по зрительному полю*. Это перераспределение имеет очевидно деконцентративный характер.

Почему мы сталкиваемся с подобным эффектом затихания ментального комментирования?

Это связано с самим процессом формирования описания мира — основным процессом, которым занимается человеческий тональ. Наше внимание, находясь в привычном (концентративном) состоянии, непрерывно занято вычленением уже известных нам по предыдущему опыту *фигур* восприятия из *фона* восприятия либо построением новых фигур восприятия, каждая из которых обогащает наше личное описание мира.

Исполняя технику «походки Силы», мы ставим перед собственным вниманием противоположную, деконцентративную задачу — прекратить вычленение уже знакомых нам *фигур* из *фона* восприятия и остановить конструирование новых перцептивных фигур. Таким образом, тональ на какое-то время перестает воспроизводить описание мира вообще.

Именно эту задачу исполняет инструкция, которую приводит Кастанеда, где речь идет о походке, во время которой практикующий в основном использует периферийное зрение, установив центр рассредоточенного взгляда «на точке чуть выше горизонта». И довольно быстро выясняется, что в такой ситуации тоналю просто нечего комментировать.

В ситуации «походки Силы» визуальное поле предстает перед практикующим в качестве широкой зоны визуальных сигналов, в которой отсутствуют любые значимые элементы. Даже такие понятия как «центр» зрительного поля и его «периферия» лишаются своего объектного содержания. Ни одна визуальная фигура не конструируется тоналем до конца. Мы созерцаем нечто вроде обломков фигур, осколков визуальных паттернов, стремясь максимально затормозить описательную силу тоналя, которая в обычном состоянии превращает хаотические совокупности визуальных сигналов в узнаваемые объекты, явления и процессы окружающего мира.

Это и есть остановка внутреннего диалога. Иными словами, прекращение интерпретации, которой непрерывно занимается тональ, превращая сенсорный хаос в привычный для человека *семантический космос*.

Надо заметить, что само по себе это состояние восприятия, если его можно так назвать, — переполнено творческой силой тоналя. Ибо любой порядок, которым мы наделяем окружающий нас сенсорный «фон», есть не что иное, как изобилие смыслов. И все эти смыслы созданы тоналем, поскольку *снаружи* человека смыслы не существуют и никогда не существовали. Смыслы и значения, наблюдаемые нами во внешнем мире, могут быть только продуктом уникального творчества нашего сознания. А само сознание — всего лишь упорядоченный при помощи той же творческой силы тоналя психический материал.

Пока внутренний диалог не остановлен, мы свидетельствуем поистине колоссальное изобилие творческих сил. Семантические проекции тоналя, нацеленные на то, чтобы упорядочить воспринимаемое, обладают удивительной креативной мощью и не могут не вызывать уважение.

Практикуя «походку Силы», мы имеем возможность создать новые семантические объекты во внешнем поле, установить новые границы между ними. Более того, мы можем даже в определенных масштабах оперировать пространственно-временным континуумом как созданной нами системой координат, в которую мы поместили бесчисленное множество значимых объектов, явлений и процессов, объединяющих данную нам совокупность перцептивных феноменов и превращающих эту совокупность в

то, что можно назвать «перцептивным континуумом».

Так, остановка внутреннего диалога, возникающая после двух-трех часов «походки Силы», редко бывает длительной. Нагуалист использует эту остановку для того, чтобы у него появилась возможность «переформатировать» привычный сенсориум. Человек, наделенный организованным осознанием, не может пребывать в смысловой пустоте («семантическом хаосе», как выражался В.В. Налимов). Он непременно использует какие-то новые критерии, чтобы воспринимаемый мир вновь стал «космосом» — пусть иным, но имеющим структуру, содержащим иные, но все же наделенные смыслом объекты.

Поэтому я всегда утверждал, что остановка внутреннего диалога не есть цель практики. Это — средство перехода из одного перцептивного мира в другой. Если довериться собственному опыту и интуиции, то можно сделать смелое заявление: **чем дольше длится остановка внутреннего диалога, тем разительнее будет отличаться заново построенный тоналем перцептивный мир от того, в котором мы привыкли жить**.

Лично для меня самый простой способ перестройки воспринимаемого мира заключается в переносе основополагающих смыслов с объектов и явлений на паузы и промежутки между объектами (ниже я попробую описать эту простейшую трансформацию).

Первые эффекты остановки внутреннего диалога — это искажения и деформации смыслов и значений объектов. Лист смятой газетной бумаги превращается в машущую крыльями чайку, дерево вместе с тенью — становится ущельем или проходом в иной мир, и наоборот — живой объект в определенных условиях может быть опознан как неодушевленный (я лично был свидетелем перцептивной иллюзии, вызванной остановкой внутреннего диалога, когда человек приобретал черты куста или крупного камня). Эти иллюзии вызывают настолько сильное впечатление, что могут вывести из состояния даже глубокой ОВД.

Если практик смог сохранить состояние остановленного внутреннего диалога, иллюзии приобретают новый характер. Во-первых, они уже не затрагивают отдельных объектов, а касаются, скорее, изменения перспективы и общего восприятия пространства и времени. Во-вторых, возникшие перцептивные формы воспринимаются как «вехи», на основе которых тональ склонен моделировать новый перцептивный континуум со своим пространством-временем.

В этом случае измененное восприятие фиксируется на какое-то время и может продемонстрировать практикующему целую гамму необычных ощущений и переживаний. Так, тишина (пауза

между звуками) наполняется «перцептивным фантомом», который представляется нам неким своеобразным звуком (шум, свист, жужжание, звон, отдаленный грохот или рев). Пустота между объектами (особенно в сумерках) наполняется неоднородным светом. Пространство меняет перспективу, и т. д.

Длительность подобных состояний целиком зависит от наличия «энергетического избытка», а энергетический избыток в теле практикующего возникает как результат упорной работы с чувствами и эмоциями. Иными словами, **чем ближе практикующий к состоянию безупречности, тем глубже он способен войти в соприкосновение с альтернативными мирами восприятия**.

Остановки внутреннего диалога можно достичь и в неподвижном состоянии, особенно если практик уже имел опыт глубокой ОВД.

2.2.1. Фокусировка на визуальном канале

Используя зрительное поле, практикующий может использовать технику так называемого «блуждающего взгляда», сосредоточенного на созерцании небольшой области зрительного поля, расположенного в центре приблизительно на расстоянии вытянутой руки. При этом крайне важно **ничего не разглядывать** в том месте, куда направлен ваш взгляд. Очень удобно, когда в этом месте просто ничего нет. Одновременно желательно максимально активизировать периферийное зрение.

Поскольку вы остаетесь неподвижны, полезно специально сосредоточить кинестетическое (осязательное) внимание на таких зонах тела, как затылок и внутричерепное пространство, на горловом центре, пространстве перед лицом и межбровьем, на солнечном сплетении и области пупка. Частично «походку Силы» заменяет тщательно исполняемое ритмическое дыхание. Чтобы эта техника оказалась успешной, практикующему, имеющему опыт остановки внутреннего диалога, достаточно сосредоточиться лишь на одной из перечисленных областей тела. Обычно на достижение ОВД из неподвижного состояния уходит больше времени.

Для остановки внутреннего диалога характерно исчезновение перспективы в наблюдаемом визуальном поле.

Что при этом важно помнить?

Главное — **смотреть прямо перед собой, не наклоняясь, и ничего не видеть**, независимо от того, на какие предметы направлен ваш взгляд. Ваша задача — *прекратить процесс узнавания*. Я, например, нахожу весьма удобным и убедительным простой критерий. Допустим, используя эту технику, вы случайно взглянули на обычную надпись. Вы ясно видите очертания букв

и их последовательность, но не можете опознать буквы и сложить в слова. Иными словами, вы разглядываете их, как бессмысленный узор. Будьте уверены — вы находитесь в состоянии глубокой остановки внутреннего диалога.

2.2.2. Фокусировка на аудиальном (слуховом) канале

Мы можем использовать слуховое восприятие для достижения остановки внутреннего диалога.

Прежде всего, практик должен понимать, какую роль исполняет аудиальный канал в процессе построения описания мира. С точки зрения описательной работы тоналя важно иметь в виду, что слуховой канал обеспечивает фундаментальное представление о пространстве и — что особенно важно — моделирует человеческое восприятие времени как протяженности, имеющей смысл в эмпирическом опыте.

Зрение предоставляет нашей психике множество иллюстраций, которые как бы косвенно подтверждают факт течения Времени (движение объектов, их превращение, рост и изменение, и т. д.). При этом само движение Времени в значительной степени остается абстракцией, выходящей за пределы этой сенсорной модальности. Ибо Время не визуально, оно отчуждено от всего зримого.

Слуховое восприятие, прежде всего, процессуально. В поле слуховых восприятий не входят объекты. В него входят только *события*, в первую очередь представленные темпорально. Всякий звук имеет начало и конец — и это его главные характеристики. Разумеется, событие в аудиальном поле гораздо содержательнее, чем чистая протяженность. Оно обладает множеством свойств, позволяющих идентифицировать конкретное звуковое событие: частотой, тембром, громкостью. Однако *протяженность* звукового события остается его главной характеристикой, так же, как в зрительном поле главной характеристикой является размер видимого объекта и его форма.

С другой стороны, поле слуховых восприятий наиболее ярко демонстрирует пространство. Для аудиального канала, помимо протяженности, звуковое событие, как правило, имеет четко выраженную локализацию. Источник звука находится за спиной, впереди, справа или слева, близко или далеко от воспринимающего.

Поскольку слуховое восприятие не-объектно, пространство слышимых звуков для аудиального канала наиболее приближено к *идее*. То же можно сказать о Времени в его аудиальной репрезентации.

Таким образом, поле слуховых восприятий более всех других сенсорных модальностей занято конструированием пространства и времени как идеальных форм перцептивного континуума, в котором функционирует человеческое осознание, — форм описания мира, сотворенного тоналем.

Поэтому остановка внутреннего диалога, опирающаяся на область аудиальных впечатлений, чтобы быть эффективной, должна в первую очередь опираться на разрушение локализаций и протяженностей — как репрезентаций идеальных форм пространства и времени.

Однако психотехническая работа по достижению аудиальной ОВД заключается во множестве операций, каждая из которых предполагает то или иное разрушение смысла, существующего в поле слуховых восприятий:

1) разрыв смысловых связей между слышимым и видимым;

2) разрушение семантической оболочки каждого звукового события в отдельности;

3) слияние разнородных звуковых событий на фоне уничтожения границ (созданных тоналем) и темпорального сворачивания ряда событий в неразличимое звуковое единство, где отсутствует последовательность (протяженность) и локализация. Это то, что можно назвать «клубком бессмысленностей».

Обратите внимание, что во всех трех приемах имеет место так называемая «десемантизация». Как мы можем применить эти наблюдения в конкретных психотехнических приемах? Используя приведенную выше последовательность.

1. Как правило, мы видим источник звука и слышим сам звук (это может быть шум любого типа или произносимая речь). Связь между источником звука и самим звуком создает описание мира, о чем мы должны помнить. Аудиальный тип ОВД разрушает эту тональную связь.

Проехавший по улице автомобиль существует в нашей психике отдельно от шума, который он производит. Добиться сенсорно-семантической диссоциации поначалу непросто. Для этого практик должен сосредоточиться на звуке, не имеющем отношения к наблюдаемому источнику шума. Можно сфокусироваться на тиканье часов, на голосах в соседней комнате… При этом важно не просто механически переключать внимание. Попробуйте сбить тональ с толку и мысленно «придать» предмету другой звук. «Тикающий» автомобиль — это само по себе забавно, и наоборот — пусть часы на стене гудят и шуршат шинами, почему бы и нет?

Разрушение фундаментальной связи между видимым и слышимым требует длительной тренировки. В основе этой тренировки лежит специфическое аудиальное сосредоточение. Практик

должен погрузиться в звуковое событие, сосредоточиться на его изучении, на осознании неоднородности звука, на эхе и на прочих нюансах воспринимаемого слухового впечатления. Это нечто вроде *слухового созерцания*. Каждое звуковое событие имеет свою пространственную перспективу — погрузившись в нее, практик может найти способ разделить источник звука и то звуковое поле, в котором оказалось его исследующее внимание.

2. Разрушение семантической оболочки звукового события — это, на мой взгляд, более простой прием. Наиболее эффективен этот способ в тех ситуациях, когда звук наполнен значениями (например, когда мы слушаем человеческую речь). Психотехническая задача заключается в разрушении семантики, «надетой» на поток речи, который на самом деле представляет собой просто поток характерного «шума», производимого человеческим голосом.

Промежуточным приемом здесь может быть экзотический способ — произвольное превращение речевого потока в то, что мы воспринимаем как иностранную речь. Почему этот прием я назвал «промежуточным»? Потому что «иностранная речь», даже когда мы полностью перестали понимать ее содержание, все равно воспринимается как речь. Это любопытный эффект слухового восприятия. В частности, мы воспринимаем речевые звуки как организованный поток — мы не знаем значения языковых структур, но регистрируем существование этих структур. В ряде случаев мы опознаем наличие синтагм, мы способны угадать морфологический строй языка, особенно если речь идет о каком-то европейском или индоевропейском языке.

Глубокая остановка внутреннего диалога превращает любую речь (даже родную) в поток полностью разрушенных структур. Язык исчезает — вместо него мы слышим своеобразный шум, абсолютно лишенный внутреннего порядка. В этом состоянии речь практически ничем не отличается от звука, который может издавать журчащий ручей или щебечущая птица.

Удержать психику в состоянии аудиальной ОВД обычно удается одну-две минуты. Но и двухминутная ОВД, настолько глубоко разрушающая семантические структуры, может привести к относительно длительному изменению режима восприятия.

3. Слияние звуковых событий на фоне уничтожения тональных границ и темпорального сворачивания последовательностей — это техника аудиодеконцентрации, которую описывает О.Г. Бахтияров[17]. Я использовал эту методику несколько иначе, но, познакомившись с ней, не могу не отметить очевидное сходство.

Поскольку я исходил из тех функций, который выполняет тональ, создавая описание мира с опорой на совокупность аудиаль-

ных впечатлений, моей главной целью при исполнении этого психотехнического приема было *разрушение моделируемого при помощи слуха пространства и времени*.

Таким образом, основной задачей при исполнении этого типа психотехники становится устранение длительности звукового события и его локальности. То, что в конечном итоге становится источником слуховых впечатлений, можно назвать безвременным и беспространственным «аморфным комком», состоящим из совокупности аудиальных сенсорных сигналов.

Из чего состоит этот «аморфный комок»?

Во-первых, разные звуковые события тональ отделяет друг от друга, приписывая каждому из них свое происхождение (либо известное наверняка, либо предполагаемое). Во-вторых, тональ автоматически располагает звуки в соответствии с их длительностью. В-третьих, тональ локализует источники различных звуков со всей возможной степенью определенности.

«Аморфный комок» аудиальных сенсорных сигналов возникает в результате того, что тональ перестает выполнять все вышеописанные функции. В этом состоянии мы имеем дело с так называемым «актуальным настоящим» — текущим периодом времени. Аудиальный материал, поступающий в психику субъекта, никак не обрабатывается и не классифицируется. Здесь нет ни громкого, ни тихого, ни близкого, ни далекого. Содержательный сигнал (речь и др.) ничем не отличается от шума, гудения или треска. Слуховые сигналы теряют все характеристики, имеющие значение для тоналя.

Все звуки, поступающие в мозг, приходят отовсюду и одновременно. Тихое сливается с громким, осмысленное с бессмысленным, и т. д.

Единственная задача практика в этой ситуации — придерживаться позиции максимально отрешенного созерцателя поступающего неразборчивого потока аудиальных сигналов. Слушая внешний мир таким образом, практик невольно «отодвигается» от него. Мы словно «делаем шаг назад», не желая вовлекаться в хаотическое изобилие слуховых впечатлений.

Слуховая остановка внутреннего диалога очень часто сопровождается заполнением пауз между звуками чем-то наподобие «неслышимого, но явственно переживаемого грохота (рева)».

2.2.3. Фокусировка на кинестетической и проприоцептивной сенсорике

Это — наиболее плодотворный психотехнический прием достижения остановки внутреннего диалога. И даже не столько по той причине, что ощущения тела (осязание, моторика, чувство

внутренних органов, тканей и мышц) — это подлинное изобилие психической продукции. Для человека, занятого Трансформацией энергетического тела, в кинестетике и проприоцептике скрыто настоящее сокровище. Обращаясь к телесным ощущениям (от осязания до переживаний, связанных с восприятием множества внутренних органов), практик обращается к значительному массиву соматических сигналов. Все они объединены в неявные структуры, где расположены многочисленные источники Энергии, которые мы, как правило, не воспринимаем или воспринимаем весьма и весьма смутно.

И даже не это самое интересное в нашем случае!

Непосредственное отношение к кинестетике имеет так называемая *псевдокинестетика*. То же можно сказать о массиве проприоцептивных (внутренних) сигналов. Что академическая наука называет псевдокинестетикой? Именно то множество неясных ощущений, которые исходят не от самого тела, а от якобы «несуществующих» энергетических полей, окружающих тело.

Существуют столь же неясные, «сомнительные» ощущения, которые поступают изнутри организма, а потому должны были бы относиться к проприоцептивным. Но и здесь положение туманное. К примеру, каждый здоровый человек при желании может сосредоточиться на позвоночнике — если не на всем, то на некотором его участке. Это ощущение, как вы понимаете, называется проприоцептивным, и не вызывает никаких восторгов. Обычное дело.

Однако некоторые чудаки (а именно — индийские йоги) имеют странную привычку концентрировать внимание на потоке энергии, поднимающейся по позвоночному столбу. И что интересно! После нескольких лет тренировки они явственно чувствуют пресловутый «поток энергии», движущийся по позвоночнику. Как относиться к подобным экспериментам? Если наука просто называет этот феномен «самовнушением», то мы не можем позволить себе столь однозначного подхода.

Вот почему кинестетика и проприоцептика для меня — самые интересные области. Здесь мы имеем дело с самым загадочным объектом из тех, что регулярно доступны вниманию — с энергетическими полями и потоками, с энергетическим метаболизмом и прочими малопонятными явлениями телесной жизни.

Если говорить об остановке внутреннего диалога, используя осязательные и внутрителесные ощущения, мы вновь должны проанализировать: что именно делает тональ с телесными ощущениями, когда создает описание мира и включает человеческое тело в только что созданное описание?

1. Тональ интересуется описанием человеческого тела в целом. Сюда входят основные, ясно осознаваемые элементы анатомии, положение тела относительно земной поверхности (что подразумевает некоторую регуляцию вестибулярного аппарата); нормальное расположение нижних и верхних конечностей, осанку, положение головы и т. д.

2. Тональ принимает описание внешности своего тела, опираясь на конвенциональные критерии. Оценка внешности касается лица и всего тела.

3. Опираясь на общее описание (п. 1) и конвенциональную оценку собственной внешности (п. 2), тональ конструирует ту часть Я-концепции, которая касается внешнего вида собственного тела. Я-концепция, в свою очередь, во многом определяет отношение-к-себе-для-других, что непременно влияет на конкретный способ социальной самореализации данной личности. (Другие аспекты Я-концепции я не стану здесь анализировать.) Один человек считает себя некрасивым, другой видит себя симпатичным и обаятельным. Наверняка типы их социального поведения будут сильно различаться. Иногда субъективное представление о своей внешности не имеет почти ничего общего с реальностью. Оно целиком построено из интроектов, внушенных субъекту родителями в детстве или во время первого неудачного опыта социализации (в первые 5–8 лет жизни). Этот опыт может быть настолько травматичным, что влияет на всю последующую жизнь в социуме.

Деформированная Я-концепция может породить асоциальное либо в целом нарушенное поведение, помешать нормальной реализации в социуме — независимо от того, какую роль мы избрали в своей дальнейшей Судьбе. Конечно, человек вполне способен исправить внушенные ему «дефекты». Это требует специальных усилий — как правило, со стороны психотерапевта. Если человек рассчитывает в этом предприятии только на собственные силы, то, на мой взгляд, психоэнергетическая дисциплина нагуализма может оказаться весьма эффективным средством для осуществления необходимой психологической коррекции. Причем важнейшими процедурами оказываются сталкинг себя и сталкинг базальных комплексов, а также работа по достижению остановки внутреннего диалога.

Остановка внутреннего диалога предполагает устранение «схемы тела». Мы непрерывно располагаем в воображаемом пространстве тоналя поступающие пучки сенсорных сигналов таким образом, чтобы поддерживать привычную «схему тела». Остановка внутреннего диалога предполагает радикальное изменение распределения поступающих сигналов.

Для этого можно использовать целый ряд методов.

а) Практик может выбрать две-три области своего тела, где он будет целенаправленно располагать все виды кинестетической и проприоцептивной чувствительности.

б) Практик может собрать иную, непривычную схему тела, а затем концентрировать на ней всю силу своего произвольного внимания.

в) Практик может сосредоточить внимание на энергетическом поле, окружающем тело, и постепенно перенести все свое кинестетическое внимание на созданный «эфирный призрак».

г) Практик может проецировать все имеющиеся кинестетические и проприоцептивные сигналы на условную «плоскость» или — что, на мой взгляд, эффективнее — на внутреннюю поверхность сферического поля, окружающего тело воспринимателя.

Последний метод — самый перспективный. Он подготавливает внимание и осознание к сборке так называемого «второго тела». Кроме того, он позволяет управлять объемом энергетического поля, на который перенесено кинестетическое и проприоцептивное внимание, в довольно широких объемах. Если вам хватит внимания, можно расширить объем энергетического поля до 3–4 метров в диаметре — при таких размерах поля на привычную «схему тела» внимания не хватает, и тело постепенно начинает исчезать из объема перцепции. Внимание просто перестает поддерживать телесный образ в его привычном виде.

В первый раз «исчезновение тела» может показаться шокирующим психическим опытом, но дальнейшая работа по остановке внутреннего диалога в этом направлении открывает ряд перспективных переживаний. Главным препятствием при устранении «схемы тела» является чрезмерная активизация страха смерти.

Страх смерти сильно реагирует на все значительные изменения, особенно на те, которые имеют мощный трансформационный потенциал. Работа со страхом смерти — первоочередная задача, подготавливающая тональ к любому значительному изменению.

Любой интенсивный сдвиг точки сборки (восприятие альтернативного режима перцепции), как и глубокая остановка внутреннего диалога, часто парализует тело и психику чрезвычайно мощной атакой страха смерти. Это — естественная реакция на любые метаморфозы фундаментальных координат привычного описания мира. Ибо история человеческого вида держится неизменностью формы и неизменностью того мира, который нас окружает. Опыт сотен поколений homo sapiens утверждает, что любое радикальное изменение нашей формы и внешнего Мира обозначает то, что мы либо переживаем агонию (предсмертное

состояние), либо смерть.

Эту особенность своего психического устройства человек должен учитывать, когда наяву (без помощи психоактивных растений или препаратов) сталкивается со смещением точки сборки или с альтернативным состоянием сознания, вызванным временной утратой фиксации точки сборки и последующим ее «блужданием».

Страх смерти способен превратить эти весьма ценные состояния в подлинный ужас, если экспериментатор не научился преодолевать сужение осознания в момент активности данного базального комплекса.

2.2.4. Фокусировка на возникающей синестезии

Перечисленные психотехнические приемы, когда их используют в практической работе, поочередно либо одновременно, периодически могут приводить к ярким всплескам синестезии. Синестетическое переживание различается по интенсивности, длительности и объему.

Объемная и длительная синестезия легко может быть использована для достижения остановки внутреннего диалога — хотя бы потому, что в обычном (конвенциональном) описании мира синестезия не выполняет никаких стабильных функций. Синестезия не принимает участия в конструировании описания мира.

Сам факт того, что вы переживаете синестезию, говорит о том, что вы находитесь либо на границе принятого описания, либо — пересекли эту границу. В момент синестетического переживания внутренний диалог почти замирает. Тональ отчаянно ищет, как включить происходящее в описание мира без ущерба для основных законов, которым описание следует во всех возможных ситуациях. Как правило, это невозможно.

Прежде всего, нас интересует та синестезия, которая возникает как результат синтеза кинестетических и каких-либо внешних восприятий (визуальных или аудиальных). Такое синестетическое переживание как бы осуществляет непроизвольную *проекцию телесных ощущений вовне*. Мы можем, например, слышать или видеть какие-либо осязательные ощущения или ощущения тех или иных внутренних органов. Открытие такого «сенсорного единства» разрушает важнейший критерий, который использует тональ про построении описания мира, — разделение сенсориума на *внутреннее* и *внешнее*.

Практикующий может использовать возникшую синестезию как специфический «толчок» в сторону глубокой деконцентрации внимания, в результате которой границы между субъектом и внешним полем окончательно исчезают. Поскольку тело субъ-

екта является основной фигурой, определяющей структуру всего поля восприятия, его исчезновение приводит к длительной остановке внутреннего диалога. Сенсорные сигналы как бы повисают в пустоте. Даже собственно телесные ощущения уже не воспринимаются как локализованные в соответствии с законами описания мира. Они превращаются в движение (вибрацию) неких энергетических полей, что, как ни странно, в гораздо большей степени соответствует Реальности вне человека.

Завершая данный раздел, хочу отметить, что остановка внутреннего диалога — не просто психотехнический прием, позволяющий практику в дальнейшем смещать точку сборки и исследовать альтернативные миры восприятия, как правило, не доступные обычному человеку.

Остановку внутреннего диалога саму по себе нужно рассматривать как экзистенциальное состояние исключительной значимости. Обретая опыт остановленного внутреннего диалога, человек значительно расширяет сферу своего осознания.

Важнейшим событием в состоянии ОВД можно считать **растождествление человеческой психики с работой собственного тоналя**. В определенном смысле это — не менее революционный шаг, чем первый выход человека в космос.

Вдумайтесь: человеческий вид на протяжении всей истории своего тоналя живет во вселенной, существующей **вне** нашего описания.

Эта вселенная никогда не подчинялась законам, которые сотворил тональ, — и сейчас не подчиняется этим законам. Мы живем в собственном «пузыре восприятия», как выразился дон Хуан в одной из книг Карлоса Кастанеды. Этот «пузырь восприятия» подобен скафандру, созданному психикой для того, чтобы внешняя вселенная казалась приемлемой и организованной в соответствии с нашими представлениями.

Чтобы хоть на минуту воспринять Реальность-как-она-есть на самом деле, человек должен совершить особое психическое усилие — остановить внутренний диалог, который поддерживает фиктивный образ внешнего мира как привычного, разделенного на объекты, явления и процессы, развернутого в трехмерном пространстве, сквозь которое движется поток Времени.

Картина, которую мы наблюдаем с помощью тоналя, должна казаться нам однообразной, монотонной и ограниченной. Но внутренний диалог, который удерживает привычное описание мира, не позволяет заметить даже этого. Научно-технические изыски вроде бы несколько расширили наблюдаемую картину — но и это якобы «расширенное видение» уже давно адаптировано интерпретационным аппаратом. Ведь описание мира в основе

своей **должно оставаться неизменным**.

Здесь ничего не изменится и ничего не случится, пока внутренний диалог продолжает свою работу. Но мы можем его остановить — и узнать, что живем внутри сложно организованного энергетического поля, весьма отдаленно напоминающего мир, воспринимаемый при помощи тоналя — аппарата, который наделяет существующее смыслом и одновременно делает его бессмысленным.

2.2.5. Влияние психотехник на работу с чувствами и эмоциями

Остановка внутреннего диалога — главный психотехнический прием второго этапа в данной последовательности — исполняется параллельно сталкингу основных базальных комплексов. Это сочетание психотехнической работы и психологической работы с чувствами, эмоциями и реакциями может быть весьма продуктивным.

Прежде всего, само сочетание сталкинга и остановки ВД приводит к необычной глубине выслеживания. Это вызвано не только тем, что интенсивность и контроль за работой внимания благодаря практике ОВД значительно возрастают.

Остановка внутреннего диалога создает новую перспективу, благодаря которой выслеживание любой психоэмоциональной активности изменяет свою окраску и глубину. Этот эффект связан с переживанием психического «фона» и выявлением множества подпороговых ощущений, которые отражают скрытые проявления энергетического метаболизма. В совокупность этих процессов входит движение энергетических потоков и непрерывные флуктуации полей, вызванные как непосредственно психоэнергетическим компонентом переживания базальных комплексов, так и физиологическими процессами организма, сопровождающими эти всплески активности.

В частности, опыт остановки внутреннего диалога дает возможность с особенной ясностью и остротой ощутить каждый момент сужения осознания в момент переживания того или иного небезупречного чувства, эмоции или реакции.

Человек, не имеющий опыта ОВД, зачастую воспринимает заявление о неком «сужении осознания» во время небезупречного реагирования, скорее, как абстракцию. Ибо его осознание, как правило, пребывает *вне* пространства и переживает себя как нечто равное самому себе. Иными словами, его осознание не соотносимо ни с каким внешним объемом, а потому не может ни сужаться, ни расширяться.

Пока практик не овладел опытом остановки внутреннего диалога, он может понимать такое явление, как *сужение осознания*, только опираясь на косвенные признаки — например, на то, какая часть перцептивного поля им непосредственно осознается (то есть, какой объем впечатлений им отрефлексирован).

Благодаря опыту остановки внутреннего диалога мы способны обнаружить не только существование внутреннего или внешнего «фона», но и так называемое *околосознательное пространство*. Именно это пространство выполняет роль «объема», в который помещено то, что мы называем «областью ясного сознания».

Наблюдая за околосознательным пространством, практикующий получает возможность явственно фиксировать любые деформации осознания, происходящие с ним в процессе обыденной жизни. А это не только сужение и расширение — сюда же относится ряд характерных искажений, типичных для активизации каждого базального комплекса — страха смерти, чувства собственной важности, жалости к себе.

Каждое небезупречное чувство сопровождается специфическим «затемнением» осознания. Эти переживания всегда явлены в психическом опыте конкретного человека как субъективные проекции осознания и остаются исключительным достоянием личного опыта.

Для меня, в частности, страх смерти сопровождается сужением осознанного перцептивного поля сзади и по бокам, я ощущаю как бы характерное давление, идущее из затылка и от висков. Жалость к себе вызывает давление снизу, от горлового центра. Это давление может быть настолько сильным, что препятствует осознанию сенсорных сигналов, идущих от тела, — горловой центр словно блокирует поступающую в мозг телесную чувствительность.

Что касается чувства собственной важности, то оно в силу присущего ему разнообразия провоцирует самые разные смещения осознания. Чаще всего осознание стремится к объекту, вызвавшему всплеск ЧСВ, — то есть, вперед, в сторону лобных долей мозга.

Кроме того, сочетание сталкинга базальных комплексов и остановки внутреннего диалога открывает возможность для наблюдения за некоторыми энергетическими полями, окружающими тело. В первую очередь, это касается так называемой *фронтальной пластины* — энергетического поля, расположенного на небольшом расстоянии от лицевой стороны туловища.

Надо сказать, что такое наблюдение может быть весьма информативным.

Дело в том, что базальные комплексы проявляются как мощные потоки энергетического метаболизма. Эти чувства, как пра-

вило, охватывают массивные объемы всей полевой структуры человеческого тела. Таким образом, диагностируя собственный полевый «кокон», излучение и поглощение энергии, активность и локализацию энергообменных процессов, чувствительный сталкер может многое сказать об актуальном психоэмоциональном состоянии.

Я уже писал в предыдущих работах, что три основных центра энергетического метаболизма соответствуют трем базальным комплексам. Страх смерти — центр пупа, чувство собственной важности — центр солнечного сплетения, жалость к себе — горловой центр.

Состояние перечисленных центров (каналов) энергетического метаболизма может быть разным. Высокая активность того или иного базального комплекса чаще всего вызывает спазматические сокращения мышц в том районе тела, где расположен соответствующий центр энергообмена. Энергетическое истощение может вызвать противоположный эффект — чрезмерную ослабленность и полную «открытость» центра, что следует понимать как устранение необходимых «щитов». Практик, владеющий значительным опытом в остановке внутреннего диалога, способен почувствовать не только состояние основных каналов энергетического метаболизма, но и состояние внешних полей, окружающих его полевый «кокон».

В данной ситуации это позволяет предвосхитить некоторые события.

Например, благодаря высокой чувствительности по отношению к внешнему энергетическому полю мы узнаем, что многие наступающие события могут быть восприняты нами как «волна» или «возмущение», которые приближаются к соответствующим центрам энергообмена. Так, горькое разочарование или обида могут в виде «волны» или «вихря» блуждать неподалеку от горлового центра. Ощущения, связанные со злостью, стыдом, всплеском самолюбия, чаще всего приближаются к центру солнечного сплетения, а острый приступ страха напоминает холодную волну, которая подступает к области пупка или, шире, «окатывает» все тело, начиная с рук или ног.

В том случае, если практик испытывает эти необычные ощущения, речь идет не о вероятности, а о событии, которое можно оценивать как уже свершившееся. Если говорить о будущем (о том, что можно изменить, исправить, о событиях, которые могут вообще не произойти благодаря нашим стараниям), как полевая формация будущее обычно не существует в пределах чувствительности энергетического тела. Если же наступающее событие находится в энергетическом фоне и опознается нами как необыч-

ная, но близкая фигура, можно считать, что она пребывает в *энергетическом настоящем* — в той области эманации Времени, где, по большому счету, все уже произошло. То, что для нас это событие еще не случилось, указывает на то, насколько узкий отрезок Времени мы осознаем в качестве настоящего.

Помимо трех основных центров энергетического метаболизма, исключительное значение для человека имеет то, что происходит перед лицом и лбом. Множество неосознаваемых энергетических процессов связано с основными мимическими мышцами — вокруг глаз, вокруг губ и рта, перед межбровьем. Если говорить о Времени, то энергообмен лица, глаз, лба — это область нашего непосредственного реагирования. Это не связано с самим будущим. Скорее, это субъективные реакции, которые говорят не о событиях, а о том, к каким реакциям мы готовимся.

В чем тут различие?

Вот простая ситуация. Допустим, в течение ближайшего часа вы встретите старого друга, который будет очень рад вас видеть. Но вы уже никому не рады. Вы угрюмы и раздосадованы. И совершенно не имеет значения, кого именно вы встретите, — поле, созданное вами, имеет определенную силу инерции. Пока инерция созданного вами поля не истощится, вы можете испытывать лишь те чувства, к которым приготовили себя энергетически.

Помните высказывание наставника Кастанеды Хуана Матуса «Воин должен быть текучим»? Вы должны быть готовы к любым событиям. Инерция — вот что *делает* нашу Судьбу и препятствует любому проявлению Свободы.

К несчастью, чаще всего мы живем, как поезд, несущийся из города А в город Б[18]. При этом нам, возможно, очень хочется попасть в какой-нибудь другой город или вообще оказаться в предгорьях Гималаев. Но мы *уже* построили железную дорогу, и ее конечный пункт нами определен — даже если мы этого не осознаем.

Глубокая остановка внутреннего диалога — один из способов разобрать свою «железную дорогу» и отправиться по бесконечной земле, куда глаза глядят.

2.3. Попытки пробудить осознание в сновидении

Регулярное выслеживание активности базальных комплексов в течение дня порождает особую бдительность осознания. Такая алертность сама по себе может вызвать всплеск осознанности в момент засыпания или в период быстрого сна. Это — своего рода накопившаяся за день инерция осознавания. Во сне она выражается как продолжение сборки сенсорных пучков и моделирование определенного сновидческого континуума — организованно-

го мира восприятия, опирающегося исключительно на те смутные очертания сенсориума, которые даже в состоянии сновидения осознаются психикой достаточно ярко.

Можно сказать, что дневной сталкинг создает нечто вроде «стартовой площадки» для осознанного действия в пространстве сновидения.

Однако, это лишь начальный импульс, помогающий осознанию пробудиться в том состоянии, где привычно доминирует пассивность и неспособность творить смыслы и значения.

Пробуждение осознания в сновидении — только первый шаг. Такие всплески случаются и на первом этапе описываемой практики. Проблема заключается в том, что пробудившееся посреди сна осознание очень быстро сворачивает свою активность. Начинающие сновидцы знают, что осознанность в сновидении буквально «растворяется» в течение нескольких минут. Невольно возникает впечатление, что осознание исчерпывает содержание сновидческого поля — тем более, оно скудно и невелико по размерам.

Что имеет возможность наблюдать начинающий сновидец, когда он попадает в осознанное сновидение? Как правило, перед ним достаточно узкое поле, которое содержит три-четыре ясно различимых объекта. И даже эти объекты внимание удерживает с трудом. Стоит отвлечься на две секунды или сместить взгляд — наблюдаемые объекты деформируются или вовсе исчезают.

Все это указывает на низкий тонус перцептивной энергии, доступной сновидящему.

Кроме того, само сновидящее Я не имеет четкой локализации.

Во-первых, сновидящее Я размыто, во-вторых, сновидец не в силах осознать его как нечто *противостоящее* перцептивному полю, явленному в сновидении.

Сновидящий то и дело переживает флуктуации внимания, которые приводят к разнообразным «ложным отождествлениям». Например, он легко отождествляет себя с одним из персонажей приснившейся ему истории, или размещает осознание в какой-нибудь неожиданной позиции — над сценой сновидения, за спиной персонажа, который в данном сновидении выступает в роли актера, играющего роль самого сновидца. Иногда сновидящий помещает свое Я в неком воображаемом «кинотеатре», а сюжет сновидения полностью диссоциирован от него и предстает в виде «фильма», который сновидящий смотрит как историю, происходящую на «экране». В других случаях сновидящий участвует в собственном сновидении как невидимый «призрак» — он сопровождает остальных действующих персонажей, но при этом не может ни увидеть, ни почувствовать собственное тело.

Перечисленные эффекты свидетельствуют отсутствие стабильной структуры внимания, которая должна поддерживать позицию сновидящего Я по отношению к полю восприятия. В перцептивной ситуации, особенно в непривычной ситуации сновидения, эти факторы связаны неразрывно. Если осознание (сновидящее Я) лишено четкой фиксации, как это происходит наяву благодаря участию в описании мира определенной «схемы тела», если оно не привязано к стабильной органической структуре и органам чувств, — поле восприятия становится таким же аморфным и изменчивым. Как только исчезает «центр описания» — тот, что наяву однозначно привязан к голове и главным регистраторам сенсорной информации (глазам, ушам, носу), — перцептивное поле теряет границы и главные координаты.

Это — не осознанное сновидение. Если осознание блуждает и не способно поддерживать основные параметры поля восприятия, то перед нами специфический феномен «полупробужденного» сновидения. Наяву нечто подобное происходит в помраченных состояниях сознания — при выходе из наркоза, при характерной спутанности осознания в результате той или иной интоксикации, при дезориентации, вызванной сенсорной депривацией или иными воздействиями, способными вызвать сильные нарушения работы осознания или высших психических функций в целом.

Нагуализм ставит перед сновидцем более сложную задачу — *добиться полного пробуждения осознания в состоянии сновидения*. Для этого сновидческое Я должно иметь четкую позицию в пространстве сновидения, а поле восприятия в сновидении должно иметь стабильную структуру (центр и периферию, область ясного осознания и сферу смутно осознаваемого), обусловленную изначально заданной позицией сновидческого Я.

Дневной сталкинг в значительной степени помогает в осуществлении эти целей сновидения.

В процессе выслеживания базальных комплексов практик невольно добивается решения двух задач, которые наяву не декларируются, но в сновидении оказываются чрезвычайно важными.

1. Выслеживание базальных комплексов создает устойчивую проекцию «внутреннего пространства». Это вызвано тем, что все психоэмоциональные феномены, за которыми мы наяву тщательно наблюдаем, размещаются осознанием в конкретном континууме — они не рассеяны по бесформенному полю, а сосредоточены там, где нам легко их непрерывно выслеживать.

2. Осознание (сталкерское Я) тяготеет к определенной позиции, из которой и ведется «выслеживание».

Погрузившись в состояние сновидения, мы склонны воспроизводить наработанную в течение дня модель «наблюдающее осознание — поле восприятия», даже если в процессе дневного сталкинга базальных комплексов совершенно не задумываемся об этом аспекте психотехнической работы.

Кроме того, осознание сталкера осуществляет в течение дня *функциональную настройку*, способную ощутимо изменить характер и качество сновидения.

Эта настройка проявляет себя в подчеркнуто исследовательском отношении к любым объектам или явлениям, оказавшимся в перцептивном поле сновидящего.

Иначе говоря, если человек, упорно работающий над сталкингом базальных комплексов в течение дня, попадает в осознанное сновидение и видит некий объект, он вряд ли отнесется к нему поверхностно. Выработанная в дневное время привычка всесторонне изучать любые феномены, вызывающие психоэмоциональную реакцию, заставит практика сосредоточиться и проанализировать как сам объект (явление), так и возникшие по его поводу реакции.

Любопытно, что все реакции, возникающие по поводу увиденного во сне объекта, интуитивно располагаются в пространстве сновидения как своеобразная «аура». Как это выражается на практике? Только в течение первых секунд сновидец разглядывает непосредственно сам объект. Дальнейшее изучение объекта, воспринятого в сновидении, состоит во множестве попыток «заметить» структурные особенности среды, окружающей явленный в опыте сновидения объект. Все эти «косвенные взгляды», с одной стороны, закрепляют позицию объекта в сновидческом перцептивном поле, с другой же — исполняют роль «обратной связи». Это сигналы, побуждающие сновидящего обратить внимание не на объект перцепции, а на смутное многообразие собственных реакций, которые данный объект провоцирует.

Нередко сновидение представляет сталкеру материал для продолжения сталкинга страха смерти, чувства собственной важности и жалости к себе — но уже не наяву, а в пространстве сновидения. Такие эпизоды легко осознать в том случае, если практик посвятил последние дни или недели выслеживанию только одного базального комплекса.

Я хорошо запомнил серию сновидений, иллюстрирующих мою работу со страхом смерти. За месяц-полтора я «умирал» во сне несколько раз. Дважды меня хоронили. Все это происходило на фоне ярко выраженной осознанности и позволило моему осознанию пережить те аспекты собственной смерти, которые я не мог испытать наяву.

Нечто подобное, но не так ярко, я мог до-пережить в сновидении, когда наяву мне пришлось заниматься сталкингом чувства собственной важности и жалостью к себе. К сожалению, все эти опыты остаются «капризами» сновидения — их невозможно вызвать по собственному желанию или запланировать.

Вполне может случиться так, что сталкинг базальных комплексов вообще не получит никакой проекции или отражения в пространстве вашего сновидения. Так бывает в двух случаях: 1) когда материал, связанный со страхом смерти (ЧСВ, жалостью), оказывается полностью исчерпан; 2) но гораздо чаще тональ использует настолько мощную энергию вытеснения или блокировки развертывания имагинативной способности, что сновидение не способно реализовать накопившийся образный материал.

Наконец, самый интересный феномен сновидения на данном этапе выражается как прямая реализация выработанного наяву навыка остановки внутреннего диалога. Обычно сновидящий испытывает большое затруднение с остановкой внутреннего диалога в состоянии сновидения.

Я уже указывал главные причины этого обстоятельства: во-первых, сновидец имеет слишком узкое поле восприятия, в котором он наблюдает крайне небольшое число относительно стабильных объектов; во-вторых, сновидец весьма неуверенно пользуется своим вниманием — до такой степени неуверенно, что испытывает затруднения с позиционирование своего сновидящего Я.

Чтобы добиться остановки внутреннего диалога, надо иметь широкое перцептивное поле, в котором наблюдаются стабильные объекты, которые можно использовать в качестве «маркеров» как для центра воспринимаемого поля, так и для его периферии — если не по всей окружности, то, по крайней мере, для нескольких ключевых точек. Ну, и самое главное — сновидящий должен быть уверен в стабильности того самого «Я», которое является источником внимания, созерцающего пространство сновидения.

Стабильный и постоянный сталкинг базальных комплексов в течение дня через некоторое время создает необходимые условия для остановки внутреннего диалога в сновидении.

Я могу описать ту последовательность действий, которые необходимо совершить в сновидении, чтобы остановить внутренний диалог.

1. В первую очередь, практикующий должен наяву обрести стабильный и глубокий опыт остановки внутреннего диалога. Чтобы этот опыт стал постоянно доступным ресурсом, на который можно опираться даже в состоянии сновидения, необходимо овладеть всеми видами ОВД, описанными выше в этом разделе.

Иными словами, практик должен научиться останавливать внутренний диалог, используя все основные сенсорные модальности (визуальную, аудиальную, кинестетико-проприоцептивную / телесную). Опыт ОВД должен стать привычным — а это возможно лишь в том случае, если попытки остановить внутренний диалог вы совершаете ежедневно длительное время (шесть месяцев и дольше).

2. В результате практики ОВД пространство вашего сновидения должно стать заметно шире. «Туннельное зрение» (эффект, наблюдаемый в первые годы сновидческой практики) должно исчезнуть. Если вы по-прежнему имеете узкий коридор ясного восприятия, а по сторонам все словно покрыто «дымкой», значит, вы еще не готовы останавливать внутренний диалог в состоянии сновидения.

3. Сновидец должен заметить отчетливое «прояснение» восприятия на периферии визуального поля. Если слева и справа от вас в пространстве сновидения находятся объекты, вы должны их заметить, даже если ваш взгляд направлен вперед. Конечно, объекты на периферии восприятия будут не такими, как наяву. Чаще всего они самопроизвольно сдвигаются («плывут»), периодически меняют форму, исчезают на несколько секунд, после чего вновь появляются. С этими фокусами можно смириться. Главное, чтобы на периферии сновидческого восприятия было хоть что-то относительно стабильное.

4. **Совершенно необходимо** стабильно воспринимать собственную телесность. Это — нелегкая задача. Поэтому я не говорю о восприятии *всего* тела. Для достижения поставленной здесь цели достаточно собрать часть сигналов, поступающих от тела. Очень важно **осознавать руки** (особенно ладони, кисти и предплечья)**, переднюю часть туловища** (от головы до верхней части живота) и **плечи**.

5. Расположите ваше сновидческое Я во внутричерепном пространстве. Не позволяйте осознанию хаотично блуждать по пространству сновидения или в тех районах тела, где оно не должно быть. Иначе произойдет непроизвольное смещение точки сборки, которое вызовет ряд побочных эффектов (соматических, психоэнергетических, перцептивных) — и остановка внутреннего диалога станет невозможной.

6. Приложите необходимое усилие, чтобы научиться поддерживать эффекты, перечисленные в пунктах 2, 3, 4, 5 на протяжении как минимум 5 минут, не пробуждаясь и не переходя из одного мира сновидения в другой.

7. Примените тот способ остановки внутреннего диалога, который вам больше всего нравится и кажется достаточно эффектив-

ным.

Результатом остановки внутреннего диалога в сновидении может быть какой-нибудь поразительный эффект восприятия либо всплеск **видения.**

Этап 3. Фигура безупречности

3.1. Работа с чувствами и эмоциями. Обнаружение / формирование фигуры чувства безупречности в теле

Третий этап психоэнергетической дисциплины является продолжением той работы с чувствами и эмоциями, которым практикующий занимался на предыдущем этапе. Проведенный сталкинг базальных комплексов должен был обогатить практика специфическим опытом.

Всякий раз, когда вам удавалось преодолеть автоматическое сужение осознания в момент активизации страха смерти, чувства собственной важности или жалости к себе, вы испытывали ряд непривычных ощущений.

Вначале возникающие ощущения идентифицировать сложно. Каждое из них имеет непосредственное отношение к остановке конкретного базального комплекса. В определенном смысле они подобны «эху», которое возникло от остановки данного психоэмоционального стереотипа. Можно сказать, каждое переживание наполнено собственным содержанием, суть которого заключается в угасании чувства, эмоции или реакции, которые успели «включиться» и реализовать как минимум первый этап своей активности.

Человек, занимающийся сталкингом таких сильных чувств, как страх смерти, чувство собственной важности и жалость к себе, должен быть готов к чрезвычайно высокой ригидности этих комплексов. Во-первых, они сами по себе являются тем фундаментом, который, с одной стороны, поддерживает описание мира, с другой — служит основными координатами аппарата тоналя, благодаря чему каждый из нас способен стабильно воспроизводить человеческую форму. Каждое утро, пробуждаясь, мы опознаем *стойкую совокупность сенсорных признаков,* которые неизменно подтверждает, что это по-прежнему мы.

Конечно, с функциональной точки зрения, главное свойство психики, обеспечивающее сохранность неизменного Я вопреки бесчисленному множеству текущих изменений как внутри тела, так и во внешнем поле, — это *память*. Но человеческая память принципиально отличается от любого механического устройства, способного регистрировать события. Более того, она не имеет ничего общего с памятью компьютера. Потому что главным со-

держанием памяти является вовсе не фиксация событий, имевших место в окружающей среде. В этом отношении мы как раз часто бываем невнимательны, рассеянны и забывчивы.

Что удерживает наши воспоминания о событиях внешнего мира?

Во-первых, содержания эмоциональной жизни. Давно известно, что воспоминание ярче всего фиксируется памятью, если оно эмоционально окрашено. Те содержания памяти, к которым мы относимся безразлично, быстрее забываются, а в некоторых случаях — исчезают из памяти почти мгновенно.

Во-вторых, самое главное содержание памяти — это наша личность. Когда амнезия касается самой сущности личности и главных содержаний ее внутренней жизни, можно говорить о серьезных органических нарушениях функционирования головного мозга или тяжелых психологических травмах, когда наблюдается тотальное расщепление психического пространства вплоть до синдрома множественной личности.

В остальных случаях эмоции и осознание собственного Я остаются тем психическом каркасом, который удерживает целостность личности и сохраняет ее память как организованное содержание, репрезентирующее наше Я в прошлом. Эту важнейшую роль выполняет инерция базальных комплексов. Неудивительно, что тональ более всего заботится о сохранности главных проявлений психоэмоциональной сферы. Пытаясь приостановить активность базальных комплексов, мы не просто стремимся трансформировать важнейшие чувства и эмоции — мы посягаем на целостность личности в том виде, в котором привыкли распознавать самих себя, и на работоспособность собственной памяти, продлевающей существование Я во Времени.

Таким образом, инерция основных эмоциональных реакций — это нормальный механизм самозащиты для значительного объема организованной психики.

Тем не менее, привычный характер чувственной и эмоциональной активности вовсе не является единственно возможным способом сохранить личность в форме отдельного и целостного субъекта, благодаря которому стабилизируется поле восприятия. Выше я упоминал о том, что психическое поле можно разделить на три области — на нейтральную область, область небезупречных чувств и эмоций и на область безупречности.

В результате произвольной остановки функционирования каждый базальный комплекс демонстрирует присущий ему тип безупречных чувств и эмоций. На самом деле эта форма активности еще не является безупречностью. Поскольку безупречность во всех своих проявлениях — позитивное участие человеческих

чувств и эмоций в нашем реагировании. А здесь речь идет о негативной реакции базального комплекса, который не может в условиях текущего сталкинга реализовать себя привычным способом.

Психическая энергия, побуждающая базальные комплексы к обычному продуцированию чувств и реакций, не может быть мгновенно трансформирована. Во-первых, она следует инерции, о которой уже было сказано. Во-вторых, встретившись с волей субъекта, стремящегося остановить работу базального комплекса, эта энергия возвращается и направляет нерастраченную силу на породившее ее содержание.

Таким образом возникает совокупность чувств, суть которых заключается в отрицании психоэмоциональных продуктов, типичных для трех основных комплексов. Феномены этого типа описаны как в книгах Кастанеды, так и в отчетах современных практиков, стремящихся к достижению безупречности.

Например, саморазрушение страха смерти может привести к возникновению образа «мертвого воина». Это — древняя идея, которую в разные времена по-разному описывали последователи различных восточных учений. «Живя, будь мертв…» — писал дзэнский поэт Бунан. «Пусть твое тело станет подобно высохшему дереву, а сердце — остывшему пеплу», говорили древние даосы.

Смерть самой Смерти — безусловно, высокая и в значительной степени освобождающая идея. Человек, «умертвивший» собственный страх смерти, испытывает облегчение и способен созерцать Мир с отрешенностью и просветлением.

Обратив психическую энергию чувства собственной важности на комплекс ЧСВ, непрерывно генерирующий эту энергию, мы разрушаем основные идеи, благодаря которым существует данный базальный комплекс. Саморазрушение ЧСВ обогащает личность непривычным ощущением того, что в мире «нет ничего важного», «ни один объект не может быть важнее другого», «все сущее одинаково важно (неважно)» и т. п. В английском языке есть слово, замечательно выражающее это отношение к миру, — *equality* («беспристрастие», или «равенство» всего и всех).

Восприятие всего окружающего как «одинаково важного» либо «одинаково неважного» — на самом деле, глубокое и содержательное чувство. Это отнюдь не безразличие на фоне эмоциональной пустоты. Переживая «равенство вещей мира», человек открывает удивительную наполненность смыслового поля. Рассматривая окружающий мир в контексте привычной координаты «важное — неважное», мы, наоборот, делаем воспринимаемый мир значительно беднее. Многие «неважные» объекты просто исчезают из области пристального наблюдения, другие теряют

ощутимую часть воспринимаемых свойств, третьи — сохраняют свое присутствие как «бледные тени», будучи воплощением той «незначительности» в перцептивном мире, где главным критерием восприятия остается *важность*.

Городской житель редко смотрит на небо — но столь же редко он обращает внимание на асфальт, на траву или деревья, на множество мелких деталей, находящихся на периферии зрительного поля. Все, что воспринимает житель современного мегаполиса, соответствует его представлению о «важности» объектов, явлений либо процессов. Нельзя не отметить, что перцептивный мир, построенный таким образом, крайне узок. Можно много лет проработать в здании и не знать, сколько в нем этажей; каждый день здороваться с человеком и не помнить, какого цвета его глаза; жить у моря и видеть его шесть раз в году; не замечать ни закатов, ни полной луны, ни радостей и огорчений друзей и знакомых… Вы мчитесь в грохочущем вагоне метро от станции к станции, зачастую не слыша ни собственного голоса, ни звонка мобильного телефона. Вы даже не задумываетесь о том, что там, наверху. Вас окружает лишь тьма и «мертвые огоньки» построенных вами «важностей». Все, что вы считаете неважным, исчезает в этой тьме — реальной или метафорической.

Наконец, разрушение основной идеи комплекса жалости к себе порождает *безжалостность*. Обычно, используя слово «безжалостность», мы имеем в виду обычную бесчувственность — то, что в повседневной жизни, проявляется как черствость, безразличие, в худшем случае — как жестокость. Это явление иного характера. Широко распространенная в современной мире бесчувственность является продуктом духовной анестезии. Человек часто прибегает к этому способу, чтобы как-то пережить грубость цивилизации. Это — распространенный способ психологической защиты. Иначе говоря, современный человек не может себе позволить проявить жалость к своему ближнему, если не считать тех немногих в его окружении людей, в ком он абсолютно уверен: эти люди не причинят ему боль.

Есть и другие причины развития бесчувственности, или духовной анестезии. Они вызваны не потребностью в психологической защите, а доминирующим типом культуры в целом. Европейская культура 19–21 вв. страдает выраженным индивидуализмом, эгоцентризмом и отсутствием эмпатии. Все эти черты не просто характерны для европейской и североамериканской культуры. Культурный индивидуализм, эгоцентризм и пренебрежение эмпатией являются, по сути, декларацией современного западного мира. Сегодня их можно рассматривать как этические нормы.

Бесчувственность подразумевается по умолчанию. Это правило нынешней социальной жизни можно нарушать, но с каждым десятилетием социум принимает эмпатию со все большим недоверием и молчаливым осуждением. Нормой становится одинокий человек, чей круг общения ограничен родителями, семьей и ближайшими родственниками. Восточнославянский этнос на этом фоне выглядит более традиционалистским и архаичным, но та скорость, с которой восточные славяне впитывают тип европейского поведения, не столько радует, сколько ужасает.

Североамериканский вариант «культурной» бесчувственности приобрел, пожалуй, самую жесткую форму, поскольку он непосредственно связан с естественной защитой одинокого человека, живущего в конкурентном обществе. Социум, разделивший граждан на «успешных» и «неуспешных», на «счастливчиков» и «неудачников», может обеспечить психологический комфорт успешной части своего населения только одним способом — культивируя бесчувственность по отношению к «неудачникам».

Разумеется, бесчувственность как способ ограничения осознанности по сути своей не имеет ничего общего с безжалостностью. Безжалостность — это форма расширения осознания и максимального участия в эмоциональном переживании Мира, который страдает от повсеместной духовной анестезии и изоляции индивида от социума, где практически полностью отсутствуют личностные смыслы, а структура непрерывно усложняется.

Безжалостность — это одно из состояний расширения осознания. Она предполагает, прежде всего, отсутствие жалости к себе и одновременно высокую чувствительность по отношению ко всем явлениям внешнего мира, способным вызвать жалость. Чтобы достичь безжалостности, мы должны остановить работу двух базальных комплексов — ЧСВ и жалости к себе. Лишь в этой ситуации осознание останется достаточно широким и позволит нам не только прекратить жалость к себе, но и остановить превращенную форму жалости к себе — жалость к другому.

Результат сталкинга себя подразумевает не только прекращение жалости, но и невыносимое для нас согласие с тем, что *мы сами* можем оказаться в роли «неудачника» или «жертвы». Психотехнически это достижимо только в том случае, когда практик готов на время выйти из состояния социальной конкуренции и признать себя побежденным в вечной борьбе с этим безжалостным Миром. Необходимо специально обратить внимание на то, чтобы прекратить всевозможные проекции на «носителей слабости» (о чем я уже говорил выше). Правильное прекращение автоматических проекций должно привести практика в состояние безжалостности. Жалость к другому должна смениться полным

осознанием равенства любых форм и состояний человека — сильных и слабых, счастливых и несчастных.

Суть той безжалостности, о которой идет речь, заключается не в *горестном переживании* о несчастном и слабом, а в полном и ясном осознании вашего абсолютного *равенства.*

Внешне это выражается достаточно просто. Как обычный человек реагирует, когда переживает жалость к другому?

Понаблюдайте за собой. У вас определенным образом меняется выражение лица, рисунок бровей и губ. В каких-то ситуациях вы напрягаете плечи, опускаете голову, пытаетесь смотреть себе под ноги или отвернуться в сторону, иногда даже прикрываете глаза. (Разумеется, при этом вы можете испытывать не только жалость, но и отвращение или стыд — связь между жалостью и стыдом вообще закреплена социально, — но мы здесь говорим только о жалости.)

Как поступает человек в состоянии безжалостности? Он не прячет глаза, не опускает голову и не напрягает плечи. Он внимательно и спокойно рассматривает того, кто должен вызывать жалость. Он способен вступить с ним в разговор, пристально разглядывая лицо, особенно — глаза.

Остановка базального комплекса «жалость к себе» позволяет в полном объеме осознавать те черты или качества (человека, а равно любого живого существа), которые вызывают жалость.

Если в обычном состоянии жалость к себе сужает осознание и очерчивает границы поля, состоящего из двух элементов — «то, что вызывает жалость (в себе или в другом)» и «Я, испытывающий жалость к себе или к другому», то остановка жалости к себе разрушает данное поле.

Осознанное переживание включает в себя все содержание жалости *целиком*. Это поле становится объектом отстраненного и внимательного изучения. Именно подобный процесс изучения можно рассматривать как активное проявление истинной безжалостности. Малейшая попытка сбежать из перцептивного поля, вызывающего мощные и откровенно некомфортные переживания, подтверждает, что вам не удалось остановить автоматическое сужение осознания в момент активизации жалости к себе.

Итак, помимо самой безупречности, о которой я еще буду говорить, сталкер, работающий над остановкой стереотипных чувств и реакций — продуктов базальных комплексов, встречает ряд особых эмоциональных проявлений психики. Эти эмоциональные феномены отражают свертывание привычной активности основополагающих реакций, поддерживающих пространство тоналя в неизменном состоянии.

И это естественно — поскольку тщательное выслеживание фундаментальных координат реагирования ставит под сомнение не только систему основных ценностей описания мира, но и Я-концепцию как таковую, а вместе с ней — избранный режим перцепции и свойства воспринимаемого мира.

Ибо аппарат тоналя функционирует как оптимальная целостность. В эпоху первой Трансформации, когда гоминид превращался в человека разумного, наши первобытные предки совершили бессознательный выбор, который оказал влияние на дальнейшее развитие человеческой психики. Учитывая основные характеристики окружающей среды и особенности стадного поведения, присущего приматам, первобытный homo sapiens акцентировал определенный тип реагирования на поведение соплеменников и на структуру перцептивного мира.

Работа его осознания состояла в наведении порядка и ментальном обосновании собственных реакций. Иными словами, он должен был отделить главное от второстепенного, придав основным элементам перцептивного поля определенное значение, научиться выделять центр воспринимаемого мира и вытеснять его периферию. Всем перечисленным способностям человек обучался с помощью интенсивного, эмоционально насыщенного общения с себе подобными.

Именно поэтому лицо другого человека стало исключительно сильной фигурой, способной упорядочить самую сложную перцептивную среду. Именно реакцию на приблизившего другого человека мы инстинктивно используем как центральную координату поля восприятия. Выслеживание социальных чувств и эмоций угрожает привычному распределению внимания во внешнем поле. Достаточно хоть на минуту остановить все базальные комплексы — и тональ погружается в состояние глубокой растерянности. Ибо человек не знает никакого организованного восприятия Мира без участия другого человека. Абсолютная изоляция приводит к перцептивной неопределенности.

Разумеется, человек, умеющий контролировать свои высшие психические функции, способен «удержать мир» и сохранить рассудок. Но для этого ему приходится изобретать собственные способы ментальной и эмоциональной «ортопедии». Он разговаривает сам с собой, начинает вести дневник — в общем, вынужден имитировать общение с воображаемым партнером. Самым оригинальным образом поступил герой прекрасного фильма «Изгой» («Cast Away»): он создал себе «друга» из волейбольного мяча и пучка травы…

Вот почему человек, достигший успеха в трансформации страха смерти, чувства собственной важности и жалости к себе, спо-

собен спонтанно останавливать внутренний диалог либо входить в альтернативный режим восприятия. Его тональ, пребывающий в состоянии длительного сталкинга, начинает производить особую психическую продукцию, заполняющую его психоэмоциональное пространство — он начинает интенсивно переживать себя как *«мертвого воина»*, бесстрастного и безжалостного субъекта.

Как я уже говорил, все эти чувства не следует понимать как безупречность. Они всего лишь свидетельствуют начало трансформационного процесса, который выражается в приостановке обычного для социальных реакций сужения осознания. Это промежуточное состояние может длиться довольно долго, ибо наши попытки прекратить сужение осознания в первые годы практики порождают специфическую пульсацию — осознание сворачивает активность базального комплекса на несколько минут, а затем, подобно сжатой пружине, вновь включает его работу. Описанные выше переживания характерны именно для пульсирующей фазы. Приостановленная работа страха смерти разворачивается в новое переживание «я уже умер». Приостановленная работа чувства собственной важности разворачивается в неведомое раньше чувство «в этом мире все равно друг другу». Наконец, временная остановка жалости к себе обращается холодной волной тотальной безжалостности.

Многие практики, испытав перечисленные чувства, считают, что познакомились с проявлением подлинной безупречности. Но безупречность не отрицает жизни, важности объектов, людей и явлений, не отрицает жалости. Безупречность изменяет качество переживания жизни, важности и жалости.

Как и всякое чувство, которое неизвестно большинству людей, оно почти не поддается описанию. Язык, которым мы пользуемся, не приспособлен для выражения и трансляции столь экзотического опыта.

Во-первых, переживая безупречность, человек должен сохранить отдельность собственной самости, богатство внутреннего мира и способность к саморегуляции основных функций (внимания, в первую очередь). Во-вторых, практик должен избегать любых форм (как прямых, так и обращенных) активности страха смерти, чувства собственной важности и жалости к себе. В-третьих, его главная задача заключается в поддержке широкого потока осознания, независимого от конкретной ситуации социального реагирования и своеобразия воспринимаемого поля.

В каких чувствах выражается переживание «широкого потока осознания»? Этот пункт требует специального описания, поскольку для многих он остается абстракцией.

К сожалению, безупречность существует в сознании среднестатистического человека только как продукт его воображения. Чаще всего придуманный нами образ безупречности не имеет ничего общего с реальностью. Читатели Кастанеды опираются на множество загадочных выражений дона Хуана, из которых следует, что безупречность — это состояние идеальной эффективности, состояние, в котором человек поступает оптимальным образом в любой ситуации и никогда не совершает ошибок. То есть, учитель Кастанеды говорит не столько о самой безупречности, сколько об эффекте безупречности, который можно наблюдать в поведении и реакциях конкретного человека.

Образ «безупречного воина», время от времени возникающий в текстах Карлоса Кастанеды, трудновато использовать в качестве «эталона»: многие его аспекты начинающему практику понять сложно, а порой и невозможно. Читатель обычно дорисовывает его в своем воображении, а потом начинает по мере сил воспроизводить в реальной жизни. Результатом такого усердия становится безжизненная фигура, которая то непрерывно хохочет, то занимается бессмысленным эпатажем, полагая это разновидностью сталкинга, либо изо всех сил изображает свое совершенство, «надмирность» и отсутствие всяческих чувств и эмоций.

Широкое и сильное осознание, которое является самой сутью безупречности, предполагает иную позицию. Безупречность не вытесняет чувства, продуцируемые базальными комплексами, а значительно расширяет сферу осознавания. Это означает высшую форму приятия всего чувственного и эмоционального материала — ту форму, которая позволяет практикующему не отождествлять себя с привычным стереотипом, а наблюдать за всем психоэмоциональным полем, включающим в себя как привычную форму реакции, так и ее противоположность.

Что это значит на практике?

Наше «Я» по-прежнему нуждается в защите, поскольку нагуализм не ставит перед практикующим задачу полностью «растворить» свою психическую структуру в океане больших эманаций энергетической Вселенной. А это значит, что мы по-прежнему нуждаемся в таких фундаментальных «щитах», как страх смерти, чувство собственной важности, жалость к себе. Безупречность состоит в полном осознании содержания базальных комплексов. Как уже было сказано, когда-то первобытный человек выбрал *один* способ реагирования при активизации этих базальных комплексов. Человек никогда не рассматривал данные ему комплексы чувств как *психоэмоциональные поля*, каждое из которых содержит широкий диапазон реагирования.

Так, безупречное принятие страха смерти включает в себя не только страх, но и безразличие, смирение, позицию «я уже умер» и другие оттенки осознания смерти как факта, обычно завершающего эмоциональный процесс. Безупречное принятие чувства собственной важности включает в себя не только осознание собственной важности, но и осознание равенства себя на фоне иных проявлений жизни, принятие отсутствия всякой важности своего «Я» и т. д. Безупречное принятие жалости к себе позволяет как пожалеть себя, так и прекратить жалость к себе и другим. Поле жалости к себе также позволяет быть совершенно безжалостным.

Иными словами, безупречность — это Свобода. Принимая все виды реагирования как равнозначные, практикующий решает две задачи:

1) он имеет возможность использовать страх смерти, чувство собственной важности и жалость к себе для сохранения границ собственной личности и может защищать свое осознание традиционным использованием базальных комплексов. Иногда это жизненно необходимо. Использовать страх смерти для того, чтобы выжить. Использовать чувство собственной важности — чтобы добиться социальной самореализации и осуществить то, что ты считаешь своей задачей, пребывая в условиях современного социума. Чувство жалости к себе необходимо, чтобы заботиться о себе, избежать истощения, чтобы не превратиться в бесчувственное существо, разрушающее отношения с другими людьми и их судьбы;

2) он обретает способность выбирать иные способы реагирования. Безупречность освобождает нас от любого эмоционального императива.

Если практику лишь **кажется, что он достиг безупречности, он будет выбирать привычный способ реагирования,** оправдываясь тем, что он так реализует обретенную Свободу.

Подлинная безупречность стремится к нарушению психоэмоциональных стереотипов. Если человек достиг безупречности, его естественное желание — везде, где это возможно, уходить от набивших оскомину реакций.

Монотонные страхи, бесконечные приступы самолюбия, ревность, злость, обида, озабоченность, стыд, горе по поводу собственных несчастий — разве мы не пресытились всем этим? Неужели мы искали Свободу только для того, чтобы опять взяться за старое? Конечно, быть бесстрашным, бесстрастным или безжалостным — трудно. Более того, если мы остановимся здесь, то не найдем Свободы. Мы утратим широту осознания, текучесть и Бесконечность. Даже отрешенность в этом состоянии нельзя сохранить надолго: социум быстро найдет способ усмирить суще-

ство, решившее категорически отказаться от переживаний базальных комплексов.

Безупречность — это совокупность уловок.

Это способность быть *всяким*, это отказ рабски использовать одни и те же инертные структуры для сохранения и социальной реализации личности.

Это — Свобода имитировать страх смерти, чувство собственной важности и жалость к себе, но не чувствовать их с той мучительной силой, которая неминуемо вызывает состояние энергетического истощения. Безупречность нужна для того, чтобы между субъектом и его чувствами возникла постоянная дистанция, а в процессе реагирования — пауза, во время которой практикующий может совершить свободный (а главное — осознанный!) выбор: продолжить реакцию на внешнее обстоятельство или остановить ее, какой способ и какую интенсивность реакции использовать в конкретной ситуации.

Безупречность — это прекращение автоматизма и разрушение стереотипа.

Необходимо понять, что истинная безупречность не имеет никакого внешнего образа. Не существует ни поведения, ни совокупности реакций, которые можно было бы по определенным внешним признакам назвать «безупречными». Это исключительно *внутреннее* состояние, о качестве и глубине которого может судить только тот человек, который его переживает. О внешней эффективности состояния безупречности можно говорить лишь в одном аспекте — насколько это состояние защищает личность от давления разрушительных факторов внешнего энергетического поля. Исследование косвенных проявлений работы осознания может дать общее представление о том, где и каким образом происходит сужение осознания, когда активизируются страх смерти, ЧСВ, жалость к себе.

Впрочем, имитация психоэмоциональных реакций может успешно маскировать реальное состояние сталкера. Ведь сталкер не демонстрирует наблюдателю свое подлинное состояние — наоборот, его задача заключается в том, чтобы ничем не выделяться и не привлекать к своей персоне особого внимания.

Поведение, которое кажется наблюдателю совершенно обычным, в состоянии безупречности переживается практиком иным образом. Внешнее изображение типичных реакций, вызванных базальными комплексами, могут быть воспроизведены сталкером абсолютно точно, но внутреннее ощущение, которое их сопровождает, сильно отличается от «нормального». Оно никому не заметно, и в большинстве социальных ситуаций становится для практика идеальной маскировкой.

Совокупность «внутренних ощущений», свойственных реагированию в состоянии безупречности, является тем самым чувственным материалом, на основе которого практик формирует так называемую фигуру безупречности.

Зачем же нам нужна «фигура безупречности», и что это такое?

Если прибегнуть к «магическому описанию мира» Карлоса Кастанеды, можно выразиться следующим образом: формируя фигуру безупречности, мы учимся смещать свою точку сборки в определенную позицию — в ту позицию, где безупречность становится естественным состоянием. Описательный язык Кастанеды замечателен своей компактностью и выразительностью. Эти несомненные преимущества, тем не менее, на практике связаны с очевидными трудностями. Можно ли, пользуясь инструкцией «вы должны научиться смещать точку сборки», достичь реальных трансформаций восприятия или реагирования? Нам необходимо точное и подробное, насколько это возможно, описание последовательности практических шагов и самой сущности процесса. Поэтому я буду пользоваться тем способом описания, который представляется мне более эффективным.

Фигура безупречности — это психическая и сенсорная *целостность*, созданная с помощью произвольного внимания. Способность к формированию перцептивных фигур, по сути, является деланием и ярче всего проявляет себя, когда осознание достигает энергетического уровня «Делателя», о чем более подробно было сказано выше (см. Этап 1). Особенность «фигуры безупречности» заключается в том, что она состоит из разнородных элементов опыта.

На мой взгляд, лучшим видом подготовительной работы в этом случае является создание фигуры небезупречности. Поскольку психический материал, с которым работает практик, хорошо ему знаком, остается отшлифовать сам навык конструирования фигуры, интегрирующей в себе чувства, эмоции и ощущения, — занятие для нас не очень привычное.

Завершая выслеживание базальных комплексов на втором этапе психоэнергетической дисциплины, необходимо приложить специальное усилие для поиска **общих** элементов. К ним относятся особенности чувственных переживаний, сенсуально-перцептивные явления, кинестетический опыт, моторика (походка, автоматические движения рук и пр.), спастические напряжения мышц, осанка. Помимо эмоционального опыта, к таким элементам относятся реакции и поступки, сопутствующее переживание, необъяснимое изменение самочувствия для всех трех базальных комплексов. Поиск общих элементов опыта небезупречности — это завершающая стадия сталкинга страха, чувства собственной

важности и жалости к себе.

Исследовав обнаруженные симптомы, явления и процессы внутри себя, практик совершает специфическую работу — он объединяет их с помощью осознания в некую естественную целостность, которую можно назвать общей «фигурой» небезупречности. С помощью этой «фигуры» он может полностью осознать, в чем выражается небезупречное состояние его тела и психики.

Фигура — это не набор разнородных ощущений и воспоминаний. Это функциональная единица. Если в фигуру небезупречности входит определенное напряжение мимических мышц или, например, прерывистое, учащенное дыхание, то достаточно воспроизвести любой из этих компонентов, чтобы пережить небезупречность как общее состояние психоэнергетического напряжения и соответствующего внутреннего дискомфорта.

Конкретное содержание небезупречности может быть разным, поскольку реальное переживание небезупречных чувств или эмоций обусловлено расположением энергетического метаболизма между тремя резервуарами Силы, которые я называю «базальными комплексами». В частности, состояние ажитированной депрессии (тревожная подавленность) может быть вызвано гиперактивностью центра страха (брюшного) и центра жалости к себе (горлового). Ревность почти всегда связана с активизацией центра солнечного сплетения (центра ЧСВ).

Большая часть небезупречных эмоций и чувств — продукт активности того или иного сочетания базальных комплексов. Разнообразие реактивных состояний, которые мы переживаем в своей повседневной жизни, укладывается в схему различных сочетаний взаимодействия трех энергетических «котлов». В периоды мощных всплесков сексуальной энергии к этой схеме может подключиться четвертый элемент — центр низа живота или центр промежности. Мощность четвертого компонента искажает расположение энергетического метаболизма между тремя базальными комплексами и одновременно резко усиливает все метаболические процессы. В этой ситуации также есть определенные закономерности, но я не буду на них останавливаться.

После выявления фигуры небезупречности практикующему проще приступить к работе над фигурой безупречности. Во многом ее содержание будет представлять собой противоположность небезупречности (если говорить о ее психоэмоциональной и психосоматической модели). Обнаруженная «оппозиция» есть фигура, которую можно описать как мысль-образ-чувство — единство различных психических процессов, сопровождающих безупречность в привычном режиме восприятия.

Поскольку безупречность является изначальным, естественным состоянием психосоматической целостности, практику не приходится что-то изобретать. Скорее, суть психологической работы заключается в особом вспоминании того, кем мы являемся на самом деле, и в умении забывать о форме, которую человек приобрел в процессе социализации. Ведь человек рождается свободным и безупречным, и только жизнь в социуме мало-помалу искажает форму его энергетического тела, чтобы адаптировать, уничтожить его уникальность, сделать его психологическую конституцию во всех отношениях неотличимой от порабощенного большинства.

