

# САМО-ПРОЯСНЕНИЕ

SELF CLEARING©

Сентябрь 2004

(незаконченный перевод)

**Руководство по самопросветлению**

**A handbook for self enlightenment**

Предварительный перевод Сергея Конопелько

sk@ntmk.tagil.ru

Литературный перевод Дмитрия Ивахненко

<http://koleso.alfacom.net>

koleso@alfacom.net

Дополнительный перевод и адаптация версии 2004 года:

Admirology!

[info@selfclearing.com](mailto:info@selfclearing.com)

вер. от 29.10.2013 года.

Пересмотренная версия 2004 года

Авторские права принадлежат

Ken Ogger 2004 год.

Распространяется компанией

Admirology.org

Первая экспериментальная версия книги Само-Очищение появилась в интернете в 1997 году. С этого времени она была использована десятками тысяч людей и переводы этой книги на Русский, Немецкий, Испанский и даже Болгарский языки распространились по всему миру.

Оригинальная версия была названа «Бета версией» и было обещано собрать и изучить огромное количество отзывов посланных по электронной почте и другими путями и издать «Пересмотренную и Протестированную» версию в виде печатной книги.

Эта книга и есть пересмотренная и протестированная версия и она включает в себя результаты многих лет опыта применения того, что показало себя как невероятно полезные умственные упражнения и техники.

Мы ценим ваши отзывы о книге и практике! Более того все Ваши отзывы, истории успеха и вопросы и ответы будут учитываться в разработке новых версий этой книги и техник.

Пожалуйста пишите нам на электронный адрес [info@selfclearing.com](mailto:info@selfclearing.com)

Также не забудьте посетить наши ресурсы в интернете:

Домашнюю страницу технологий само-очистки и само-процессинга <http://selfclearing.com>

Форум технологий само-очистки и само-процессинга <http://ruforum.selfclearing.com>

Страницу Facebook: <https://www.facebook.com/groups/selfclearing>

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ САМО-ПРОЯСНЕНИЕ	1
2. КУДА ЭТО ВЕДЕТ	1
Введение и цели.....	8
Духовная Ориентация	
1. ОБЩЕНИЕ (КОММУНИКАЦИЯ)	9
2. СПОСОБНОСТЬ ВСТРЕЧАТЬ ЛИЦОМ К ЛИЦУ (КОНФРОНТ)	10
3. ПРОЩЕНИЕ	10
4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	10
5. ЛЮБОВЬ	10
6. МУДРОСТЬ	10
7. ПРАВОТА	10
8. ТОЧКИ ЗРЕНИЯ	11
9. ЖИЗНЬ	11
10. ПОМОЩЬ	11
11. ПРОТИВНИКИ	11
12. ЦЕЛИ	12
Советы и предупреждения.....	14
Если вы попали в неприятности.....	18
Само-очищение: Духовные Обязательства	
Глава 1:	
Начальные шаги.....	20
1.1 ПРОЦЕСС ВНИМАНИЯ	20
1.2 ДУХОВНЫЙ ВАРИАНТ	21
1.3 ПРИМЕНЕНИЕ ПРОЦЕССА ВНИМАНИЯ К ТЕЛУ	22
1.4 НЕМНОГО ЛЕЖАЩЕЙ В ОСНОВЕ ТЕОРИИ	23
1.5 ПРИМЕНЕНИЕ ПРОЦЕССА ВНИМАНИЯ, ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ КАКОМУ-ТО УМЕНИЮ	23
1.6 БОЛЕЕ ПРОДВИНУТЫЕ ВАРИАНТЫ	24
1.7 По поводу слепых людей	24
1.8 Выводы	24
Глава 2:	
Дотронуться и отпустить.....	26
2.1 ОБЪЕКТИВНО ДОТРОНУТЬСЯ И ОТПУСТИТЬ	28
2.2 УМСТВЕННО ДОТРОНУТЬСЯ И ОТПУСТИТЬ	29
2.3 КОНТАКТНЫЙ АССИСТ., ИЛИ ПОВТОРНОЕ КАСАНИЕ	29
2.4 УПРАЖНЕНИЕ СО СТЕНАМИ	30
2.5 ТОЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ	31
Глава 3:	
Мысли, эмоции и отношения.....	33
3.1 ОТНОШЕНИЯ	33
3.2 АССОЦИАЦИИ	34
3.3 ЭМОЦИИ	34
3.4 МАШИНАЛЬНОСТИ	35
3.5 ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО МАШИНАЛЬНОСТЕЙ	36
3.6 СПОСОБНОСТЬ ВСТРЕЧАТЬ ЛИЦОМ К ЛИЦУ (КОНФРОНТ)	37
3.7 УДЕРЖИВАНИЕ УГЛОВ	38
3.8 ДРУГИЕ ЛЮДИ	38
Глава 4:	
Субъективные процессы.....	39
4.1 ВСПОМИНАНИЕ И ЗАБЫВАНИЕ	40
4.2 СОГЛАШАТЬСЯ И НЕ СОГЛАШАТЬСЯ.	40
4.3 ВАЖНОСТЬ	40
4.4 СИМПАТИЯ (АФФИНИТИ)	41
4.5 МЫСЛЬ	41
Глава 5:	
Обучение.....	43
5.1 НЕПРАВИЛЬНО ПОНЯТЫЕ СЛОВА	43
5.2 УВИДЕТЬ, КАК РАЗНЫЕ ВЕЩИ ВЗАИМОСВЯЗАНЫ ДРУГ С ДРУГОМ	43
5.3 СЛИШКОМ БЫСТРОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ	44
5.4 ИНТЕРЕС	44
5.5 ДВИГАЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ	44
5.6 СПОСОБНОСТЬ ОЦЕНИВАТЬ И СОСТАВЛЯТЬ МНЕНИЕ	44
5.7 ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ	44

5.8 РАСШИРЕНИЕ КРУГОЗОРА	45
5.9 ИСТИНА ОТНОСИТЕЛЬНА ИЛИ АБСОЛЮТНА?	45
5.10 СИСТЕМЫ ОТСЧЕТА	45
5.11 ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕВЕРНЫХ ДАННЫХ	45
5.12 ИЩИТЕ ИСТИНУ БЕЗ ПРЕДРАССУДКОВ	46
5.13 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ШТРИХ	46
5.14 ПОСЛЕСЛОВИЕ	46
Глава	6:
Встретить прошлое лицом к лицу.....	47
6.1 ПРОСТОЕ ВСПОМИНАНИЕ - СИМПАТИЯ (АФФИНИТИ)	48
6.2 ПРОСТОЕ ВСПОМИНАНИЕ - СОГЛАСИЕ	48
6.3 ПРОСТОЕ ВСПОМИНАНИЕ - ОБЩЕНИЕ	48
6.4 ПРОСТОЕ ВСПОМИНАНИЕ - ПОНИМАНИЕ	48
6.5 ПРОСТОЕ ВСПОМИНАНИЕ - ВОСПРИЯТИЯ	48
6.6 ПОДРОБНОЕ ВСПОМИНАНИЕ	49
6.7 ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ	49
6.8 ВСПОМИНАНИЕ ПРОШЛЫХ ЖИЗНЕЙ	50
6.9 НЕМНОГО БАЗОВОЙ ИНФОРМАЦИИ О ПРОШЛЫХ ЖИЗНЯХ	50
6.10 ПЕРВЫЙ ШАГ К ВСПОМИНАНИЮ ПРОШЛЫХ ЖИЗНЕЙ	51
6.11 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ШАГ	53
Глава	7:
Готовность и доступность.....	54
7.1 ГОТОВНОСТЬ УЗНАВАТЬ	55
7.2 УЗНАВАТЬ О ...	55
7.3 ПРОДВИНУТЫЙ ВАРИАНТ	55
7.4 БЫТЬ	55
7.5 ДЕЛАТЬ	55
7.6 ИМЕТЬ	55
7.7 СОГЛАШАТЬСЯ И НЕ СОГЛАШАТЬСЯ	55
7.8 ИЗМЕНЕНИЯ	56
7.9 В ЛЮДНОМ МЕСТЕ	56
7.10 СТРАХ УЗНАВАТЬ	56
Глава	8:
Барьеры общения.....	57
8.1 ТЕЛО	58
8.2 СЕКС	58
8.3 СОЦИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	58
8.4 ЖЕЛАНИЯ И ПРОЧЕЕ	58
8.5 ЛЮДИ	58
8.6 ПРОФЕССИИ	58
8.7 В ЛЮДНОМ МЕСТЕ	59
8.8 НАСТОЯЩАЯ СВОБОДА	59
8.9 ТЕЛЕПАТИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ	59
Глава	9:
Еще об общении (коммуникации).....	61
9.1 ПРОЕКЦИРОВАНИЕ НАМЕРЕНИЯ	61
9.2 ПОДТВЕРЖДЕНИЯ	63
9.3 СОБЕРЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ	64
9.4 ВЫВОДЫ	65
Глава	10:
Фактор дублирования.....	67
10.1 ГОТОВНОСТЬ	67
10.2 КНИГА И БУТЫЛКА	67
10.3 УМСТВЕННЫЙ ВАРИАНТ "КНИГИ И БУТЫЛКИ"	68
10.4 ДУБЛИРОВАНИЕ ТОЧЕК ЗРЕНИЯ ДРУГИХ	68
10.5 ЕЩЕ О ТОЧКАХ ЗРЕНИЯ ДРУГИХ	69
10.6 ШКАЛА ЭМОЦИЙ	69
10.7 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШКАЛЫ ЭМОЦИЙ	70
Глава	11:
Экстериоризация.....	72
11.1 ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ И ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ	73
11.2 ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ	74
11.3 ОСМАТРИВАТЬСЯ ВОКРУГ	75
11.4 ВОООБРАЖЕНИЕ	75
11.5 ЛЕЧЕНИЕ	76