Многие люди сохранили воспоминания раннего детства как «странные и прекрасные» — восприятие в детстве словно насыщено особыми красками и ароматами, сны отличаются большей осознанностью и необычными сюжетами. Именно это обстоятельство породило распространенный миф о том, что в момент рождения мы приходим из *иного* — очевидно, более яркого и свободного — мира. Это впечатление отражено даже в религиозной мифологии. Впрочем, это — отдельная тема.

Благодаря всем вышеописанным процедурам мы начинаем осознавать, *чем* на самом деле для реального осознания являются безупречность и небезупречность. Абстракции становятся ощутимыми: тем, что можно корректировать, подвергать трансформациям, использовать в качестве ясно осознаваемого эмпирического опыта.

В своей основе чувство безупречности сродни синестезии. Это специфический синтез, опирающийся на интеграцию психических состояний, которые практик освоил в процессе психотехнической работы (практики остановки внутреннего диалога, неделания и делания, сновидения), и на опыт выслеживания себя. Важным моментом в этом процессе является принятие основных ценностей и идеологем, составляющих представление о безупречности.

Сначала (на первом этапе дисциплины) практик включает в свою картину мира представление о том, что избавление от страха, чувства собственной важности и жалости к себе имеет исключительную важность для практики Трансформации. Затем, с помощью психотехник, представление о безупречности становится частью актуального психического опыта субъекта.

Представление становится телесным опытом и ресурсом.

В процессе психотренинга представление о безупречности постепенно превращается в разновидность *телесного опыта*, включающего в себя кинестетический и проприоцептивный компоненты. Выделение и осознание безупречности на уровне *тела*

становится ключевым ресурсом в дальнейшей работе практика. Значение этого ресурса огромно — он способен радикально изменить качество жизни и восприятия.

Обращаясь к этому ресурсу в ситуации принятия решения или в момент реагирования, практик влияет на собственную Судьбу и трансформирует ее.

Рассмотрим самые важные компоненты фигуры безупречности.

1. Позиция осознания и восприятия.

Как уже было сказано, состояние безупречности можно описать как «смещение позиции точки сборки». Я не стану останавливаться на том, можно ли считать такое описание в полной мере корректным. Как бы то ни было, осознание в состоянии безупречности переживает себя не так, как в привычном режиме непрерывного исполнения автоматизмов и стереотипов.

Безупречное осознание воспринимает открывшуюся свободу реагирования как дополнительное измерение или новое внутреннее пространство. «Расширение сознания» перестает быть метафорой, поскольку возникает отчетливое ощущение, будто психическое поле, в центре которого находится область «ясного осознания», действительно расширилось.

В результате такого расширения центр осознания — та точка, где мы размещаем «Я» как некую воображаемую инстанцию — смещается. В момент особенно интенсивного самоосознания мы способны почувствовать собственное Я в положении *вне* физического тела — например, чуть выше и отступившим назад, за затылок. В других случаях мы можем испытать странное ощущение, будто наше Я сместилось в сторону, и у нас появилась возможность наблюдать за собой со стороны.

Так или иначе, состояние безупречности сопровождается уникальным чувством спонтанного исчезновения фиксации точки «Я». Сильнее всего это впечатление демонстрирует себя в тех ситуациях, где автоматическое реагирование (или стереотипное поведение) никогда ранее не прерывалось — там, где обычно возникают мощные эмоции, связанные с центральными реактивными механизмами.

Кроме того, на продвинутых стадиях сталкинга спонтанные смещения центра осознания и восприятия могут происходить без всяких видимых причин. Если к тому времени у практика накопился достаточный опыт остановки внутреннего диалога, поводом к смещению точки «Я» может стать не только изменение стереотипного реагирования, но и просто момент каких-то рассеянных размышлений, одинокая прогулка, созерцание пейзажа и множество других ситуаций, способных вызвать медитативное

состояние, транс или даже обычную сонливость.

Обратите внимание на деформации перцептивного поля, которые обычно сопровождают подобные явления. Так, поле восприятия может расширяться либо сужаться, внимание может перемещаться на ту или иную сенсорную модальность (обычно доминирующий визуальный канал может уйти на периферию внимания, а его место занять слух или осязание).

Практик должен отметить, какие из перечисленных явлений наиболее типичны для его конституции. Этот опыт станет компонентом фигуры безупречности и будет включен в создаваемую им целостность.

2. Особенности реагирования.

Безупречность значительно изменяет функционирование психоэмоциональной сферы. Речь идет не о содержании эмоциональной жизни, а о том, каким образом та или иная эмоция проявляет себя в психическом поле субъекта. В состоянии безупречности мы иначе чувствуем внешние раздражители, иначе переживаем процесс реагирования, что приводит к другим поступкам и к другому типу поведения в целом. Небезупречность, например, подразумевает следующее:

(а) Прежде всего, между раздражителем и началом любой реактивной последовательности, возникающей в качестве ответа на раздражитель, отсутствует та *рефлексивная пауза*, которая сопровождает осознавание поступившего в психику сенсорного пучка. За исключением ситуации неопределенности, мы почти всегда реагируем мгновенно на любой воспринимаемый объект. Эта привычка помогла нашим предкам выжить.

(б) Сила реакции соотносится с силой раздражителя, и эта закономерность влияет на конфигурацию поведения в целом.

(в) Осознание, как правило, не направлено на себя, а потому «не знает» о собственном существовании, если его не известить об этом факте специально. Осознание проецирует свою активность на объект или объекты, находящиеся в центральной области его внешней фиксации. Скажем, осознание книги, вазы, авторучки возникает лишь в момент их сознательного наблюдения и становится стабильным, только если наблюдающее Я намерено удерживать в памяти перечисленные образы.

(г) Образ тела поддерживается, в целом, автоматически. Исключения — реальная тревога за здоровье того или иного органа, а также ипохондрия, когда субъект регулярно ищет (и находит!) в собственном теле симптомы разнообразных заболеваний. Для здорового человека обычный образ тела не содержит привлекающей внимание информации. Мы воспринимаем собственный организм как «соматический фон», где, по большей части, ничего

не происходит. Неудивительно, что ординарное осознание относится к организму субъекта, как к форме, которая пребывает, в основном, «по ту сторону» активного внимания, нацеленного на наиболее значимые объекты и процессы внешней среды.

Фигура безупречности в этом отношении наполнена прямо противоположным образом.

(а) Между раздражителем и началом любой реактивной последовательности, возникающей в качестве ответа на раздражитель, непременно присутствует та рефлексивная пауза, которая, сопровождая осознавание поступившего в психику сенсорного пучка, превращает его в материал для последующей психоэнергетической работы, в том числе — выслеживания. Такая работа чаще всего заключается в остановке реакции либо в коррекции реагирования так, чтобы неуправляемая активность любого базального комплекса стала невозможной.

На энергетическом уровне осознания, именуемом «Свидетель», рефлексивная пауза фактически не регистрируется. (Подробнее об этом будет в разделе, посвященном 4-му этапу.)

(б) Сила реакции не соотносится с силой раздражителя. Она обусловлена вниманием наблюдателя, модусом внимания (концентрация / деконцентрация), интенсивностью приложения внимания к перцептивному процессу, состоянием осознания и свободой воли субъекта.

(в) Осознание, на что бы оно ни было направлено, всегда осознает себя. Именно соотношение самоосознания и конкретики наблюдаемого материала определяет большую часть характеристик наблюдающего внимания. Если ординарный человек реагирует на внешнее поле в зависимости от силы и длительности поступившего извне раздражителя, то безупречный ориентируется на независимую от внешних факторов интенсивность осознания сигнала, на качество и длительность осознавания сенсорного стимула (пучка стимулов), затем соотносит все характеристики осознавания с внешними смыслами и значениями наблюдаемого объекта или процесса и реагирует в соответствии с позицией, возникшей после осмысления на новом уровне.

В результате непрерывного осознания своего Я оно несколько отдаляется от объектов и иного перцептивного материала. Безупречное Я, по мере практики, перестает «слипаться» с наблюдаемым. Между миром восприятия (частью которого становятся и чувства, и мысли, и другие внутренние стимулы) и сознающим Я образуется своего рода «дистанция». Ее восприятие глубоко индивидуально. Чаще всего практикующие говорят о том, что между ними и миром восприятия возникла «прозрачная стена», в других случаях этот феномен обретает кинестетическую окраску — тогда

говорят о «поле», окружающем тело и исполняющем роль некой дополнительной защиты. Изредка практики воспринимают новую преграду как бы процессуально. Так, один из нагуалистов, используя собственные метафоры и образы, пытался передать новое ощущение следующим способом:

«Раньше каждая вещь сразу приходила в самую сердцевину восприятия. Я был ничем не защищен от этой каши из внешних сигналов. Буквально всё вокруг врывалось в меня и не считалось с тем, хочу я этого или не хочу. (…) Сейчас, после почти целого года тренировок, каждое восприятие сначала покрывается тихими мыслями или чем-то похожим… Я знаю, что могу «закрыть дверь» перед любым восприятием и даже простым ощущением. Недавно пришлось ходить к зубному врачу. Раньше я плохо переносил зубную боль. Сейчас я использую метод, который был описан в Вашем письме. Болевые ощущения настолько притупились, что мне не нужен больше местный наркоз… Каждый раз, когда ко мне приближалась боль, я «запаковывал» ее в собственную мысль, после чего боль становилась намного слабее. На фоне плотной «упаковки» (качественного «продумывания» подступающей боли) остановил внутренний диалог неожиданно для себя самого. Боль исчезла полностью минут на пять примерно. Потом я отвлекся и мгновенно почувствовал всю силу боли… Но я запомнил ощущение, и буду стараться повторять его…» (из письма практика N., весна 2009 г.).

(г) Растворение или сознательное превращение «схемы тела».

Характер и сила реагирования на любой сенсорный сигнал, пришедший из внешнего поля, неминуемо обусловлены тем, как мы переживаем схему собственного тела, поскольку тело в любой перцептивной ситуации является для нас активным участником предоставленного Миром опыта.

В обычной ситуации тело максимально приближено к психическому субъекту — той области, где происходят чувства и эмоциональные процессы. Тело дано нам как компактно организованное пространство. Физиологические силы, находящиеся в нем, подчеркивают единство воспринимающего организма и целостность его чувственных реакций.

Неделание образа собственного тела нацелено на растягивание сенсорного отражения или на рассеивание сенсорных схем, которые кажутся нам привычными и даже неразрушимыми. Как это ни странно, организм не функционирует целостно даже с точки зрения эманации Времени. (Об этом еще будет сказано в другом разделе.) Осознание именно *делает* целостность своего физического тела, «собирает» его растянутый внутри континуума сенсорный образ. Мы постоянно имеем дело с совокупностью кине-

стетических и проприоцептивных гештальтов, образовавшихся на протяжении целой эпохи. Собранные вместе при помощи делания, все они репрезентируют сознанию единый образ тела.

Он является конструкцией, состоящей из различных элементов. Смысл этой конструкции состоит в том, чтобы тело отражалось сознанием в виде *неразрывного целого*, имеющего почти идентичные координаты в пространстве и времени. В ином случае пространственно-временные характеристики тела или его топология станут психологическим (психофизическим) препятствием для максимальной скорости регуляции, которая совершенно необходима для выживания субъекта в изменчивой среде нашего мира.

Как осуществляется неделание образа собственного тела? Особым способом фрагментации. Поскольку образ тела синтезируется в центре, непосредственно относящемся к области самоосознающего Я, лучше всего мысленно удалить эту область от совокупности сенсорных сигналов, поступающих от тела и его органов. Мой опыт показывает, что смещение центра Я более, чем на 30–40 сантиметров, может вызвать интенсивное переживание неделания собственного тела. Также мы можем использовать «сновидческие» техники.

Одной из техник, подобных «сновидческим», является вычленение «пятен» высокой чувствительности (кисти рук, ладони, плечи и верхняя часть спины, некоторые части лица — губы и нижняя челюсть, межбровье) и удаление этих кинестетических регионов как можно дальше от «центра Я». Успешное неделание состоит в том, чтобы изменить расположение пятен повышенной чувствительности, не теряя ни силы, ни качества самой чувствительности. Это нелегкая задача, но ее успешное выполнение приносит практику массу удивительных и неожиданных ощущений.

Можно поступить иначе — переместить центр самосознания в центр ладони (в плечо или в центральную область верхней губы), а затем — изучать сенсорный образ своего тела из новой точки зрения. Важнее всего здесь по-настоящему «забыть» о прежней позиции осознания, словно ее никогда и не существовало. Только так открывается поистине новая перспектива, новый и непривычный взгляд на собственный организм.

А в состоянии сновидения сенсорный образ тела становится пластичным, поддается неожиданным метаморфозам и качественным изменениям — так что техника энергетического сновидения является неотъемлемой частью дисциплины нагуализма. Без сновидения многие переживания остаются недоступны — какими бы изощренными способами мы ни пользовались.

Завершая описание метода создания «фигуры безупречности», отмечу несколько моментов. Они касаются как переживаний, связанных с фигурой безупречности, так и с некоторыми деталями психотехники ее формирования.

1. Фигура может образоваться в пространстве вашей психики лишь в том случае, когда вы в процессе практики накопили достаточно переживаний безупречности, опираясь на самые разные методы и психотехники.

2. Фигура становится функциональной целостностью, когда ее основой становится чувство или совокупность чувств, вызванных безупречностью. Фигура безупречности не может «работать», опираясь на умственные идеи.

3. Фигура, когда она сформировалась, больше не делится на компоненты. Любое обращение к тому или иному фрагменту фигуры безупречности почти мгновенно вызывает переживание безупречности в психическом поле практикующего. Соответственно, фигуру безупречности нельзя подвергать анализу. Она воспринимается как единое и однозначно эффективное поле. Мы можем рассуждать о ее устройстве только в одном случае: когда временно делаем ее не-активной. Когда фигура работает, она работает как всеохватывающее чувство, не имеющее даже умозрительных альтернатив.

4. Фигура формируется определенным подобием «границ».

Эти «границы» осознаются субъектом несколькими способами: а) как качественное изменение всех чувств и эмоций, имеющих отношение к базальным комплексам, б) как резкое повышение энергетического тонуса всей органической системы, но прежде всего — тех ее формаций, что касаются психоэмоциональной сферы психики, в) всплеском намерения и совершением волевых действий, реализация которых понимается субъектом как «осуществление безупречности», «зов духа», «магическая воля» и прочие «судьбоносные» акты и поступки.

5. Наличие в психике практикующего фигуры безупречности обеспечивает его актуальным и легкодоступным резервом безупречности. Отождествление субъекта с фигурой безупречности мгновенно изменяет режим его реагирования, изменяет его эмоциональное и чувственное состояние, трансформируя определенным образом работу всех базальных комплексов. На место страха смерти — ЧСВ — жалости к себе приходит бесстрашие «мертвого воина» — отрешенность, приятие всего и всех как абсолютно равного (равных) — безжалостность.

Это поразительный опыт, заставляющий иначе взглянуть на окружающих людей и на мир. Доступ к состоянию безупречности радикально меняет поведение социального человека

На первых порах практика более всего поражает сам момент перехода, когда он получает возможность активизировать фигуру безупречности. Ибо чувственная, эмоциональная, реактивная ситуация в этот миг меняется с поразительной скоростью: злость, стыд, ревность, высокомерие, готовые перейти критическую черту, «испаряются»; страх становится решительностью; жалость к себе стихает или превращается в прохладное ощущение вечности, где больше не о чем сожалеть.

Создание фигуры безупречности в описываемой дисциплине — один из самых важных шагов. Это — переход на тот уровень, где о безупречности мало говорят. Ее переживают.

3.2. Психотехника. Неделание привычек и автоматизмов

Прежде чем приступить к описанию психотехники неделания, следует четко понять, *что именно* в нагуализме понимается под деланием и неделанием.

Эти термины в данной системе являются фундаментальными. Кроме того, каждый из них обозначает целый ряд процессов, связанных между собой функционально.

Когда «магический учитель» Кастанеды заявляет, что человек *делает* окружающий мир при помощи своего внимания и восприятия, он упоминает только один аспект широкой метафоры, которую месоамериканские шаманы используют, говоря о делании и неделании.

Это простой аспект. Когда субъект может превратить поток сенсорных сигналов в некую конструкцию, которую он способен узнать воспринять как нечто целостное (либо как неразрывно связанную структуру) и имеющее определенное значение, зафиксированное психикой субъекта (то, что можно назвать «пунктом инвентарного списка» или элементом описания мира), субъект осуществляет делание.

Можно выразиться иначе.

Все, что мы наблюдаем, приобретает совокупность свойств и качеств, о которых мы можем говорить, — размер, цвет, яркость, форму, локализацию, подвижность / неподвижность и т. д. — благодаря самому процессу наблюдения. Воспринимаемый мир выглядит именно так, потому что в создании всех окружающих нас «образов» самое активное участие принимает человеческое восприятие — в соответствии с известным положением квантовой физики: *«наблюдаемое обусловлено свойствами наблюдателя»*.

Превратить грандиозный поток сенсорных сигналов, одновременно поступающих по всем модальностям нашей чувствительности, от всех органов чувств сразу, в упорядоченный перцептивный мир, наделенный множеством привычных качеств и

свойств, развернутый в пространстве и во времени, — это и есть работа делания. Несмотря на то, что понять идею, лежащую в основе данного процесса, нетрудно, ни одна компьютерная программа не способна создать модель человеческого делания.

Все то, о чем было сказано выше, можно назвать *перцептивным деланием*, поскольку это делание связано исключительно с восприятием. Более того, человеческое восприятие становится дискретным, упорядоченным и связным исключительно благодаря деланию.

Однако делание только начинается с восприятия.

Делание перестраивает основную массу перцептивного материала, а вместе с ним — изменяет реагирование и поведение человека в целом.

Реагирование в результате делания становится «реактивной цепочкой», а поведение под влиянием делания становится «поведенческим сценарием». Он является одной из макроструктур личности и служит важным инструментом для реализации Я-концепции.

Термин «Я-концепция» сформулирован в психологической науке достаточно давно. Я не буду подробно останавливаться на этом классическом понятии и его составляющих. Ограничусь лишь тем аспектом, который нас более всего интересует и который легко понять.

Это — «образ Я», то есть представление «Я» о самом себе. Сюда входят различные составляющие — например, представление о том, какими нас видят другие люди («Я-для-других»), отношение к своей реальной личности («Я-для-себя»), а также мечта об идеальном образе, к которому мы так или иначе стремимся всю жизнь («образ идеального Я»).

Поведенческий сценарий обслуживает реализацию Я-концепции.

Это формация, сотворенная нашим осознанием, чтобы иметь набор инструментов, с помощью которых личность может продемонстрировать свои важнейшие, сущностные свойства. Иными словами, Я-концепция — это экзистенциальный *инструмент бытия личности в этом мире*.

Когда субъект в результате психической эволюции достиг энергетического уровня «делателя», он на свой лад перестроил доступное его восприятию перцептивное поле (в результате этой трансформации тип отношений с внешней средой стал преимущественно субъектно-объектным, а мышление — исключительно «фигуративным») и в значительной степени переделал содержание собственной психики.

Пожалуй, самым масштабным достижением человека в области интрапсихического делания стала разработка личностной Я-концепции и окончательное формирование ее как неотъемлемого психического содержания современного homo sapiens.

Именно Я-концепция, которую сформировал в своем психическом поле человек-делатель, привела к возникновению нового типа мышления — мышления, присущего исключительно человеку. Это мышление распространялось среди гоминидов с невиданной скоростью — и уже через 10 тысяч лет стало видообразующим признаком. Мы определяем себе подобных не внешностью и даже не поведением, а характером психической активности. При этом важно отметить, что высшая психическая деятельность человека по сути своей является не-природным, то есть *сделанным* образованием.

То обстоятельство, что человеческое делание сосредоточилось на психических процессах и на их отражениях (рефлексии), определило строй и сущность нашей семантики, а затем и логики. Обучившись членораздельной речи, человек приступил к деланию образов и символов, затем — понятий и категорий. После второй мутации генома (около 6 тыс. лет назад) психическая эволюция заметно ускорилась. Количество понятий, созданных человеком, быстро приблизилось к критическому порогу. Чтобы выжить в этом сделанном мире, надо было научиться эффективно оперировать единицами информации и синтезировать таким образом новое знание. Иначе говоря, необходимо было освоить новую ступень мыслительного развития — узнать, как осуществить очередное делание, опираясь на массив прежде сделанных понятий. На этом этапе психической эволюции начинает развиваться логика как дисциплина «правильного рассуждения».

Так строилось многоэтажное здание психической активности человека.

Частью этого здания служили не только мысли и иные ментальные концепты; в многоуровневое психическое пространство включался самый разнообразный материал — ощущения, эмоции, чувства, реакции. Но в любом случае тот или иной фрагмент сенсорного материала становился частью психической «программы» благодаря специальному акту психического творчества, который в нагуализме называется деланием.

Участие делания наблюдается по всему объему психического поля. Чтобы набор звуков обрел значение и смысл, чтобы он ассоциировался с образом или совокупностью образов — необходимо делание. Благодаря деланию набор звуков становится словом и понятием. Чтобы значения и смыслы, взаимодействуя друг с другом, породили новый смысл (или новое значение), необходимо

сделать систему правил, которая будет учитывать любые понятия и смыслы, созданные человеком ранее. В свое время разработка правил формальной логики была величайшим деланием в истории человечества.

В данном разделе я намерен говорить о психотехнике, направленной на неделание привычек и автоматизмов. Но для того, чтобы понять природу психического автоматизма и стереотипии, следует иметь хотя бы самое общее представление о том, каким образом формировалась наша психика последние несколько тысяч лет. А это, как ни странно, имеет самое прямое отношение к деланию.

Понять эту связь несложно. Как в психике формируются автоматизмы? Для того, чтобы случилось это «чудо» (от которого потом так трудно избавиться), необходимо всего лишь несколько десятков раз совершить одно и то же психическое действие (делание). *Пока мы способны осознавать совершаемое делание, оно не является автоматизмом.*

Однако проблема состоит в пресловутом «многоэтажном» устройстве психического здания. Десять тысяч лет назад наш предок, который едва организовал воспринимаемый мир привычным для современного человека образом, занялся новым деланием — создал первые пиктограммы, и разделил, таким образом, окружающую реальность на «настоящее» и «символ». Несколько тысяч лет он изобретал пиктограммы в великом множестве, что, в конечном итоге, в одном случае привело к иероглифической системе письма, а в другом — к слоговому письму и, наконец, к известному нам алфавиту.

Это представляется мне вполне наглядным. Психика не может заниматься большим количеством деланий и осознавать их. Эта система организована наиболее экономным образом: *все, что не требует осознания для выживания в природной среде, — не осознается*.

Таким образом, в психическом поле постоянно накапливается множество действий, реакций, возбуждений и торможений, совершенно не осознаваемых. Эти неосознанные проявления функционируют именно «автоматически» — они ничем не отличаются от исполняющих программ, которых полным-полно на жестком диске любого компьютера. Пока осознание не вмешивается в работу этого огромного множества автоматизмов, мы даже не подозреваем об их существовании. Но стоит заметить горстку автоматизмов и вмешаться в процесс — и жизнь меняется, причем иногда довольно странным образом.

Проще всего заметить те автоматические элементы психики, которые имеют отношение к нашей личной истории. Их можно

назвать «реактивными цепочками». Чаще всего они формируются в раннем детстве или в первые годы социализации. В этот период созревания личности реакции субъекта чаще всего формируют некоторые последовательности, которые отражают личный опыт первых контактов со средой и психическую конституцию, доставшуюся от родителей. Подобные «реактивные цепочки» чаще всего состоят из двух или трех элементов. Эти элементы часто связаны между собой неким подобием условного рефлекса.

Приведу простейшую иллюстрацию реактивной цепи, состоящей из двух элементов: вы обиделись — и разозлились. Либо вы обиделись — и начали усиленно себя жалеть. Если же субъект склонен к чрезмерной рефлексии, концентрация на жалости к себе может спровоцировать приступ страха. Рациональное описание подобного страха может выглядеть, к примеру, так: «Я беспомощный, жалкий, я не способен за себя постоять. Я всегда буду жертвой, и никто мне не поможет...» Рационализация такого сорта — всегда самообман. Реагируя, мы не рассуждаем. Напротив, мы избегаем рационализации, которая способна прервать автоматическое реагирование.

Так формируется автоматическая последовательность реакций: обида — жалость к себе — страх.

Как правило, реактивная последовательность, закрепленная ранним эмоциональным опытом, устанавливает некий порядок, согласно которому активизируются различные базальные комплексы. Возможно, это связано с распределением нервного возбуждения, которое стремится равномерным образом повысить тонус энергетической системы тела в ответ на значимый для психики раздражитель. По той же причине реактивное «застревание» на одном базальном комплексе истощается довольно быстро.

Так, в случае реактивной последовательности «обида — злость» активизируется энергетический центр чувства собственной важности. Если отреагирование длится долго и интенсивно, оно неминуемо изменит свое качество и, что происходит чаще всего, трансформируется в мощное переживание жалости к себе.

Подобные процессы наблюдаются при энергетическом истощении любого базального комплекса. Наблюдая за собой, сталкер рано или поздно находит тот критический порог истощения, при достижении которого реагирование стремительно меняет свое качество. Слишком долгое переживание страха переходит в злость или превращается в жалость к себе. Длительная жалость к себе оборачивается злостью, стыдом или приступом страха. Так или иначе, жизненная сила стремится циркулировать, поочередно возбуждая три основных центра энергетического метаболизма.

Занимаясь сталкингом себя, практик исследует свои реакции и неминуемо наталкивается на те или иные жесткие реактивные последовательности. Их обнаружение в собственном психическом поле и ясное осознание — важный шаг на пути самотрансформации.

Ибо здесь речь идет не просто о реагировании. Реактивные последовательности — это наш «тип», «характер», то, как мы проявляем себя в повседневной жизни. Выслеживание подобных последовательностей и их трансформация и есть, в значительной мере, трансформация нашей психической активности.

Необходимо также отметить, что реактивные последовательности являются наиболее динамичной частью поведенческого сценария личности. В ряде случаев они определяют важные аспекты его содержания.

Конечно, в целом поведенческий сценарий личности — очень сложная, многоуровневая структура. Помимо условно-рефлекторной базы, которая обусловливает значительный объем повседневного реагирования, поведенческий сценарий содержит в себе ряд осознанных, полуосознанных и бессознательных компонентов. Эту формацию можно назвать проективным отражением всего пространства личности, которая демонстрирует свое содержание через ряд поведенческих актов.

Сценарий отличается от естественного поведения человека одним важным качеством — он всегда реализует нашу запрограммированность, не-свободу. Движущие силы поведенческого сценария нами не осознаются и не подчиняются сознательному Я — независимо от того, какая область психического поля их породила.

Сложность заключается в том, что поведенческий сценарий *имитирует* осознанное, не-автоматическое поведение. Человек давно привык к этой жизни и научился рационализировать совершаемые поступки, объяснять самому себе их значение и смысл. Иными словами, мы научились маскировать собственную бессознательность. Если нам не хватает сознательных целей, ценностей и мотивов, мы с удивительной легкостью изобретаем новые.

И все это — лишь для того, чтобы утаить от самих себя иррациональную сущность множества ежедневных действий.

Будем также иметь в виду то любопытное обстоятельство, что поведенческий сценарий вполне может быть направлен на достижение цели, отличной от того, к чему нас призывает разум или простой здравый смысл. И вовсе не потому, что сценарий и ratio находятся в состоянии скрытого противоборства или логической оппозиции. Здесь нет фундаментального конфликта, по-

скольку и разум, и поведенческий сценарий — это аспекты единого механизма тоналя.

Проблема в другом.

Сценарий, с его элементами неосознаваемого, рефлекторного, автоматического, отзывается в первую очередь на переживаемые чувства и эмоциональные реакции. Цель всей психологической «конструкции», именуемой «поведенческий сценарий», заключается не в совершении работы (во благо себе или во благо роду человеческому). Цель очень простая — разрядить напряжение или получить удовольствие. Идеальный вариант (к несчастью, редко достижимый) — сочетание и того и другого. На языке Фрейда поведенческий сценарий — это хитроумный компромисс в вечной борьбе между Ид и Эго.

В основном, социально адаптированный индивид живет не чувствами и эмоциями, а разумом. В результате мы наблюдаем более чем странную ситуацию. Разум, в основном, игнорирует чувства и эмоции, ибо не способен оперировать столь аморфным материалом, который не подчиняется однозначным закономерностям. Зато разум весьма креативен, когда надо построить концепцию, конструкцию и т. п. В итоге большинству из нас кажется, что они живут осмысленной жизнью, имеют цель и множество задач, которые необходимо решить. Но эти люди почему-то не чувствуют себя счастливыми.

Почему? Их «поведенческий сценарий» вытеснен и лишь время от времени прорывается в виде странных реакций, нерациональных поступков и прочих приступов своеобразного «безумия».

Психотехническая работа с поведенческим сценарием — длительный процесс, который заключается в постепенном разворачивании неосознаваемых содержаний. Практикующий нагуалист посвящает этому делу большую часть времени, отведенную под двенадцать этапов психоэнергетической дисциплины, которую я пытаюсь последовательно описать в этом разделе. Полное раскрытие поведенческого сценария для осознания — это и есть завершение психической трансформации личности, которое происходит на десятом этапе описываемой здесь психоэнергетической работы.

Таким образом, освобождение от сценария — это полное освобождение от так называемой «человеческой судьбы».

Все дальнейшие события на этом Пути заключаются в беспредельном странствии осознания по океану больших эманаций Вселенной и завершении начатых телесно-энергетических трансформаций, что окончательно изменяет онтологический статус практика — то есть, приводит его в состояние иной, прежде неве-

домой «формы сознательной жизни». Эта иная «форма», как утверждали магические учителя Кастанеды, достигается на пике своеобразного психоэнергетического «взрыва». Согласно традиции, видящие толтеки называют мгновенный акт тотальной трансформации нашей природы «сгоранием в огне изнутри».

3.2.1. Разрушение «пузыря восприятия»

Первые психотехнические усилия, ведущие к Трансформации, мы осуществляем на третьем и четвертом этапах данной практики. Цель этого раздела — разрушение «пузыря восприятия», который всегда был для человека чем-то незыблемым и неизменным. Более того, мы изначально живем внутри некой замкнутой на себе парадигмы — здесь даже мысль о трансформации воспринимаемого мира и воспринимающего субъекта не может возникнуть.

Если использовать описание Кастанеды и его «магический» язык, то изменения, которых добивается практик на третьем и на четвертом этапе дисциплины, можно описать следующим образом: систематически и последовательно применяя техники неделания, практикующий уменьшает фиксацию точки сборки в привычной позиции. Рано или поздно наступает момент, когда длительность психотехнической тренировки радикально изменяет качество переживаемого опыта. В результате этих изменений «пузырь восприятия» теряет стабильность и предсказуемость своих свойств. Мир становится странным и как бы «магическим». На самом деле, причудливые метаморфозы восприятия свидетельствуют лишь о том, что точка сборки воспринимателя то и дело смещается, реагируя на внутренние и внешние возмущения энергетических полей. Жесткая фиксация, сопровождавшая положение точки сборки большую часть сознательной жизни, превратилась в крайне чувствительную нить полевого напряжения. Длительная практика неделания сделала воспринимаемый мир пластичным и изменчивым, резко усилила чувствительность к раздражителям любой природы — вплоть до сублиминальных сигналов, которые мы чаще всего не замечаем, и «запредельных» сигналов, источник которых, возможно, скрывается в ином пространстве и времени.

Так или иначе, все эти впечатляющие перемены происходят благодаря систематическому использованию техники неделания. Как известно, прежде чем построить «новый мир» и «нового себя» в этом мире, необходимо разрушить все старое, существующее благодаря бесконечной инерции природной стихии. А неделание — замечательный инструмент разрушения любых ригидных психоэнергетических структур.

Когда практик впервые обращается к неделанию каких-то психических содержаний, то разрушение реактивных последовательностей (т. н. «реактивных цепочек») становится первым и соответственно простым мероприятием. Произвольное внимание с относительной легкостью вторгается в психический материал, который обрел функциональное единство благодаря совокупности условных рефлексов. Сама природа *активного осознания* может ослабить рефлекторные соединения, связывающие компоненты реактивной последовательности. Ибо мы привлекаем к данной работе определенное возбуждение внимания.

Выражаясь коротко, достаточно назвать это возбуждение «вниманием сталкера». Однако, стоит более подробно рассмотреть, каков механизм этого типа внимания, в чем заключаются его характерные свойства, какие действия он осуществляет и в какой последовательности.

(а) Все условные рефлексы функционируют как неосознаваемые элементы психики. Более того, они избегают активного осознания и маскируют свои действия, скрываясь за надуманными рационализациями. Активное осознание и рефлекторная «связка» не могут одновременно существовать в одном локусе психического пространства.

(б) Активное осознание занято, прежде всего, *непосредственным наблюдением*. Под «непосредственностью» наблюдения я понимаю отсутствие тех элементов, которые в обычном восприятии исполняют роль «посредника» между наблюдателем и наблюдаемым. Это — описание того или иного рода, изображение, модель или концепция. Активное осознание знает только один вид опыта — сосредоточенное переживание. Важно учитывать, что привычный «посредник» между наблюдателем и наблюдаемым участком Реальности не проявляет своего участия в перцептивном процессе с той очевидностью, которую мы от него ожидаем. Присутствие описания (изображения) в процессе наблюдения становится заметным, когда мы переживаем какое-либо отношение к исследуемому материалу или спонтанно оцениваем его по тому или иному признаку. Наблюдение перестает быть непосредственным, а осознание — превращается в обычную внимательность.

(в) Если активное осознание ставит перед собой конкретную исследовательскую задачу (т. е. становится собственно «сталкерским»), оно изолирует целевую область. Все, что не входит в целевую область, устраняется из сферы осознавания и размещается в неразличимом «психическом фоне». Именно на этом этапе неосознаваемый прежде материал (например, «связка», работающая благодаря тому или иному условному рефлексу) испытывает не-

выносимое давление. Активное осознание включает в себя мощное силовое поле, содержанием которого является не только наблюдаемый участок Реальности, но и некоторые важные точки, создающие «контекст», внутри которого происходит энергетический метаболизм. Такими точками являются: Я как центр самовосприятия, осознание точки Я и самого процесса осознавания, семантическое ядро, являющееся носителем главных смыслов конкретной личности. В этих условиях автоматизм, испытывающий давление внешних смыслов, способных к развитию и самоизменению, неминуемо оказывается на грани разрушения.

(г) Заключительный этап целенаправленной работы активного осознания состоит в простом, но требующем значительной энергии, акте. Осознание должно совершить *волевой разрыв* того соединения, что функционировало благодаря неосознанному условному рефлексу.

Данное описание может показаться сложным, но наличие практического опыта поможет вам быстро освоить приведенный алгоритм. Активное осознание само по себе является мощным ресурсом, сосредоточившим в себе ряд важных переживаний — как телесных, так и психических. С помощью одного лишь этого осознания практик может пассивизировать возбуждение любого базального комплекса, а также — разорвать рефлекторные связи между различными элементами сформировавшейся «реактивной цепочки». Условные рефлексы, соединившие эмоциональные реакции в единую последовательность, работают только в специфической ситуации. Во-первых, как уже было сказано, в случае бессознательности или недостаточной осознанности. Во-вторых — если процесс отреагирования не прерывается паузой.

«Внимание сталкера» дает практику оба инструмента. «Силовое поле», созданное активным осознанием, порождает энергетический континуум, где происходит как минимум несколько осознаваний. Это поле непременно порождает паузы, поскольку даже элементарные перцепции, чтобы быть осознанными, должны пройти через аппарат рефлексии, многократно возвращаясь к сенсорному раздражителю и заново тестируя себя.

Конечно, механистическое описание нелинейных процессов человеческой психики не следует понимать буквально. Это лишь метафора, еще один «способ говорить». Тем не менее, главные идеи этого описания не искажают сути психических феноменов в состоянии интенсивного осознания множества внутренних содержаний. Осознание действительно разрушает реактивные последовательности, генерируя необходимое силовое поле и продуцируя паузы, которые способны прервать реагирование.

Все, что вам нужно, — это регулярная практика и терпение.

Активное осознание содержит в себе главные «противоядия» от неуправляемой активности базальных комплексов. Для страха смерти — покой «мертвого воина», для чувства собственной важности — отрешенность, для жалости к себе — безжалостность того, кто знает: все, что с ним происходит, — просто происходит.

При помощи активного осознания, которое я предпочитаю называть «вниманием сталкера», практикующий дисциплину нагуализма может разрушить деструктивные формы своей реактивности. И это на целый шаг приблизит его к безупречности.

3.2.2. Неделание как инструмент перестройки «пузыря восприятия» как перцептивной целостности

Прекращение автоматизмов, стереотипов, реактивных последовательностей, которые хотя бы частично доступны осознанию, позволяет точке сборки обрести некоторую — впрочем, малую — степень свободы. Как правило, все, что мы получаем в награду за эти труды — несколько всплесков осознанности наяву, возросшая гибкость (телесная и эмоциональная), три-четыре ярких сновидения, благодаря которым мы узнаем о существовании сновидческой реальности.

Чтобы достичь серьезного прогресса в практике, мы должны со всей осторожностью и внимательностью исследовать «пузырь восприятия», который мы считаем единственной вселенной, стабильно доступной эмпирическому опыту. Используя технологию неделания, мы можем разобрать эту многослойную психоэнергетическую конструкцию и заново осознать ее устройство. Ведь в свое время все составные части «пузыря восприятия» были доступны осознанию! Но с каждым веком описание мира становилось сложнее, и древние компоненты психоэнергетического поля, превращаясь в автоматизмы, один за другим тонули во тьме бессознательного.

В определенном смысле повторное осознание, способное вернуть контроль над целостным полем нашего организма, повысить тонус всей системы и восстановить утраченную способность произвольно влиять на структуру и интенсивность энергетического метаболизма, подобно специфическому *вспоминанию*, происходящему во время *перепросмотра*.

Нам только кажется, будто «пузырь восприятия» — некая монолитная структура. Данный «монолит» — отшлифованный на протяжении тысячелетий результат неисчислимого множества *деланий*. Стоит внимательно исследовать этот предмет, и практик довольно быстро обнаружит, что воспринимаемый мир (внешний и внутренний) состоит из нескольких массивных блоков. Каждый такой «блок» опирается на совокупность реактивных

связей, а каждая реактивная связь существует только до тех пор, пока длится неосознаваемое делание, обеспечивающее этот процесс (перцептивный, чувственный, эмоциональный, ментальный).

Вот блоки, из которых состоит перцептивный мир человека, его «пузырь восприятия»:

1. Сенсориум (сенсорный блок).
2. Сенсорно-чувственный блок.
3. Сенсорно-чувственно-ментальный блок.
4. Сенсорно-ментальный блок.
5. Чувственно-ментальный блок.

Каждый из названных блоков содержит в себе тысячи и даже десятки тысяч деланий. Пусть вас не пугают эти цифры. Нет совершенно никакой необходимости останавливать весь этот грандиозный массив деланий, чтобы разобрать и заново собрать «пузырь восприятия». Как показывает практика, структура «пузыря» имеет множество областей уязвимости. Достаточно применить неделание к критической точке — и происходит обвал значительной части блока. А при воздействии неделания на несколько важных точек блока, он разрушается полностью. И вы можете несколько минут наблюдать редкостное для человека зрелище — Реальность, освобожденную от значительной части искажающего воздействия наблюдателя. Этому феномену Кастанеда дал очень выразительное и вдохновляющее название — «остановка мира».

Рассмотрим устройство «пузыря восприятия» в целом.

(1) Сенсориум.

Для тех, кто раньше никогда не работал с измененными режимами перцептивного внимания, «разъятие» сенсорных сигналов на произвольные (а главное, неестественные) фрагменты кажется на первых порах непростой задачей. Поэтому предполагается, что на третьем этапе практик уже имеет определенный опыт концентрации и деконцентрации внимания.

Сенсориум — это целостная структура сенсорных сигналов, осознаваемых и неосознаваемых, поступающих из внешнего поля и из поля собственного организма воспринимателя. Данная структура организована привычным образом и проявляет себя как весьма ригидная формация. Несомненно, основные законы распределения сенсорных сигналов формировались на протяжении биологической эволюции высших приматов и обрели стабильную конфигурацию у гоминидов. Судя по орудиям первобытного человека и наскальным изображениям той далекой эпохи, сенсорная организация кроманьонца мало чем отличалась от сенсориума современного человека.

Можно перечислить фундаментальные принципы, которые позволяют существовать перцептивному миру человека в неизменном виде последние 40 тысяч лет:

(а) единое пространство, вмещающее в себя бесконечное множество отдельных объектов;

(б) сенсорное единство объекта, подразумевающее согласованное реагирование на объект по основным каналам восприятия: зрение, слух, осязание. Соответственно, объект должен иметь форму, размер, цвет, текстуру, может издавать звук. Видимый размер объекта тесно связан с расстоянием от наблюдателя, форма соотносится с углом зрения или перспективой;

(в) процессы существуют в сенсориуме как различные взаимодействия между объектами. Очевидно, этот пункт сенсорного восприятия возник немного позднее. В первом разделе книги я указывал на явные следы шаманского мировосприятия, в котором процессы могли существовать отдельно от предметов (объектов и субъектов) и переживаться древним человеком как «безличные силы». Практикуя различного рода неделания, исследователь часто сталкивается с возрожденным осознанием «безличной силы». Эти восприятия могут служить косвенным подтверждением того, что данный принцип организации сенсорных сигналов можно считать относительно новым;

(г) сенсорный образ собственного тела. Несмотря на то, что сформировался он давно, мы еще помним античный анекдот о том, что человек — это «существо на двух ногах и лишенное перьев». На самом деле, восприятие того или иного организма как человеческого тела — вопрос не настолько простой, как нам иногда кажется. Анатомические различия между гомо сапиенсом и, скажем, гориллой порой не слишком велики, если честно. Но почему-то мы отличаем одних от других и способны распознать представителя своего вида, даже если он успел основательно одичать, обрасти волосами и почти обезуметь от одиночества. Мы не перепутаем такого «робинзона» с величественно восседающей под деревом обезьяной. Как это происходит? Какое делание совершает наше восприятие, чтобы избежать подобной ошибки?

В любом случае, мы узнаем человека не потому, что он наделен разумом и не потому, что он владеет речью. Безумца с полностью разрушенной психикой, немого, не способного произнести ни слова, мы также опознаем как представителя собственного вида. Предполагаю, что восприятие использует совокупность антропометрических данных (форма черепа, размер глаз и расстояние между ними, форма носа, длина рук и др.) Синтез этих сенсорных сигналов позволяет нам утверждать об увиденном существе: «Это человек».

Все перечисленное нетрудно разрушить, применив технику неделания.

(а) Разместив деконцентрированное внимание по полю визуального восприятия, мы способны убрать пространство и объекты. Это требует особого усилия внимания, но вполне достижимо. Для этого достаточно растворить все «фигуры» в «фоне», а сам «фон» — лишить глубины. Пользуясь столь радикальной техникой, надо быть осторожным и регулярно тестировать свое восприятие, вернувшись из перцептивного «хаоса». Практик должен быть уверен, что сохранил адекватность и может нормально функционировать в человеческом «пузыре восприятия».

(б) «Сенсорное единство объекта» предоставляет очень широкие возможности для самых разных неделаний. Приведу лишь несколько психотехник, касающихся этого пункта организации «пузыря восприятия».

1. *Неделание перспективы и объема.* Это простой и эффективный способ перестроить привычную организацию сенсорных пучков. В представленном восприятию зрительном поле всегда находятся объекты, которые находятся близко и потому кажутся более крупными, а также объекты, удаленные от наблюдателя, а потому кажущиеся маленькими, иногда — крохотными. Наблюдая размер объекта, мы почти всегда совершаем *автоматическое делание* перспективы.

Иными словами, мы не принимаем размер объекта как безусловную величину, непременно учитывая предполагаемое расстояние между наблюдателем и наблюдаемым объектом. Когда мы смотрим на улицу и толпу пешеходов с крыши многоэтажного здания, люди своими размерами напоминают насекомых, но мы ни на секунду не заблуждаемся по поводу истинных размеров идущих внизу людей. Мы совершаем делание расстояния.

Подобный тип делания мы совершаем, наблюдая за любой объемной фигурой. В зависимости от угла зрения такая фигура может иметь различные очертания. Треугольник может оказаться пирамидой с квадратным основанием, квадрат может оказаться основанием треугольной пирамиды. Окружность может оказаться проекцией шара, эллипсоида и т. д. Стоящая на столе банка выглядит округлой, если смотреть на нее сверху, и цилиндрической — если смотреть сбоку. Тем не менее, мы редко ошибаемся при восприятии этих и куда более сложных объемных фигур. Делание объема является специфическим синтезом сенсорных впечатлений. В этом процессе участвуют освещенность и тени, которые указывают на выпуклости либо впадины в объемном теле.

Но главное в делании объема — молчаливое признание того, что мы существуем в трехмерном пространстве, где любой на-

блюдаемый предмет наделен не только высотой и шириной, но и глубиной. Таков перцептивный опыт человеческого вида. Ведь мы не так уж часто сталкиваемся с плоскими фигурами, а если сталкиваемся, то в оговоренном контексте — как правило, это изображения самых разных типов (от рисунка на бумаге до цифрового изображения на компьютерном мониторе).

Во всех случаях, где это имеет значение, мы совершаем *автоматическое делание объема*. Видеть мир плоским — затруднительно для перцептивного аппарата человека.

И все же человек способен перестроить свое внимание таким образом, что будет игнорировать перспективу и объем. Сенсорный опыт такого типа смещает точку сборки и провоцирует необычные переживания. Я считаю неделание перспективы и объема весьма эффективным инструментом разрушения сенсориума, опирающегося на десятки тысяч лет сознательного существования в трехмерном пространстве. Если практику удалось осуществить такое неделание, он обычно встречается с целым массивом переживаний, отражающих перемещение его точки сборки — открываются новые каналы чувствительности тела, возникает феномен измененного самоосознания, он ярко переживает сам факт изменения позиции своего Я, ощущает изменение его размера и т. д.

2. *Неделание размера.* Данная психотехника требует от практика выбрать такой угол зрения, при котором созерцаемый объект будет казаться больше или меньше, чем наше обычное представление о нем. Все остальное зависит от тренированности внимания и осознания. Практик должен полностью погрузиться в измененное представление о размерах объекта, игнорируя при этом собственную память и все отвлекающие впечатления. Неделание можно считать успешным, если вы по-настоящему «поверите», что маленький камешек, лежащий перед вами, это огромная глыба. И наоборот, удаленная скала — лишь острый обломок гравия.

В любом перцептивном неделании важно найти тот пучок сенсорных сигналов, который удобно интерпретировать измененным образом. Вы концентрируете внимание на этом фрагменте (трещина, тень, выемка, силуэт и т. д.) и устраняете из поля наблюдающего внимания все, что может помешать перестройке восприятия.

3. *Неделание формы.* Эта психотехника близка по своей сути к работе по «устранению пространства». Ибо суть любой воспринимаемой формы объекта заключается в противопоставлении «фигуры» объекта к «фону». Эту простую идею легко проиллюстрировать. Представьте, что находитесь в лесной чаще — невероятно густой и запутанной. А вам нужно максимально точно начертить

форму конкретного куста или дерева. Решая эту задачу, вы измучаетесь.

Таким образом, смысл психотехники заключается в «растворении» границ объекта, поскольку именно границы наделяют предмет той или иной «формой». Известные всем читателям Кастанеды игры с тенями сбивают воспринимателя с толку. Тень не имеет самостоятельного существования, она является, скорее, помехой, если вы вознамерились определить точную форму интересующего вас объекта. То же касается бликов, отражений и пр. Если вы хотите заняться неделанием формы, можете использовать все сенсорные помехи, наделяя их значением и смыслом, которого у них, разумеется, нет. Однако во время неделания, если вы хотите добиться результата, надо твердо держаться придуманных значений и по-настоящему верить, что тень — это щель, блик — это яркий выступ, отражение «слиплось» с объектом и т. д. Чем больше вы измените контуры наблюдаемой фигуры, запутаете фигуру среди фрагментов других фигур, тем эффективнее будет ваше неделание.

4. *Неделание цвета.* В этой процедуре мы сталкиваемся с некоторыми затруднениями. Определение цвета обусловлено физиологией глазной сетчатки, а устройство сетчатки хранится в геноме человеческого вида. Тем не менее, мы можем добиться определенных успехов и в этом направлении неделания.

Во-первых, очень многое зависит от уровня освещения. Во-вторых, значительное влияние оказывает ближайшее цветовое поле. В-третьих, наиболее неопределенными для восприятия и соответственно уязвимыми являются «края» воспринимаемого объекта. Удобнее заниматься неделанием цветового восприятия в сумерках или при слабом освещении. Самая простая задача — это работа с оттенками цвета. Смысл данного неделания — «забыть» о том, какой цвет назначен данному предмету в вашем описании мира. Любой темный оттенок цвета при должном погружении в неделание можно превратить в черный. Любой светлый оттенок мы можем сделать блеклым, постепенно приближаясь к светло-серому либо белесому. Каждый раз мы начинаем работу с неделанием цветового восприятия, обращаясь к краям наблюдаемых объектов. Свои попытки в этой сфере неделания я считал успешными, когда приближался к черно-белому восприятию с редкими и крайне слабыми цветовыми пятнами — в центре зрительного поля.

(в) Неделание процессов как отношений между объектами.

На мой взгляд, это важное неделание, открывающее целый океан чувствительности энергетического тела. Оно достигается только в результате длительной перестройки перцептивного

внимания по всем каналам (зрение, слух, осязание, проприоцептика, обоняние, вкус). Важно, что ни один из объектов перцептивного поля не является при этом точкой концентрации. С другой стороны, я бы не сказал, что данное неделание можно ограничить деконцентрацией внимания. Это — некое срединное и постоянно ускользающее состояние внимания.

Всякий раз, когда происходит действие, вы сосредоточены *между* объектами, осуществляющими взаимодействие. Центр ощущения (внимания), который нас интересует в данном случае, расположен в центре тела — чуть выше либо чуть ниже солнечного сплетения. Из всех типов неделания этот более всего напоминает «шаманскую методику». С одной стороны, сама процедура почти не поддается нормальному описанию, с другой стороны — эффекты психотехники кажутся странными, почти «магическими».

Я попытаюсь описать ту часть процедуры, которую можно передать словами, и надеюсь, что практические усилия исследователей помогут им найти оптимальный язык описания для этой техники.

Выберем два объекта, явно взаимодействующие друг с другом. Желательно использовать длительное и однотипное взаимодействие — с таким проще работать. Например, большие песочные часы, метроном, маятник и т. п. Хорошо подходит капающая вода из неплотно закрытого крана. Неделание заключается в том, чтобы пережить процесс, полностью игнорируя субстанцию. Напоминает коан, не так ли? Маятник качается, но маятника нет. Песок движется внутри песочных часов, но песка нет. Капает вода, но самой воды нет!

На первом этапе мы должны сосредоточить внимание, используя сенсорные сигналы (звук или наблюдение за движением). При этом важно следить за тем, чтобы внимание лишь колебалось вокруг упомянутых сенсорных сигналов. Необходимо уловить ритм, вибрацию, окружающую избранный процесс (капающая вода, качающийся метроном и т. д.). Для этого требуется специально отвлекать внимание от наблюдения за процессом и «слушать» ощущения, исходящие из центра тела. Когда практику покажется, что он испытывает *непосредственное ощущение от процесса* (несмотря на то, что не слышит звука метронома, капающей воды, не видит струящийся песок), надо попытаться «объективировать» свои смутные ощущения внутри тела либо вне его. Здесь можно прибегнуть к любому деланию — создать внутри тела воображаемый «стержень», сквозь который течет энергия (воды, песка, движения). Еще лучше *сделать* некий сгусток внимания, поместить недалеко от физического тела и периодически

подкреплять его своей концентрацией.

Если у вас получилось нечто подобное, вы удивитесь неожиданному всплеску общей чувствительности. Если метроном остановится, вы узнаете об этом, где бы ни находились. Если кто-то закроет кран и вода перестанет капать — вы почувствуете это даже в другом конце города.

Формирование и усиление этого навыка наполняет жизнь тела множеством ощущений и чувств. Стоит лишь сосредоточиться на каком-то процессе (т. е. на каком-то потоке Силы), и вы начинаете ощущать его неописуемым образом.

Я бы сказал, что это жизнь некой возрожденной части нашего восприятия. С ней следует обращаться уважительно и осторожно. Помнить о том, насколько хрупким является достигнутое нами психическое равновесие. Чувствовать, ощущать, переживать те области сенсорного мира, которые современная цивилизация вынудила нас вытеснить из области ясного сознания, закрыла в сумраке бессознательного, — рискованное занятие. Мы уже давно живем не в мире шаманов, а в мире психиатрии. Иррациональные ощущения, имеющие необъяснимое происхождение, безусловно, зачаровывают. Но длительное сосредоточение на них допустимо лишь на фоне непрерывного сталкинга. Если практик хочет сохранить свое душевное здоровье, он не имеет права потакать себе в переживании «странного, магического, необъяснимого». Он обязан следить за своей адекватностью и соответствовать требованиям нынешнего «социального договора».

(г) Неделание сенсорного образа тела.

Эта психотехника относительно проста, на мой взгляд. Она имеет два раздела: внутренний (переживание схемы тела) и внешний (восприятие себе подобных). Когда мы работаем над внутренним неделанием тела, мы используем классическую релаксацию, концентрируем внимание на проприоцептивных и кинестетических ощущениях, после чего трансформируем образ своего тела любым способом. Кинестетика и проприоцептика легко поддаются метаморфозам, если мы владеем тренированным произвольным вниманием. Лично я считаю, что трансформация тела в энергетическое поле в виде сферы или сфероида — наилучший способ, позволяющий сочетать неделание с усилением энергетического кокона.

В отношении других людей проще всего использовать образы похожих на нас животных. Иногда это бывает забавно — особенно, когда наблюдаешь за человеческим лицом. Если мы убираем множество смыслов, которыми наделили собственную мимику, остается всего лишь очень подвижная «маска». Наверное, именно так могли бы воспринимать людей инопланетные пришельцы.

3.2.3. Влияние психотехник на работу с чувствами и эмоциями

Все, о чем было сказано в начальных двух пунктах третьего этапа, оказывает сильное влияние на состояние психоэмоциональной сферы субъекта.

Возникновение фигуры безупречности само по себе генерирует совокупность чувств и эмоций, которые довольно редко рождаются в психике ординарного человека. Неделание реактивных последовательностей и разрушение «пузыря восприятия» изменяют не только алгоритм, но и качество реагирования на внешние стимулы.

В результате психоэнергетической работы содержание чувственного и эмоционального мира человека на этом этапе начинает меняться все интенсивнее. В полной мере новые чувства и эмоции «разворачиваются» на четвертом этапе дисциплины, где наблюдающее Я становится настолько мощным, что может выступать в роли *свидетеля* собственных безупречных реакций — эмоциональных переживаний и действий, ими вызванных.

На третьем этапе практикующий встречается со множеством изменений в собственной психике. Когда ему удается активизировать фигуру безупречности, его чувства и эмоции трансформируются кардинальным образом. К сожалению, на этом уровне практик не способен долго удерживать фигуру безупречности. Ее неминуемое исчезновение (растворение в фоне) порой сопровождается «эффектом пружины», и некоторое время все небезупречные чувства и эмоции переживаются с большей интенсивностью.

Неделание реактивных цепочек и неделание «пузыря восприятия» приводят практикующего в мир неопределенностей. Реактивные схемы, став условными для осознания, перестают генерировать совокупности психических содержаний, которые образуют своего рода «скелет» нашего сенсорного мира и фундаментом большей части представлений о нем. Исчезновение этих содержаний в качестве неоспоримых истин освобождает чувственное и перцептивное пространство, в котором мы находим массу психических движений, новых реакций, ощущений и т. д. На первых порах все эти открывшиеся неопределенности изрядно сбивают с толку. Мы часто испытываем «лингвистическое удушье», поскольку не можем назвать эти переживания даже самим себе. Тем более, когда пытаемся пересказать свой новый опыт другому человеку.

Отсутствие общепринятого (конвенционального) значения психического опыта, который нам приходится переживать, затрудняет сам процесс реагирования на любой внешний раздражитель. Но временное ощущение дискомфорта оказывается важ-

ным и полезным фактором в деле трансформации психических структур личности. Поведение становится гораздо менее механическим. Воспроизводя выработанный на протяжении многих лет автоматизм или стереотип, мы, быть может, впервые в жизни применяем его по-настоящему осознанно. И это обстоятельство в значительной степени изменяет наше понимание самих себя.

Сталкинг базальных комплексов, о котором шла речь на втором этапе дисциплины, прежде всего, наводит порядок в психоэмоциональной сфере практика, раскладывает чувства, эмоции и реакции по соответствующим нишам, благодаря чему их затем проще анализировать, обнаруживать в них закономерности, структуры и содержания. А после масштабного применения различных типов неделания к последовательностям своих реакций или к устройству самого пространства восприятия исследователь погружается в область непосредственного чувствования. Здесь царит изумление: «Как же я раньше этого не замечал?»

Мы вновь и вновь пытаемся осознать, почему подчинены множеству поведенческих и реактивных программ, но ни на миг не оставляем иллюзии, что все это происходит при участии нашего активного сознания, воли и даже намерения. Это — очень *живое* чувство. Оно не содержит в себе ни малейшей доли абстрагирования или умозрительной спекуляции. Как правило, мы переживаем это чувство молча: просто не находим слов.

Если вы испытали «немое изумление» от того, что многие годы жили в состоянии кажущейся свободы, не замечая фокуса, не замечая того, как изо дня в день обводите себя вокруг пальца, — можно считать, что неделания, описанные в пункте, посвященном психотехнике этого этапа, произвели на вас необходимое действие.

Таким образом, когда вы функционируете в социуме и пребываете в контакте с подобными себе, то все чаще чувствуете растерянность, потому что перед вами два варианта ответа на любую ситуацию — а) привычная схема реагирования и поведения, которой вас обучили с рождения, и б) измененное реагирование (поведение), которое условно назовем безупречным. Испытав условность всех стереотипов и схем, на которых держится «пузырь восприятия», практикующий не может забыть этот опыт. Каждый раз, в любой ситуации, иное представление о мире будет словно где-то рядом, за спиной. И каждый раз придется делать выбор: какой схеме последовать.

Впрочем, люди быстро находят способ избавиться от двусмысленности, в которой они оказались. Если человек считает ситуацию слишком сложной для своей психоэмоциональной сферы, он избегает дальнейшего погружения в «измененный мир». Посте-

пенно все странные впечатления, обретенные им в процессе психоэнергетического развития, теряют свою остроту и, наконец, забываются. Если же практикующий продолжает свой Путь, ему совершенно необходимо достичь уровня «Свидетель», ибо это — единственный способ приобрести душевное равновесие на новом уровне усиления сознания.

3.3. Попытки пробудить осознание в сновидении

Сновидение на третьем этапе становится содержательнее и интереснее.

Главная цель нагуалиста — перенести в сновидение навыки, обретенные наяву. В первую очередь, это относится к навыку поддержания фигуры безупречности и того уровня алертности внимания, который дает доступ к режиму неделания независимо от того, бодрствуем мы или находимся в состоянии осознанного сновидения.

И то и другое оказывает мощное воздействие на сновидение. Фигура безупречности прежде всего влияет на характер переживания сновидения, а неделание любого типа — сильно искажает само восприятие сновидческой реальности.

При этом нужно иметь в виду специфические условия того, что мы называем «ситуацией восприятия в сновидении». Разделение сновидения на перцептивные сигналы (образы и совокупность образов) и внутренние установки сновидящего, его психоэмоциональное состояние, настроение, «размывается» максимально. Именно поэтому у рационально мыслящего сновидца возникает впечатление, будто сновидение является всего лишь специфическим отражением его субъективного состояния — его озабоченностей, страхов, ожиданий, его гнева и жалости.

Дело в том, что человек, находящийся в состоянии небезупречности, не может проявить свои чувства и эмоции в полной мере. Часто он «откладывает» их реализацию, в результате чего она происходит в то время, когда он видит сон. Это — привычный и удобный для ординарного сознания способ разрядки эмоционального напряжения. Ведь в момент сновидения мы выходим за пределы навязанного нам «социального договора». Здесь нет свидетелей и оценщиков, наделенных соответствующим авторитетом и статусом. Мы позиционируем «мир сновидений» не только как иллюзорный, но и как глубоко интимный — а потому чувствуем себя здесь намного свободнее. Мы можем во многих отношениях интенсивнее демонстрировать собственную небезупречность.

Конечно, у этой ситуации есть и обратная сторона. Небезупречное сновидение в значительной мере подчинено автоматизмам, выработанным наяву. Если в бодрствующем состоянии мы сдер-

живаем свой гнев и стыдимся его, то в сновидении можем позволить себе злиться, но стыд будет проявлять с той же силой. Это касается всего диапазона эмоциональных реакций, которые в повседневной жизни наяву вытесняются либо подавляются осознанием. Яркое и небезупречное сновидение может быть для нашего «Я» поучительной демонстрацией, каковы мы *на самом деле*. Пластичность сновидческого восприятия и отсутствие авторитетных оценщиков создают идеальные условия для сотворения пространства, где мы посредством образов воплощаем все хорошее и все отвратительное, что содержит тональ.

Когда фигура безупречности превращается в реальный энергетический ресурс личности, атмосфера сновидения соответствующим образом изменяется. Каждый раз, когда безупречность активизируется, сновидящий растворяет множество образов, отражающих в сновидении продукцию базальных комплексов. Остается чувство освобождения и покоя, которое иллюстрирует ряд архетипических образов, и образы, опирающиеся на сенсорные сигналы, воспринятые психоэнергетическим полем сновидца из внешней Реальности.

Активность безупречности в сновидении значительно усиливается. Сновидческий опыт может обогатить опыт практикующего. Занимаясь психотехниками нагуализма, мы можем переживать странные, неописуемые чувства наяву. Многие из них являются результатом формирования фигуры безупречности. Человеческое описание мира почти не знает слов, имеющих отношение к безупречности. «Бесстрашие», «безжалостность» (да и то — с оговорками), «бесстрастие» — вот и все, что можно найти в русской лексике по поводу безупречности. Мало того, что все эти слова построены на отрицании (страха, жалости, страсти) — ни одно из них не отражает подлинной сущности переживаемого. Таким образом, используя повседневный язык, мы не способны даже намекнуть практику, какие переживания сопровождают безупречность. Необходимо приобрести личный опыт сильного переживания чувств и эмоций, вызванных состоянием безупречности. Сновидение может помочь в этой работе, поскольку здесь мы становимся значительно чувствительнее.

Во время сновидения психоэмоциональная сфера переживает все процессы тоньше и глубже. При этом многие сновидцы испытывают инсайты, в результате которых начинают понимать, как протекают процессы в их психике, связанные с ощущением, восприятием, реагированием. Они открывают реальность своего тела сновидения и через него могут ощутить телесные закономерности, недоступные сознанию наяву. Чувственное содержание безупречности переживается в сновидении как нечто предельно

конкретное. Оно насыщено множеством сенсорных деталей, которые, как правило, невозможно описать после пробуждения. Ощущения, ярко переживаемые во сне, надолго остаются в бодрствующей памяти, будучи дополнительным компонентом опыта, обращенного к воспроизведению психоэмоциональной области безупречного состояния психики.

Но самым ценным опытом остается сновидческое восприятие сенсорных сигналов внешней Реальности. Разумеется, далеко не всегда практик способен после пробуждения «отделить» сенсорные сигналы, источником которых является внешнее поле, от сигналов, генерируемых его собственной психикой в процессе функционирования. Несмотря на то, что внешние сигналы непрерывно искажаются и потому оставляют впечатление общей текучести, ускользающей подвижности, сигналы, поступающие извне, подчиняются иным закономерностям — не психологическому порядку (ассоциации, условные рефлексы, гештальты), а энергетическому.

Причина любой трансформации сенсорного пучка в нашем осознании, если он вызван движением энергии, существующей вне организма (биологического пространства), также находится снаружи. Сами интерпретации обусловлены опытом конкретной личности, но динамика возникшего образа и диапазон, внутри которого возможны превращения смыслов, значений, качеств и свойств сенсорного пучка, обусловлены внешней природой энергии стимула. Если вы не имеете опыта подобного различения, любой пример покажется умозрительным.

Ассоциативная трансформация объекта в сновидении может происходить так (приведу пример из личного опыта). В сновидении вы оказываетесь в комнате, где стоит старинная мебель. Открыв ящик письменного стола, вы находите пачку чистой бумаги и достаете ее. Отвлекаетесь, разглядывая старинное зеркало и картины. Когда ваше внимание возвращается к пачке чистой бумаги, вы видите, что она исписана мелким почерком. Конечно, это моя личная ассоциация, поскольку я иногда пишу не только на компьютере, но и на бумаге. Психосемантически такая трансформация тоже вполне понятна — на бумаге, как правило, пишут или печатают.

И все же только сам сновидец может испытать уникальное чувство узнавания ассоциативной трансформации в сновидении, так как психологическая ассоциация всегда индивидуальна, она возникла в результате неоднократного повторения тех или иных перцепций на протяжении личной истории сновидящего. Более того, упомянутые повторения чаще всего имели место в определенном контексте восприятия — всегда очень личностном, кон-

туры которого хорошо знакомы только одному человеку. Самому сновидцу.

Все это затрудняет анализ сновидческих восприятий для постороннего наблюдателя, а иногда делает его вообще невозможным. Из чего сотканы сновидения? Из впечатлений собственной жизни и из собственных чувств. Что может сказать о содержании наших снов другой человек? Как правило, мы пересказываем ему только фабулу и самые сильные чувства. Со всем прочим приходится работать самостоятельно.

Трансформацию энергетического объекта (явления) сновидящий узнает посредством собственных усилий осознания. Мы знаем, что встретились с одним и тем же энергетическим фактом — даже в том случае, если наш тональ интерпретирует его несколькими разными способами. Всякая энергетическая структура имеет ряд свойств, имеющих особенно важное значение для энергетического тела человека. Одни — излучают, другие — поглощают, третьи — настолько сложно устроены, что вызывают у наблюдателя впечатление, будто он столкнулся с живым организмом. В книгах Кастанеды чаще всего упоминаются самые интригующие энергетические структуры, названные Хуаном Матусом «союзниками».

На третьем этапе сновидящий начинает различать восприятия, созданные собственной психикой, и восприятия, вызванные внешней Реальностью в сновидении. Встреча с «реальным» в сновидении сильно влияет на представление о Мире и систему ценностей.

Мы начинаем понимать, что наблюдение за своими реакциями на ситуации, привидевшиеся нам в сновидении, действительно имеет смысл. Мы даже допускаем, что реальность сновидения, может быть, ничем не хуже, чем повседневный мир, который мы по привычке считаем таким важным.

Если зафиксированные установки к миру бодрствования и сновидению начинают ослабевать, сновидец может применить безупречность и все реактивные навыки, связанные с ней, к переживаниям в области сновидения — так, словно между сновидением и бодрствованием нет никаких различий. Этот подход сам по себе является неделанием стереотипного и несознательного пребывания в состоянии сна.

Погружаясь в пространство осознанного сновидения[19], сновидящий относится к окружающей среде с максимальной бдительностью и серьезностью — так, словно он не спит, а бодрствует. Если сновидец реагирует на сновидимое или совершает какие-то действия, его главная задача — полноценно воспроизвести состояние безупречности и исходить из него. Если сновидящий

долго работает над формированием фигуры безупречности, у него может выработаться сильный автоматизм, что вызовет ненужные в состоянии сновидения попытки создать фигуру безупречности так же, как наяву. Серьезной проблемы в этом нет. Сновидцу достаточно один раз убедиться, что состояние безупречности в сновидении достигается иным способом.

Важнее всего в сновидении сохранять безупречную отрешенность («невовлеченность»), независимо от того, насколько вам неприятно содержание сновидения, насколько дискомфортна сновидимая ситуация.

На этом этапе особенно важным делом для сновидящего становится исследование сновидимого пространства. Тот, кто избрал Путь сновидения, должен знать, что структура пространства сновидения неразрывно связана со структурой энергетического тела. Исследуя сновидение в состоянии высшей интенсивности осознания, мы познаем не только причудливое устройство цепочки перцептивных миров, которые в целом отражают единство бесконечного нагуаля. Мы познаем многочисленные структуры, из которых состоит психоэнергетическое поле — посредством активности этого поля мы имеем возможность осознать свои ощущения, восприятия, эмоции и реакции, а главное — осознать собственное осознание.

Наблюдая за своими реакциями в сновидении, мы можем обнаружить области собственной уязвимости (во всех смыслах). Ибо психоэнергетическое поле неоднородно, осознание и внимание расположены внутри него как своего рода «сгустки» энергии (концентраты). Те части личностного поля, которым субъект по различным причинам крайне редко уделял внимание на протяжении личной истории, все те обширные пласты бессознательного, подсознательного либо полусознательного, в сновидении транслируют себя через специфический ряд индивидуальных образов. Так или иначе, все эти области психоэнергетического поля доступны, если приложить определенное усилие. Наяву же многие из них либо трудно достижимы, либо вовсе «заблокированы».

Поскольку сновидение — это пространство образов, исследование заключается в изучении разнообразных образов, которые словно «избегают» нашего внимания. Абстракции, анализ, синтез — эти операции мышления в сновидении невозможны. Мы можем, например, найти камень или странный предмет неизвестного предназначения, который в течение сна прятался от нас где-то на периферии сновидческого внимания, а потом — рассмотреть его со всех сторон. Это сновидение, скорее всего, покажется нам странным и запомнится по непонятной причине. А потом, спустя несколько дней или недель, в нашей жизни наяву случит-

ся то, что объяснит ценность и значимость этой «находки» в сновидении.

Другого способа исследования пространства сновидения я не знаю. Возможно, это странная идея — «искать то, о чем понятия не имеешь». Но нагуаль — то, что находится по ту сторону ratio — невозможно найти рациональным способом.

Этап 4. Свидетель

4.1. Работа с чувствами и эмоциями. Свидетель безупречного восприятия и реагирования

Свидетельствование — это особый процесс, сопровождающий деятельность высшей психики человека: эмоциональное и чувственное реагирование, ментальные действия, восприятие и его интерпретацию, осознание чувственного материала или любых сенсорных сигналов, поступивших в психику субъекта из внешней Реальности.

В жизни ординарного человека, не занимающегося психоэнергетической саморегуляцией, свидетельствование либо не встречается вообще, либо играет роль неосознаваемого «фона» для восприятий, действий и реакций, происходящих на уровне высокой автоматичности или стереотипии. *Что* мы можем *свидетельствовать* в работе собственной психики, если никогда не пытались расширить область самоосознания, не применяли ни одну психотехнику, не стремились к трансформации того или иного психического содержания? Только бесконечный поток автоматизмов, соединенных в причинно-следственный ряд, стереотипные конструкции и бессознательное делание в процессе ежеминутного восприятия окружающей среды и самого себя.

Подобное свидетельство постоянно происходящих трюизмов не в полной мере является свидетельством. Сам процесс свидетельствования предполагает наличие, как минимум, двух сторон: самого *свидетеля* и той области чувств, реакций, восприятий, которую он свидетельствует. Поскольку в обычной жизни мы слабо осознаем и себя — в качестве наблюдателя, — и наблюдаемое (как предоставленную «оппозицию» воспринимающему Я), акт наблюдения / восприятия редко становится *свидетельством* в том смысле, который я здесь использую. Повседневное восприятие множества событий внутри организма и во внешнем поле представляет собой сложно организованный поток, который в целом можно считать очень слабо осознанным.

Если наблюдатель прилагает усилие и начинает в полной мере осознавать свое существование, возникает неизбежный дефицит внимания за счет ослабления исследовательского импульса, на-

правленного на внешнюю среду. Наблюдатель становится невнимательным, «рассеянным», забывчивым. Он совершает ошибки, реагирует на внешние стимулы с опозданием либо неадекватно. Если же наблюдатель полностью отдает энергию своего внимания наблюдаемому полю (что и происходит в большинстве случаев, когда речь идет о человеке, выросшем в условиях западной цивилизации), то внутренний мир как бы перестает существовать.

Бессознательные или слабо осознаваемые проявления наблюдателя, разумеется, непрерывно регистрируются им, но субъективная дистанция, возникшая между двумя мирами — миром внешних впечатлений и миром психической продукции собственного Я, — так велика и значительна, что Мир и Я — на уровне интуитивно воспринимаемого, имагинального пространства — не могут войти в прямой контакт друг с другом. Они со-существуют, используя множество косвенных приемов, как обращаться с другой стороной.

В обычном режиме восприятия и реагирования человеку лишь кажется, что он является *свидетелем* перцептивных либо чувственно-эмоциональных событий. На самом деле наблюдатель, постоянно генерирующий рефлексию, вынужден отдавать ей основную часть своего внимания. Он занят мыслями и идеями, отношением к собственным реакциям и поступкам и т. д.

Чтобы упростить коммуникацию с Миром, субъект чаще всего бессознательно создает некую «промежуточную инстанцию». Эта формация исполняет роль нашего истинного Я, будучи во всех отношениях его имитацией.

Таким образом, мы свидетельствуем не впечатления, поступившие извне, и не собственные эмоции, чувства, реакции, возникшие в психике по поводу этих впечатлений. Мы выбираем удобную позицию наблюдателя, следящего за взаимодействием между «имитатором», всесторонне репрезентирующим Я в социальном мире, и «образом мира», представленном в нашем сознании тоже — обратите внимание! — в адаптированном и обработанном согласно основным идеям тоналя виде.

Безусловно, в любой ситуации восприятия, если мы говорим о существе, наделенном разумом и произвольным вниманием, сенсорная информация обрабатывается и приводится в соответствие с описанием мира. Но человек, видимо, обладает особенно развитым аппаратом интерпретации всего воспринимаемого и, соответственно, всесторонним образом влияет на реагирование.

Если говорить об «ответном сигнале» на совокупность внешних раздражителей (о реакциях, о поведении, о внешней активности в целом), то здесь участие нашей психики трудно переоце-

нить. В каждом поведенческом акте отражается структура целостной личности. В каждой конкретной реакции на конфигурацию внешних стимулов присутствуют следы сложных психоэнергетических процессов, манифестирующих либо всю организацию социальной личности, либо ее функциональные фрагменты, определенным образом представляющие эту личность в данном социальном окружении.

Что происходит в психике субъекта, наделенного способностью к рефлексии, когда он сталкивается с окружающим миром и должен на него реагировать? В психическом пространстве пересекаются два образа, каждый из которых несет в себе тщательное и богатое описание, имеющее иногда многовековую историю — историю не только данной личности, но и некоторого периода эволюции его биологического вида. Специфика конкретной реакции обусловлена зачастую не объективной физикой процесса, а содержанием (т. е. семантикой), которым человек наделил взаимодействующие образы. Подлинное Я субъекта в реагировании не участвует. И, разумеется, ничего не свидетельствует — поскольку имеет дело только с теми образами и содержаниями, которые *уже* осознаны, истолкованы и получили определенную оценку.