11.6 РЕЗЮМЕ	77
Глава	12:
Помощь.....	78
12.1 ГОТОВНОСТЬ ПОМОГАТЬ	79
12.2 ОБЩАЯ ПОМОЩЬ	79
12.3 ПОМОЩЬ В ПРОШЛОМ	79
12.4 КОНКРЕТНАЯ ПОМОЩЬ	79
12.5 СПОСОБНОСТЬ ВСТРЕЧАТЬ ЭМОЦИИ ЛИЦОМ К ЛИЦУ	80
12.6 ПРИЕМЛЕМАЯ ПОМОЩЬ	82
Глава	13:
Изменение и отсутствие изменений.....	83
13.1 ОБЪЕКТИВНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ	83
13.2 УДЕРЖИВАНИЕ ТЕЛА	83
13.3 УМСТВЕННОЕ УДЕРЖИВАНИЕ	84
13.4 НАРУЖНЫЙ ВАРИАНТ	84
13.5 ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЯ	87
13.6 ИЗМЕНЕНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ	87
13.7 ВСПОМИНАНИЕ	87
13.8 ИЗМЕНЕНИЕ / НЕИЗМЕННОЕ	87
13.9 ИЗМЕНЕНИЕ КОМНАТЫ	88
Глава	14:
Протест.....	89
14.1 ТЕКУЩИЕ ПРОТЕСТЫ	89
14.2 ПРОШЛЫЕ ПРОТЕСТЫ	90
14.3 ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ	92
14.4 ПРИНЯТИЕ	92
14.5 НАВЯЗЧИВОСТИ	92
14.6 ХРОНИЧЕСКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ	92
14.7 ОСНОВНОЙ ПРОТЕСТ	93
14.8 СООБЩЕНИЕ ПРОТЕСТОВ	94
14.9 ПРИНЯТИЕ	94
14.10 СУПЕР-ПРОЦЕСС ПО ПРОТЕСТАМ	94
ОБЕСЦЕНИВАНИЕ.....	97
14А.1 ИЗБЕГАНИЕ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ	97
14А.2 ВСПОМИНАНИЕ	97
14А.3 РАЗВОРОТ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ	98
14А.4 ПРИНЯТИЕ/ОТВЕРЖЕНИЕ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ	98
14А.5 ОТМЕТКА ОБЕСЦЕНИВАНИЯ	98
14А.6 БЕЗОПАСНЫЕ МЕСТА	98
14А.7 ВПОЛНЕ ПРИЕМЛЕМО	98
14А.8 ПРЕОДОЛЕНИЕ ЛЮБОЙ ОСТАВШЕЙСЯ НЕПРИЯЗНИ К ОБЕСЦЕНИВАНИЮ	99
14А.9 СОЗДАНИЕ УВЕРЕННОСТИ	99
14А.10 ФОРМУЛА ПРОРАБОТКИ ОБЕСЦЕНЕННЫХ ОБЛАСТЕЙ	99
Глава	15:
Проблемы.....	101
15.1 СПОСОБНОСТЬ ВСТРЕЧАТЬ ЛИЦОМ К ЛИЦУ (КОНФРОНТ)	102
15.2 ИГРЫ И СОЗДАНИЕ	102
15.3 ЕЩЕ О СПОСОБНОСТИ ВСТРЕЧАТЬ ЛИЦОМ К ЛИЦУ	102
15.4 РЕШЕНИЯ	102
15.5 НЕЗАВЕРШЕННОЕ ОБЩЕНИЕ	103
15.6 ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	103
15.7 ДВОЙСТВЕННОСТЬ	103
15.8 ПРОРАБОТКА ОБЕИХ СТОРОН	103
Глава	16:
Должен иметь и нельзя иметь.....	105
16.1 ДЕНЬГИ	106
16.2 СЕКС И ОЩУЩЕНИЯ	107
16.3 ЕДА И ПРИЕМ ПИЩИ	109
16.4 РАБОТА	109
16.5 ЖЕЛАТЕЛЬНАЯ СОБСТВЕННОСТЬ	110
16.6 ЛЮБОВЬ И ВОСХИЩЕНИЕ	111
16.7 ДРУГИЕ ОБЛАСТИ	112
Глава	17:
Должен избавиться и невозможно избавиться.....	113
17.1 НУДНАЯ РАБОТА	113

17.2 Боль	114
17.3 КРИТИКА	114
17.4 РАЗДРАЖЕНИЕ	115
17.5 ДРУГИЕ ОБЛАСТИ	115
Глава	18:
Быть причиной.....	117
18.1 ГОТОВНОСТЬ ДЕЛАТЬ	117
18.2 ГОТОВНОСТЬ РАСКРЫВАТЬ	117
18.3 УЗНАВАТЬ	117
18.4 ТЕЛО	118
18.5 СЕКС	118
18.6 СЕМЬЯ	119
18.7 РАБОТА	119
18.8 ОБЩЕСТВО	120
18.9 МЫШЛЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО	120
18.10 ДРУГИЕ ОБЛАСТИ	121
18.11 ОБЩИЙ ВАРИАНТ	122
18.12 ПРОЩЕНИЕ ПРОШЛОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ	122
Глава	19:
Оверты, мотиваторы и утаивания (висхолды).....	124
19.1 ДУБЛИРОВАНИЕ РЕАЛЬНОСТИ	124
19.2 ОЩУЩЕНИЯ ДРУГИХ	125
19.3 КАРМА	126
19.4 СТОРОНА ЖЕРТВЫ	127
19.5 ЕЩЕ ОБ “ОВЕРТАХ”	127
19.6 УТАИВАНИЯ (ВИСХОЛДЫ)	128
19.7 ПРОПУЩЕННОЕ УТАИВАНИЕ	129
Глава	20:
Еще один шаг к свободе.....	131
20.1 МЕСТА, ГДЕ ВАС НЕТ.	131
20.2 НАПАДЕНИЕ	131
20.3 НЕНАВИСТЬ	131
20.4 РАСПОРЯЖЕНИЯ (ПРИКАЗЫ)	131
20.5 КРАСИВЫЕ ВЕЩИ	132
20.6 БЕЗОПАСНОСТЬ	132
20.7 ИГРЫ	132
20.8 ПРОЦЕСС ИГРЫ	132
20.9 ПРИДУМЫВАНИЕ ИГР	132
20.10 ЦЕЛИ	132
20.11 ЕЩЕ ПО ПОВОДУ ЦЕЛЕЙ	132
20.12 ЭМОЦИИ	133
20.13 УПРАВЛЕНИЕ (КОНТРОЛЬ)	133
20.14 ОСОЗНАНИЕ	133
20.15 ДОСТИГАТЬ БОЛЬШЕГО В ЖИЗНИ	133
Глава	21:
Аффинити, Реальность и Общение.....	134
21.1 НАВЯЗАННОЕ АФФИНИТИ (СИМПАТИЯ)	135
21.2 ЗАПРЕЩЕННОЕ АФФИНИТИ	135
21.3 ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ АФФИНИТИ	136
21.4 НАВЯЗАННОЕ СОГЛАСИЕ	136
21.5 ЗАПРЕЩЕННОЕ СОГЛАСИЕ	136
21.6 ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ	137
21.7 НАВЯЗАННОЕ ОБЩЕНИЕ	137
21.8 ЗАПРЕЩЕННОЕ ОБЩЕНИЕ	137
21.9 ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ	138
ОТ ИССЛЕДОВАНИЯ	138
Глава	22:
Еще об огорчениях.....	143
22.1 Э-МЕТР	143
22.2 ЕЩЕ ОБ АНАТОМИИ ОГОРЧЕНИЙ	144
ПРОЦЕСС “НЕ ЗНАТЬ”	146
22.3 ПРОРАБОТКА ОГОРЧЕНИЯ	146
22.4 ПРОЯСНЕНИЕ ОСНОВНЫХ ОГОРЧЕНИЙ	147
22.5 СХЕМА УМСТВЕННОГО ИСКАЖЕНИЯ (АБЕРРАЦИИ)	148
22.6 ЛЕЖАЩАЯ В ОСНОВЕ МЕХАНИКА	148

22.7 ПРОЦЕСС АРО	149
Глава	23:
Обман и ложные данные.....	150
23.1 ОБМАН	150
23.2 ОТВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ	150
23.3 ПУТАНИЦА	150
23.4 ВНЕСЕНИЕ ИДЕЙ В БЕСПОРЯДОК	151
23.5 ПООЩРЕНИЕ КОНФЛИКТОВ	151
23.6 ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ ВИНЫ	151
23.7 ОБМАН НАСЧЕТ ВРЕМЕНИ	151
23.8 ИСКАЖЕНИЕ ВАЖНОСТИ	152
23.9 ОБЕСЦЕНИВАНИЕ	152
23.10 СТЫД И СМУЩЕНИЕ	152
23.11 ЛОЖНОЕ ОБВИНЕНИЕ	152
23.12 ЕЩЕ О ПООЩРЕНИИ КОНФЛИКТОВ	153
23.13 ИСТИНА И ЛОЖЬ	153
23.14 ВВЕДЕНИЕ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ	153
23.15 МАНИПУЛЯЦИЯ	153
23.16 ОЦЕНКА	153
23.17 ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ	154
Глава	24:
Подавление.....	155
24.1 ОСТАНОВКИ	156
24.2 КРИТИКА	156
24.3 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	156
24.4 ОБНАРУЖЕНИЕ	156
24.5 ПОМОЩЬ	157
24.6 ПРОБЛЕМЫ	157
24.7 УТАИВАНИЯ	157
24.8 ОВЕРТЫ	158
24.9 ОБЕСЦЕНИВАНИЕ	158
24.10 ОГОРЧЕНИЯ	158
24.11 БЕЗОПАСНОСТЬ	159
24.12 ПРИЧИНА	159
24.13 МАКЕТЫ	159
24.14 ВЫВОДЫ	159
24.15 ПРИМЕЧАНИЕ ПО ПОВОДУ ЦЕРКОВНОГО “НЕДОСТОЙНОГО ПОВЕДЕНИЯ”	159
Глава	25:
Оправдания и ответственность.....	161
25.1 ПРОЦЕСС ОПРАВДАНИЯ	161
25.2 ОПРАВДАНИЯ	161
25.3 УЛУЧШЕНИЕ	161
25.4 ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	161
25.5 ЕЩЕ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	162
25.6 ГОСПОДСТВО И ВЫЖИВАНИЕ	162
25.7 ПРЕВОСХОДСТВО	162
Глава	26:
Вытеснение.....	166
26.1 ПРОЯСНЕНИЕ БЕСПОКОЯЩИХ ИДЕЙ И ТРЕВОГ	168
26.2 ИЗБЕГАНИЕ ДУМАТЬ О ЧЕМ-ТО	169
26.3 НИКОГДА НЕ ПРОИСХОДИЛО	170
26.4 ИГНОРИРОВАЛ	170
Глава	27:
Как обеспечивать непрерывное продвижение.....	171
27.1 РУДИМЕНТЫ	172
27.2 ДРУГИЕ РУДИМЕНТЫ	173
27.3 НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ РУДИМЕНТЫ	174
27.4 НЕВЕРНЫЕ ДИАГНОЗЫ	175
27.5 АССИСТЫ	175
27.6 ОШИБКИ В СПИСОЧНЫХ ПРОЦЕССАХ	176
27.7 ДРУГИЕ ТРУДНЫЕ МЕСТА	177
27.8 СПИСКИ КОРРЕКЦИИ	178
Глава	28:
Проработка происшествий.....	180
28.1 ТЕХНИКА ПРОРАБОТКИ ПРОИСШЕСТВИЯ	181

28.2 ЧТО ПРОРАБАТЫВАТЬ СНАЧАЛА	184
28.3 ПРОРАБОТКА БОЛЕЙ И НЕДОМОГАНИЙ	184
28.4 НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ И ОПЕРАЦИИ	186
28.5 ДРУГИЕ ТЕХНИКИ	187
28.6 ПАМЯТЬ	187
28.7 ПОСЛЕСЛОВИЕ	188
Глава	29:
Проработка потерь.....	189
29.1 СНЯТИЕ ЧАСТИ ЗАРЯДА С ТЯЖЕЛЫХ ПОТЕРЬ	189
29.2 ПРОРАБОТКА ПРОИСШЕСТВИЙ ПОТЕРЬ	190
29.3 ПРОДВИНУТЫЕ ШАГИ	191
ПРОРЫВ ПО ТЕМЕ ПОТЕРЬ	192
Глава	30:
Местоположения.....	193
30.1 БЕЗОПАСНЫЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ	193
30.2 ОБЩЕНИЕ С ТЕЛАМИ	194
30.3 ИДЕНТИЧНОСТИ	195
30.4 ОТНОШЕНИЯ	195
30.5 БЫТИЕ	195
30.6 СОЗДАНИЕ	195
30.7 ЕЩЕ ПО ПОВОДУ СОЗДАНИЯ	195
Глава	31:
Продвинутая проработка происшествий.....	197
31.1 ПРОРАБОТКА НАРКОТИКОВ И ЛЕКАРСТВ	197
31.2 ПРОИСШЕСТВИЯ С ПРИЕМОМ НАРКОТИКОВ ИЛИ ЛЕКАРСТВ	198
31.3 ОСТАТКИ ЯДОВ	198
31.4 ДОСТИЖЕНИЯ В ОСОЗНАНИИ	198
31.5 ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПРОРАБОТКИ НАРКОТИКОВ	199
31.6 ДУХОВНАЯ СТОРОНА	199
31.7 ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ	199
31.8 СХЛОПЫВАНИЕ ПРОСТРАНСТВА	201
31.9 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЛУЧИ	201
31.10 ЗАЩИТА ТЕЛ	202
31.11 «ТЭТА» ПРОИСШЕСТВИЯ	203
Глава	32:
улучшение восприятия и ориентации.....	204
32.1 ПОЗИТИВНАЯ ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ	204
32.2 РАССТОЯНИЕ (НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ)	204
32.3 РАССТОЯНИЕ (ВНЕ ТЕЛА)	204
32.4 БОЛЬШАЯ ПРОГУЛКА	204
32.5 ОРИЕНТАЦИЯ	205
32.6 УГЛЫ УЛИЦ	205
32.7 МАКЕТИРОВАНИЕ ТЕЛ	205
32.8 ЕЩЕ ПО ПОВОДУ ТЕЛ	206
32.9 С ПОМОЩЬЮ ЗЕРКАЛА	206
32.10 ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ВАРИАНТ	206
32.11 ОСЯЗАНИЕ	206
32.12 ЗВУКИ	206
32.13 ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ И ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ В ОТНОШЕНИИ ТЕЛА	206
32.14 УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛОМ	206
Глава	33:
Источники и другие продвинутые механизмы.....	208
33.1 ОТМЕТКА ИСТОЧНИКОВ	208
33.2 ИСТОЧНИКИ ВООБЩЕ	208
33.3 ПРИЧИНА	208
33.4 СОЗДАНИЕ	208
33.5 ТО-ЧТО-ЕСТЬ	208
33.6 РЕАЛЬНОСТЬ	208
33.7 СОЗДАНИЕ	209
33.8 СУЩЕСТВОВАНИЕ	209
33.9 НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ	209
33.10 УБЕЖДЕНИЯ	209
33.11 ПОСТОЯНСТВО	209
33.12 СЛОВА	209
33.13 ЗНАЧЕНИЕ	209



33.14 ВАЖНОСТИ	210
33.15 НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ	210
33.16 ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ	210
33.17 ВТОРОЕ УПРАЖНЕНИЕ	210
33.18 ТРЕТЬЕ УПРАЖНЕНИЕ	210
33.19 ЧЕТВЕРТОЕ УПРАЖНЕНИЕ	211
Глава	34:
Импланты.....	212
34.1 ТЕХНИКА	213
34.2 ИМПЛАНТ САМОУБИЙСТВА	214
34.3 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ШАГ	218
Глава	35:
Точки входа.....	219
35.1 ВЗАИМООТНОШЕНИЯ	219
35.2 Группы	220
35.3 ПРИНУЖДЕНИЕ К ВСТУПЛЕНИЮ	220
35.4 НЕУДАВШИЕСЯ ЦЕЛИ	221
35.5 ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ	221
35.6 ОБУЧЕНИЕ	221
35.7 ПРИСОЕДИНЕНИЕ К ТЕЛУ	221
35.8 КАРТИРОВАНИЕ СВОИХ ЖИЗНЕЙ	221
Глава	36:
Вход в эту Вселенную.....	223
36.1 ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ	227
36.2 КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТО ПРОИСШЕСТВИЕ ДЛЯ “ПОДСЕЧКИ” (UNDERCUT)	227
36.3 ЗАМЕЧАНИЕ ПО ПОВОДУ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ЦЕЛЕЙ	227
Глава	37:
Вселенные.....	228
37.1 ШЕСТЬ ПУТЕЙ В НИЧТО	228
37.2 ЭКСТЕРИОРИЗАЦИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ВСЕЛЕННОЙ	229
37.3 БЫТНОСТЬ (РОЛЬ)	229
37.4 БЫТЬ НИЧТО	231
37.5 ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ	231
Глава	38:
Сущности и духовные частицы.....	232
38.1 ОСНОВНОЙ ПРОЦЕСС	232
38.2 ЧАСТИЦЫ ДРУГИХ	233
38.3 ОБ ОРТОДОКСАЛЬНОЙ САЕНТОЛОГИИ	233
38.4 НОТ ТЕХНИКА	235
38.5 СОБЕРЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ	236
38.6 ДЛЯ ЧЕГО ВСЕ ЭТО НУЖНО	236
38.7 ПРОРАБОТКА СУЩНОСТЕЙ	237
38.8 УКРЕПЛЕНИЕ ВАШЕЙ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ	237
38.9 ПРОРАБОТКА ЧАСТИЦ	238
38.10 УДЕРЖИВАНИЕ ЛЮДЕЙ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ	239
38.11 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ШАГ	239
Глава	39:
Энергия.....	240
39.1 ПОЛЕЗНАЯ ЭНЕРГИЯ	240
39.2 ПРИЕМЛЕМАЯ ЭНЕРГИЯ	240
39.3 ЗАПУСК И ОСТАНОВКА ЭНЕРГИИ	240
39.4 УПРАЖНЕНИЕ С ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ЛУЧОМ	241
39.5 ОЧИЩЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЛУЧЕЙ	241
39.6 ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ	242
39.7 БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ	243
39.8 ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ	243
39.9 ВЛАДЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ	244
39.10 ЭНЕРГИЯ ДЫХАНИЯ	244
Глава	40:
Механизмы.....	246
40.1 ДУБЛИРОВАНИЕ	246
40.2 ДУБЛИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ	246
40.3 БЫТЬ МЕХАНИЗМОМ	247
40.4 УМСТВЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ	247
40.5 МАШИНЫ ИНТЕРИОРИЗАЦИИ	248

40.6 ИЗОБРЕТЕНИЕ	248
40.7 ВЛАДЕНИЕ МАШИНАМИ	249
40.8 МАШИНЫ РЕАЛЬНОСТИ	249
Глава	41:
Тела.....	250
41.1 ПЕШКИ В ИГРЕ	250
41.2 МАКЕТИРОВАНИЕ ТЕЛ	251
41.3 МАКЕТИРОВАНИЕ ДРУГИХ ИГРОВЫХ ФИГУР	251
41.4 КОПИРОВАНИЕ ТЕЛ	251
41.5 ТЕЛА ЖИВОТНЫХ	252
41.6 МАКЕТИРОВАНИЕ ТЕЛ ЖИВОТНЫХ	252
41.7 ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ТЕЛА	252
41.8 ДУБЛИРОВАНИЕ ТЕЛА	253
41.9 ЕЩЕ ДУБЛИРОВАНИЕ	253
41.10 ПРЯМОЕ ДУБЛИРОВАНИЕ	254
41.11 ПОТОК УПРАВЛЕНИЯ	254
41.12 РЕГУЛИРОВАНИЕ ЯКОРНЫХ ТОЧЕК	255
41.13 ГЕНЕТИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ	256
Глава	42:
Предметы и бесконечность.....	258
42.1 НЕЛЬЗЯ ПРИКАСАТЬСЯ	258
42.2 ЧЕРНОТА	258
42.3 СЛОЖНЫЕ МАКЕТЫ	258
42.4 БЕСКОНЕЧНОСТИ	258
42.5 КРУПИНКА ПЕСКА	259
42.6 ПРЕДМЕТЫ, УХОДЯЩИЕ В БЕСКОНЕЧНОСТЬ	259
42.7 КТО ТЕБЯ МАКЕТИРУЕТ	260
Глава	43:
Продвинутые понятия.....	262
43.1 "СМЕЛОСТЬ" И "КРАСОТА"	262
43.2 ЕЩЕ О СМЕЛОСТИ	262
43.3 РАЗРУШЕНИЕ	262
43.4 РАЗЛОЖЕНИЕ ТЕЛ	263
43.5 ПРОШЛОЕ	263
43.6 ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ	263
43.7 НЕВОЗМОЖНОСТИ	264
43.8 ВЫХОД ИЗ БОРЬБЫ	264
43.9 ОТМЕТКА ТОЧЕК В ПРОСТРАНСТВЕ	264
Глава	44:
Этика, мораль и динамики.....	265
44.1 ДИНАМИКИ ВЫЖИВАНИЯ	265
44.2 ПРОЦЕСС ПО ДИНАМИКАМ	267
44.3 НАИБОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА	267
44.4 "ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО"	268
44.5 СЛУЖЕНИЕ БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ ЦЕЛИ	268
44.6 БЕСКОНЕЧНОЕ ТВОРЕНИЕ	268
44.7 ОЦЕНКА НЕСКОЛЬКИХ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ИДЕЙ	269
44.8 МАКЕТИРОВАНИЕ СВОИХ СОБСТВЕННЫХ КРИТЕРИЕВ	270
44.9 РЕЗЮМЕ	270
Глава	45:
Эстетика.....	271
45.1 ОТМЕТКА ЭСТЕТИКИ	271
45.2 ВСПОМИНАНИЕ ЭСТЕТИЧНОГО	271
45.3 ПРИНУЖДЕНИЕ И ЗАПРЕЩЕНИЕ	271
45.4 ОЦЕНКА И ОБЕСЦЕНИВАНИЕ	272
45.5 ОДОБРЕНИЕ	272
45.6 ОВЕРТЫ (ПРОСТУПКИ)	272
45.7 ПРОДАЖА	272
45.8 МАКЕТИРОВАНИЕ ЭСТЕТИКИ	273
45.9 НА БУДУЩЕЕ	273
Глава	46:
Высшие динамики.....	274
46.1 НЕМНОГО ПОЗИТИВНОГО ПРОЦЕССИНГА	274
46.2 НЕГАТИВНАЯ СТОРОНА	275
46.3 ПОЗИТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ	277

Глава	47:
Постулаты.....	278
47.1 УСТАНОВКА ПОСТУЛАТОВ	278
47.2 РАБОТА ПОСТУЛАТОВ	278
47.3 МАКЕТИРОВАНИЕ ПОСТУЛАТОВ	278
47.3.1 ОСТАНОВКА ПОСТУЛАТОВ	279
47.4 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МАКЕТИРОВАНИЕ ПОСТУЛАТОВ	279
47.5 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	280
47.6 ПРОДВИНУТЫЙ ПРОЦЕСС	281
Глава	48:
Следующие шаги.....	282
48.1 ДРУГИЕ ОБЛАСТИ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ	283
48.2 ДРУГИЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ СТОИТ ИЗУЧИТЬ	283
48.3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС	284
ПРОДВИНУТЫЙ ПРОЦЕСС “КАДРЫ РЕАЛЬНОСТИ”	284
48.4 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	285
Приложение А: Заметки для профессионалов.....	286
Приложение Б: Список коррекции.....	291
Приложение В: Эквиваленты Церкви Саентологии.....	292

## **Что такое само-прояснение**

Практика само-прояснения – это использование умственных упражнений и процессов для того, чтобы освободиться от внутренних барьеров и искажений, которые мешают действовать оптимально.