В обычной жизни мы крайне редко выходим из состояния «полудремы», где занимаемся бесконечным перепросмотром воспринятого материала, обдумыванием его, изобретаем новые варианты реагирования или новое поведение в ситуации, которая *уже* имела место в жизни — вчера или полчаса назад.

Неожиданно оказавшись в позиции *свидетеля*, мы, как правило, испытываем изумление. Во-первых, только изумление может изменить привычный характер восприятия. А во-вторых, чтобы спонтанно перевести наблюдателя в состояние *свидетеля*, надо, чтобы в перцептивном поле произошло нечто из ряда вон выходящее. Мы должны быть по-настоящему «выбиты из колеи». Изумление и растерянность — вот наилучшие условия, чтобы войти в реальное соприкосновение с объектом (явлением, процессом, энергетическим полем), находящимся во внешней среде.

Иными словами, наблюдатель не знает, с чем столкнулся и как на это реагировать.

Когда это происходит совершенно случайно, мы замираем и смотрим на нежданное «чудо», открыв рот. В это время приостанавливается внутренний диалог, исчезает на время ряд образов, сопровождающих всякую реакцию и перцепцию. Это явление сопровождается характерной мимикой. Выражение лица (широко раскрытые глаза, приоткрытый рот) иллюстрирует внезапное исчезновение из психического поля ряда привычных компонен-

тов, без которых восприятие, реагирование и мышление теряют свою семантику и те нюансы переживания психических процессов, которые делают их личностными, узнаваемыми, человеческими.

Смысл *свидетельствования* состоит в том, чтобы непривычное действие, требующее особой перестройки рефлексов и, соответственно, определенной паузы в работе психического аппарата, превратилось в прямое действие, способное радикально изменить важнейшие характеристики ощущения, восприятия, реагирования и поведения.

На протяжении первых трех этапов дисциплины практикующий, работая со своими чувствами и эмоциями, занимается «очищением» острова тональ. Это — сложная работа. Но даже в случае успеха практик обретает всего лишь «второй вариант себя». Проще говоря, практик владеет безупречностью как состоянием, но в реальной жизни безупречность «не работает»! Эта ситуация встречается достаточно часто.

Можно сказать, что практик в результате всестороннего сталкинга себя получает возможность выбирать, какой модели поведения ему следовать в той или иной ситуации — безупречной или небезупречной. И — почти всегда выбирает небезупречную! Если учесть, сколько сил было потрачено на достижение безупречности, наше поведение выглядит, по меньшей мере, «странным».

Проблема заключается в том, что мы вынуждены совершать выбор в *актуальной* ситуации. У нас нет времени обдумывать свое поведение или свою реакцию. Ситуация, в которой мы находимся, меняется буквально каждую секунду. То и дело поступают сигналы, опровергающие значимость предыдущих стимулов. В этом случае психика следует самой проверенной и, соответственно, самой «консервативной» модели — той, что множество раз доказала свою эффективность на протяжении всех прожитых лет. Из-за того, что нам не хватает жизненного опыта, наполненного конкретными ощущениями, восприятиями, эмоциями и чувствами, безупречность для нас становится чем-то вроде эксперимента. Нам только предстоит научиться, как ее правильно использовать. И мы оставляем это дело на будущее.

Но, как показывает опыт, «будущее» всегда остается будущим. Мы каждый раз оказываемся в ситуации *актуального настоящего,* и каждый раз не хватает времени испытать модель безупречного реагирования.

Быть «свидетелем безупречного восприятия и реагирования» — значит, лишить себя всякого выбора. Это, видимо, единственный способ заставить нашу крайне инертную психосоматиче-

скую систему сделать что-то действительно новое и непривычное.

4.1.1. Первый этап Трансформации личности

На третьем этапе практик формировал внутри своего психического поля фигуру безупречности. После освоения этого навыка у него был выбор: активизировать фигуру безупречности или оставить ее в покое?

Казалось бы, практик всегда может спросить себя: «А нужна ли мне безупречная реакция *именно сейчас, в этой ситуации?*» И поступить в соответствии со здравым смыслом. Но абсолютное большинство из нас ведет себя иначе. Мы можем задавать себе разумные вопросы, способны формулировать мудрые выводы, но поведение (реагирование, чувствование и т. д.) остается неизменным.

Поскольку мы живем в обществе, где безупречность не является высшей добродетелью, к которой каждый должен стремиться, практик часто позволяет себе быть небезупречным. Он может «потакать себе» в любых прихотях психоэмоциональной сферы. Если толтеки полагали, что высшей ценностью внутреннего мира всякого человека, достойного уважения, должно быть «сердце, твердое как камень», то практически все европейцы 20–21 вв. обладают «мягкими и испорченными сердцами».

Современному человеку сложно отождествить себя с древней, даже архаичной поведенческой моделью и системой ценностей. Бесстрашие, отрешенность, безжалостность — все это впечатляет, но многим кажется, что без всего этого можно жить долго и счастливо. Сегодня само понятие «порок» кажется почти устаревшим — настолько мы привыкли покоряться соблазнам и искушениям. Я не морализирую! Я не говорю, что это ужасно, что человек деградирует в нравственном отношении, — ибо подобные оценки в контексте нагуализма смысла не имеют. Но мы должны иметь ясное представление о том, насколько удалился человек не только от безупречного поведения и безупречных реакций, но и от самого представления о том, что подобная модель реагирования и поведения может иметь специфическую ценность в нашей жизни.

В данной ситуации все, кто научился погружаться в состояние безупречности, оказываются в ситуации поведенческого выбора. Я считаю, что *сама возможность выбора* (в условиях современной цивилизации неизбежная) *может существенно затормозить* трансформационные процессы. Состояние *свидетеля* изменяет положение вещей — уже потому, что *свидетель* не имеет дело с фигурой безупречности, собранной из психических и сома-

тических сигналов — *свидетель* становится фигурой безупречности в момент реагирования или совершения какого-то действия!

Личность *свидетеля* своего безупречного реагирования подвергается самотрансформации в момент этого *свидетельствования*. Исчезает рефлексивная пауза, во время которой человек оценивает ситуацию восприятия согласно критериям, на которых строится его описание мира, выбирает тот или иной вариант реагирования и поведения. Иногда рефлексивная пауза необходима для того, чтобы остановить реакцию или действие, поскольку субъект оценивает их негативно. При работе над безупречностью на первом, втором и третьем этапах дисциплины это случается регулярно — мы то и дело останавливаем себя, когда проявляем эмоции и чувства, которые сами считаем небезупречными.

Действуя таким способом, мы прибегаем к умственному оцениванию своих переживаний и к волевому воздействию на область чувств и эмоций.

Между человеком и его состоянием безупречности чаще всего находится некий ментальный аппарат, осуществляющий оценку и «включающий» воздействие. Мы постоянно задаем себе вопросы: «Безупречна ли моя реакция (мое чувство, моя эмоция)? Безупречно ли мое поведение (действие, поступок)?» Ответ на этот вопрос обусловлен представлением о том, *что* такое безупречность и *кого* надлежит называть «безупречным человеком». Выше я уже писал, что наше представление о безупречности субъективно и искажено. Мы опираемся на «книжные» образцы, которые состоят из идей. Мы крайне редко встречаем «безупречных людей» в реальной жизни, а если встречаем, то не можем их узнать — по той самой причине, что реальная безупречность очень не похожа на безупречность «книжную», идейную.

Сталкинг себя, о котором шла речь на первых трех этапах дисциплины, позволяет нам приобрести ряд поведенческих навыков. Мы на самом деле трансформируем множество психоэмоциональных реакций, которые раньше казались неизменными чертами личности. Тем не менее, мы не свидетельствуем ничего, кроме происходящей психологической и психоэнергетической работы.

Мы не становимся новой личностью, которая на шаг или два ближе к безупречности. Мы всего лишь тренируем различные виды произвольного внимания и пытаемся быть максимально бдительными, чтобы успеть «остановить» очередную небезупречную реакцию. Разумеется, этот огромный труд по изменению собственной психики не может не вызывать уважения, но нас интересует **результат**.

Если продолжить работу в том же духе — что мы получим?

Мы получим человека, который успешно освоил новый тип психической саморегуляции. Он в состоянии по собственному желанию остановить любое психоэмоциональное проявление базальных комплексов. Любопытно, что люди, убедившись в собственных способностях, чаще всего успокаиваются и редко применяют их на практике. Наш тональ организован так, чтобы мы не испытывали необходимости в переживании безупречности. Действительно, зачем? Человеческое общество давно смирилось с разнообразием страхов, стыда, зависти, злости, жалости. Более того, социальная машина эксплуатирует эти чувства в различных формах своей культурной или квази-культурной активности (от произведений великих романистов до рекламных роликов). Новая личность, воплотившая в себе суть безупречности, окажется совершенно чужой в мире современного человека.

На энергетическом уровне осознания «Свидетель» происходит ряд важных событий.

1. Рассеивается рефлексия, которая плотным туманом окружает все процессы высшей психики человека.

2. Внимание становится гораздо мощнее и ярче — независимо от того, в какой форме мы его используем (концентрация или деконцентрация). Наблюдатель чувствует собственное внимание как безусловное проявление Силы. Точно так же он ощущает процесс восприятия — как «работу внимания», прежде для него незаметную.

3. Поле восприятия как бы «приближается» к наблюдателю, становится ярче, наполняется нюансами и деталями, которые прежде вытеснялись из сознания. Особенно это касается тех объектов, на которых внимание специально сосредоточено. В этом случае у *свидетеля* возникает ощущение, что наблюдаемый предмет находится в непосредственной близости. Более того, *свидетелю* кажется, что он практически «сливается» с объектом в результате его пристального созерцания. Возникает чувственный феномен, подобный эффектам от сильного расширения сознания в процессе ЛСД-терапии, когда наблюдатель ощущает то же, что, по его мнению, ощущает наблюдаемый объект. Иногда можно говорить о предположительных всплесках «безмолвного знания» — тогда наблюдатель испытывает серию странных ощущений, после которых он считает, что знает историю объекта или то, что в данный момент чувствует объект. Иногда это касается даже неживых структур. В состоянии усиленного сознания они становятся «одушевленными» и приобретают даже некое подобие личности.

4. Отсутствие рефлексии порождает повышенную готовность жить и реагировать на окружающее непривычным способом.

Если исследователь работал над устранением автоматизмов, стереотипов, чувств и эмоциональных реакций, которые он полагает несовместимыми с безупречностью, то его намерение без раздумий воплощается в реальное реагирование и поведение на уровне «Свидетель».

Важно заметить, что *свидетель,* при наличии сформированного намерения, действует, если взглянуть на его реакции и поступки со стороны, естественно и спонтанно. Характерная черта этого состояния осознания — отсутствие всякой вынужденности. *Свидетель* реагирует и действует так, потому что он такой. Он не останавливает свои реакции, не переделывает свое поведение или ощущение мира под придуманные критерии, какими бы замечательными они ни были.

Нельзя описать достижение уровня «Свидетель» как психотехнику. Можно лишь сказать, что это своего рода перевоплощение. Можно сказать, что личное Я практика, работающего над созданием фигуры безупречности, привыкло за долгие годы находиться *вне* этой фигуры. И вдруг — наступает момент, когда персональное Я перемещается *внутрь* созданной им фигуры.

Но на практике немногие нуждаются в подробном описании этого уровня осознания. Как это происходит в жизни?

Если человек, следуя описываемой модели самотрансформации, упорно работает над собой, то ему достаточно лишь знать о существовании *свидетельствования* как уровня осознания и иметь общее представление о том, в чем этот уровень проявляет себя. Все остальное исследователь открывает сам.

Занимаясь сталкингом себя, мы культивируем те чувства и эмоции, которые считаем «безупречными». Небезупречное реагирование мы стремимся останавливать на всех уровнях психики. Безупречные состояния постепенно собираются в единую фигуру безупречности, которая становится триггером для перехода в состояние безупречности и для пассивизации различной деятельности базальных комплексов, создающих дискомфортное и истощающее состояние психики. Таким образом, мы постепенно устраняем из психического поля наиболее «токсичные» эмоции и чувства. Каждый раз, погружаясь в состояние безупречности, мы испытываем некоторое облегчение и естественное желание продлить это состояние, насколько возможно.

И в один прекрасный день у нас это получается! Количество опыта безупречного реагирования незаметно переходит в качество. Мы больше не нуждаемся в специальном собирании фигуры безупречности. Мы уже там.

Таким образом, достигнув уровня «Свидетель», практик, чья работа прежде заключалась в обучении безупречности, осуще-

ствляет первый этап Трансформации своей личности. В дальнейшем он может сталкиваться с самыми разными проблемами и трудностями, но его личность изменена. Есть только один способ вернуться назад — приложить специальное усилие и выйти из фигуры безупречности, тем самым вернувшись в прежнее, небезупречное состояние. Конечно, это возможно. Но зачем?

4.2. Психотехника. Неделание по модальностям восприятия

Свидетель в значительной степени преодолел ту «самопоглощенность», о которой Хуан Матус говорил Кастанеде. Чем мы постоянно «поглощены»? Собственными мыслями, идеями, отношениями, эмоциями, чувствами. Иными словами, *мы поглощены собой*. Переход на уровень «Свидетеля» открывает нас внешнему Миру.

Первые четыре этапа (вплоть до этапа «Свидетель безупречного восприятия и реагирования») содержат психотехники и психологические приемы, которые можно считать относительно безопасными. Главная их задача — создать в психике субъекта новую фигуру, которую можно назвать чувством безупречности

Этот период — 4 и 5 этапы психоэнергетической дисциплины — является завершением «очищения» (или перестройки) тоналя. У тех практиков, кто смог достичь этого порога и переступить через него, трансформационные процессы происходят с другой скоростью — значительно быстрее. Да и сам характер психоэнергетической работы качественно меняется после освоения четвертого этапа дисциплины.

На мой взгляд, именно здесь, в состоянии «очищения», человек может понять, прочувствовать и принять окончательное решение — двигаться ли ему дальше по пути Трансформации. Возможно, у определенной части практиков возникнет желание сохранить свою неизменность. Более совершенным, способным контролировать свою психоэмоциональную сферу — но все-таки человеком, а не трансформантом. На четвертом и пятом этапах нагуалистской работы у практика есть возможность поразмышлять над тем, действительно ли он хочет радикальных изменений.

Психотехника четвертого этапа заключается в последовательном развитии тех навыков неделания, с которыми практик познакомился на третьем этапе. Исследователь продолжает разрушать привычные последовательности реакций и «пузырь восприятия» в целом. Это — долгая и кропотливая работа. Организмическая система, стремящаяся к гомеостазису, всячески сопротивляется любым попыткам перестроить его деятельность с помощью определенным образом организованного внимания. В

момент неделания мы поддаемся психоэнергетическому давлению, но, как только неделание ослабевает, активизируются отработанные за тысячи лет схемы функционирования внимания, восприятия, распределения чувствительности и общей структуры психоэнергетического поля человеческого существа.

Эволюция психики жестко «законсервировала» нынешнюю форму работы сознания как оптимальную и наиболее адекватную воспринимаемой среде. Чтобы неделание изменило качество психических процессов, мы должны уделить этой процедуре немало времени. Мы должны «убедить» собственное энергетическое тело, что оно может работать в другом перцептивном и психологическом режиме.

Полный комплекс психотехнических процедур, относящихся к категории неделания, состоит из трех объемных компонентов и требует, как минимум, двух лет регулярной и настойчивой практики. В наиболее трудных случаях, когда внимание не поддается сознательному контролю или имеет место исключительно мощное сопротивление психосоматической конституции, «прорыв» в практике неделания происходит через три и даже четыре года. Поэтому человек, занимающийся психотехникой этого типа, должен запастись терпением. Вы должны иметь в виду, что помимо инертной конституции и трудностей в контроле над работой внимания, можно столкнуться с психологическими преградами, о существовании которых вы не подозреваете, поскольку они вытеснены в область глубокого бессознательного.

Например, субъект, занятый самотрансформацией, может долгое время испытывать затруднения неясной природы в те моменты, когда он занимается неделанием «пузыря восприятия» или любым другим типом неделания, способным привести личность к радикальным изменениям.

Попытки перепросмотра или глубокого самоанализа, неминуемо наводят исследователя на простой, казалось бы, вопрос: **«Как я отношусь к изменению своей личности?»** Откровенный ответ многое проясняет.

Мы можем узнать, например, что на самом деле не желаем никаких изменений, что нам, на самом деле, нравится та психоэнергетическая конституция, проявления которой мы ежедневно наблюдаем. Кроме того, мы можем открыть для себя потаенный, но очень сильный страх *всякого* изменения — особенно, если изменение касается устройства собственной психики. Это очень важная информация для дальнейшего сталкинга себя! Подобные страхи обладают удивительной способностью к маскировке и к «слиянию» с другими страхами, имеющими хотя бы отдаленное психосемантическое подобие. Например, в результате сталкинга

себя мы легко открываем в себе страх внешних перемен. С той же легкостью мы осознаем всю силу страха любых метаморфоз своего физического тела.

Здесь нет проблемы, потому что внутренний «оценщик» — элемент Супер-Эго, как эту формацию называл Фрейд в своих поздних работах, или референтная часть Я-концепции («образ идеального Я») — знает из наблюдения за реакциями других людей, что подобный страх присущ психике большинства представителей нашего вида. Многие боятся изменений внешней среды, поскольку нам не дано знать свою судьбу в изменившихся условиях, и все взрослые люди, внешний облик которых окончательно определился и стал привычным, боятся значительных изменений собственной внешности (вида физического тела). Разумеется, эти страхи имеют, прежде всего, социальную природу. В первом случае мы беспокоимся о том, сможем ли выжить в изменившихся условиях, во втором случае нас тревожит отношение других людей к нашей новой внешности — не вызовет ли она общего отвращения? презрения? жалости? Все это настолько понятно, что подобные рассуждения можно считать банальностью.

Иначе обстоит дело со страхом внутренних изменений. Если исключить общий страх помешательства, о котором речь не идет, изменение психического устройства — вещь достаточно интимная. Мы готовы простить собеседнику определенную «чудаковатость», полагая эту черту просто отличительной чертой конкретного субъекта. В принятой нами картине мира люди могут быть разными, обладать характерными акцентуациями и иными причудами. Более того, мы готовы относительно спокойно воспринимать даже «пограничных» субъектов — то есть, тех индивидов, которых психиатрия размещает «на границе» нормы и психической патологии. Все это — *другие*. К себе мы относимся строже, хотя чаще всего не признаемся самим себе в этом особом внимании.

Нас пугают изменения в собственной психике, если они происходят резко и начинают сильно отличать нас от общей социальной массы, которая характеризуется определенным диапазоном легко узнаваемых признаков. В этом отношении люди ведут себя иногда парадоксально: с одной стороны, каждый индивид, если он достаточно развит умственно и воспитан в традициях западной цивилизации, желает отличаться от остальных какими-то конкретными чертами и особенностями, присущими только его личности; с другой стороны, тот же индивид не хочет чрезмерно выделяться из общества.

Позицию современного человека западной цивилизации можно выразить так: «Я уникален — обратите внимание на мои до-

стоинства, которых остальные не имеют; но я такой же человек, как и вы, — не отторгайте меня». (Лаконично высказалась героиня одной детской книжки: «Я хочу быть оригинальной, как все».) Это — позиция стадного животного, которое в процессе эволюции приобрело разум и самосознание, а вместе с ними — индивидуализм. Стадность и индивидуализм постоянно пребывают в состоянии конфликта, и человеческая психология отражает это конфликтное состояние. Мы ищем удовлетворительный компромисс для своего сознания — надо быть коллективным и индивидуальным, похожим на всех и одновременно уникальным.

Внутренние изменения трудно поддаются социальной коррекции. Имея дело с внутренними изменениями, мы чаще всего не можем найти «позицию компромисса» между коллективным и индивидуальным. Все внутренние попытки адаптировать себя к социальному полю осуществляются на ощупь. Из-за того, что сообщество, с которым мы неизбежно контактируем, не посылает никаких подтверждений нашей адекватности, мы остаемся наедине со своими внутренними изменениями. Возникает обостренное чувство изоляции, а вместе с ним — неопределенность.

Мы не знаем, как оценить изменения, происходящие с чувствами и эмоциями, реакциями и действиями. Свидетельства и оценки, поступающие от социума, всегда имеют косвенный характер. Неопределенность порождает страх. Ибо мы не можем самостоятельно оценить динамику психических метаморфоз: что происходит с нашей личностью? Приближаемся ли мы к границам приемлемого для социума диапазона поведенческих реакций или продолжаем успешно маскировать личностные трансформации?

Страх внутренних изменений — главная причина затруднений и даже полного блокирования практики неделания. Помимо страха, важными факторами остановки неделания могут быть глубинные автоматизмы, регулирующие формирование «пузыря восприятия». Здесь особое внимание следует уделить сенсорно-чувственному блоку (2), сенсорно-чувственно-ментальному блоку (3) и чувственно-ментальному блоку (5). Сам сенсориум относительно легко поддается контролю при помощи использования специальной концентрации и деконцентрации, а также иных операций развитого произвольного внимания. Что касается сенсорно-ментального блока, то он функционирует во многом благодаря активности внутреннего диалога, связывающего пучки сенсорных сигналов (образов или комплексных переживаний) и абстрактные содержания, которые, согласно кастанедовской терминологии, можно называть «пунктами инвентарного списка».

Упомянутые блоки «пузыря восприятия» (2), (3) и (5) являются специальной областью неделания. Здесь расположены связи, где активное участие принимает сфера чувств и эмоций. С одной стороны, это сфера связана с перцепцией, с другой — не менее тесно связана с областью интеллекта и абстрактного мышления. В обоих случаях отношения между чувствованием и другими компонентами «пузыря восприятия» почти полностью не осознаются. Эти отношения жестко автоматизированы, а их содержание — вытеснено из области ясного сознания полностью.

Так, между чувством (или эмоцией) и мыслью существует жесткая бессознательная связь. То же самое можно сказать об обратном отношении, существующем между мыслью и эмоцией, мыслью и чувством. В процессе сталкинга себя практик выслеживает эти однозначно фиксированные связи и с помощью неделания разрушает их.

На успешность неделания может влиять также чувство собственной важности — если мы оцениваем важность своей персоны с точки зрения ее неизменности (солидности, устойчивости), а не гибкости или текучести. Такое встречается в практике. Тогда внутренние изменения личности вызывают не страх, а возмущение.

Таким образом, общая картина практики неделания на четвертом этапе дисциплины выглядит следующим образом:

1. Прерывание реактивных последовательностей, сформированных благодаря механизму условных рефлексов.

2. Разрушение «пузыря восприятия» при помощи неделания связи между сенсорным, чувственным и ментальным блоком, из которых он состоит. Особое внимание нужно обратить на чувства, которые возникают в процессе изменения личности (страх внутренних изменений, уязвление собственной важности в процессе трансформации и другие чувственно-эмоциональные продукты базальных комплексов).

3. Перцептивные неделания в соответствии с определенным модусом восприятия: визуальные неделания, аудиальные, кинестетические, проприоцептивные.

Третий пункт имеет особое значение, поскольку не дает возможности пропустить что-либо в общей конструкции «пузыря восприятия». Когда мы работаем с прерыванием реактивных последовательностей или с макроблоками «пузыря восприятия», приведенными на третьем этапе, мы рискуем пропустить что-либо важное и не подвергнуть его процедуре неделания. Как правило, именно так и происходит.

Это понятно. Человек не способен осознать гигантский массив собственного психического поля, чтобы просканировать его вни-

манием сталкера. Тем более, что многие участки этого поля значительно удалены от ясного осознания и, кроме того, имеют сложную структуру. Конечно, переход осознания на уровень *свидетельствования* значительно упрощает работу. Но даже *свидетель* — с его повышенной интенсивностью внимания и исключительно ярким переживанием любого опыта — подвержен инерции психических структур, вследствие чего повторяет некоторые автоматические вытеснения.

Так или иначе, для того, чтобы качественно разрушить *сделанный* нашим осознанием перцептивный мир, необходимо осуществить последовательное неделание всех основных модальностей восприятия.

Для каждого модуса перцепции практик должен самостоятельно придумать хотя бы два-три упражнения. Например:

1. Визуальный модус: выбрать ясно воспринимаемый зрением объект и переключить визуальное внимание на несущественные для узнавания объекта элементы зрительного поля. Чем ближе эти элементы находятся к неделаемому объекту, тем эффективнее само неделание. Если элементы, на которых сосредоточено внимание, входят в структуру объекта, это — наилучший способ неделания (тени, трещины, особенности поверхности, блики и т. д.). Практик ставит перед собой задачу увидеть что угодно, только не тот привычный объект, который он хорошо научился узнавать. Момент визуальной «иллюзии», когда практик не может сообразить, на что же он смотрит, есть момент визуального неделания.

2. Аудиальный модус: сосредоточить внимание на потоке звуков. Обратить внимание на то, как мы узнаем природу того или иного звука (журчание воды, тиканье часов, щебет птиц и т. д.). Многие звуки узнаются практически мгновенно. Выбрать такой звук и обратить внимание на звуковой «контекст», в котором он находится, то есть на множество иных звуков, которые мы слышим в этот момент. Затем с помощью рассредоточенного внимания «размыть» границу между узнаваемым звуком и звуковым контекстом (фоном). Цель все та же — добиться, чтобы источник звука остался неузнаваемым. Если данное неделание получится, значит, практику удалось снять незаметную семантическую оболочку, которая обволакивает значительную часть звуков, которые мы слышим ежесекундно.

3. Кинестетический модус: сосредоточить внимание на осязании. Обычно мы лучше и ярче осязаем поверхность тела (кожу) и те районы, где регулярно накапливаются мышечные напряжения. Все эти перцепции распределены в сознании в виде определенного контура, повторяющего внешний вид физического тела. В процессе неделания мы можем сосредоточить осязательное

внимание на любой точке, находящейся вне привычной «схемы тела». Также мы можем «растянуть» осязательное внимание на некую область, окружающую тела, и постепенно добиться равномерной деконцентрации внимания на значительный объем пространства. Сосредоточив внимание на точке вне «схемы тела», мы ставим задачу ощутимо изменить конфигурацию кинестетических ощущений (растянуть тело, изменить его форму). При сосредоточении осязания на объеме (равномерной деконцентрации) нужно добиться «исчезновения» кинестетических ощущений от тела.

4. Проприоцептивный модус: сосредоточить внимание на ощущениях, поступающих от внутренних органов (от одного или нескольких). В данном случае неделание состоит в том, чтобы заставить себя ощущать эти сенсорные сигналы из иной позиции. Лучше всего — «вынести» проприоцептивные ощущения наружу, за пределы физического тела. Это довольно сложно. Если процедура не получается (не хватает внимания или энергии для удержания концентрации, и т. п.), можно сместить воспринимаемые проприоцептивные сигналы. Чем значительнее смещение — тем лучше. В этом и заключается неделание восприятия на проприоцептивном уровне.

Каждый практик может изобрести собственные варианты неделания. Сама суть неделания — активное творчество. Попробуйте найти собственные формы неделания, если приведенные здесь вам не нравятся. Главное, чтобы вы добились ожидаемого результата — изменили образ и устранили автоматическое узнавание. Иными словами, на какое-то время вы должны забыть, каким должно быть «объективное» восприятие — тем, к которому вы привыкли за многие годы повседневной жизни, или тем, которое собрали по новому, вами же придуманному образцу.

4.2.1. Влияние свидетельствования и психотехник на чувства и эмоции

Четвертый этап психоэнергетической дисциплины нагуализма во всех отношениях является переходным. На этом этапе завершается весьма важный период «очищения тоналя» и трансформации его механизма, что значительно облегчает психоэнергетическую саморегуляцию в дальнейшем. Если раньше, до того, как мы произвели описанную здесь работу, жизнь в основном заключалась в пассивном воспроизведении поведенческой модели, внушенной родителями и средой, то на данном уровне мы чувствуем, что наша личность начинает действительно меняться. Это уже не разговоры о том, как можно было бы стать другим. Это — реальные изменения в настоящий момент времени.

Свидетельствование кардинально меняет характер реагирования на внешние стимулы, и мы не можем это игнорировать. Психотехнический опыт, накопившийся за несколько лет работы, позволил сформировать в сознании фигуру безупречности. Позиция *свидетеля* устранила ту ментальную, психологическую и рефлексивную дистанцию, которая неминуемо возникает, когда мы пытаемся создать новый образ себя с помощью множества психологических и психотехнических приемов. Ведь психотехнология заменяет живой опыт — именно по этой причине она не всегда бывает эффективна. Мы трансформируем собственную психику на полчаса или на час, а потом возвращаемся в свое обычное состояние. Из состояния свидетеля тоже можно вернуться, хотя это сделать немного сложнее.

Побывав *свидетелем* собственной безупречности, практик приобретает незаменимый опыт отождествления с тем состоянием, ради которого он так тяжело трудился. Каждый раз ему все труднее выйти из состояния безупречности и проще оставаться в нем. Шаг за шагом вы все больше отождествляете себя с новым способом восприятия, типом реакции, с определенной психоэмоциональной моделью. Теперь вы относитесь к безупречности не как к совокупности чьих-то рецептов на тему «как правильно жить, воспринимать и реагировать», а как к части собственного опыта, который лишь по недоразумению временами вам недоступен. Это вселяет уверенность и позволяет иначе относиться к себе в момент кризиса, когда вы небезупречны и переживаете угнетающие эмоции, которые раньше казались неизбежными. Теперь мы знаем, что переживать течение жизни можно иначе. Это не душеспасительные беседы, а персональный опыт.

Я бы сказал, что практик, успешно освоивший четвертый этап дисциплины, в целом становится спокойнее. Это не значит, что он нашел психологическое «убежище». Наоборот, ему известно, что никакого «убежища» не существует. Но где-то внутри собственной психоэнергетики практик обретает Силу, с помощью которой он может опереться на самого себя в трудный момент. Это обстоятельство значительно меняет характер человека. Он — быть может, впервые — чувствует свою самодостаточность.

Конечно, это достижение не может сразу стать стабильным состоянием Силы и уверенности. Энергетический тонус человеческого существа пульсирует, в результате чего за каждым подъемом и просветлением следует спад. Но всякий раз, если вы продолжаете упорно и регулярно заниматься дисциплиной, этот спад будет короче, а подъем — содержательнее, интереснее, дольше.

Неделание также влияет на характер чувств. С одной стороны, воспринимаемая нами область внешнего мира обретает давно

забытую «свежесть и новизну». Мир время от времени становится ярким, почти неузнаваемым. Мы сталкиваемся с перцептивными иллюзиями разного рода. Возникает ощущение, что стоит приложить совсем небольшое усилие — и внутренний диалог остановится. Периоды подобного «просветления» чаще всего происходят после очередной сессии психотехнических занятий.

Также неделание способно значительно изменить некоторые аспекты поведения практика — те, в которых ранее участвовали реактивные последовательности или автоматизмы. Разрушение привычного делания тех или иных элементов поведения могут изменить отношение к ним, привести к переоценке привычных ценностей, что, как правило, вызывает удивление близких людей и нежелательные расспросы. Практик должен быть внимателен и по мере возможности избегать подобных реакций со стороны окружающих. Излишний интерес к тому, что с вами происходит, приведет к негативным последствиям — за внутренними изменениями начнут пристально наблюдать, и вы утратите необходимое чувство уединенности. «Стирание личной истории» — не только традиция, о которой нам поведал Кастанеда. Это еще и особенно востребованный в данных условиях психологический комфорт, когда практик может позволить себе час или два часа ежедневно заниматься «странными» — для других — вещами: созерцать разнообразные предметы, шагать по улице, ритмично дыша, и многое другое.

Кроме того, эффекты *свидетельствования* и неделания, усиливая друг друга, вызывают у практика целую гамму все еще фрагментарных, но уже отчетливых ощущений, генерируемых его энергетическим телом. Время от времени мы начинаем ощущать определенные участки поля, окружающего физическое тело. Чаще всего это — область, окружающая солнечное сплетение, или район вокруг головы. Иногда мы можем ощущать энергетические потоки, которые перемещают Силу внутри организма (в конечностях либо в туловище).

Можно ощутить полевые «сгустки» вокруг различных областей тела либо внутри него. Как правило, «сгустки» являются концентратами психофизиологической энергии. Они возникают в тех местах, где энергия постоянно излучается и не успевает рассеиваться своевременно. Если вы много двигаетесь, это — суставы, если много едите, это — печень. Энергетические «сгустки» могут указывать и на проблемные области тела — в том случае, если телесная дисфункция сопровождается нарушением энергетического метаболизма, как это чаще всего и бывает.

Этап 5. Тотальный сталкинг

5.1. Работа с чувствами и эмоциями. Тотальный сталкинг. Ресурс безупречности на фоне объемной деконцентрации внимания

Начиная с пятого этапа дисциплины, систематизированной согласно данной модели, практик уже не нуждается в подробном описании работы с чувствами и эмоциями. Приобретенный им опыт создания фигуры безупречности и *свидетельствования* собственных реакций и действий в состоянии безупречности формируют — пока еще в эмбриональном виде — ядро будущей личности трансформанта. Все новые чувства, эмоции, переживания будут опираться на эту почву. Освоение первых четырех этапов психоэнергетической работы дает практику ресурс в чувственно-эмоциональной сфере. Используя этот ресурс, практик последовательно развивает и усиливает новые формы чувствительности и реагирования.

Таким образом, дальнейшая работа с чувствами и эмоциями не требует развернутого описания. Я буду предлагать вашему вниманию только принципиально новые содержания и алгоритм их применения. Если человек встал на ноги и сделал первые шаги, он уже не нуждается в методическом пособии по ходьбе или бегу. У нас возникают вопросы иного порядка — не *как* ходить или бегать, а *зачем*.

Между прочим, кризис мотивации на духовном пути очень напоминает «кризис среднего возраста». Он возникает у людей, освоивших фундаментальные навыки, которые имеют значение на избранном ими Пути. При этом люди, испытывающие кризис мотивации, еще не достигли значительного расширения осознания. Это — «середина дороги». Она опасна тем, что нам становится скучно. Годы и годы ничего особенного не происходит — внимание ослабевает, мы начинаем зевать и все чаще задаемся вопросом: «А зачем я вообще все это затеял?» Если практик переживает нечто подобное, у него «кризис мотивации».

Конечно, какое-то время мы можем побеждать недостаток мотивации *волевым* способом. Можно себя заставлять, уговаривать, перечитывать вдохновляющие книги и т. д. Если речь идет о кратковременном «упадке энтузиазма», все это прекрасно работает. Но кризис середины жизни (или «кризис середины Пути», в нашем случае) требует более серьезного средства.

Прежде всего, мы должны осознавать, что источник мотивации (проще говоря, источник любого желания что-то делать и двигаться вперед) всегда находится внутри нас. Мы не можем использовать чужой энтузиазм, чужое вдохновение, заключенное в простых словах или в художественных произведениях. Нам только кажется, что мы обращаемся к внешней Силе — например,

к Силе, которая содержится в текстах Карлоса Кастанеды. На самом деле мы всегда используем *собственную* энергию, применяя для ее активации те или иные воспринятые образы, идеи, мысли. Даже для того, чтобы переключить свое энергетическое тело на режим поглощения той или иной внешней Силы, мы должны сначала пробудить собственную энергию.

Способность поддерживать интенсивность собственной мотивации зависит от того, научились ли мы превращать энергию перцептивных впечатлений, идей, мыслей в побудительную силу, заставляющую совершать поступки, принимать решения, и таким образом изменять себя и свою судьбу.

Если практик понимает, что у него кризис мотивации — ему неинтересно, он перестал искать новые впечатления, им постепенно овладевает апатия, — ему необходимо максимально активизировать работу внимания. Для этого надо заново осознать свое реальное состояние. Мы слишком быстро привыкаем к любым переменам. То, что пять лет назад казалось подлинным достижением и вызывало интерес, сегодня может превратиться в будничный фон.

Следует внимательно рассмотреть и оценить все изменения, происшедшие за последние годы психоэнергетической практики. Перепросмотр, к сожалению, не всегда реанимирует нашу мотивацию. Тогда мы должны перейти от перепросмотра личной истории (на уровне «каким я был» и «каким я стал») к перепросмотру идей. Нередко бывает так, что какая-то идея утратила свою привлекательность и незаметно превратилась в бессмысленный набор слов. Но и это — не главное. Ведь любой набор идей для нас рано или поздно утрачивает новизну. Все когда-нибудь становится банальным.

Основной источник мотивации для человека, много лет работающего над проектом Трансформации себя, — это массив ощущений, чувств и эмоций, которые прежде находились «на втором плане». Мы либо не осознавали их, либо осознавали, но не могли преодолеть автоматизм тоналя, который упорно размещал данные сигналы в позиции «второстепенных». Кризис мотивации чаще всего возникает от незаметного накопления монотонии, повторения тех или иных элементов опыта либо структуры опыта.

Наша жизнь действительно однообразно организована, независимо от того, осознаем ли мы это, ищем приключений или нет, занимаемся ли духовной практикой. В любом случае на каком-то уровне структура самого переживания повторяется. А повторение, в конце концов, рождает скуку.

На мой взгляд, существует только одно средство от скуки. Оно, к сожалению, требует бесконечного труда. Вырванное из контекста, это высказывание похоже на морализаторство. На самом деле, я говорю о специфическом усилии, которое все время надо прилагать к содержаниям психоэнергетического поля. Подумайте! Что нам дано? Помимо непрерывного потока сенсорных данных, поступающих извне и никогда (!) не повторяющихся — несмотря на их структурное подобие, — мы имеем несколько полей, которые формируем сами. Это ментальное поле, эмоциональное поле, чувственное поле и, наконец, соматическое поле — поле нашей телесности.

Тональ выработал привычку (делание) выделять из этого переменчивого океана лишь те пучки сигналов, которые подтверждают неизменность состояния психики и тела. Эта привычка формировалась на протяжении тысячелетий. Она нужна каждому субъекту для сохранения собственной идентичности, для поддержания Я-концепции и «образа себя». Но эта же привычка, давно ставшая зафиксированным автоматизмом, имеет вредное следствие. Мир сначала становится стабильным и узнаваемым. Мы открываем его очевидные закономерности и можем адаптироваться к среде, затем — перестраивать среду под себя. А потом — мир становится однообразным. Через какое-то время — скучным.

Этот процесс можно наблюдать с любым новшеством. На протяжении 20-го века человек создал очень много вещей и наблюдал массу ранее недоступных для наблюдения процессов. За всю свою историю человечество не совершало столь значительного рывка в самых различных областях жизни, знания и технологии. Но перестали ли мы от этого скучать? Независимо от того, с какой скоростью меняется жизнь во всех ее проявлениях, мы сосредоточены на повторении, однообразии, на неизменности. Упорство тоналя стало почти болезненным.

Точно так же мы обращаемся со своим внутренним миром. Все «новое» внутри нас сохраняет свежесть и новизну считанные дни, часы или минуты. Мы слишком привыкли потакать своему автоматическому деланию. Чтобы его преодолеть, нужно непрерывно прилагать усилие. Вот почему я сказал о «бесконечном труде».

Метод, с помощью которого можно удерживать необходимый практику уровень алертности и контролировать состояние своей мотивации, я назвал *тотальным сталкингом*. Насколько мне известно, поддерживать это состояние длительное время сложно. Идеальным условием для функционирования в состоянии тотального сталкинга является объемная деконцентрация внимания. Это — специфическое состояние. Краткое описание психотехни-

ки, позволяющей достичь этого состояния внимания, можно найти в работе О.Г. Бахтиярова[20], на которую я несколько раз ссылался. Стоит потратить время и силы, чтобы освоить навык объемной деконцентрации, поскольку он позволяет практику равномерно распределить осознанное внимание по тому большому полю, содержание которого необходимо одновременно выслеживать.

Особое значение в процессе тотального сталкинга имеет соматическое поле, которое, как правило, смутно осознается обычным человеком, несмотря на то, что именно оно является источником большого количества значимых сигналов. Можно сказать, что как раз осознанное переживание тела приводит нас в непосредственное соприкосновение с энергетической тканью нагуаля. При тотальном сталкинге мы имеем возможность выследить, насколько тесно связаны различные поля нашего внутреннего мира между собой. Соматика воздействует на поле чувственных переживаний, даже непосредственно формирует некоторую его часть. Поля эмоций и интегральных чувств, которые чаще всего являются продукцией базальных комплексов, в большинстве случаев коррелируют с состоянием тела. И даже ментальное поле, в котором происходят мыслительные процессы (иногда предельно абстрактные по своему содержанию), зачастую отражает физиологию и биохимию организма.

Способность безупречно рассматривать себя как энергетическую целостность, проявленную в данном мире как совокупность различных «стихий», неразрывно связанных вниманием наблюдателя, с одной стороны, само по себе является усилением осознания, с другой — препятствует чувству монотонности и той самой скуки, которая характерна для вышеупомянутого кризиса мотивации.

Каждая попытка войти в состояние тотального сталкинга и увидеть себя как целостность, внутри которой ежесекундно происходит великое множество процессов, непременно вызывает смещение точки сборки. Всякий раз, погружаясь в тотальный сталкинг, мы наблюдаем себя с новой точки зрения. Ментальные, эмоциональные, чувственные, соматические изменения хотя бы частично становятся объектом осознавания — и это выводит нас из состояния монотонности жизни. В результате данной «внутренней» работы изменяется отношение к окружающему. Как это ни парадоксально, но в результате наблюдения за внутренними процессами мы через некоторое время начинаем замечать такую же изменчивость, «текучесть» Реальности вокруг нас.

Наблюдение за собственным телом в состоянии тотального сталкинга приводит к ряду индивидуальных откровений, касаю-

щихся взаимодействия мышечных напряжений и чувственно-эмоционального реагирования. Каждый подобный инсайт делает нашу чувствительность тоньше. Усиливается ощущение психоэнергетического поля, в результате чего у практика может возникнуть впечатление, что его поле стало плотнее и «увеличилось в объеме».

Все это создает хорошие предпосылки для делания энергетического тела, что в этой модели является следующим важным этапом.

В том случае, если энергетический тонус вашего внимания в настоящий момент невысок, и вы не в состоянии войти в объемную деконцентрацию, для приближения к тотальному сталкингу всегда можно использовать прием «быстрого сканирования».

Быстрое сканирование — это прием использования сосредоточенного внимания, при котором осуществляется максимально быстрый просмотр основных полей осознания (они перечислены выше) с единственной целью: зафиксировать происходящие в них перемены.

Самое простое для сканирования поле — это поле внешних перцепций. Изменения, происходящие «снаружи», действительно легко фиксировать. Но эта простота плохо помогает избавиться от ощущения монотонности и скуки. Единственный способ насытить поток внешних впечатлений богатством собственного осознания — это остановить внутренний диалог и почувствовать хотя бы частично процессы, происходящие в энергетическом теле. Поэтому быстрое сканирование может временно заменять объемную деконцентрацию, только если субъект просматривает содержание «внутренних» полей (чувственного, эмоционального, ментального).

На первый взгляд, эти исключительно внутренние (психические) занятия ничего не меняют в человеческой жизни. Ведь мир остается прежним, а значит, мы по-прежнему видим его однообразие и переживаем скуку, упадок интереса или даже апатию. Но вот что странно! Практический опыт показывает, что главное влияние на уровень заинтересованности и, соответственно, мотивации, оказывает не содержание воспринимаемого поля, а сам способ восприятия. Все зависит от того, как работает наше внимание.

Тотальный сталкинг ощутимо повышает энергетический тонус организма. Даже «быстрое сканирование», которое не вполне заменяет тотальный сталкинг, а служит лишь временным заменителем его, ускоряет энергетический метаболизм, приносит определенную свежесть и бодрость.

Мы слишком часто забываем о простых вещах. В частности, о том, что скорость и плотность энергетического метаболизма зависит от работы внимания и осознания. Мы постоянно ждем энергии *извне* — в виде перцептивных впечатлений или банальных алкалоидов, бодрящих утомленное тело. Я не имею в виду ничего экзотического, иногда хватает чашки крепкого кофе или куска шоколада. Главное, что это приходит из внешнего мира. Хотя все мы, наделенные осознанием и способностью к саморегуляции, способны изменить энергетический тонус *изнутри*. А энергетический тонус определяет состояние всех полей нашего существа — от эмоционального до соматического.

Окончательная *цель тотального сталкинга — добиться психоэнергетической самодостаточности субъекта*. Мы должны научиться извлекать энергию из собственного тела, из собственной психики, из внешних эманаций, не прибегая к привычным для нас формам активизации организма посредством традиционных внешних стимулов, перцептивных или биохимических. Это даст новый стимул к дальнейшей трансформации субъекта, который на данном этапе испытывает естественную усталость и больше не хочет двигаться вперед.

Я считаю пятый этап «критическим».

Это — состояние перехода от одного большого периода психоэнергетической работы к другому, совершенно новому. В психотехническом отношении пятый этап — это переход от неделания, преобладавшего на первых четырех ступенях дисциплины, к деланию новых форм восприятия, а главное — деланию нового тела.

Если практик прислушивается к рекомендациям и поступает правильно, то этот этап, как всякое переходное состояние, не длится долго. Однако, он преподносит нам несколько важных уроков и заставляет научиться тотальному сталкингу. Этот навык, помимо вышеописанных эффектов, имеет ряд интересных последствий.

Особый, «ускользающий» характер этого состояния вынуждает практика стать намного более алертным и формирует сильное намерение. Сновидцам будет интересно узнать, что если это намерение достигло критического уровня интенсивности, и вы можете заснуть в состоянии тотального сталкинга, осознанность вашего сновидения резко возрастет. У меня это почти всегда приводит к погружению во второе внимание.

5.2. Психотехника. Делание как «выковывание» энергетического тела

На пятом этапе дисциплины практик приступает к деланию «второго тела» — то, что еще называют «выковыванием энергети-

ческого тела». Если речь идет о работе в сновидении, которая должна происходить параллельно тренировке наяву, то можно сказать, что на пятом этапе начинается делание тела сновидения. На заключительных этапах Пути сделанные наяву и в сновидении тела сливаются воедино — этот феномен в книгах Кастанеды называется «дублем». Я иногда называю эту психоэнергетическую структуру просто «вторым телом», поскольку в любом случае речь идет о разных аспектах одного и того явления.

Делание энергетического тела — тонкий процесс. Это не простое конструирование совокупности ощущений и восприятий, которые мы используем во время того или иного типа самовнушения. Перед нами специфическая задача — собрать сенсорные сигналы в фигуру, отражающую реальные психоэнергетические процессы. Практик должен научиться особому искусству равновесия между формообразующей силой тоналя, привыкшей работать в соответствии с человеческими стереотипами, и абсолютно бесформенной, не обусловленной ничем энергией нагуаля.

Это неизбежный компромисс. Без помощи тоналя мы не можем осуществить никакого делания, а без участия энергетической Реальности нагуаля делание, даже самое совершенное, останется призрачной конструкцией, которая способна удержать наше внимание, но не вовлекает в себя силовые поля, существующие *вне* психики. Такая произвольная фигура энергетического тела — всего лишь упражнение для развития внимания в отношении концентрации, стабильности и объема.

Проблема состоит в том, что на этот раз мы не просто упражняемся — мы хотим получить реальное тело, которое будет содержать в себе основную часть энергетических полей, из которых мы состоим — не в воображении, а на самом деле. А Реальность (нагуаль) никакого отношения к нашим представлениям о ней не имеет. Таким образом, делание энергетического тела — это попытка максимально сблизить две сущности — тональ и нагуаль — то есть, преодолеть не только энергетический, но и экзистенциальный барьер, и осуществить трансценденцию.

Разумеется, на данном этапе психоэнергетического развития подобный подвиг человеку не по силам, ибо это событие стало бы завершением Пути и тотальной Трансформацией собственной сущности. Тем не менее, занимаясь деланием второго тела, мы с самого начала должны понимать, куда двигаться, чтобы не заблудиться в бесконечном пространстве визуализаций, имагинаций и прочих миражей, которые мы так умело создаем.

Чтобы приблизиться, насколько это возможно, к энергетической Реальности, практик *делает* энергетическое тело, опираясь на определенные установки и принципы. Коротко опишу важ-

нейшие из них.

1. Нельзя навязывать своему телу умозрительную конструкцию и пытаться вызвать ощущения, которые будут этой конструкции соответствовать.

2. Следует исходить из того, что мы ничего не знаем об устройстве своего энергетического тела.

3. Единственным источником сенсорных сигналов, которые мы собираем в фигуру энергетического тела, является состояние глубокой остановки внутреннего диалога.

4. Основные психические инструменты для делания второго тела — это концентрация и деконцентрация внимания. Их необходимо использовать по очереди. В состоянии остановки внутреннего диалога и деконцентрации внимания мы получаем новый сенсорный материал. Как только мы приступаем к его организации, включается внутренний диалог, а внимание переходит в состояние концентрации. В этот момент мы теряем связь с Реальностью нагуаля и, соответственно, искажаем сенсорные сигналы так, чтобы они соответствовали законам тоналя. Следующая остановка ВД и деконцентрация приносят новую порцию сенсорного материала. Вернувшись в состояние концентрации и делания, мы производим коррекцию образа тела.

Метод самокоррекции приходится использовать постоянно, вплоть до оформления полноценного «дубля». Я убежден, что это самый надежный подход к деланию второго тела. Регулярное обращение практика к противоположным режимам работы внимания способно само по себе ускорить развитие осознания.

Рассматривая дальнейшее развитие психоэнергетической системы, надо помнить о пульсирующем характере процесса. В состоянии подъема человек способен ощутить свое энергетическое тело с максимальной интенсивностью и адекватностью. И всякий раз ему кажется, что никакая коррекция не нужна. И он прав — пока находится в пиковом состоянии своего энергетического поля. Подобный период «просветления» может дать практику опыт безмолвного знания, всплеск видения и другие замечательные вещи. И все же, рано или поздно, пиковое состояние заканчивается, тонус снижается, и между Реальностью и исследователем вновь возникает барьер. В эти периоды очень важно не впасть в заблуждение, не совершить ошибку. Привычка постоянно обращаться к остановке внутреннего диалога и деконцентрации поддерживает делание тела в правильном направлении.

Я опишу собственную технологическую последовательность делания энергетического тела. На мой взгляд, она эффективна и не позволяет тоналю грубо искажать сигналы от реальных полей, с которыми работает наше внимание во время делания.

1. Состояние глубокой релаксации (в первую очередь).

2. Остановка внутреннего диалога.

На пятом этапе практик должен иметь богатый опыт остановленного внутреннего диалога. В этом состоянии схема тела распадается на чувственные фрагменты. Чем дольше вы его удерживаете, тем неопределеннее становится чувственный материал, который мы обычно воспринимаем как собственное тело. В эту аморфную сферу проникают сигналы, которые раньше не осознавались вообще. Рассредоточенное внимание постепенно теряет обычную систему координат и с одинаковой интенсивностью воспринимает сигналы от привычного физического тела и от энергетических полей.

3. «Слушание пустоты».

Если бы речь шла о зрительном восприятии, это состояние можно было бы назвать *пристальным созерцанием*. Такое созерцание исполняет важную функцию. Оно является плавным переходом от неделания к деланию.

Чем в это время занимается внимание?

Мы «рассматриваем» данное нам поле телесных сигналов как нечто целостное, но непонятное. Это действительно похоже на то, как в одной из книг Кастанеды маги созерцали сухие листья. Здесь нет главных и второстепенных ощущений, сильных и слабых, значимых и бессмысленных. Они все находятся перед нами, подобно вороху сухих листьев. Между сигналами, поступающими от тела, существуют «пустоты» — области, которые не имеют чувствительности. Иногда это пустоты в смысловом отношении — мы что-то чувствуем, но не можем понять, что именно.

4. Обнаружение сигналов как флуктуаций семантического вакуума.

Если долго слушать бессмысленную совокупность телесных сигналов, наше внимание, которое всю жизнь занималось узнаванием, начинает искать и находить ряды ощущений. Поскольку практик упорно придерживается позиции созерцания, то, что фиксирует его внимание, будет несколько отличаться от привычной схемы тела. Сначала это отличие будет незначительным, но при каждом повторении описываемой процедуры новая схема тела будет немного изменяться. При этом часть ощущений будет отражать осознание того или иного участка энергетического поля.

5. Фиксация сигналов (делание).

Мы закрепляем своим вниманием образовавшуюся фигуру из соматических (кинестетических, проприоцептивных и иных) сигналов. В этот момент активизируется внутренний диалог, возвращается различение на сильные и слабые сигналы, главные и

второстепенные.

6. Погружение и исследование *сделанного* поля.

В состоянии сосредоточенного переживания измененной схемы тела надо удержаться хотя бы пять минут. Со временем у вас появляется возможность поддерживать делание намного дольше. Пока вы пребываете в этом состоянии, попытайтесь выследить как можно больше деталей и свойств. Как изменилась ваша чувствительность? Как изменился объем тела и/или его плотность? Где находится его центр (ваше выслеживающее Я) и периферия? Как расположены области наибольшего взаимодействия с внешней средой?

Такую работу надо производить ежедневно и уделять ей как можно больше времени. Тело — самая консервативная часть психоэнергетического поля. «Выковывая» энергетическое тело, вы осуществляете непосредственную трансформацию своего метаболизма, усиливаете осознание значительного массива полевой структуры. Эта деятельность может быть успешной, только если осуществляется непрерывно. Именно поэтому сначала надо освоить безупречность и научиться пребывать в состоянии свидетеля.

Можно сказать, что результатом предыдущих этапов дисциплины должно стать «несгибаемое намерение», которое позволит практику двигаться дальше по пути Трансформации.

5.3. Второе тело как «бегство». Предупреждение

В последние десятилетия мыслители стали рассуждать о том, как изменится природа человека, если он — с помощью компьютерных технологий или благодаря комплексу психотехник, — обретет *иное* тело. Даже недолгие опыты погружения в виртуальную реальность делают очевидной связь между качеством, структурой и иными характеристиками психического поля человека и переживанием телесности. Поток сенсорных сигналов, поступающих от биологического организма, обусловливает организацию и интенсивность повседневного осознания. Чем больше сознание удаляется от собственного тела, тем опаснее и рискованнее его метаморфозы. Трансформации осознания на этом Пути всегда непредсказуемы.

Работа над созданием «второго тела» — фактор, серьезно влияющий на скорость и качество происходящих трансформаций осознания. Славой Жижек в статье, посвященной виртуальному телу, которое возникает у человека в виртуальном пространстве, справедливо заметил:

«Даже защитники киберпространства предупреждают нас, что мы не должны забывать о нашем теле, что мы должны быть

укоренены в «реальной жизни», регулярно возвращаясь после погружения в киберпространство к интенсивному переживанию нашей телесности — от секса до бега трусцой. … «Просветление», «легкость бытия», облегчение — все то, что мы ощущаем, когда свободно плаваем в киберпространстве (или — даже больше — в виртуальной реальности), — это не есть опыт бесплотного бытия, это опыт обладания другим — эфирным, виртуальным, невесомым — телом, которое не заточает нас в инертной материальности и конечности. Это ангельское, призрачное тело, тело, искусственно созданное и подвергаемое манипулированию. Таким образом, киберпространство определяет поворот, своеобразное "отрицание отрицания" в постепенном движении по направлению к освобождению нашего опыта от телесности (сначала письменная речь вместо живой, затем пресса, после нее масс-медиа — радио и телевидение): в киберпространстве мы возвращаемся к непосредственности, но к жуткой, виртуальной непосредственности».

Я привел эту цитату в связи с теми эффектами, которые возникают в результате делания энергетического тела, а нередко и намного раньше — на этапе формирования фигуры безупречности, и особенно на этапе *свидетельствования*.

Дело в том, что практик все чаще переживает *внетелесный опыт*. Впервые эпизоды ВТО происходят при засыпании. Тело сновидения может обрести выраженную стабильность уже при переходе от второго к третьему этапу дисциплины. Как правило, эти феномены весьма вдохновляют практика, потому что свидетельствует об объективном прогрессе. На пятом этапе внетелесный опыт все чаще переживается наяву. Собственно говоря, этого мы и добивались — не так ли?

На Пути нагуализма мы обретаем уникальный опыт, поскольку не используем никаких технических устройств. То, что с нами происходит, намного серьезнее, чем эксперименты с виртуальным пространством, порождением компьютера. Стремясь трансформировать себя как *целостность*, мы приобретаем способность к отделению какой-то части себя от физического тела.

Мы освобождаем опыт от одной телесности (ограниченной во многих отношениях, чересчур уязвимой, подверженной болезням и смерти), чтобы обрести опыт другой телесности, наделенной совершенно иными качествами. Важно, что это уже не имитация тела и окружающей реальности. Это — *иной* опыт *иной* телесности. Той телесности, которую мы прежде не замечали и не ощущали. Наше внимание не выделяло из *фона* сигналы, поступающие от «второго тела», в виде ясно очерченной и стабильной *фигуры*. Ранее мы имели дело с крайне слабыми, смутными

отголосками ощущений — с теми «тенями», из которых обычно вырастают сновидения.

Однако мощная сила осознания, развитая в процессе многолетнего сталкинга себя, способна собрать призрачные, не воспринимаемые обычно, фрагменты ощущений и придать им форму иного, нового тела — ту форму, которая станет источником опыта усовершенствованной телесности, обладающей множеством способностей, не свойственных природному телу. С помощью комплекса психотехнических приемов мы повысили интенсивность произвольного внимания. Теперь оно может удерживать психоэнергетическое поле «второго тела» и привлечь в эту фигуру энергетические потоки, чтобы новая телесность обрела необходимую устойчивость, стала ясно осознаваемым субъектом, сосуществующим с привычным переживанием физического тела.

Если же говорить о самом процессе переключения осознания на иную телесность («второе тело»), то здесь имеют место те же психологические проблемы, что и в случае с освоением виртуального пространства.

Поскольку субъект является биологическим организмом и в то же время владеет навыком концентрации осознания на психоэнергетическом поле, которое он ощущает как некое «второе тело», у него рано или поздно возникает искушение выбрать то «тело», где он чувствует себя во всех отношениях комфортнее.

Это — ловушка.

Практик не может развивать и усиливать свое осознание, если он не решает возникающие проблемы, а просто «сбегает» во второе тело. Физическое тело требует внимания и осознания. Почему мы должны быть «укоренены в реальной жизни»? Потому что оба тела — как физическое, так и «второе» — должны нормально функционировать. Наше физическое выживание и социальная адаптация в значительной мере зависят от того, как работает биологический организм. Замедление рефлексов, дезориентация, нарушение поведенческих программ — все это следствие длительного переключения внимания на «второе тело». Возможны также опасные биофизические и биохимические эффекты — замедление пульса и дыхания (иногда даже их остановка), снижение артериального давления, понижение скорости метаболизма на всех уровнях, что может привести к определенным органическим нарушениям.

Наше физическое тело — это инструмент, благодаря которому мы получаем уникальный опыт. Ничто не может заменить нам переживание органической жизни. Это следует учитывать в работе по формированию *второго тела*.

Этап 6. Чувствительность энергетического тела

6.1. Работа с чувствами и эмоциями. Чувствительность энергетического тела в состоянии тотального сталкинга

Шестой этап — это начало формирования новой личности.

Практик, освоивший навык тотального сталкинга, открывает в себе множество содержаний и совокупность процессов, которые позволяют ему осознать изменчивый характер своего психоэнергетического поля. Этот впечатляющий массив осознаваний является серьезным вызовом для безупречности. Новые ощущения порождают незнакомые эмоции, чувства, реакции. Чаще всего мы не знаем, как к ним относиться и как совместить их со сложившейся за годы системой представлений о себе.

Значительная часть новых чувств и эмоций не может быть описана привычным для нас языком. Слова, используемые при попытке описать возникшее эмоциональное состояние, кажутся неточными либо вовсе неверными. Уже одно это обстоятельство решительным образом меняет самоощущение практика. Непрерывное осознание внутренней дистанции между тем, что выражено словами, и подлинным переживанием создает чувство изоляции и одиночества. Перенести это дискомфортное состояние и продолжить движение по Пути можно лишь с помощью безупречности.

Когда мы рассуждаем о таком опыте, а не переживаем его, нам кажется, что все это пустяки. Чтобы оценить силу давления мирового тоналя, надо ее испытать. А для этого надо всерьез попытаться выйти из-под его власти. На шестом этапе вы можете почувствовать сопротивление тоналя очень убедительно.

Это трудный этап. Его можно назвать «посткризисным». Мы неожиданно для себя понимаем, что стали «инопланетянами» для окружающих людей, и пути назад нет. Схожие чувства люди испытывают и без психоэнергетической практики. Отличие состоит в том, что за эти годы практикующий развивает качественно иную чувствительность энергетического тела. И это определяет его самоосознание.

Личность для нас существует в виде совокупности представленных ощущений и восприятий. Наши чувства, мысли, реакции обусловлены не только собственными автоматизмами или волевыми решениями, но и тем, с каким перцептивным материалом мы имеем дело.

Прежде всего, изменяется сила и масштаб чувствительности. Благодаря этому мы начинаем регулярно переживать пульсиру-

ющий характер собственного осознания. Таким образом, фоновый опыт личности становится не просто изменчивым, — он приобретает неожиданные черты. Практик со временем улавливает частоту и амплитуду пульсации, присущие его психоэнергетической конституции.

На каждом пике мы осознаем изменения в конфигурации энергетического тела. Все это воспринимается как регулярные смещения точки сборки. Локализация осознания (то место, где мы привыкли ощущать собственное Я) начинает регулярно меняться. То мы чувствуем центр своего Я сместившимся в область затылка, то — поднявшимся над макушкой головы. На этом этапе мы переживаем непрерывные изменения, которые не дают скучать. Самые яркие переживания подобного характера имеют место в момент пробуждения и во время засыпания. Можно проснуться и обнаружить центр собственного осознания вне границ физического тела — за спиной или перед грудью. То же самое, только менее неожиданно, происходит во время засыпания. Точка, в которую мы проецируем чувство своего Я, регулярно покидает тело, когда мы ложимся в постель, расслабляемся и собираемся заснуть. Что до меня, то моя «точка Я» чаще всего поднимается над головой и находится там. Ее дальнейшее движение зависит от характера сновидения.

Феномены смещения «точки Я» начинают происходить гораздо раньше. Для человека, занимающегося практикой подобного типа, это не новость. Но на шестом этапе это уже не случайность, а повседневное переживание. В результате фиксация Я окончательно исчезает. На первых порах это кажется странным и даже тревожным, но через некоторое время мы свыкаемся с постоянными блужданиями собственного сознания.

Второй эффект, связанный с пульсирующей чувствительностью энергетического тела, — это периодические изменения плотности и объема. Все чаще мы испытываем странные колебания в ощущении себя. Это происходит во время занятий психотехникой, в момент глубокой задумчивости, при пробуждении либо когда мы засыпаем. Поверхность «кокона» спонтанно активизируется, и мы словно обретаем новое осязание. В зависимости от состояния нашего поля можно почувствовать себя больше или меньше, тяжелее или легче, чем обычно мы ощущаем физическое тело.

С этим эффектом тесно связано еще одно, крайне важное для практика явление. Это *спонтанное переживание второго тела*. Ценность этого опыта более всего определяется именно его спонтанностью. Когда практик делает «второе тело», он неизбежно искажает его. Вопреки всем усилиям, направленным на то, чтобы

не воспроизводить умственные конструкции, несмотря на постоянную коррекцию производимого делания, сила наблюдателя по природе своей остается *искажающей*. Всякий раз, занимаясь деланием энергетического тела, мы следуем не Реальности, а ее изображению. Только мгновение спонтанного, неожиданного и незапланированного опыта действительно приближает нас к реальному образу энергетического тела.

На шестом этапе впервые начинается формирование интегрального опыта — непрерывного сознания яви и сновидения. Все чаще практик переходит в сновидение, не испытывая «разрыва непрерывности» своего сознания. Этот факт влияет на нас гораздо сильнее, чем мы думаем. Глубинное различие между восприятием наяву и восприятием в сновидении, которое создано тоналем, является одним из его важнейших деланий. Мы следуем привычному поведенческому сценарию именно потому, что приписываем бодрствующему восприятию ценности и свойства, во многом противопоставляющие явь сновидению. Когда исчезает разрыв между этими типами опыта, границы «смазываются». Реальность сновидения все больше напоминает явь, а реальность бодрствования напоминает сновидение. В результате внутренняя позиция субъекта приобретает большую свободу — особенно на фоне безупречности и *свидетельствования*, о которых говорилось выше.

Все описанное сильно изменяет психологию практика, перестраивает систему ценностей и отношений, трансформирует его реактивность. Но самое значительное событие для практикующего — это открытие видения.

Видение можно считать чистым воплощением спонтанности. Я изучаю это явление уже десять лет и могу с полной уверенностью сказать, что никаких специальных упражнений или техник для достижения видения не существует. У меня видение впервые включилось при остановке внутреннего диалога в состоянии сновидения. Не могу утверждать, что это рецепт. Чем больше погружаешься в видение, тем больше понимаешь, что имеешь дело с тайной. Видение не подчиняется законам и рецептам, техникам и методам. Оно приходит и уходит без какой-либо понятной разуму причины. Подобным образом ведет себя и *безмолвное знание*. Можно лишь догадаться по косвенным признакам, что эти феномены отражают энергетический тонус всей психической и соматической системы.

Видение постепенно открывает практику множество явлений, которые трудно описать. Кастанеды назвал их *большими эманациями*. Меня особенно заинтересовала эманация Времени, ее непостижимая природа и энергетический потенциал, о чем будет

сказано в другом разделе.

Главная задача шестого этапа — научиться жить с этим качественно новым опытом. Здесь трудно давать советы. Колебания энергетического поля вашего тела и движение внешних полей (эманаций) будут постоянно нарушать сложившееся равновесие. Как тело реагирует на возникающие затруднения? Оно рефлекторно стремится снизить свою чувствительность. Помните об этом и используйте все ресурсы своего сталкерского внимания, чтобы чувствительность не снижалась.

6.2. Делание фронтальной пластины. Делание смещенной точки внимания. Делание задней пластины

Здесь пора приступить к систематическому деланию главных компонентов энергетического тела.

Благодаря психотехнической работе, осуществленной на предыдущем этапе, мы приобрели интересный и перспективный опыт. Практик научился важному приему поочередного использования неделания и делания, чтобы собирать поле своего подлинного тела и как можно меньше поддаваться умственным и имагинальным проекциям тоналя. Обычно это исследование занимает несколько месяцев, иногда — около года. В конечном итоге мы осознаем свое энергетическое тело как объемную и текучую массу сенсорных сигналов, часть которых выходит за рамки образа физического тела, соответствующего описанию мира. «Схема тела» не только изменяется, она становится неопределенной. И это важный момент в психоэнергетической трансформации.

Что в осознаваемой аморфной массе остается относительно стабильным?

Прежде всего, границы. Разумеется, они уже не имеют той четкости, к которой привык человек в стабильном состоянии первого внимания. Мы можем выследить, как очертания энергетического тела «сгущаются», формируясь из сенсорной пустоты — из той области, откуда не поступает никаких ощущений, и где нет никаких телесных восприятий. Когда глаза открыты, а внутренний диалог — активен, чувство «смазанности» границ тела вытесняется на периферию внимания или полностью исчезает. Но в момент, когда мы осуществляем психотехническую процедуру, смещение восприятия проявляет себя довольно сильно. Можно сказать, что мы воспринимаем свою телесную чувствительность как поле неопределенных очертаний, которое плавно обретает нечто вроде формы.

Если практик тщательно следует правилу поочередного применения неделания и делания, то контуры энергетического тела

продолжают изменяться. Это обстоятельство затрудняет осознание тела, но при этом — обогащает его. Откуда возникает непрерывная текучесть, с которой приходится иметь дело? Откуда приходит поток изменений, которые нам удается выследить и осознать? Все это, выражаясь метафорически, — вздрагивание паруса, в который непрерывно дует «ветер нагуаля».

Во-первых, мы начинаем замечать ритмичное движение «малых эманаций» — то есть, собственного психоэнергетического поля. Осознание усиливается и ослабевает. Состояние осознания определяет интенсивность внимания. Чем интенсивнее внимание, тем больше сенсорных сигналов оно может удержать в поле ясного осознания. От интенсивности внимания также зависит, способен ли наблюдатель собрать значительное количество непривычных, нестереотипных фигур. Это — внутренние колебания, но их природа ничем не отличается от колебаний внешних.

Во-вторых, мы начинаем замечать (осознавать) непрерывные колебания внешнего поля. Его движение особенно ярко проявляется в те мгновения, когда энергетическое поле достигает максимальной стабильности. Иногда мы чувствуем непосредственное вторжение внешних потоков энергии. В других случаях — осознаем эти флуктуации через косвенные проявления: резкое исчезновение чувствительности в конкретных областях тела, спонтанное изменение характера чувствительности, ее внезапное усиление.

Повсюду — и во внешней Реальности, и в той Реальности, которая оформлена в виде биологического организма и его психоэнергетического поля — мы находим один и тот же вселенский импульс, порождающий вечное движение и непрерывную изменчивость. «Ветер нагуаля» — прекрасная метафора, выразительно отражающая сущность этой стихии.

Задача нагуалистской дисциплины заключается в сохранении субъекта как отдельной сущности, несмотря на проникновение в его осознание большого числа сигналов, способных разрушить индивидуальную структуру психики. На шестом этапе дисциплины, после того, как мы подвергли себя тщательной и всесторонней «разборке» с помощью серии последовательных неделаний, эта задача становится по-настоящему актуальной.

Мы начинаем психотехническую работу с воссоздания новых границ своего энергетического тела. Лицевую сторону телесного поля я называю «фронтальной пластиной», обратную — «задней пластиной».

6.2.1. Фронтальная пластина. Задняя пластина

Делание фронтальной пластины — стратегически важная задача. Именно здесь расположены главные каналы энергетического

обмена. Если практик научился регулировать их активность, он может масштабно влиять на общий тонус всего энергетического тела.

В предыдущих работах я уже описывал основные энергетические центры и их связь с базальными комплексами. Поэтому не буду останавливаться на детальном описании, а лишь перечислю:

(1) горловой центр — жалость к себе;

(2) центр солнечного сплетения — чувство собственной важности;

(3) центр «просвета» (область пупка) — страх смерти.

Кроме энергетического обеспечения базальных комплексов, эти центры имеют ряд важных функций. Особенно интересен в этом смысле горловой центр, который является своего рода промежуточным звеном между ментальной сферой и ее главной функцией — внутренним диалогом, и эмоционально-чувственной сферой, которую реализуют три базальных комплекса и их разнообразная психоэмоциональная продукция.

Центр солнечного сплетения также является сложной формацией. Его связь с чувством собственной важности — важная, но далеко не единственная функция. Дело в том, что само чувство собственной важности включает в себя множество сложных чувств и эмоций. Эту область энергетического тела можно назвать центром интегральных чувств. Здесь мы ощущаем наиболее сложные, почти не поддающиеся анализу комплексы переживаний. Наверное, по этой причине индийские йоги считали, что здесь расположен центр Божественной Любви *(анахата чакра)*. Европейцы также проецировали самые сложные чувства в эту область, именуя ее просто «сердцем».

Центр «просвета», расположенный в области пупка, является важнейшим регулятором энергетического состояния тела. От его активности зависит, с какой скоростью происходит метаболизм во всем поле. «Просвет» влияет на состояние центральных областей энергетического тела, канала позвоночника, который я назвал «стержнем». Он регулирует деятельность центра промежности и обеспечивает связь с планетарным полем.

Техника делания фронтальной пластины

1. Закройте глаза, расслабьтесь. Войдите в состояние неделания.

2. Попытайтесь почувствовать и осознать как можно больше телесных сенсорных сигналов.

3. Очень осторожно выходите из состояния неделания. Главная задача — сохранить необычные ощущения, возникшие вне при-

вычной формы физического тела. Чаще всего необычные ощущения без специального усилия локализуются перед телом и перед лицом. Они являются «строительным материалом» для дальнейшего делания.

4. Сосредоточьтесь на уплотнении ощущений так, чтобы вы ощутили что-то вроде плотного слоя или пленки на некотором расстоянии от тела.

5. Созданный слой будет очень неустойчив. Чтобы удержать его, попытайтесь спроецировать на нее все осязательные ощущения. Имейте в виду, что в этот момент вы неминуемо искажаете реальное восприятие фронтальной пластины. Это — всего лишь уловка, помогающая удержать внимание.

6. Отработайте стабильность сделанной формы. Тренируйте свое делание до тех пор, пока не убедитесь, что оно не требует особенных усилий.

7. Добившись стабильного ощущения кинестетического «экрана» перед телом, вернитесь в состояние неделания. Внимательно изучайте аморфное поле чувствительности.

8. Вернитесь в состояние делания и заново постройте фронтальную пластину. Если неделание было качественным, вы осознаете хотя бы некоторые искажения. Эту процедуру поочередного использования неделания и делания надо будет повторить много раз.

9. В процессе многократного перехода от неделания к деланию и наоборот уделите специальное внимание тому, что возникшее поле чувствительности неоднородно. Очень важно, чтобы эта неоднородность максимально отражала реальное состояние психоэнергетического поля. Между нашими проекциями (*визуализациями* или *имагинациями*) и ощущением реальности поля всегда есть очень тонкая, но доступная тренированному осознанию разница. На этом этапе опытный практик способен ее заметить.

10. Зафиксируйте *реальные* неоднородности в чувствительности. Закрепите их ощущение при помощи делания. Помимо энергетических центров, описанных выше, практик может обнаружить несколько индивидуальных фигур или «узлов» чувствительности. Среди них самыми мощными являются центр межбровья, центр над макушкой головы, центр в основании живота и центр промежности. При развитой чувствительности все они, как правило, осознаются ярко и уверенно.

11. Дальнейшая работа с фронтальной пластиной позволяет практику осознать перемещение основных энергетических массивов — потоки, идущие снизу вверх, и те потоки, что движутся сверху вниз. А также множество других образований, которые могут восприниматься как «воронки», круговороты энергии и

т. д. Задача практика — удерживать обнаруженные сенсорные феномены таким образом, чтобы восприятие фронтальной пластины сохранялось.

Главная проблема, возникающая в процессе работы над деланием любого компонента энергетического тела (и фронтальной пластины в особенности), — это лавинообразное нарастание ощущений и восприятий. Мы должны, с одной стороны, постоянно сохранять высокий уровень чувствительности, с другой — различать собственные проекции и реальные ощущения, с третьей — постоянно увеличивать объем осознаваемого поля.

На практике увеличение объема осознания возможно лишь в двух случаях: а) когда мы находимся в состоянии объемной деконцентрации, что возможно исключительно во время неделания, и б) когда мы осознанно синтезируем некое множество осознанных нами сигналов и превращаем их в новую перцептивную единицу. В состоянии делания нам доступен только второй способ.

На высших стадиях психоэнергетической работы мы воспринимаем весь комплекс сигналов, поступающих от энергетического тела, как единую целостность. При этом мы сохраняем способность в любой момент переключить свое внимание на ту или иную деталь, на тот или иной фрагмент поля. Способность так управлять своим вниманием — подлинное мастерство, на что порой уходит несколько лет упорных тренировок.

Задняя пластина энергетического тела делается точно так же. Главное отличие — в структуре самих полей, которые мы осознаем у себя за спиной. Здесь нет такого изобилия компонентов. Можно сказать, что задняя пластина кажется нам намного однороднее, чем фронтальная.

Однако надо учитывать, что в центре между лопатками расположен энергетический узел, непосредственно связанный с точкой сборки. Я упоминал о нем в прошлых книгах и даже назвал его «центром страха». Дело в том, что первая реакция психоэмоциональной сферы, вызванная активностью этого участка энергетического тела, — рефлекторный страх, переходящий в ужас. По этой причине работать с данным участком довольно сложно. Если возникают подобные реакции, приходится распределять внимание между «узлом» чувствительности за спиной и энергетическим полем, находящимся перед верхней частью туловища. Таким способом вы устанавливаете определенное равновесие.

Я считаю, что работа с вниманием на этом этапе оказывает мощное воздействие на точку сборки. Распределяя усиленное внимание между различными полями энергетического тела, практик непосредственно и осознанно смещает позицию точки

сборки в некотором диапазоне.

6.2.2. Смещенная точка внимания

Это делание на шестом этапе должно даваться легко. К этому моменту практик имеет богатый опыт необычных переживаний, в которых он чувствует, как его осознание, субъективно воспринимаемое как источник наблюдающего внимания, смещается в необычную позицию. Надо сразу отметить, что любые перемещения «точки Я» (точки внимания) не имеют прямого отношения к изменению позиции точки сборки. Это разные процессы. Но часто они сопровождают друг друга.

Когда мы занимаемся деланием энергетического тела целиком или таких массивных его элементов, как фронтальная и задняя пластины, нередко происходит смещение «точки Я». Задача практика — зафиксировать этот «сдвиг» и исследовать его.

Постепенно мы начинаем замечать, что между активизацией разных участков поля энергетического тела и характером смещения «точки Я» существуют неявные закономерности. Я не буду их описывать, поскольку обнаруженные мной закономерности, имеющие исключительно индивидуальные черты, невольно воспроизводятся человеком, если он о них прочитал. При работе с энергетическим телом мы крайне легко поддаемся внушению.

Важно учитывать только один принципиальный технический момент. Образ нашего энергетического тела, который неминуемо возникает в виде осознаваемой фигуры, состоит из трех компонентов — из фронтальной пластины, из задней пластины и из «точки Я». Как только внимание осознает этот треугольник как целостность, возможности влиять на работу энергетического тела, на его форму, плотность и иные характеристики, резко возрастают.

6.3. Сновидение: 1–6 этапы. Обзор

В течение всего этого времени практик, последовательно осваивающий этап за этапом психоэнергетической дисциплины, не прекращает изучать сновидение. Эволюция осознания в сновидении — это отдельная тема. В этой книге я не намерен подробно описывать детали и нюансы сновидческих трансформаций. Во-первых, о сновидении я подробно писал в предыдущих книгах. Во-вторых, развитие мощного осознания в сновидении обусловлено, прежде всего, систематической работой наяву. Иного пути проникновения в миры сновидения не существует — только непрерывная, тщательная работа с чувствами и эмоциями (сталкинг и безупречность) в совокупности с арсеналом психотехнических инструментов, значительная часть которых уже описана

в этой модели психоэнергетического развития.

Хочу обратить ваше внимание на явную корреляцию между тем, что мы делаем наяву, и тем, как развиваются способности в состоянии сновидения.

На первом этапе мы пытаемся пробудить собственное осознание. Наяву эта деятельность состоит в выслеживании нашего психического поля со всеми его содержаниями. Одновременно мы используем традиционные психотехнические приемы, усиливающие способность к концентрации и деконцентрации внимания.

Что происходит в кратковременных осознанных сновидениях, когда мы попадаем в них?

Главная задача сновидящего на первом этапе — *осознать себя*. То есть, вспомнить о существовании своего «Я» и попытаться проявить контролирующую активность. Иными словами, хоть на минуту вернуть своему вниманию произвольность, которая выражается в действиях, преодолевающих обычную бессознательность и автоматизм. Например, практик пытается взглянуть на собственные ладони, удержать в фокусе сознательно выбранный объект, перевести взгляд (т. е. переместить внимание) на конкретную область пространства сновидения. Это — «работа по пробуждению осознания». Успехи в сновидении будут отражать успехи в работе наяву.

Взаимовлияние сновидческой активности осознания и тренировки в состоянии бодрствования никогда не бывает совершенным. Здесь нет никакой механической связи. Сновидение развивается по своим законам и с другой скоростью. Иногда ваш прогресс в сновидении может значительно отставать от успешности обучения наяву. И наоборот — время от времени трансформационные процессы в сновидении происходят быстрее, чем изменения во время бодрствования. Если вы замечаете, что прогрессируете в сновидении значительно быстрее, то можете считать себя сновидящим. Если же наяву вы обучаетесь новым способностям и навыкам быстро, а в сновидении — «застреваете» на каждом этапе, то, скорее всего, у вас психоэнергетическая конституция сталкера. На самом деле, в эпоху нового цикла, когда каждый практик чаще всего остается «одинокой птицей» даже в кругу единомышленников, этот конституциональный критерий (сновидящий — сталкер) утратил практическое значение. Его смысл ограничен межличностными взаимодействиями: сталкеру проще иметь дело со сновидящим, сновидящие дружат со сталкерами. Они способны помогать друг другу — каждый по-своему.

Что касается практической работы, то здесь чаще всего имеет следующая закономерность: сновидящие начинают исследова-

ние, применяя сновидение, и лишь через некоторое время, преодолев внутреннее сопротивление, переходят к освоению безупречности и сталкинга. У сталкера все происходит в противоположном порядке. И только на седьмом-восьмом этапе дисциплины психоэмоциональное, поведенческое различие между сновидцами и сталкерами полностью исчезает. Сохраняются лишь некоторые особенности характера и отпечаток пройденного Пути. Но и они постепенно растворяются, по мере того, как практик странствует по миру сновидения, все больше и больше трансформируя структуру своего поля и качество энергетического обмена с внешними источниками Силы.

На втором этапе дисциплины сновидение становится тренировочной площадкой для выслеживания проявлений базальных комплексов. Это тормозит исследование перцептивного пространства сновидения и часто провоцирует мощный выброс проекций. Мы не столько изучаем внешнюю Реальность, сколько наблюдаем внутренние феномены, превратившиеся в поток сновидческих образов. Поскольку бессознательная часть тоналя знает о реальной природе наблюдаемых в сновидении образов, она реагирует возрастающим сопротивлением. Ибо тональ не желает допускать осознание в собственные глубины. Ведь это приведет к изменениям — к тому, чего тональ страшится сильнее всего. В итоге сновидящий попадает в ситуацию кризиса. Конфликт между усилиями сознания и сопротивлением тоналя может привести к полной невозможности достичь осознанного сновидения.

Кризис может растянуться на несколько лет. Если вы испытываете сильную увлеченность сновидением, это разочаровывает и даже травмирует. Многие сновидцы не выдерживают испытания и в этот период прекращают практику.

Третий этап (формирование фигуры безупречности) изменяет ситуацию в сновидении. Мы успокаиваемся и, быть может, впервые «пробуждаемся» по-настоящему. Интерес к сновидению становится более гармоничным — именно потому, что наяву наша эмоциональная и чувственная жизнь обретает стабильность, которой прежде не было. С момента закрепления в психическом поле фигуры безупречности мы не испытываем больше того неосознаваемого стремления «сбежать» в сновидение от давления и трудностей бодрствующей жизни.

Качество сновидения незаметно, но довольно быстро меняется. Осознание, пробудившись во внимании сновидения, никуда не спешит. Оно не торопится пережить как можно больше таинственного сновидческого опыта. Безупречность, которой мы добились наяву, устраняет кризис, имевший место на втором этапе, и дает возможность остановиться.

Перцептивное пространство сновидение сразу становится шире. Практику проще удерживать картину сновидения с большим количеством объектов. В этом состоянии мы ощущаем безупречную отрешенность и учимся поддерживать ее, независимо от того, как меняется мир сновидения. Опыт *действия при сохранении высокого уровня эмоциональной невовлеченности* — вот чему учит сновидение на данном этапе практики.

Добившись этого и убедившись в стабильности своего прогресса, мы приступаем к исследованию пространства сновидения. Сейчас оно представляет собой смесь из реальных сигналов, полученных от энергетических полей внешней Реальности, и образов, которые являются результатом имагинативной способности тоналя. Эти образы могут демонстрировать сновидцу множество содержаний его психики, уже готовых к осознанию и последующей трансформации.

Перед сновидящим стоит важная и, на мой взгляд, увлекательная задача — выследить эти образы, отделить их от сенсорных пучков, поступивших от внешнего поля, приложить к ним всю свою чувствительность и обнаружить «области уязвимости». То есть, области, где безупречность по той или иной причине «не работает». В процессе такого исследования мы можем узнать о себе неожиданные, удивительные вещи. Кроме психоэмоциональной уязвимости, можно обнаружить уязвимость *соматическую* — проблемы организма, которые мы успешно вытесняем наяву.

Безусловно, все это приносит пользу лишь в том случае, если сновидческое осознание научилось справляться с забытьем, сопровождающим пробуждение. Иначе практик не сможет внести необходимые изменения в свою психоэнергетическую работу. На момент пробуждения следует обратить особое внимание. О «правильном» пробуждении вы можете прочитать в моей книге «Пороги сновидения» (2005).

Четвертый этап («Свидетель») активизирует осознание в сновидении настолько, что мы начинаем переживать собственный сновидческий опыт как полноценный режим восприятия. Конечно, он имеет специфические особенности, качественно отличающие его от бодрствующего состояния восприятия. Но по ряду важнейших параметров сновидение определенно перестает быть набором ярких иллюзий, присущих классическому люцидному сну.

В частности, мы начинаем чувствовать с высокой степенью уверенности, какие феномены сновидения являются продуктом переработки внешних сигналов, какие феномены отражают наши собственные мысли, фантазии и эмоции. И самое главное, мы видим сложные феномены — те, что собраны из внешних сигна-

лов и внутренней продукции тоналя. Надо заметить, что именно сложные феномены составляют основную часть ткани пространства сновидения. Сновидец начинает их замечать и разбираться, как они *сделаны*.

Одновременно сновидец фиксирует состояние собственного осознания. Он чувствует, как его осознание расширяется и сужается в процессе сновидения. Это позволяет уточнить объем ясно осознаваемого пространства. Те детали, что исчезают либо сильно изменяются после каждой пульсации осознания, относятся к разряду сенсорных «фантомов» или к полям, которые сновидец все еще не может контролировать. Постепенное расширение объема осознаваемого пространства — хороший критерий прогресса на пути эволюции осознания в сновидении.

Примерно в то же время максимально сокращается, а затем — полностью исчезает разрыв непрерывности осознания в момент перехода от бодрствования к сну. И начинается серьезная работа с телом сновидения, которое раньше проявляло себя лишь всплесками.

Пятый этап заключается в систематическом делании тела сновидения. Если наяву мы формируем энергетическое тело, обращая при этом специальное внимание на необычные его компоненты, на то, что отличает «второе тело» от шаблонного восприятия схемы тела, воспринимаемого первым вниманием, то в сновидении практик должен использовать противоположный метод — *максимально точно моделировать* физическое тело, к которому он привык наяву.

На шестом этапе область стабильного восприятия в мире сновидения должна быть достаточно широкой, а тело сновидения — плотной, подвижной и максимально осознанной формой. Здесь сновидящий вступает в энергетический обмен с объектами пространства сновидения. Осознанный метаболизм приобретает в сновидении такие масштабы, что его последствия заметны даже наяву.

Но не это является главным достижением. Для дальнейшей трансформации энергетического тела важнее то, что сновидящий с помощью усиленного осознания начинает использовать главные компоненты ЭТ, деланием которых он занимается во время бодрствования. Попытки управлять фронтальной пластиной и другими полями не наяву, а в сновидении вызывает масштабную перестройку психики и порождает второй кризис на Пути сновидения.

Этот кризис, насколько я могу судить по фрагментарному опыту, разрешается окончательно на девятом этапе психоэнергетической дисциплины, о чем еще будет коротко сказано в соответству-

ющем пункте.

Этап 7. Отрешенность

7.1. Переживание отрешенности. Работа с чувствами и эмоциями

Длительное пребывание на шестом этапе, где практик сосредоточен на резко возросшей чувствительности энергетического тела, приводит к целому ряду последствий — как в отношении психоэнергетического поля и его трансформации, так и в состояния осознания.

В частности, осознанное переживание колебаний энергетического тонуса, помимо очевидной пользы, вызывает некоторые, порой неожиданные затруднения. Наше состояние трудно определить, если опираться на однозначную систему координат.

До того, как практикующий достигнет нового качества чувствительности, он приблизительно понимает, на каком этапе психоэнергетической Трансформации находится. Практик может, в общем-то, уверенно диагностировать свое состояние. Но между шестым и девятым этапом мы движемся в состоянии непрерывных и осознаваемых пульсаций энергии.

Сложно понять, какое состояние считать базисом. Всякий раз, переживая подъем психоэнергетического тонуса, мы ощущаем и воспринимаем все явленное нашему опыту так, словно мы достигли, например, девятого этапа. И наоборот — переживая психоэнергетический спад, мы явственно ощущаем, как осознание регрессирует до пятого и даже четвертого этапа, которые мы уверенно освоили много лет назад.

Эта неопределенность, порожденная, с одной стороны, усиленным осознанием, а с другой — возросшей амплитудой естественной вибрации энергетической системы, мешает мне — человеку, который продолжает работу над Трансформацией как раз в этом диапазоне — описать седьмой, восьмой и девятый этапы дисциплины с надлежащей четкостью. Если психотехника делания «второго тела» и тела сновидения следует неким закономерностям (впрочем, в определенный момент даже здесь исчезают постижимые порядки и торжествует стихия нагуаля), то сфера чувств и эмоций предстает в виде поля, свойства которого постоянно меняются вслед за пульсацией энергетической системы.

Дальнейшее описание чувственно-эмоциональных трансформаций — умозрительная концепция, так что я попытаюсь описать ее кратко. Помните, что на данном уровне преображения психоэнергетики чувства и эмоции невозможно описать. Слова, которые я здесь использую, выбраны под влиянием индивиду-

альных ассоциаций и используются не в качестве согласованного определения, а только в качестве намека. «Отрешенность» — это особое чувство, лишь напоминающее отрешенность. То же самое можно сказать о «понимании», «мудрости» и «любви». Пусть слова не сбивают вас с толку.

Можно назвать данную линейную модель «очередной попыткой тоналя описать нагуаль». Она опирается на субъективные переживания автора и, возможно, будет еще уточняться. По крайней мере, за последние 5–6 лет мне не пришлось столкнуться с явным нарушением последовательности «отрешенность — понимание (мудрость) — любовь». Переход от одного чувства к другому происходит с возрастанием энергетического тонуса, с усилением осознания и расширением его.

Фоновое состояние психики отличается частыми и спонтанными остановками внутреннего диалога. Если раньше приходилось прилагать определенное усилие, чтобы прекратить активность внутреннего диалога хотя бы на несколько минут, то теперь требуется усилие для выхода из состояния ОВД и возвращения осознания в обычный режим функционирования.

Резкое усиление чувствительности энергетического тела на уровне «Свидетель» и «Делатель» вызывает характерную сенсорную перегрузку. Внимание постепенно устает оттого, что непрерывно работает с огромными потоками осознанных перцептивных и чувственных стимулов. Все это формирует значительное психоэнергетическое давление.

Субъект в этой ситуации ищет новую позицию, новое равновесие. Этот поиск начинается рефлекторно и бессознательно. Разумеется, мы почти мгновенно фиксируем его с помощью внимания сталкера, но здесь вмешиваться не нужно. Напротив, надо оставить этот процесс на усмотрение энергетического тела и следить только за тем, чтобы сенсорное давление не ослабевало.

Через некоторое время центр осознания смещается в более комфортную позицию. Он словно бы «отступает» от чрезмерного изобилия восприятий и чувств туда, где можно отдохнуть. После нескольких «отступлений» вглубь себя, осознание начинает относиться к этой позиции (чаще всего мы ощущаем ее где-то «в затылке» или за головой) как к привлекательной, даже уютной.

В конце концов, практик привыкает фиксировать «точку Я» в этой области.

Эта позиция центра осознания вызывает чувство, к которому более всего подходит слово «отрешенность». Хочу сразу заметить, что такая «отрешенность» не вызывает переключения внимания на внутренний мир. Субъект сохраняет высокую бдительность, пристально созерцает внешнее поле и прислушивается к телес-

ным сигналам. Тем не менее, появляется устойчивое впечатление, будто весь сенсорный мир отодвинулся от субъекта «на расстояние вытянутой руки».

Отрешенность — это точка равновесия. Она настолько притягательна, что может затормозить все последующие трансформации на неопределенное время. Практик должен быть внимательным и не допускать слишком долгого пребывания в уравновешенном состоянии. Учитывая естественную усталость, накопившуюся за годы практики, легко понять, что у некоторых приобретенное равновесие и отрешенность может вызвать желание окончательно прекратить движение вперед. В ориентальных духовных школах, изначально акцентирующих внимание адептов на достижении отрешенности, остановка изменений в этой ситуации — широко распространенное явление.

7.2. Делание основных каналов энергетического метаболизма

На шестом этапе я привел пример алгоритма психотехнических операций при занятиях деланием фронтальной пластины энергетического тела. Принцип, заложенный в нем, в значительной мере универсален.

В процессе делания тела практик обнаруживает неоднородности чувствительности. У каждого они индивидуальны, хотя и подобны. При работе с каналами энергетического метаболизма следует обратить особое внимание именно на индивидуальные особенности.

Каждый может прочитать в книге о том, где находятся энергетические центры тела, как они функционируют, чем отличаются друг от друга. В классической Йоге разработана подробная схема, описывающая систему *чакр* и «тонких нервов» (каналов). В других школах и направлениях также можно найти собственную модель метафизиологии человеческого тела. Нечто подобное есть и в моих книгах.

Все эти системы схожи между собой, однако, если вы не научились чувствовать собственное тело, применение книжных знаний, скорее всего, повлечет механическое наложение представлений на ткань реального энергетического тела. А такое наложение, как правило, сопровождается множеством искажений.

Нельзя визуализировать какой-то фрагмент поля и заставить его полноценно работать. Проблема заключается в том, что сила воображения, опираясь на тренированное внимание, *действительно вызывает психоэнергетический эффект*. Практику начинает казаться, что он ощущает *реальность* и учится контролировать силовые потоки, в то время, как он создает сенсорную иллюзию и управляет иллюзией. Возникший психоэнергетический

эффект как бы подтверждает адекватность ощущений. Но сделанные фантомы оказывают воздействие на энергетическое тело только во время исполнения психотехнической процедуры. Когда внимание отвлекается, а это рано или поздно происходит, созданные иллюзии растворяются в ткани энергетической Реальности. Можно сказать, что практик занимается не Трансформацией, а манипуляцией, временно активизируя избранные участки поля. Так можно решать сиюминутные задачи, но не более того.

Поэтому мы должны начинать с личного исследования своих ощущений, забыв обо всем прочитанном или услышанном. Познание устройства собственного энергетического тела должно быть *максимально необусловленным*. Каждое реальное открытие в этом исследовании вызывает удивление. Я считаю мгновенное удивление важным критерием реальности — если вы его испытали, почувствовали нечто совершенно неожиданное, скорее всего, вы столкнулись не с имагинацией тоналя, а с Реальностью, находящейся вовне.

С учетом этих замечаний практик на седьмом этапе приступает к тщательному деланию основных каналов энергетического метаболизма. К ним я отношу следующие:

(1) канал «просвета»,
(2) канал солнечного сплетения,
(3) канал горлового центра,
(4) канал межбровья,
(5) канал макушки головы,
(6) канал промежности.

Все эти полевые структуры находятся не на поверхности физического тела, а проецируются вовне. Я нахожу более эффективным сосредоточение *делающего* внимания на расстоянии 10–20 сантиметров от кожи, то есть в районе неосязаемых и невидимых полей.

Активизация того или канала вызывает множество побочных эффектов, которые практик должен исследовать самостоятельно. В момент максимальной концентрации делания вы чувствуете, что избранный для работы энергетический канал представляет собой плавно изогнутый луч, соединяющий сердцевину «кокона» с внешними полями. Через некоторое время можно ощутить движение энергии внутри и вне тела. Осознание стремится «войти» в канал и слиться с ним — желательно избегать подобных погружений.

Субъект в любом состоянии должен различать локус собственного «Я» и то поле, с которым он работает. Исчезновение дистанции между ними обозначает прекращение всех трансформационных процессов — абсолютное и безличное погружение в ткань

бытия (феномен, который я в своей книге «После Кастанеды» назвал *энтазмом*).

7.3. Сновидение

На седьмом этапе интерес к сновидению значительно угасает. Это вызвано перестройкой отношений, ценностей и смыслов в пространстве тоналя. Как я предполагаю, именно с этим связано временное прекращение осознанных сновидений.

Возвращение сновидческой активности непосредственно связано с регулярными занятиями деланием энергетического тела. Когда сновидение восстанавливается, практик обретает новые формы чувствительности. Тело сновидения воспринимается как подвижное поле, внутри которого происходит непрерывное движение энергии.

На этом этапе почти невозможно повторять схему тела, привычную в бодрствующем состоянии. Любое восприятие в сновидении переживается как взаимодействие энергий, что придает неповторимую окраску всему сновидческому пространству.

Это состояние настолько переполнено Силой, что даже самая короткая остановка внутреннего диалога мгновенно переводит сновидца в режим видения. А видение затягивает в себя.

Основным содержанием сновидения становятся не миры, какими бы странными они ни были, а созерцание различных форм светимости. Я называю их *большими эманациями,* несмотря на то, что не могу быть уверен на сто процентов. Так или иначе, эти феномены захватывают сновидца. Созерцая их, он испытывает небывалое чувство *равенства* с Бесконечностью.

Если это не большие эманации, то что? Я исхожу из предположения, что это они и есть. Я даже попытался запомнить различные их формы и проявления, сопоставить с эффектом, который они производят на наблюдателя. Об этом подробнее будет сказано ниже.

7.3.1. Совместное сновидение

Пожалуй, одно из высших достижений в сновидческой практике — так называемые *совместные сновидения*. Они требуют мастерского владения собственным вниманием и соблюдения некоторых условий. Сновидение — это не столько техника, сколько искусство. Поэтому я остановлюсь лишь на некоторых положениях, которые считаю важными для любого практика.

Насколько я могу судить, шанс войти в совместное сновидение появляется после шести-семи лет регулярной и правильной практики остановки внутреннего диалога, неделания и делания. Это не правило. Есть множество людей, ни разу не встречавшихся с

этим любопытным опытом. Но у некоторых предрасположенных к сновидению практиков совместные сновидения время от времени бывают.

Исходные условия для совместного сновидения таковы:

1. Полноценный двусторонний контакт в сновидении возможен лишь в том случае, если вы хорошо знаете партнера по сновидению.

2. Партнер по сновидению должен так же хорошо владеть психотехникой, как и вы. Оба партнера должны уметь активизировать намерение.

3. Для самой техники совместного сновидения необходимо иметь общий ориентир в пространстве сновидения и уметь удерживать этот ориентир с помощью хорошо контролируемого внимания.

Подобным ориентиром может быть конкретное место, которые вы помните во всех деталях, или предмет, который партнеры внимательно рассмотрели и запомнили, еще лучше — прикасались к нему. Иногда роль такого ориентира может выполнять какая-то деталь внешности партнера по сновидению.

Избранный ориентир будет эффективен, если он заряжен эмоционально. То, что движет нами в сновидении, как правило, связано с сильными чувствами (сознательными или бессознательными). Если ориентир избран исключительно на основе рациональных рассуждений, внимание не сможет его собрать, а если соберет, то не сможет удерживать как ориентир для тела сновидения.

Чаще всего мы переживаем не совместное сновидение, а сновидение, *имитирующее* контакт с партнером. Вы встречаетесь с ним, беседуете, совершаете вместе какие-то действия, а тот, проснувшись, ничего не помнит. Подобный эффект возникает в двух случаях:

1) вам приснился яркий «сон о совместном сновидении», который вы приняли за реальность;

2) ваш партнер потратил не так уж много сил на основные психотехники — на остановку внутреннего диалога, неделание и делание. Возможно, он плохо владеет концентрацией или деконцентрацией, из-за чего исполнение психотехнических приемов, характерных для нагуализма, не приносит ожидаемых результатов. В результате у него не хватает энергии осознания, чтобы запомнить совместное сновидение.

Оба варианта встречаются достаточно часто.

Настоящее совместное сновидение — это истинный шедевр работы *осознания* в процессе психоэнергетического взаимодействия. Это акт коммуникации в условиях, когда коммуникация

практически невозможна. Мне оно удавалось не более десяти-двенадцати раз и только с самым близким человеком. Контакты с другими людьми в сновидении — явления редкие и случайные. Я отношусь к этим исключениям с особой благодарностью — как к уникальным «подаркам Силы», которые иногда приходят к исследователю на волне особенно высокого подъема его энергетического тонуса.

Кроме того, связь разных личностей в осознанном сновидении — хрупкое явление. Оно держится на исключительно высокой сосредоточенности намерения. Если содержание личного намерения перестраивается и основной целью субъекта становится не совместное сновидение, а что-нибудь другое — контакт мгновенно исчезает. Так произошло в моем исследовании. Стоило заинтересоваться далекими мирами сновидения, видением больших эманаций и исследованием их структуры, и совместные сновидения прекратились.

Не стоит забывать, что сновидение — как и любая иная форма психической активности — представляет собой проекцию личного тоналя со всеми его индивидуальными особенностями. Если наяву мы интересуемся коммуникацией с другими людьми, и это является одной из высших ценностей мира личности, импульс, рожденный дневным сознанием, продолжает свою активность и в сновидении. Осознание, пробудившись в пространстве сновидения, начинает поиск другого энергетического тела. В первую очередь того, с кем ему *действительно* хочется вступить в общение (то есть, в энергообмен). Если вы добились высокой чувствительности и осознанности, то способны заметить чужое намерение вступить с вами в контакт. Сновидец должен настроиться на высокую чуткость к внешним сигналам.

И в первом, и во втором варианте развития событий в сновидении субъект должен добиться высокой интенсивности намерения. Без него невозможно добиться успеха в такой специфической области, как общение и совместная деятельность в сновидении. Некая часть вашего поля будет отзываться на сигналы, порожденные энергетическим телом другого человека, но это уже не коммуникация, а рефлекторное реагирования. Отсутствие осознания — почти то же самое, что отсутствие самого субъекта. Даже в том случае, если другой сновидец добился четкого и стабильного восприятия с вами.

Опытный практик легко заметит, что двухстороннего осознанного общения не происходит. Я хорошо знаю, как это выглядит. Во-первых, ваш собеседник по собственной инициативе ничего не говорит. Только отвечает на ваши вопросы. Если же вам удалось «растормошить» его, он повторяет одну — две стереотипных

фразы. Очень часто люди говорят: «Не мешай. Я занят» или «Мне пора уходить».

Отвечая на вопрос, собеседники, находящиеся в бессознательном состоянии, могут сообщить какую-то информацию, но при этом кажутся рассеянными, задумчивыми, погруженными в собственный внутренний мир. Они смотрят не на вас, а в сторону. Пытаются отвернуться или застывают, совершая автоматические движения. Примерно так наш тональ транслирует бессознательность в пространстве сновидения. Нет ничего удивительного в том, что наяву люди, с которыми вы пытались общаться, вообще ничего не помнят, иногда даже того, что им снился сон.

Отсутствие осознания — это отсутствие восприятия, что в сновидении превращается в полное отсутствие любой формы сновидческой реальности и памяти о ней.

Почему же так сложно войти в осознаваемый контакт с другой личностью?

Слишком много препятствий на этом пути создала природа и наша психика.

Во-первых, препятствия физиологические. Это — специфика работы центральной нервной системы в состоянии сновидения.

Поскольку внимание сновидения способно превратить в поле восприятия сверхслабые сигналы, поступающие как извне, так и из собственного организма, требуется специальное усилие, чтобы выделить важное и устранить второстепенное. Сигналы, поступающие изнутри, непрерывно превращаются в образы, а поскольку имагинативная («образотворческая») функция сознания в сновидении гиперактивна, образы, транслирующие наши психические процессы, успешно конкурируют с образами, собранными из сенсорных сигналов, поступающих от внешнего поля.

Их различение — дело настолько непростое, что его действительно можно назвать искусством. Психика, работающая с перцептивным материалом, обладает мощной синтетической способностью. Она подвергает синтезу разнородные пучки сигналов, превращенных в образы, и стремится построить единую картину. Мы наблюдаем эту деятельность и наяву. Но в сновидении объектами синтеза становятся *все* образы — психика игнорирует их происхождение. По этой причине ориентация в пространстве сновидения весьма затруднительна. Воспоминание о человеке легко становится образом этого человека. Любое желание может ярко и детально визуализироваться. Мы оказываемся в мире, где созданные нами призраки и отражения реальных событий сосуществуют, переплетены и — до определенного этапа усиления осознания — вообще неразличимы.

Кроме того, удерживать контакт с партнером по сновидению мешают *естественные колебания внимания*.

Наяву сенсорные сигналы устойчивы — их стабильность поддерживается как масштабными энергетическими полями (большими эманациями Мира), так и привычным описанием мира, которое у человека в состоянии бодрствования полностью активизировано. Однако в сновидении колебания внимания часто «перестраивают» изображение, изменяют сцену сна, что может привести к полной потере связи с партнером.

Если учесть, что внимание может колебаться каждые 7–8 секунд (и даже чаще), этот фактор оказывается одним из самых сильных источников помех в процедуре совместного сновидения.

Существуют психологические препятствия, мешающие совместному сновидению, которые создали мы и наша цивилизация. Их слишком много, так что вкратце остановлюсь только на некоторых.

1) Мы убедили себя, что сновидение не может быть источником полезной информации. Это убеждение гораздо сильнее, чем кажется. Даже для человека, занимающего практикой сновидения, оно остается бессознательным регулятором, влияющим на работу его внимания во сне. Некая часть психики внушает сновидцу, что происходящее в сновидении не имеет значения. Этим она провоцирует частые отвлечения внимания, что ведет к забыванию содержания сна после пробуждения.

Преодолеть этот внушенный стереотип можно только одним способом — специальной работой с ценностями, значениями и смыслами. В нагуализме такой работой являются сталкинг себя и достижение безупречности, чему посвящены первые четыре этапа психоэнергетической дисциплины.

2) Обычная коммуникация наяву сопровождается интенсивной работой внутреннего диалога. Мало того, что внутренний диалог сам по себе препятствует сновидению и осознанности, — он отвлекает нас от собеседника, а в ситуации совместного сновидения это имеет решающее значение. Контакт прерывается в тот момент, когда мы начинаем думать над репликой или вопросом в ходе беседы, происходящей в совместном сновидении.

Поэтому любые «приснившиеся» разговоры в совместном или обычном сновидении имеют характерный оттенок спонтанности — короткие фразы, семантическая свернутость, подразумевающая забытые или вытесненные смыслы. Это — разговор с минимальным участием внутреннего диалога. Поддерживать такую беседу нелегко, запомнить — еще труднее.

3) Третье психологическое препятствие, о котором я хочу сказать, — это поведенческий стереотип, закрепившийся в процессе

социализации. Он состоит из множества компонентов. Я коснусь лишь тех, что влияют на работу внимания в сновидении.

Так, в нашем социуме не принято пристально, не отрываясь, смотреть человеку в глаза, упорно разглядывать его лицо. Наяву мы постоянно отвлекаем внимание от собеседника: поглядываем по сторонам, смотрим на предметы или пейзаж, держим в руках ручку или чашку.

Но в сновидении этот стереотип часто разрывает контакт и приводит нас в другое «место». Ибо наше внимание не хочет знать социальных условностей. Оно подчиняется только законам психоэнергетики. Стоит на секунду отвести взгляд и подумать о чем-то другом — и совместное сновидение разрушается.

4) Кроме того, в любой беседе часть внимания занята *оценкой себя*. В эти мгновения мы не воспринимаем другого. Мы погружены в рефлексию, сканируем ситуацию, отвечая себе на типичные вопросы: «Хорошо ли я выгляжу? Умен ли я в глазах собеседника? Достоин ли я уважения? Правильно ли я сформулировал мысль? Не ошибся ли я? Не обидел ли того, с кем говорю?» Подобные вопросы не нуждаются в вербализации. Они не произносятся — это автоматический процесс, происходящий с высокой скоростью. Выслеживание чувства собственной важности несколько замедляет его и помогает осознать. Но инерция этого явления колоссальна. Речь идет об аппарате самооценки, который сильно активизируется в момент любого социального контакта. А поскольку самооценка очень важна для социального Я, часть внимания притягивается к этому процессу. И мы постоянно отвлекаем внимание от собеседника. Наяву это незаметно, потому что каждое отвлечение длится одну или две секунды. Но в мире сновидения этого достаточно, чтобы совместное сновидение прекратилось и перешло либо в индивидуальное сновидение, либо в обычный сон.

Когда мы пробуждаем собственное осознание в сновидении, мы невольно активизируем часть социальной личности. Разумеется, эти «дневные» автоматизмы и стереотипы выражены значительно слабее. Личность переживает растерянность из-за парадоксальности ситуации — ведь сновидение не является средой социального общения. Тем не менее, в моменты особенно высокой активности внимания, которые ассоциируются исключительно с бодрствующей активностью, мы начинаем воспроизводить самые сильные стереотипы социального поведения.

Если это происходит, совместное сновидение мгновенно прерывается.

На шестом и на седьмом этапе практики вы уже обладаете достаточным ресурсом безупречностью, способностью управлять

вниманием, сильным осознанием, чтобы преодолеть описанные препятствия. Для того, чтобы осуществить успешное совместное сновидение, необходимо лишь сосредоточить намерение. И это — основная проблема.

Потому что намерение уже перестроилось на решение более важных задач — достижение стабильного видения или делание «второго тела». Если ваше тело поверит, что вам действительно нужно пережить совместное сновидение, это случится. Чаще всего так оно и происходит.

Этап 8. Безмолвное знание

8.1. Безмолвное знание. Понимание

Безмолвное знание — это форма видения, не выраженного в визуальных формах.

На восьмом этапе всплески *видения* становятся регулярными.

Видение — это, по сути, *преодоление невозможности восприятия* в состоянии глубокой остановки внутреннего диалога. Оно требует большого опыта переживаний в смещенных позициях точки сборки.

Как только энергетический тонус тела достигает определенного уровня, вы начинаете вступать в энергообмен с внешними объектами, процессами, полями. Если обычный человек переживает подобный энергообмен бессознательно, причем он не воздействует на осознание, поскольку масштабы метаболизма у того, кто занимается Трансформацией, и у простого обывателя несопоставимы, в нашем случае невозможно полностью вытеснить влияние психоэнергетической активности.

Если вы не испытываете явных всплесков видения, вы переживаете моменты необъяснимых озарений, которые кастанедовский дон Хуан называл «безмолвным знанием».

С одной стороны, это великое благо и большая помощь в дальнейшей работе по Трансформации. Ибо никаких рецептов и технологических описаний того, что с нами происходит, не существует и существовать не может. Мы все больше входим в область неописуемого — туда, где тональ человеческого вида «немеет», поскольку не владеет опытом, согласованным с другими представителями социума, и не создал языковые средства сообщения информации. Эта область всегда была неописуемой и остается ею по той простой причине, что не является частью коллективной деятельности.

С другой стороны, безмолвное знание, как всякое знание, «приносит скорбь». Безупречность превращает эту скорбь в ту самую «печаль воина», о которой написал Кастанеда.

С этим состоянием надо научиться жить. Когда человек знает больше, чем его соплеменники, печаль неизбежна. Разве кому-то доставляет удовольствие знать судьбу человека, который тебе близок, приятен, симпатичен, видеть не особенно радостное будущее, понимать его неизбежность и молчать, потому что твои слова ничего не изменят? *Безмолвное знание* безмолвно во всех отношениях. Не только потому, что его невозможно выразить в словах, но и потому, что не следует даже пытаться говорить о нем другим людям.

Безмолвное знание предназначено только для того, кто его переживает. Он использует это знание для собственной практики или для того, чтобы по мере сил что-то сделать для других людей. Но *молча*. Об этом не говорят.

Каждый раз, пытаясь вербализовать безмолвное знание, мы его искажаем, иногда до неузнаваемости. Восьмой этап — это время, которое дано нам, чтобы научиться молчать и понимать все, что происходит в Мире. И то, что видят все, но не понимают, и то, что чувствуете и понимаете только вы.

8.2. Делание «стержня» энергетического тела. Делание поверхности кокона. Формирование произвольного энергообмена с помощью различных элементов энергетического тела

Формирование энергетического тела в этот период входит в заключительную фазу. «Стержень» — центральный канал энергетического метаболизма нашего поля — объединяет сделанную структуру и оживляет ее. Собственно говоря, только два крупных компонента ЭТ в состоянии активного осознания и максимально интенсивного ощущения придают «второму телу» необходимую целостность и способность независимо действовать в качестве отдельной энергетической единицы. Это — «стержень» кокона и его поверхность.

«Стержень» — это плотный энергетический поток, движущийся вдоль позвоночника. Если прислушаться к сенсорным сигналам, которые мы в состоянии обычной чувствительности не осознаем, то мы откроем, что стержневой поток состоит из нескольких оболочек. Эти оболочки несут нисходящие и восходящие потоки энергии. Практик может обнаружить эти структурные тонкости в момент перехода от неделания к деланию.

Это замечание относится ко всем деталям полевой структуры тела, которые особенно трудно ощутить и осознать. Иногда практик теряет терпение и возвращается к простому проецированию внутренних образов. Он воображает, как следует ощущать структуру стержневого канала. Он представляет сам канал, создает

умственную картину передвижения энергии. После чего помещает эту имагинацию в схему ощущений, поступающих от тела, и приступает к деланию — то есть, к усилению воображаемых восприятий.

Я считаю такой подход ошибочным.

Дело не только в том, что субъект невольно деформирует сенсорную реальность. Главная проблема, на мой взгляд, заключается в бесконечном *воспроизведении психоэнергетического стереотипа*, создающего барьер между осознанием и внешней Реальностью. Как поступает любой человек, находящийся в созданном нами описании мира и не желающий выйти за его пределы? В ситуации восприятия он обращается к набору привычных образов и выбирает тот образ, который кажется ему наиболее адекватным. Конечно, когда мы имеем дело с сенсорным миром, к которому наше внимание привыкло за десятки тысяч лет адаптации, любое значимое изменение в конфигурации сенсорных стимулов побуждает нас искать другой образ — тот, что, на наш взгляд, будет больше соответствовать воспринимаемой реальности. Благодаря этой привычке мы научились корректировать работу восприятия и своевременно избавляться от перцептивных иллюзий.

Это — стереотип. Он эффективен в режиме первого внимания, но сильно вредит нам, когда мы пытаемся работать с полем, недоступным обычной чувствительности и обычному восприятию. В этих областях внимание работает не настолько стабильно. Более того, здесь нет системы признаков, которые можно использовать в качестве «подтверждений» сенсорного сигнала. Мы не можем корректировать свои ощущения и перцепции, потому что имеем дело с полем, где нет согласованного опыта, а значит, нет ни подтверждений, ни опровержений. Что дано нашему вниманию?

Только ощущение.

Следовательно, если мы надеемся обрести адекватный опыт, насколько это возможно для осознания, сохраняющего свою отдельность от океана больших эманаций, надо опираться на момент минимально обусловленного восприятия. Полагать, что нам доступен совершенно необусловленный опыт в данных условиях, — это идеалистический взгляд.

А теперь зададимся вопросом — когда опыт наименее обусловлен? Когда в нашем ощущении и восприятии присутствует наибольший объем энергетической Реальности?

Я знаю лишь одно состояние, которое можно использовать для наших целей. Оно является переходным и длится долю секунды. Необходимо использовать всю силу бдительности сталкера, чтобы зафиксировать его и уловить его чувственное содержание. Это

— мгновение перехода из состояния неделания в состояние делания. Чем больше вы сможете уловить в этом «мимолетном порыве», тем больше объективного материала для делания вы получите.

В состоянии перехода описание мира еще не активизировалось, а рассредоточенное внимание содержит какой-то объем ощущений, блокируемый первым вниманием. Чтобы использовать это состояние, надо пройти все описанные выше этапы тренировки внимания. И это возможно, хотя начинающему практику кажется совершенно недостижимым.

В мгновения перехода из неделания в делание человек чувствует очень много. Он не успевает осознать то, что чувствует. И в этом — главное затруднение. Чтобы совокупность сенсорных сигналов, еще не собранных, но уже приобретающих форму, стала доступной для осознания, надо замедлить переход из одного состояния в другое всего лишь на 0,2–0,4 секунды. Если вы ставите перед намерением такую конкретную задачу, результаты быстро дадут о себе знать.

Опираясь на сенсорные сигналы, полученные от стержневого канала и от поверхности энергетического тела, вы осуществляете делание этих структур поля. Каждый раз, повторяя момент перехода, вы уточняете ощущения и, соответственно, контуры последующего делания. В период энергетического подъема вы больше узнаете об устройстве «стержня», что помогает в состоянии относительного спада воспроизводить его в делании более точно.

Поверхность энергетического пузыря, который мы именуем своим телом, на этом этапе не делится на фронтальную и заднюю часть. Мы ощущаем и *делаем* ее как целую форму. Важно не возвращаться к деланию отдельных фрагментов поверхности, как это практиковалось раньше. Ваше внимание должно привыкнуть к деланию всей поверхности поля сразу.

Пока вы этого не добьетесь, дальнейшие трансформации невозможны.

Я говорю о высших достижениях — о создании *дубля*, полном овладении энергетическим метаболизмом второго тела, и о завершающей Путь интеграции двух тел.

Этап 9. Мудрость. Любовь

9.1. Чувства и эмоции. Понимание. Любовь

Девятый этап психоэнергетического развития отличается достижением высшего уровня понимания других людей и интуитивного понимания устройства внешней Реальности. Я не могу подробно описывать эту степень «просветленности», потому что

имею о ней лишь фрагментарные впечатления.

На самых высоких взлетах энергетического тонуса удается пережить редкое чувство понимания и мудрости. Это состояние, очевидно, является логичным развитием развития чувствительности и видения энергетических тел других людей. Чувство схожести на этом этапе вызывает очень мощное сопереживание.

На мой взгляд, стабильное пребывание практика на девятом этапе радикально изменяет его отношение к другим представителям человеческого вида. Это — важный момент психической трансформации. Мы, наконец, избавляемся от эгоцентризма, присущего всем людям западной цивилизации. Внимание размещает личность субъекта как равную по значимости фигуру в поле, где находится множество других фигур.

Качественные трансформации этого сорта начинаются еще на восьмом этапе практики. *Понимание* устраняет множество негативных эмоций. Человек становится более объективным и менее требовательным. Он чувствует других людей, он способен взглянуть на мир их глазами. В этом состоянии легко поддерживать безупречное реагирование. Таланты и пороки, способности и недостатки — все становится ясным для наблюдающего осознания. Происхождение этих черт, их закрепление в личности и дальнейшая эволюция на данном этапе чувственно постижимы, и это постижение позволяет простить другого человека за неприятные для нас последствия его «личностной эволюции».

В конечном итоге *понимание* выводит практика из состояния отрешенности. Он возвращается к нормальной коммуникации, сохраняя высокую сенситивность и новообретенную способность *понимания* других.

Девятый этап отличается от восьмого тем, что *понимание* становится активным — оно стремится выразить себя в поступках и конкретной деятельности. Я назвал это проявление высшей осознанности традиционно — «Любовь». Иногда действия практика на этом этапе ограничиваются утешениями и проповедями, иногда — воплощаются в конкретную деятельность альтруистического толка.

Необходимо заметить, что деятельность, вдохновленная девятым этапом практики нагуализма, переживается особым образом. Она имеет иное качество для субъекта даже в том случае, если со стороны кажется тривиальной. Это — противоположность формальности, заполнившей мир тоналя. Формальность — это действие, в котором отсутствует чувство, максимально удаленное от нашего Я, превращенное в механический ритуал, в рутину. На девятом этапе практики все действия, имеющие социальный смысл (то есть, имеющие отношение к межличностным взаимо-

действиям, к общению и т. д.), переживаются как прямая реализация осознанного чувства.

В западной цивилизации, культивирующей индивидуализм, подобный опыт — редкое явление. Это дает возможность ясно осознать отстраненность общества, его институтов и его формальной морали от самого человека. Даже благотворительность или иная помощь ближнему превращена в формальность. На девятом этапе практик в полной мере постигает разницу между осознанным чувством и формальностью, которая обычно питается такими абстрактными побуждениями, как «обязанность», «общественный долг» и т. д.

9.2. Психотехника. Работа со вторым телом: излучение и поглощение энергии внешнего поля, произвольное перемещение

Прежде всего, мы обучаемся работать с энергетическим телом как с целостностью, одновременно удерживая в осознании главные каналы энергетического метаболизма. Это состояние внимания близко по своим качествам к объемной деконцентрации, но не исчерпывается им. Здесь мы впервые сталкиваемся с проблемой недостаточности языковых средств, когда речь идет о технологическом аспекте дисциплины.

Можно сказать, что осознание «насыщает» тело. Если раньше мы переживали свое психоэнергетическое поле из определенной точки, называя эту точку *осознанием* или «центром наблюдающего внимания» либо как-то иначе, то на девятом этапе мы все чаще переживаем масштабное расширение «Я» не в фигуральном, а в буквальном смысле этого слова.

В этом явлении нет ничего удивительного. И все-таки оно изумляет. Многие годы практик занимается деланием полевых структур, осознаванием деталей, процессов и явлений — для того, чтобы вернуться к переживанию единства всей этой грандиозной машины.

Возвращение к единству происходит спонтанно. Думаю, его нельзя достичь волевыми психотехническими процедурами. В такой ситуации применение психотехники ведет к *имитации единства*, но не к реальности. Мы иногда торопимся и думаем, что с помощью того или иного упражнения обучимся полному владению собственным энергетическим телом быстрее. Подозреваю, что эти надежды беспочвенны.

В чем сущность Пути Трансформации?

В достижении критического уровня осознания.

Эта короткая формулировка содержит в себе все, что было написано выше. Ибо «критический уровень осознания» требует со-

ответствующего энергетического тонуса, мастерства во владении собственным вниманием. Более того, осознание требует тщательной ревизии всего сенсорного и чувственно-эмоционального материала, который сформировал автоматизмы и стереотипные схемы тоналя, обеспечивающие наше бессознательное существование.

До тех пор, пока мы не изменим силу и качество своего внимания, не избавимся от неконтролируемой активности базальных комплексов, не обретем способность произвольно влиять на энергетический метаболизм, уровень осознания будет недостаточным для работы с энергетическим телом как с подлинной целостностью. Именно поэтому практик должен пройти через все выше описанные этапы дисциплины.

В этом маршруте можно усмотреть общую диалектику развития. Сначала мы разбираем себя и исследуем — сталкинг, безупречность, неделание. Затем пытаемся восстановить пробелы, то есть наполнить чувственным содержанием поля бессознательного и невоспринимаемого — делание различных частей энергетического тела, каналов энергообмена, работа с телом сновидения. И вот наступает момент, когда насыщенность осознанными содержаниями переполняет психическое поле.

Это состояние можно назвать своеобразной «точкой бифуркации» на психоэнергетическом плане. Поскольку долго находиться в состоянии высшего напряжения мы не можем. И даже если бы получили дополнительный источник Силы, наше состояние оставалось бы неестественным и механическим. Это не Трансформация, а всего лишь добавленный к нашей сущности дополнительный набор невидимых инструментов. Мы стремимся к гармонии — либо упростить свое психоэнергетическое бытие и вернуться назад, либо осознать сложность как новую целостность, то есть неделимую сущность, наделенную иными свойствами и качествами.

Не представляю, как в этом положении можно вернуться назад.

Целостное осознание энергетического тела со всей его плотностью и структурной сложностью позволяет обучиться разным способам перемещения. Наяву мы ощущаем эту структуру как «второе тело», в сновидении — как очень сильное и плотное тело сновидения. Оно движется по-разному: повторяет модель передвижения физического тела, использует намерение либо двумя способами поочередно.

Трудно сказать, сколько времени занимает освоение новой целостности и способности к перемещению — я все еще продолжаю работу над этим этапом.

9.3. Сновидение: 8–9 этапы

Восьмой и девятый этапы — это, прежде всего, преобладание видения в сновидении. Практик испытывает некоторые затруднения, когда пытается воспринимать завершенные сенсорные миры.

Период «расцвета» сновидческих приключений происходит на 3–6 этапах работы. В это время мы собираем ближайшие «миры второго внимания» и странствуем в них. Но активное использование видения, насколько я могу судить, опираясь на личный опыт, приводит к тому, что практика увлекают энергетические тела других людей и организация больших эманации Вселенной.

Иными словами, сновидца больше всего интересуют большие и малые эманации. Он не хочет возвращаться в сновидение привычных форм — они ему попросту наскучили. Кроме того, формы и объекты далеко не всегда излучают энергию, зато их восприятие всегда эту энергию забирает. Возможно, в этом и состоит причина смещения интересов сновидящего в сновидении.

Конечно, это мое субъективное впечатление и субъективный опыт. Я сообщаю об этих особенностях эволюции сновидящего, чтобы читатель получил возможность сравнить их с собственным опытом.

Я редко возвращаюсь в сновидение форм и объектов. Если же возвращаюсь, то вижу более чем странные пространства. Это невероятные места, которые практически невозможно описать. Иногда бывает грустно, что я больше не встречаю людей в своих сновидениях. Кто знает, может, все еще впереди?

Главные задачи на этом этапе работы — научиться использовать все возможности энергетического тела для того, чтобы извлекать Силу из пространства сновидения и использовать ее для перемещения всего объема полей «второго тела».

Этап 10. Новое Я

10.1. Безупречность и новое чувство Я. Окончательный перепросмотр. Завершение Трансформации личности

Десятый этап и последующие за ним завершающие два этапа я не испытал. Отсутствие эмпирического опыта не позволяет мне описывать их со знанием дела. Могу только сказать, что здесь психоэнергетическое развитие субъекта претерпевает революционные изменения.

Достижение десятого этапа — это завершение процесса Трансформации психики в тех пределах, которые доступны человеческой форме. На этом уровне интенсивности осознания и чувствительности возникает новое чувство Я, что и было целью всей предыдущей психотехнической работы.

Здесь практик осуществляет *окончательный перепросмотр*. Он подводит итог своей человеческой жизни и проверяет, не упустил ли каких-то содержаний в своем психическом поле.

Субъект приобретает целый ряд новых качеств. С высокой степенью уверенности можно говорить об исчезновении *самопоглощенного эго* — той черты, что можно рассматривать главным критерием психологии современного человека. Новые чувства и эмоции окончательно доминируют над прежними, а вместе с ними — новый тип энергетического метаболизма.

Условно этот этап Трансформации можно назвать «состоянием дона Хуана». Подозреваю, что он приходит неожиданно. Наступает время нового качества осознания — и мы становимся «людьми Реальности». После этого вернуться назад уже невозможно.

10.2. Расширение Я. Расширение поля энергетического тела

Новое чувство Я приводит к отождествлению осознания со всем объемом энергетического тела. На этом этапе Я предельно «соматизируется», а тело, наоборот, функционирует как прямое воплощение трансформированной психики.

Любое движение внимания, любое изменение качества осознания выражает себя в теле и в энергетических полях, его окружающих.

В сновидении практик продолжает исследовать энергетическую Вселенную и ее структуры (эманации, полосы эманаций, возможности сборки перцептивных миров из различных полос и их сочетаний).

Этап 11. Странствие по мирам

11.1. Странствие сновидящего по мирам. Накопление опыта

Это заключительный этап.

Его название отражает суть производимой работы. Трансформация внутренних полей завершена. Чтобы подготовиться к последнему всплеску энергии человеческой формы, практику необходимо обогатить свой опыт сборкой скрытых до сих пор перцептивных миров. Предполагается, что именно там он находит новые источники энергии, которые подготавливают его к интегральной Трансформации всей психоэнергетической целостности.

11.2. Полное освоение второго тела в сновидении и наяву. Дубль

Накопление энергии больших эманаций дает возможность полностью освоить «второе тело». В мире первого внимание вто-

рое тело проявляет себя как *дубль*.

Этап 12. «Огонь изнутри»

Интеграция — *целостность* при странствии по мирам (объединение яви и сновидения). Интегральное восприятие и тотальная чувствительность

Завершение Пути и переход на новый уровень существования.

О нем мне нечего сказать.

Это область Непостижимого и Бесконечности.

Часть 2

Энергетическое тело и большие эманации

По ту сторону сновидения

Вторая часть этой книги, в отличие от первой, не содержит технологии.

Здесь я пытаюсь взглянуть на некоторые явления, с которыми сталкивается практик, занимающийся Трансформацией своего энергетического тела, скорее, с точки зрения философа и публициста. Иными словами, я намерен более подробно осмыслить экзистенциальные метаморфозы, которые происходят с человеком, который познает себя и мироздание, используя нагуалистский подход.

Ибо в дисциплине, преображающей масштабы сознания, а также качество *осознавания,* важно не только *что* и *как* мы делаем. Важно, понимаем ли мы значение происходящего, осознаем ли в полной мере новые отношения между субъектом и внешним полем. Каждый этап психоэнергетической практики порождает новые значения и новые отношения. Они, разумеется, отягощены грузом личной истории, памятью об изначальном состоянии «Я», которое стабильно функционировало до начала трансформационных процессов. Именно поэтому нужно размышлять о происходящем, сравнивать и анализировать.

Новый опыт требует от нас как философской, так и психологической проницательности. Трансформант вынужден вглядываться в суть вещей — без этого непрерывного исследования осознание, обретая новые технические возможности, обогащается только в чувственном (сенсуальном) отношении. А осознание чувства, не подкрепленное пониманием новых смыслов, легко деградирует, и это происходит нередко. Свое психоэнергетическое развитие мы закрепляем через *творчество смыслов.* Это значит, что каждому исследователю нагуализма приходится быть в какой-то степени философом и психологом.

В связи с этим я предлагаю вам данное описание, которое охватывает лишь некоторые аспекты трансформационной работы.

Что происходит с человеком, занимающимся психоэнергетической дисциплиной? Воспринимаемая им реальность изменяется. Его чувствование себя изменяется в еще большей степени. Перед

наблюдателем разворачиваются новые пространства, которые содержат материал, настоятельно требующий новых смыслов. Можно сказать, что вся система координат, в которой мы размещаем энергетическую Вселенную, собственное тело и собственное осознание, радикальным образом перестраивается. Это — тема для серьезного философско-психологического исследования.

Я хочу рассмотреть три момента — переживание энергетического тела, реальность *сновидения к видение* больших эманации.

Эти факты осознания приходят к нам на разных этапах психоэнергетической дисциплины. Некоторые раньше, другие позже. Их объединяет одно важное свойство — предельная насыщенность развивающейся семантикой. Их можно рассматривать как три новых измерения сенсорного мира, открывшегося в процессе Трансформации.

И видение больших эманации, и сновидение, и поле энергетического тела воспринимаются как новые формы восприятия Бесконечности. Чем масштабнее трансформация, тем богаче перцептивное содержание в данных областях.

Наиболее впечатляет продукция видения — именно потому, что она непосредственно репрезентирует Бесконечность. Другую, сокрытую Бесконечность мы находим в собственном энергетическом теле. Будучи определенной формой синтеза того и другого, их объединяет реальность сновидения.

Раздел 1. Энергетическое тело: конечное в бесконечном

Для просветленного человека,
чье сознание охватывает всю
вселенную, для такого человека
вселенная становится его
«телом», в то время как
физическое тело становится
проявлением Вселенского
Разума.

Лама Ангарика

Философы, вам надо было
побольше заниматься
технологией человека и
поменьше — его распиливанием
на дух и плоть, на порции,
именуемые Апгтш, Аттa, Сей1,
8ее1е и прочие субпродукты,

выставляемые в
философической мясной лавке,
потому что все это —
членения совершенно
произвольные.

Ст. Лем

Психотехнология нагуализма и мировоззрение практика

Технологическое «ядро» всех учений, направленных на Трансформацию психоэнергетического поля личности, в основе своей неизменно. Мы смещаем подходы и акценты, детализируем конкретные приемы и технику их осуществления, но не можем изменить сущность психотехнологической программы. Хотя бы потому, что цель человеческого вида неизменна и не является продуктом нашей личной философии.

И ныне, и тысячи лет назад человек желал обрести Свободу, потому что стремился к Трансформации. Ведь давление среды *объективно* требует от человека трансформаций — как в области чувств и эмоций, в сфере мышления, способности к психической саморегуляции, так и в области биофизики, биохимии и психоэнергетики. Это эволюционное давление испытывают все живые организмы, но в человеческой ситуации оно отличается особенной интенсивностью. Ибо мы вышли из биологического царства и до сих пор являемся его частью, несмотря на то, что продукция психики с каждым столетием удаляет нас от животного мира.

Как уже много раз было сказано мыслителями XX века, человек — это «переходное существо». Мы чувствуем, что наш вид только формируется. Конечно, это — неуютное чувство, которое наполняет внутренний мир напряжением.

Пытаясь осознать себя, мы описываем свое состояние как несвободу. При этом мало кто из людей способен ответить на вопрос: «Что же такое свобода?» Отвечают — по-разному. «Поступать так, как хочется, наличие возможности выбора». «Самому распоряжаться своей жизнью: заниматься любимым делом, жить там, где хочу и с тем, кого люблю». «Стремление к достижению целей и преодоление препятствий». «Возможность самому принимать решения и нести за них ответственность». И даже так: «А для меня свобода настанет только в 18 лет, когда я смогу сделать все, что я захочу! У меня будет машина, я буду приводить парней домой, я буду мотаться по клубам, и никто мне не скажет, что это плохо!..» (Все цитаты реальны.)

Чаще всего это понятие описывается негативно: когда нет затруднений, напряжений, препятствий. Говоря обобщенно, «сво-

бода есть отсутствие не-свободы».

И это — еще одно доказательство тому, что большинство людей никогда не переживали Свободу как Реальность. Мы имеем дело с представлением о свободе, и это представление опирается исключительно на отрицание того, что дано нашему актуальному опыту.

Поэтому мы сосредоточены на совершенствовании уже существующих инструментов и разработке новых. Судя по всему, это характерный для человека способ совершать изменения в экзистенциальном поле.

Мы очень редко знаем, куда движемся. И, чтобы отвлечься от неопределенности цели либо от непостижимости «Высшего Промысла», концентрируем внимание на изобретении орудий. Возможно, это не самый эффективный способ реагировать на эволюционное давление, но человеческий вид все еще справляется.

Мы создаем и совершенствуем инструменты на протяжении всей эпохи. Проходят годы или столетия, и мы понимаем, что какое-то орудие бесконечно устарело, и мы можем без него жить.

Человек использует и психические орудия — произвольное внимание, восприятие, мышление и многие другие. Чаще всего он обращается с ними бессознательно, часто автоматически и даже стереотипно. Духовные дисциплины обращают нас к осознанному использованию этих инструментов.

Я убежден, что будущее человека как «переходного существа» скрыто здесь, в реализации его психоэнергетического потенциала. Наши психические способности — это новое поколение инструментов. Именно они должны «завершить переход».

Книги Карлоса Кастанеды подтолкнули духовных искателей к новому осознанию и оказались важным импульсом в их развитии. Кастанедовское «послание» позволило пересмотреть уже имеющиеся знания и оформить новый подход к дальнейшей работе. Теперь мы имеем реальный шанс, благодаря которому можно разработать правильную методологию Трансформации.

Важно помнить, что философско-практическое направление, задачей которого является интегральная Трансформация человеческого существа, включает в себя не только теорию восприятия и концепцию психоэнергетического поля человека. И не только методы усиления осознания, приемы трансформации базальных комплексов, психотехники, цель которых — пробудить человеческую способность к психоэнергетической саморегуляции на разных уровнях. Речь идет не об одних лишь инструментах, не об усилении чувствительности энергетического тела (которая позволяет выделить из чувственного фона сенсорные формации, которые в психотехнике исполняют инструментальную роль), не

только о конкретных психотехнических процедурах, помогающих субъекту обучиться работе с новыми инструментами.

Прогресс в нагуалистской дисциплине возможен, только когда мы произвольно изменяем качество переживаемого опыта. Умозрительные модели, разнообразные описания, какими бы достоверными и убедительными они ни были, в лучшем случае, помогают искать новое переживание либо исполняют роль судьбоносного толчка, заставляющего читателя либо собеседника приступить к поиску. Если мы не находим новый опыт, побуждение теряет свою силу, воспоминание о нем блекнет и удаляется на периферию психики — туда, где хранится все неважное для того, что мы считаем действительно насущным.

Так часто бывает. Прилив энтузиазма сменяется терпеливым ожиданием, затем приходит скука, и, наконец, мы признаемся себе: «У меня ничего не вышло». Такое признание всегда травмирует чувство собственной важности. В этом состоянии мы совершаем много глупостей. Обесцениваем все сделанное, смеемся над бывшими единомышленниками, впадаем в самоуничижение.

Прежде всего, следует осознать, что качество переживаемого опыта определяет не только психотехника и психологическая работа с содержаниями внутреннего мира. Пока мы остаемся людьми, детер-минантой, которая более всего влияет на качество повседневного переживания собственного психического опыта, является индивидуальное мировоззрение — как организованная совокупность сенсорных, реактивных и мыслительных установок.

Современный человек страдает от стереотипного заблуждения по поводу значения и смысла философии. Философия — и есть мировоззрение, обработанное до известной степени логикой, семантикой и лингвистикой. Это не то наивное мировоззрение, которое можно назвать «стихийно сложившейся совокупностью взглядов и отношений»; это — продукт последовательного мышления, расположенного так, чтобы соответствовать исходной парадигме. Иными словами, это мировоззрение, над которым потрудился хорошо образованный мыслитель — избавил его от противоречий, несоответствий, сочинил для него эффективный язык описания, терминологию, дал четкие дефиниции главным понятиям и категориям. Но сущность явления от этого не меняется.

И в философии, и в стихийном мировоззрении главным компонентом являются *смыслы.* Те смыслы, которые дают человеку иллюзию психологического комфорта и побуждают его к деятельности. И не всякая деятельность получает одобрение со стороны общества и государства.

Социум, будучи семантически замкнутой структурой (прежде всего, порождающей смыслы для продолжения собственного существования — иную смысловую продукцию общество рассматривает как второстепенную либо неважную), более всего интересуется смыслами, вызывающими мотивацию к той или иной социальной деятельности. Именно по этой причине общество и государство поощряет консервативную картину мира, где субъект по умолчанию признает истинность общественной доктрины и главные ценности, провозглашенные социумом. Все это опирается на общепринятые представления о живом и неживом, о свойствах внешнего поля, зафиксированных тоналем за тысячи лет его развития.

Из такого мировоззрения неминуемо следует, что масса, энергия, скорость, трехмерность пространства и линейность времени должны быть приняты без существенных оговорок — даже если современная физика докажет, что наши представления ошибочны. Если это происходит, общественное сознание расщепляется и сегментируется. Основная социальная масса автоматически (т. е. бессознательно) отторгает ученых как носителей «чуждого» мировоззрения. Трудности, связанные с пониманием специального языка физиков, служат в этом случае обычным оправданием.

Такое же отторжение мы наблюдаем и в философии, и в психологии, и в духовном знании, которое часто называют «мистическим» или «оккультным». Эти определения несут негативную коннотацию. «Мистике» приписывают вредные и бессмысленные фантазии, эскапизм, забвение сродни наркотическому, «оккультизму» — сатанизм, преклонение перед Злом во всех его видах, вплоть до человеческих жертвоприношений.

Все виды мировоззрения, где можно обнаружить трансформационный потенциал для психики современного человека, вытесняются за пределы социально-психологического мейнстрима.

В нагуализме невозможно достичь ощутимого прогресса, если практик продолжает держаться того мировоззрения, которое декларирует основная масса социума. Обращаясь к совокупности идей о Реальности, мы исходим из того, что ничего не знаем об этой Реальности. Мы всего лишь ощущаем *нечто* и пытаемся навести порядок в последовательностях своих ощущений.

Мыслитель, исходящий из такой посылки, непременно должен помнить, что психические структуры, помогающие ему разобраться с непрерывным потоком сенсорным сигналов, созданы им самим, а потому являются лишь «условностью». Его опыт не отражает внешние порядки или закономерности. Это всего лишь модель, имеющая конкретные границы применимости, в значительной мере обусловленная как человеческой психологией, так

и психофизиологией, биохимией, психофизикой и прочими организмическими факторами.

Тело человека: описание и Реальность

Представление о собственном теле — один из существенных факторов, всесторонне определяющих содержание человеческой жизни и человеческого самосознания. Можно сказать без всякого преувеличения: образ тела, построенный тоналем, — это главная составляющая человеческой Судьбы.

Ибо человеческое тело, автоматически отождествленное с субъектом осознания, с самого начала личной истории возникает и оформляется как центральная *фигура*, как средоточие всех физических и психических сил, как парадоксальная сплетенность всех потенций психоэнергетического бытия и всех ограничений соматического поля, наследственной биологии, физиологии, биофизики. Это удивительное единение Бесконечности и ограниченности, скрытого могущества и очевидной слабости перед стихиями, перед агрессивностью среды, болезнями, старением и смертью, превращает тело в самую непосредственную манифестацию двуединой Реальности — в эмпирическую квинтэссенцию диады тональ — нагуаль.

Мы редко задумывается о том, как мало соответствует отражение в зеркале реальному облику нашего существа. Мы живем в фиктивной системе координат, где начальной точкой отсчета служит перцептивный шаблон, «иероглиф восприятия», за которым прячется подлинная природа Я.

Различные части этого «иероглифа» (голова, конечности, грудь и спина, органы чувств) завладели воображением настолько, что диктуют осознанию, что оно может или не может делать, определяют содержание наших желаний, а вслед за ними — интересов, ценностей и мотивов.

Мы выделяем из объемного энергетического поля малый фрагмент и называем его своим «телом». Поскольку данный фрагмент служит сенсорным скелетом человеческого существа и постоянным центром окружающего перцептивного пространства, он по определению содержит в себе лишь самые яркие, стабильные, легко узнаваемые и регулярно повторяющиеся ряды впечатлений. Неудивительно, что именно «тело» в мире тоналя оказывается воплощением неизменности, инерции и однообразия. Описанное положение настолько привычно, что само по себе не привлекает внимания.

Забыв о том, что мы сами, силой собственного внимания, выбрали и закрепили форму, природу и функции тела, мы склонны полагать, что именно в нем сосредоточено главное сопротивле-

ние «темной материи». Поэтому видим в собственной телесной конституции чуть ли не главное препятствие на пути расширения сознания и грядущего просветления. На протяжении столетий человек называл собственное тело «темницей души».

Находясь в экзистенциальном кризисе, вызванном ограниченностью своего способа чувствовать и воспринимать, европейский разум пускается на поиски «запредельных» ценностей и смыслов, что автоматически приводит его к метафизическим фантазмам. Так рождается религия и мистицизм.

Внутри метафизической модели человек легко рассуждает о трансцендентности своего сознания, о «душе» как монаде, пребывающей вне пространства и времени, о разнообразных «планах бытия» и иных идеалистических концептах. Для европейского тоналя, культивирующего свою способность расчленять и устанавливать границы, это самый естественный способ размышления.

Поскольку человек западной культуры не может выйти за рамки основных тональных стереотипов, он не понимает — а главное, не чувствует — себя как *целостность*. Каким образом мы вызываем иллюзию постижения? Разделением, ограничением, семантическим обрамлением. *Целое* вне границ — для нас синоним «непонятного» и «непознаваемого». Чем больше границ, разделительных линий, чем подробнее классификация — тем увереннее чувствует себя разум. Такова логика нашего описания.

Повсюду и во все времена это стремление тоналя было сильным и вполне очевидным. История знает даже период своеобразной «истерики» тоналя. Она случилась в средневековой Европе, когда противоречие между структурирующей силой тоналя и катастрофическим замедлением почти всех процессов познания Реальности достигло своей кульминации. Стоит ближе познакомиться с трактатами средневековых ученых, чтобы получить представление о том, какую странную, даже чудовищную продукцию способен производить тональ, не имеющий реального знания, но охваченный страстью к границам, категориям, структурам.

По отношению к собственному телу тональ поступил тем же способом. Изначальная, целостная Реальность была разорвана на тело и дух, на физическое и психическое. Возникла мнимая дихотомия, которая оставляла впечатление ложной ясности в мире тоналя. Но, как и следовало ожидать, «ложная ясность» потребовала громоздких объяснений, которые, в конечном счете, запутали и усложнили картину мира до такой степени, что от ложной ясности не осталось и следа. На почве дихотомии тела и духа расцвела мифология, религия, философия, множество мистиче-

ских и оккультных учений. В конечном итоге оформилась целая вселенная, изобилующая абстрактными идеями и категориями, где все факты опыта получили подробнейшую, но абсолютно неверную интерпретацию. И все это из-за чрезмерной любви к границам и первоначального вытеснения той сферы опыта, которую предоставляет нам сновидение.

Единая и единственная Реальность осознающего субъекта, которая дана нам непосредственно — это энергетическое тело. Ибо никаким иным телом человек не обладает. Все области чувства, восприятия и осознания, относимые к душе, к духу, к эфирному, астральному, ментальному плану существования, как бы возвращаются на свое исконное место. В энергетическом сновидении мы восстанавливаем подлинный образ своего тела как психоэнергетического поля. Усиление осознания с помощью сталкинга и психотехнических приемов помогает добиться того же и наяву. Абстрактное рассуждение о единстве нашего существа становится *прямым чувством.*

Первый этап восстановления целостности приводит к тому, что осознание получает некоторый доступ к вытесненной части себя. Эту вытесненную часть можно назвать телом сновидения. Долгое время оно кажется чем-то вроде «двойника», поскольку переживается совсем не так, как тело первого внимания, обладает иными способностями, силами и качествами. Сновидец словно бы странствует между физическим телом и телом сновидения. Его тональ может создать новую дихотомию и закрепить ее в описании. Ментальная раздвоенность (тело — душа) превращается в раздвоенность сенсорную (тело яви — тело сновидения).

Мы склонны застывать в этой позиции, которая, хоть и сулит множество новых впечатлений, но сама по себе еще не обладает трансформирующим потенциалом. Это позиция оккультиста, мистика, визионера. При этом практик чувствует себя «магом сновидения», который время от времени посещает вторую, скрытую часть Бытия, используя для этого свое второе «магическое» тело. Он ощущает себя «двойным существом», подлинным шаманом, реализующим древний архетип, овеянный гипнотическим очарованием оборотничества, двуликости. «Если научишься… то будешь там видимым для себя самого и построишь себе в стране сновидений второе тело, со временем оно станет видимым также и другим людям… А достичь этого можно с помощью особых приемов… Знающий эти секреты может являться как призрак или дух»[21]. Во все времена люди считали, что истинный маг имеет «скрытого Второго», носителя магической Силы (духа, союзника, волшебное животное оборотня, второе «Я» и др.).

Романтизируя этот образ, трепеща перед ним (как это тысячелетиями делали наши предки), практик останавливается в восхищении. Бессознательно он полагает, что «двойник» и есть высшая реализация на пути нагуализма.

Но раздельное существование двух тел не может продолжаться вечно. Тело бодрствования продолжает жить по своим законам — болеет, разрушается и стареет. А тело сновидения, каким бы самостоятельным оно ни казалось, — остается всего лишь продолжением, частью дневного тела. Поскольку осознание так и не объединило их в одно психоэнергетическое поле, «сверхъестественные» возможности тела сновидения очень мало влияют на жизнь физического организма. Рано или поздно наступает день, когда постаревшее тело не может больше снабжать энергией тело сновидения. А время для Трансформации упущено.

Если же практик не поддался искушению, не остановился, а направил все силы своего внимания и осознания на интеграцию первого и второго внимания, то он начинает осознавать свое энергетическое тело как целостное поле. Специфическая чувствительность тела сновидения накладывается на чувствительность тела физического, и этот синтез дает удивительные результаты. Это не простое сложение двух перцептивных модусов, это нечто большее — новое качество осознания и новое качество жизни.

Синтетическое осознание двух разнородных объемов перцептивного поля, двух типов сборки сенсорного пространства нельзя передать средствами тоналя, его можно лишь испытать. Поэтому я ограничусь описанием главных элементов структуры того единого тела, которое функционирует не в первом и не во втором внимании, не наяву и не в сновидении, а в мире, где отсутствует разделение на вещество, поле и энергию.

Удаленные поля энергетического тела. Чувствительность и границы

В мире первого внимания наше тело имеет четкие границы. Эти границы, безусловно, связаны с фигурой воспринимаемой чувствительности. Там, где заканчивается явная и стабильная чувствительность осознания, там и находится граница между телом и внешним полем.

Таким образом, нет ничего удивительного в том, что с обострением чувствительности граница тела становится менее определенной.

Этот феномен можно заметить даже в состоянии обычного осознанного сновидения. Сновидец не воспринимает свое тело как неизменную форму. Например, передвижение в сновидении может восприниматься как неопределенное растяжение чувствую-

щего поля. Иногда такое растяжение транслируется непосредственно, иногда как «полет» или телепортация наблюдателя из одной области мира сновидения в другую. При этом пластичность телесной «формы» становится еще заметнее, когда она вступает во взаимодействие с активным вниманием. Всякий произвольный акт, совершаемый телом сновидения, перестраивает поля энергетического тела необычным образом. Наяву подобный опыт нам недоступен. Мы обретаем и накапливаем его в сновидении. Каждый раз в момент пробуждения мы используем тщательное выслеживание собственного осознания, чтобы как можно полнее и ярче сохранить в памяти сновидческий опыт, а затем использовать его для изменения чувствительности наяву.

Во втором внимании наиболее динамичными и неуловимыми оказываются «удаленные поля» энергетического тела. Это потоки эманации, которые всегда пребывают за пределами основного объема нашей психоэнергетической структуры. Их можно назвать *потоками внимания.*

В предыдущих работах я не раз говорил о том, что всякое восприятие является энергетическим (силовым) процессом. Иными словами, перцепция — продукт столкновения полей. И это вовсе не метафора. Произвольное внимание действительно структурирует малые эманации нашего тела и излучает их вовне. Порядок, который определен конкретной позицией точки сборки, транслируется на большие эманации Мира, и происходит это благодаря «удаленным полям» энергетического тела человека. Мы не знаем и не можем знать, каков порядок больших эманации *без* участия человека, поскольку всякий опыт в любом режиме восприятия, включая видение, — это результат взаимодействия энергетических полей большого Мира и энергетических полей тела, настроенных в соответствии с вполне определенным типом сборки.

Конечно, внешние поля оказывают на человека колоссальное влияние. Они постепенно, шаг за шагом, корректируют характер сборки, способ работы внимания. Собственно, в этом и состоит суть Трансформации. С каждым погружением в энергетическую ткань нечеловеческого мироздания мы приобретаем новые и новые черты. Наше тело перестраивается, точка сборки осваивает новые позиции. Но базисные структуры полевого «кокона» человека, несущие в себе паттерны психоэнергетической активности, присущей различным стадиям эволюции нашего вида, еще долго накладывают свой отпечаток на способ сборки пучков больших эманации.