Процессинг (проработка) заключается в том, что задаешь самому себе вопрос, и получаешь на него ответ, причем не один только раз, а много, чтобы пробиться через поверхностные реакции и найти более глубокие истины.

Умственные упражнения заключаются в том, чтобы снова и снова выполнять определенные действия, чтобы повысить свое осознание и управление.

Можно, например, просто осматривать комнату и замечать те вещи, которые вам нравятся. Если вы сделаете это несколько раз подряд, то вы сосредоточите свое внимание и комната покажется немного ярче.

Или можно вспомнить случай, когда вам было весело, потом вспомнить случай, когда кому-то другому было весело, и попеременно выполнять две эти команды процессинга, вспоминая один случай за другим, пока ваша память не доберется до того, что было давно забыто и глубоко погребено.

Это только начальные шаги. Есть множество таких процессов.

Ожидается, что с помощью этих процессов можно повысить свои способности и осознание до таких высот, о которых раньше и не мечтали.

## ***Куда это ведет***

Цель в том, чтобы устранить все умственные блоки и полностью восстановить свои способности.

Что это на самом деле значит, зависит от того, кто мы такие на самом деле.

В практике само-прояснения не выдвигается никаких предположений и ничего не навязывается насчет того, что вы обнаружите или каких способностей вы достигнете.

Вместе с тем можно сказать, что практикующие часто обнаруживают много вещей, которые кажутся невероятными.

Обширное использование техник воспоминания может привести к воспоминанию прошлых жизней.

Обширное использование техник восприятия может давать проблески нефизического восприятия.

Работая с проблемами, можно обнаружить, что сам создаешь свои проблемы и вызываешь себе противодействие.

И вполне возможно обнаружить, что все мы – богоподобные бессмертные существа, которые попались в ловушки собственноручно созданных вселенных.

Но это всего лишь домыслы о том, что можно обнаружить. На практике вы обнаружите именно то, что обнаружите.

Конечно, вам не обязательно верить в прошлые жизни, чтобы практиковать эти техники. Если хотите, вы можете просто считать это тренировкой воображения. Эти техники все равно будут развивать ваши способности сосредотачиваться, направлять внимание, и справляться с жизненными ситуациями.

Эти техники может использовать каждый, кто готов вложить свое и усилия в проработку по этой книге.

Книга состоит из 56 глав, каждую из которых можно считать этапом, уровнем или прорабатываемой областью само-прояснения. Возможно, в будущем будет больше глав по мере продвижения исследований.

Книга прорабатывается дважды, в первый раз поверхностно для того, чтобы сориентироваться, больше понять, и справиться с актуальными помехами а так же набраться опыта для работы с более глубокими слоями. И во второй раз для того, чтобы провести процессы более глубоко, и развить каждый раздел до полного мастерства.

*"И истина освободит вас"*

*Иисус Назаретянин*

Истина не станет вас искать, вы сами должны отправиться на ее поиски. И взяв ее в руки, вам нужно стряхнуть пыль с алмаза, отделить мудрость от облепившей ее лжи. Потому что смертные, найдя божественное, редко позволяют ему воспарить, а вместо этого окружают его своими желаниями богатства, могущества и собственной правоты.

Для этого вам нужны инструменты.

Эта книга - набор инструментов для искателей истины.

## **Введение и цели**

Самая тяжёлая дорога - это дорога, по которой идёшь в одиночку.

Но по мосту, который строишь своими собственными руками, приятнее всего идти.

Это руководство для тех, кто ищет свой собственный выход из ловушки.

Это вводная книга в том смысле, что от читателя не требуется прохождения никакого предварительного обучения, но она не совсем для начинающих. Она требует от читателя многого, и без малейшего стеснения представляет мощные и продвинутые концепции.

В отличие от многих метафизических книг, эта включает в себя очень много умственных упражнений и техник. Теория в ней переплетена с практическими действиями по очищению себя от умственных преград и искажений, по восстановлению способностей, осознания, и воспоминания прошлого существования.

У нас нет всех ответов. У нас нет полной карты пути. Но метафизика сейчас проходит через нечто подобное промышленной революции. Я приглашаю вас принять участие в передних рядах этой революции.

## **Духовная ориентация:**

Если мы продолжаем существовать после увядания и гибели наших смертных оболочек, то самым разумным выводом будет то, что мы живем много жизней. Прожить одну жизнь, а затем быть навечно зафиксированным и замороженным в этом состоянии, было бы не только жестоко, но и бессмысленно, пустое расходование жизненной силы.

Если кто-то снова живет в будущем, то логично предположить, что он жил и прежде, и что какой-то механизм мешает вспомнить это.

Если мы бессмертные духи, то есть только две возможности, а именно: либо мы создания, запущенные по своей дороге, как заводные игрушки, кем-то большим; либо мы - части создателя.

Тени творческой силы, оставшиеся в нас, будь то симфонии, картины или рассказы, показывают, что у нас действительно есть способности к творению. И проекция наших собственных реальностей в наших снах показывает, что эти творческие способности можно распространить на создание материальных форм из ничто.

Если мы создаем, то мы скорее создатели, а не создания. Это значит, что мы частички или зеркальные образы Бога, части Его сознания, пойманные в ловушки созданных вселенных.

Если Бог сотворил человека по своему образу и подобию, то этот образ должен быть бестелесен, так как Бога нельзя ограничить рамками тела. И этот образ должен быть способен к творению, так как материя и энергия во вселенных не создает сама себя.

Кроме того, если мы части Бога, то значит, мы деградировали из богоподобного состояния, так как Бог не мог с самого начала быть пойманным в ловушке. Это говорит нам о том, что проблема состоит в наложенных ограничениях, а не в природном отсутствии способностей. Другими словами, умственные искажения и отсутствие способностей вызваны скорее чем-то добавленным, а не отсутствием чего-то.

До создания чего-то могло быть только ничто. Поэтому Бог – это скорее всего ничто со способностью задумывать и создавать. Это значит, что в основе не может лежать личность, так как нет никакого контекста для проявления этой личности. Так что давайте отложим в сторону все олицетворения Бога, и вместо этого будем называть его неограниченным ничто с потенциалом неограниченного творения.

В таком случае творение происходит для того, чтобы уравновесить ничто с чем-то. И Бог всепринимая и всеобъемлющ. И, исходя из этого, можно было бы сказать, что Бог есть любовь. Не просто любовь к добру, а любовь ко ВСЕМУ. И единственное зло в том, чтобы отрицать свою истинную природу, как части этого неограниченного и творческого ничто.

И как тени, частички, или дети Бога, каждый из нас тогда тоже ничто с неограниченным потенциалом, стремящийся создавать и обменивающийся созданиями.

И тогда наша деградация по сути заключается в отрицаниях нашей истинной природы. Решения не создавать, не переживать, не воспринимать и не общаться. Отрицания ответственности и причинения. И из нашей природы следует, что никакое ограничение способностей не действует, если только мы сами

его не создаем.

## Решения

Чтобы путь был легче, я попрошу вас принять несколько решений и принципов, которые помогут вашему продвижению.

Они не обязательны. Даже если вы не можете принять какие-то из них, все равно продолжайте дальше.

Я считаю, что студенты высших уровней все равно в итоге придут к ним, и они покажутся вам естественными и рациональными, когда вы продвинетесь достаточно далеко. Если вы можете принять их сейчас, то это сократит ваш путь.

Они не абсолютны, и студенты высших уровней смогут применять их с пониманием, а не просто слепо веря. Но и без полного их осознания, вы будете правы в большинстве случаев, используя именно эти решения и принципы, а не их противоположности.

### **1. Общение (коммуникация)**

Есть все основания считать, что преднамеренные решения не общаться были важной частью первоначальных факторов, которые привели нас к деградации.

В любой ситуации, в которой вы не уверены, сказать что-то или промолчать, лучшим выбором (при отсутствии других причин), скорее будет общаться, а не держать рот закрытым на замок. И если вы попали в проблему из-за общения, то решением скорее всего будет больше общаться, а не отступать.

### **2. Способность встречать лицом к лицу (конфронт)**

Уклонение и отступление от определенных вещей позволяет им свободно действовать против вас. То, чему вы отказываетесь посмотреть в лицо, склонно сохраняться. То, что полностью рассмотрено, склонно возвращаться под ваш контроль, и прекращает свое неблагоприятное воздействие.

Так что, в целом лучше смотреть вещам в лицо, чем вытеснять или скрывать их.

### **3. Прощение**

Мы долгое время вцеплялись друг другу в глотку, по взаимно уничтожающему принципу "зуб за зуб". В череде своих жизней мы играли роли и плохих и хороших парней. И Иисус и Будда оба видели это, и прощение служит важной частью пути к свободе.

Если вам нужны еще какие-то доводы, то поймите, что прощение других уменьшает груз вашей собственной кармы, и прощая их, вы также прощаете и себя. Мы находимся здесь настолько долго, что успели испытать всевозможные роли и совершили каждый подлый поступок по крайней мере несколько раз. И единственный путь взаимного прощения - это отказ от мести и сравнения счетов.

### **4. Ответственность**

В высшем смысле ответственность скорее означает быть причиной и управлять, а не обвинять. Если вы ответственны за что-то, то это часть вашего творения, а если вы отказываетесь от ответственности и сваливаете вину на других, то это отказ от самого себя и отказ от контроля.

В наше время люди борются за то, чтобы избежать ответственности, но в былые времена мы сражались за то, чтобы быть ответственными за что-то, потому что с ответственностью приходит могущество.

### **5. Любовь**

Любовь - это высшая форма принятия. Это способ охватить и пропитать собой вселенную, который можно использовать как для растворения чего-то, так и для воодушевления. Потому что с любовью можно так завершить и изменить что-то злое, что у него отпадает необходимость стараться быть злым. Еще раз обратившись к мудрости Иисуса, мы находим: "Возлюби ближнего своего как самого себя", "Положи врагов своих" и "Бог есть любовь".

### **6. Мудрость**

Знание - сила. Не бойтесь изучать что-то. Не избегайте сложности и трудностей. Изучайте все, что можете, и не довольствуйтесь просто накоплением информации, а старайтесь ее понять и применить на практике. Всегда ищите причины, лежащие в основе вещей.

## **7. Правота**

Правота заслуженно приходит в основном к тем, кто готов быть неправым. Никогда не цепляйтесь слепо за свою правоту, и всегда будьте готовы пересмотреть свои позиции. Дорога наша длинна и сложна, и вам нужно будет много раз пересматривать свое мышление по пути. Будьте гибки и позволяйте себе развиваться.

## **8. Точки зрения**

В своей первооснове мы все взаимосвязаны через бесконечное ничто, частью которого мы являемся. Любой может принимать и принимал любые роли. Старайтесь смотреть на вещи не только со своей собственной точки зрения, но и с точек зрения других. В высшем проявлении, можно одновременно занимать взаимно исключающие и противоречащие точки зрения. Возьмем в качестве примера игру в шахматы за обе стороны. Играя за черных, вы стараетесь, чтобы победили они, а играя за белых, вы желаете противоположного. Одна личность может придерживаться обеих идей. Это ключевой момент для растворения игры, в ловушку которой попал.

Кроме того, общаться с другими людьми эффективнее всего, исходя из их точек зрения, а не своей собственной.

## **9. Жизнь**

Не отвергайте жизнь. Не подавляйте все желания. Не стремитесь остановить всё движение.

Развиваясь, вы становитесь более живым и всё более активным. Вы можете иметь больше, и наслаждаться большим количеством вещей. На наивысшем уровне это бесконечное творение и движение, и число вещей, которое имеете, тоже бесконечно, так как вы можете создавать их по желанию.

Но не позволяйте страстям и желаниям управлять вами. Не позволяйте похоти и жадности поглощать вас. Не привязывайтесь к физическому настолько, что оказываться пойманным в нем.

Более широкие, легкие желания выводят вовне. Узкие и фиксированные желания ведут к пойманности.

Наслаждайтесь страстями и желаниями, как частью богатства вашего творения, но всегда по своему желанию. Не позволяйте им господствовать. Вы больше их, и они только ваши тени, которые вы создаете по своему выбору для того, чтобы внести в жизнь интерес и разнообразие.

## **10. Помощь**

Лучшая помощь та, которая устраняет потребность в помощи. Намного лучше научить кого-то зарабатывать деньги, чем дать ему денег. Одно дает зависимость, а другое больше способностей и свободы.

Мы находимся здесь все вместе и нам очень нужно помогать друг другу. Но "Бог помогает только тем, кто помогает себе сам", и вы поступите мудро, помогая.

Оказывайте помощь свободно. Но не используйте ее как способ господства над другими.

И, самое важное, если вы сами стремитесь достичь свободы и пробуждения, то направляйте других по тому же пути. Лучший путь изучить что-то - обучать, и лучший способ получить что-то - разделить это с другими.

## **11. Противники**

Если вы стараетесь быть в чем-то лучшим, то всегда достигайте это, развивая свои собственные способности, и никогда – понижая способности тех, с кем вы соревнуетесь. Вы будете бежать быстрее, если кто-то бежит перед вами и задает темп. Всегда будьте рады иметь сильного соперника, и это будет вести вас к новым достижениям.

На самом деле мы не соревнуемся. Это просто игра. В этом забеге мы все вместе - одна команда, в игре, цель которой - вырваться из ловушки.

Не сминяйте своих противников. Они вам еще понадобятся.

## **12. Цели**

Мы все способны безгранично творить. На высшем уровне нет ни малейшего недостатка ресурсов. Хотя внешне это и выглядит так, но мы не соперничаем друг с другом. Идея, что выживет только один, ложная.



Бессмертное богоподобное существо больше всего нуждается в подобных себе, чтобы увеличить богатство и разнообразие творения, так как это единственный способ избежать скуки и высокомерного невежества.

Работайте в направлении больших способностей и созидательности для себя и для других.

-----

Эта книга - не полный ответ. Это начало длинного и трудного, но самого благодарного пути.

Моя цель в том, чтобы оставить читателя подготовленным лучше любого другого студента, изучавшего метафизику в прошлом. Ориентируясь на высшие истины и самые современные техники высших уровней, студент начинает скорее как посвященный, чем как новичок.

Когда мы знакомим детей с наукой, мы не скрываем существования химии, физики или ядерной энергии. Полная структура дается достаточно рано. Но это не заменяет долгого и детального изучения, необходимого для того, чтобы стать мастером в этих областях. Дети знают закон притяжения и связанные с ним основные принципы, но им еще очень далеко до вычисления скоростей запуска на орбиту.

Изучение этой книги - скорее начало, чем его завершение.

-----

Работая самостоятельно, а не с экспертом в практике, который уже знает эту территорию, вы вынуждены двигаться вперед с помощью простых поочередных шагов, доводя каждый шаг до такой глубины, до которой можете. Пройдя эту книгу целиком, вы повысите свои способности и жизненную силу, хотя, возможно, и не полностью овладеете каждым отдельным шагом при первом проходе.

Тогда вы сможете пройти ее во второй раз, если нужно, углубляя каждый шаг. Именно второй проход, даст вам силу и устойчивость.

Это означает, что нельзя рассчитывать на проработку какого-то конкретного затруднения при прохождении книги. Вместо этого вы работаете над общим развитием способностей, веря в то, что в конце концов вы пробьетесь сквозь все те вещи, которые вас сейчас беспокоят.

Так что не оценивайте свое продвижение по какому-то конкретному критерию, например по проблеме или неспособности, которые, как вы считаете, нужно решить. Это ведет только к обесцениванию вашего реального продвижения. Единственным действенным критерием оценки вашего продвижения служит широкое развитие способностей с пониманием того, что некоторые слепые пятна и проблематичные области не разрешатся до тех пор, пока вы не продвинетесь очень далеко.

Эта книга сама по себе - не всеобъемлющее решение. Но она даст вам самый продвинутый набор инструментов из известных в наше время.

Другими словами, это не терапия.

-----

Не застревайте на первом проходе через книгу. Доводите каждый шаг до такой глубины, до которой можете, и продолжайте двигаться вперед. Упражнения первых глав в каком-то смысле самые продвинутые, и будут полезны на более высоких уровнях. Так что планируйте пройти книгу дважды, в первый раз поверхностно и во второй - тщательно.

Если процесс при первом проходе оказывается слишком трудным, то можно пропустить его и отложить до второго прохода. Но не пропускайте слишком много, иначе последующие главы окажутся очень трудными или их прохождение очень замедлится.

И не выполняйте процесс, если он кажется вам очень неправильным. Скорее всего это значит, что для него еще не пришло время, и вам нужно проработать другие вещи из книги. Еще возможно, что именно для вас этот конкретный процесс - ненужный шаг, у всех нас есть не только слабые, но и сильные места. И так как это издание новое и экспериментальное, то процесс может быть плохо сформулирован, неверно объяснен, или имеет другие ошибки.

Настойчиво старайтесь преодолевать лень или нежелание встретиться с чем-то лицом к лицу, но не

насилуйте себя вопреки своему здравому смыслу.

## Советы и предупреждения

Эта книга основана на большой сумме знаний и опыта, и приносит хорошие результаты.

Читайте ее, понимайте ее, пробуйте ее, но ни в коем случае не поклоняйтесь ей.

И запишите ваш опыт для других.

Люди разные. Что легко для одного, может быть трудно для другого, и наоборот. При первом проходе некоторые вещи могут оказаться слишком трудными, и их можно пропустить. Другие вещи могут прорабатываться недостаточно глубоко, чтобы дать устойчивые результаты.

Самое важное – продолжать двигаться вперед, не ожидая слишком многого, и не слишком педантично относясь к этому. Рассчитывайте на полное прохождение при втором проходе.

Но если процесс все же начал идти, то не бросайте его на полпути. Вы можете читать много теории и даже пробовать некоторые довольно безопасные вещи. Но если что-то реально начало происходить, то вам нужно завершить его, иначе то, что наполовину пройдено, может удерживать ваше внимание и тянуть вас назад, как якорь. Если вы накопите много таких вещей, то можете увязнуть, и тогда нужно вернуться назад и завершить то, что вы начали.

Здесь есть общее правило – если процесс производит изменения (или другими словами, что-то происходит), то вам нужно его продолжать, так как еще осталось что-то, чего вы можете с его помощью достигнуть. Что еще важнее, когда вы начинаете раскапывать что-то, то вы видите его только частично, и это может привести вас к заблуждениям.

Например, предположим, что было время, когда вы, еще будучи маленьким ребенком, считали, что в кладовке живет чудище. И вы воображали чудище со всеми страшными подробностями, а затем полностью вытеснили его из памяти, так как оно было слишком ужасно.

Затем при выполнении какого-то процесса вы начинаете наполовину вспоминать его, так как умственный барьер, которым вы его отгородили, начал растворяться. Первой видимой картинкой будет этот ужасное чудище, которого вы изобрели, и чувство страха. Если вы остановитесь в этот момент, то возможно, останетесь с небольшим чувством страха и дикой идеей о том, что ваш дом в детстве был действительно населен чудовищами.

Поскольку вы сами подняли на поверхность старый страх, он быстро угаснет. Вы можете почувствовать себя лучше, просто немного оглядевшись в своей комнате. Но, у вас может остаться это странное полу-вспоминание, что когда вы были маленьким, в вашем доме жило чудовище.

Если бы вы просто выполнили еще несколько команд процесса, то вы бы увидели, что это чудовище – просто плод вашего детского воображения, и от души посмеялись бы над этим.

Так что если при выполнении процесса что-то включилось, то продолжайте выполнять процесс, пока не пройдете через это. По завершении процесса вы должны испытывать хорошее чувство.

-----

Вам нужно прорабатывать книгу по порядку. В начальных главах даются процессы, которые полезны как спасательные круги при работе с продвинутыми упражнениями, и предполагается, что вы нарабатываете мастерство и понимание по мере продвижения. Это не значит, что вы должны тщательно проработать каждый процесс, но значит, что вам нужно достичь определенного понимания описанных вещей, и успехов при выполнении по крайней мере некоторых представленных процессов.

-----

В идеале желательно, чтобы у вас был доступ к профессионалу, который мог бы помогать вам продвигаться, и подправлял вас, проясняя ошибки и трудные места<sup>1</sup>.

Одна из проблем новичка – как научиться реальным навыкам процессинга в одиночку. На самом деле это не особенно трудно, но определенный здравый смысл и понимание необходимы. По мере практики вы научитесь чувствовать определенные вещи (например, как долго продолжать процесс), что можно развить только на собственном опыте.

Чтобы вы смогли быстро начать и набрать определенный опыт, в первых главах дается лишь минимум технических знаний, необходимых для выполнения процессов.

---

<sup>1</sup> Пожалуйста обращайтесь за помощью в случае затруднений на форум <http://ruforum.selfclearing.com> в раздел «профессиональная помощь», просто задав вопрос участникам форума или по адресу электронной почты [info@selfclearing.com](mailto:info@selfclearing.com)

Это значит, что вещи, которые вы изучите в последующих главах, помогут вам лучше выполнять процессы из начальных глав. Это еще одна причина пройти книгу во второй раз. Вещи, которые не дали значительных результатов на первом проходе, при втором проходе могут оказаться гораздо эффективнее, так как у вас повысился уровень мастерства и понимания.