Разумеется, самыми активными здесь являются «инструментальные» эманации — полевые формации, связанные с головой и

руками тела первого внимания. На протяжении всей истории нашего вида мы реализуем возможности человеческого осознания посредством двух важнейших функций — когнитивной и манипулятивной. Эти формы психофизической активности поистине универсальны. В той или иной степени они присущи большинству живых систем. Органическое осознание (даже самое примитивное) начинается с самоизоляции, с обретения автономного статуса. Это сущность всякого организма. Можно сказать, что органическое осознание — это осознание отличия собственной структуры (порядка) от структуры (порядка) внешнего поля.

Надо сразу заметить, что подобное осознание не требует рефлексии и не имеет ничего общего с таким сложным феноменом человеческой психологии как *самосознание*— психосемантический образ, опирающийся на присущее организму осознание своего отличия от среды. Это элементарный процесс, который в большей степени относится к биофизике, нежели к психологии. Его можно назвать специфической чувствительностью или реактивностью. Такая реактивность, будучи энергетическим процессом, уже включает в себя способность к взаимодействию со средой, что содержит в зародыше и когнитивную и манипуляционную составляющие.

Даже простейшие живые формы демонстрируют свою чувствительность этими двумя способами. Одноклеточный организм ощущает неблагоприятное изменение в химическом составе раствора (элементарная ориентация, которая является фундаментом когнитивной функции) и стремится покинуть агрессивную среду (элементарная реакция, которая лежит в основе будущей манипулятивности). Растение чувствует, где расположен источник света (ориентация) и тянется в его сторону (манипулятивная реакция). Обезьяна находит дерево с плодами (ориентация), срывает плод и поедает его (манипуляция). Сущность процессов не меняется, хоть примат и устроен бесконечно сложнее, чем амеба или растение.

То же касается и человека.

Важнейшие поля энергетического тела связаны с образом рук. Здесь сосредоточен самый большой объем внимания и упорядоченной психоэнергетики. Руки — самый главный инструмент нашей энергетической формы. Мы автоматически связываем их с манипулятивной функцией — руками мы берем предметы, переносим их с места на место, разрушаем структуры и конструируем их. Первые произвольные действия, требующие сознательного контроля, совершались при помощи рук. Но и это не все. Руки — это весьма тонкий орган кинестетического восприятия, их функция имеет самое непосредственное отношение к ориента-

ции и, следовательно, к когнитивной деятельности.

Огромное множество живых организмов ориентируется в среде без помощи зрения, слуха, обоняния. Их сенсорная система не дифференцирована, и по качеству генерируемых ощущений ближе всего к человеческой кинестетике. По мере того, как человек усиливает свое осознание, он заново открывает эти архаические формы чувствительности.

В режиме первого внимания человеческие руки представляют собой весьма частную проекцию манипулятивных и когнитивных полей энергетического тела. Руки физического тела — это первое приложение организующего внимания тоналя. Движение произвольного внимания, произвольное движение энергетических полей тела и произвольное движение рук — в Реальности эманации это один и тот же процесс.

Во втором внимании мы можем собрать полноценное восприятие с участием всех сенсорных каналов. Наш тональ повторяет структуру распределения сигналов, к которой он привык наяву. А это значит, что самый значительный объем информации транслируется визуально, хотя, как нам прекрасно известно, глаза и другие органы чувств не принимают участия в процессе восприятия. Во втором внимании тональ использует массу энергетических сигналов, поступающих от поверхности энергетического тела, что и делает восприятие на порядок объемнее. В этом объеме присутствуют как сигналы, привычно транслируемые глазами, ушами, носом, кожей и т. д., так и масса неспецифических раздражителей — результат взаимодействия малых и больших эманации на границе кокона.

Если общий порядок перцептивной картины целиком зависит от позиции точки сборки, то локальная чувствительность полей энергетического тела связана с сенсорными схемами, возникшими в процессе эволюции тела и психики. Конечно, по мере приближения к Трансформации данная зависимость все больше ослабевает, а в случае окончательного освобождения от человеческой формы исчезает полностью. Но на это уходят десятилетия непрерывной психотехнической практики. Пока же перцептивно-энергетическая Свобода не достигнута, мы должны учитывать, что биофизические поля, образовавшиеся в первом внимании, продолжают активно участвовать и в измененных режимах восприятия.

В первые годы практики энергетическое поле рук принимает значительную часть сигналов, собираемых вторым вниманием. Сновидец, как правило, не отдает себе отчета в том, что всякое стабильное и детальное восприятие — результат усиления полей энергетического тела, напрямую связанных с руками. С их помо-

щью осуществляется первичная ориентация тела сновидения, производится фокусировка второго внимания и наиболее тонкое манипулирование им. Эти бессознательные процессы отражены даже в языковых метафорах, к которым мы часто прибегаем, описывая работу внимания и восприятия: мы «захватываем» объект восприятия и «удерживаем» его. А детализация восприятия неизбежно ассоциируется с «ощупыванием». Руки — это точка отсчета в перцептивном пространстве.

Разнообразные способы усиления чувствительности рук в первом внимании заметно влияют на яркость и точность восприятия во внимании сновидения и во втором внимании. Для концентрации внимания на пальцах, ладонях, на кистях рук можно использовать, например, ощупывание вслепую любых сложных поверхностей. В качестве тренировочных объектов применяются четки, бусины, шарики, кубики, пирамидки, небольшие камни. Хорошо использовать предметы, имеющие различную фактуру поверхности (гладкую, шершавую, ребристую и т. д.). Ощупывая их с закрытыми глазами, практик полностью сосредоточивает внимание на осязательных ощущениях.

Надо стремиться заметить малейшие изменения в силе и качестве чувствительности в разных точках руки. Скажем, центр ладони чувствует не так, как края ладони, подушечка каждого пальца имеет собственную уникальную кинестетику, то же касается тыльной и лицевой стороны руки и др. Чем больше осязательных различий вы осознаете, тем тоньше ваше управление вниманием.

Желательно максимально отстраниться от визуального образа ощупываемого объекта, полностью «забыть» о зрении и не пытаться ничего воображать. Создание полноценного кинестетического образа без участия визуальных фантазий — вот цель данной тренировки.

Самый простой и эффективный способ усиления кинестетического внимания — нечто вроде кинестетического «созерцания». Вы берете и ощупываете какие-то новые для вас, случайные, небольшие предметы со сложной поверхностью, чей визуальный образ вы еще не успели выработать. Камешки, ветки, листья, морская галька, раковины, даже кусочки грунта, вазочка, статуэтка, — все это может быть предметом кинестетического созерцания. На первых порах, для удобства, можно закрыть глаза, а в дальнейшем можно выполнять упражнение с открытыми глазами, это не столь важно. Главное — не иметь четко сформированного визуального образа и пытаться как можно подробнее изучить выбранные объекты исключительно при помощи осязания.

Такими упражнениями полезно заниматься вечерами, перед погружением в сновидение. Если внимание сновидения включается после подобных занятий, оно оказывается более цепким, стабильным, управляемым. Сновидческое восприятие приобретает яркость, насыщается деталями. Это результат расширения и уплотнения поля рук, вызванного предварительной концентрацией внимания.

Смысл данного психотехнического приема заключается в *самоусилении.* Сосредоточение внимания приводит к осознанию большего числа сенсорных сигналов, а поскольку осознание является по своей природе резонансным процессом, оно приводит к значительному повышению напряженности энергетического поля. А напряженное энергетическое поле, в свою очередь, стремится охватить все больше и осуществляет своеобразную экспансию. В сферу сосредоточенного внимания попадают новые сигналы, которые тут же становятся материалом осознания. Этот цикл повторяется и повторяется, пока внимание не утомится.

В результате тренировки энергетические поля рук могут достигать огромных размеров. Подчиняясь вниманию, эти поля превращаются в упорядоченные и наполненные осознанием потоки эманации. Они настолько активны, что своим участием в сенсорной сборке раздвигают границы энергетического тела далеко за поверхность кокона.

Таким образом, поля рук обеспечивают высокую плотность и стабильность сенсорных сигналов, они поддерживают взаимодействие энергетического тела и удаленных областей внешнего поля. Но этого категорически недостаточно, чтобы построить перцептивное пространство.

Наверное, каждый сновидец сталкивался с феноменом «суженного восприятия». Это как раз та ситуация, когда тональ не способен построить перцептивное пространство. При этом поток сенсорных сигналов, допущенных к осознанию, может быть достаточно плотным, но однородным, — то есть, быть продуктом активности только одной области энергетического тела. Так возникает эффект «туннельного зрения» в сновидении. По этой же причине в сновидении происходит отключение тех или иных сенсорных модальностей («слепое» сновидение, когда работает лишь кинестетика и слух, «бестелесное» сновидение, когда в сборке восприятия отсутствуют кинестетические, проприоцеп-тивные сигналы, и т. д.).

Ущербность перцептивного пространства в сновидении вызвана недостатком энергии у сновидца или недостаточной тренированностью внимания. В результате осознание пробуждается только в некоторых зонах энергетического тела, а в остальном

полевом массиве — продолжает дремать. И, надо сказать, что в первую очередь частичное пробуждение касается именно полей рук. Продуцируемый ими плотный поток сигналов дает достаточно материала для сборки замкнутого перцептивного локуса. В результате мы имеем дело с фрагментом (иногда сложным, стабильным и четким), но не пространством.

Формирование перцептивного пространства связано с пробуждением энергетических полей, имеющих отношение к голове. Именно эти поля связаны с ориентацией, основанной на масштабном сенсорном синтезе. Ведь мы обучаемся синтезировать разнородные сенсорные потоки в режиме первого внимания. Для физического тела, собранного первым вниманием, нет ничего важнее головы. Здесь расположены органы чувств, поставляющие поистине колоссальные массивы разнородной сенсорной информации, — глаза, уши, нос, язык. Отдельно надо сказать о вестибулярном аппарате — органе равновесия, о котором мы легко забываем, хотя его роль в оформлении единой картины восприятия огромна. Сигналы, поступающие от вестибулярного аппарата, определяют, в конечном итоге, саму систему перцептивных координат. Благодаря такому скоплению разнородной чувствительности мы непроизвольно фокусируем поле интегрирующего внимания в собственной голове.

Сформированное здесь психоэнергетическое поле является неотъемлемым компонентом кокона и потому рассматривается нами как «внутреннее». В то же время его уникальная роль в организации восприятия делает поле головы активным участником в работе всех удаленных полей нашего тела. Это становится особенно заметным в процессе «выхода» тела сновидения, когда концентрация внимания над центральной частью головы нередко становится главным двигателем смещения точки сборки и началом строительства нового пространства восприятия.

Выслеживание психоэнергетических напряжений подтверждает, что область произвольной самоактивизации поля, его уплотнения и расширения, является, как правило, вертикальной проекцией центра черепа. Концентрируя внимание на точках, лежащих в этой проекции, мы влияем на активность всего поля.

Результатом подобных концентраций становится, в конечном итоге, смещение точки сборки и изменение режима восприятия. Вот главные области, сосредоточение на которых способно оказывать сильное воздействие на работу психоэнергетического поля головы:

(1) точка в центре неба,
(2) точка межбровья,
(3) макушка головы,

(4) точка в основании затылка,
(5) центр внутричерепного пространства.

Перечисленные области тем или иным способом использовались в ориентальных психотехниках для пробуждения разнообразных «сверхъестественных» сил и способностей — например, экстрасенсорных восприятий, странствий вне тела и т. п. То, что сновидящий открывает их самостоятельно, без чтения восточных трактатов по медитации и без помощи учителей, еще раз подтверждает реальное усиление его чувствительности в результате практики.

В каждой из перечисленных пяти областей внимание склонно двигаться своим специфическим образом. Соответственно, каждая область требует специальной техники концентрации. Оптимальный способ концентрации внимания заключается в усилении реальных процессов энергетического метаболизма, поскольку разного рода искусственные визуализации и имагинации 1) менее эффективны, 2) искажают естественную картину энергообмена, 3) могут привести к различным психосоматическим расстройствам. Конечно, постичь все тонкости и нюансы, касающиеся личной энергетической конституции, можно лишь в результате специальной работы над повышением чувствительности. Важнейшими элементами такой работы в нагуализме являются: остановка внутреннего диалога, неделание и сталкинг себя (выслеживание своих ощущений и реакций). Но есть и общие закономерности в движении полей, которые надо иметь в виду.

Так, при концентрации на определенной точке внимание имеет тенденцию двигаться по конкретной траектории, которую можно описать как «силовую линию» или «луч» поля. Например, точка в центре неба (1) соединена с центром внутричерепного пространства. При концентрации внимания на области (1) внимание стремится двигаться по данной «силовой линии» внутрь. Точка межбровья (2) лежит на силовом «луче» внимания, направленном одновременно вперед и назад, в сторону затылка. Поэтому оптимальное сосредоточение в этой области заключается в движении внимания вдоль этой линии.

Макушка головы (3) также пребывает на силовой линии, по которой энергия одновременно поглощается телом и излучается вовне. Поскольку макушка является проекцией «стержня» кокона (см. ниже), здесь плотность энергообменных процессов особенно высока, а потому сосредоточение в этой зоне чаще всего приводит к смещению точки сборки.

Наконец, точка в основании затылка (4) связана не только с центром внутричерепного пространства, но и с горловым центром, а также с его проекцией на задней пластине кокона. Сосре-

доточение на этой точке активизирует, таким образом, сразу несколько силовых линий (а) от затылка к центру головы, (б) от затылка к горловому центру, (в) от затылка к задней пластине кокона. Внимание попеременно движется по этим траекториям.

Что же касается самого центра внутричерепного пространства (5), то его активизация по большей части происходит опосредованно — через сосредоточение на четырех зонах, указанных выше. Известен лишь один прием прямого сосредоточения на этой области. Я уже описывал его в предыдущих книгах. Это — йогическая техника «слушания внутреннего звука». Прислушиваясь к звуку внутри головы, мы вынуждаем внимание двигаться по линии между ушами, пока оно не зафиксируется в центре внутричерепного пространства.

У тех, кто не имеет достаточного опыта в работе с вниманием, может возникнуть вопрос: каким образом внимание «движется» по описанным траекториям, и как понять, движется ли оно вообще? Как правило, начинающий практик испытывает затруднение с концентрацией на тех областях тела, откуда практически не поступают сенсорные сигналы. Первое внимание не привыкло останавливаться там, где сенсорика слаба или крайне аморфна, а все перечисленные области, активизирующие поле головы, относятся как раз к зонам, пребывающим в «сенсорной тени».

Первое побуждение в этой ситуации — визуально вообразить точку или проекцию луча. Это не лучший способ, на мой взгляд. Он только кажется простым и естественным, потому что визуальный канал у человека самый информативный и одновременно самый послушный. Глаза непрерывно движутся и легко подчиняются волевым приказам. Однако по этим же причинам внимание очень быстро отвлекается от зрительных впечатлений. Мы способны совершенно «бездумно» смотреть в одну точку, не обращая на нее никакого внимания, или скользить взглядом по визуальному полю, не придавая значения ни одному из видимых объектов.

Поэтому фиксация *взгляда* и фиксация *внимания* не так уж часто сочетаются друг с другом. Полноценное сосредоточение внимания гораздо тесней связано с кинестетикой. Возникновение специфического ощущения «осязательного» типа — вот что указывает на фиксацию внимания в точке. Таким образом, когда внимание перемещается по определенной траектории, мы чувствуем соответствующее движение ощущения.

Конкретный характер ощущения описать сложно. Оно может напоминать волну тяжести, тепла, легкой дрожи, пульсации или щекотания, но чаще всего оно представляет собой нечто среднее между всем перечисленным. Собственно говоря, это не что иное,

как прямое переживание потока энергии. Луч внимания возбуждает некие поля, которым соответствуют нервные клетки и ткани, а затем то же самое внимание фиксирует возникшее возбуждение и транслирует его посредством кинестетического сигнала. Таким образом, можно сказать, что управление энергетическими полями тела осуществляется через свободное манипулирование кинестетическим вниманием.

Работая таким образом над активизацией психоэнергетического поля головы, практик может через некоторое время обнаружить еще одну, шестую область, которую можно использовать как объект для сосредоточения. В одной из предыдущих книг я назвал эту область «лоно внимания». Она возникает как новая фигура, составленная из нескольких энергетических потоков, активизированных в процессе тренировки.

Прежде всего, это результат слияния областей (3), (4) и (5). По мере того, как чувствительность практика возрастает, он замечает, что в образовании новой области сосредоточения принимают участие и центр неба, и точка межбровья — только в меньшей степени. В основном «лоно внимания» охватывает нижнюю часть затылка, центр и основание черепа. Именно здесь, очевидно, образуется поле, где происходит интеграция основного сенсорного материала, поступающего от поверхности кокона и от его малых эманации.

Я нахожу данную область весьма полезной в психотехническом отношении. Сосредоточение на этой фигуре способствует включению внимания сновидения, стабилизации второго внимания, ускоряет формирование тела сновидения.

«Лоно внимания» исполняет роль своеобразного энергетического рычага, непосредственно связанного с точкой сборки. Поскольку точка сборки является первым источником всякого внимания в энергетическом теле, сосредоточиться на ней невозможно. Глаз не может видеть сам себя без помощи зеркала, и в некотором смысле «лоно внимания» исполняет роль такого зеркала. Сосредоточение на этой области резко замедляет внутренний диалог, а ее смещение автоматически приводит к смещению самой точки сборки. Объем внимания, вовлеченного в такое смещение, позволяет без труда собрать сложный и разнообразный перцептивный мир в любой измененной позиции, а это — наилучшее состояние для воспринимателя при исследовании других диапазонов Реальности.

Одновременная активизация полей рук и головы обеспечивает сборку полноценного перцептивного континуума в режиме второго внимания. Разумеется, это только первый шаг в освоении других миров восприятия. Полученный сенсорный продукт обра-

зуется в результате контакта с «верхним слоем» энергетического океана. Канал пупа генерирует третью часть удаленных полей энергетического тела, что обеспечивает необходимую интенсивность энергообмена с внешним полем и позволяет воздействовать на воспринимаемое в этом диапазоне Реальности.

Как известно, пупочный канал энергетического тела (именуемый у Кастанеды «просветом» кокона) создает самый мощный поток излучения малых эманации вовне и одновременно является самым большим поглотителем Силы. Именно участие пупочного канала в перцептивной работе второго внимания определяет скорость и качество телесных трансформаций. Практик может неплохо контролировать восприятие в сновидении и, тем не менее, пребывать в психоэнергетическом гомеостазисе, если канал «просвета» блокирует энергообмен в сновидении. Если же канал «просвета» открыт слишком широко, энергетическое тело истощается с огромной скоростью, а это, в свою очередь, неминуемо ведет к утрате сновидческих способностей или к телесному недугу.

И здесь мы встречаемся с серьезным затруднением. Дело в том, что «просвет» слабо реагирует на усилия психотехнического характера. Разумеется, мы способны в некоторой степени влиять на активность этого канала, привлекая в абдоминальную область произвольно сконцентрированное внимание, но эффект от таких опытов незначителен, а главное, весьма неустойчив. Состояние «просвета» зависит, в основном, от характера активности психоэмоциональных полей энергетического тела. И это возвращает нас к безупречности как базовому психоэнергетическому состоянию.

Чтобы сновидение приобрело трансформирующую силу, практик вынужден добиваться безупречности наяву. Страх смерти, чувство собственной важности, жалость к себе и иные комплексы тоналя генерируют постоянные искажения в работе «просвета». Канал сжимается и расширяется, эти бессознательные пульсации бывают настолько сильными, что иногда блокируют саму возможность осознанного восприятия в сновидении.

Страх смерти сильнее всего искажает работу этого канала. Конечно, необходимо учитывать, что все базальные комплексы связаны друг с другом, а потому активизация любого из них, в конечном счете, приводит к деформации «просвета». Чувство собственной важности вызывает озабоченность собственной судьбой, озабоченность вызывает тревогу, тревога становится страхом. Страх вызывает жалость к себе, жалость уязвляет чувство собственной важности — и мы вновь возвращаемся к страху. Психические напряжения движутся внутри замкнутого круга. Пока заботы и

тревоги не оставляют нас, мы не можем войти в трансформирующее сновидение.

Вот почему работа сновидца не может быть эффективной, если он не в состоянии поддерживать высокую степень отрешенности, невовлеченности и безмятежности. Для этого необходима бдительность и постоянное участие в психоэнергетической практике внимания сталкера.

Удаленные поля кокона, таким образом, проще всего осознать, активизируя свою чувствительность в трех зонах физического тела — в руках, голове и центре пупка. Опираясь на эти поля, сформированные в мире первого внимания, сновидец получает возможность собирать перцептивное пространство в измененных режимах восприятия и действовать там. Дальнейшее усиление чувствительности в сновидении приводит к осознанию более масштабных структур энергетического тела. Наяву они никогда не воспринимаются.

Поверхность кокона и фронтальная пластина

Поверхность энергетического тела является той формацией, которая регулирует все процессы энергетического обмена между субъектом и окружающим его полем. В сновидении мы открываем ее существование, когда пытаемся осознанно совершать какие-либо сложные действия с участием тела сновидения.

Каждый переход из одного мира второго внимания в другой, каждое исследование феноменов, структур и отношений между ними заставляет сновидца привлекать все новые ресурсы своего внимания. В эти моменты тело сновидения активизируется настолько, что мы замечаем целый пласт новой чувствительности, неоднородно распределенной внутри нас и в непосредственной близости от нас.

Вначале эти ощущения смутны и едва осознаваемы. Однако дневная практика неделания и остановки внутреннего диалога через какое-то время начинает воскрешать сновидческие переживания, усиливать их, фрагментировать и размещать.

После того, как восприятие сновидения включилось наяву хотя бы однажды, начинается стремительный процесс уплотнения поверхностных полей энергетического тела. Находясь во втором внимании, сновидец чувствует новые источники энергии и может научиться их использовать.

Эти явления имеют прямое отношение к осознанию связи энергетического тела и планетарного поля Земли. Мы совершаем сенсорное открытие — в какой-то момент практики мы начинаем ощущать, что находимся в «пузыре», по которому текут эманации Земли. Внутри «пузыря» наше осознание непрерывно пульсиру-

ет, сжимаясь и расширяясь по определенной ритмической модели. В состояниях предельного расширения осознание сливается со стенками «пузыря», и тогда мы ощущаем максимальную близость к *целостности.* Если в такой момент сновидец имеет всплеск *видения,* он способен осознать, как сложно устроен его энергетический кокон.

Поверхность энергетического тела формируется там, где большие эманации (поле планеты и мироздания) встречают силовое сопротивление субъекта и под его влиянием меняют свои характеристики. Сновидящий воспринимает этот процесс, как двунаправленный поток энергии, движущийся одновременно снизу вверх и сверху вниз. Конечно, любые пространственные характеристики в мире энергетических форм, представляют собой чистую условность, и то, что мы ощущаем как «движение» Силы в том или ином направлении, является результатом наложения двух форм перцепции, опирающихся на первое и второе внимание одновременно.

Только память о пространстве первого внимания позволяет нам описывать различные «потоки» и «формы». Двунаправленный поток образует первый слой поверхности кокона. Сосредоточение внимания на том или ином направлении движения (снизу вверх или сверху вниз) позволяет в определенном диапазоне изменять состояние энергетического тела. Например, сосредоточение на эманационном потоке, движущемся от ног к голове, активизирует нижние каналы энергообмена (промежность, «просвет»), что уплотняет весь кокон и повышает его чувствительность.

Сосредоточение на потоке, направленном вниз (от головы к ногам), усиливает активность центра межбровья, горлового центра и центра солнечного сплетения. Результатом этой практики становится характерное смещение точки сборки вверх, выход тела сновидения, феномен экстрасенсорного восприятия и безмолвного знания.

Второй слой поверхности энергетического тела, в отличие от первого, образован малыми (внутренними) эманациями кокона.

Он также представляет собой двунаправленный ток. Здесь движение эманации обеспечивает постоянный энергообмен между правой и левой сторонами кокона, что вызвано спецификой устройства внутренних полей тела и позицией точки сборки.

Наша энергетическая конституция, как известно, асимметрична. Движение малых эманации слева направо вызвано тем, что правая сторона энергетического тела в большей степени излучает, а левая — поглощает. Кастанеда сообщает, что правая сторона энергетического тела отражает «порядок тоналя», а левая — «по-

рядок нагуаля». Будучи поистине шаманской метафорой, этот способ говорить, тем не менее, вполне выразителен. Строительство тональной картины мира, несомненно, требует большого количества энергии. Соответственно, источником этой энергии является Реальность-вне-описания, то есть нагуаль. Вот почему «сторона нагуаля» оказывается, в первую очередь, поглощающей, а «сторона тоналя» — излучающей. Обратный ток малых эманации (справа налево) переносит «порядок тоналя» на левую сторону кокона и этим замыкает поле энергетического тела, оберегая его от нагуального хаоса.

Лицевая часть кокона (фронтальная пластина) состоит из множества полей, взаимодействующих друг с другом и с внешними эманаци-ями. Здесь сосредоточен основной объем произвольного и непроизвольного внимания, что приводит к высокой активности внутренних полей. В определенном смысле фронтальная пластина кокона является нашим «энергетическим портретом», поскольку особенности ее функционирования отражают всю массу индивидуальных особенностей биофизики и психики воспринимающего.

Основной энергетический обмен фронтальной пластины происходит через три канала — горловой центр, центр солнечного сплетения и центр пупка («просвет»). От этих каналов в наибольшей степени зависит общее состояние энергетического тела. По тому, как себя ведут данные полевые структуры, можно судить об органических процессах, происходящих в теле, о физиологии и биохимии, о специфике конкретного человеческого тоналя. Здесь интегрированы все уровни человеческого метаболизма — от физического до информационного — и наиболее заметны все проявления психосоматического единства.

Скажем, наблюдается довольно четкая корреляция между активностью горлового центра и жалостью к себе, гиперрефлексией, интенсивностью внутреннего диалога, работой интеллекта, вербализацией, озабоченностью. Точно так же связаны между собой центр солнечного сплетения и тот спектр эмоционального реагирования, что касается социального бытия (симпатия и антипатия, зависть и ревность, ненависть и любовь). Солнечное сплетение чутко реагирует на всякое пробуждение чувства собственной важности. Страх смерти (как и любые иные разновидности страха, тревожности, беспокойства), в первую очередь, оказывает влияние на состояние «просвета».

Существует и обратная связь: всплеск активности энергетического центра (спровоцированный психотехникой, соматической дисфункцией, химическим веществом) провоцирует те или иные чувства, изменяет характер реагирования, влияет на психическое

состояние.

Необходимо заметить, что перечисленные центры находятся в единой системе энергообмена. Энергетическое тело, пока возможно, стремится сохранять гомеостазис, который можно рассматривать как психоэнергетическое проявление присущего живым формам инстинкта самосохранения. Если один из центров своей излишней активностью нарушает равновесие системы, другой центр восстанавливает его. С помощью механизма, поддерживающего психоэнергетическое равновесие, человек сохраняет физическое и психическое здоровье.

Существуют две силы, способные нарушить равновесие энергообмена в человеческом коконе: генетическая программа и тональ. Благодаря тому, что наш вид владеет произвольным вниманием и упорядоченным осознанием, тональ обрел необыкновенные способности. Сначала он формируется под влиянием генетической программы, а затем обретает самостоятельность и начинает вмешиваться в биологическую систему. Ускоряет или замедляет старение, разрушает или исцеляет органы, определяет характер и скорость многих биофизических процессов.

Психоэнергетическая структура и судьба

Понятно, что от состояния тоналя зависит конкретное содержание человеческой Судьбы. Но судьба— это не только последовательность событий, обстоятельств, решений и поступков. Это еще и *соматический дискурс.* Это история телесных метаморфоз, обусловленных образом жизни и типом реагирования. Энергетическое тело в значительной степени является *соматизацией* нашей безупречности или небезупречности.

К сожалению, в процессе психологической эволюции мы построили неэффективную картину мира. В результате чего небезупречность стала фоновым состоянием человеческого сознания. Наше описание порождено небезупречностью, генерирует небезупречность и воспроизводит ее. Доведенные до автоматизма стереотипы социального реагирования изо дня в день вынуждают нас интенсивно излучать энергию через основные каналы фронтальной пластины. Тело в этих условиях слабеет и разрушается. Наши убийцы — страх смерти, чувство собственной важности, жалость к себе — никогда не спят.

В состоянии видения эту активность можно воспринимать как характерное мерцание поверхности энергетического тела — бледное и судорожное. Постоянные «конвульсии» светимости делают поверхностные поля рыхлыми и неоднородными. Каждая вспышка излучения в одном из трех основных центров энергообмена ведет к тому, что в защите кокона образуется провал светимости

(«дыра»), угрожающий нормальному функционированию человеческой формы. Поверхность энергетического тела вообще напоминает мембрану — она гасит или отклоняет потоки больших эманации, которые не могут войти в резонанс с ритмическими паттернами человеческой структуры. Проникая сквозь «дыру», негармоничные потоки эманации препятствуют восстановлению равновесия. Они не питают кокон, а еще больше ослабляют его. На первых порах такое ослабление кокона еще не приводит к соматическим дисфункциям, но лишь создает для них благоприятные условия.

Существует определенная связь между горловым центром и активностью намерения, солнечным сплетением и эмпатической чувствительностью, центром живота и энергетическим тонусом.

Сверхвысокая активность горлового центра в режиме излучения, вызванная жалостью к себе или поглощенностью внутренним диалогом и ментальным комментированием, блокирует связь человека с намерением. Стоит обратить пристальное внимание на динамику своей внутренней жизни, выследить повторяющиеся психологические и энергетические последовательности, и легко заметить: чем больше субъект сосредоточен на внутреннем диалоге или на жалости к себе, тем чаще он принимает ошибочные решения. Невольно возникает впечатление, что жизнь «сопротивляется» любым нашим усилиям. И наоборот — замедление внутреннего диалога и безжалостность, как правило, приводят к интуитивным прозрениям и правильным поступкам.

При нарушении работы канала солнечного сплетения можно выследить иную закономерность: чувство собственной важности блокирует данные нам от природы способности к эмпатии. Субъект практически перестает чувствовать других людей. Этот дефект энергообмена, безусловно, является наиболее распространенным. Вся современная цивилизация держится на этом фундаментальном искажении чувствительности. Ибо *доминирующим чувством социального человека является его собственная важность*.

На протяжении почти всего исторического времени человек занимается тем, что строит и перестраивает социальное пространство. Что движет им? Эту силу можно называть по-разному: воля к власти, желание оставить на земле некий след, социальная конкуренция и пр. Как бы мы ни назвали эту жгучую, неиссякаемую страсть, за придуманным сочетанием слов всегда стоит некая форма чувства собственной важности. Речь не идет о моральной оценке сложившегося положения. Это энергетическая ситуация социального человека.

Собственная важность — основной мотив человеческой активности.

Ради удовлетворения этого чувства человек ведет войны, строит города и государства, создает религии и философии, бизнес и промышленность, науку, культуру, искусство. И *чем сильнее мы погружены в чувство собственной важности, тем менее чувствительны.*

А ведь эмпатия, как и другие виды ощущений, является инструментом ориентации. Способность со-переживать — это не только и не столько доброта, милосердие или альтруизм. Это, прежде всего, способность глубоко понимать человека во всей его противоречивой целостности. Лишая себя эмпатии, мы буквально «слепнем» и теряем способность к самопознанию. Ибо невозможно познать то, что не чувствуешь.

В конечном итоге, социальный человек становится бесчувственным автоматом. Честолюбец чаще всего жесток — но не потому, что ненавидит, а потому, что безразличен. Современный мир, переполненный чувством собственной важности, достиг почти патологического состояния — безразличия на грани аутизма. Центр солнечного сплетения излучает энергию, но не поглощает ее. Это — одно из самых серьезных препятствий на пути Трансформации.

Наконец, проще всего заметить, как страх смерти и все иные виды страха блокируют поглощение Силы. Страх и его опосредованное проявление (озабоченность) преследуют человека почти непрерывно. Мир тоналя, созданный за последние десятилетия, в этом отношении приобрел крайне неприятные черты. С одной стороны, цивилизация стала якобы «благополучнее»: мы реже испытываем острые приступы страха смерти, нам не приходится каждый день сталкиваться с угрозой физическому существованию, но — энергетическое истощение человека нарастает.

Ибо на место острого страха пришла хроническая тревожность и озабоченность. Эти чувства делают человека скованным, неуверенным, компульсивным. Мы одержимы собственной безопасностью, и давно уже не живем, а «обороняемся». Ведь для большинства людей окружающий мир агрессивен и беспощаден. А как же иначе? Это мир собственной важности, жестокости и безразличия.

Это положение можно изменить. Человек способен вернуться к гармоничному энергетическому метаболизму. И безупречность играет решающую роль в этом процессе.

Поверхность кокона и внутренние поля

Все поверхностные поля влияют друг на друга. Горловой центр, например, оказывает непосредственное действие на поле межбровья и лицевое пространство — на те энергетические зоны, где формируются основные потоки произвольного внимания. Центр солнечного сплетения, в свою очередь, влияет на два асимметричных поля кокона — сердце и печень. Наконец, «просвет» входит в сложную структуру каналов, связывающую между собой основание живота, промежность, надпочечники и «центр страха» на задней пластине кокона. Вся эта система, в конечном счете, связана с точкой сборки — единым центром, объединяющим и интегрирующим поля энергетического тела человека.

В мире первого внимания тело состоит из клеток, тканей и органов. Это сложное пространство биологического организма, где происходят разнообразные химико-физические, электрохимические, физиологические процессы. Второе внимание работает иначе. Оно делит тело не на органические системы (кровеносная и лимфатическая, дыхательная, пищеварительная, костная, нервная и т. д.), а на поля чувствительности.

Каждое из этих полей сформировано исключительно *вниманием.* Его психоэнергетическая сущность собирает многомерное пространство, не имеющее отношения к положению какой-то части физического тела в привычном пространстве. Поскольку малые эманации, являющиеся строительным материалом для кокона, являются превращением больших эманации мироздания, мы наблюдаем собственное энергетическое тело как своеобразный микрокосм. Чем глубже уходит внимание во внутренние поля кокона, тем больший объем внешних эманации мы способны воспринять.

Все разнообразие полевых структур транслируется тремя паттернами — линейными потоками, воронками и пульсациями.

«Линейные потоки» наиболее энергетичны. Они формируются перетеканием Силы по масштабным системам, связывающим кокон и внешнее поле.

«Воронки» — это формации, возникающие при столкновении двух разнонаправленных потоков силы.

Наконец, «пульсации» являются формой существования стабильных потоков и вихревых структур.

Само энергетическое тело является «воронкой» — водоворотом, образовавшимся в результате столкновения эманации. Этот вихрь фиксирует точка сборки. Внутренние поля переполнены движением — в основном, спиралевидного характера. Психоэнергетические токи, участвующие в этом движении, являются одновременно центростремительными и центробежными.

Спиралевидная структура (динамическая форма разорванного круга) — самая распространенная схема движения в энергетическом мироздании. Проекции этой структуры регулярно фиксирует и первое внимание, когда мы изучаем окружающий физический мир. По спирали часто движется и наше бессознательное внимание. Начиная с древнейших времен «спираль» и «круг» символизировали для человека Силу и Бесконечность. Это отражено в рисунках, в особенностях древней архитектуры, в магических ритуалах и символах. И сегодня, избавляясь в процессе неделания от поздних перцептивных шаблонов визуального поля, практик замечает, как его внимание останавливается на любых спиралевидных структурах, пытаясь превратить хаос в совокупность движущихся концентрических кругов.

«Стержень» энергетического тела, транслируемый первым вниманием как канал, проходящий через головной мозг и позвоночник, связывает психоэнергетику с планетарным полем и полем Вселенной. Это плотный поток энергии, максимально удаленный от дневного внимания. Он обеспечивает само существование кокона независимо от актуальной интенсивности осознания. Его верхний «полюс» проходит через центр макушки, а нижний — через центр промежности. Проникновение сюда второго внимания всегда вызывает значительные смещения точки сборки. Эта особенность энергетической конституции человека породила целую метафизиологию в йогических школах, где описывают «пробуждение» божественной энергии Кундалини, спящей в основании позвоночника и выходящей через макушку головы.

Путешествуя по внутренним полям энергетического тела, сновидец открывает все больше неосознаваемых прежде областей. Они свидетельствуют о некоем внутреннем порядке малых эманации и внешнем порядке больших эманации. Парадоксальное единство *внутреннего* и *внешнего* впечатляет. Начинаешь понимать подлинный смысл высказывания ламы Ангарика: «Для просветленного человека, чье сознание охватывает всю вселенную, для такого человека вселенная становится его «телом»…»

Энергетическая Вселенная, в которой нам суждено жить, — странное и загадочное место. Как и сам человек, в природе которого сновидец находит не только человеческие, но и вселенские эманации, благодаря чему, как мы надеемся, возможна Трансформация нашего существа.

В сновидении и втором внимании мы открываем энергетическую (полевую) сторону своего существа. Это более широкая область реальности. Внимание извлекает из *фона* множество *фигур*, каждая из которых с самого начала была имплицирована в пространство присущей нам чувствительности, но не была осознана,

а потому действовала автоматически, бесконтрольно, во тьме забвения. Извлеченные из сновидения фигуры накладываются на объекты бодрствующего восприятия, и мы, следуя законам тоналя, принимаемся за новую сборку себя.

Осознание энергетического тела и есть результат этой «новой сборки».

За каждой деталью, за каждой формацией, слепленной из энергетической ткани нагуаля при помощи внимания и осознания, скрывается грандиозная сложность процессов. Это реальная сложность, поскольку энергетическое поле человека включает в себя все сферы его психической активности и все проявления его биофизики, и сложность описательная, ибо язык тоналя не приспособлен для работы с подлинной целостностью, превосходящей сотворенные им дихотомии и дефиниции.

Ситуация с энергетическим телом человека представляется особенно сложной еще и потому, что мы рассматриваем ее изнутри. Осознание не может отстраниться от самого себя. Субъект, пытающийся создать объективное описание самого себя, неизбежно парадоксален. Он непрерывно пытается выйти за границы себя, прилагает к этому неимоверные усилия, но и там, «за границами» себя, находит только измененную перспективу собственного сознания.

Ибо *наблюдатель* влияет на *наблюдаемое.* В любом случае мы свидетельствуем только интерференционную картину — специфическую деформацию ткани Бытия, возникающую в результате взаимодействия субъекта и внешнего поля. Сложность наблюдаемой интерференционной картины обусловлена сложностью столкнувшихся волновых пакетов (энергетического тела и Мира). Разумеется, эта аналогия тоже обманчива, но создает отдаленное представление о том, что происходит на самом деле.

Созерцая структуру своего энергетического тела, мы искажаем ее, перестраиваем при помощи рефлексивной энергии собственного осознания, в то время как сила больших эманации искажает работу воспринимающего внимания. В результате мы то и дело принимаем внешние энергетические факты за внутренние феномены, а внутренние феномены — за энергетические факты Реальности.

И все же существует позиция восприятия, где любая сложность исчезает.

Все эти энергетические потоки, структуры, их функции и взаимодействия порождены наблюдателем, непрерывно колеблющимся между первым и вторым вниманием, между явью и сновидением. Когда сила осознания достигает своего критического порога, утомительные колебания между двумя позициями транс-

формируются в интегральное поле. А интеграция — это единство и простота.

Энергетическое тело перестает быть структурой, оно становится *чистым актом осознания.* Очевидно, это следует считать окончательным освобождением от человеческой формы.

Раздел 2. Реальность в сновидении

Ума мы набираемся в жизни,
мудрость проистекает из
снов… Все истинное искусство
также рождается в царстве
сновидений… отмирает
сновидческий орган… —
ветшает и рушится мост,
ведущий в иную жизнь,
ценность которой несравнимо
выше, чем ценность любых
земных благ. Сновидение — это
мост между бодрствованием и
сном, и оно же — мост между
жизнью и смертью.

Густав Майринк, «Белый доминиканец»

В определенном смысле бодрствующая жизнь является непрерывным и всеохватывающим заблуждением. Хотя человеку, не знающему никаких иных состояний восприятия, кроме повседневной фиксации первого внимания, такое заявление покажется абстрактным и умозрительным — философской декларацией, не имеющей ничего общего с практикой повседневной жизни.

Все мы автоматически отождествляем свое ограниченное сознание и обусловленный разум с миром, существующим вне нас. Все мы бессознательно относимся к психическому опыту бодрствования, как к чему-то, в большей или меньшей степени исчерпывающему присутствие окружающей Реальности. Именно это отношение, обусловливающее и характер переживания опыта, и причинно-следственные цепочки явлений нашей жизни (а следовательно — общее течение личной Судьбы), незаметно разрывает полноту бытия, вытесняет колоссальный объем сигналов не только в сумрачные поля бессознательного, но и вообще за границы психического мира. И бесконечное поле Реальности превращается в *фон.* «Поле» по-прежнему присутствует внутри нас и вокруг нас, но никогда не становится объектом внимания. Полнота становится пустотой, мир чистого осознания — абсолютной

бессознательностью.

Чем же является это отсутствующее присутствие, эта пустотная полнота для субъекта обычного психического опыта? Оно является сущностью сновидения. Можно сказать, что в обычном состоянии первого внимания человек бодрствует лишь частично. Он нисколько не отдает себе отчета в весьма странном обстоятельстве — во время бодрствования значительная часть его психики *продолжает пребывать в сновидении.*

Надо, однако, заметить, что время от времени чувство сновидения наяву обнаруживает себя. Достаточно отвлечься от самозабвенной погруженности в собственную реактивность, взглянуть на собственное поведение, на эмоции и мысли как бы стороны, и возникшая в нас рефлексивная дистанция словно «высветляет» сновидческий *фон* жизни. Чаще всего это особое переживание посещает людей, склонных к тому или иному виду творчества. Поэты и писатели, ученые и философы, художники и музыканты не так уж редко чувствуют себя сновидящими. Да и всякий человек в момент отрешенности находит в воспринимаемом мире отблеск сновидения.

Это весьма любопытный феномен. Его парадоксальность заключается в том, что, чувствуя себя сновидящим, человек как бы просыпается от забвения. И наоборот: когда мы не замечаем сновидческого фона во время бодрствования, мы определенно находимся в глубоком забвении собственного сознания.

На первый взгляд, эти призрачные переживания противоречат всякой логике принятого нами описания мира. Однако, если мы обратимся к нагуалистской модели взаимосвязи бытия и осознания, все становится на свои места. Согласно этой модели, универсальным критерием перцептивного статуса человека является уровень интенсивности его осознания. Расстояние между субъектом и Реальностью зависит только от этого. Не имеет принципиального значения, к какой модальности опыта — к бодрствованию или к сновидению — относит человеческий тональ данное актуальное переживание. В не-тональной системе координат бодрствование и сновидение относятся друг к другу следующим образом:

(1) обычное (автоматическое) бодрствование — бессознательный сон без сновидений;

(2) рефлексирующее бодрствование — сон со сновидениями;

(3) осознанное («просветленное») бодрствование — осознанный (люцидный) сон;

(4) бодрствование сталкера (самовыслеживание) — энергетическое сновидение и второе внимание.

Перечисленные четыре уровня интенсивности осознания исчерпывают психоэнергетический опыт человеческой формы, но не исчерпывают всех потенций, скрытых в глубине нашей космической природы.

Царство сна — это особое состояние. Здесь изменяются основные характеристики энергетического метаболизма субъекта: частота колебаний снижается, а амплитуда, наоборот, возрастает.

В целом это свидетельствует об увеличении объема энергетического метаболизма человека в состоянии сна. Режим бодрствования «быстрее», но при этом он отражает поверхностный характер нашего взаимодействия с Реальностью. Наяву мы торопливо касаемся своим энергетическим полем окружающих объектов, что накладывает свой отпечаток на дневное мышление, осознание и восприятие.

Состояние сновидения обладает противоположными качествами. Оно — неторопливое и глубокое. В сновидении психоэнергетическое поле обретает большую плотность и большую способность к проникновению в любую избранную нашим осознанием область пространства-времени. Это замедление и уплотнение энергетического метаболизма создает предпосылки для сгущения перцептивного внимания, образующего целостные «миры» (континуумы). Когда ритм вибрации психоэнергетического поля замедляется еще больше, восприятие становится практически невозможным. Пространство сновидения расширяется до Бесконечности, что делает его чрезмерно большим для памяти и осознания. Такое огромное пространство для субъекта обычно остается *фоном* — то есть, океаном бессознательного и невоспринимаемого. Это область сна без сновидений.

Четвертый уровень является началом Трансформации человеческого сознания и всей нашей целостности. Если практику удается еще больше повысить силу осознания, он начинает превращаться в магическое существо, которому явь и сновидение даны в следующих энергетических соответствиях:

(5) тотальный сталкинг наяву — видение в сновидении;

(6) видение наяву — видение в сновидении (предельная тождественность).

Такое обозначение уровней крайне условно. Чем выше интенсивность осознания, тем разнообразнее и ярче перцептивно-энергетические феномены, возникающие в опыте практика. Начиная с третьего уровня интенсивности, практик переживает воспринимаемый мир качественно иначе. На четвертом уровне он уже явственно видит единство бодрствующего и сновидческого восприятия, на пятом — открывает не только видение в сновидении, но и проход в состояние второго внимания из бодрствующего

состояния. О шестом уровне говорить сложно, поскольку здесь мой опыт до сих пор остается не полным. Судя по фрагментарным переживаниям, которые мне довелось пережить, «предельная тождественность» видения возвращает целостность энергетическому существу и на пике своего проявления выводит трансформанта за пределы человеческого мира восприятия и за пределы любого пространственно-временного континуума.

Сновидение: фигура и фон

Вернемся к обычному бодрствованию человека, не знающего о потенциальной силе своего сознания. Пока бодрствование такого человека не отягощено осознаванием восприятия, пока он полностью отождествляет себя с собственными реакциями на внешние и внутренние раздражители, его перцептивный мир полностью лишен объема.

Человек не знает о существовании своей второй, сновидческой части себя просто потому, что эта часть пребывает в состоянии глубокого сна без сновидений. Нам кажется, что мы бодрствуем именно потому, что большая часть нашего существа погружена в абсолютную бессознательность. Такое состояние можно сравнить с монокулярным зрением существа, совершенно ничего не ведающего о перспективе или объеме. Зрительное поле дано ему как абсолютная плоскость, созерцая которую невозможно составить представление о пространстве вокруг, о подлинных расстояниях между глазом и визуально воспринимаемым объектом.

Объем («стереоскопия») возникает в момент рефлексии, то есть тогда, когда мы обращаем свое внимание не на чувственный материал, который является причиной реакции, а на саму реакцию. Это может быть эмоция, чувство, переживание, либо мысль, фантазия, воспоминание. Рефлексия — всегда «шаг внутрь» или «шаг в сторону». Она порождает новое измерение в перцептивном поле. Здесь, в этом измерении, внимание впервые открывает осознание как независимый от чувственного содержания объект. И чем же оказывается очнувшееся от забвения осознание? Сновидением.

Итак, сновидческий фон бодрствования становится очевидным в результате расширения и усиления осознания, а рефлексия выступает самой простой формой такого расширения и усиления. Симметричное отношение имеет место в состоянии глубокого сна без сновидений. Если наяву мы открываем сновидческую суть собственного бытия через рефлексию, то во сне самым простым и доступным способом осознания становится любая запомнившаяся фаза КЕМ-сна. Осознав даже самые слабые отголоски переживаний в КЕМ-сне, наблюдательный практик начинает понимать,

что и «темные», бессознательные периоды его ночной жизни наполнены неким присутствием. Присутствие это неуловимо, оно ускользает от внимания, подобно ртути, поскольку перцептивный аппарат ничего здесь не собирает, а всего лишь свидетельствует потенциальное существование.

Словом, и в бодрствовании и во сне мы отдаленным образом осознаем присутствие «фона». Этот *фон* переживается как сновидение, а дальнейшее усиление осознания рано или поздно приводит к фундаментальному открытию, с которого, на мой взгляд, и начинается подлинный путь сновидящего.

Умозрительная концепция метафизической модели описания превращается в прямое чувство. Несмотря на всю свою иррациональность, это чувство убеждает любого человека, обладающего сильным вниманием и осознанием, что в сновидении заключена истинная Реальность.

Все, что происходило с практиком на Пути сновидения до этого, шло от ума. Мы можем много размышлять о «мирах сновидения», о реальности во втором внимании, можем иметь всплески люцидности сна и даже энергетических взаимодействий в осознанном сновидении, но при этом оставаться в сфере условного наклонения, в мире гипотез, допущений и рационального эксперимента.

Конечно, в этом состоянии есть определенные преимущества и защищенность. Мы говорим себе: «Это трезвомыслящая позиция. Это соответствует позитивному мышлению. Это и есть позиция *верить не веря*».

Короче, это парадоксальное существование рационалиста в иррациональном мире. Мы защищены от магической паранойи, что, безусловно, дает передышку нашему тоналю, помогает ему освоиться в поле непривычных перцептивных феноменов, но одновременно мы изолированы от полноты чувственных переживаний, присущих сновидцу, всесторонне открывшемуся миру нагуаля.

Рационалистский период в эволюции сновидящего необходим. И все же наступает момент, когда «щиты тоналя» исчерпывают себя. Рассудок и здравый смысл защищены сильным осознанием. Это знаменательный момент. Тональ капитулирует, отступает, признает невероятное и неприемлемое, но при этом не отрицает себя и не сжимается, стремясь к самоуничтожению. Рациональное и иррациональное теперь сосуществуют в мире без враждебности, без противостояния, не расщепляя целостность нашей личности. Мы просто поднимаемся над тоналем и нагуалем внутри себя, признавая Реальность в сновидении и сновидение в Реальности.

Это стояние над противоположными полюсами чувства и постижения — победа свидетеля, переместившего свое Я внутрь сформированной фигуры безупречности. Почему так важно войти в эффективное состояние безупречности? Все дело в том, что для успешного прогресса в сновидении нам необходимо, прежде всего, устранить из сферы своего реагирования страх смерти и всякое потакание себе.

Страх смерти — самое большое препятствие для сновидца. Он возникает всякий раз, когда мы погружаемся в сновидение, а еще в большей степени, когда явь и сон начинают путаться между собой, когда их координаты превращаются в условность. Ведь во всех подобных случаях речь идет о большем или меньшем смещении точки сборки и, следовательно, изменении формы энергетического тела. Эти явления пугают на самом глубоком уровне, поскольку они подобны опыту умирания. Почти каждый практик, работающий над проникновением в осознанное сновидение, испытывал этот характерный трепет. Сила и качество страха кажутся настолько удаленными от области ясного сознания, что воспринимаются как факт почти исключительно телесный. Всякий раз, когда точка сборки теряет фиксацию и готова покинуть привычную позицию, тело вздрагивает, словно от невидимого удара.

Надо сказать, этот «импульс» является психическим отражением вполне объективного энергетического обстоятельства. Фронтальная пластина энергетического тела (так сказать, его защитный экран) в момент колебаний или смещений точки сборки стремится к адекватной перестройке и, соответственно, теряет свою нормальную плотность. Активность практически всех энергетических каналов быстро меняется, что не может не влиять на состояние поверхности энергетического тела. Хаотическое возбуждение фокусируется в середине туловища (в верхней части брюшной полости или на уровне солнечного сплетения). Именно здесь возникает странное ощущение — один, а иногда и несколько толчков, а следом за ними волна физиологического ужаса.

Это явление может сильно затруднять переход во внимание сновидения. Виной тому не сами толчки, удары и вздрагивания энергетического тела, а глубинная связь между психоэнергетическим сдвигом и страхом смерти. Именно страх мгновенно возвращает точку сборки в исходное положение, и этим аннулирует результат психотехнической процедуры.

Проблема эта разрешима, хотя иногда преодоление трудностей такого рода занимает немало времени. Чтобы ускорить процесс и одолеть сопротивление энергетической формы, а также успокоить тональ, рефлекторно поддерживающий ее статичность, надо

работать в двух направлениях одновременно. С одной стороны, необходимо сосредоточиться на устранении глубинной связи между психофизическим ощущением «удара» и панической реакцией тоналя, с другой — целенаправленно изменять силу и характер самой чувствительности энергетического тела в момент смещения точки сборки.

Первое достигается за счет своеобразной психологической диссоциации. На фоне замедленного внутреннего диалога практик в течение дня воспроизводит ощущения, сопровождающие энергетический удар в центре туловища. Стремясь вспомнить и повторить это чувство максимально ярко, он одновременно приучает тональ к абсолютной отрешенности через известные методы «растворения» страха смерти (подробнее см. «Человек неведомый»).

Изменение чувствительности — это результат работы с психотехническими приемами. Работа происходит непосредственно перед смещением точки сборки и заключается в фокусировке внимания на телесной релаксации. В процессе глубокого расслабления практик может вызвать либо яркое ощущение тепла в центре тела, либо перенести основное внимание на район в основании живота. И в том, и в другом случае полевая ткань энергетического тела изменяет свое состояние, активность основных каналов выравнивается и гармонизируется за счет ресурсов произвольного внимания, компенсирующего психоэнергетические деформации поглощением или излучением эманации.

Что же касается потакания себе, то этот риск возникает уже после обнаружения «сновидческого фона» в бодрствующем осознании и скрытой в *фоне* энергетической Реальности. Связано данное явление с особенностями описания мира и рядом психологических черт, возникших в результате психоэмоциональной вовлеченности в созданное описание.

Дело в том, что все элементы человеческого описания мира связаны между собой логикой линейного дискурса, не терпящего неопределенности, многозначности, аморфности или парадоксальности. Этот железный детерминизм человеческой реактивности формировался десятки, а возможно, и сотни тысяч лет, только с одной целью: в затруднительных ситуациях тональ должен действовать максимально быстро, мгновенно распознавая объекты, несущие угрозу, и объекты потребности или интереса.

Мотивационная сфера человеческой психики, в конечном счете, подчинена единственной цели — биологическому выживанию. Даже те функции тоналя, которые, на первый взгляд, могут быть сосредоточены на абстракциях (например, когнитивные — любопытство, исследование, эксперимент и т. п.), оказываются

всего лишь продолжением и развитием изначально присущего приматам ориентационного рефлекса. В биологической основе своей они также направлены на выживание, несмотря на то, что человек научился максимально абстрагировать объект ориентации, удалять его в поле собственных ментальных концептов.

При определении сферы потребности, интереса, мотива, вызывающего то или иное действие, решающим критерием тоналя является статус воспринимаемого объекта. Важное — неважное, близкое — далекое, сильное — слабое, опасное — безопасное. Все, чему наш тональ приписывает статус *сновидимого*, теряет качество реальности, а значит и привлекательность, и уходит на периферию внимания.

С этой проблемой сталкивается всякий, кто стремится усилить осознание через контролируемое сновидение. Тональ просто отказывается работать с чувственным материалом сновидения, внимание рассеивается, восприятие распадается, а то, что успело попасть в область осознанной перцепции, забывается. Не только по причине недостатка энергии! В первую очередь, из-за того, что тональ отказывается опознавать сферу *сновидимого* как значимую для себя область. Нередко отсутствие интереса (мотива) является причиной энергетической слабости, пассивности внимания и восприятия.

Практически то же самое происходит при обнаружении сновидческого фона наяву. Как только практик выявляет в окружающем перцептивном мире скрытый ранее элемент сновидения, его мотивация снижается. А вслед за снижением мотивации падает и реактивность, что, разумеется, представляет угрозу для выживания субъекта.

Этот феномен, кстати, лишний раз подтверждает, что функционирование тоналя в значительной степени замкнуто на себе. Тональ игнорирует объективную реальность внешнего энергетического поля, он реагирует не на реальность, а на инвентарный список, где за каждым пунктом закреплен не только сенсорный образ, но и совокупность психоэмоциональных реакций. Если реальность опознается тоналем как «сновидение», она перестает побуждать человека к реагированию или действию.

Таким образом, стереотипное отношение практика к сновидческому фону — это опасная пассивность и безразличие. Мы должны обратить на это особое внимание, поскольку очень склонны потакать этому деструктивному отношению. Сновидческая пассивность и сновидческое безразличие кажутся нам чем-то весьма соблазнительным. Иногда практику кажется, что он нашел, наконец, внутреннее убежище, где можно жить без вездесущих психических и физических напряжений, таких мучительных и уто-

мительных. Ни в коем случае нельзя поддаваться этому настроению!

Нельзя следовать вялому течению по жизни, поскольку в этом состоянии замедляются все энергообменные процессы, включая процессы Трансформации. Мы просто находим удобную позицию и консервируем там свою природу.

Задача сновидящего — выследить данный стереотип и изменить его. Это очень важный аспект сталкинга реагирования.

Следующий уровень проявления энергетической Реальности можно наблюдать в так называемом «внутреннем» сновидении. На первый взгляд, здесь нет, и не может быть никакой реальности, поскольку во «внутреннем» сновидении мы имеем дело с потоком образов, отражающим идеи, мысли, чувства, воспоминания и воображение тоналя. И все же это не вполне так. Достаточно отвлечься от тональных образов — непосредственных реализаций внутренних напряжений — и направить внимание на себя как на *делателя* этих образов, и возникает вполне отчетливое ощущение некоего силового поля, в котором объединяются, сталкиваются внешние и внутренние импульсы.

Каждый человек, проснувшись после внутреннего, бессознательного сновидения, может обратить внимание на странное обстоятельство: как бы хорошо ни запомнился сон, всегда остается чувство чего-то «забытого» или пребывающего в тени. Кажется, что это часть сюжета или ускользнувшие от памяти образы. Но никакие усилия по вспоминанию не избавляют от впечатления неполноты. Потому что дело вовсе не в сюжете сна и не в пропавших образах. Дело — в энергетической Реальности.

За каждым событием сна, за каждым чувством, переживанием и впечатлением стоит энергетический факт. Это поле, созданное напряжением каналов энергетического тела и флуктуациями внешнего поля. Конечно, мы не можем в состоянии бессознательности контролировать это поле, не можем даже зафиксировать его в качестве той или иной перцептивной фигуры, потому что внимание бессильно, погружено внутрь. Сновидец обречен воспроизводить исключительно внутреннюю феноменологию, но энергетическая основа сновидимых феноменов никогда не бывает целиком внутренней.

Вот вполне типичная ситуация. В течение одного или нескольких дней человек вытесняет тревожность, связанную с некими обстоятельствами жизни. Он пытается не думать о том, что его волнует, но обмануть энергетическое тело невозможно. Накопившаяся тревога вызывает спастическое сокращение каналов солнечного сплетения и горла. Что же касается «просвета» (канала пупка), то он, наоборот, активизируется. Через него днем уходит

энергия. А ночью человек видит бессознательный сон, отражающий его дневное беспокойство. Но конкретные образы, через которые беспокойство визуализируется и «обретает плоть», формируются не только бессознательным, не только памятью и воображением. Они включают в себя неосознаваемое воздействие полей, проникающих в энергетическое тело спящего через открытый «просвет».

Таким образом, любой приснившийся образ (будь то человек, животное, предмет, пейзаж, природное явление) оказывается непредсказуемым результатом игры энергий. На конкретную форму сновидимо-го влияют две значительных группы факторов. Одна группа относится к внутреннему миру сновидца, другая — к состоянию внешнего поля.

Эта переплетенность внутренних и внешних полей приводит иногда к любопытным явлениям. Например, мы можем в смутном и совсем не осознанном сне вдруг явственно воспринять сигнал либо пучок сигналов из внешней реальности. Обычно такой сигнал резко изменяет образное содержание сна, а сигнал очень высокой интенсивности способен изменить настроение сновидения целиком. И тогда нейтральное сновидение превращается в кошмар, а тягостный и сумрачный сон вдруг может стать светлым и спокойным. В некоторых случаях причиной таких метаморфоз может оказаться совершенно банальное восприятие, проникшее в ткань сновидения (звук, запах, свет, вибрация), в других — движение энергетических полей и потоков, не доступных первому вниманию наяву.

Отдельный интерес представляют так называемые «фантомы». Так я называю чувственные конфигурации, из которых тональ не может собрать узнаваемого образа, но при этом обладающие высокой стабильностью. Вероятно, это самая впечатляющая трансляция внешнего энергетического поля в бессознательном сновидении. Сны с «фантомами» запоминаются надолго. Это редкое и непривычное переживание. Такой сон не имеет сюжета, не содержит образного ряда, он статичен, но при этом насыщен глубокими чувствами.

«Фантом» для сновидящего — чистое присутствие. Его вызывает сильное энергетическое поле места или сильное психоэнергетическое поле человека, находящегося в непосредственной близости. Если поле действует позитивно, то мы чувствуем во сне особую умиротворенность, словно мы окутаны теплом и окружены непередаваемым уютом. Если же поле действует негативно, сон превращается в странную разновидность кошмара. К примеру, мы можем всю ночь чувствовать, как над нами нависает что-то бесформенное, но при этом угрожающее или отталкивающее.

Сны с «фантомами» чаще приходят в детстве, когда возможности тоналя в сновидении не слишком велики, а чувствительность энергетического тела еще не утрачена. Взрослые иногда сталкиваются с подобным переживанием, засыпая на месте Силы или в незнакомой обстановке, где окружающее воздействует на спящего непривычным для него образом.

Если человек приступает к специальной тренировке осознания, энергетическая Реальность входит в его сон и сновидение более ярко. Она обретает различимые черты, постепенно отделяясь от сенсориума первого внимания.

Главными инструментами в дисциплине усиления осознания становятся следующие психотехнические методы: остановка внутреннего диалога, неделание, деконцентрация и концентрация внимания.

Если обычная рефлексия помогает заметить сновидческий *фон*, присутствующий в яви, то психотехники позволяют вывести фон на первый план, детализовать его, наполнить содержанием. Иными словами, благодаря перестройке внимания, вызванной множеством методов, описанных в психоэнергетической дисциплине (см. часть 1), сновидческий *фон* становится *фигурой*. Скрытая в фоне энергетическая Реальность бытия из смутного «полуприсутствия» наконец-то превращается в самостоятельный континуум.

Даже относительно неглубокая остановка внутреннего диалога создает дистанцию между наблюдателем и интерпретационным механизмом тоналя, обусловливающим каждое мгновение перцепции. Как уже много раз говорилось, внутренний диалог обеспечивает функционирование такого способа восприятия, который во всем согласуется с принятым человеческим видом описанием. В этом описании доминируют объекты как отдельности, а связи между объектами — как столкновение или пересечение границ. Иными словами, при помощи внутреннего диалога мы воспринимаем мир как совокупность частностей. Каждая из этих частностей наделена определенным значением и входит в структуру, за которой также закреплено некое значение. Описание определяет все, что мы можем пережить в повседневном опыте, несмотря на то, что внешняя Реальность бесконечно превосходит содержание описания.

Перцептивный мир, данный нашему осознанию с помощью внутреннего диалога тоналя — это мир *фигур*. В нем нет места для фона, несмотря на то, что в фундаментальной паре «фигура — фон» ни при каких условиях восприятия невозможно оторвать одно от другого. Отсюда и происходит однобокость, ущербность всего воспринимаемого с участием внутреннего диалога. *Фон* не

может не существовать, но он напрочь выведен из области осознаваемого.

По мере углубления остановки внутреннего диалога дистанция между наблюдателем и автоматическим потоком привычных интерпретаций неуклонно возрастает. Структуры и связи, смыслы и ценности теряют определенность, а это значит, что осознание выходит из-под власти абсолютной диктатуры неизменных фигур, из которых состоит выученное до автоматизма описание.

Сначала начинают преображаться внешние «объекты», и следом за ними почти мгновенно преображение касается самого субъекта восприятия. Попытаюсь объяснить этот процесс.

Скажем, перед нами птица, сидящая на ветке дерева. За деревом стоит дом, над которым по небу ползут облака. И все это освещено лучами заходящего солнца. Когда мы воспринимаем эту картину на фоне активного внутреннего диалога, мы видим только совокупность элементов. Мы исполнены рациональности и точно знаем, как относятся друг к другу объекты, находящиеся в зрительном поле, где расположены их границы относительно друг друга, какие отношения между представленными объектами возможны, а какие нет. Мы знаем, что птица может в любой момент улететь, дерево может быть сломано или срублено, и только безумцу может прийти в голову мысль, что положение солнца на небе, скорость движения облаков или то, что происходит за окнами дома, каким-то образом привязаны к поведению птицы. Это и есть бодрствование — мир частностей, мир общечеловеческого описания. В этом бодрствовании неподвижный наблюдатель, чья единственная деятельность сводится к восприятию, отделен от птицы, дерева, неба и солнца.

Но вот наблюдатель входит в состояние остановки внутреннего диалога и воспринимаемый мир изменяется. Мы уже не знаем, птица перед нами или что-то иное. Пока внутренний диалог остановлен, мы даже не можем вспомнить о том, что *это* «прежде было птицей». То же касается дерева и его качающихся веток, дома, неба и солнца. Они более не имеют имен, а вместе с потерей имени эти «бывшие» объекты утрачивают определенность формы, функции и связей с другими объектами. Все воспринимаемое становится единым узором бытия без начала и конца. И вслед за этим наблюдатель также теряет определенность.

Он больше не имеет тела, формы, субстанции. В состоянии глубокой остановки внутреннего диалога наблюдатель не может обладать локальностью и больше не знает, «откуда» он смотрит на мир. Да и что это за мир? Он не похож на мир бодрствования, потому что всякая *фигура* произвольна. Здесь птица может быть частью дерева, а дом — частью неба, здесь солнце «извергает

себя» бегущими облаками, а облака «тянут» к себе дерево, которое стряхивает с себя птицу, как высохший лист. При этом наблюдатель находится везде и одновременно нигде.

Мир абсолютного произвола восприятия. Мир не бодрствования, а сновидения. При этом он нисколько не напоминает галлюцинацию или фантазию, напротив — он весь пропитан реальностью существования.

Восприятие такого рода захватывает, поскольку в нем мерещится дыхание Бесконечности и абсолютной Свободы. И все же оно непрактично. Наблюдатель не в состоянии использовать свободу от описания для самотрансформации, если нет никакого русла, никакого канала, схемы или структуры движения энергии. Следовательно, надо вернуть вниманию его структурирующую функцию.

«Мир абсолютного произвола», неразличимости *фигурым. фона* — это, строго говоря, продукт тотального неделания. Как всякое экстремальное состояние, тотальное неделание само по себе не производит работу. Оно не энергетично. То же самое можно сказать о тотальном делании, которое приводит к абсолютной погруженности в мир первого внимания. И в первом, и во втором случае речь идет о формах «растворения» сознающего «Я» или его отождествления с «не-я». Растворение в Свободе подобно окончательному самадхи или паринирване, растворение в описании — всеохватывающему забвению. И здесь, и там жизнь осознания исчезает, поскольку исчезает необходимое для продолжения опыта противостояние субъекта и объекта.

Нагуалистская дисциплина по усилению осознания, где целью является Трансформация существа, а не его устранение из жизненного потока, не культивирует тотальное неделание. «Магическая» работа практика — это такое управление вниманием и восприятием, когда два основных психоэнергетических статуса субъекта (делание и неделание) используются попеременно.

Манипуляции вниманием подобны ритмическому сокращению и растяжению мышц, благодаря чему живой организм осуществляет перемещение в пространстве. Каждое неделание становится погружением в сновидческий фон с неисчерпаемыми возможностями для перцептивной и энергетической перестройки сознающего существа. Каждое последующее делание становится актом выбора одной из открывшихся в неделании возможностей, закреплении ее в способе восприятия, в качестве энергообмена и в соответствующей метаморфозе всего энергетического тела.

После каждого возвращения в мир первого внимания, где всем управляет общечеловеческое делание, мы немного изменяемся,

потому что вовлекаем в свой психоэнергетический объем еще одну часть бесконечного поля больших эманации Вселенной. Так и происходит Трансформация человека — слой за слоем, шаг за шагом. Энергетическая Реальность проступает в повседневном восприятии все отчетливее и ярче — сначала через смутные ощущения, через объем и перспективу, затем через необычные формы чувствительности, прежде демонстрировавшие себя только во внимании сновидения и во втором внимании, и наконец — через всплески прямого видения.

Энергетическое использование перцептивных модусов делания и неделания обозначает на практике непрерывную тренировку в концентрации и деконцентрации внимания. И бодрствование, и сон в равной мере становятся тренировочной площадкой для данной работы. Сталкинг и безупречность при этом являются абсолютно необходимыми источниками силы для гармоничного смещения точки сборки и поддержания психоэнергетического равновесия. (Поскольку, как я неоднократно отмечал в предыдущих книгах, произвольное управление вниманием требует преодоления эмоциональной и умственной вовлеченности в мир человеческого описания.)

Первым следствием такой практики становится осознанное или «просветленное» бодрствование. В этом состоянии мы практически не вовлечены в семантику описания, в оценки и эмоциональные реакции. Практик выступает в роли незаинтересованного наблюдателя. Воспринимаемое поле становится, скорее, областью перцептивного исследования и эксперимента.

Конечно, это еще не значит, что сновидение становится равноправным элементом картины мира, наблюдаемой наяву. Но его тень, отблеск уже лежит на каждом фрагменте воспринимаемого. Внимание постепенно приобретает черты *метавнимания* (или внимания, направленного на собственный процесс). Мы созерцаем не столько объекты, сколько совокупность сил, позволяющих объектам возникать в поле восприятия. Именно это обстоятельство создает характерную перспективу.

О подобных состояниях известно в различных духовных и мистических традициях. «Наблюдение за наблюдателем», «осознание осознания», «свидетель», «жизнь изнутри» — как только ни называли данную форму просветления. В нагуалистской модели это, прежде всего, результат характерного самовыслеживания. Выслеживания не только эмоциональных реакций, флуктуации внутреннего диалога и его ментального комментирования, но и выслеживания самого процесса перцептивной сборки, основных паттернов внимания и перцептивных гештальтов.

Пребывание в этой специфической «отрешенности» в течение дня создает все психические и энергетические предпосылки для возникновения ночью так называемого люцидного сновидения. Характерная черта данного уровня осознания и ночью и днем — отсутствие психоэмоциональных и энергетических напряжений. Энергетическая Реальность проявляет себя подспудно, оказываясь, по сути, флуктуацией интенсивности внутренних и внешних полей.

Скажем, в осознанном сновидении преобладают полеты, красочные пейзажи, встречи со странными существами и необычными людьми. Все пронизано ощущением некоего волшебства, магии. Именно так человеческий тональ транслирует сам факт расширения воспринимаемого объема и, соответственно, усилившегося энергообмена с внешним полем.

Практику кажется, что значительный (если не весь) объем сновид-ческого поля находится под его контролем. Но это иллюзорный контроль. Убедиться в этом несложно. Стоит остановить внимание на той или иной фигуре сновидения или сосредоточиться на участке собственного тела (то есть, на элементе, реально объединяющем перцептивные поля бодрствования и сновидения), как практик просыпается. Если же его люцидный сон все-таки продолжается, то он становится свидетелем весьма странным метаморфоз — причудливых искажений сновидимого пространства, резких перемещений, неожиданных и даже пугающих превращений.

В эти самые моменты практик и соприкасается с энергетической Реальностью. Частично проникшие в область осознанного восприятия потоки эманации затрудняют работу тоналя, распределяющего сигналы по привычной модели. В «пузыре» сновидческого восприятия начинается хаос. Статичные и ограниченные образы инвентарного списка тоналя демонстрируют сновидцу свою недостаточность и внутреннюю неполноту. Его внимание просто не обладает достаточной гибкостью и объемом, чтобы собрать подвижные, многочисленные и разнородные сигналы в некий устойчивый продукт. В результате перцептивный аппарат устает и быстро возвращает сновидящего в привычное поле бодрствования или в поле иллюзорной модели (пространство люцидного сновидения).

В общем, на этом уровне осознания еще крайне мало новых содержаний, отражающих проникновение сновидца в иные поля энергетической Реальности. Он полезен и важен не содержанием, а тем, что указывает на психоэнергетические области, требующие специального, усиленного выслеживания.

Практика показывает, что упомянутые области связаны а) с обширным полем подсознательных (вытесненных) и бессознательных содержаний тоналя, б) с теми зонами энергетического тела, которые сравнительно редко оказываются объектом пристального внимания. Чтобы вскрыть и осознать глубинные содержания тоналя, мы вынуждены обратиться к интенсивному сталкингу всей реактивной сферы и основных психических функций, к перепросмотру и выявлению импринтных ядер. Что же касается работы с энергетическим телом, то она осуществляется через специальное делание (о которых уже сказано в первой части книги), призванное раскрыть пассивные энергетические каналы и «разбудить» новые области чувствительности.

Продукция усиленной чувствительности в сновидения

Успех в этой работе приводит к нескольким важным результатам.

Во-первых, осознанное сновидение становится по-настоящему контролируемым. Выясняется, что такой контроль неминуемо сопряжен с плотным потоком синестезий, словно окружающих всякий снови-димый образ, и с развертыванием наиболее энергетичных архетипов. Энергетическое тело пробуждается и начинает принимать самое непосредственное участие в управлении восприятием. Именно на этом этапе начинается формирование тела сновидения. Действия, совершаемые в сновидении, приобретают особый статус — они уже не вполне иллюзорны (хотя бы потому, что часто оказывают непрямое, но ощутимое влияние на события бодрствующей жизни).

Во-вторых, для сновидящего изменяется восприятие окружающего мира наяву. Помимо впечатлений, вызванных очевидными взаимодействиями с повседневными объектами первого внимания, сознание сновидца все чаще регистрирует в себе слой каких-то неясных ощущений и переживаний, словно часть его существа параллельно реагирует на иную реальность, незримо присутствующую здесь и накладывающуюся на поле привычной перцепции. На этом уровне мы склонны говорить о наличии какого-то «внутреннего двойника» или «внутреннего сновидящего». Подобное раздвоение вполне симптоматично, ибо свидетельствует о зарождающемся присутствии второго внимания в бодрствующем состоянии, — того внимания, что на высшем пике своей интенсивности сливается с миром бодрствования и становится полноценным сновидением-наяву.

Дальнейшая практика непрерывного сталкинга себя и развитие тела сновидения приводит к новому уровню опыта. В своих предыдущих работах я назвал его *энергетическим сновидением.*

Этот термин вызвал споры. Однако я чувствую настоятельную необходимость терминологически разделить осознанное сновидение, в котором мы присутствуем, в основном, как сознательные наблюдатели, и осознанное сновидение, где мы начинаем осуществлять энергетический обмен с внешними полями Реальности.

Нередко практикующие сновидцы подходят к делу просто. Мол, если я осознал себя в сновидении, смог направить взгляд на собственные ладони и зафиксировать в поле восприятия окружающую обстановку, значит, вошел в энергетический контакт с полями второго внимания. Но я убедился в процессе работы, что это далеко не так.

Существует разновидность осознанного сновидения, где энергетическое взаимодействие сновидца с внешним полем настолько ничтожно, что им можно пренебречь. И именно этот тип сновидения приходит к практику в первую очередь. Он ослепляет яркостью визуальных образов, сбивает с толку относительно стабильным восприятием некоторых объектов, впечатляющими контактами с тем, что кажется «магическими существами», «духами», «сущностями» и «планами бытия», но — ничего не трансформирует и никак не влияет на чувствительность наяву. Так сказать, *сон о втором внимании.* Или сон про осознанность и про странствие в параллельных пространствах. В этом блеске и волшебной легкости заключена ловушка для нашего внимания. Характерная особенность осознанного, но «бессильного» сновидения — отсутствие тела.

Ибо тело есть единственная формация, на которую можно опираться в зыбких пространствах измененного восприятия. Только тело сновидения является безусловным и неопровержимым фактом энергетической Реальности, где происходят реальные трансформации полей и эманационных потоков. И именно тело сновидения (не «сон о теле», а подлинная вовлеченность психоэнергетической формации в силовые взаимодействия) оказывается на практике по-настоящему трудным достижением. Сновидящему могут «присниться» собственные руки, ноги, туловище, но это еще не значит, что он обрел власть над телом сновидения. Настоящее тело сновидения всегда объединяет переживание сновидения и переживание яви. Это «место встречи» не только двух видов перцептивной сборки, но и двух полевых агрегатов, отражающих разные аспекты энергетической Реальности.

Энергетическое сновидение с подлинным участием тела — результат многолетних тренировок. Только испытав его, практик начинает осознавать, зачем он так долго работал с собственным вниманием, зачем так настойчиво изучал причудливые видения, иллюзии и миражи. Энергетическое сновидение приходит как

своеобразный шок. Иногда в качестве убедительного свидетельства этого достижения в сновидении происходит то, что мы понимаем как столкновение с «неорганическим существом», после чего переживаем специфические последствия этого столкновения наяву.

Надо сразу заметить, что о природе «неорганических существ» нам ничего не известно. Так же, как неизвестно ничего о природе любого объекта второго внимания, о природе эманации, их пучков и агрегатов, о полосах или иных энергетических системах мира нагуаля. Даже обладая видением, мы не можем сказать, являются ли «неорганические существа» формой жизни, особым полевым конденсатором или экзотическим потоком энергии. То, что эти феномены даны сновидящему как нечто живое (а иногда и сознательное), ничего не доказывает. Их «способ действия» настолько отличается от всего известного человеку в первом внимании, что можно с легкостью допустить самую невероятную интерпретацию вызываемого ими опыта. Одно несомненно — они отражают мощную и чужеродную силу.

Так или иначе, встреча с «неорганическим существом» оказывает влияние на всю целостность энергетического тела. Возможно, накопившиеся за годы сновидческой практики изменения в энергообмене просто достигают критического уровня и взрывообразно соединяют поля первого и второго внимания. Вот это взрывное слияние двух частей нашего существа и транслируется сновидящему как «встреча с союзником».

Пробудившись от энергетического сновидения, где имел место контакт с союзником, практик понимает, что тело впервые всей своей *целостностью* испытало воздействие полей второго внимания. Он переживает множество специфических ощущений (боль, жжение, покалывание в разных частях тела, металлический привкус во рту). Иногда он находит на коже странные пятна, напоминающие следы от старых ожогов, в тех районах физического тела, где оно соприкасалось с явившимся в сновидении «существом».

Необходимо отдавать себе отчет в том, что этот опыт связан со значительным риском. Некоторые авторы пугают сновидцев различными нарушениями на уровне клеток, тканей, органов и центральной нервной системы, — вплоть до тяжелых онкологических недугов и неисправимых нарушений в работе организма. Я не могу ни подтвердить, ни опровергнуть этих опасений. Убежден, что последствия энергетических контактов обусловлены, прежде всего, уровнем безупречности. В энергетическом сновидении все явления имеют не столько биофизическую природу, сколько психофизическую. Это обстоятельство позволяет взгля-

нуть на ситуацию более оптимистично. В конце концов, наша безупречность зависит, прежде всего, от «внутренних» обстоятельств — несгибаемости намерения, чистоты тоналя, интенсивности и длительности психоэнергетической практики.

После энергетического сновидения чувствительность наяву обретает новое измерение. Субъективно возросшая чувствительность воспринимается как значительное увеличение «кокона» — ранее не воспринимавшихся полей энергетического тела. Наше осознание начинает фиксировать те слабые и сверхслабые сигналы, которые всегда окружали нас и свидетельствовали о присутствии сновидческого фона в каждодневном бодрствовании. Как уже было сказано, *фон* наконец-то превращается в совокупность *фигур*.

Обнаруженные сверхслабые сигналы в самом общем виде можно разделить на внешние и внутренние. Понятно, что это разделение бесконечно субъективно и опирается лишь на *представление*тоналя. По мере сосредоточения внимания на внутреннем созерцании всякого сигнала мы перестаем понимать, к какой (внешней или внутренней) сфере он относится. И все же для удобства описания разделим сенсориум сновидца на сигналы, идущие из внешнего поля, и сигналы, поступающие от его собственного энергетического тела.

В свою очередь, внешние сигналы подразделяются на пространственные и временные. Сигналы, связанные с пространством, поступают в усиленное сознание сновидца практически непрерывно, а сигналы, связанные со временем, — лишь когда сновидец специально намеревается узнать что-то о будущем или прошлом.

Каждый объект первого внимания, каждая стихия, каждое живое существо окружены своеобразным «ореолом». Лишь иногда «ореол» транслируется тоналем визуально. В таких случаях можно говорить о мимолетном блеске, об искрах, мелькнувшей тени или ином неопределенном движении посреди визуального поля. Все эти мгновенные перцепции обычно имеют место на фоне замедленного внутреннего диалога или его спонтанной остановки.

Вспомните, как Карлос Кастанеда искал место Силы и сталкивался то с «изменением окраски», то с каким-то неуловимым «мерцанием». Но не только в Сонорской пустыне или иных глухих местах сновидец сталкивается с «блеском сновидения». Подобные явления имеют место и в менее романтических обстоятельствах. Стоит оказаться в темноте или просто в незнакомом месте, сосредоточиться на поиске какого-то предмета — и «блеск сновидения» в любое мгновение может прийти вам на помощь.

Однако гораздо чаще возросшая чувствительность проявляет себя кинестетически. Самые чувствительные зоны энергетического тела, через которые мы можем ощутить кинестетические или проприо-цептивные сигналы сновидческого фона наяву активизируются довольно часто. К ним относятся:

(а) кисти рук и ладони;

(б) внутричерепное пространство;

(в) область лица и поле, находящееся перед лицом;

(г) брюшная полость в районе пупка («просвет» и перед «просветом»);

(д)солнечное сплетение;

(е) поясница;

(ж) промежность.

Из перечисленных зон промежность, поясница и брюшная полость более чувствительны к колебаниям планетарного поля; руки и солнечное сплетение — к живым и неживым объектам, способным быстро перемещаться в непосредственной близости от энергетического тела сновидца, а потому представляющим для него потенциальную угрозу; лицо и внутричерепное пространство — особо чувствительны к внутренним сигналам (тем, что поступают от малых эманации, составляющих тело сновидящего) и к временным сигналам (прогностическим или относящимся к прошлому).

Отдельной, быстро развивающейся у сновидца формой чувствительности является псевдокинестетика. В данном случае речь идет об ощущениях, очень напоминающих кинестетические, но имеющих свой источник вне сенсорной схемы физического тела. Прежде всего, это чувствительность поверхности «кокона». Она аморфна и динамична, не имеет однозначной локализации и стабильных характеристик. Описание псевдокинестетических ощущений более всего напоминает воздействие слабого электрического тока, волн, вибраций или неопределенного давления. Реже псевдокинестетические переживания транслируются как изменение температуры воздуха вокруг тела или легкое щекотание на поверхности кожи.

Кроме того, все сигналы, источником которых является сновидческий фон (или «поле второго внимания»), легко провоцируют непривычные синестезии. Тональ вообще не привык распределять такие слабые сигналы по привычной схеме сенсорных модальностей. Нередко мы имеем дело с характерным блужданием сигнала по нескольким или даже по всем каналам. Восприятие может начаться с всплеска визуально-сти, быстро перейти на кинестетику или слух, затем войти в синестезию, охватывающую два или три канала одновременно.

С этими явлениями на первых порах бывает трудно освоиться — из-за непривычного характера ощущений и их интенсивности, из-за того, что ни одному из новых ощущений нет однозначного соответствия в упорядоченном сенсорном мире, который привык собирать тональ. Я не знаю никакого способа разрешения этой проблемы — только постепенное накопление опыта в энергетических сновидениях. Сновидец должен научиться находить соответствия между чувственным опытом сновидения и опытом усиленного осознания наяву.

Изучение сверхслабых сигналов во всех формах их проявления подготавливает нас к видению. Можно даже сказать, что работа со сверхслабыми сигналами — и есть начало видения. Именно эти, скромные и неясные формы сенситивности энергетического тела впервые вызывают у сновидца эмпирическое впечатление о подлинной реальности более широкого мира, чем тот объем воспринимаемого, который осознание собирает с помощью первого внимания.

Одновременно с изменениями дневной чувствительности на этом уровне значительно обогащается образное содержание сновидения. Энергетическое сновидение с участием тела сопровождается емкими и непривычными переживаниями. И это, между прочим, серьезный вызов для нашей безупречности. Ибо сила и характер впечатлений, возникающих в результате резкого увеличения плотности энергообмена, не может не вызывать колебаний точки сборки.

Трансформационные процессы охватывают те поля энергетического тела, где раньше безраздельно царствовало бессознательное, где накопились самые сильные психоэмоциональные напряжения личной истории и экзистенциальные конфликты, присущие человеческому осознанию. Все реакции тоналя предельно обостряются. Страх смерти, чувство собственной жалости, жалость к себе — все эти чувства переходят на новый уровень и требуют, соответственно, более тщательного выслеживания.

Образная продукция тоналя в энергетическом сновидении формирует два основных потока.

Первый поток образов является тональным способом адаптации восприятия к миру второго внимания. Поскольку очищенный тональ стремится экономить перцептивную энергию, он на первых порах (3 этап дисциплины) собирает воспринимаемое поле, во многих отношениях подобное полю первого внимания. Так формируется сновиди-мое пространство, которое я назвал первым миром второго внимания. Из бесконечных рядов эманации окружающей нас энергетической Реальности тональ выделяет те сенсорные структуры, которые так или иначе знакомы ему

по личному опыту бодрствования.

В предыдущем книге я упоминал так называемую «проекцию места», которую описал как перцептивный шаблон — тонкую и убедительную галлюцинацию, картинку, имитирующую переход сновидящего во второе внимание. В частности, я написал, что фиксация сновидческо-го восприятия на одном и том же месте происходит «не за счет энергетического контакта с новыми полями, а благодаря специфической логике галлюцинирующей части тоналя»[22]. Дальнейшая работа показала, что я заблуждался.

После того, как тело сновидения пробудилось к энергообмену с полями второго внимания, ничто не является в полном смысле этого слова галлюцинацией. Можно говорить только об объеме вытесненных или заблокированных осознанием сигналов и конкретном способе репрезентации энергии воспринимающим аппаратом. «Проекция места» предстает перед нами как изолированный тоналем участок внешних эманации, собранный определенным образом. Проблема заключается не в нереальности воспринимаемого и не в сновидческом «творчестве» тоналя, избавиться от которого нельзя ни в одной из позиций мира сновидения. Проблема — в малоподвижности внимания, то есть, в исходном дефиците перцептивной энергии, что вызывает непродуктивную фиксацию и быстрое истощение осознанности.

Если сновидец входит во внимание сновидения и осознает себя неподвижно стоящим посреди собственной спальни (пожалуй, самый распространенный пример «проекции места»), это не значит, что его тональ построил иллюзорный образ. Это говорит лишь о том, что подвижность и объем его внимания ограничены из-за недостатка энергии. Что наблюдает сновидящий? Стены, окно, какую-то мебель, часть собственной кровати и так далее. За всем перечисленным скрыты осознанные пучки эманации энергетической Реальности. Сновидящий контактирует с ними, но извлекает из этого мало пользы — пока тело сновидения неподвижно, оно не изменяется, не становится сильнее. Трансформация касается лишь крохотного участка внутреннего поля — того участка, который принимает непосредственное участие в этой сновидческой перцепции.

К тому же, это уязвимая ситуация. Ведь поле, окружающее сновидца, может в любой момент изменить свои характеристики. Воспрниматель, имеющий крохотный энергетический ресурс, как правило, беззащитен перед волнениями полевой ткани. Тональ знает о незащищенности энергетического тела, и любое движение эманации интерпретирует как угрозу. Так и возникают в поле восприятия сновидящего разнообразные «монстры», конкретный облик которых связан с состоянием его психоэмоцио-

нальной сферы и с тем, насколько активизировался в сновидении страх смерти.

Находясь в «проекции места», сновидец не готов ни ассимилировать агрессивные потоки эманации, ни изолировать себя от их разрушительного влияния. Многие пугающие формы в этом состоянии — просто симптом. Он указывает на необходимость дальнейшего сталкинга и работы с безупречностью наяву.

Если же сновидящий имеет достаточно энергии, безупречности и внимательности, чтобы перемещаться и действовать, «проекция места» превращается в первый мир второго внимания. Поле эманации, с которыми он вступает в различные взаимодействия, значительно расширяется. В первом мире второго внимания осознание сновидящего постоянно перебирает различные пучки и структуры эманации энергетической Реальности, однако ригидность тоналя организует восприятие так, чтобы в области контролируемого энергообмена сохранялись лишь те структуры и уровни порядка, что имеют подобие с порядком перцептивного мира первого внимания.

На этом уровне сновидения мы осуществляем свою активность в пространстве, повторяющем мир бодрствования. Мы гуляем по дому, выходим на ночную улицу, изучаем окрестности. Здесь можно летать и проходить сквозь стены, встречать других людей, вступать с ними в контакт, насколько позволяет сила осознания. Формально первый мир второго внимания очень напоминает пространство осознанного сна.

Но различие между состояниями на самом деле весьма и весьма существенно.

В первом мире второго внимания пробуждается тело сновидения. Основные каналы энергообмена активны и контактируют с внешними полями, что, с одной стороны, позволяет воздействовать на воспринимаемые пучки эманации, а с другой стороны — позволяют пучкам эманации воздействовать на сновидящего. В люцидном сне вы «неуязвимы» (надо лишь быть внимательным и помнить, что в отдельных случаях люцидный сон может неожиданно превратиться в энергетическое сновидение — такие флуктуации достаточно редки, но все же имеют место), а в энергетическом сновидении надо помнить об осторожности.

Энергетическое сновидение — это «сновидение магов». Здесь могут происходить самые удивительные вещи, включая те эффекты, которые принято относить к парапсихологии. Все, что происходит в энергетическом сновидении, может иметь последствия в бодрствующей жизни. Связь между событием в сновидении и событием наяву чаще всего непрямая, превращенная, но она всегда имеет место. При должном количестве энергии через такое

сновидение можно исцелить или, наоборот, нанести вред. В энергетическом сновидении вас даже могут убить.

Архетипические образы

В энергетическом сновидении практик входит во взаимодействие с бесчисленным потоком объемных структур. И только незначительная их часть воспринимается тоналем как более или менее искаженная реплика мира первого внимания. Структуры, объем которых значительно превышает любой из пунктов инвентарного списка тоналя, транслируется осознанию через архетипы.

Как известно, энергетическая Реальность не делится на «внешний» и «внутренний» миры. Поэтому то, что Юнг и его последователи относят к содержаниям коллективного бессознательного, становится представлением (репрезентацией) мирового Бытия в человеческой психике. Эти «формы» (энергетические феномены) не могут игнорироваться тоналем, поскольку они чрезвычайно актуальны для воспринима-теля. Обычно они отражают важнейшие характеристики окружающего энергетического поля или непосредственно указывают на экзистенциальный статус сновидца. В данной ситуации тональ не может обойтись без архетипических образов.

В юнгианском смысле архетип рассматривается как «статическая конфигурация или динамическое событие в психике, обладающее трансиндивидуальным характером и качеством универсальности». Что касается энергетического сновидения, как правило, архетипы относятся к резервуару архетипических структур, общих для всего человеческого вида. Они исполняют функцию «символического языка», с помощью которого тональ пытается донести до сознания то, что не может передать иными образными средствами.

Разумеется, «архетипы», о которых рассуждает психология коллективного бессознательного, и «архетипы», о которых говорю я (в контексте энергетического сновидения и энергетической Реальности), — немного разные вещи. Их объединяет универсальность символов, экзистенциальная значимость для человеческого осознания независимо от культурной, национальной или этнической принадлежности, и спонтанная, внерациональная истинность.

Последнее обстоятельство выразительно сформулировал сам Юнг в своей работе «Ответ Иову»: «…Хотя высказывания сознания могут оказаться обманом, ложью и иным самоволием, с высказываниями души этого случиться не может никак: они, указывая на трансцендентные по отношению к сознанию реальности, всегда

делают это главным образом через голову. Эти епиа [реальности, сущности] суть архетипы коллективного бессознательного, вызывающие к жизни комплексы представлений, которые выступают в виде мифологических мотивов. Представления такого рода не изобретаются, а входят во внутреннее восприятие — например, в сновидениях — в качестве готовых образований. Это *спонтанные феномены, не подверженные нашему произволу,* и потому справедливо признать за ними известную автономию» (курсив мой).

Разумеется, конкретное содержание любого архетипа в сокровенной сути своей является высшим синтезом однородных фактов психического опыта. Поверхностный взгляд находит в архетипах, прежде всего, концентрат социально обусловленных восприятий, о чем свидетельствует их мифологическая и религиозная окраска. Однако именно социальный, или историко-культурологический аспект архетипов интересует нас менее всего. Поскольку в энергетическом сновидении такие архетипы либо отсутствуют, либо теряют психоаналитический смысл. На первый план выходят психо- и биофизические аспекты архетипиче-ских «сущностей» (то есть, те, что имагинативным способом объединяют жизнь осознания и жизнь тела, а затем — психофизическую целостность и энергетическую реальность экзистенциального поля).

Иными словами, в энергетическом сновидении всякий архетип имеет исключительно трансперсональную природу. Он всегда указывает на запредельное. Либо на то, что не могло быть осознано тоналем (натальный и пренатальный опыт, отражение клеточных процессов, метаболизма тканей и органов), либо на то, что лежит за порогом нормального восприятия (энергетическое тело, внешнее поле, пучки и полосы эманации и т. д.).

В энергетическом сновидении архетипизации чаще всего подвергаются те энергетические факты и психические переживания, которые связаны с характером нашего существования, качеством осознания и ориентацией субъекта в полях невоспринимаемых (несобираемых) эманации.

Так, важнейшими в ряду экзистенциальных архетипов оказываются символы свободы и несвободы. Надо заметить, что они встречаются во всяком сновидении, где осознание хоть в какой-то степени пробудилось от непрерывного состояния самозабвения. Однако, именно в энергетическом сновидении представления о собственной свободе или несвободе становятся особенно актуальны. Ведь само это состояние является результатом длительного намерения освободиться от перцептивных и психологических ограничений, созданных описанием мира.

Как именно воплощается архетип несвободы в сновидческом творчестве современного человека? Самый простой символ — замкнутое пространство, из которого нет выхода. Поскольку же несвобода имеет смысл только в своем противопоставлении свободе, символика замкнутого пространства должна сосуществовать вместе с перспективой выхода из него. Пещера, у которой, как известно сновидцу, есть выход — надо лишь найти его. Или лабиринт, или колодец, из которого надо выбраться.

Подобные образы могут ворваться в ткань энергетического сновидения на любом его этапе. Достаточно на мгновение отвлечься от строительства тела сновидения, от делания частных объектов в первом мире второго внимания — и сновидящий оказывается во власти той или иной архетипической конструкции, символизирующей его несвободу. Тональ словно напоминает ему о могуществе сил, удерживающих его форму в неизменном положении ограниченного, смертного существа. Иногда символы приобретают вполне выраженный биологический подтекст — пещера, лабиринт или колодец могут иметь упругие и даже пульсирующие стенки, покрытые слизью, что не может не ассоциироваться с пренатальной памятью о прохождении через родовой канал. Оказавшись в тупике, сновидец обнаруживает, что стены смыкаются. Поддавшись панике, он может испытать давление либо нечто подобное удушью.

Более развернутая и интересная репрезентация экзистенциальной несвободы включает в себя совокупность «социальных» образов. Самый распространенный их них — та или иная форма пленения: темница, тюрьма, концлагерь и т. д. Если сновидящий на пути усиления осознания находит множество преград разного свойства и качества, его тональ предоставляет ему сложную картину, где участвуют различные персонажи — как известные ему, так и безымянные. Например, он видит себя в тюрьме, его окружают надзиратели, а иногда и другие заключенные. Он видит разнообразные устройства, символизирующие преграду (силу, не допускающую его освобождения) — специальные вышки, решетки, рвы, толстые тюремные стены и т. д. Побег, избавление — общий мотив данного архетипа. Из лабиринта, пещеры, колодца надо выбраться, из тюрьмы — сбежать.

Сам способ освобождения («побега»), увиденный в архетипической сцене сновидения, порой помогает понять, какие области тона-более всего нуждаются в очищении и трансформации на данный момент. Преодоление физических препятствий символизирует ограничения тела. Борьба с «тюремщиками», «надзирателями» указывает на необходимость преодоления психоэмоциональных привязанностей.

Пожалуй, самое интересное в архетипическом контексте — транзитное, или «пиковое» сновидение. Оно говорит о том, что сновидец пребывает на пороге судьбоносного освобождения. Вся подготовительная работа завершена, осталось совершить единственное усилие, — и качество его бытия радикально изменится. Такая перемена чаще всего транслируется тоналем как полет (быстрое и свободное перемещение).

Приведу свой случай — он кажется мне типичным. Так, я почти два года перед первой *остановкой мира* время от времени попадал в одно и то же архетипическое сновидение. В нем не происходило ничего особенного. Я был заперт в тюремной камере и смотрел на мир сквозь решетку. Камера находилась в старой крепостной башне, высоко над землей. Окно было узким, железные прутья — толстыми, а мир за окном — поразительно прекрасным. Там, снаружи, было небо, бескрайние луга и леса под сияющим солнцем, веселые голоса, — пространство торжествующей свободы. Каждый раз я тоскливо смотрел на этот яркий мир, а выбраться наружу было совершенно невозможно. Где-то, как я ощущал, находились невидимые надзиратели, не спускавшие с меня глаз. Но однажды пришло осознание тела. Я словно заново увидел собственные руки, саму камеру во всех деталях, и понял, что ни высота, ни надзиратели больше не пугают меня. В этот же миг решетка исчезла, и я вылетел наружу. А где-то через неделю после этого сновидения я впервые пережил остановку мира.

Легко заметить, что архетипическая символика этого сновидения на редкость прозрачна. Здесь нет ни одной лишней детали, ни одной Двусмысленности, затрудняющей интерпретацию. Потому я и рассказал о нем.

Архетипические образы, транслирующие структуры окружающего поля энергетической Реальности, достаточно разнообразны. Так, скопление полей, будучи манифестацией Силы в сновидении, Нередко представлено башнями, крепостями, сооружениями огромных размеров. Они могут быть окружены сиянием, казаться огромными аккумуляторами, конденсаторами, атомными реакторами или иными энергическими установками. Тональ нередко изображает мощные энергоструктуры Реальности в виде множества концентрических окружностей террасы на склонах круглых холмов, ступени амфитеатров и т. п.).

Вполне типичным здесь является наличие центрального элемента, символизирующего главный источник энергии (огонь на вершине холма или башни, антенна, окруженная электрическим сиянием в центре круглой долины или амфитеатра).

Когда сновидец странствует по первому миру второго внимания, он может видеть щели, трещины, провалы, иногда — мосты,

затененные узкие проулки. Подобные места окружены странными символами, «знаками». Сновидец идет по современному городу и вдруг, посреди стекла и бетона, замечает древнее изваяние. Приглядевшись, он понимает, что изваяние словно вмонтировано в пространство между высотными домами, но между зданием и статуей все же есть узкая и темная щель. Это — типичное проявление того, как тональ репрезентирует осознанию неоднородность воспринимаемой в сновидении энергетической Реальности. Опытный сновидец понимает, что перед ним — «проход». Если он войдет в щель, то окажется в ином перцептивном пространстве, в ином мире второго внимания.

Более редкие, но выразительные формы этого архетипа — лестницы, лифты, поезда, самолеты. И всякий раз эти формы украшает та или иная деталь, символизирующая их «чужеродность» первому миру второго внимания. Они могут быть окружены странным, неестественным светом, или, напротив, на них может лежать глубокая, непроницаемая тень. На фоне статичных образов они могут плавно искажаться, изменяя пропорции или растекаясь как ртуть. Тональ может предлагать нам причудливые знаки, надписи или иероглифы.

Чтобы заметить неоднородность поля, транслируемую через архетипический образ, надо обладать развитым вниманием сновидения. Как правило, все подобные явления трудно уловимы. Это не «объекты» мира второго внимания, это — события (то есть, по природе своей процессуальны). Если вы, блуждая по первому миру второго внимания, пропустили явившийся «знак», у вас нет второго шанса. Обернувшись или взглянув на то же место еще раз, вы, скорее всего, ничего не обнаружите.

Проще обстоит дело с «персонами» и «стихиями». Эти архетипы обозначают элементы внешнего поля, стабильно присутствующие в сфере собранных пучков эманации, то есть, в данном перцептивном мире.

К наиболее интересным «персонам» относятся архетипические образы Мага, Мудреца, Отшельника, Старца и т. п. За ними может скрываться неорганическое существо. Оно либо затягивает сновидца, стремясь поглотить, либо нападает. И в том и в другом случае «превращение» архетипического образа в нечто иное неминуемо. Если же архетипическая фигура остается неизменной, то сновидец, вероятнее всего, имеет дело с безличным энергетическим полем, под влияние которого его точка сборки смещается в одну и ту же позицию.

Если эта позиция информативна, то знание не имеет отношения к беседе с «Мудрецом» или «Магом». Оно безмолвно. Достаточно как можно дольше созерцать архетип, пребывать в непо-

средственном контакте с ним.

Архетип «стихии» (огонь, излучение, ветер, текущая вода) в энергетическом сновидении — это всегда репрезентация потока Силы, обладающей несомненной реальностью. Столкнувшись со стихиями, их следует осторожно использовать для повышения тонуса тела сновидения так же, как мы используем энергию стихий наяву.

Дальнейшая практика превращает сновидца в странника. Когда тело сновидения обретает должную плотность, он перестает нуждаться в подсказках архетипов и переходит из одного мира второго внимания в другой исключительно силой собственного внимания. Эта сновидческая способность приходит одновременно со способностью к тотальному сталкингу наяву. На этом этапе сновидящий открывает фундаментальную целостность — единство, лежащее за перцептивными сферами первого и второго внимания. Очевидно, это и есть окончательное превращение *фона* в *фигуру*.

Реальность, объединившись через дневной сталкинг и энергетическое сновидение, вызывает «взрыв» усиленного осознания. Этот взрыв реализует себя как прямое видение энергетических структур. И практик переходит к заключительному этапу Трансформации.

Раздел 3. Энергия времени

«Если же будешь загрязнять
свое сердце и свой дух, и если
пелена заблуждения будет
расти день ото дня, то будешь
все больше отдаляться от
Пути. Надлежит смывать
грязь, покрывшую сердце, и
открывать сознание корню
духа… Тогда… достигнешь
сокровенного единения с Путем.
Пребывание в покое в Пути
зовется возвращением к корню.
Блюсти свой корень и никогда
не отходить от него зовется
покоем и устойчивостью. Когда
покой и устойчивость
возрастают с каждым днем,
болезни рассеиваются и жизнь
обретает полноту. А когда

жизнь обретает полноту, само
собою приходит знание
непреходящего».

Сыма Чэнчжэнъ, «О пребывании в забытьи»

Время намного интереснее,
чем, например, пространство.
Потому что пространство —
это вещь, тогда как время —
это представление о вещах, о
Вещи. И если бы мне нужно
было описать то, что меня
интересует, — так это то, что
время делает с человеком.

Иосиф Бродский

Пытаясь обрести Силу для произвольного действия психического или физиологического рода, мы сталкиваемся с неким порогом, за которым энергия кажется недоступной. Именно этот «барьер доступности» энергии заставляет человека разделять вездесущую энергетическую стихию на «Силу Вселенной» и на «личную» Силу. Для первого внимания это привычная ситуация, которая не нуждается в специальном оправдании.

Разделив мироздание на изолированные фрагменты, первое внимание полагает, что все ограничения человека (в том числе ограничения энергетические) связаны со свойствами организмической *формы*. Та схема, по которой осуществляется энергообмен между телом субъекта и силовыми полями Бесконечности, выделена и зафиксирована вниманием тоналя, и в результате телесность почти полностью изолируется от источников Силы, находящихся вне узких границ описания мира.

Разумеется, органическая реальность подчиняется специфическим законам метаболизма. Биологическая эволюция, с какой бы позиции восприятия мы ни рассматривали ее, движется по пути структурного усложнения пространств. И в этом смысле можно говорить о некой «объективности» разделения полей и увеличения количества препятствий для энергетического обмена. Чем структура сложнее, тем она дальше от универсального источника Силы. Простейшие организмы в этом смысле имеют достаточно преимуществ — они могут непосредственно утилизировать энергию излучений (как это происходит в процессе фотосинтеза), поглощать неорганические вещества, и только этим поддерживать свою витальную активность. Будучи основанием биосферы, они выходят за ее границу, самим типом своего существования де-

монстрируя изначальное единство всего Поля бытия. Любопытно, что их чувствительность не дифференцирована — в полном соответствии с характером энергетического метаболизма. Существо столь непритязательное, поглощающее энергию в таком широком диапазоне, не имеет ни сенсорных структур, ни структур управления, упорядочивающих и интегрирующих поступающие сигналы. Отсутствие органов чувств и нервной системы (либо ее аналога) обозначает, по сути, отсутствие тоналя.

Однако, как я уже сказал, организмический процесс есть процесс усложнения. Каждый следующий порядок сложности организма делает его более ограниченным и более слабым. Ибо эволюция происходит не в Мире как таковом, а в определенной, замкнутой на себе области Мира, — в данном случае, в биосфере, где более сложный вид существ зависит от существ более простых. В некоем энергетическом пучке, на пересечении нескольких полос эманации, разворачивается процесс последовательного возведения внутренних границ: внутри образовавшегося поля формируется последовательность новых полей, каждое из которых связано сетью каналов энергообмена со всей совокупностью структур, возникших ранее.

В биологическом смысле человек — безусловно, одно из самых слабых и уязвимых существ. Его физиологическая и биофизическая структура вплавлена в агрегат биосферы и полностью зависит от нее. Подобно всем сложным организмам, мы имеем конституцию, максимально удалившую нас от энергии Бесконечности. Одно это делает нас катастрофически не-свободными. Но биофизическая конституция — только фундамент.

Человеческий тональ — продукт высших психических функций, отразивших всю сложность природных связей между телом и средой, — продолжил процесс усложнения, создавая специфически человеческие поля: социальные, культурные, информационные. Каждое из этих идеальных полей сначала ограничивает реактивность, а затем стереотипизирует ее, делает автоматической. Человеческая перцепция и эмоциональность превращаются в навязчивый набор штампов. Таким образом, мы подавляем, а порой даже блокируем активность целого комплекса каналов энергетического обмена, присущих организмам нашего уровня сложности.

Таким образом, ситуация человеческого вида кажется почти безысходной. В ней можно найти даже некий диалектический сарказм: само *сознание* и стремление к Свободе возникает в психическом мире существа только тогда, когда оно достаточно изолировало себя от универсальной Силы и, следовательно, в значительной степени ограничило свою возможность достичь этой

самой Свободы. Более того, дальнейшее становление человека как *делателя* культуры продолжает ту же парадоксальную тенденцию: чтобы избавиться от одних ограничений, мы создаем другие ограничения — многочисленные и изощренные. Мы пытаемся компенсировать дефицит энергии, изобретая и совершенствуя орудия, а каждое новое орудие, будучи еще одним посредником между человеком и внешним полем, увеличивает расстояние между ними, что ведет к сужению объема естественного психоэнергетического метаболизма.

А ведь мир человеческой культуры (куда включаются и созданные нами формы социального бытия) является, в первую очередь, миром орудий. Человек культуры — это, прежде всего, искусный манипулятор. И первым нашим орудием, определяющим саму принадлежность существа к виду Homo Sapiens, является вовсе не каменный скребок и не заостренная палка, а язык — система знаков, служащих для коммуникации и наведения порядка в воспринимаемом мире. Человеческий язык оказался тем орудием, с помощью которого мы развили свою семантическую способность, то есть умение творить психические факты — значения, оторванные от непосредственных переживаний.

В тот момент, когда человек впервые сотворил *значением* изобрел *знак,* его передающий, он овладел психическим орудием колоссальной силы. Это орудие окончательно устранило человека из среды естественного энергетического метаболизма, возведя еще одну границу — незаметную, но радикально изменяющую все. Мир был разорван на *изображение* и *изображаемое,* на описание и Реальность. Так родился человеческий тональ, который мгновенно вытеснил нагуаль в сферу неосознаваемого и непостижимого.

Погрузившись в мир тоналя, человек утратил значительный объем восприятия, чувствительности и спонтанности. Он отделил психическое от физического и оказался в сложном положении существа, пребывающего в двух мирах одновременно. Каждое его действие, каждая реакция стали предметами для рефлексии и моделирования. Чтобы постоянно производить эту громоздкую психическую работу, пришлось учиться управлять вниманием.

В до-семантическом мире человеческое внимание естественным образом двигалось вслед за энергетическими потоками Реальности. Теперь, когда возникло описание и его инвентарный список, следующий собственным семантическим законам, своей грамматике и синтаксису, внимание стало все чаще отвлекаться от Реальности. Возникла насущная необходимость контролировать движение внимания — и внимание приобрело новое каче-

ство. Оно стало произвольным.

Произвольное внимание превратило человека в принципиально новый вид живого. На этой способности психики держится весь человеческий универсум — перцептивный мир («пузырь восприятия»), мир нашей психологии, мышления и воображения, мир познания и культуры. На это неоднократно указывали философы и антропологи.

Однако нагуализм подчеркивает иное, «физическое» значение данного психического навыка. А именно — произвольное внимание дало человеку возможность целенаправленно изменять интенсивность и качество своего энергетического метаболизма. Произвольное внимание актуализировало новую, невозможную ранее потенцию — способность человека к Трансформации. Сначала возникла способность, — и лишь затем, спустя тысячелетия развития отвлеченного мышления (также возникшего благодаря произвольности внимания и, в свою очередь, непрерывно усиливающего эту произвольность), как продукт самосознания, родилась идея, концепция Трансформации.

Впервые идея Трансформации появилась в мире человеческого воображения как *мифологема метаморфозы.* Ее экзистенциальный масштаб долго скрывался среди аллегорий и метафор шаманского дискурса. Образ обращения, *пробуждения,* инициации — универсальный элемент древнего размышления человека о самом себе. Это размышление зафиксировано в мифах и легендах, с него начались все виды магии, религии и мистики. Если осознание внешнего поля (Мироздания) оформилось в психике древнего человека как та или иная разновидность *мани* (о чем уже было сказано в начале этой книги), то осознание самого себя практически сразу привело к идее «спящего». Иными словами, человек осознал себя как существо непробужденное, нереализованное, становящееся, но не ставшее. В самых древних описаниях человек реализует себя, пробудившись. До «пробуждения» его жизнь заключается в поисках Силы либо в ожидании ее.

Каждая культура на разных этапах своего формирования по-своему описывает процесс пробуждения. Но даже развитые религии, далеко ушедшие от изначального шаманизма, в том или ином виде сохраняют идею инициации (обращения) и окончательного преображения (Спасения). Поскольку описание мира эволюционировало благодаря рефлексивному мышлению, опирающемуся на произвольное внимание, обогащение представлений о внешнем поле происходило одновременно с усложнением и расширением внутреннего мира самого человека. Древний мыслитель не владел интроспекцией в той степени, чтобы разделить эти процессы, а потому описание внешней Реальности стало

почти сразу развиваться в антропоморфном ключе. Энергии стали атрибутами персон и существ — духов, предков, богов.

И, конечно же, главной Силой в человеческом сознании всегда было творящее начало, ибо акт Творения (как причина причин) содержал для человека все энергии внешнего и внутреннего бытия. Антропоморфная персонализация этого начала породила образ Великой Матери и Великого Отца, которые и стали прототипами богов множества религий. Неудивительно, что в таких системах *пробуждение* стали описывать как результат обращения к космической Матери (космическому Отцу), как ответ на просьбу, как награду за смиренное служение. Древняя идея Трансформации существует в умах большей части современного человечества именно в этом виде. Это — далекий, искаженный отблеск изначальных откровений произвольного внимания.

Таким образом, тональ поработил нас и одновременно подарил надежду на освобождение. Семантическая способность человека (способность создавать значения, оторванные от непосредственных переживаний) исказила естественный энергообмен, ограничила восприятие, изолировала нас от великого океана Силы, но — произвела на свет инструмент Трансформации, которым не владеет ни один известный нам вид живых существ.

Тем не менее, человеку в его нынешнем состоянии присуще удручающее количество энергетических проблем. На протяжении тысячелетий мы использовали свое внимание только для излучения энергии и для изоляции себя от внешнего поля. Более всего это касается человека, принадлежащего к миру западного тоналя (тоналя технологического типа). Западная технологическая цивилизация почти полностью отвлекла наше произвольное внимание от мира энергетической Реальности. Тональ создал невероятно сложное описание и подробнейший инвентарный список. Эта тональная продукция не только требует постоянного энергетического питания, она превратилась в поле фиктивных отношений между субъектом и средой — сюда обращено наше внимание, здесь мы бессознательно поглощаем энергию и излучаем ее.

Ну, а поскольку всякая фигура в этом поле является проекцией внутренних содержаний и не может служить источником *внешней* Силы, метаболизм сводится к перемещению энергетических потоков *внутри* кокона. Если излучение осуществляется беспрепятственно, то поглощение в значительной степени затруднено. Ибо работа первого внимания основана, прежде всего, на двух энергоемких функциях — вытеснении и делании. Первая функция устраняет из поля осознанного восприятия «избыточные» (по отношению к нашему ограниченному описанию) сенсорные по-

токи, вторая функция состоит в том, чтобы из оставшегося материала собрать перцептивные образы в соответствии с гештальтами, шаблонами и привычными стереотипами.

С точки зрения психоэнергетики роль первой функции исключительно негативна. Она необходима и важна для того, чтобы удержать порядок описания, не дать описанию утонуть в аморфном движении Бесконечности, однако побочным эффектом данной работы внимания становится оскудение энергетического обмена и изоляция значительной массы внешних источников энергии. Вторая функция могла бы играть позитивную роль, поскольку всякое делание является сосредоточением на контакте с организованными структурами, так или иначе отражающими некую совокупность отобранных тоналем внешних эманации. Но здесь возникают два обстоятельства, весьма затрудняющих процесс поглощения Силы.

Во-первых, описание мира, созданное тоналем, основано на бесконечном повторении выученных шаблонов. Всякий раз, когда энергетическая ситуация во внешней Реальности претерпевает изменения (а происходит это почти непрерывно), первое внимание оказывается в ситуации выбора: игнорировать изменение, используя для трансляции Поля уже известный набор перцептивных шаблонов, или модифицировать себя? За исключением тех ситуаций, которые тональ считает угрозой самому выживанию биологического организма, первое внимание склоняется к повторению привычного.

Эта особенность заложена в самой природе тоналя, который в свое время возник как защитник, охраняющий нас от изменений. Всякое изменение автоматически понимается тоналем как угроза. Его основа — ригидность, способ его функционирования — стереотипия. И только в тех исключительных ситуациях, когда тональ чувствует себя «прижатым к стенке», он соглашается измениться и адаптировать некоторые области описания к новым фактам энергетической Реальности. Чтобы это произошло, тональ должен оказаться в состоянии диссонанса между ощущением, восприятием и автоматической моделью. Диссонанс вызывает растерянность — осознание в этот миг испытывает сильную неуверенность в описании, дистанцируется от него и подвергает описание ревизии. Правда, трудность состоит в том, что на протяжении десятков тысяч лет развития тональ искал и находил способы для разрешения подобного рода диссонансов, чем совершенствовал свою способность поддерживать гомеостазис.

Еще несколько веков назад тональ был куда более уязвим. Переживая перцептивные, когнитивные и прочие диссонансы, человек проще выходил из состояния самопогруженности. Это вы-

зывало измененные состояния сознания (ИСС), своей феноменологией регулярно подтверждавшие религиозную доктрину и мистическое мироощущение, свойственное представителям конкретной эпохи. Своеобразное совершенство замкнутого описания, к которому человечество пришло в двадцатом столетии, вынуждает нас прибегать к настойчивым и изощренным психотехническим приемам (о которых было сказано в 1-й части). Стагнация осознания достигла критического уровня.

Во-вторых, собранные пучки (вещи и явления, зафиксированные в инвентарном списке тоналя) автоматически привязаны к вполне определенному реагированию. Причем собственно биофизический и физиологический компонент в общем массиве человеческой реактивности не так уж велик. Основная часть реакций человеческого существа обусловлена не физикой, а семантикой, то есть — мышлением, социумом и культурой. Более того, даже автоматизмы, изначально относящиеся к сфере безусловных рефлексов, также подверглись определенному искажению со стороны тоналя. В одних случаях они перестают быть автоматизмами под влиянием осознанной произвольности, в других — порождают превращенные, тонально обусловленные реакции.

Человек настолько удалился от своей органической естественности, что способен без особого труда поглощать химические соединения, запах и вкус которых отталкивают любое млекопитающее (алкалоиды, яды, лекарства и т. п.), вдыхать дым и вредные испарения, подавляя активность кашлевого центра. Звукозапись и радио, телевидение, кино, наконец, современные компьютерные технологии научили человека отвлеченно воспринимать пучки перцептивных сигналов аудиального и визуального характера, что повлекло за собой возникновение новой «медиа-реальности», существующей по законам искусственной модели. Это наиболее очевидные изменения реактивности. Если же подойти внимательно ко всей совокупности человеческих реакций, то мы быстро обнаружим, что практически всюду семантика описания влияет на реагирование. Информация постоянно обусловливает как интенсивность, так и качество физиологического реагирования.

Без особого преувеличения можно утверждать, что человек в большей степени живет в мире слов. Очень часто он реагирует не на энергетический факт, не на пучок эманации Реальности, а на информацию — то есть, на то значение, которое он сам приписал реальности. Можно даже сказать, что в этой перестройке реагирования заключается сокровенная сущность человеческой культуры как таковой. Возрастающее влияние и даже доминирование второй сигнальной системы над первой — вот суть социокультур-

ного прогресса.

Это удивительное явление, в основе которого лежит наша «магическая» способность к психоэнергетическому деланию. Способность, которая могла бы исцелить человека и значительно повысить его энергетический тонус. Но мы давно уже обратили ее себе во вред, создавая мир, где значительное число *сделанных* нами объектов вызывает энергетическое истощение, а количество источников Силы, наоборот, неуклонно сокращается. Если сложившаяся тенденция развития тоналя сохранится, естественное равновесие энергетического метаболизма не восстановится никогда.

«Личная Сила» покидает социального человека. Она все дальше уходит из сферы осознаваемого и представимого. Схема распределения внимания, обусловленная дисгармоничным описанием мира (или, выражаясь кастанедовским языком, «загрязненностью» нашего тоналя), сосредоточила энергообмен на «черной дыре» описания — на символах и знаках, отнимающих Силу. Говоря метафорически, человек потратил огромное количество энергии на то, чтобы воспитать помощника, а в результате — вырастил алчного и ненасытного зверя. Убить его нельзя, ибо смерть тоналя становится смертью всякого упорядоченного сознания, а усмирить крайне сложно. Чтобы овладеть высоким мастерством усмирения тоналя, нагуалист обращается к безупречности и сталкингу. С помощью этой психологической и психотехнической работы мы обретаем возможность восстанавливать и накапливать личную Силу.

Чтобы понять, каким образом это происходит, необходимо осознать, как именно устроен человеческий тональ и каков механизм его действия.

Если оставить в покое историю возникновения и развития описания мира, сосредоточившись исключительно на актуальной ситуации, то можно заметить, что тональ существует, прежде всего, как громоздкая структура мотивирующих фикций. Надо иметь в виду, что человеческий мир создан по законам тоналя, и только с помощью тоналя он поддерживает свое искусственное существование. Здесь почти не осталось природных зависимостей, хоть они и продолжают существовать вне социокультурного поля, будучи его праосновой и изначальным двигателем. Ведь тональ не избавил нас от биологии — мы по-прежнему нуждаемся в пище и безопасности, нами все так же движет инстинкт размножения и желание получать удовольствия. Но какими же окольными и замысловатыми путями идет человек, пытаясь реализовать свои фундаментальные потребности!

Мы возвели целую вселенную знаков и назвали ее цивилизацией. Каждый из знаков указывает на абстрактное значение, ко-

торое является квинтэссенцией опыта, состоящего из действий, результатов и отношений. И все это существует исключительно благодаря памяти и воображению, поскольку концентрирует в себе прошлое и предвосхищает будущее. Именно там, в прошлом и будущем, обитают «мотивирующие фикции» — события и эмоции, которые *уже* случились либо *еще* не произошли.

Почему я называю эти вещи «фикциями»?

Здесь я именую фикциями явления, процессы и события, которые не являются энергетическими фактами в актуальной ситуации (здесь и сейчас). В различных духовных учениях неоднократно указывалось, что человек гораздо больше живет будущим и прошлым, чем настоящим. Но во всех этих случаях речь идет, скорее, о психологической реальности. В современном нагуализме мы акцентируем физичность происходящего. Как прошлое, так и будущее — не просто проекции высших психических функций человека во времени, а, в первую очередь, режимы энергетического метаболизма, сосредоточенные на определенных локусах.

Иными словами, если мы думаем о будущем, мы создаем канал энергетического обмена между субъектом и неким силовым полем, пребывающим сейчас относительно субъекта в будущем, — если следовать традиционной временной шкале. Обратное происходит, когда мы сосредоточенно думаем о прошлом: здесь мы оформляем энергообмен с силовым полем (локусом), «оставшимся позади», то есть пребывающим в прошлом относительно субъекта по той же временной шкале. И в будущем, и в прошлом расположены некоторые источники энергии. Мы можем черпать Силу из темпоральных локусов так же, как из локусов пространственных — и нередко так поступаем.

Но для актуальной, протекающей ситуации психоэнергетического метаболизма субъекта и внешнего поля любые темпоральные локусы, как «будущие», так и «прошлые», безусловно, являются фикцией. Они не обладают реальностью для *настоящего*. Они только станут источниками энергии либо уже были ими. Крайне важно определить не только пространственный универсум, но и универсум времени, в котором существует энергетический субъект. Именно в этом поле находятся источники энергии, протекают значимые процессы, происходят события, возникают явления, реализуются факты и их структуры.

Но всякое обращение к прошлому или к будущему требует переживания *сейчас,* что и приводит к их перепросмотру в том или ином виде. От интенсивности и плотности переживания настоящего зависит, каким именно способом настоящее превращается в прошлое, а будущее — в настоящее.

Обычно тональ нормализует флуктуации больших эманации, как всегда, преследуя одну цель — гомеостазис, сохранность описания мира. С точки зрения целостного универсума, настоящее, прошлое и будущее существуют одновременно. Процесс переживания временных периодов возможен только благодаря осознанию человека и той конструкции темпоральных координат, которую сотворил человеческий тональ.

Таким образом, осознание и инструментарий тоналя, которым осознание пользуется, осуществляют порядок восприятия, реагирования и переживания в отношении темпорального поля. Мы исходим из фундаментальной нагуалистской посылки: восприятие является режимом энергетического обмена между субъектом и окружающей средой. Соответственно, реагирование и переживание может быть только ответным энергетическим импульсом на соответствующий режим энергетического метаболизма.

О какой же Реальности мы говорим? О реальности энергетических потоков, реальности каналов поглощения и излучения, расположенных в теле; реальности дополнительных энергозатрат на реагирование и переживание впечатлений, полученных от внешних энергетических импульсов. Практически вся энергетическая Вселенная (то есть Вселенная больших эманации), задействованная в энергообмене с актуальным субъектом, использует относительно небольшой участок темпоральной оси. Этот участок мы воспринимаем как настоящее.

Эманации прошлого и будущего постоянно участвуют в том описании мира, которое создает актуальный тональ современного человека.

Нужно помнить, что тональное описание мира не может существовать без перцептивного опыта, накопленного человеческим видом. Более того, всякие инновации могут встраиваться в описание мира исключительно с учетом прошлых, проверенных моделей. Любой принципиально новый опыт возникает в психике только благодаря многократно повторенным паттернам прошлого опыта индивида и опыта его бесчисленных предков.

Таким образом, новый сенсорный опыт, непрерывно предъявляемый человеку Миром, по сути, является не более чем искусно переработанным прошлым данного индивида.

Крайне важно осознавать, что протекающая перед наблюдателем жизнь содержит в себе весьма незначительную толику новизны. Основная масса сенсорного потока обрабатывается тоналем так, чтобы всякая совокупность новой сенсорики была представлена в сознании как бесконечная череда повторений того, что мы уже испытали. Будущее тоналя — не более чем отражение прошлого. Зафиксированные в опыте сочетания сенсорных им-

пульсов в основе своей неизменны. Они претерпевают поверхностные метаморфозы под влиянием тех или иных чувственных факторов. При мощном аффекте, дистрессе, при любом сильном потрясении, тональ может на время стать пассивным и позволить интерпретационным механизмам восприятия использовать поступающий материал не стереотипно, а творчески, в результате чего перцептивная картина видоизменяется радикально.

Более всего это касается макроструктур восприятия — моделей, но и структуры среднего уровня (шаблоны) могут претерпевать существенные изменения — цвета, перспективы, макро- или микроскопия, слуховая реверберация, превращение фона в шумовой сигнал, утрата осязания в каких-то участках тела, частичные изменения самой схемы тела и т. п.

Однако наиболее интенсивные метаморфозы в случаях изменения режима восприятия происходят с самыми малыми перцептивными структурами. Это изначальные, наиболее древние паттерны, с помощью которых мы воспринимаем мир упорядоченным образом. Дело в том, что паттерны не обслуживают описание мира как таковое. Их работа хоть и важна, но куда скромнее по масштабам. Паттерны конструируют фундаментальные элементы, из которых впоследствии возникают элементы описания мира.

В отличие от «перцептивных атомов» (точек, прямых линий, спиралей, окружностей и др.), микрочастицы восприятия легко меняются или перестраиваются. Широко известны оптические иллюзии, вызванные метаморфозами вышеуказанных паттернов. Нередко такие иллюзии связаны с влиянием фона на фигуру — когда разнотипные паттерны оказываются рядом.

Большие эманации Времени не передают пространственный порядок. Они пронизывают всю реальность и не образуют структур, и в этом заключается их особенность. Поскольку каждый объект воспринимаемой Вселенной обязательно принимает участие в темпоральном потоке, имеет собственное прошлое, настоящее и будущее, можно утверждать, что в определенном смысле любой объект Вселенной является источником эманации Времени. Пока мы рассматриваем неодушевленные предметы, для нас не имеет значения, «где» у данного предмета прошлое или будущее. Но в нашем случае речь идет о сознающем и наделенном тоналем существе. Такой вид существа обладает упорядоченным восприятием, и его перцептивный мир требует специального исследования.

Как я уже говорил, в реальности все формы времени, будучи формами энергии, сосуществуют в единой целостности. Что же касается тонального мира человека, для него прошлое и будущее

являются фикциями.

Мы существуем во времени как точечные существа. Момент переживания перехода будущего в прошлое является нашей жизнью. На этом моменте сосредоточено осознание. Здесь осуществляется большая часть высших психических функций, работает основная масса перцептивных паттернов и шаблонов, наконец, именно в этой точке мы позиционируем произвольное внимание и ту область ясного мышления, которую привыкли называть сознанием.

Иногда человек воображает будущее и прошлое в том или ином месте. В соответствии с концепцией энергетического тела, которой я придерживаюсь, тональная проекция прошлого расположена впереди, перед лицом и туловищем, а проекция будущего соответственно — сзади, за спиной и затылком.

Мы локализуем основную массу воспринимаемого перед собой, но строим его, опираясь на данные прошлого опыта. Мы можем создавать имагинацию будущего впереди, но, поскольку оно неведомо, бессознательно обращаемся к наиболее аморфному и трудно интерпретируемому сенсорному опыту. Ощущения, составляющие этот опыт, проецируются в область, находящуюся за спиной.

Всякий раз, когда мы обращаемся мысленно к будущему или пытаемся предугадать его, основная сила чувствительности энергетического тела человека концентрируется не на фронтальной пластине, как следовало бы ожидать, а в области спины и затылка. Это интересное наблюдение подтверждают даже психоэнергетические упражнения различных мистических и оккультных школ, призванные развить у адепта способность к предвидению будущего.

В индийской йоге главная чакра, отвечающая за предвидение (аджня), проецирует себя в точку межбровья. Но при концентрации произвольного внимания на межбровье луч внимания стремится не столько вперед, сколько назад, в область затылка, и фокусируется на его основании, пересекая центр головного мозга. Если во время выполнения психоэнергетического упражнения, нацеленного на развитие «третьего глаза», не возникает луч внимания, обращенный в сторону основания затылка, экспериментатор вряд ли обретет опыт ясновидения, который интересует искателей паранормальных способностей.

Вспомним, что точка сборки, в которой сходятся все эманации, расположена за задней пластине кокона. Здесь находится перцептивная матрица, здесь встречаются эманации будущего и прошлого.

Субъект существует в силовом поле, где эманации бытия как бы «текут» из прошлого в будущее, от фронтальной пластины к задней пластине энергетического тела. В этом смысле любой человек является своеобразным конденсатором. Даже когда он не прибегает к иным источникам энергии, он пользуется разницей потенциалов между полями, отражающими «локус будущего», и полями, отражающими «локус прошлого». Энергетический ток, возникающий между темпоральными полюсами, созданными его точкой сборки, напоминает знаменитую силу *ци* или результат взаимодействия противоположных стихий мироздания — *инь* и *ян.* Если в даосском мировоззрении *инь* и *ян* манифестируют стихии, не имеющие никакого отношения к времени, то здесь само существование темпоральной оси во Вселенной возможно только благодаря взаимодействию полярных источников экзистенциальной энергии — энергии развития и возрастания и энергии убывания и ослабления.

Энергетическое тело человека не просто существует в данном континууме. Оно питается темпоральным течением универсума, именно для этой цели формирует и развивает специфическую сеть каналов энергообмена. Лишившись этого главного источника энергии, обеспечивающего саму возможность отдельного существования, тело постепенно слабеет и, в конечном итоге, погибает.

Энергетическая конституция человека подразумевает два основных региона, относящихся к поглощению и излучению того типа больших эманации, который мы воспринимаем как поток «человеческого времени». Здесь тоже нужно учесть и психологическую, и энергетическую локализацию субъекта во временном потоке. И если нам на интуитивном уровне относительно ясна ситуация с психологической локализацией, которая представляет собой, так сказать, «личную идею», некоторую перцептивную фикцию, — то энергетическая реальность темпорального потока, в котором мы существуем, обычно не имеет ничего общего с идеями личного тоналя о том, как «расположена» ось Времени по отношению к телу.

Большие эманации, которые несут будущее, сфокусированы на промежности и нижней части живота. Дополнительными поглотителями подобных эманации являются регионы почек и надпочечников, частично печени и селезенки. Большие эманации, несущие прошлое, сфокусированы на затылке, задней стороне шеи и плечевом поясе.

Когда практик ищет дополнительные источники личной энергии, он обращается к темпоральной энергии больших эманации. Надо учитывать, что энергия будущего приносит не только пози-

тивные плоды. Помимо естественной интенсивности метаболизма, роста тканей и развития органов, она способна провоцировать некоторые новообразования, изменять биохимию как организма в целом, так и головного мозга, ускоряя реактивность. Не всегда это идет на пользу.

С другой стороны, энергия прошлого может замедлять метаболизм и неуклонно истощать энергетическое тело, что делает его слабым и ускоряет старение. У этого явления, как ни странно, есть и положительный эффект: снижается скорость размножения микроорганизмов и вирусов, замедляются патологические процессы — перерождение тканей и рост новообразований.

Мы думаем, будто энергия будущего омолаживает организм, а энергия прошлого — старит. Но это далеко не всегда так. Безусловно, энергия будущего стимулирует целый ряд метаболических процессов. Точно так же энергия прошлого в ряде случаев замедляет и даже приостанавливает их. Но организмическая целостность человека не всегда реагирует однозначно позитивно или негативно на возрастание, а равно на снижение интенсивности тех или иных процессов.

Ибо человеческое тело — это очень сложная органическая система, включенная в энергетическое поле мироздания. И в этом мироздании для человека не существует только положительных или только отрицательных потоков Силы. Все пребывает в состоянии непрерывного взаимодействия, и эффективность человеческого существа зависит только от качества этого взаимодействия.

Такие интегральные процессы организма, как старение и омоложение, никогда не обусловлены энергией одного типа. Здесь приходится говорить не о ткани, клетке или органе, а об организмической конструкции, куда входит ряд взаимодействующих систем, организованных различным образом. Только согласованное взаимодействие всей системы может привести к ускоренному старению или омоложению организма.

Наблюдая за работой различных органов, мы обнаруживаем, что оптимальное их функционирование возможно лишь при гармоничном сочетании противоположных типов энергии. В данном случае — энергии будущего и энергии прошлого. Это типичное состояние метаболизма для всего живого: прошлое — будущее; поглощение — излучение; возбуждение — расслабление; рост (развитие) — угасание (увядание).

Взаимодействие противоположных энергетических импульсов обеспечивает то, что мы привыкли называть «здоровьем физического тела». Всякое вторжение в это равновесие чревато определенным риском. Так что, практик должен быть осторожен, манипулируя энергетическими потоками.

Использование энергии будущего эффективно, когда практик заинтересован в ускорении собственного метаболизма, повышении общего тонуса, в повышении качества восприятия и определенном ускорении мыслительных процессов. Основным побочным эффектом поглощения этого типа энергии являются амбивалентные изменения в эмоциональной сфере: раздражительность, гиперчувствительность, резкая активация чувства собственной важности. Поскольку энергетические эманации пульсируют, субъект, настроенный на поглощение энергии будущего, в моменты спада может переживать эпизоды некоторой подавленности.

Когда пассивизированный психотехниками тональ в состоянии видения локализует эманацию, — он вводит нас в заблуждение. Ибо ни одна эманация, ни одно энергетическое поле не имеет пространственно-временных координат. Это — разновидность делания. Психоэнергетическое воздействие этого делания становится для нас реальностью, и мы испытываем всего его последствия — как желательные, так и нежелательные.

Мы говорим об особом состоянии расширенного и усиленного восприятия, когда Время, так сказать, проецирует себя в пространство. На стенках «пузыря восприятия» практик видит не только иллюзорную конструкцию, собранную из элементов его личного опыта и массивных фрагментов описания мира, принадлежащих этносу или всему человеческому роду. Он видит и своего рода расовую память, а также предвидимое и предвосхищаемое — эманации, которые только станут энергетическими фактами настоящего или были ими когда-то.

Эманации прошлого и будущего, как и любые энергетические потоки Реальности, могут быть источниками энергии, в данном случае — источниками личной силы. В нормальном состоянии восприятия человек не вступает в энергообмен с этими потоками силы, но принимает от них слабые и сверхслабые сигналы. Прошлое и будущее для обычного человека, как правило, находятся в тени, далеко на периферии его чувственного поля.

Прежде всего, следует описать те области энергетического тела, где сосредоточен энергообмен с темпоральным потоком. От состояния этих областей зависит, в какой степени субъект способен утилизировать энергию Времени.

Эманации будущего чаще всего преодолевают защитный экран энергетического тела через канал промежности и нижнюю часть живота. Здесь они встречают большое сопротивление — в первую очередь, со стороны плотного поля, окружающего «стержень» человеческого кокона.

Сама структура центрального стержня в первую очередь защищает наше энергетическое тело от разрушения. Этот мощный энергообменный канал обеспечивает постоянное функционирование практически всех элементов кокона. Непрерывно пропуская через себя восходящие токи планетарного поля и нисходящие токи больших эманации Вселенной, стержень создает сложную полевую структуру:

(1) своим функционированием он создает необходимую и достаточно высокую плотность полей малых эманации энергетического тела;

(2) он генерирует защитную оболочку кокона, которая обретает структуру и становится фронтальной и задней пластинами ЭТ;

(3) он обеспечивает слоистую полевую структуру, которая отражает разные уровни энергетического метаболизма внутри кокона.

Внутри этой слоистой структуры самым плотным участком является поле, непосредственно окружающее стержень. В его функции входят: защита от больших эманации, способных разрушить данную структуру, и усвоение тех энергетических импульсов, которые помогают сохранить гомеостазис энергетического тела.

Когда потоки эманации, несущие энергию будущего, проникают сквозь поверхностные слои кокона, они движутся в сторону стержня и сталкиваются с защитным полем высокой плотности. Та область ЭТ, о которой я говорю, имеет в высшей степени непростую структуру. Здесь расположена сеть каналов энергообмена. Их главная функция — поглощать энергию планетарного поля и эманации, исходящие из структур, включенных в поле планеты.

Таким образом, нижняя часть кокона более всего связана с полем Земли, со средой, обеспечивающей выживание формы. Неудивительно, что именно здесь наше тело сосредоточено на поглощении и переработке эманации будущего, от которых и зависит состояние среды человеческого выживания. Здесь же находится другая, не менее сложная сеть каналов, обеспечивающая работу «полей-накопителей» — тех структур силового поля, окружающего стержень кокона, что сохраняют энергию субъекта и могут до известных пределов накапливать ее. Если говорить о проекции полей-накопителей на физическое тело человека, более всего это — районы поясницы и надпочечников.

Поглощение основной массы планетарного поля происходит через канал промежности и частично через пах. К эманациям мест и предметов силы более чувствительны нижняя часть брюшной полости и район пупка. Таким образом, передняя сторона ЭТ состоит из двух типов сетей энергетических каналов, а

задняя сторона является своеобразным хранилищем, где находится неприкасаемый запас поглощенной силы.

По мере усиления осознания практик обретает способность чувствовать процесс поглощения эманации будущего и распределения их энергии внутри кокона. На высших этапах интенсивности осознания практик может обнаружить токи поглощенных эманации, восходящие до самого позвоночника и там сливающиеся с периферийными токами в стержневом энергообменном канале. Таким образом, эманации будущего подпитывают личную силу, что переживается, прежде всего, телесно (от солнечного сплетения и ниже) и психофизически (усиление и улучшение качества работы намерения, воли, мышления, ощущения и восприятия).

Личная сила, обретенная с помощью эманации будущего, имеет ряд определенных свойств, важных в повседневной практике. Прежде и более всего, это свойство возбуждать и усиливать личное намерение.

При этом намерение не имеет ничего общего с хорошо известной психологам мотивацией. Подобно воле и осознанию, намерение остается поистине загадочным явлением. Намерение отличается от мотива тем, что человек не может назвать его побуждающую силу. Намерение так же не имеет причины, как не имеет причины движение атомов и молекул. Это — часть нашего существа, неразрывно связанная с осознанием, потому что при помощи осознания мы узнаем о его существовании. То намерение, о котором говорю я, — намерение трансформации — является естественным и питается исключительно личной силой ЭТ.

Человек совершает множество волевых актов. Но большинство из них не имеет никакого отношения к естественному намерению. Их осуществляет аппарат, приводимый в движение исключительно тоналем. Между естественным намерением человека и волевыми актами, постоянно совершаемыми под давлением описания мира, часто нет ничего общего.

Если говорить об усилении намерения, то самым очевидным его признаком будет необычная чувствительность, обращенная как на пространство, так и на время. Если природное любопытство примата и развитый ориентировочный рефлекс непрерывно поддерживают осведомленность внимания относительно окружающего пространства, то сотворение развитого мира тоналя сделало более слабым внимание, направленное на темпоральную ось. Одним из важных критериев усиления намерения является пробуждение этого ослабленного типа внимания.

Человек, осознающий собственное намерение, ощущает свое движение по временной оси. Это ощущение может быть настоль-

ко ярким, что освоение пространства временно отступает на второй план. Вспоминать прежде недоступное его осознанию прошлое и прозревать никому не ведомое будущее — это увлекательное занятие.

Время и позиция точки сборки

С точки зрения энергетического метаболизма усиление намерения как аспекта личной силы субъекта выражает себя через активное поглощение эманации будущего. Они движутся через промежность, пах и нижнюю часть брюшной полости, формируя интегральное поле сначала на поверхности энергетического тела, затем в глубинных слоях и выше, образуя несколько психоэнергетических «жгутов», сливающихся в единый поток. Они являются одной из основных опор фронтальной пластины. Благодаря этим структурам энергия времени восходит в передней области кокона от его основания к вершине.

Субъект специфическим образом переживает описанные психоэнергетические процессы, когда они достигают своей критической плотности. Каждый, кто испытывал предчувствие или всплески ясновидения, знает, что подобные феномены сопровождаются целой гаммой кинестетических и псевдокинестетических переживаний. Независимо от того, каким конкретно способом тональ транслирует осознанию эти смутные сигналы (а способы тональной трансляции могут быть крайне разнообразны), мы встречаемся с некой «волной», атакующей фронтальную пластину кокона.

Особенности используемой психотехнической процедуры могут сместить зоны повышенной чувствительности. Например, при концентрации внимания на межбровье чувствительность к приходящим извне эманациям, как правило, сосредоточена на лице, поверхности головы, шее, иногда на плечах. Когда практик использует упорядоченное внимание при работе с чувствительностью областей кокона, расположенных ниже (начиная с зоны солнечного сплетения), он начинает больше ощущать эманационные токи, атакующие совокупность полей, которые являются проекцией области живота.

В любом случае, переживание предвидения — это всплеск осознания, вызванный реакцией энергетического тела на эманации будущего.

Возрастание личной силы напрямую коррелирует с силой личного намерения. Намерение же, в свою очередь, сосредоточено, прежде всего, на ощущении больших и малых эманации, вытесненных из стандартного описания мира. Интуиция, предчувствие, ясновидение выходят не просто за грань рационального, —

они выходят за границу тоналя. То же самое можно сказать о переживаемых эффектах эманации прошлого. Давление прошлого имеет весьма отдаленное отношение к привычному для тоналя феномену «вспоминания» или памяти. Память, доступная сознанию человека, — частный, крайне незначительный фрагмент, связанный с широким потоком эманации прошлого, определяющего многие, в том числе неосознаваемые аспекты актуального состояния субъекта.

Поток эманации прошлого, по сути, определяет онтологический статус человека, как и любого иного существа, осознающего себя во времени. Дело в том, что энергия эманации прошлого в наибольшей степени влияет на позицию точки сборки индивида, а следовательно, обусловливает саму специфику координат, создающих пространство для ощущения, внимания и восприятия. Если мы входим в измененный режим восприятия, то на определенном этапе способны осознать, что эпицентр любых деформаций, относящихся к полю восприятия, расположен приблизительно в той области, где эманация прошлого пересекает границы кокона. То есть, позади затылка, за шеей, за плечевым поясом и верхней частью спины.

Таким образом, тональ, обрабатывая сигналы, поступающие от больших эманации, предоставляет осознанию как бы перевернутую картину перцепции. Эту перевернутость проще всего заметить, если мы сосредоточим внимание на визуальном поле восприятия субъекта.

Давление эманации прошлого, воздействующих на заднюю пластину ЭТ, при участии точки сборки формирует актуальный опыт, включающий совокупность конкретных визуальных репрезентаций. Мы видим компьютер, дерево, кошку, дом, облако, морские волны, — они могут быть даны нам как непосредственное переживание настоящего. Однако и все это, и многое другое репрезентирует синтез увиденных форм, объектов и явлений когда-то в прошлом. Мы строим свое настоящее, опираясь на прошлое — потому что так устроено психоэнергетическое поле субъекта.

Задумывались ли вы, какие силы осуществляют фиксацию точки сборки? Это не только гомеостатические силы тоналя, которые формируют описание мира и фиксируют шаблоны, паттерны, поведенческие стереотипы. В значительной степени это — энергия Времени. Она и определяет энергетику осознающего существа и сам характер переживания настоящего — точки превращения эманации будущего в эманации прошлого, расположенной внутри энергетического тела человека. Чтобы осуществить Трансформацию, нам нужна определенная избыточность задейство-

ванных в поле человеческого кокона энергий. Такая избыточность возникает, когда энергия темпоральной оси принимает активное участие в работе главных инструментов трансформационной работы — произвольного внимания, воли, намерения, осознания.

Как же эманации Времени вовлекаются в работу такого рода?

Я уже упоминал, что ощущение, восприятие и осознание Времени в зачаточном виде были присущи человеку до того момента, как «пузырь восприятия захлопнулся». Главным и единственным инструментом, усиливающим воздействие Времени на энергетический метаболизм, является осознание. Оно реализует себя через внимание, в первую очередь, опираясь на ощущение и восприятие.

В этом и заключается основная трудность при работе с темпоральной осью.

Мы привыкли *не* ощущать и *не* воспринимать Время, а думать о нем. Время не существует в описании мира как физический (энергетический) факт. Все, что касается ощущения времени, вытеснено тоналем из области осознания. Осталась лишь рефлексия по этому поводу — отстраненное размышление на тему *«что* есть для нас прошлое или будущее и *чем* оно — возможно — отличается от настоящего».

С другой стороны, рефлексия о будущем и прошлом является сферой, где сосредоточен максимум озабоченности. Человек, как давно замечено, проводит большую часть своей жизни в напряженных размышлениях о том, что *уже* было или, возможно, *еще* будет в его судьбе.

Чем меньше мы ощущаем свое движение во временном потоке больших эманации, тем больше думаем о времени, недоступном нашему чувствованию. Когда чувствительность индивида к эманациям времени усиливается, его меньше заботит прошлое и будущее, он меньше размышляет о них.

Человек восстанавливает конкретное ощущение своего движения по темпоральной оси благодаря специальному намерению и психотехническим упражнениям, связанным с управлением произвольным вниманием в определенном порядке. Можно значительно увеличить эффективность этих упражнений за счет того, что движение сосредоточенного внимания синхронизируется с дыхательными циклами физического тела. Позже я скажу об этом подробнее.

«Фоном» для работы по усилению чувства темпоральной оси является распределение произвольного внимания на областях ЭТ, описанных выше. То есть, практик концентрируется на сенсорных сигналах, поступающих от двух областей кокона. Один

включает промежность, пах, нижнюю часть живота, второй — заднюю часть головы от темени до основания черепа, заднюю сторону шеи, плечевой пояс, верхнюю часть спины. В этом случае личная сила возрастает за счет поглощения эманации будущего и излучения эманации прошлого. При этом концентрация внимания не является точечной. Скорее, речь идет о сосредоточении созерцательного типа.

Эманации Времени не линейны. Они напоминают *волну,* где эпицентр Силы постоянно перемещается внутри некоторой области — в соответствии с изменчивым ритмом и амплитудой пульсирующих эманации.

В этом неустанном перемещении эпицентра воздействующей силы активное и неосознаваемое участие со стороны ЭТ принимает тональ. Каждую минуту нашей жизни тональ регулирует состояние оболочки ЭТ — некоторые области приобретают повышенную готовность к поглощению больших эманации, другие — повышенную готовность к излучению малых эманации во внешнее поле. Эти процессы всякий раз обусловливают конкретные характеристики взаимодействия индивида с эманациями Времени.

Любые целенаправленные действия, которые готовится совершить человек в ближайшие минуты или часы, «перемещают» эпицентр поглощения эманации будущего выше к области пупка. Или, скажем, любое эмоциональное отреагирование на воспоминания «сдвигает» эпицентр излучения эманации прошлого вниз по спине, к области между лопаток.

Подобные флуктуации сопровождают нас непрерывно и обычно являются следствием небезупречности. По мере усиления безупречности и осознанности чувствительность к темпоральной оси все больше сосредоточивается на нижнем и верхнем полюсах кокона.

Эманации будущего приходят в человеческое ЭТ через канал промежности — от наиболее стабильных пластов кокона Земли. Эманации прошлого же излучаются через затылок и макушку — здесь в психическом пространстве тоналя расположены поля, менее всего связанные с эмоциональным опытом прошлой небезупречности. Они относятся, в основном, к интеллектуальному, ментальному, философскому или духовному опыту, главные качества которого — накопление мудрости, отрешенность и безмятежность.

И, наконец, при работе с эманациями времени особую роль играет перцептивная селективность. Наше внимание не только фокусируется на соответствующих областях ЭТ, оно всегда так или иначе чего-то ожидает от будущего и окрашивает в опреде-

ленные тона прошлое.

В Реальности нагуаля ни будущее, ни прошлое не имеют специфических характеристик. Все фазы темпорального процесса отражают, в конечном счете, избыточность бесчисленных аспектов существования человека как осознающего существа. И только внутри описания мира наш вид ассоциирует прошлое и будущее с некими явлениями, имеющими особое значение для нас. При этом человек создает индивидуальную перцептивную картину, обусловленную массой факторов — характером, смыслами и ценностями, психологическим портретом личности в целом, включая возраст и здоровье.

Возрастание личной силы требует от нас оптимальной установки. Мы должны относиться к будущему как к источнику роста, развития, бодрости, интересных восприятий и увлекательных переживаний. Нечто подобное мы испытывали в детстве. По мере взросления будущее становится менее привлекательным. Оно становится источником тревог, забот, страха приблизившейся смерти, превращается в тщательно прочерченный маршрут и т. п. Новизна, интерес, свежесть восприятия постепенно исчезают — приходит чувство «отбывания срока» или «исполнения долга». Таким образом, мы бессознательно закрываемся от всех источников энергии, расположенных в будущем.

Оптимальную установку, которая помогает ЭТ гармонично избавляться от яда прошлого, проще всего выразить следующим образом: «Я отпускаю тебя. Тебя больше нет. Я сохраняю только опыт, знания, навыки и мудрость». К сожалению, люди редко так относятся к прошлому. Опыт мы забываем, зато удерживаем стереотипы, пагубные пристрастия, обиды, страхи и т. п.

Когда человек движется «сквозь время», можно говорить о реальном энергетическом взаимодействии только двух элементов системы: об устройстве личного тоналя конкретного индивида и совокупности энергетических полей Вселенной. Упорядоченное осознание встречает пучки больших эманации, несущих для нас темпоральное содержание в определенном порядке. Целостное Поле Мироздания, по сути своей, представляет бесконечный и аморфный океан сил, где отсутствует переход из будущего через настоящее в прошлое, где само пространство репрезентирует себя как произвольно избранный человеческим тоналем слой энергетических феноменов.

Осознание же органического существа реализует свое существование в темпоральной оси, принимая наиболее мощные эманации и излучая менее энергетичные потоки. Если мы вообразим поток эманации как электромагнитную волну, легко понять, что осознание склонно принимать в свое энергетическое тело волну

с наибольшей амплитудой и частотой и излучать волну, где амплитуда и частота значительно ослаблены.

Процесс проживания Времени нетрудно представить, используя простейший график. Эманация будущего, которая обладает наибольшей амплитудой и высшей частотой, проникает сквозь защитный экран ЭТ, чтобы покинуть его через верхнюю часть задней пластины в совсем ином качестве — в качестве эманации прошлого, то есть полевых формаций, имеющих ощутимо замедленную частоту и незначительную амплитуду.

Надо сказать, что понятия «амплитуда» и «частота» применительно к эманациям времени абсолютно условны. «Темное море осознания» трудно сравнить с потоком электромагнитных волн или набором волновых пакетов.