Конечно, уже обученные люди могут использовать все известные им техники.

Еще одна трудность для новичка состоит в том, что он не может проработать какую-то конкретную вещь вне последовательности продвижения, даже если она приносит ему неприятности. Профессионал, например, может проработать конкретное огорчение, беспокоящее человека, задолго до того, как человек будет готов к общей проработке темы огорчений.

Это означает, что вам может понадобиться отложить вещи, которые сейчас вас сильно беспокоят, или выбирать моменты, когда вы чувствуете себя не так озабоченно. В конце концов, вам нужно будет научиться прорабатывать что угодно, но до этого может быть еще далеко. Так что делайте лучшее из того, что в ваших силах.

Еще раз советую проходить книгу в первый раз поверхностно. Это позволит поднять беспокоящие вас вещи и немного облегчить их. Можете считать это снятием верхнего слоя. Затем вы сможете гораздо глубже погрузиться в эти вещи при втором проходе.

-----

Не нужно прыгать по книге, быстро наугад читая абзацы, потому что это может поднять на поверхность слишком много разных вещей сразу.

Эта книга очень сжата и дает необходимый минимум информации, а не пространные объяснения. Каждая глава может быть отдельным крупным исследованием. Другими словами, здесь почти нет повторений и времени на подготовку к идеям, чтобы вы постепенно к ним привыкали.

Не нужно бояться заглядывать вперед, но не стоит читать сразу много новых глав подряд. По крайней мере делайте перерывы между ними.

В любом случае я бы посоветовал не торопиться и не пытаться сделать слишком много за раз.

Если вы все-таки попали в неприятности, то следуйте советам в следующем разделе.

Конечно, эти предупреждения уже не будут к вам относиться, когда вы тщательно изучите текущую главу.

### **Если вы попали в неприятности**

Развивая мастерство в использовании техник само-прояснения, вы достигнете момента, когда будете ясно замечать каждый раз, когда вы запутываетесь в каком-то упражнении или процессе. В таком случае просто прервитесь и дайте материалу немного поостыть. Затем посмотрите, что произошло, разберитесь, что получилось не так, и исправьте это, обычно просто правильно выполняя то же упражнение и завершая его.

Но начинающий чаще делает ошибки, и не всегда достаточно знает, чтобы определить, что получилось не так. Это может оставить у вас чувство беспокойства, взволнованности или какой-то "одурманенности".

Главное, что нужно осознавать - что как бы глубоко вы ни запутались, все это скоро успокоится и стихнет. Даже в самых крайних случаях, всё прояснится в течение нескольких дней или недели.

Когда вы работаете со своим собственным разумом, то именно вы поднимаете что-то на поверхность, и если вы оставите его и перенесете внимание на что-то другое, то оно пройдет. Это не "реальный" мир, где кто-то другой может все время подбрасывать что-то на вашу тарелку.

Так что если вы попали в неприятности, то просто дайте вещам время поостыть. Оглянитесь вокруг, заметьте что-то приятное, сделайте то, что вам нравится. Когда вы почувствуете себя лучше, вернитесь обратно и перечитайте главу и, возможно, еще несколько предыдущих глав.

Начальные главы сосредотачиваются на предоставлении техник, которые полезны даже тогда, когда у вас трудности. В них постепенно объясняются основные навыки и процедуры, которые не дают вам попасть в неприятности или помогают вам определить, что получилось не так, если вы столкнулись с трудностями. Если же вы чувствуете себя глубоко увязшим, или совершенно не знаете что делать, то вернитесь назад, и снова проработайте несколько первых глав.

Самые распространенные ошибки:

- 1) Вы не поняли процесс и делали что-то другое. Решением будет изучить его снова и сделать правильно.
- 2) Процесс просто оказался слишком трудным и реально даже не начинал работать. Просто отметьте, что это произошло, и отложите его до следующего прохода через книгу.
- 3) Вы уже получили от него хороший результат, и продолжали перемалывать его, стараясь пройти еще дальше. В таком случае отметьте, когда вы действительно чувствовали себя хорошо, выполняя процесс, и отметьте точку, когда он был завершен.
- 4) Процесс начал проходить очень хорошо, но вы отвлеклись или отложили его, не закончив. Иногда это приводит к затруднениям при выполнении следующего процесса, так что в этом случае заодно проверьте несколько предыдущих процессов, и закончите все незавершенные.
- 5) Вы пытались проводить процесс, когда были рассеяны, устали, голодны, расстроены, в наркотическом состоянии, или неспособны сосредотачиваться еще по какой-то причине. Некоторые процессы работают в таких условиях, а другие - нет. Решением будет вернуться к процессу, когда вы будете чувствовать себя лучше. Или используйте процесс, который напрямую прорабатывает эту ситуацию.

В общем, желательно чувствовать себя в наилучшей форме, когда вы изучаете новые вещи и стараетесь добиться продвижения по этим материалам. Многие техники также полезны, когда вы неважно себя чувствуете, но в этом случае обычно нужно придерживаться того, что вы уже изучили и успешно практиковали.

Некоторые вещи окажутся для вас легче остальных, и именно они будут работать для вас лучше всего, когда вы находитесь ниже своего обычного уровня способностей и сосредоточения. Так что не сбрасывайте со счетов вещи, которые кажутся слишком легкими или слишком простыми. Именно они могут сработать, когда вы больны, ошеломлены или наполовину бессознательны.

Если же вы слишком многое подняли на поверхность, беспечно прыгая по книге туда-сюда, то дайте вещам немного времени поостыть, затем вернитесь обратно и сделайте их правильно, прорабатывая одну главу за другой, а не пытайтесь сделать всё сразу.

## Само-Очищение: Духовные Обязательства

Вы не обязаны верить во что бы то ни было делая упражнения из этой книги.

Но эта книга подразумевает что мы бессмертные духи, которые надевают тела как одежду и которые могут существовать и действовать без тела и жить другую жизнь после смерти, перерождаясь в новое тела каждый раз.

Вы не обязаны соглашаться с этими идеями. Так же многие из процессов в этой книге могут работать были ли вы или нет бессмертным существом. Так что просто делайте процессы, повеселитесь и смотрите, что можно из этого извлечь.

Я был бы последним человеком который стал бы уговаривать вас принять что-то на веру потому, что я что все религии полны суеверий и неподтвержденных предположений а я предпочитаю научный подход и даю вещам подтвердиться или нет без предвзятости.

И все таки я думаю что мы являемся бессмертными духами и что духовные явления и проявления возможны. И некоторые процессы из этой книги показывают это.

Это означает, что вы можете испытать какие-либо духовные явления или внетелесный опыт работая с этой книгой.

Для начала, разрешите мне заверить вас что все эти вещи совершенно не опасны. Они интересны, развлекательны и вы сможете даже научиться кое-чему новому. Но если не быть к ним готовым, то внетелесный опыт может напугать некоторых.

Так что если вы обнаружили себя вне своего тела, просто расслабьтесь и наслаждайтесь этим новым опытом. Это не то же самое что состояние «близкое к смерти» когда вас выбрасывает из тела под воздействием сильной боли или шока. Здесь вы просто можете соскользнуть назад в тело просто пошевелив рукой тела или трогая вещи вокруг себя. Помните — вы всегда сохраняете связь с телом даже если находитесь снаружи.

Глава 11 содержит некоторые процессы / упражнения которые сделают этот опыт более комфортабельным и уничтожат любые стремления к панике или страху. Если же испытали какой-либо внетелесный опыт или духовные проявления или внезапно почувствовали что достигли существенно более высокого состояния осознания работая над процессами вначале книги — немедленно пройдите к Главе 11 (Экстериоризация) и пройдите все процессы из нее. Затем возвратитесь туда, где вы закончили.

Так же, если вы достигли чего то большого, вам лучше все просто бросить данную главу и перейти к следующей потому, что вы достигли такой высокой точки, что ничто другое из этой главы просто не будет больше работать.

## **ГЛАВА 1: НАЧАЛЬНЫЕ ШАГИ**

Вместо того, чтобы начинать с обширной теории, мы сразу перейдем к практическим упражнениям.

Описываемые в этой главе упражнения очень легкие, но их нужно хорошо изучить, так как они полезны на всем пути, и могут не раз сохранить вам жизнь, когда вы в беде, потому что они могут помочь вам рассеять умственный туман и вывести из ошеломленного состояния.

Они называются "процессами", это означает, что они повторно выполняются для достижения определенного результата.

Позднее будет больше теории по теме процессинга, но одна из основных концепций - то, что вы достигаете результата гораздо быстрее, выполняя действия повторно, а не просто упираясь во что-то. Вы забиваете гвоздь, ударяя по нему снова и снова, а не пытаетесь просто затолкнуть его за раз.

Вы можете не добиться желаемого результата с первой же команды процессинга. Вам нужно повторять команду снова и снова, давая ей шанс, так сказать "прогреться", а затем пробиваетесь сквозь барьеры и что-то происходит. Это может быть чем-то тривиальным или фантастическим, но вы достигаете какого-то результата.

Процессы в книге нумеруются #.#, где первое число, для облегчения ссылок, - это номер главы. Другими словами, 1.1 будет первым процессом в этой главе. Позднее будет немного больше уровней нумерации (5.1.1), это используется для группирования процессов, также будут использоваться буквы для обозначения чередующихся команд (которые выполняются одна за другой, по кругу).

Некоторые процессы этой главы и других глав - это продвинутые соло-варианты вещей, используемых сейчас или когда-то в саентологии. Другие оригинальны, и основаны либо на ранних теориях Хаббарда, либо на моих собственных попытках продолжать эту работу дальше.

### **1.1 Процесс Внимания**

Он почти по-детски прост. И тем не менее это эффективная техника для того, чтобы пробиться через умственный туман и блокировки, управляемым способом направляя свое внимание вовне. Он заодно повышает уровень восприятия. Возможно много его вариантов.

В самой простой форме, его команда:

1.1) ОГЛЯДЫВАЙТЕСЬ ВОКРУГ И ЗАМЕЧАЙТЕ ВЕЩИ, ТОЧНО ОТМЕЧАЯ ТОЧКИ, И БЫСТРО ПЕРЕХОДЯ ОТ ОДНОЙ ТОЧКИ К ДРУГОЙ.

Конечно, люди часто это делают, попадая в новое или интересное место. Но большую часть времени они оставляют свои восприятия на автомате, склонны обращаться внутрь, и в результате их восприятие блекнет.

Если вы отработаете упражнение, когда оно легко, тогда вы будете иметь его наготове в моменты тяжелой интроверсии, в такие моменты оно может оказать неоценимую помощь, и позволит вам взять себя в руки.

Кроме прочего, оно будет вашим спасательным кругом при само-процессинге. Если вы попали в неприятности, то оно поможет "остудить" умственный заряд, поднятый вами на поверхность.

Оно особенно полезно для того, чтобы пробиваться через умственные эффекты приема наркотиков. Если, например, вы слишком много выпили, то оно поможет вам протрезветь. Но в таком случае его нужно повторять снова и снова, пока химические вещества остаются в вашем организме.

Важно точно отмечать точки, а не просто рассеянно осматриваться. Если вы в помещении, то обратите особое внимание на отметку углов (обычно 8) комнаты.

Даже когда вы бодры и бдительны, и делаете все хорошо, это упражнение немного улучшит ваши восприятия. Комната станет немного светлее, немного улучшится ваша ориентация, и немного проявится в голове. Получив подобное улучшение, подтвердите сами себе, что упражнение завершено.

Если вы выполните его, когда вы устали, и ваши мысли туманны, то эффект бывает просто потрясающим. Если вы, например, наполовину сонный, а вам нужно быть бодрым. Что ж, начните отмечать в комнате точные места, и вдруг вы полностью проснетесь. Или вы плохо себя чувствуете и делаете это упражнение, и вдруг вы как бы приходите в себя и чувствуете новые силы.

Это очень важно, так как показывает вам, что вы можете управлять своим умственным состоянием.

Вам нужно часто использовать это упражнение, пока не станет привычкой выполнять его машинально, как только вы попадаете в туманное состояние. Это будет гарантией того, что вы используете его в те моменты, когда вы только наполовину в сознании или даже спите, и не в состоянии вспомнить сам процесс или что-то еще. Тем не менее вы будете выполнять его, так как оно во многом стало частью вашего образа действий.

Изредка у меня бывали сны, в которых мои восприятия были очень туманны. В конце концов эта техника стала частью меня в такой степени, что я использовал ее в таких случаях, даже не осознавая, что я сплю. Иногда это приводило к потрясающему эффекту, заставляя сон лопнуть, как мыльный пузырь, и я с удивлением обнаруживал, что плююсь на стену спальни.

Для того чтобы эффективно изучить эту технику, вам нужно ее реально выполнять, а не просто читать о ней. Так что начните это прямо сейчас, пусть даже она кажется вам слишком тривиальной. Просто оглядитесь вокруг, отмечая точные точки до тех пор, пока ваши восприятия немного не прояснятся. Если вы уже бодры и чувствуете себя хорошо, все равно можно его выполнить.

Для того чтобы хорошо овладеть этим упражнением, выполняйте его много раз в течение нескольких дней, делайте его в свободные моменты времени дома и на работе, или даже на прогулке или в поездке.

Когда вы выполняете его хорошо, оно может показаться обманчиво простым и быстрым. Но вы будете удивлены, сколько силы воли оно требует, когда вы "не в своей тарелке". Научитесь делать его до того, как оно понадобится вам в какой-то опасной или критической ситуации.

## **1.2 Духовный Вариант**

Это первый шаг к действиям без тела, восприятию вещей с точки зрения, внешней по отношению к телу, и к тому, что в психологии называется дальновидением.

На самом деле это такой же процесс, как 1.1, только вы выполняете его с закрытыми глазами.

Начните с обычного процесса внимания, сидя в удобном положении. После того, как ваши восприятия прояснятся, закройте глаза и делайте то же самое, осматривая комнату с помощью воображения.

Не надо постоянно открывать глаза и исправлять свои восприятия. Не обесценивайте свои способности только из-за того, что вы не всегда видите реальные вещи. Вначале у вас будет много воображаемых вещей, перемешанных с реальными восприятиями. Иногда вы будете получать "реальные" восприятия, которые отличаются от того, что видит тело. Например, вы можете настроиться на тени того, как комната выглядела раньше.

Но постепенно, продолжая использовать процесс, вы начнете иногда получать проблески реального восприятия.

Не слишком напирать на это упражнение в самом начале процессинга. Просто делайте его время от времени, принимайте любые небольшие успехи, и не особенно расстраивайтесь при их отсутствии.

На самом деле это один из самых "предельных" процессов на самом вершине шкалы. Просто оглядываться и отмечать вещи, несмотря на любые помехи. Кто-то может, например, не видеть ничего, кроме тумана, но просто отмечать точные точки в тумане, затем отмечать вещи, которые могут быть в тумане, а затем начать видеть реальные вещи за туманом.

## **1.3 Применение Процесса Внимания к телу**

Это упражнение полезно для ускорения лечения, облегчения боли, и улучшения контроля над телом в целом.

Это простая процедура отметки точек тела. Просто закройте глаза и мысленно касайтесь точек своего тела, пытаясь рассматривать эти области, но не слишком беспокоиться о том, есть какое-то визуальное восприятие или нет. Достаточно просто слегка ощущать эти области, но все-таки старайтесь добиться хотя бы небольшого зрительного восприятия внутри тела.

Лучше всего поочередно обращать внимание на левую и правую стороны тела, и двигаться вверх и вниз вдоль нервных каналов от мозга к конечностям. Если вы хотите проработать проблемы с головой,



спиной или животом, то также используйте вариант с попеременной отметкой точек головы и живота (солнечное сплетение похоже на мини-мозг), так как они находятся на противоположных концах мощного нервного канала.

Заметьте, что вы - это не ваш мозг. Мозг не имеет ни сознания, ни осознания себя, это характеристики вас как духа, способного мыслить. Но мозг - это огромная панель переключателей, немного похожая на компьютер, который используется духом.

Ваш обычный образ действий - управлять мозгом (это похоже на набор команд на компьютере), и позволять мозгу управлять вашим телом. Но вы способны устанавливать прямой контакт с телом и управлять им напрямую. Данный процесс улучшает эту способность. Вы как бы отключаете автопилот, и ведете самолет вручную. Мудрый человек делает все необходимое, чтобы уметь подменить автопилот в случае затруднений или опасности.

Вы также можете касаться своего тела (чередую стороны) пальцем или кончиком карандаша, помогающим сосредоточить внимание, а затем смотреть на это место (с закрытыми глазами) изнутри.

В случае боли или повреждения, выполните несколько команд для поврежденной области, а затем выполните несколько команд, двигаясь в направлении конечностей (пальцы рук и ног и так далее), не закликаясь на поврежденной области но и не избегая ее.

Когда вы встречаете боль лицом к лицу, принимаете ее и подтверждаете, то она часто немного утихает. Кроме того, умственное касание поощряет тело направить в эту область поток целительных сил, а не избегать ее из-за боли.

Теперь просто сделайте простое упражнение, отмечайте точки тела, попеременно с левой и правой стороны. Начните с головы и переходите вдоль нервных каналов к рукам и пальцам, включая кончики каждого пальца. Затем опять начните с головы, и переходите вниз по спине до пальцев ног. Затем, начиная с головы, пройдите по передней части тела, вплоть до области гениталий. Затем проработайте любые другие области, которые вас интересуют. Потом все повторите, и так до тех пор, пока тело не начнет приятно ощущаться. #####

#### ***1.4 Немного лежащей в основе теории***

Давайте подумаем о духе как о существе, способном направлять определенный объем внимания на что-то. Но "внимание" притягивается к областям боли, опасности, проблем или других трудностей, и становится зафиксированным.

По мере деградации существа, все большая и большая часть его потенциального сознания и внимания становится фиксированной в областях, которым он не хочет посмотреть в лицо, и постепенно он закрывает эти области, на самом деле не отводя от них своего внимания. Вместо этого единицы внимания становятся "закапсулированными" или "похороненными", и теперь ему доступно меньше свободного внимания и осознания.

Когда вы тренируетесь, точно управляя и направляя ваше внимание, вы постепенно отводите "единицы внимания" из застывших точек, и восстанавливаете контроль над ними. Это усиливает ваше восприятие и осознание, и высвобождает ваши мыслительные способности.

Конечно, это сильное упрощение, так как люди способны вырабатывать новое внимание, когда их интерес к чему-то достаточно велик. Заметьте, насколько лучше вы себя чувствуете, когда рассматриваете что-то по-настоящему интересное.

Общий объем внимания, находящегося под вашим контролем, - это важнейший фактор в вашей способности мыслить, воспринимать и успешно действовать.

#### ***1.5 Применение процесса внимания, чтобы научиться какому-то умению***

Можно использовать разновидность процесса внимания в дополнение к обычным способам обучения, если в изучаемой области есть инструменты или оборудование.

Отметьте несколько конкретных точек на инструменте или устройстве, рассматривая его глазами, затем в уме отметьте несколько конкретных точек внутри устройств (не утруждайтесь закрывать глаза), затем опять несколько точек снаружи (глазами), снова несколько внутри и так далее.

Отметим, что это не заменит обучения тому, как управлять машиной, когда вы еще не запустили ее. Но это поможет вам лучше познакомиться с машиной в процессе обучения, и улучшит ваши восприятия и внимательность к ней.

Еще это может помочь в спорте. Например, делая этот процесс с баскетбольным мячом и корзиной, вы можете улучшить свою точность попаданий.

### **1.6 Более продвинутые варианты**

Можно отмечать вещи, которые вам нравятся.

Можно отмечать вещи, которые безопасны для рассматривания.

Возможно многие других вариантов.

Любые из них можно делать как объективно - с помощью глаз, так и в уме - с закрытыми глазами.

И не ограничивайтесь только тем, что находится близко от вашего тела. Например, можно закрыть глаза и представить, что вы смотрите сверху на город или сельскую местность, и отмечать или находить вещи, на которые безопасно смотреть, и так далее. Мы еще будем делать что-то похожее в следующих главах.

Еще можно использовать более объемные пространства вместо точек, и проникать в предметы. Но большие объемы могут очень легко стать нереальными, так что сосредотачивайтесь на работе с точками. Если вы все же попробуете это с большими областями и они окажутся слишком нереальными, или не будут давать особых результатов, то снова начните отмечать конкретные точки.

По мере вашего продвижения, вы, естественно, будете охватывать все большие объемы пространства, когда вы помещаете свое внимание на вещи. Когда вы тренируетесь помещать свое внимание на конкретные точки, пойдите дальше и сделайте эти точки больше, но так, чтобы вы чувствовали удобство. Но основа этих упражнений - это интенсивность и точность сосредоточения.

### **1.7 По поводу слепых людей**

Для слепых людей первый из вышеописанных шагов невыполним. Но применима идея, лежащая в его основе - отмечать точки в физической вселенной, что дает ориентацию и определенность.

Так что слепому человеку нужно выполнять равноценное действие, то есть скорее всего ощущать конкретные точки на предмете до достижения физической определенности. Затем отойти от предмета и выполнять второй процесс.

Другими словами, он может сначала отмечать точки физически, а затем в уме. Отметка точек не обязательно должна быть с помощью зрения. Она представлена в терминах зрения потому, что это легче всего для большинства людей, но часто для достижения одного и того же результата есть много путей.

Люди с серьезными увечьями, желающие пройти эту книгу, могут иногда сталкиваться с процессами, которые неприменимы из-за инвалидности. В этом случае процесс нужно приспособить (как в описанном примере), достигая той же цели с помощью варианта, возможного при инвалидности.

Если у кого-то инвалидность, это совсем не значит, что он неспособен умственно. В некоторых случаях он может даже лучше выполнять продвинутые упражнения, так как у него больше стимулов преодолеть ограничения тела.

### **1.8 Выводы**

Все семейство процессов внимания крайне полезно в том, чтобы ориентироваться, расширять свое умственное пространство, и выравнивать курс в моменты сильной встряски.