Если пытаться описать Реальность, то пузырь энергетического тела, внутри которого заключено осознание, вообще не может рассматриваться как нечто пребывающее в пространственно-временном континууме. Мы наблюдаем своеобразный процесс, который можно назвать движением внутри Бесконечности, преисполненной психоэнергетических и физических сил. Будущее становится таковым в момент непосредственного контакта эманационных потоков и поверхности ЭТ осознающего существа. Симметричный процесс превращения потока энергии в прошлое имеет место, когда внешняя сила, исполняющая для человека роль времени, покидает пределы энергетического поля и перестает участвовать в движениях малых эманации человеческого кокона.

Вне энергетического тела человека большие эманации не имеют отношения ко времени или к темпоральной оси. Они могут быть частями вселенских структур или процессов. Они просто реализуют непрерывный цикл воспламенения, кульминации и угасания каждой энергетической формы мира. Трудно вообразить, как различные фазы одного и того же процесса могут последовательно осуществлять себя, если они не связаны в единую цепь с помощью временной оси. Описание мира превратило временной поток в неотъемлемую часть любого объекта или явления. Мысль, эмоция, реакция, научение и т. д. — все это в нашем мире наделено временной координатой.

Для Реальности движение времени — не более чем иллюзия, неминуемо возникающая в процессе работы осознания. Тональ перерабатывает энергию больших эманации, структурирует и стереотипизирует потоки эманации таким образом, чтобы вытеснить все компоненты, способные нарушить сложившийся в ЭТ гомеостазис и превратить оставшуюся часть в набор перцептивных и реактивных паттернов, непрерывно подтверждающий кар-

тину, собранную тоналем.

Сама конструкция человеческого описания мира подразумевает специфическое распределение акцентов внимания. Поскольку мы не способны воспринимать время непосредственно, мы наполняем построенный мир различными метафорами, так или иначе отражающими индивидуальное восприятие временного потока.

Самая очевидная метафора движения времени из будущего в прошлое — это проживаемый нами день, своего рода краткий символ жизненного цикла.

Утро — начало активности, оно концентрирует энергию будущего и ассоциируется с началом жизни. Субъективно мы представляем себе начало дня как избыток сил и возможностей, независимо от индивидуальных биологических ритмов и личностных особенностей.

В дальнейшем день «истощается», будущее блекнет, потенции его слабеют, и мир, который мы видим на стенках «пузыря восприятия», становится все более сумрачным. По мере того, как день приближается к концу, энергия прошлого уплотняется, расширяется, растет. И мы чувствуем его возрастающее давление. Можно сказать, что энергия прошлого приводит тональ человека к чему-то вроде коллапса, когда волна превращается в частицу.

Когда мы полностью открыты энергии будущего, мы наиболее свободны. Именно здесь мы напоминаем волну, способную преодолевать любые препятствия. Когда человеческий кокон излучает энергию прошлого, структурированную тоналем, измененную им, личность ощущает себя как плотную элементарную частицу. Она массивна и подчиняется однозначным законам при взаимодействии с окружающей средой.

Чтобы получить больше энергии от эманации времени, человек, обладающий упорядоченным осознанием, стремится как можно интенсивнее пропускать через тело эти энергетические потоки.

Человек склонен к стагнации. Он пытается максимально законсервировать движение эманации внутри энергетического тела. Страх будущего и страх изменений — вот что побуждает нас бессознательно замедлять энергетический метаболизм. Люди не любят расставаться со своим прошлым, — это общеизвестно. Мы не хотим превращать будущее в настоящее, и держимся за собственные воспоминания.

Способы бегства от времени

Иногда мы отторгаем и прошлое, и будущее.

Человек оказывается в немыслимой ситуации. Ему некуда бежать от движения времени, но он все же использует все свои психоэнергетические ресурсы, чтобы остановить его.

Способы избежать движения времени и, соответственно, не получать личной силы от контакта с этими эманациями, многочисленны.

1. «Затягивание времени». Человек совершает ряд действий, которые препятствуют наступлению каких-либо событий в его личной истории. Иногда это очень странные и бессмысленные действия. Затяги вание времени также может выражаться в отсутствии действий вообще.

2. «Отвлечение хлопотами». Человек ставит перед собой большое количество задач, никак не связанных с его истинными целями, потребностями и насущными делами. Он отвлекается от актуального будущего и одновременно создает себе оправдания.

3. «Отбывание срока». Самый тоскливый и некреативный способ бегства от времени. Человек проживает некий период, стремясь мыслить и делать как можно меньше, избегать переживаний, эмоций, решительных действий и т. п., сосредоточившись на том, чтобы «дожить».

4. «Обессмысливание» — экзистенциальная ловушка. Личность вдруг впадает в озабоченность по поводу конечности собственного существования. На фоне неизбежной смерти все цели кажутся мелкими и глупыми, а сами смыслы — надуманными. Вывод представляется бесспорным: никакие поступки и действия не имеют ни малейшего смысла. Переживание тотальной бессмысленности бытия приводит к тому, что субъект «застывает» в своеобразной кататонии.

Вышеперечисленные способы опираются на те или иные семантические метаморфозы внутри нашего описания мира. Иными словами, мы манипулируем значениями, привязанными к прошлому, настоящему или будущему. Можно сказать, что это самый простой путь закрыться от будущего или прошлого, — стоит переместить значимость события по временной оси относительно субъекта. Вслед за перемещением значимости сдвигается психоэмоциональное реагирование, используя известные формы психической проекции (для будущего — воображение, для прошлого — воспоминание).

Дыхательные циклы человека и эманации времени

Значительная часть энергетических движений внутри человеческого кокона (прежде всего, это касается поверхности ЭТ и его приповерхностных слоев) так или иначе связана с дыхательными циклами физического тела. Излучение и поглощение боль-

ших эманации на уровне физиологии транслируется как «выдох» и «вдох». Всевозможные конфигурации энергетических потоков, как правило, определяются конфигурацией индивидуального тоналя, который, в свою очередь, обусловливает уровень энергообмена в конкретном канале либо области ЭТ.

Дыхание является вспомогательным агентом для осуществления осознанного перемещения произвольного внимания по малым эмана-циям ЭТ. Любое изменение дыхательного цикла имеет специфические последствия, как биофизические (биохимические, физиологические), так и собственно психоэнергетические. В обычном режиме организм, наделенный осознанием, движется вдоль темпоральной оси, совершая поступки, принимая решения, наконец, просто перемещаясь в пространстве. Дыхание как бы не принимает в этом непосредственного участия.

Тем не менее, интенсивное выслеживание физической, психологической, поведенческой активности помогает осознать, *как именно* мы переживаем отрезки времени, где будущее превращается в настоящее, а настоящее — в прошлое. Разумеется, наше отношение к временному потоку почти во всех аспектах бессознательно.

Сталкинг дыхания и психофизической активности показывает, что всякая интериоризация («перемещение вовнутрь») временных процессов — явление мнимое, иллюзорное. Даже когда мы обращаемся исключительно к психическим явлениям (к работе любой из высших психических функций), движение организма во времени, как правило, синхронизируется с дыхательными циклами. В момент, предшествующий принятию решения (особенно если это важное решение), человек чаще всего делает непроизвольный вдох, и наоборот: когда то или иное волевое действие завершается, мы выдыхаем. Подобные процессы, связывающие дыхание и время, наблюдаются при психологической и физиологической активности, которая ведет к превращению будущего в настоящее либо настоящего в прошлое.

Нам необходимо вернуться к естественному положению вещей («поместить время во внешнее пространство»), осознать реальную природу времени и вновь сделать темпоральную эманацию универсума актуальным источником энергии для возрастания личной силы субъекта.

Обратимся к описанию видящего — описанию, недоступному для обычного восприятия. Если мы попробуем просто следовать за энергетическими потоками, омывающими кокон человека, то обнаружим, в первую очередь, поток восходящих эманации на фронтальной стороне ЭТ и поток нисходящих эманации на задней стороне ЭТ. Такое движение энергетических массивов отра-

жает не только процессы поглощения/ излучения эманации времени, но и целый ряд других психоэнергетических отношений либо различных аспектов энергетического метаболизма субъекта и внешнего поля.

Если превратить Время в пространственную метафору, то будущее в известном смысле лежит у наших ног, а его источник расположен где-то под землей. По крайней мере, так работает оболочка ЭТ, так распределяет энергопотоки тональ.

Однако для эманации Времени поверхность кокона не является преградой. Они легко проникают внутрь энергетического тела. Это происходит на уровне промежности или чуть выше. Следующий порог, пересечение которого ощутимо, — горловой центр (основание шеи). Если на уровне промежности или нижней части живота ЭТ человека поглощает эманации времени, действуя как любой организм, то горловой центр опирается на вытесненную, полуосознаваемую рефлексию. Наконец, третий участок поля, где ощущение эманации времени ощущаются ясно, — основание головного мозга и нижняя часть затылка. Здесь эманации времени пребывают в состоянии «настоящего, переходящего в прошлое». Это — фаза накопления опыта. Когда процесс «превращения в прошлое» для осознания завершен, импульс эманации времени покидает ЭТ и не может быть прожит им заново — даже в процессе тщательного перепросмотра.

Перепросмотр только моделирует (в большей или меньшей степени) ушедшие в прошлое структуры энергетического метаболизма.

Конечно, всякая психотехническая работа по усилению осознания порождает мощный всплеск чувствительности, в результате чего практик попадает в состояние великой путаницы. Он ощущает и переживает слишком много — при этом слабые сигналы полуосознаваемых и бессознательных областей тоналя легко смешиваются с плотным потоком сигналов, идущих извне. Внешние сигналы — это сенсорный материал, возникший от контакта с различными структурами больших эманации, которые отражают как пространственную, так и временную организацию поля. Эманации спутаны и сплетены, их ощущение, переживание и восприятие иногда накладываются друг на друга. Это заставляет внимание практика двигаться — он стремится разделить сложные структуры на элементарные потоки, имеющие определенную интенсивность и направление импульса.

Используя дыхание для усиления восприятия эманации времени, мы должны разделить дыхательный цикл на четыре части: вдох, задержка дыхания после вдоха, выдох, задержка дыхания после выдоха. Это — классический прием, используемый в пра-

наяме.

Каждая часть дыхательного цикла является звеном в великой энергетической связи нашего организма и Времени. Совмещая движение произвольного внимания с избранной частью дыхательного цикла, мы обретаем способность влиять на то, с какой силой поглощаем эманацию времени.

Первая часть дыхательного цикла — вдох — рефлекторно связана с поглощением эманации времени через нижнюю часть кокона. Пока тело совершает вдох, кокон находится в режиме поглощения энергии. Обычно это поглощение не слишком значительно, хотя бы потому, что наше намерение, произвольное внимание и осознание не прилагают согласованных усилий для какой-либо концентрации на дыхании. То же касается и остальных фаз дыхательного цикла: практически не осознаваемых задержек и выдоха. Однако психотехническая тренировка позволяет значительно усилить восходящие токи эманации.

Особенность этого процесса заключается в том, что на данной фазе мы имеем дело с будущим, можно сказать — с потенциальностью в чистом виде. Тональ ассимилирует энергию, еще не имея никаких планов касательно ее использования. Единственным регулятором является сам организм.

Вдох, сопровождаемый движением произвольного внимания от ступней до области паха, приносит поток энергии, который мы можем использовать в том случае, если поступившая энергия преодолеет психоэнергетическую преграду, находящуюся обычно на уровне основания живота. Эта преграда сотворена не природой, а нашим собственным тоналем, главной задачей которого является сохранение энергетического гомеостазиса.

Преодоление преграды осуществляется на второй фазе дыхательного цикла — задержка после вдоха. В течение этой фазы мы не только способствуем беспрепятственному течению энергии эманации вверх по кокону, но и активизируем обширные поля энергетического тела, расположенные вокруг поясницы и хранящие энергетический резерв личной силы.

Третья часть дыхательного цикла — выдох — связан с самыми важными и масштабными энергетическими процессами в теле и тонале. Для энергетического потока Времени в срединной части тела находится настоящее. Здесь встречаются противоположные импульсы — те, что содержат прошлое и стремятся бесконечно повторять себя, и те, что несут будущее — импульс изменения, совершенствования и Трансформации.

Четвертая часть дыхательного цикла сопровождается перенесением внимания на заднюю сторону кокона — в ту область, где уже все свершилось, где прошлое окончательно и бесповоротно.

Во время задержки дыхания после выдоха эманация времени совершает качественный рывок. Она проходит сквозь вторую преграду энергетического тела, созданную тоналем, через горловой центр — основной генератор описания мира.

Здесь, в области горлового центра, тональ регистрирует настоящее, разговаривая с самим собой, описывая его для себя, помещая данный временной отрезок в подготовленную нишу своей памяти, чтобы затем использовать его в качестве материала для рефлексии. После чего энергия времени направляется к основанию головного мозга и, наконец, покидает ЭТ человека приблизительно в районе затылка.

Дыхательный ритм и его влияние на поглощение энергии времени

Обозначу пять основных дыхательных ритмов, которые в разных случаях можно использовать для измененного проживания времени, а также увеличения личной силы.

(1) 4-4-4-4. Ритмическое дыхание. Используется для повышения чувствительности энергетического тела в районе блоков, сгустков, иных неоднородностей поля. Длительное применение может вызвать спонтанное переживание энергетических потоков в пространстве кокона, включая и те потоки, которые отражают движение Времени. Постепенно и равномерно повышает энергетический тонус. Может вызвать спонтанный переход осознания во внимание сновидения.

(2) 4-4-4-8. Этот тип дыхательного ритма можно назвать «усилением настоящего». Более всего он способствует бесстрастию и отрешенности за счет специфического изменения психоэнергетики организма. Поскольку данный ритм замедляет движение энергетического потока, активизирующая «энергия будущего» замедляет свое проникновение в поле энергетического тела и концентрируется в основании головы. В результате практик ярче переживает состояние здесь-и-сейчас. Это усиливает осознание и облегчает любую психотехническую работу.

(3) 8-4-4-4. Этот дыхательный ритм помогает сосредоточить психоэнергетическое поле на реализации намерения. Основная задача дыхательного ритма, совмещенного с произвольным вниманием, состоит в создании энергетического поля высокого давления. Большая часть этого давления направлена на нижнюю часть живота — ту самую преграду тоналя, о которой говорилось выше. Техника рассчитана на опытных практиков. Она приводит к резкому повышению энергетического тонуса, что влияет на общее состояние тела: может вызывать повышение кровяного давления, нервное возбуждение и другие соматические эффекты.

Физиологические и психологические риски, а также побочные эффекты требуют осторожности при работе с дыхательным ритмом этого типа.

(4) 4-8-4-4. Тип дыхания, который можно назвать мотивационным или активизирующим. Задача этой техники проста: сделать поглощение энергии будущего как можно более эффективным. Результатом регулярного ее применения должно стать ослабление тональной преграды, которая мешает ассимиляции эманации времени. В повседневной жизни это делает нас более динамичными, гибкими, более склонными к адекватному эмоциональному отреагированию. Иными словами, мы начинаем воспринимать мир ярче и ощущать его полнее.

(5) 4-4-8-4. Тип дыхания, способствующий остановке внутреннего диалога. Здесь особенно важно точное исполнение техники. Как правило, человек, произвольно удлиняющий выдох и одновременно сосредоточенный на области горлового центра, непроизвольно меняет позу. Он напрягает все мышцы шеи и плечевого пояса, сутулится и напрягает мышцы спины. Я не говорю об общих проблемах, связанных с задержкой дыхания, — непроизвольное сжатие скул, напряжение мимических мышц и др.

Если практик хочет получить максимальный эффект от этой дыхательной техники и добиться более глубокой остановки внутреннего диалога, ему необходимо помнить о том, что всякое напряжение мышц в районе шеи, лица и головы при выполнении этого дыхательного ритма недопустимо. Горловой центр должен быть каналом, по которому свободно движется энергия.

Конечно, дыхательные ритмы сами по себе не играют решающей роли в психоэнергетической практике. Их можно использовать как временную психофизиологическую поддержку, не более того. Конечный результат — обретение конкретного психотехнического навыка. Как только практик научится качественно управлять своим произвольным вниманием, с каждым разом усиливая его интенсивность, он сможет ощущать большие эманации и влиять на метаболизм, не обращаясь к дыхательным упражнениям.

Раздел 4. Видение больших эманации энергетической реальности

Меня окружали видения. В них не было образов — один только свет, отверзающий душу и сжигающий сердце. Я знал, что сотрудничаю с этим светом, и

так было и будет всегда… Здесь
скрывались все формы,
отягощенные наслаждением и
болью, здесь я, отталкиваясь
от неизбывной тоски, лепил из
яростного света Сновидение
собственной жизни…

Даниэль. Откровение Света

Двойственная природа Бытия

Реальность, в которой мы живем и частью которой мы сами являемся, только кажется очевидной и определенным способом постижимой. Нет ничего более странного и причудливого для рационального сознания, чем подлинная природа существования. Что мы воспринимаем в качестве наблюдателей и какова связь между представленными осознанию перцептивными образами и реальным Миром, воздействующим на нас?

Интуитивное осознание двойственности бытия преследует человека уже несколько тысячелетий. Мы чувствуем, что за психическим опытом кроется еще *нечто,* но присущая человеку склонность покорно следовать автоматическим восприятиям и упорядоченным, рациональным интерпретациям вытесняет этот факт на самую далекую периферию чувственного опыта и осознания.

Обратите внимание, мы крайне редко отдаем себе отчет в следующем, лежащем на поверхности обстоятельстве: основная часть духовного, мистико-религиозного и философского знания декларирует «странную» идею, что Реальность кардинально отличается от того «мира», что мы привыкли воспринимать. Изучая долгую историю человеческих попыток осмыслить внешнее и внутреннее Бытие, мы даже не удивляемся, что почти все гигантское наследие духовной и философской мысли исходит либо из некоего *двоемирия,* либо из противопоставления мира истинного и мира иллюзорного. А ведь это по-настоящему удивительная идея, противоречащая повседневному опыту и нашей стихийной рациональности!

Тем не менее, возникает вполне оправданное впечатление, что эта идея об устройстве мироздания возникла первой. Она была дана нам как наивная непосредственность первого опыта сознания, возможно, еще во времена позднего палеолита. Во всяком случае, мы можем говорить, что с этой идеи начинается история человеческого мышления.

Познавательная установка изначального «материализма» (противоположная концепция, где мир *реальный* и мир *перцептивный*

объявляются фактически тождественными друг другу) возникла в человеческом разуме значительно позже. Очевидно, она явилась следствием чрезмерной увлеченности древних людей интуитивными концептами, оторванными от практических нужд инструментально-механического освоения жизненного пространства, своего рода реакцией на древнейшую метафизику. Можно сказать, что эта поздняя установка стала продуктом выхолащивания самого первого, непрактичного и, соответственно, более объемного видения. Иными словами, это результат интеллектуальной редукции, имевший исключительно прикладное, а не экзистенциальное значение для человека, вторгшегося во внешнюю среду с целью ее гуманизации (то есть, обустройства в соответствии с биологическими, психологическими и социальными потребностями *кото шргепз).*

Если взглянуть на ситуацию познания и описания мира таким образом, можно сделать вывод, что стихийно материалистическое мышление, утверждающее однородность либо жесткое (по принципу отражения) слияние реальности и воспринимаемого, парадоксальным образом оказывается мышлением, опирающимся на фантазию и воображение. Ибо идея материалистического мира возникла после акта во-ображения (конструирования фиктивного образа) человеком своей сути — своей природы, желаний, проблем и задач, связанных с осуществлением желаний, своей роли, функций и, наконец, судьбы.

Иными словами, примитивная конструкция «привычное восприятие окружающего равно или максимально приближено к объективной Реальности», вопреки своей кажущейся очевидности, не является когнитивным открытием. Это исключительно психологическая позиция, формирующаяся у человека вместе с субъективным образом себя. А это значит, что она обусловлена не онтологической истиной, а практикой выживания и условностями социального опыта.

Так и образовалась эта парадоксальная ситуация. Фантасмагорическая картина мира, созданная стихийными материалистами на редукционистской основе, стала общепринятой, само собой разумеющейся и неопровержимой. Объемное чувство Реальности, избегающее редукции и порождаемых редукцией искажений, осталось в центре внимания духовных искателей и непрактичных философов, и ушло, таким образом, на второй план. На фоне торжествующего прагматизма и рационализма оно стало казаться «бесполезными фантазиями», «дремучими заблуждениями примитивного человека», — словом, тем, что никому не нужно, не содержит никакой истины, а потому должно быть забыто.

Тем не менее, идея двойственности мира, идея иллюзорности перцептивного пространства продолжает настойчиво существовать в непосредственном чувственном опыте, по сей день (как и во все времена) мотивируя духовные стремления и философские размышления человека. Стоит нам отвлечься от привычного стереотипа практического действия по переделыванию и обустройству окружающей среды, как изначальное чувство Реальности пробуждается и начинает создавать идеалистические либо агностические модели мироздания.

Проще всего заметить эту закономерность на примере истории западного мира в XX веке, когда после двухсот лет непрерывной экспансии рационализма и редукционизма вдруг мощно возродились интуитивизм, иррационализм, всевозможные идеалистические концепции. И даже наука, казавшая раньше квинтэссенцией человеческого *гайо,* принимает позитивистскую теорию познания, развивающую критическую философию Канта, где Реальность провозглашена непостижимой *вещъю-в-себе,* а воспринимаемое предстает в виде потока феноменов — субъективных явлений, по которым принципиально нельзя судить о сущности являемых в опыте объектов.

Модель нагуализма, предложенная Карлосом Кастанедой, становится весьма показательной в этом контексте. Извечная идея двух миров представлена им с впечатляющим размахом и в новой перспективе.

Диада тональ и нагуаль — «истинная пара», лежащая в основе «магического знания» индейских шаманов — кажется настолько убедительной концепцией, что выяснение ее подлинного происхождения уходит на второй план. Действительно, так ли уж важно ее реальное авторство? Независимо от того, принадлежит эта идея древнему шаманскому знанию (знанию «толтеков») или это продукт мистической интуиции самого Кастанеды, значение нагуалистского описания ничуть не умаляется. Его в том или ином виде подтверждает множество духовных традиций (прежде всего, ориентальных), а также современные исследования в области теории восприятия, психологии и семантики, концепции современной квантовой физики, не менее «странные» для рационального ума, чем самый «темный» мистицизм.

В предыдущих книгах я посвятил сотни страниц размышлениям об «истинной паре» с точки зрения обусловленности перцепции, «описания (психической репрезентации) реальности» (тональ) и Реальности вне описания (нагуаль). Неоднократно было сказано, что нагуаль есть по сути своей Непостижимое, не подлежащее осмыслению и описанию, данное нам как непосредственное чувствование, тщательно замаскированное, вытесненное

перцептивным аппаратом тоналя, организующего восприятие по законам созданного нами «описания мира».

И все же я считаю, что следует еще раз поразмышлять о природе истинной Реальности, ибо видение, наверное, наиболее ярко выражает эту непостижимую сущность.

Истинная Реальность

Несмотря на то, что окончательное Бытие остается трансцендентным, о некоторых проявлениях трансцендентного нагуаля говорить можно, хотя крайне трудно усвоить и осознать идеи, пребывающие на самой границе человеческого описания.

Во-первых, Реальность не содержит объектов. Такие понятия, как вещество или субстанция, к нагуалю не применимы. Это первый парадокс, с которым мы немедленно сталкиваемся, когда входим в контакт с Реальностью через нагуалистское видение — режим перцепции, максимально удаленный от всех присущих человеческой форме перцептивных шаблонов и паттернов. Мы созерцаем лишь непрерывно меняющееся расположение сил, за которым невозможно различить никакой стабильности, кроме повторения волновых паттернов, данных в чувственном опыте видящего как некие узоры ритмично возникающей и исчезающей светимости.

Пытаясь хоть как-то понять это отсутствие объектов и субстанций, из которых объекты построены, рано или поздно мы открываем, что встретились с непосредственным ощущением Реальности как гигантской энергетической волны. Эта волна наполняет все существование, становясь, таким образом, бесконечным Полем. Ни одна структура, воспринимаемая нами в обычном состоянии как «плотная материя», в Реальности таковой не является. Это касается как внешних объектов, так и собственного тела, что крайне важно в психоэнергетической работе.

Полагаю, что об этих «призрачных» свойствах Реальности можно говорить с большой степенью уверенности. В конце концов, их подтверждают даже физические исследования материи. Последовательно расщепляя то, что кажется нам веществом, физик достигает некоего предела, ниже которого человеческое «описание мира» перестает работать. Этот давно известный факт, очевидно, свидетельствует, что наше познание выходит за границы мира, структурированного тоналем. Все элементарные частицы, составляющие материю, начинают проявлять свою волновую природу. Электрон теряет свою протяженность, форму, и что еще важнее — локальность. Чем больше экспериментатор изучает поведение электрона, тем чаще он сталкивается с тем, что частица ведет себя как волна — то есть, возмущение поля. Сталкиваясь,

различные частицы, лежащие в основе воспринимаемого вещества, создают интерференционные картины, что кажется нашему тоналю совершенно невозможным, поскольку нарушает фундаментальную перцептивную аксиому: поле и вещество (волна и частица) — принципиально разные формы бытия.

Несмотря на то, что современному ученому этот факт давно кажется банальностью, никто из людей, находясь в обычном состоянии восприятия, не может даже отдаленно представить это «смешение двух природ». Очевидно, видение является единственным способом восприятия, позволяющим прикоснуться непосредственным чувством к тому, что физики называют *квантовой реальностью.*

В этой ситуации совершенно неудивительно, что нам приходится говорить об энергетическом мироздании, поскольку энергия оказывается неустранимой и единственной чертой Бытия. Это неопределимо-зыбкий и все же единственный фундамент, на который можно опираться. Все остальное (поле, вещество, масса) — преходящие формы проявления энергии, которые мы созерцаем.

Во-вторых, видение Реальности подтверждает отсутствие отдельностей — любых автономных структур, изолированных от вселенского поля. И это легко понять, если принять во внимание волновую природу Бытия. Волна не подлежит фрагментации, ее нельзя замкнуть на себе или отделить один волновой паттерн от другого. «Ветер нагуаля» пронизывает все существующее в Бесконечности как единое целое, как неразрывный континуум. То, что кажется отдельным объектом, в Реальности предстает как часть потока, движущегося по определенному руслу. Обычное восприятие никогда не встречается со всей полнотой этого русла. Мы наблюдаем тот или иной аспект, крохотную грань флуктуации энергетической ткани.

Поэтому можно с уверенностью говорить, что любое человеческое восприятие, за исключением видения, схватывает лишь мимолетный отблеск Реальности. Тональ вычленяет из потока и «замораживает» этот отблеск, делает его статичным, дает название и, благодаря способности к галлюцинированию, превращает его в «вещь мира».

Для нас, человеческих субъектов, эта способность к галлюцинированию становится реальной схемой энергообмена. Поэтому в нагуализме она называется деланием — то есть, той психической силой, которая способна превратить «фиктивную» структуру, собранную из энергетических сигналов, в постоянное условие жизни и самореализации наблюдателя.

Если мы, используя различные психотехники, изменяем свою перцептивную позицию, то тут же ухватываем другой отблеск потока. В результате — воспринимаем иной феномен, иную «вещь мира», с которой вступаем в другой тип взаимодействия. С философской точки зрения мы всего лишь переходим от одной иллюзии к другой. Однако сила этих иллюзий настолько высока, что меняет наш энергетический статус.

Иными словами, изменяя привычное делание наблюдаемого, наблюдатель переделывает самого себя.

Это, безусловно, уникальное качество нашего осознания.

Способность к произвольной саморегуляции восприятия и внимания, формирующего восприятие, — в мире, где психическое и физическое не разделены, а являются формами одной и той же энергии, — является поразительной перспективой обретения Свободы.

Я хочу подчеркнуть это обстоятельство — психическое и физическое в Реальности не разделены. За пределами человеческого описания энергетический Мир, существующий как Единое Поле, не различает живое и не живое, сознающее и несознающее. В нашей перцептивной позиции мы наблюдаем узкий срез этого неразличения: живое превращается в неживое, сознание превращается в бессознательность и наоборот. Благодаря этому сущностному единству, восприятие одновременно является энергией (Силой), а Сила напрямую определяет режим восприятия.

В квантовой физике можно найти косвенное подтверждение этому «отсутствию отдельностей». В частности, оно выражает себя в разнообразных случаях нелокальных взаимодействий и специально выделено в холодинамической концепции Дэвида Бома. Следуя его терминологии, можно сказать, что все бессознательное импликативно содержит в себе сознание, равно как неживое импликативно содержит в себе жизнь.

В-третьих, нагуаль предстает перед видящим как нечто, определенно не обладающее пространством и временем. Разумеется, ни один субъект, пребывающий внутри перцептивного шаблона, создающего пространственно-временной континуум, не способен вообразить что-либо, лишенное этих фундаментальных свойств. Собственно говоря, развертывание воспринимаемых сигналов по пространственным и временным координатам, является абсолютно необходимым условием самого акта перцепции в обычных условиях.

Тем не менее, сопоставление материала видения и восприятия в базовом состоянии первого внимания, позволяет сделать вывод, что наша интерпретация пространственного размещения волнового паттерна («вещи») или его точки на темпоральной оси сви-

детельствует лишь о качестве энергетического взаимодействия. Далекое и близкое, прошлое, настоящее и будущее — в видении обусловлены только перцептивно. Каждый волновой паттерн, структура светимости (то, что в обычном состоянии восприятия кажется «объектом») является бесконечным и безначальным потоком, в неописуемом единстве содержащим все свои пространственные и временные состояния. Развив навык полноценного управления вниманием, практик во втором внимании может произвольно вычленять интересующие его сегменты потока.

Таким образом, он *делает* восприятие любой области пространства и времени.

Это явление можно также интерпретировать как «размазанность» самого наблюдателя по пространственно-временному континууму. С подобными явлениями человек сталкивается не так уж редко, но при попытке осознания их испытывает мощное психическое сопротивление, поскольку все виды не-пространственных и не-временных связей выходят за границы человеческого тоналя. Однако, как бы ни сопротивлялась наша ригидная психика, мы то и дело сталкиваемся со странными всплесками ясновидения, синхронизмами и разнообразными феноменами трансперсональной перцепции.

Исследования трансперсоналистов (начиная со знаменитой ЛСД-терапии Станислава Грофа) регулярно подтверждают существование этого феномена. Зафиксированы тысячи случаев непроизвольного выхода сознания за пределы пространства и времени — как правило, это видения, содержащие информацию о чем-то крайне далеком. Классические исследования С. Грофа показали, что человек в состоянии измененного восприятия может чувствовать себя кем угодно и даже чем угодно — кем-то из своих предков, человеком другой эпохи, животным, растением, даже одноклеточным организмом или неживым объектом.

Видение Реальности вне описания показывает, как все энергетические паттерны, независимо от их пространственного или временного расположения, накладываются друг на друга в единой вибрации. Мы всем своим существом осознаем Вечность и Бесконечность внутри собственной *целостности.* Квантовое поле Вселенной, вместе с ее прошлым, настоящим и будущим, содержится как внутри, так и вне нас. Это естественно, ибо различение внутреннего и внешнего теряют здесь актуальность.

Такое положение восприятия делает бессмысленным идею причинности как формы темпоральной последовательности. В моменты видения мы перестаем понимать, откуда и куда движется время, что является причиной, а что следствием в этом неразделимом потоке.

Что же остается в Реальности, если перцептивный мир (который Д. Бом красноречиво назвал «рябью на поверхности энергетического океана») теряется в бесконечном сиянии пульсирующего поля?

Остается *нечто.* Оно кажется одновременно движущимся и неподвижным, существующим снаружи и одновременно внутри, пребывающим в нашем собственном теле и охватывающим всю Вселенную. Мы бы не знали, как назвать это «нечто», если бы Карлос Кастанеда в своих книгах не предложил специфический термин — *эманации.*

Эманации

Эманации — явление видения, которые описать очень непросто. Вопреки шаманскому мифу Кастанеды, где говорится о том, что энергетические эманации «истекают» из некоего запредельного источника (Орла), никакого «истечения» в буквальном смысле не наблюдается. Да и как может происходить какое-то истечение, если само пространство в нагуале свернуто, а время трансформировано в единую и неразделимую в своей распространенности Вечность?

Эманации предстают в виде совокупности гармонических напряжений. О них стоит говорить не как о потоках или «лучах», а, скорее, как о типе порядка. Каждый из этих порядков вызывает в осознании субъекта ряд однородных проявлений, которые, если они доступны первому вниманию, интерпретируются взаимосвязанно. Самый простой пример подобной трансляции — агрегатные состояния вещества. Так, одна и та же эманация в соответствии с уровнем ее интенсивности может быть дана эмпирическому опыту как лед, вода или пар. При этом всякая простая эманация существует внутри себя как своеобразная гармоника, как аккорд частот, который может быть разбит на более тонкие составляющие. (В случае с водой этими составляющими становятся «тона» водорода и кислорода.)

Любая эманация на самых высших и самых низких уровнях интенсивности приближается по своим свойствам к тому, что можно назвать «эманационным фоном». Для обычного наблюдателя это уровни разрушения материальных структур — плазма, излучение, вакуум. Однако то, что в тонале воспринимается как экстремумы, точки «гибели миров», в нагуале предстает безусловным фундаментом Бытия — как раз за ним находится Источник всего, если уж вообще обращаться к идее «источника», говоря об энергетической Вселенной. Области самой высокой и самой низкой интенсивности эманации переходят друг в друга парадоксальным образом, подобно тому, как в даосской концепции бытия

инь переходит в *ян,* а *ян* — в *инь.* В этих состояниях эманации являются, так сказать, «первоструктурами». Это самые простые и самые мощные *фигуры,* выделенные из эманационного *фона.* Но только сам *фон,* очевидно, следует считать подлинной Силой, тканью Единого Поля.

Итак, всякая эманация есть гармонический порядок. Однако люди, находясь в первом внимании, наиболее тесно взаимодействуют не с одиночными эманациями, а с их пучками разного уровня сложности. Это, прежде всего, обусловлено устройством самого энергетического тела человека, представляющего собой даже не пучок, а невероятно сложный агрегат, состоящий из подобных пучков эманации. Пытаясь понять устройство эманации в пучке и устройство пучков в агрегатах, мы непрерывно сталкиваемся с тем, что воспринимается осознанием как гармония и резонанс.

Если эманации (типы энергетического порядка) не гармоничны и не резонируют между собой, они не образуют пучка, а только безразлично пронизывают друг друга. Так, скажем, на простейшем уровне относятся друг к другу азот и кислород, на более сложном — камень и растение. Конечно, и здесь нужно учитывать уровень интенсивности эманации. Как уже сказано, высшие и низшие уровни интенсивности способны взаимодействовать со всеми более сложными и слабыми проявлениями эманации, пучков и агрегатов.

К примеру, эманация, транслируемая тоналем как гравитационное поле, входит в прямое взаимодействие со всеми более сложными порядками, начиная с излучения. Излучение, в свою очередь, может входить во взаимодействие с неорганическими и органическими структурами (от кристаллов и вирусов до планет и животных). Раскаленный газ превращается в плазму (высокая интенсивность эманации), и уже в этом виде вступает во взаимодействие с прежде безразличными ему структурами. Так осуществляется космический порядок, часть которого отражается в человеческом описании мира.

Каким бы странным это ни казалось, но человек гораздо теснее связан с вакуумом, чем с «плотными» объектами, живыми организмами, другими людьми. Именно на этом уровне (вакуум, поле, излучение) осуществляется непрерывное взаимодействие энергетического тела с внешним миром. Через этот невидимый фундаментальный фон реализуется наш энергетический потенциал, здесь происходит поглощение Силы и излучение ее, генерирование воли и осуществление намерения.

В свете всего сказанного выше, становится понятна мистическая сентенция Кастанеды о том, что «эманации наделены осо-

знанием». Дело в том, что внутри человека только осознание непосредственно связано со всем диапазоном внешних и внутренних эманации. Все прочие поля энергетического тела (как доступные первому вниманию, так и недоступные ему) касаются внешнего поля опосредованно и фрагментарно. Таким образом, при видении большого объема эманации, не входящих в повседневный диапазон первого внимания у практика, как правило, возникает непреодолимое чувство, будто он сливается с крайне близким, «родственным» его осознанию полем. Исчезает обычное при тональном восприятии ощущение разделенности природы субъекта и природы внешних феноменов, личное осознание становится таким же фундаментом бытия, как явленные ему эманации.

Иными словами, можно с тем же успехом интерпретировать ситуацию следующим образом: в состоянии видения осознание «сливается» с большими эманациями и в значительной степени разделяет их безличное качество. То есть, не эманации обладают осознанием, а осознание становится совокупностью эманации.

Это же поясняет многочисленные трансперсональные явления в нашей психике, как те, о которых уже упоминалось, так и многие иные. В частности, такое широко распространенное ИСС, как «океаническое сознание», известное в духовных и мистических учениях как «слияние с Абсолютом», «космическое сознание», «созерцание Брахмана», самадхи, нирвана и т. д. Все эти феномены довольно близки к видению — специфическое их переживание связано лишь с перцептивной установкой субъекта, выбирающего некий срез видимого для трансляции через те или иные сенсорные модальности. Если в нагуализме видение по сути своей интегративно, охватывает абсолютно все способы психической репрезентации (от визуальной до кинестетической и проприоцептив-ной), то в иных дисциплинах адепты склонны к более безопасному (и, соответственно, менее трансформативному) способу «приближения» к эманациям мира.

Абсолютное тождество Бесконечности и личного осознания опасно. Оно поглощает нас, постепенно устраняя мотивацию к движению внимания, затягивает в безмолвие, апатию и забвение своего Я. Осознание эманации, будучи одной из предельных форм неделания, способно привести к Трансформации, только если оно уравновешено продуктивным деланием энергетических форм.

Во все времена и на всех континентах человечество интуитивно ощущало, что в слиянии с этим фундаментальным единством заключен источник огромной Силы. Мистики полагали, что эта Сила божественна и благодатна, маги — что она безлична, способна не только творить, но и разрушать. В бессознательном че-

ловека архетип божественного Абсолюта всегда сосуществовал со своей обратной стороной — темным архетипом Хаоса. Одни культурные традиции полагали их противоположностями, другие — более древние и мудрые — усматривали в этих началах двуликое единство. В одном случае человеческий космос пребывал между двумя грандиозными источниками Силы, в другом — одна и та же Сила перетекала из одного состояния активности в другое.

Я уже неоднократно писал, что видение *не* обладает абсолютным характером. Мы не можем *увидеть* окончательную природу Реальности. Несмотря на чрезвычайную сенсорную широту, на гигантскую удаленность восприятия от интерпретаций, присущих человеческой форме в первом и во втором внимании, видение не обеспечивает нам прямого контакта с нагуалем. Видящий, созерцая энергетическую Реальность, созерцает не бытие, а его весьма объемное и насыщенное «изображение».

Собственно говоря, такое положение вполне ожидаемо с философской точки зрения. Пока мы являемся людьми, невозможно избавиться от психической репрезентации, которая служит посредником между тоналем и нагуалем. Окончательная трансценденция («выход за границы себя», полное проникновение осознания субъекта в Мир-вне-человека) теоретически возможна в двух случаях:

1) в результате разрушения человеческой формы и человеческого тоналя, которое происходит в момент смерти,

2) в результате завершения тотальной Трансформации, когда энергетическое тело обретает непостижимую пластичность, отчего восприятие становится бесконечным и, следовательно, нечеловеческим.

Репрезентативные картины энергетической Реальности

Я могу описать четыре репрезентативных картины, четыре вида «изображения» энергетической Реальности, возникающих в состоянии видения. Иногда эти «изображения» могут быстро перетекать друг в друга. Впрочем, бывает и так, что метавнимание, породившее видение, фиксируется весьма стабильно — тогда репрезентативная картина обретает устойчивость и однозначность. Изменчивость и стабильность в данном случае не являются показателем качества видения, но лишь демонстрирует разные углы зрения на бытие.

Во всех четырех вариантах видение с одинаковой интенсивностью вовлекает в перцептивную активность весь объем энергетического тела. Такая интеграция неминуемо порождает мощный поток синестезий. Визуальность при этом не является доминирующим компонентом репрезентативной картины, она всего лишь

равноправный участник нашей тотальной вовлеченности в психоэнергетическое взаимодействие с большими эманациями. Однако я буду говорить именно о визуальном аспекте, поскольку он лучше всего поддается описанию.

«Лучи»

В первую очередь видение репрезентирует энергетическую Реальность как совокупность лучей светимости.

Можно предположить, что такое изображение ближе всего к режимам первого и второго внимания, поскольку при интенсивном неделании и глубокой остановке внутреннего диалога данная репрезентация может накладываться на обычный мир восприятия. Разумеется, подобное «наложение» перцептивных режимов друг на друга — явление редкое и весьма впечатляющее. Оно свидетельствует о мощном всплеске интенсивности осознания, во время которого энергообмен наблюдателя, сохраняя все черты привычной структурности, то есть тонального делания (восприятие отдельных объектов, их свойств, пространственной и временной модели), расширяется за границы собранного диапазона и транслирует осознанию избыточные сенсорные сигналы.

Тональ более не может вытеснять данный избыточный поток по причине его необычной плотности. Но и не только поэтому. Обычно достижение этого уникального перцептивного состояния происходит после основательного «очищения» тонального аппарата. Психические силы, блокирующие или вытесняющие восприятие, значительно ослабевают, поскольку просветленный тональ отвлекается от своих комплексов небезупречности, «забывает» о них, в определенном смысле расслабляется. И — перед наблюдателем возникают бесчисленные ряды линий специфического свечения (призрачно-белого, палево-жемчужного, желтого, реже — голубоватого или розового).

Эти линии («лучи»), очевидно, самым тесным образом связаны с личной Силой субъекта. Они чутко реагируют как на малейшие колебания созерцающего внимания, так и на особенности излучения самого субъекта. Из-за этого возникает яркое переживание взаимосвязанности осознания и всего окружающего мира. Линии подчиняются воле, и потому иногда кажутся проекцией энергетического тела человека. Они искривляются в ответ на наше внутреннее движение, усиливают либо ослабляют свою яркость, даже «указывают» наблюдателю на области его особого интереса — сознательного либо бессознательного.

Особенно ярким становится восприятие «лучей» без наложения тональной картины. Оно сопровождается сильными кинесте-

тическими, а иногда и аудиальными переживаниями. Например, часто возникает ощущение, что физическое тело «растягивается» вдоль линий светимости или наоборот — «скручивается в жгут». Видение в этом режиме может иметь разную интенсивность. При высокой интенсивности «лучи» становятся ярче и плотнее, возникает специфическое жжение кожи, отдаленно напоминающее прикосновение горячего ветра. Слуховой канал транслирует свист, шипение, треск. Периодически словно извне приходят волны вибрации, которые сопровождают различные флуктуации светящихся линий (утолщение, искривление, изменение количества «лучей» в перцептивном поле).

Опыты позволяют предполагать, что данный способ репрезентации охватывает относительно небольшой, но наиболее динамичный диапазон энергетического мира. Чаще всего он связан с силовыми воздействиями внимания на различные области внешнего пространства либо с транспортировкой осознания в тот или иной удаленный локус.

Транспортировка осознания в той или иной мере сопровождается перестройкой энергетического тела. Субъективно она переживается как мгновенное перенесение тела сновидения в точку, на которой сфокусировано личное намерение.

Трудно говорить о том, насколько такое перемещение реально. На первых порах, когда видение линий светимости является доминирующим способом репрезентации энергетического мира, все, казалось бы, подтверждает существование движения тела сновидения — и внутренние ощущения («вытягивание», «скручивание») кинестетического, проприоцептивного характера, и специфика зрительных перцепций, когда восприятие одного места или «мира» сменяется восприятием другого места после «прохождения» через потоки светящихся линий.

Но, по мере того, как видение становится более объемным, включающим в себя большее число структур с присущей им неопределенностью, удаленностью от всех категорий тоналя, процесс перемещения начинает напоминать иллюзию. Чувство пространства сначала меняет свое качество, а потом исчезает вовсе. Возникает иное, почти неописуемое чувство, что энергетическое мироздание и личное осознание слились в некоем многомерном континууме, а конкретное восприятие тела сновидения есть лишь результат выбора одной из множества проекций непрерывного взаимодействия осознания и Бесконечности. Именно здесь особенно ярко заявляет о себе безмолвное знание о природе Реальности.

Кольца, цилиндры, сфероиды

Второй по сложности репрезентативной картиной видения энергетического Мира становится совокупность колец, цилиндров и сфероидов.

На этом уровне репрезентации энергетической ткани бытия мы открываем новый, более глубокий порядок, присущий линиям светимости. С одной стороны, видящий сталкивается с одним из простейших перцептивных паттернов, поскольку круги, цилиндры и сферические формы являются «минимальными структурами», в которые человек склонен собирать любой неузнаваемый или слишком объемный для тоналя поток сигналов, с другой — символ круга и его проекций (цилиндр, сфера, сфероид) наиболее адекватно демонстрирует бесконечную сложность и бесконечное подобие всех порядков распределения энергии. Иными словами, здесь имеет место не только субъективное представление, но и, выражаясь условно, некая «объективность».

В этом легко убедиться даже без всякого видения. Интерпретации тоналя, работающего в обычном режиме первого внимания, регулярно являют нам универсальность круговых и сферических форм. Галактики, звезды, планеты, их орбиты, даже «силовые линии» магнитного поля, которые можно наблюдать с помощью простого вороха железных опилок, — все организуется в круги, эллипсы, сферы. Что же касается «минимальных структур» перцепции, то их мы можем наблюдать в любом визуальном шуме: так, например, распределяется возбуждение в клетках сетчатки глаза (каждый человек, наверное, знает, что такое «круги перед глазами» в полной темноте или при закрытых веках), так образуются простейшие перцептивные иллюзии, если мы смотрим на экран телевизионного приемника, демонстрирующего «белый шум», или на беспорядочно падающий снег.

Видение многократно расширяет диапазон восприятия, и мы узнаем, что данный порядок скрытно присутствует во всяком феномене опыта, начиная со сферических электронных облаков вокруг ядра атома и заканчивая живыми организмами, в которых наблюдатель, находящийся в первом внимании, далеко не всегда замечает круговые и сферические структуры. Хотя, при более пристальном изучении живых организмов, ученые и здесь открывают, что любой организм является продуктом преобразований геометрических форм. Эти преобразования многочисленны и приводят к значительному удалению живых форм от изначальной сферической структуры энергетического потока, и все же открытые в биогеометрии закономерности заставляют задуматься.

Так, один из основателей биогеометрического подхода Н. Рашевкий писал:

«Топологические пространства или комплексы, которыми представлены различные организмы, все получены из одного или лишь немногих изначальных пространств или комплексов путем одной и той же трансформации, содержащей один или более параметров, разным значениям которых соответствуют различные организмы» *(Rashevsky N. opo1o{гу апй Ы/е: 8еагск о/ Сепега1 Ма(кета1гса1 Рппсгр1е$ гп Вго1о^у апй 8осго1о§у).*

Перцептивный аппарат тоналя, последовательно вытесняя неактуальные для избранного режима энергообмена поля, устраняет первичную полноту феномена, акцентируя его уникальные отличия и отдельность. В итоге форма «деградирует», парадоксально становясь более сложной (в случае с земными организмами, включая и человека, сфероид «деградирует», усложняясь до пентасимметрии — «пятиконечной» симметрии).

Видение демонстрирует, что «изначальное пространство или комплекс», находящиеся за пределами всех тональных трансформаций восприятия, — это круг, цилиндр и сфероид. Если видящий выделяет из потока линию светимости и концентрирует на ней внимание, линия через некоторое время превращается в кольцо, которое затем может превратиться в сферу. Абсолютно то же самое происходит, если видящий пытается объединить в единое целое пучок линий.

Здесь наблюдается очевидная закономерность. Чем гармоничнее и ближе друг к другу эманации, тем легче они интегрируются в светящиеся круги или шары. Особенности их формы, распределение светимости и ее яркость, многообразные внутренние движения — все это несет колоссальный объем информации, которая распознается субъектом в условиях исключительно высокого энергетического резонанса.

Видящий переживает этот резонанс как нисхождение безмолвного знания. Его возникновение связано с личным намерением, каковое, в свою очередь, является проекцией не столько сознательных, сколько бессознательных, подсознательных и сверхсознательных мотиваций.

Надо полагать, этим и объясняются разнообразные затруднения при попытке видящего использовать свои способности в практических целях. Пока существуют разрывы осознанности между различными уровнями психической активности субъекта, управлять видением весьма сложно. Особенно, если иметь в виду, что этот режим восприятия намного чаще возникает в состоянии второго внимания, включившегося в осознанном сновидении, когда сила бессознательного (либо сверхсознательного) намерения часто побеждает рациональную мотивацию. Поэтому видящий получает, прежде всего, те откровения, которые важны для

его экзистенциальной сути, связанной с намерением человеческого вида, и намного реже — ответы на сформулированные наяву вопросы. И это понятно — бодрствующий разум, живущий по законам первого внимания, очень часто интересуется совершенными пустяками.

Если репрезентация линий светимости демонстрирует взаимодействие сил в энергетическом мире, то репрезентация колец, цилиндров и сфероидов — структурность бытия, и несет в себе, прежде и более всего, информацию. Кольца и цилиндры часто отражают уровень неорганических структур, а разнообразные «пузыри» — представляют живые организмы. Впрочем, это не абсолютное правило. (В состоянии видения вообще редко встречаются абсолютные правила.) В энергетической Реальности все плавно переходит друг в друга, каждая конкретная манифестация импликативно содержит в себе нечто иное. Сфероид содержит в себе линии, кольца и цилиндры. Кольца и цилиндры в любой миг готовы превратиться в «пузырь». Живое и неживое оказываются куда ближе друг к другу, чем нам представляется в мире первого внимания.

Особого внимания заслуживают «спиралеобразные» структуры. Они по своей природе являются промежуточной формой между линиями и кругами и чаще всего наблюдаются внутри «пузырей», представляющих живые организмы. Внутри пузыря (энергетического тела человека или другого живого организма) спиралеобразные воронки обычно являются каналами энергообмена. Они бывают не только неподвижными, но могут перемещаться в пределах сфероида — подниматься на поверхность и погружаться в его светящуюся глубину, скользить по поверхности, колебаться, вибрировать, увеличиваться и уменьшаться.

Если же спиралеобразная светимость существует вне сфероида, то видящий, скорее всего, столкнулся с местом Силы или иным полевым образованием, интенсивно излучающим либо поглощающим энергию. Например, в перцептивных мирах второго внимания мы время от времени встречаемся с тем, что называют «неорганическими существами».

Опыт показывает, что далеко не всегда эти феномены являются формой жизни. Понять, с чем мы действительно имеем дело, помогает видение.

Если за тем, что мы воспринимаем во втором внимании как «неорганическое существо», скрывается сферическая или цилиндрическая структура, то это относительно автономная сущность. Если же мы видим спиралевидную воронку, это, как показывает опыт, обычно является частью большого энергетического потока, который может служить своего рода каналом между мирами,

либо неоднородностью континуума, которая может быть причиной резкого истощения сил у практика, то есть «ловушкой» для внимания. Видящий воспринимает эти опасные структуры как затягивающий водоворот.

В энергетическом мире существуют и «выталкивающие» водовороты. Сновидец встречается с ними в относительно далеких мирах второго внимания. Это интересные структуры, неоднозначно действующие на человека. Второе внимание предъявляет их наблюдателю как массивные и ярко излучающие объекты (чаще всего это огромные светила). Если тонус энергетического тела сновидящего невысок, внимание его недостаточно тренировано, то сила, исходящая от «выталкивающего водоворота», может вызывать угнетающее, невыносимое давление, парализовать его подвижность, замедлять течение внутреннего времени (соответственно, ускоряя процесс старения физического тела) и даже серьезно угрожать самой жизни.

Я рекомендовал бы избегать контакта с источниками мощного излучения до той поры, пока сновидец не будет уверен, что способен контролировать плотность поверхности «кокона». Контроль плотности позволяет получать от «выталкивающих водоворотов» ощутимый заряд Силы без вреда для энергетического тела. В результате резко усиливается чувствительность к планетарному полю Земли, многократно возрастает плотность тела сновидения, и практик начинает все чаще входить в состояние сновидения-наяву, где происходит масштабная интеграция полей первого и второго внимания.

«Ячейки»

Третья и четвертая репрезентативные картины энергетического Мира имеют более абстрактный характер. Очевидно, они отражают структурные особенности того, что в книгах Кастанеды названо «полосами» больших эманации. Возможно, что при интеграции самых больших объемов видимого, речь идет даже не о «полосах», а о сложных конструкциях из «полос».

Третью репрезентативную картину можно условно назвать «ячейками». Здесь видящий воспринимает огромные образования светимости, организованные мозаичными образом наподобие пчелиных сот или реже — квадратных, прямоугольных пластов, очень объемных и массивных, наложенных друг на друга в очень сложном порядке. Соблазнительно думать, что каждая ячейка образует свой собственный перцептивный мир. Такая идея вполне укладывается в привычное описание тоналя. Однако столь простая интерпретация вызывает сомнение. Наблюдая за энергетическим телом живого организма (а особенно — человека), мы

очень часто обнаруживаем скрытую сложность устройства большого Мира.

Так, в моем опыте видения абсолютное большинство высших животных представлялись как частичное наложение четырехпяти «ячеек» вселенской светимости. А человек связан с еще большим числом подобных сверхструктур. Причем, относительно человека я так и не смог точно определить количество этих наложений. При каждой попытке разобраться в этой организации возникает чувство неопределенности и неуверенности. Энергетическое тело человека в разные моменты видения охватывает разное число наложенных «ячеек» (или «полос») — чаще шесть-семь, иногда девять и больше. Какие-то из полос явно имеют отношение исключительно к человеку и больше ни к чему в мире.

Этот опыт трудно соотнести с описанием, которое в своих поздних книгах дает Кастанеда. Не вполне ясно также, какие именно свойства бытия отражают пресловутые «ячейки» или полосы. Они не соотносятся ни с конкретным видом жизни (неорганический мир, растительный мир, мир насекомых, мир животных, мир человека и т. д.), ни с определенным способом перцептивной сборки. Судя по всему, «ячейки» объединяют эманации по более фундаментальным признакам — например, по характеру отношений, возникающих между полем человеческого сознания и конкретным диапазоном энергетической Реальности.

Вообще, на этом уровне репрезентации видимого все более проступают энергетические свойства сознания, и особенно — его своеобразное отношение к Времени. Можно даже сказать, что первейшая реализация сознания как энергии — это конструирование темпорального измерения.

Чем дальше наблюдаемая энергетическая природа от человеческого типа осознания, тем меньше в ней того движения Времени, которое транслирует себя видящему как специфическое вибрирующее гало.

Каждая «ячейка» отличается собственным типом вибрации. Большая часть проявлений бытия, которые воспринимаются в первом внимании, пульсирует ровно, ритмично. Сила их светимости практически неизменна, отчего они часто производят впечатление неких «стоячих волн». Подобных ячеек не так уж много (от двух до четырех), и они возникают перед видящим в первую очередь. Последовательно сосредоточиваясь на этом «изображении», мы окончательно теряем из виду кольцевые, цилиндрические и сферические структуры. Они словно бы «тонут» в сияющей вибрации и, в конце концов, оказываются захваченными гигантской «стоячей волной» — одной, затем двумя-тремя и более.

По отношению к наблюдателю «стоячие волны» оказываются чем-то вроде энергетического скелета Бесконечности. Но это, безусловно, иллюзия, поскольку видящий способен с помощью произвольного внимания придать общий вид «стоячих волн» самым разным ячейкам, структурирующим эманационный фон. И эта человеческая способность приводит к уникальным эффектам.

В первом внимании мы привыкли считать самих себя существами, линейно движущимися из прошлого в будущее. С самого возникновения тоналя мы полностью и безоговорочно отсекаем любые иные варианты субъективного восприятия времени. С одной стороны, это результат мощной перцептивной установки, сформированной обучением, с другой — это самый простой и гармоничный способ, соответствующий доминирующему типу нашего энергообмена с внешним полем. Удивительно и странно узнавать в состоянии видения, что внутри нас существуют скрытые в тени части, существующие во Времени совершенно иначе. Эти части даны видящему в виде «полос» или «ячеек» эманации, светимость которых все время меняется, следуя нескольким причудливым паттернам вибрации.

Нас пронизывает «полоса», которая несет циклическую структуру. Ее вибрация регулярно возрастает и ослабевает, напоминая своего рода энергетический волчок. Эта часть вовсе не «движется» во Времени. Если видящий способен сфокусировать на ней свое внимание, он приостанавливает сначала свою психическую активность, а затем — резко замедляет почти все процессы психоэнергетического метаболизма в коконе.

Эта «полоса» скрывает в себе суть полной остановки внутреннего диалога. Когда человек достигает успеха в психотехнике по достижению ОВД либо оказывается в близком к ОВД состоянии через традиционную медитацию, погружение в транс и т. п., он не просто переживает некое субъективное психическое состояние. Он выделяет из энергетического фона определенную фигуру. И в этот миг образуется резонанс между нашим осознанием и той самой «ячейкой» Реальности, где Время свернуто, где все силы Бесконечности замкнуты в недвижном круговороте. До достижения видения никто из людей и не подозревает, что, остановив внутренний диалог, они входят в контакт со скрытым прежде энергетическим потоком.

Разумеется, для трансформационной практики нагуализма открытие вневременной полосы эманации имеет огромное значение. Видение этой структуры полностью выводит остановку внутреннего диалога за пределы психотехнической процедуры как таковой. Однажды обнаружив в себе эту полосу или «ячейку», практик более не нуждается ни в «походке Силы», ни в работе по

деконцентрации внимания, ни в других формах неделания.

Это кажется странным лишь на первый взгляд. Стоит только присмотреться к самым разным мистическим традициям человечества, и почти повсюду мы обнаружим специфические описания «внутреннего безмолвия», настигающего человека в результате длительной психотехнической тренировки. Рано или поздно мистическая интроспекция обнаруживает внутри человека «точку» или позицию, где внутренний диалог резко замедляется, почти угасает. С этих самых пор «безмолвие» уже не исчезает. Оно может лишь уходить в тень, временно притупляться, чтобы при каждом удобном случае вновь возникать как центральная *фигура* психического опыта.

Это и есть переживание контакта осознающего субъекта с потоком Бытия, пребывающим *вне* временного потока. По мере того, как психоэнергетический резонанс распространяется на всю целостность тела, разные метаболические процессы изменяют свою скорость. В результате трансформируется не только качество нашей реактивности, но и течение интегральных психофизических процессов — в частности, замедляются процессы старения, роста и деления клеток. Вся соматическая система переключается на иной режим функционирования, цель которого — самосохранение организма.

Преимущество видения вневременной полосы заключается, прежде всего, в том, что практически весь объем энергетического тела одномоментно входит в резонанс с этим потоком. Здесь у субъекта более не существует ни перцептивных, ни психофизических обусловленностей. Это своего рода «площадка», отталкиваясь от которой можно начинать любые трансформационные процессы в энергетическом теле. Здесь же, очевидно, рождается энергетический импульс, смещающий точку сборки и, соответственно, изменяющий человеческую форму.

Таким образом, нечеловеческий порядок устройства эманации во вневременной «ячейке» оказывается главным двигателем Трансформации человеческого вида. Данное обстоятельство, открытое в состоянии видения, помогает понять, *как* человек может преобразиться и стать кем-то иным. Ибо с философской (а равно психологической) точки зрения, человек не способен выйти за пределы себя, если изначально не содержит в своей природе чего-то большего, относящегося не к Человеку, а к Большому Миру.

Другая «ячейка» энергетической Реальности, также пронизывающая полевый кокон, имеет такой вибрационный паттерн, который, очевидно, представляет для человека обратное течение Времени. Непосредственное видение этого паттерна оставляет впечатление стремительно нарастающей яркости, амплитуды и

частоты импульсов, прерывающихся на некой критической точке. Наблюдатель, находящийся в контакте с этой «ячейкой» эманации, словно обращается лицом к «светящемуся прибою». К данному переживанию хорошо подходит метафора, которую приводит Кастанеда, когда дон Хуан рассказывает о видении «накатывающего Времени».

Действительно, будущее и прошлое для воспринимателя словно меняются местами. Наиболее странным проявлением перевернутой темпоральности становится *обратная причинность.* Практик ясно видит, что настоящее обусловлено его будущим, а прошлое — его настоящим. Иногда, выходя из состояния видения, тональ успевает интерпретировать возникший резонанс в качестве потока так называемых *прогностических образов.* Их еще можно назвать «воспоминаниями о будущем».

С подобным опытом знакомы многие люди. Проблема заключается в том, что он остается неосознанным либо неверно понятым. Глубинный перепросмотр иногда выявляет удивительные вещи. В частности, то, что раннее детство человека переполнено предчувствиями или снами, в которых будущая судьба предстает перед ним в форме некой туманной «памяти». Да и в более позднем возрасте человек то и дело сталкивается со странными ощущениями (как во сне, так и наяву) — эпизодами, где он смотрит «в прошлое из будущего». В эти мгновения все мы словно замираем, испытывая нечто вроде дежавю или отстраненности от «Я», движущегося во времени привычным образом.

Такие состояния трудно назвать приятными. Чаще они кажутся тревожными, поскольку непосредственное чувство ставит под сомнение базовую концепцию нашей Судьбы. Конечно, главной причиной экзистенциальной тревоги в данном случае становится «воспоминание» собственной смерти. Этот психический факт на несколько минут или секунд становится давно прошедшим и освещает мрачноватым светом горизонты всей нашей личной истории.

Польза от подобных переживаний несомненна. При достаточно глубоком погружении в «ячейку» бытия с обратным течением времени человек обретает новое измерение для постижения собственной жизни. Прежде всего, он узнает, что пребывает *над* Временем, не ограничен им. Прошлое перестает быть детерминирующим фактором и источником постоянного психического давления. Изменение временной перспективы приводит к иному пониманию настоящего — оно становится пересечением двух энергетических потоков, текущих в противоположных направлениях. Иначе говоря, настоящее превращается в уникальную по своей значимости точку, где непостижимым образом каждую секунду

заново рождается все конкретное содержание личной истории — как будущего, так и прошлого. Там человек узнает через непосредственное чувствование, а не через абстрактное умозрение, что абсолютно все решается именно сейчас, что настоящее есть фокус приложения всех сил, а любое иное отношение ко Времени может быть только вредным искажением реального положения дел.

Есть только один способ реагирования, который кажется адекватным для человека, испытавшего в полной мере все особенности пребывания осознания вне стереотипной временной последовательности. Это — безупречность. Любое иное отношение невозможно и невыносимо.

Конечно, никакое описание не может передать сложную гамму чувств, возникающую из-за того, что прошлое, настоящее и будущее предстают перед осознанием равноправными частями единой картины. Рождение и Смерть, обусловленность и свобода, движение и неподвижность, борьба и покой — все противоположности смешиваются, некуда и не от чего бежать, все необходимо пережить. Базальные комплексы (страх смерти, чувство собственной важности, жалость к себе) словно бы разрывают на части наш психический мир, явственно угрожая самому существованию тоналя. Они превращаются в поистине невыносимый груз. Так рождается безусловная уверенность в том, что активность базальных комплексов в нынешнем виде необходимо прекратить раз и навсегда.

Так осознается смысл безупречности в процессе видения больших полос эманации. Это редкостный «подарок духа». Можно десятилетиями входить в состояние видения и всячески избегать при этом «опасных» углов зрения на энергетическую Реальность, бессознательно проецировать на воспринимаемые структуры светимости следы тонального порядка. Тогда всплески видения остаются лишь краткими откровениями, которые мы стремимся забыть, чтобы сохранить стереотипические черты нашей зачерствевшей личности.

Разве не так поступает человек при всякой угрозе внешнего давления? Именно так — он бежит от давления, он ищет уютной и безопасной позиции. Это стереотип, выработанный за сотни веков биологической эволюции. Однако отсутствие давления означает отсутствие Трансформации. Ибо мы, к сожалению, изменяемся только тогда, когда нас «прижимают к стенке».

Как это ни парадоксально, можно быть видящим и оставаться слепцом. Такова противоречивая природа тоналя. Еще несколько лет назад мне казалось, что видящий свободен от работы тоналя хотя бы во время самого видения. Но многочисленные опыты

показали, что все устроено намного сложнее. Мы поразительно изобретательны и способны обманывать себя даже в состоянии видения. Даже сюда, в сердцевину светящейся Бесконечности, подспудно проникает власть «надзирателя», обеспечивающего неизменность человеческой формы. Человек адаптируется к любым формам перцепции так же, как он адаптируется к внешней среде. В результате мы не *видим того,* чего не хотим *видеть*.

Мы увлеченно перебираем яркие игрушки из пульсирующих линий, ищем ответы на космологические, метафизические и прочие умственные вопросы, потакаем себе в этом бессмысленном любопытстве, а жизнь не меняется. Более того, она становится еще более изощренным типом забвения. Смерть, терпеливо наблюдающая за нами из-за плеча, никуда не девается. Она по-прежнему дышит в затылок, но мы предпочитаем не думать о ней, не слышать и не чувствовать ее, хотя ее тень прямо перед нами, в каждом импульсе развернувшихся энергетических полей, представляющих человеческому сознанию разнонаправленные потоки Времени.

Именно огромным сопротивлением тоналя объясняются порой неимоверные трудности, с которыми сталкивается видящий, пытаясь заметить Время в энергетической Реальности. Эманации Времени — самый сокровенный, самый интимный аспект жизни осознания — действуют по-настоящему шокирующим образом на щиты тоналя. Представ однажды во всей своей беспощадной наготе, они наносят удар за ударом, непрерывно подтверждая, что человек не имеет убежища в этих ревущих энергетических потоках.

«Шокотерапия» нагуаля приводит, в конечном итоге, к тому самому «смирению воина», о котором говорил Хуан Матус в книгах Карлоса Кастанеды.

Самый великий страх — страх смерти — медленно растворяется, теряет свою актуальность. Ибо смерть видится как неотъемлемый участник жизни, как то, что всегда находится «на кончиках пальцев» вместе со свободой, магией, Трансформацией и Бесконечностью. Все производные этого изначального страха (страх одиночества, остракизма, страх совершить ошибку и быть непризнанным, страх бессмысленности и прочие) уходят вслед за ним, не в силах существовать в абсолютной вневременной пустоте.

Различные формы и маски чувства собственной важности не вызывают более ничего, кроме отстраненного изумления. Что может быть важным в этих непостижимых и необъятных течениях, в равной мере несущих разрушение и созидание, удовольствие и боль, знание и невежество, осознанность и забвение? Большие эманации просто превосходят всякие координаты лич-

ного пространства, где возможны представления о «важном» и «неважном».

Жалость к себе увядает. Ведь она имеет смысл только внутри однозначного движения времени — там, где прошлое это всегда прошлое, а будущее всегда будущее. «Я скоро умру» — и поэтому «мне жаль самого себя». «Меня не ценили, не любили, игнорировали, меня оскорбляли и унижали» — и потому «мне жаль самого себя». Когда же время сворачивается в фокусе настоящего, никто не может жалеть себя. Больше нет ни причин, ни следствий. Нет греха и возмездия, нет жертвы и нет враждебного окружения. Есть текущий момент, который надобно переживать с максимальным сосредоточением — хотя бы потому, что видение устранило все виды границ, связей и отношений.

Итак, полномасштабное видение больших эманационных структур вызывает гигантское психоэнергетическое давление на человеческий кокон. Оно выражается не только в психофизическом дискомфорте, о котором мной уже было написано в предыдущих книгах, но и в мощных эмоциональных потрясениях, обладающих значительным разрушительным потенциалом.

Единственный способ, позволяющий пережить это давление, — это **безупречность видящего.**

При должной чувствительности и понимании собственной природы любой видящий находит собственную форму безупречности, даже если никогда о безупречности не слышал. В противном случае он либо теряет способность видеть (вытесняет из восприятия все невыносимые для тоналя поля эманации), либо погибает.

После обретения безупречности давление больших эманации на человеческий кокон может быть благотворным и даже целительным. Прежде всего, это относится к видению эманационных полос с обратным течением Времени. В результате глубокого, но не напряженного сосредоточения внимания на этих вибрациях, психические и соматические поля тела входят в то состояние, где резко усиливаются все регенерационные процессы. Помимо специфического оживления чувств и памяти, такой тип энергообмена приводит к обновлению самой телесной субстанции — восстанавливаются разрушенные клеточные структуры, постаревшие ткани. Органы «вспоминают», как они работали в юности. Происходит быстрое очищение состава крови. Вся система психоэнергетического, биохимического, соматического метаболизма начинает работать иначе. Субъективно это состояние воспринимается как омоложение. Разумеется, никаких научных исследований на это тему до сих пор нет. Но мои личные ощущения соответствуют тому, что я написал выше.

Кажется, что тело стремится соответствовать воспринимаемым вибрационным паттернам. В резонанс с эманациями обратного времени входят, прежде всего, телесные механизмы, чьи функции заключаются в противостоянии нарастающей с годами энтропии. Время от времени побочным эффектом активизации этих телесных механизмов становится даже изменение поведения, привычек и образа жизни. Негативные психофизические стереотипы, которым подчинялся видящий в течение своей прежней «личной истории», растворяются.

Таким образом, мы на собственном опыте узнаем, что многие содержания внутреннего мира имеют не столько психологическую, сколько энергетическую природу. Мысли, желания, привычки, настроения, стремления и интересы — все это совокупность определенных резонансов, паттернов энергообмена. Выделяя с помощью произвольного внимания некоторые потоки эманации, мы всесторонне влияем на качество психосоматической *целостности.*

Возможно, именно здесь заключена тайна сознательного управления длительностью нашей биологической жизни.

«Облака»

Надо сказать, *все* репрезентативные картины энергетической Реальности кажутся человеческому тоналю весьма странными. Ни одна из них не укладывается в привычную систему перцептивных координат.

Все картины соединяют в себе несоединимое, воплощают непостижимые парадоксы, поскольку находятся как бы на границе между миром отдельных, преходящих объектов и миром Бесконечности и Вечности. Репрезентации, данные сознанию видящего, превышают объем тоналя, а потому оставляют впечатление чего-то непрерывно меняющегося, текучего и незаконченного.

Человеческое внимание и восприятие, сканируя бесконечный калейдоскоп визуальных, аудиальных, кинестетических форм, быстро оказывается в состоянии критического напряжения. В связи с чрезвычайной плотностью перцептивного материала работа осознания в видении то и дело меняет свое качество. На первых порах видение вообще длится считанные секунды — ровно столько, сколько способно выдержать человеческое внимание на пределе самого парадоксального своего состояния. Это состояние можно описать только как сочетание противоположностей — деконцентрации и концентрации внимания, слияния субъекта и Объекта при сохранении четкой *отделенности* воспринима-теля от данных ему феноменов, высшего синтеза всех сенсорных модальностей и одновременной разъятости перцепции до уровня

ее элементарных компонентов, наличия пространственно-временной картины на фоне абсолютной «свернутости» пространства и времени.

По мере адаптации к новому типу работы внимание и восприятие видящего перестают отключаться. Интуитивно человек находит способ поддерживать оптимально-экономный, «щадящий» режим функционирования осознания.

В чем состоит особенность щадящего режима осознания? Мы можем заметить периодические изменения интенсивности внимания, циклические пере-сборки восприятия, взаимопревращение перцептивных гештальтов и их содержаний (в первую очередь, это касается геш-тальта «фигура — фон») и, наконец, пульсирующее расширение и сжатие поля видения.

На пике предельного расширения видимого поля мы сталкиваемся с репрезентативной картиной, которой я дал условное название «облака».

Видение энергетической Реальности как бесконечного множества «облаков» светимости, наверное, — наиболее нечеловеческая форма восприятия. Субъективно оно переживается как торжество всеобщего подобия, как результат устранения практически всех отличий. Из пространства всевозможных гармоний, резонансов, пучков эманации и агрегатов, построенных из этих пучков, на первый план выходит единый способ существования энергетического Бытия. Из всех видов организации человеческой перцепции остается лишь некая регулярность в распределении вселенской Силы. Эта регулярность предстает перед видящим как окончательная пульсация, транслируемая онемевшему наблюдателю, — устранившему в этом состоянии фактически все содержания тоналя из области актуального реагирования, — в виде сгущений и разрежений аморфной светимости. Такие «сгущения» светимости отдаленно напоминают облака светящегося газа. Может возникнуть даже иллюзия полета сквозь эти неописуемые структуры — «облака», которая следует собственному ритму. «Облака» возникают из пустоты и уходят в пустоту, то окружая видящего со всех сторон, то «разбегаясь» от него.

Энергетические структуры настолько высокого уровня возникают после того, как наблюдатель замечает во всех предыдущих репрезентативных картинах некую повторяющуюся черту или монотонную совокупность черт. Сначала кажется, что это бесконечные ряды сверхсложных узоров, затем узоры распадаются на однородные элементы, то сливающиеся, то распадающиеся. За первым узором открывается второй, более глубокий. За вторым — третий, и так до бесконечности. И во всех этих узорах есть нечто общее: то ли единый ритм, то ли единообразный способ

превращения элементов, то ли еще что-то, принципиально недоступное описанию словами.

Открывшееся в изменчивости узоров единство абсолютно всех форм энергетической Реальности предстает как одновременно живое и механическое, предельно сложное и удручающе элементарное. Видящий в определенном смысле преодолевает «последнее страдание», поскольку всем телом чувствует — на этом уровне исчезает разница между живым и неживым, между человеческой формой и абсолютной бесформенностью.

Данные переживания мало похожи на эмоциональное отреагирование тоналя. Это чистое осознание, рождающее непосредственное *чувство*. Если бы видящий мог мыслить словами, он сказал бы примерно следующее: «Здесь я ничем не отличаюсь от камня, от пыли, от звезды, от ветра, от гравитационного поля, от неорганического существа. Здесь мое осознание — элементарная стихия, подобная излучению. Во всяком моем движении скрыта абсолютная неподвижность. И моя кажущаяся полнота на самом деле состоит из пустоты».

Скорбное переживание, плавно перетекающее в покой. Покой, плавно перетекающий в чувство Свободы. Это — потеря человеческой формы в видении. Потеря неокончательная, но резко трансформирующая основные характеристики осознания.

Здесь можно усмотреть отдаленное сходство с буддистской нирваной. Да и любое измененное состояние сознания, возникшее благодаря психотехнике или сильным интоксикациям психоактивными веществами, чревато всплесками подобных переживаний. При интоксикации переживание может быть окрашено чувством подлинного ужаса, поскольку внимание субъекта не проходит через необходимую фазу деконцентрации и последовательного усиления. Оно соприкасается с полем Бесконечности, неся в себе свойства обычной суженности. А потому неизменно фокусируется на *части* явленного, будучи не в силах охватить *целое*. Эта «часть», вызывающая космический ужас, как правило, оказывается средоточием всего автоматического, элементарного, скудного. Все живое и сложное, яркое и спонтанное пребывает на другом конце перцептивного спектра. Достичь покоя в таком положении практически невозможно, и, следовательно, всплеск видения не имеет трансформационной ценности.

Когда в психоэмоциональном поле субъекта устанавливается покой, бесконечное поле однообразных узоров исчезает, и на его месте образуются энергетические «облака». Подобно тому, как галактики содержат в себе миллиарды звезд, «облака» объединяют невообразимый объем перцептивных вселенных вне времени и пространства. Здесь завершается ряд репрезентативных картин

и, возможно, исчерпывается поле, доступное осознанию видящего.

За «облаками» нет ничего видимого. Мы не видим, а просто знаем, что на последнем уровне интеграции Бытие предстает как абсолютно неразличимое Единство. Мы можем именовать его нагуалем, можем именовать Реальностью, или, следуя современному физическому лексикону, «квантовым полем» Вселенной. Так или иначе, за любым словом, обозначающим это конечное Единство, нет никакого опыта. Это лишь условный знак, внутри которого мы не находим ничего, кроме Молчания.

Завершая эту книгу, напоследок укажу на еще одно обстоятельство. Оно касается устройства нашего перцептивного мира.

Я описал различные феномены видения — причудливые формы светимости и интегральные ощущения, репрезентирующие энергетическое мироздание человеческому сознанию, находящему на очень высоком уровне интенсивности. Легко заметить, что описанные репрезентативные картины невозможно наложить на тот или иной перцептивный мир, созданный человеком. Везде и всюду мы наблюдаем лишь частичные пересечения. Везде и всюду поля видения объединены по законам, имеющим очень мало общего с законами тоналя.

В предыдущих работах я много писал об активной, творческой роли человеческого внимания и восприятия. Так что, фундаментальный тезис нагуализма о том, что «способ восприятия является режимом энергообмена», рассматривался мною больше с точки зрения делателя (не в психотехническом, а в философском смысле) — человека как творца перцепции. Если рационалисты традиционно преуменьшают, а то и вовсе игнорируют созидающую роль внимания, полагая перцепцию пассивным способом отражения, мы, исходя из практических задач нагуализма, склонны абсолютизировать роль научения и установки в конструировании человеческого перцептивного пространства.

Разумеется, конвенциональность оказывает огромное влияние на перцептивный опыт. Это влияние носит всесторонний характер. И распределение сигналов по сенсорным модальностям, и конкретное образное содержание восприятий, и объем восприятия — все связано с навыками, установками, стереотипами. Невольно возникает впечатление, что перцептивный мир целиком и полностью является продуктом внутреннего изготовления.

И все же это не совсем так.

Категорически отказавшись признавать объективность перцептивного изображения Реальности, мы, тем не менее, не имеем права настаивать на его исключительной субъективности. Истина, как это чаще всего бывает, находится посредине.

Конечно, «изображение» Мира всегда создается глазами тоналя. Но человек, будучи частью Реальности, участвует в ней не только как тональ, но и как нагуаль. Иными словами, воспринимаемая картина мира является продуктом столкновения сил тоналя и сил нагуаля.

Описательная модель точки сборки, находящейся на поверхности энергетического тела, удачно иллюстрирует данное положение вещей. Независимо от исторических, семантико-лингвистических, социальных и культурных влияний, человек в своем нынешнем состоянии воспринимает только те пучки эманации, которые могут быть собраны в данной позиции точки сборки. Это не психический, а энергетический факт. Он и обусловливает ряд объективных законов восприятия.

С опытом видящий начинает замечать, что пучки эманации, доступные нормальному восприятию, объединены некоторыми не-тональными характеристиками. Они могут быть подобны по яркости свечения, ритму пульсации, по характеру внутренних резонансов и тех резонансов, которые они вызывают у воспринимающего существа. Кроме того, эти пучки находятся в определенном диапазоне объема и интенсивности.

Иными словами, мир, который мы способны воспринимать, является энергетически гармоничным для данной человеческой формы.

Гармоничные комплексы эманации составляют ничтожную часть окружающего нас энергетического океана. Пока мы воспринимаем лишь то, что доступно первому вниманию, энергетическое тело остается неизменным. Наша форма хорошо защищена от бесконечного множества энергетических потоков, от опасных «ветров нагуаля», способных как преобразить нашу природу, так и разрушить ее. Нам кажется, что мы в безопасности. Нас окружает однородный мир, и наша судьба в этом мире предопределена. Мы проходим свой путь от рождения до смерти по той же тропе, что и миллиарды подобных нам существ.

Здесь все знакомо, и здесь нет Свободы.

Но совершенно все меняется, когда мы обращаемся к окружающей Реальности в сновидении. Проходя через сновидческие пространства, мы сталкиваемся с целым рядом негармоничных пучков эманации и обогащаемся все новыми и новыми гранями Бытия.

Одновременно мы усиливаем свое осознание и трансформируем чувствительность наяву, используя практическую последовательность, описанную в двенадцати этапах психоэнергетической дисциплины.

В результате этих усилий бодрствующего и сновидящего Я мы приходим к интеграции *по ту сторону сновидения.* И в новом единстве обогащенного и усиленного осознания мы обретаем Свободу.

2007–2009 гг.

Приложение 1. Делание и неделание

Психотехнические примеры

Некоторые психотехнические процедуры, используемые в процессе делания энергетического тела

Внимание как основной инструмент делания и неделания

Концентрация внимания и выделение фигуры из фона — два разных психических процесса.

В психоэнергетике восприятия работают законы, напоминающие геометрию. Геометрическая (а равно перцептивная) фигура — это всегда поле, состоящее из бесконечного множества точек. А точка, наоборот, — бесконечно малое поле, существующее только как абстрактное понятие.

Концентрация внимания — это навык сведения воображаемого «луча внимания» в направлении абстрактной точки.

Выделение «фигуры», если выражаться тем же языком, — это всегда выделение множества точек, которые объединены психикой с помощью одного либо нескольких перцептивных гештальтов.

Это, кстати, важное различие между двумя психическими навыками — между концентрацией внимания и выделением фигуры из перцептивного фона.

Концентрация внимания не требует гештальта, поскольку абстрактная точка в данном случае гештальтом не является. А выделение «фигуры» из фона всегда происходит при участии перцептивных гештальтов.

Если говорить о психоэнергетической сущности этих навыков, то выделение фигуры — это «сборка» определенного сенсорного пучка. В этом смысле концентрация внимания является, скорее, «сборкой» самого внимания, безотносительно к воспринимаемому. Сенсорные раздражители здесь не являются строительным материалом для той или иной картины восприятия. Внимание субъекта использует их как «опору», чтобы сосредоточиться на несуществующей точке и, таким образом, войти в состояние максимальной концентрации.

Когда индивид, практикующий визуальную концентрацию, использует не абстрактную точку, а реальный объект (звезду на

ночном небе, огонь свечи, крошечный камень, центр нарисованной *янтры* и т. п.), он пользуется внешней уловкой, как выразился бы дон Хуан. Состояние максимальной концентрации внимания обращено не на объект наблюдения, как многие ошибочно полагают. Максимальная концентрация внимания — это особое состояние осознания, когда наблюдающее внимание отвлекается от объекта наблюдения и обращается на самое себя.

Объясню это чуть подробнее.

В обычном режиме работы внимания мы тратим основную часть перцептивной энергии на то, чтобы удержать в центре восприятия избранный объект (явление или процесс). Чем, в сущности, является подобное «удержание»?

Собранная картина — человеческое лицо, рисунок, дерево, дом, луна в небе — всё нуждается в постоянном возобновлении.

Без участия внимания наблюдателя этой картины не существует. С нашей точки зрения, она распадается и превращается в перцептивный хаос, из которого возникла. Иными словами, смысл повседневной концентрации внимания заключается в том, чтобы стабилизировать собранную структуру и удерживать ее неизменность в перцептивном поле в течение некоторого отрезка времени. Это — пролонгация обычного сосредоточенного восприятия.

Когда человек читает книгу, его взгляд может не отрываться от страницы пять, а то и десять минут. Когда любитель живописи разглядывает заинтересовавшее его полотно, он может смотреть на ту или иную деталь картины еще дольше. Если же мы вспомним, что концентрация внимания может быть не только визуальной, то сразу вспомним о меломанах, способных с большой сосредоточенностью часами слушать любимую музыку.

Все перечисленное — формы концентрации внимания. Однако, мы не придаем подобной концентрации особого значения. Более того, каждый, кто хотя бы несколько раз пытался освоить концентрацию внимания, о которой идет речь в йоге или нагуализме, скажет, что это занятие качественно отличается от сосредоточенного чтения книги или увлеченного прослушивания музыки.

Практик может нарисовать на стене красную (синюю, черную) точку и тренировать на этой «реальной» точке свою способность к сосредоточению взгляда. С таким же успехом он может использовать древнюю индийскую янтру, и терпеливо созерцать ее центр.

Что происходит в таком случае?

Первые минуты (от одной до пяти) тональ практика по привычке пытается концентрировать внимание на объекте. То есть, он тратит свои силы на возобновление собранного пучка сенсор-

ных сигналов, бессознательно ожидая хоть каких-то изменений в наблюдаемой области. Постепенно нарастает утомление, и перцепция скачкообразно переходит в иное состояние. Разница между состояниями, прежде всего, заключается в распределении сил внутри психоэнергетического поля, созданного осознанием, вниманием и объектом внимания. Если вначале основная энергия субъекта нацелена на восстановление сенсорного пучка, который постоянно распадается, как только внимание отвлекается на посторонние раздражители, то в дальнейшем объект внимания привлекает к себе гораздо меньше энергии наблюдателя. Главные психические силы концентрируются не на том, чтобы поддерживать стабильное восприятие избранного участка перцептивного поля, а на фиксации специфического состояния внимания.

Когда состояние концентрации внимания достигнуто, мы уже не нуждаемся в специальном объекте для сосредоточения. Внимание «сворачивается» вокруг объекта и становится предметом наблюдения для самого себя.

Мы можем концентрировать внимание на пустоте или, если угодно, на самом внимании. Здесь никаких фигур нет, а есть одна лишь концентрация. Мы должны учитывать то обстоятельство, что внимание работает не с той реальностью, которую мы придумали и назвали ее «объективной». Оно работает с психоэнергетической Реальностью. В описании мира «абстрактной» точки не существует, но она существует как фокус внимания. Попытка собрать внимание в предельно малом объеме — то есть, в математической точке — и есть состояние, которое в нашем случае называется концентрацией внимания.

Концепция психоэнергетического «делания»

Человек как воспринимать может находиться в двух наиболее фундаментальных модусах своего бытия — в состоянии делания и состоянии неделания. Это не просто состояния восприятия. Подлинный масштаб этих, казалось бы, чисто психических состояний приобретает для нас поистине космический характер, потому что здесь заключены все изначальные противоположности данного нам Мира: Бытие и Небытие, Вселенная и Пустота, Жизнь и Смерть, Субъективность и Объективность, реальность отдельных объектов и однородное поле Абсолюта.

Все, что мы воспринимаем, чувствуем, осознаем, является продуктом делания. Все, что выходит за границы обычного восприятия и чувства, все неразличимое, погруженное в нескончаемое безмолвие фона, — есть материал неделания, его призрачная и вездесущая ткань. Оно либо принципиально не может быть сделано (собрано по тому или иному перцептивному шаблону), либо

просто ожидает такого усилия внимания, которого большинство людей так и не совершают за всю свою жизнь.

Важно понять, что мы говорим не просто о состоянии восприятия, не о перцептивной установке и не о специфической работе внимания. Делание и неделание — нечто гораздо большее. Я бы сказал, что это силы, определяющие характер нашего взаимодействия с энергетической Вселенной.

На первый взгляд, такое заявление кажется сильным преувеличением или еще одной декларацией в духе субъективного идеализма. Действительно, разве наш опыт не вступает в противоречие с этой концепцией? Разве мы вступаем в контакт только со сделанными вниманием и восприятием объектами? Кирпич больно бьет по голове независимо от того, видим мы его или нет. Излучения, вирусы, электромагнитные и иные поля, ультра- и инфразвук, словом, бесчисленное множество процессов и явлений влияют на нас, независимо от способности осознанно их воспринимать *(делать).*

Все это как бы подтверждает нашу извечную убежденность в том, что реальный мир обладает объективностью, а игры восприятия— исключительно внутреннее дело субъекта.

Однако не все так просто.

Конечно, наличие воздействия извне свидетельствует о «реальности» — но реальности чего? В случае с полем или излучением это более очевидно: мы как бы непосредственно сталкиваемся с сущностным воздействием энергии. А чем является, например, летящий в темноте и невидимый нами камень (пуля, стрела и т. п.)? И требуется ли делание (сборка сенсорных сигналов) для того, чтобы испытать воздействие?

Энергия всегда остается энергией. Даже когда она собрана в камень или любой «материальный» объект. Материя, привычно воспринимаемая нами в виде отдельных объектов, — всего лишь слово. Это отражено даже в ортодоксальном философском определении: «бесконечное множество всех существующих в мире объектов и систем, всеобщая субстанция, субстрат любых свойств, связей, отношений и форм движения». Что это за мифический «субстрат», если он объединяет в себе абсолютно все проявления бытия? Что во всех случаях неустранимо? Материя может не иметь массы, формы, локальности, может не быть веществом — и что же остается? Только энергия.

Таким образом, если уж говорить о некой «объективности» Бытия, то следует ограничиться «объективностью» энергии или сил. На этом уровне существование действительно не зависит от того, *делаем* мы или *не делаем,* если делаем, что и как именно.

И все же наше делание оказывает несомненное воздействие на характер взаимодействия с Реальностью. Даже не прибегая к психотехнике или иной дисциплине по управлению восприятием (духовной, мистической, оккультной), мы постоянно сталкиваемся с этим обстоятельством. Чем больше мы узнаем о странностях окружающего нас мира, тем неопределенней становятся границы взаимодействия психического и физического. То, что раньше казалось константой и аксиомой, постепенно теряет однозначность, превращаясь в условную относительность.

Прежде всего это выражается:

1) в воздействии на внешнюю реальность (куда входит биологическое пространство тела и некоторая область окружающего поля) перцептивного делания,

2) в изменчивости характера и силы внешних воздействий под влиянием работы нашего внимания и восприятия.

Чаще всего мы сталкиваемся с первым случаем, особенно в отношении биологического пространства собственного тела. Практически все телесные функции — от работы органов до скорости и характера клеточного метаболизма — непосредственно связаны с особенностями восприятия и, соответственно, *делающей* работой внимания. Сила сосредоточения явно определяет интенсивность энергетических процессов, которую можно зафиксировать приборами. Да и без приборов влияние внимания очевидно по тем эффектам, которые мы в конечном итоге воспринимаем.

Стоит произвольно собрать в пучок некие ощущения, тщательно зафиксировать их с помощью сосредоточения, и вот мы уже наблюдаем вполне физические последствия этого. *Делая* кинестетическую конструкцию «горячего пятна» на ладони, мы произвольно повышаем температуру руки, расширяем сосуды и капилляры, ускоряем движение крови в этой части тела. Более того, мы интенсифицируем истечение биоплазмы и повышаем плотность окружающих руку энергетических полей. Люди, добившиеся высокого контроля над вниманием, могут распространить силу воздействия своего поля на внешние объекты — прежде всего, живые. Именно благодаря этому специальному деланию становятся возможны многочисленные техники целительства через прикосновение. Истории подобных воздействий настолько распространены, что уже не кажутся чем-то необыкновенным и уникальным.

Гораздо реже фиксируются эпизоды воздействия на небиологические объекты. Сегодня есть все основания полагать, что и эта форма воздействия на внешнюю реальность регулярно имеет место. Проблематичным остается лишь вопрос лабораторной реги-

страции феноменов этого рода. Тем не менее, исследователи данных биофизических феноменов говорят о влиянии человеческого внимания на движение элементарных частиц в ускорителе (С. Криппнер), на скорость радиоактивного распада[23] и другие, достаточно тонкие процессы.

Делание чувств

Помимо создания «картины мира», организации опыта внутри некоторого перцептивного шаблона, вычленения объектов и установления связей между ними, тональ осуществляет специфическую работу по отношению к чувствам. Поскольку эта работа происходит фактически непрерывно, мы обычно не замечаем того, как она влияет на наши реакции и поведение. Содержание тоналя накладывается на поле восприятия и, таким образом, создает мир *сделанных* чувств.

Можно сказать, что человек живет в двух позициях одновременно. Одна позиция, будучи изначальной, определяет его непосредственное чувствование. Другая позиция — результат осмысления и оценивания согласно тональному описанию мира — определяет сферу обусловленных реакций и отношений. Абсолютное большинство людей не задумываются об искусственности своих чувств, а потому пребывают в полном неведении о том, что в переживаниях является реальным, а что — искаженным (порой до неузнаваемости) рефлексивным образом внешних и внутренних процессов и явлений.

Громоздкое сооружение из мыслей, смыслов и оценок зачастую скрывает от нас само существование непосредственного чувствования. Такое забвение Реальности преследует человека ежеминутно. Мы погружены в переживание иллюзорных продуктов тоналя, что делает психоэмоциональную жизнь неотличимой от сновидческой галлюцинации.

Необходимо отметить, что тональное делание чувств является одним из самых мощных фиксаторов позиции восприятия. Описание мира порабощает нас не через интеллектуальные спекуляции, не с помощью конструкций и моделей самих по себе, а именно через чувственную продукцию. Эмоции и отношения закрепляют мысль, идею на самом глубоком уровне энергетического взаимодействия с внешним полем.

Если бы не эмоциональная, чувственная вовлеченность в непрерывный процесс оценивания, созданное тоналем описание мира было бы для осознания всего лишь версией, абстрактным вариантом мироустройства, от которого легко можно отвлечься, как от любой, отстраненно воспринятой философской теории или метафизической концепции.

Но вся беда в том, что мы не просто о-смысляем (наделяем воспринимаемое смыслом) и оцениваем, мы — чувствуем и переживаем созданные нами оценки и смыслы. Подавляющая часть того, что кажется нам приятным или неприятным, притягивающим или отталкивающим, прекрасным и безобразным, порождена сформировавшимся описанием мира. Энергия этих искусственных чувств держит нас в определенной точке энергетического мироздания, определяет нашу форму и, соответственно, *делает* нашу судьбу.

Чтобы осознать это положение, достаточно приложить специальное усилие по выслеживанию собственных чувств и отношений. Сталкинг такого рода довольно быстро демонстрирует нам подспудную двойственность всей присущей человеку реактивности. Стоит практику, занимающемуся самовыслеживанием, развить в себе достаточно интенсивное метавнимание и оказаться, таким образом, в положении *мета-наблюдателя*, как он обнаруживает, что живет одновременно двумя типами реагирования — реагированием тела и реагированием тоналя. Пристально наблюдая за собой, мы открываем, что реагирование тоналя повсеместно торжествует и вытесняет на периферию сознания все первичные, необусловленные описанием реакции. Либо наоборот — тональ вычленяет и усиливает избранную область незначительных сенсорных флуктуации, последовательно превращая их в закономерность, наделяя случай статусом реального закона внешнего Бытия.

В первом случае мы игнорируем огромный массив необъяснимых импульсов. Это особенно очевидно во всех ситуациях, когда человек не желает следовать телесной интуиции, поскольку тональ жестко диктует ему стереотипную модель поведения и реагирования. Внимание сталкера по мере повышения его остроты и интенсивности все чаще и чаще фиксирует подобные расхождения. Да и всякий внимательный человек не раз в своей жизни убеждался, что практически всегда в ситуации конфликта между телесной интуицией и сделанным чувством (отношением), тонально обусловленные чувства обманывают и заставляют совершать ошибки. Например, мы ощущаем внутреннее сопротивление — иногда сильное, иногда едва уловимое, — пытаясь поддерживать отношения с некими «приятными» или надежными, «нужными» людьми, и эти люди нас подводят либо вовлекают в неестественные, затруднительные ситуации, выбираться из которых приходится с огромными затратами психических и физических сил.

Такое же сопротивление может возникнуть, когда мы принимаем любое решение. Делание тоналя заглушает непосредствен-

ное чувство сопротивления и формирует чувство необходимости, правильности, адекватности принятого решения. И что же? Чаще всего мы оказываемся в проигрыше, терпим поражение — просто потому, что доверились искусственной конструкции тоналя, нацепившей на Реальность собственные идеи и представления.

Во втором случае тональ неправомерно распространяет единичный психоэмоциональный опыт на все схожие ситуации, в которых обманчивое подобие связей или элементов по закону тональной стерео-типизации ошибочно воспринимается как идентичность. По большому счету все эти ситуации можно отнести к категории «ложных узнаваний». Этот механизм лежит в основе формирования психических импринтов, которые иногда на всю жизнь закрепляют однотипность эмоциональных реакций на любое кажущееся сходство, условных рефлексов, поведенческих сценариев и таких масштабных психологических конструкций, как выбранная «роль» и «образ себя для других».

Здесь забвение реальности становится особенно сильным. Сталкер открывает в себе необозримое поле психических сил, которые буквально приковали его к одному-единственному способу жить, чувствовать, воспринимать, верить или не верить, действовать или оставаться пассивным. То, что человек полагает своей натуральной природой, своим характером и даже сущностью, в ближайшем рассмотрении оказывается набором деланий тоналя, не имеющим ничего общего с реальным чувствованием психоэнергетического положения субъекта.

После открытия в себе *сделанных* и *несделанных* чувств мы оказываемся в поистине затруднительной ситуации. Эти затруднения заключаются в чудовищной неопределенности критериев: как отличить чувство реальности от чувства, возникшего в результате тонального делания? В каждой выслеженной ситуации раздвоения чувств есть некая область пересечения противоположных сил делания и неделания. Ведь оба вида чувств транслируются осознанию через тело — и как мы можем узнать, где тело говорит на языке Реальности, а где оно подчинено бессознательной обусловленности тоналя?

Казалось бы, никакое выслеживание не гарантирует нам постижения истины. Мы обречены совершать ошибки, постоянно принимая делание за реальность, а реальность за делание.

Но все не так безнадежно-Непрерывное наблюдение за всеми случаями расхождения чувств постепенно помещает сталкера в «третью» позицию — позицию неотождествленности ни с одним из вариантов чувственного опыта. Это переживается как своего рода усталость от попыток распознать *сделанное* и *несделанное*.

Отрешенное созерцание собственных психических движений во всей их противоречивой полноте автоматически выводит нас за границы привычной обусловленности. И здесь неожиданно открывается истина.

Эта истина, оказывается, не имеет никакого отношения к рациональному, формализованному различению, и удалено от любого вида описания. Она пребывает в безмолвии и безмолвно себя реализует. Можно сказать, что она существует в положении остановки внутреннего диалога, спровоцированной длительным сосредоточением внимания на выслеживании своих мыслей, идей, реакций и чувств.

Пока внутренний диалог приостановлен, пока всякая рефлексия является предметом отстраненного созерцания, мы поступаем естественным, а потому безошибочным образом. Мы не думаем, что правильно и что неправильно, где реальность, а где тональная иллюзия. Мы непосредственно чувствуем и непосредственно отзываемся на возникшие чувства. Мы не беспокоимся о последствиях, поскольку идея пространства и идея времени наряду с прочими деланиями отступает, оставляя лишь чистое поле переживаемой Реальности.

И лишь потом, когда внутренний диалог возвращается в привычный режим работы, мы с некоторым удивлением отмечаем, что все наши решения, реакции, действия были оптимальны. Мы по-прежнему не знаем, *как* это произошло, и не должны этого знать. Ибо за все происшедшее отвечает безмолвная часть нас, часть *вне* описания, — проекция нашего нагуаля.

Приложение 2. Усиление и развитие энергетического тела

Процедуры, эффекты и предостережения

Процедуры делания энергетического тела

«Заполнение объема полей тела»

1. Исходная позиция: остановка внутреннего диалога

Попытки остановить внутренний диалог рано или поздно вызывают специфические ощущения, подобные кинестетическим или псевдокинестетическим. Для этого используют все доступные практику способы, начиная с классической походки Силы, деконцентрации внимания, неделания, и заканчивая сканирующим созерцанием сложных и неупорядоченных структур в визуальном поле — падающий снег, плывущие облака, текущая вода, опавшие листья, и т. п.

Иными словами, мы начинаем чувствовать, осязать внутри своего тела или в непосредственной близости от него явления, которые с трудом поддаются описанию. Ими могут быть характерные онемения или покалывания, вибрации, прохладные волны, движущиеся по телу в определенном порядке.

Этот измененный кинестетический и проприоцептивный фон чаще всего проявляет себя в области межбровья и затылка, в районе горлового центра (основания шеи), постепенно распространяясь на грудь и проекцию передней части тела, которая приблизительно соответствует плотному энергетическому полю, образующему фронтальную пластину кокона.

Поскольку эти ощущения прочно связаны с динамикой внутреннего диалога и часто являются показателем того, насколько глубоко удалось его замедлить либо приостановить, мы вполне можем опираться на них как на «ресурсное состояние». То есть, произвольно вызывая эти ощущения, концентрируя на них внимание, мы можем приостанавливать внутренний диалог в любых условиях. Как только практик обретает эту способность, он стано-

вится в значительной степени свободным от внешних условий и не нуждается более в походке Силы или особой обстановке для созерцания.

Остановка или ощутимое замедление внутреннего диалога оказываются доступны и в оживленном центре крупного города с его обилием сенсорных и энергетических помех, и во время любой механической работы, а также в других неблагоприятных условиях.

Лично я нахожу наиболее эффективным сосредоточение на области затылка ближе к основанию черепа. Здесь часто возникает чувство характерного «онемения», как будто «замерзания» — более точные формулировки ощущений мне так и не удалось подобрать. Можно лишь заметить, что совокупность этих неопределимых ощущений связана с:

(а) переживанием так называемого «утопления» точки взгляда в район затылка,

(б) слушанием внутреннего звука.

Первый эффект (а) развивается в результате некоторой тренировки по приобретению навыка деконцентрации визуального внимания. Соответственно он требует накопления опыта в исполнении походки Силы или неделания паттерна «фигура — фон». Впрочем, нередко тот же эффект наблюдается и при использовании классической концентра-тивной медитации. В некоторых традициях медитации мы сталкиваемся с описанием схожих явлений. Обычно о них говорят: «отойти вглубь себя», «обнаружить наблюдателя внутри себя» и т. п.

Второй эффект неизбежно возникает при работе с аудиальным (слуховым) неделанием, когда мы пытаемся услышать «фон», тишину, паузу между звуками. Здесь «фигура» и «фон» меняются местами. Любые звуки теряют смысл, перестают узнаваться и воспринимаются как перцептивный и семантический «фон», а тишина, наоборот, превращается в «фигуру», наполняясь как бы безмолвным звуком, перерастающим в белый шум, тонкий свист, затем — снижающийся вибрирующий тон.

В техниках йогического толка это — результат концентрации внимания на точке в центре черепа, между ушами.

Таким образом, первый этап процедуры заключается в замедлении и приостановке внутреннего диалога.

Для этого рекомендуется принять комфортное положение, сидя или лежа на спине — в зависимости от того, насколько быстро вы засыпаете. Если вы не устали и чувствуете, что не заснете в ближайшие полчаса, можно лечь на спину. Если боитесь уснуть, сядьте в удобное кресло, в котором можно хорошо расслабиться.

Закройте глаза. Дышите ровно и спокойно. Максимально расслабьте лицо, шею, плечи, руки, грудь и брюшную полость. Пусть ваше внимание погрузится в затылок и почувствует то специфическое ощущение, о котором написано выше.

После того, как появится характерное онемение в основании черепа (которое нередко сопровождается «безмолвным звуком» или неслышимым свистом в ушах), хорошо сосредоточьтесь на этих ощущениях. Если получится проделать все это надлежащим образом, внутренний диалог сначала замедлится, а затем начнет приостанавливаться.

В полной остановке внутреннего диалога нет необходимости. Дело в том, что полная остановка ВД в этих условиях приводит к быстрому, иногда мгновенному засыпанию. Вы либо переходите в состояние глубокого сна без сновидений, либо — в лучшем случае — входите во внимание сновидения и продолжаете работать с осознанием уже на новом, сновидческом уровне.

Для успешного проведения данной процедуры надо оставаться на самом краю первого внимания, достаточно удалившись от его повседневного автоматического режима, и в то же время не переходить в другую позицию сборки, где произвольное делание будет хоть и более масштабным, но значительно менее контролируемым.

2. Чувствительность фронтальной пластины

После того, как ваше внимание обрело качественную фиксацию в области затылка, сосредоточьтесь на той связи, что существует между затылком и полем, расположенным перед туловищем.

Обычно собранная в районе затылка кинестетика воспринимается как некий «центр», из которого мы вглядываемся в темноту перед собой. Если глаза открыты, ощущение взгляда «из затылка» может пропасть, транслируя себя в специфически измененную чувствительность. И в том, и в другом случае мы склонны описывать этот процесс, как формирование «луча внимания», опускающегося из основания черепа вперед и вниз. Однажды замеченный, этот «луч» становится все сильнее, постепенно превращаясь в скелетную опору для восприятия измененной схемы тела.

В данной ситуации восприятия рекомендуется использовать известную технику «экран». Для этого надо сделать следующее:

(а) закрыть глаза;

(б) разместить перед лицом и телом воображаемый экран. Он может быть плоским или выпуклым подобно стенке пузыря. Поскольку изначально «экран» является имагинацией, то есть фиктив ной структурой, его точная форма нас не интересует. Задача

практи ка не в том, чтобы ощутить реальность, а в том, чтобы максимально усилить внимание и оживить работу каналов энергообмена в передней части кокона;

(в) осуществить последовательно проецирование внимания из главных центров энергообмена на воображаемый «экран». Иными словами, сосредоточить всю свою чувствительность на расстоянии 20–40 см от поверхности физического тела.

Как правило, в этом состоянии легко почувствовать, где именно проекции ощущения (псевдокинестетики) осуществляются наиболее гармонично. Разумеется, окончательная форма «экрана» индивидуальна, зависит как от энергетической конституции, так и от актуального состояния человека в момент работы — от его тонуса (бодрость — усталость), от его психического состояния и от устойчивости (натренированности) внимания.

Чаще всего проекции располагаются под углом вниз. Ближе всего к поверхности физического тела находится проекция межбровья, чуть дальше — горлового центра, еще дальше — проекция солнечного сплетения. Наконец, дальше всех оказывается проекция пупочного центра.

Судя по тому, как легко происходит это *делание,* оно, скорее всего, в какой-то форме отражает полевую реальность нашей психоэнергетики.

После того, как основные перечисленные точки-проекции определми форму «экрана», задача состоит в том, чтобы перенести всю доступную осознанию чувствительность на него и, таким образом, заполнить «пробелы» между точками-проекциями.

Чтобы заполнить «пробелы» между точками-проекциями, вам придется совершить специфическое усилие внимания — плавно «пройти» по поверхности «экрана», перенося все свои ощущения с поверхности физического тела на экран.

Если ваш внутренний диалог значительно замедлился, на этом этапе могут возникнуть неожиданные синестезии и спонтанные визуализации. Например, экран может вдруг осветиться белым светом, даже приобрести цвет (чаще всего розовый, палевый или желтый), могут послышаться странные звуки (шорох, щелчки), на которые тело будет реагировать, как на легкие электрические разряды.

Эти явления не должны вас пугать.

Независимо от того, появились или нет эти феномены восприятия, приступайте к следующему этапу процедуры.

3. Схемы дыхания энергетического тела

Напомню, что описанная выше работа с внутренним диалогом и вниманием происходит на фоне спокойного и ритмичного ды-

хания.

Как уже много раз было сказано, дыхание физического тела есть прямая тональная трансляция нашего энергообмена с внешним полем. Потому дыхание и используется практически во всех технологиях управления энергетическим телом, начиная с древнейших — йогических, даосских, практик мистического иудаизма и христианства, у гностиков, каббалистов, суфиев и мн. др., заканчивая современными разработками в области психоэнергетической Трансформации.

В данной процедуре дыхание используется как катализатор перестройки ряда энергетических процессов, протекающих внутри человеческого кокона и в непосредственной близости от него. Более того, дыхание становится носителем нашего внимания. Мы опираемся на поток сенсорных сигналов, сопровождающих каждый вдох и каждый выдох организма, чтобы фиксировать движение внимания по определенной, относительно стабильной траектории.

За годы практических экспериментов с деланием энергетического тела я нашел оптимальный способ использования дыхания. Этот процесс можно рассматривать как один из приемов «выковывания» энергетического тела. Он состоит из четырех дыхательных циклов:

1) При вдохе внимание сфокусировано на поглощении энергии через центр межбровья. Выдох сопровождается излучением энергии через солнечное сплетение.

2) При втором вдохе мы впитываем энергию внешнего поля через пупочный канал («просвет»), а выдыхаем, сосредоточившись на излучении горлового центра (основание шеи).

3) Третий вдох сопровождается втягиванием энергии через солнечное сплетение, а последующий выдох — «излучением» через межбровье.

4) Четвертый вдох происходит вместе с поглощением энергии через горловой центр, тогда как выдох сопровождается излучением из «просвета».

Это очень похоже на йогическое «дыхание чакрами». Важное отличие состоит в иной перцептивной и психологической установке, а также в определенном порядке манипулирования каналами, о чем стоит сказать отдельно.

Каждый вдох и каждый выдох здесь сопровождаются разными возбуждениями полей энергетического тела, нарушая равновесие кокона, приобретенное им в состоянии привычного функционирования первого внимания.

Последовательность возбуждений (излучения и поглощения) подобраны так, чтобы в результате практики не возникало «пе-

рекосов» в энергообмене. В конечном итоге движения полей уравновешивают друг друга, в результате чего энергетическое тело не деформируется, а равномерно уплотняется. Его чувствительность возрастает вместе с повышенной готовностью принимать энергию всей поверхностью фронтальной пластины.

Что это дает?

При регулярном использовании этого метода давление полей на переднюю часть кокона провоцирует начало поиска новой перцептивной позиции, поскольку значительный массив метаболизма оказывается сдвинутым по отношению к привычным координатам «дневного» тела. Точка сборки, и до того зафиксированная слабо, начинает свой дрейф вглубь, внутренний диалог замедляется еще больше, вплоть до приостановки.

Если внутренний диалог остановится полностью, дальнейшее делание энергетического тела станет невозможным.

В этот момент с равной вероятностью могут произойти два события:

1) мгновенное (подобно распрямлению «энергетической пружины») возвращение в исходное состояние восприятия, и

2) такое же резкое смещение точки сборки, которое ведет либо к погружению в сон без сновидений (если тонус энергетики невысок), либо к включению внимания сновидения.

Пока же давление полей на фронтальную часть кокона не достигло критической силы, дыхание с фиксацией внимания на перечисленных энергетических каналах продолжает повышать плотность полей, тренируя и закаляя полевые структуры, отвечающие за сохранность и качественное функционирование энергетического обмена на поверхности ЭТ.

Эффективность приведенной здесь схемы дыхания связана, на мой взгляд, с естественным воздействием поглощения и излучения энергии на разных уровнях. Можно сказать, что в каждом дыхательном цикле содержится полярность, и включение этого контура подобно включению электрической цепи.

Так, в первом цикле на вдохе активизируется центр межбровья, что вызывает характерную отрешенность, а затем, на выдохе, солнечное сплетение — центр, отвечающий за эмоциональность и общее телесное реагирование. Во втором цикле на вдохе возбуждается область «просвета», что, по сути, обозначает поглощение Силы, а на выдохе — горловой центр, связанный с разговором и рационализацией, а потому воплощающий слабость. В третьем цикле на вдохе возбужденный центр эмоций и телесной чувствительности (солнечное сплетение) уравновешивается излучающей активностью межбровья (бесчувственность и отрешенность). Наконец, в четвертом цикле слабость горлового центра

уравновешивается силой центра пупа.

Выковывая энергетическое тело при помощи этой техники, практик повторяет и повторяет данную схему дыхания, пока не почувствует, что все фронтальное поле «дышит и чувствует». Здесь могут возникать ощущения неопределенного покалывания то ли внутри, то ли снаружи тела, возможны даже непроизвольные вздрагивания, а главное — возникает явное ощущение некой наполненности энергией.

Эта стадия длится не менее пятнадцати минут. При отсутствии описанного эффекта можно продлить практику до 20–25 минут, после чего переходим к следующему:

4. Вертикальное скольжение

Если все предыдущие этапы были проделаны тщательно, этот очень легок в исполнении. Суть его сводится к тому, чтобы окончательно *сделать* поверхность фронтальной пластины, зафиксировать ее конструирующим вниманием.

Для этого также используется дыхание.

При каждом вдохе внимание плавно скользит по уже почти ощущаемому «экрану» поверхности энергетического тела снизу вверх, начиная примерно от колен и до макушки головы. При выдохе происходит противоположное: луч внимания скользит сверху вниз — от точки над головой до проекции пупка («просвет») и еще ниже, пока внимание не ослабеет.

К этому времени практик обычно устает, и дыхание его делается неровным, прерывистым. Обратите на это внимание — стремитесь удержать ритм.

Фаза «вертикального скольжения» длится недолго — приблизительно пять минут.

5. «Пузырь энергии». Заключительная остановка внутреннего диалога

Движение внимания надо остановить резко.

Если это удалось сделать правильно, вы почувствуете вибрацию и колыхание окружающих вас эманации. Надо вновь перенести внимание внутрь головы, в ту «онемевшую часть» затылка, с которой начиналось исполнение данной техники. В этом пространстве надо «оцепенеть». Остановившееся внимание погрузит вас в специфическое безмолвие, которое может восприниматься как равномерный гул или легкая вибрация.

Если сенситивность энергетического тела достаточно расторможена, вы почувствуете себя чем-то, весьма напоминающим «пузырь энергии».

Оставайтесь в этом «пузыре», поддерживая полное расслабление. Пусть ваше внимание отдохнет от совершенной работы. Это что-то вроде беспредметного созерцания. Его главные черты — остановившийся внутренний диалог, избыток аморфных ощущений во всем объеме энергетического тела, характерная «рассеянность» внимания, которое продолжает пульсировать, но уже не имеет никаких содержаний делания.

Описанная процедура дает оптимальный эффект, если выполняется непосредственно перед засыпанием. Особенно если не приходится вставать и менять позу. Вы спокойно ждете момента засыпания, оставаясь в позиции замедленного внутреннего диалога, в то время как тело усваивает оживившиеся потоки энергии.

Надо иметь в виду, что описанное делание энергетического тела может вызвать общее перевозбуждение и, как следствие, бессонницу. Поэтому я не советую использовать эту процедуру каждый вечер. Вполне достаточно на первых порах использовать ее два-три раза в неделю — желательно в те дни, когда следующее утро обещает быть относительно спокойным.

Если же вы занимались деланием днем, то по завершении работы надо выходить из состояния очень плавно и неторопливо, стремясь сохранить хоть часть *сделанных* ощущений. При необходимости можно избавиться от следов делания, умывшись прохладной водой или приняв душ, что еще лучше.

У этого делания множество последствий и различных эффектов.

Наиболее очевидным эффектом является включение внимания сновидения, а также обострение чувствительности к самым разным энергетическим феноменам. Яркость восприятия и сила реактивности возрастает.

Конечно, у этого эффекта (положительного, если исходить из задачи нагуализма) есть и обратная сторона. Вместе с чувствительностью можно возрасти раздражительность. Вместе с включением внимания сновидения могут возникнуть приступы иррациональной тревожности и даже страха.

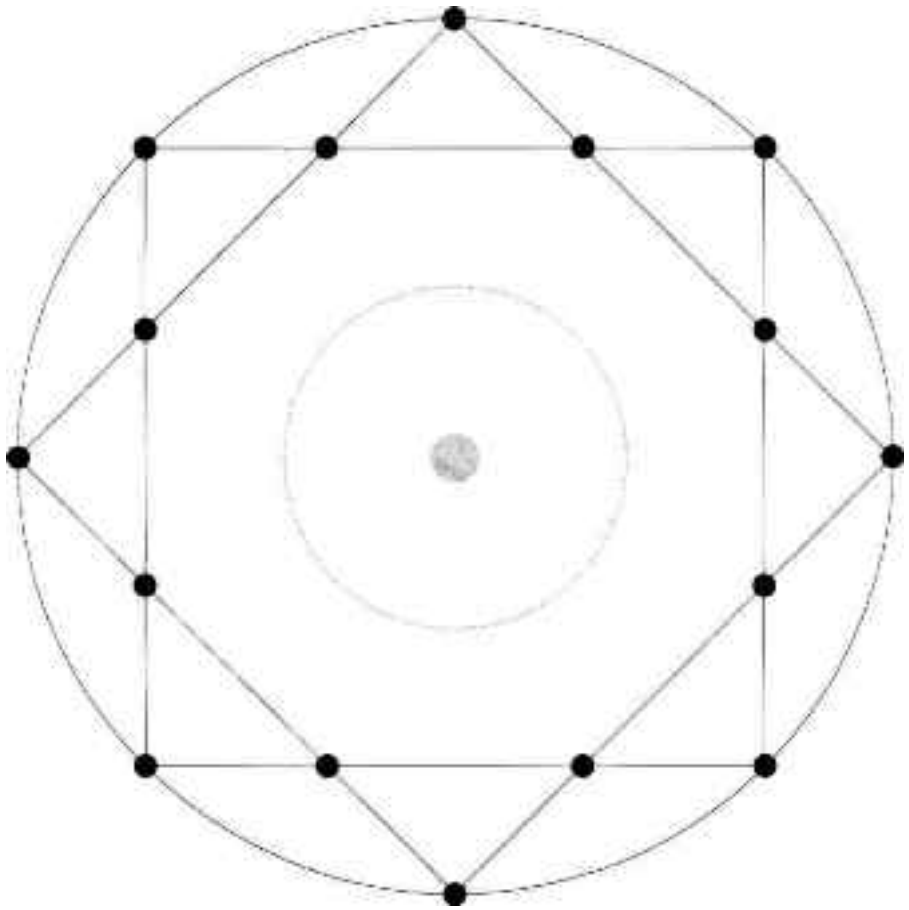
С описанным деланием (как, впрочем, и со всяким иным) надо обращаться очень осторожно, внимательно выслеживая возникающие эффекты и приостанавливая занятия в случае неконтролируемого смещения восприятия и самоощущения.

Чтобы компенсировать возникшую неустойчивость, надо вновь и вновь обращаться к безупречности — в первую очередь, к работе со страхом смерти и жалостью к себе.

Приложение 3. Пример использования сложной фигуры для психотехнической работы по развитию концентрации и деконцентрации внимания, визуального делания и неделания

Практически любая сложная фигура может стать объектом работы при выполнении концентрации или деконцентрации внимания, а также при тренировке в процессе развития визуального делания и неделания.

Приведу пример подобной процедуры. Рассмотрим следующий рисунок.



Эта фигура интересна тем, что является одновременно сложной и архетипической. Индуистские и буддистские *мандалы,* используемые для медитации, относятся к той же категории визуальных фигур. Окружности с вписанными в них квадратами или треугольниками привлекали внимание человека с древнейших вре-

мен. Изначально они ассоциируются со сложным порядком мироздания. При этом каждая культура наделяет фигуры этого рода собственной семантикой, за которой находится ряд архетипических переживаний.

Работая с визуальным вниманием, мы должны иметь в виду, что выделение одной перцептивной модальности — только технический прием. Не следует ожидать от игр со зрительным полем впечатляющих феноменов. Это — начало, от которого внимание может отталкиваться, вовлекая в себя остальные модальности. Только по мере воспроизведения аналогичной работы с аудиальным и кинестетическим вниманием, интеграции новых переживаний в неразделимое поле опыта, человек может научиться произвольному управлению своей психоэнергетической целостностью.

Тем не менее, визуальное внимание (как наиболее развитое и дифференцированное) может послужить своеобразным триггером в работе по активизации осознанности по всем модальностям восприятия.

Изображенная здесь фигура является элементарной, несмотря на ее формальную сложность. В естественной природе мы имеем возможность созерцать объекты (объемы или поля), бесконечно более насыщенные и хаотичные. Читатели Кастанеды помнят, как шаманы использовали естественную среду для созерцания. В данном случае вспоминается, прежде всего, ворох сухих листьев — образец визуального хаоса, который исполняет ту же функцию, что и эта фигура.

Размер

Фигура должна занимать большую часть зрительного поля на том расстоянии от глаз, где ее созерцание не вызывает неудобств, — на расстоянии вытянутой руки или чуть дальше. Эти требования и определяют конкретный диаметр внешней окружности. Иначе говоря, если вы направляете внимание на центр фигуры, точки пересечения квадратов с окружностью должны находиться на периферии зрительного поля. Зрительное поле формирует скорее эллипс, чем круг, поэтому изображение данной фигуры не перекроет полностью всю область визуального восприятия. Но в этом и нет особой необходимости.

Применение в практике созерцания

1. Работая над **концентрацией** визуального внимания, мы используем либо точку в центре фигуры, либо любую из точек пересечения квадратов. Если мы намерены научиться разделять «точку взгляда» и направление сосредоточенного внимания, мы удер-

живаем взгляд на центральной точке, а внимание — на любой из точек пересечения квадратов между собой или точек пересечения квадратов с внешней окружностью.

2. Работая над **деконцентрацией,** мы фиксируем «точку взгляда» в центре фигуры, после чего стремимся распределить внимание между всеми точками пересечения квадратов с внешней окружностью. Как видите, это простая модель активизации периферийного зрения. В том случае, если у вас нет возможности заняться «походкой силы», вы можете моделировать ее важный компонент таким образом. Малая окружность, изображенная пунктиром, — это область, которую «точка взгляда» не должна покидать.

Дальнейшее углубление деконцентрации внимания заключается в одновременном удержании точек пересечения квадратов между собой и всех других элементов внутри созерцаемой фигуры. Если навык визуальной деконцентрации хорошо сформировался, можно усложнить фигуру, добавив внутрь окружности наложенные и пересекающиеся треугольники, а также вписать в свободное поле еще один ряд квадратов меньшего размера. Иными словами, практикующий может бесконечно усложнять внутреннюю структуру созерцаемой фигуры до того уровня, когда все визуальное поле будет восприниматься с одинаковой ясностью — что и является пределом визуальной деконцентрации внимания.

3. Работая над развитием способности к визуальному **деланию** восприятия, практикующий может собрать из пересекающихся фигур произвольную конструкцию. Делание в данном случае заключается в удержании этой фигуры вниманием. Чем сложнее фигура, тем интенсивнее развивается способность к визуальному деланию.

В начале практики внимание рефлекторно следует за тем зрительным гештальтом, который удобен и привычен. То есть, к самому простому — выделить один из квадратов или окружностей. Выделенный квадрат (или круг) легко становится *фигурой* гештальта, остальные элементы — становятся *фоном.*

Постепенно преодолевая инерцию гештальта, практикующий должен выбирать все более замысловатые конструкции — например, выделение вниманием только тех областей, где квадраты накладываются друг на друга, тех областей, где они выходят за границы друг друга. Далее — выделение избранных областей: вверху и внизу, справа и слева, по диагонали и так далее. При этом важно, что взгляд все время прикован к области, находящейся внутри малой пунктирной окружности. Таким образом практик учится разделять внимание и направление взгляда.

Максимальное развитие способности визуального делания в данной практике — это умение собирать любую, максимально удаленную от привычных шаблонов, конструкцию внутри рисунка и удерживать ее с помощью внимания неопределенно долго.

4. Развитие способности к визуальному **неделанию** — самый сложный аспект работы с этим или подобным ему изображением. Ибо здесь мы ставим противоположную задачу: перестать узнавать конструкции, которые навязчиво формируются в зрительном поле.

Почему это сложно? Именно потому, что геометрическая организация пространства внутри фигуры слишком очевидна. Избавить от геометрии нелегко. Мы постоянно возвращаемся к тому или иному «сделанному» варианту воспринимаемого. Внимание непрерывно стремится зафиксировать некий порядок. А подлинное **неделание** — это открытие порядка, не имеющего отношения к геометрии и существующего вне любых «сделанных» комбинаций восприятия.

Открытие перспективы в плоскости — самый простой случай визуального неделания. Важно осознавать, что подобный перцептивный эффект достигается без помощи сведения глаз. Это исключительно работа внимания. Органы зрения не принимают участия в формировании данного эффекта. Увидеть перспективу в геометрической плоскости, на которой изображены пересекающиеся линии — это способность сознания, а не оптический эффект, вызванный совмещением линий и фигур.

Естественным условием возникновения визуального неделания является состояние **глубокой деконцентрации внимания** и **остановки внутреннего диалога.** Когда это условие соблюдено, практик созерцает изображение как нечто незнакомое и *неузнаваемое.* Именно из неузнаваемости и возникшего вдруг *изумления* возникает неделание визуального восприятия как такового.

Это необычное состояние отличается «странностью» и, как правило, не удерживается долго. В работе с рисунком оно непродуктивно, но, когда обретенный навык переносится на естественное поле (на внешний Мир или на собственное тело), состояние неделания часто приносит множество неожиданных открытий. Практику следует учитывать эту особенность неделания — его плоды всегда удивляют, они *всегда неожиданны.*

Если вы не чувствуете изумления, значит, вы осуществили одно из нечастых, но все же деланий. И это делание показало вам гештальт, перцептивный стереотип, шаблон. Тональ не вышел за границу стандартного описания. А подлинное неделание приостанавливает работу тоналя и включает в него **новые** содержания. Благодаря подлинному неделанию тональ обогащается, а

осознание — усиливается.

Приложение 4. Нагуализм глазами психотерапевта: осознание чувств

Ольга Ксендзюк

«Душа — это чувства, и ничего более».

Протагор

Современная цивилизация — крайне непростой организм и, по аналогии с отдельной личностью, может быть охарактеризована с психологической точки зрения. Психическое пространство людей западного мира невротично, нарциссично и расщеплено. Об этом говорят философы, социологи, психологи и духовные учителя.

Несмотря на всю сложность описания технологического мира, человек остается человеком. А значит, продолжает испытывать потребности: в базовой безопасности, поддержке, близости, внимании, уважении, привязанности, любви. Продолжает переживать чувства, и «хорошие» (радость, удовольствие, возбуждение, любопытство, симпатию, благодарность), и «плохие» (печаль, отвращение, злобу, страх, отчаяние, бессилие, одиночество).

Надеюсь, что чувства не исчезнут. Если богатство нашей внутренней жизни растворится в какой-нибудь безымянной нирване, человек станет пустым, плоским и монотонным.

Дело ведь не в том, что мы имеем потребности и испытываем чувства. Дело в том, как мы относимся к себе, когда мы — такие? Принимаем ли мы себя, когда нам больно, тревожно, страшно, одиноко? Сохраняем ли мы самоуважение, когда чувствуем себя хрупкими, уязвимыми, неуверенными, растерянными, отчаявшимися? Когда злимся, ненавидим, тоскуем, огорчаемся, ревнуем? Покажите человека, с которым такого не бывает! Разве что он покойник или святой.

Относимся мы к себе по-разному. Нам кажется, что мир или кто-то другой этого требует — и мы подавляем или вытесняем неугодные чувства, пытаемся избавиться от «социально не одобряемых» эмоций, стыдим себя за слабость или стесняемся своей силы, наказываем за удовольствие, виним за гнев, молчим про обиду, заставляем себя «улыбаться, несмотря ни на что». И таким

образом отвергаем мощную, объемную и существенную часть своей уникальной личности.

Результатом такого отвержения становятся психосоматические проявления, разрушение значимых отношений, алкоголизация, депрессивное состояние, болезни тела и многие другие проблемы.

В поисках себя и новых путей развития некоторые люди обращаются к религии или к разнообразным духовным учениям и практикам. Это, безусловно, сильный ресурс. Но и здесь могут быть свои варианты печального исхода. Участник программы по «выковыванию» лидеров успешно проходит весь курс, чувствует себя победителем, — а потом вдруг решает, что именно он должен спасти мир, вкладывает средства в фантастические проекты и пытается звонить премьер-министру. Последователь Кастанеды может погрузиться в сновидение и добиться там поразительных успехов, но вне сновидения — например, в отношениях с любимой девушкой или с другими людьми, — у него что-то не ладится, и он не понимает, как ему жить дальше.

Особенно удивительно видеть, как люди, посвятившие жизнь борьбе с чувством собственной важности, начинают яростно соревноваться за то, кто самый главный «воин», и ведут себя как пауки в банке. Психолог сказал бы, что они вполне нормальны, потому что происходит здоровая конкуренция и спонтанное выражение агрессии. Да, это было бы нормально, если бы они эту самую конкуренцию и агрессию спокойно признавали. Но они-то пытаются утверждать, что их ЧСВ давным-давно похоронено (трансформировано, растворено).

У Тимоти Лири читаем:

«Эмоции — это низшая форма сознания. Эмоциональные действия — это самая ограниченная, примитивная и опасная форма поведения. Романтическая поэзия и проза последних двухсот лет ловко скрывала от нас, что эмоции — это активная и опасная форма ступора.

Об этом вам скажет любой деревенский мужик. Остерегайтесь эмоций. Следите за эмоциональным человеком. Он безумен…это слепой, сумасшедший маньяк. Эмоции отупляют, человек становится эмоциональным наркоманом.

…Эмоции основаны на страхе… Эмоциональный человек не способен думать; не способен совершать реальные смелые действия. *У эмоционального человека чувства отключены (курсив мой — О. К.)…* Человек в эмоциональном состоя нии — это робот, отличающийся дикой и неистовой яростью в бою…Только человек с больной психикой или человек, совершивший головокружительное путешествие расширения сознания, может понять,

что делают с человеком эмоцииЭмоции ослепляют, мучают и истощают…»[24].

Сколько обличительного пафоса и иррационального отрицания, сколько ярости, омерзения, боли и ужаса! Проповедовать бесстрастие с такой страстью, эмоционально отрицать эмоции — явный парадокс. Но так может писать человек, для которого эмоциональная жизнь в какой-то момент стала непереносимой.

Непереносимость бытия — один из источников, откуда рождаются духовные лидеры, мистические учителя и эзотерические практики. Последние неизбежно несут на себе отпечаток личности их создателя — так же, как художественные произведения. И мы с удивлением замечаем, что автор, например, всячески избегает слов «я», «вы», «человек», «личность», вообще избегает субъекта, — как будто постоянно отводит глаза от читательского взгляда. И тогда такие феномены, как «мышление», «внимание», «психика», которые в известном смысле не существуют — во всяком случае, в отрыве от их обладателя, — приобретают в тексте предметное значение, живут самостоятельно в качестве субъектов действия. Это поистине удивительно.

В текстах посткастанедовского толка часто звучит пренебрежение, обесценивание, неуважение к целостной человеческой личности, там можно найти множество неосознанных проявлений агрессии, страха и стыда. За всем этим скрываются психические феномены, которые стоит заметить и осознать.

Мы различаемся не только цветом волос и глаз, но и типом личностной организации. Есть личности с шизоидной организацией, а с их точки зрения, чувства и эмоции вообще опасны, потому что переживаются тяжело и болезненно. Отсюда стремление «уйти», «погрузиться», «избавиться», «убрать», «трансформировать». Стремление это порой настолько глубокое, что порождает целые направления научной и философской мысли. Шизоидный тип организации считают одним из самых творческих и продуктивных.

Даже в повседневной речи я часто слышу: «хочу исправить себя», «надо бы меня подремонтировать», «как выключить эмоции?». Технично-механистический подход к человеку и к личности откровенно доминирует. А ведь люди — не машины, с которыми можно производить те или иные манипуляции.

Еще одна из проблем психической жизни современного человека — нарциссизм. (Эту черту часто можно заметить у начинающих практиков.)

Люди любят себя, и это естественно. Но западный человек не научился культуре такой любви, и она превратилась в нарциссизм. У Кастанеды дон Хуан называет «правильную» любовь к

себе и к другим — *уважением к человеческому духу.*

Под нарциссическим устройством социума я подразумеваю ценностную ориентацию на достижения, успешность и превосходство, завышенную важность удачи, власти, блеска. Здесь витает ужас проигрыша и отвержения, токсическая зависть, постоянное, утомительное нарцис-сическое «ранжирование»: «Вот в этом я лучше его, а в этом хуже». «Этот народ — самый великий! — Нет, тот народ — самый великий!» Или: «А. — самый лучший режиссер, а Б. — самый плохой. — Нет, В. — лучше всех!» Почему бы просто не сказать «мне очень нравятся фильмы А.»? Нет, люди снова и снова ездят по этой унылой дорожке, и вспоминается бессмертное: «Бриан — это голова!»

Человек блуждает в «трех соснах» тревоги, вины и стыда. Его самовосприятие курсирует между эйфорией, самоупоением — и униженностью, ничтожностью. Столь же легко в нарциссичном социуме индивид обесценивает других людей. Он живет в грандиозных проектах — и в одиночестве, что в тяжелых случаях порождает паранойю. Жесткая структурированность времени и долженствований: «я обязан», «мы должны», «так надо», «я не могу иначе», «это жизнь», «общество от меня требует», «я так воспитана», «я справлюсь», «я успею», — обретает тревожный, навязчивый характер.

Нарциссическая организация личности и «нарциссическое расстройство» — один из симптомов нового времени и одна из актуальных психологических проблем (как когда-то самым распространенным психологическим расстройством была истерия).

Другой характерный симптом — расщепленность. Он обусловлен шизогенной ситуацией в культурном и психическом мире современного человека, пытающегося трансформировать свое сознание. Под шизогенной расщепленностью культуры и социума в целом я подразумеваю пресловутую извечную дихотомию, к которой мы настолько привыкли, что просто ее не замечаем. Душа — тело, внутреннее — внешнее, разум — чувства, плохой — хороший, истина — иллюзия, материальное — духовное. Изменение научной парадигмы, холистический принцип, теория поля и прочие попытки ученых XX века привнести в наше мировоззрение целостность до сих пор не трансформировали расщепленное сознание. Оно осталось в картезианском мире, где время — оно и есть время, и не ходит ни назад, ни в другие стороны; где стена — всегда непроницаема; где человек состоит из костей, органов и психических функций. Проблемы, с которыми человек приходит к духовному наставнику, психотерапевту, врачу, — тоже разложены по разным ящикам. «Хочу освободиться от… (застенчивости, гиперактивности, кардиофобии есс.)».

Мы до сих пор не можем осознать, что человек — это единое поле и единый волновой процесс; что в контексте нашей целостности не существует «правильных» и «неправильных» чувств. Чувство — это энергия, словно вода, разлитая по сосудам разных форм. Разгадка Чжуанцзы и бабочки, снящихся друг другу, в том, что каждый из них в одну и ту же единицу времени является и Чжуанцзы, и бабочкой, и никем из них, и обоими сразу.

Да, энергию можно трансформировать. Только нужно постоянно проверять себя: а *зачем* я это делаю? И *что* хочу получить? Ведь чувства — это естественные регуляторы отношений между нашими потребностями и окружающей средой.

Страх вынуждает нас заботиться о безопасности, в нем «есть знание о вредном и разрушительном прошлом и стремление избежать опасного опыта в будущем. Через страх удовлетворяются потребность в изменении и потребность в ориентировании»[25].

Зависть заставляет нас обнаруживать то, чего нам недостает, и двигаться дальше. Для многих людей страх или зависть — единственные источники энергии.

Стыд и вина — социальные регуляторы — поддерживают ответственность, делают нас цивилизованными, оберегают от нарушения общественных норм и, таким образом, служат нашей безопасности. Кроме того, энергия стыда — это «энергия для изменения и преобразования своего Я», поскольку «стыд (смущение, неловкость, застенчивость) сопровождает любое изменение Я — при обучении, при демонстрации и использовании новых достижений». Стыд является также маркером предательства себя, он сигналит о том, что вы перестали быть равны себе, если угодно — не соответствуете своему *ли* («человеческому духу»).

Отвращение (отвержение) позволяет вовремя остановиться и не съесть слишком много либо не «проглотить» нечто токсическое (здесь речь не только о еде, но в метафорическом смысле — об информации, деятельности, людях, отношениях). В своеобразном «танце» между принятием и отвержением осуществляется одна из важнейших Эго-функций — функция *выбора*.

Обида, злость, гнев помогают нам менять ситуацию и в то же время сохранять свои личностные границы. «В любой трансформации отношений есть энергия злости. Чтобы построить новое, надо изменить или разрушить старое». Есть точка зрения, что «любые эмоциональные проявления являются производными от агрессии в поле. При этом одни переживания сопровождают удовлетворение потребностей, другие — маркируют реакцию на фрустрацию этого процесса»[26].

Печаль — это «энергия для завершения процесса потери и утраты, направленная на признание, проживание и заполнение пу-

стоты… Она помогает проститься с отношениями и согласиться с реальностью».

Тепло, нежность, жалость, сочувствие позволяют нам оставаться в полноценных, гармоничных и длительных отношениях.

Замешательство, растерянность дает нам паузу, позволяет остановиться и оглядеться, задать вопрос — куда это мы попали? — и, быть может, обнаружить, что нам надо в другую сторону. А для того, чтобы выйти из тупика, иногда достаточно просто повернуться на 180 градусов.

Интерес, открытость, любопытство, удивление «фокусируют внимание на изменениях в поле и дают энергию для ориентировки в нем, поддерживают спонтанную саморегуляцию», способствуют нашей адаптации, гибкости, развитию и познанию мира — расширению границ.

Чувства нужно уметь *распознавать*. Есть некоторое возбуждение, мы можем привычно принять его за страх, — а это, оказывается, азарт или сексуальность. Чаще всего мы не испытываем чувств «чистых», без примесей, или одно-единственное. Иначе мы, видимо, что-то проигнорировали, не заметили, не осознали, либо у нас какая-то проблема с уровнем личностного развития. Мы испытываем смесь чувств, эмоций, переживаний.

И эта смесь чувств возникает *в отношениях*. Мы вступаем в отношения с Другим, и с ним тоже что-то происходит, наши поля влияют друг на друга.

Избавляясь от чувств, хорошо бы осознавать, *зачем* вы это делаете. Не страх ли это? Быть может, страх Другого, страх близости? Уходя от чувств, мы бежим от отношений в одиночество, в изоляцию. Является ли это непременным условием трансформации? (Почему нагуалистам трудно работать в группе? Я имею в виду не просто некоторое количество людей, съехавшихся на семинар или лекцию, а именно групповую работу, взаимную поддержку и сотрудничество. Я убеждена, что никакая практика не должна становиться самозамкнутой и аутичной.)

Пока вы не пройдете через боль, стыд и страх, через любовь, близость и радость, — а это нелегкое испытание, — о какой Трансформации можно говорить? Без этого вы не знаете, *что* и *кого* собираетесь трансформировать.

Эта книга обращена и к давним последователям нагуализма, и к тем, кто сейчас, быть может, впервые знакомится с корпусом идей Карлоса Кастанеды и его постмодернистской версией, которую разработал Алексей Ксендзюк. Продвигаясь в этом направлении, вы встречаетесь с очень важными вещами, размышляете об экзистенциальных вопросах — осознании, ответственности, свободе, смыслах, смерти. Это серьезный и глубокий духовный по-

иск. Вам приходится работать с мощными по своему воздействию психотехниками — приемами, призванными расширить и изменить ваше осознание.

Если судить по отчетам, письмам и просто вопросам, на этом пути вас подстерегают трудности, подчас неожиданные, или такие, которые сложно назвать и внятно сформулировать. Если вы так и не решаетесь это сделать, вы можете остаться один на один со своими вопросами и проблемами, как подлинная «одинокая птица». Этот поэтический образ завораживает, но «одинокой птице» не мешает порой взглянуть: а что там, внизу? Что вокруг? Есть ли кто-то рядом? Что со мной самим?

И в книгах Кастанеды — помимо экзотического антуража, странных приключений и магических уловок, — и в работах А. Ксендзюка, помимо философии и психотехнического аппарата, постоянно звучит очевидная, но не проявленная до конца тема — тема чувств, эмоций и переживаний; ценностей, личных смыслов и отношений. Все это — «фундаментальные содержания тоналя», как пишет А. Ксендзюк; иначе говоря, внутренняя жизнь личности: опыт, ценности, представления, чувства, система отношений. Опора на прошлое (иногда слишком жесткая), ориентация в будущее (иногда слишком навязчивая) и — гибкое, текучее, процессуальное «здесь-и-сейчас».

При бесспорном наличии некоторых универсальных закономерностей, все же ваша радость вряд ли идентична моей, как и ваш страх, удовольствие или печаль. Способ их переживать глубоко индивидуален. Вытесняя, удерживая, торопясь избавиться/трансформировать, вы их не познаете, не проживаете в опыте, вы попросту от них бежите — в шизоидное укрытие психотехники.

А ведь это ваша личность — и больше у вас ничего нет. Обойдитесь с ней уважительно и осторожно. Не спешите *что-то с собой делать*| Сначала исследуйте себя и собственные ресурсы. Прежде чем входить в измененные состояния сознания, разрушать стереотипы, изменять смыслы, узнайте, кто он — этот «Я»?

Сгодится ли для этого обычная и хорошо знакомая вам рефлексия? Думаю, да. Почему бы не заняться самоисследованием, ведь в области познания себя нет лучшего эксперта, чем вы сами (но не забывайте и о тех людях, которым вы доверяете). И существуют вопросы, на которые в таком исследовании полезно опираться.

Например: «Кто я?» Женщина, жена, мать, юноша, сын, муж, руководитель, сотрудник, журналист, поэт, врач, бизнесмен, гражданин, «душа компании», изгой, нагуалист, буддист, эмо, растаман, москвич, киевлянин… Для кого-то вы — сын или дочь, для кого-то — брат, сестра, коллега, сосед, соперник, прохожий, поку-

патель, пассажир.

Вопрос простой. Но на него можно дать не один десяток ответов. Впрочем, дело не в количестве. Посмотрите на свой список. Прочтите его медленно, про себя или вслух. Какие чувства у вас вызывает каждая из «ролей», обозначенных вами самим?

Опять-таки, ничего не нужно делать с этими чувствами. Просто прислушайтесь к ним.

«Основной вопрос подростка: "Кто я?" Чтобы ответить на него, надо состояться, в смысле "быть". Быть — значит проявлять интерес к своей собственной жизни, доверять себе, совершая выборы, рисковать двигаться навстречу неизвестному и выносить экзистенциальную тревогу "быть одному".

Рожденное Я перестает быть фигурой, фигурой становится мир возможностей, окружающая среда, люди. Рожденное Я проявляется в отношении и действии, причем вектор любопытства направлен к тому, что не является Я. Только тогда может появиться отношение к Другому, являющему иную, не похожую на мою, форму бытия. Это основа отношений Я — Ты (М. Бубер). Напротив, нерожденное Я остается вечной фигурой, заслоняющей жизнь.

Подросток — это не возраст. Это переживание, которое может быть в любом возрасте. Избегание этого переживания означает избегание проживания стыда, зависти, унижения, разочарования, бессилия, страха, отчаяния, одиночества и ярости…»[27]

Еще один, тоже очень простой вопрос: «Какой/какая я?» И здесь ответов может быть сколько угодно, в зависимости от того, насколько разработана ваша Я-концепция. Пишите все, что придет вам в голову. Взгляните на результат. Прочтите и прислушайтесь к себе.

Есть иной плодотворный способ исследовать эти вопросы — оказаться в диалоге, в ясном и прямом контакте с другим человеком.

Нарисуйте свою систему отношений. Пусть один символ (круг, треугольник и т. п.) обозначает вас, а другой — тех, с кем вы как-то связаны. Что это за люди? Как вы относитесь к ним? Насколько важны и стабильны ваши отношения? Расширьте картинку. Вот вы — и какая-то социальная группа, общество, мир. Где ваше место? Зачем вы здесь находитесь? В чем ваш смысл? Что для вас самое важное в этой жизни? Что менее важно? Выстройте свою иерархию ценностей. Только не надо лгать самому себе.

Действительно ли вы хотите что-то изменить? Что вы хотели бы изменить, а что — оставить на месте? В чем ваш ресурс, на что/на кого вы опираетесь? Готовы ли вы вновь и вновь переживать страх, боль и разочарование? Насколько вообще вы психически стабильны? Это очень важный вопрос! Любому практику

совершенно необходимы знания психологии, навыки интроспекции, рефлексии, психогигиены, «скорой психологической помощи» и пребывания в контакте: это — забота об экологичности дисциплины.

Рискуя подвергать целостность своего поля серьезным трансформациям, мы часто забываем о простых вещах — именно по причине их очевидности.

Нельзя *избавиться от чувства, минуя чувство.* Что я чувствую? К кому? Как я это переживаю? С какой моей потребностью связано это чувство? Чем оно полезно?

Нельзя *изменить мир, минуя мир,* пробежав его, обойдя. Вам никуда не деться от фазы социализации и, в частности, потребности в аффилиации. А «любовь — это то, что помогает держать голову над водой».

Нельзя *изменить Я, минуя Я.* Для Трансформации совершенно необходимо ясное знание о себе, понимание собственных смыслов и целей и самоуважение. Если собой нынешним вы пренебрегаете, если мыслями вы весь в будущем, — там, где у вас «фонтан энергии», «все получается», и сами вы совершенно иной, — то этого «иного» у вас, скорее всего, не будет. «Изменение наступает тогда, когда становишься тем, кто ты есть, а не тогда, когда пытаешься стать тем, кем ты не являешься».

Я писала этот текст с любовью и уважением к тем, кто имеет мужество быть, чувствовать, мыслить, выбирать, отличаться и жить в эпоху перемен.

Примечания

1

Я полагаю, что *описание мира* в данном контексте — более точный термин. Дело не в том, что так выражался мудрый *Нагваль* дон Хуан Матус в знаменитой эпопее Карлоса Кастанеды, посвященной «магическому знанию» древних шаманов Месоамерики. Термин *описание мира* прямо указывает на особую роль *языка* в сотворении единой мировой «картины» — *языка* как системы символов, условных обозначений, получивших значение в результате «договора». Этот*язык* наши предки формировали в эпоху *Первой Трансформации,* когда древний гоминид превращался в Человека, т. е. в существо, наделенное *самосознанием*(-предположительно 40–35 тыс. лет назад). Каждая модальность восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус), находящаяся в поле ясного осознания, в итоге обрела собственный язык с адекватной морфологией, грамматикой, семантикой и синтаксисом. «Язык» восприятия стимулировал развитие*семантической способности*, что привело к возникновению всех прочих языков, начиная с самого динамичного — языка нашего мышления. — А.К.

2

Стивен Лаберж (Stephen LaBerge) — американский ученый, исследователь осознанных сновидений, автор ряда книг на эту тему и оригинальной методики вхождения в состояние осознанного сновидения (*lucid dreaming*). — А.К.

3

Сведенборг, будучи ясновидящим, пережил этот опыт в *сновидении наяву*. Находясь в Готтенберге, на расстоянии 70 км от Стокгольма, он увидел там пожар и заволновался по поводу сохранности своего дома, находящегося в Стокгольме. Биография описывает этот случай так: «В июле этого года Сведенборг как-то был приглашён на обед к богатому купцу Вильяму Кастелю, жившему в городе Готтенберге (…). Около шести часов вечера он внезапно вышел из комнаты в сад, откуда вернулся очень бледный и встревоженный, говоря, что в Стокгольме сильный пожар, и что пламя охватило уже значительную часть города. В беспокойстве он несколько раз после того оставлял комнаты, и объявил, наконец,

что дом такого-то его знакомого уже обратился в пепел, и что его собственный дом находится в большой опасности. Выйдя ещё раз около восьми часов, он возвратился уже с лицом совершенно спокойным, говоря: “Слава Богу, пожар погашен, огонь остановлен за три дома до моего.” Всё это произвело большое впечатление в городе, и дошло до сведения губернатора, который на другой день пригласил Сведенборга к себе и получил от него подтверждение всего сказанного им накануне, с описанием малейших подробностей пожара. Лишь на третий день в город прибыл гонец Стокгольмской торговой палаты, с подробностями пожара в столице. Вести, доставленные гонцом, и рассказ Сведенборга совпали даже в мельчайших деталях.» (Э. Сведенборг. Биография.) — А.К.

4

Нелокальность является одним из фундаментальных принципов квантовой физики. Она имеет прямое отношение к явлению т. н. «квантовой сцепленности (entanglement)», которую еще называют «квантовой запутанностью». Речь идет о том, что как бы далеко друг от друга ни находились объекты во вселенной, их квантовое состояние взаимосвязано. А это, соответственно, приводит к корреляциям физических свойств данных объектов. Таким образом, наше положение в пространстве не имеет значения. Субъект как физическая система оказывается связанным с самыми удаленными областями мироздания. Можно утверждать, что «пространство» как категория в данном случае теряет свой физический и философский смысл. *Нелокальность* — невообразимое явление, и все же, в конце 20 в. достоверность этой научной концепции была доказана физиками экспериментально. — А.К.

5

Экспериментальные исследования проводились в Международном научно-исследовательском институте фундаментальной технологии электричества и связи (Япония, 2008 г.). Руководитель научной группы — Юки Камия. — А.К.

6

См. на этот счет известное исследование Д. Баррет «Комитет сна» (The Committee of Sleep, 2001).

7

Карлос Кастанеда посвятил *безупречности* и *сталкингу* много страниц. Инструкции его не всегда понятны, порой — противоречивы. Мое описание концепции *безупречности* и технологии *сталкинга* содержится в книге «Человек неведомый» (2004).

8

В отличие от классической идеации (англ. ideation), где речь идет об *образовании* идеи, здесь подразумевается иной психический процесс — *превращение* идеи (мысли, понятия) в устойчивый образ, доступный созерцанию. Если *визуализация* — это процесс, позволяющий создать тот или иной визуальный (зрительный) образ, то *идеация* — это процесс такого же «воплощения» в образ *идеи* (мысли, понятия).

9

Op. cit., с. 22.

10

Это состояние и методы его достижения подробно рассматриваются в соответствующем пункте данного раздела.

11

Содержание базальных комплексов подробно изложено в кн.: Ксендзюк А. Человек неведомый. — Киев: София, 2004.

12

Чувство собственной важности более подробно рассматривается в гл. 7. указанной книги.

13

Подробнее о *безупречности* и *небезупречности* см. гл. 7.

14

От англ. *to indulge* — «потакать себе, прощать себе, потворствовать».

15

См. работу, специально посвященную этой теме: Бахтияров О.Г. Деконцентрация. — Киев: Ника-Центр, 2002.

16

Пример связи *смерти* и *безумия* можно найти в известном романе Стивена Кинга «Кладбище домашних животных». Возникает впечатление, что этот архетип буквально преследует писателя на протяжении его творчества.

17

Цит. работа, с. 19.

18

В одном моем пародийном тексте есть «научное» определение: «Движение — процесс, при котором объект уже отсутствует в точке А, но еще не присутствует в точке Б».

19

Технология погружения в *осознанное сновидение*, позволяющее сновидцу активно использовать энергетический метаболизм с объектами и процессами, обнаруженными в этой области восприятия, (*энергетическое сновидение*) подробно описана в книге «Пороги сновидения» (2005). Данной теме также посвящен специальный раздел в книге «Видение нагуаля» (2002).

20

Бахтияров О.Г., цит. работа.

21

Майринк Г. Избранное. — Спб.: Азбука-классика, 2004.

22

«Пороги сновидения», 2005.С.

23

«Обнаружено и исследовано значительное (10–13 %) влияние воздействия одаренных операторов-целителей на скорость радиоактивного распада. Однако люди, занимающиеся медитативными практиками, оказались способными изменять скорость радиоактивного распада на 17–20 %» («Воздействие энергетических полей человека и его сознания на скорость радиоактивного распада». — «Физика сознания и жизни, космология и астрофизика». — .№ 2 (6), 2002).

24

Лири Т. Семь языков бога. — К.-М., 2001.

25

Черняев Л. Взгляд гештадьт-терапевта на базовые эмоции //' Гештальт-2007. — М., 2007.

26

Погодин И. О природе психических феноменов // Вестник гештальт-терапии. Вып. 5. Минск, 2007.

27

Е. Кадитиевская, «Ресурсы несовершенства» /'/ Хломов Д., Калитиевская Е. Философия гештальт-подхода. — М... 2008.