Это не просто процессы для начинающих. Они проходят всю шкалу до самого верха, по мере вашего продвижения восприятия становятся все яснее и шире.

На этом этапе мы не стремимся к полному овладению ими. Изучайте техники, развлекайтесь с ними, отработайте их достаточно хорошо для использования в аварийных ситуациях, и переходите к следующей главе. Продвигаясь дальше по книге, время от времени возвращайтесь к этой главе, и каждый раз продвигайте свои восприятия немного дальше.

## **Глава 2: Дотронуться и отпустить**

Теперь мы перейдем к тому, чтобы доставать и отпускать предметы, а не просто отмечать их.

Но сейчас пришло время познакомить вас еще с несколькими основами процессинга.

Одна из самых больших проблем в выполнении процесса – знать, как долго его продолжать.

Если вы не проводите процесс достаточно долго, то не только теряете уже полученные достижения, но и ваше внимание может застрять на чем-то незавершенном. Некоторые процессы поднимают что-то на поверхность, чтобы вы его рассмотрели, и если вы бросаете их посередине, то у вас остается что-то поднятое на поверхность, но непроработанное, а это бывает неприятно.

С другой стороны, если продолжать процесс слишком долго, то можете получить то, что в саентологии называется "перевыполнением" или "оверран".

Вот вы нацелены на определенный результат, делая процесс, и вдруг процесс завершается и цель исчезает. А вы продолжаете выполнять процесс, и могут произойти определенные нежелательные вещи.

Во-первых, человек бывает склонен обесценивать себя и свои достижения, и это ослабляет вас и может затруднить выполнение процесса. Во-вторых, человек склонен воссоздавать то, что уже проработано, чтобы можно было снова выполнять команды процессинга. В-третьих, теперь, когда человек нацеливается на что-то исчезнувшее, он бывает склонен встречать и поднимать на поверхность другие вещи, которые немного отличаются от цели, и поэтому не особенно хорошо прорабатываются этим процессом.

Общим результатом в том, что процесс может пойти тяжелее, вы можете начать чувствовать усталость и тяжесть, так как вы поднимаете на поверхность вещи, которые не разряжаются.

Чтобы исправить "перевыполнение", отметьте и подтвердите факт того, что она произошла, отметьте момент, когда процесс был в действительности завершен, и верните то чувство, которое у вас было в тот момент. Признайте, что последующие трудности, запутанность, неспособность или обесценивание, в которые вы попали, были следствием того, что вы пропустили точку, в которой процесс был завершен.

Само собой, если процесс был невыполнен, то просто продолжайте его до завершения.

Процессы, которые нацелены на физическую вселенную, не особенно чувствительны к явлению перевыполнения/невыполнения. В гимнастике вполне нормально продолжать упражнение после достижения "успеха", и при этом хорошо себя чувствовать.

Но если бы вы в течение часа упражнений выполняли каждое конкретное упражнение до момента, когда вы чувствуете себя хорошо, сильным и счастливым, и в этот момент переходили бы к другому упражнению, то вы бы обнаружили, что гораздо меньше устаете и сила нарастает быстрее, чем если бы вы упражнялись столько же времени, повторяя каждое упражнение фиксированное число раз.

В некотором смысле упражнения с физической вселенной неограниченны, их можно делать снова и снова. Но когда вы перемалываете одно и то же снова и снова, вступает в игру фактор слишком долгого выполнения, обесценивания себя, и накопления умственной массы вместо ее высвобождения. Так что чередуйте упражнения, сделайте несколько других упражнений, прежде чем вернуться к тому, в котором вы достигли "успеха". Это самый быстрый способ продвигаться.

Пожалуй, лучше всего поэкспериментировать и изучить явление перевыполнения/невыполнения сейчас, пока мы занимаемся объективными упражнениями, в которых такие ошибки довольно безопасны.

Позднее мы будем делать субъективные процессы, и там эти ошибки могут приводить к гораздо более заметным и неприятным результатам.

Так что сейчас самое подходящее время научиться замечать, когда вы завершили процесс, и научиться восстанавливать моменты завершения, если вы замечаете, что продолжили делать процесс слишком долго.

Нашим первым процессом будет просто касаться и отпускать что-то снова и снова. Для того, чтобы пронаблюдать это явление и больше узнать о нем, давайте намеренно перевыполним его, это легко будет сделать с данным процессом, и последствия будут очень небольшими.

Выберите предмет в пределах досягаемости от того места, где вы сидите. Прекрасно подойдет клавиатура компьютера, если вы читаете это с компьютера. Выберите точную точку на предмете. Дотроньтесь до точки и очень точно коснитесь ее. На момент ощутите ее, а затем отпустите, и отведите руку. Делайте это четко и точно.

Повторяйте это снова и снова много раз. Если вы не будете менять точку и добавлять усложнений, то, как правило, вы завершите этот процесс после небольшого числа повторов.

Для того, чтобы начать это упражнение, нужно очень небольшое усилие, и совсем немного решимости, чтобы продолжать его некоторое время. Сначала к вам может прийти мысль: "Хорошо, я

коснулся, ну и что, я постоянно касаюсь чего-то". И может появиться легкое сопротивление выполнению его снова и снова. Скорее всего, оно будет очень мягким и слабым, так как мы занимаемся процессом, с которым не связано таких уж больших умственных страданий. Но вам желательно это делать и отмечать эти вещи сейчас, когда не раздражаются никаких умственных фейерверков.

После нескольких (или многих) повторений наступит момент, когда место, которого вы касаетесь, вдруг станет более реальным, и вы станете лучше к нему относиться. Предмет станет выглядеть немного ярче, и вы станете немного лучше себя чувствовать по отношению к нему.

Это и есть момент, когда процесс завершен.

Теперь выполните еще 10-20 повторений. Сначала они пойдут хорошо, а затем, могут стать немного скучными, и если вы продолжите еще, то заметите, что это стало немного труднее, и что у вас уже нет того приятного чувства по отношению к предмету.

Теперь вспомните точный момент, когда процесс был завершен. Верните назад приятное ощущение. Вспомните, какие у вас были чувства по отношению к предмету и как он выглядел в тот момент. Те хорошие чувства и впечатления должны вернуться.

Этот момент называется точкой высвобождения (релиз) или моментом высвобождения. В этом случае мы не занимались никаким значительным объемом умственного заряда, но в процессах, прорабатывающих такой заряд, это будет момент, когда заряд растворится или уйдет, и он будет очень заметен. Если вы пропустили точку значительного высвобождения, то эффект перевыполнения будет очень заметен. Как только вы заметите это при выполнении процесса, восстановите обратно момент высвобождения, как описывалось выше.

В общем, вам нужно продолжать делать процесс, пока он приносит что-то. Процессы могут вызывать изменения, и вам желательно позволять изменениям завершиться. А если вы уклоняетесь от него, вам трудно или процесс поднимает что-то на поверхность, то продолжайте выполнять его, потому что процесс что-то прорабатывает, и делая его дальше, вы пробьетесь через все, что было им поднято. Так что не отступайте, если появились трудности. Это очень неподходящий момент для остановки. Процесс нужно останавливать в тот момент, когда вдруг все становится легко.

Так что выполняйте эти процессы с определенной решимостью, и не отступайте при трудностях. Но вы можете обмануться, так как тяжело может стать из-за того, что вы пропустили момент высвобождения, и тогда ваша решимость продолжать дальше на самом деле работает против вас.

Так что наблюдайте этот эффект. Процесс шел тяжело, и вдруг стало легко, и затем опять стало тяжело. В этот момент нужно вернуться обратно и восстановить момент высвобождения, который вы проскочили.

Но заметьте, что физические и объективные процессы не такие жесткие в этом смысле, как субъективные техники, с которыми мы будем работать позднее. Вы можете "перевыполнять" объективные процессы, потому что здесь физическая вселенная ведет вас в правильном направлении, помогает вам идти, пробиваться через явления перевыполнения, и в конце концов, приходите к следующей "точке высвобождения".

В физических процессах вы можете проходить через много точек высвобождения, продвигаясь каждый раз чуть-чуть дальше. Но наибольшее достижение вы получите на первой точке, а последующие точки будут требовать больше времени и уже не принесут настолько большого достижения. Так что самый быстрый путь - всегда при достижении точки высвобождения переходить к другому процессу, а к текущему можно вернуться спустя определенное время, не перемалывая его до смерти на первом проходе.

Теперь давайте используем процесс "дотронься и отпусти". Он очень полезен и ценен.

### **2.1 Объективно дотронуться и отпустить**

Выберите предмет. Выберите точную точку на предмете. Касайтесь ее и отпускайте, до тех пор, пока вы не будете испытывать хорошее чувство по отношению к нему. Затем выберите другую точку на предмете и сделайте то же самое. Продолжайте выполнять это с отдельными точками, пока не начнете испытывать хорошее чувство по отношению ко всему предмету в целом.

Затем просто выбирайте случайные точки на предмете, касайтесь и отпускайте их до тех пор, пока вы реально не почувствуете, что можете владеть этим предметом и охватывать его, почувствуете определенную способность контролировать его и управлять им. Этот второй шаг можно выполнять и отдельно, без первого шага.

Делайте это время от времени, особенно с предметами, которые вы используете или с которыми вы работаете. Если вы водитель, то вы попробуйте проделать это со своей машиной.

Есть еще один особый вариант, который приносит большую пользу, - делать "дотронуться и отпустить" с многочисленными предметами в комнате, а также с точками на стенах, до тех пор, пока комната вдруг не станет очень реальной, и вы станете испытывать хорошее чувство по отношению к комнате в целом.

Вы также можете использовать этот процесс для того, чтобы выводить себя из одурманенного состояния или депрессии, точно так же как процессы из первой главы.

Глубоко проработайте этот процесс. Он обращает ваше внимание вовне и улучшает ваше общение с физической вселенной. Очень важно уравнивать субъективные процессы, которыми мы займемся позднее. Без подобных вещей субъективные техники могут слишком односторонне направлять внимание внутрь.

Он повысит вашу способность владеть вещами и контролировать их.

## ***2.2 Умственно дотронуться и отпустить***

У этого процесса есть и "умственный" вариант, когда вы дотрагиваетесь умственно, как бы выпуская луч, касаетесь и отпускаете вещи с помощью своего ума.

Вам нужно использовать физический вариант больше, чем умственный.

При первом выполнении процесса начните с физического варианта "дотронуться и отпустить" с предметом, а когда он завершится, переключитесь на умственный вариант, с тем же самым предметом.

Обычно это выполняется с открытыми глазами, которые используются для рассмотрения предмета и умственного касания. Но это упражнение можно делать и с закрытыми глазами. В этом случае обязательно сначала проделайте физический вариант с этим предметом.

Выполнение упражнения "дотронься и отпусти" с закрытыми глазами поможет вам развить свои нефизические восприятия.

Постепенно вы обнаружите, что вы способны умственно ощущать предметы, и даже проникать в них и чувствовать, что происходит внутри них.

Не ожидайте здесь чудес, это долгий путь. Но вы, как дух, способны пронизывать и воспринимать и управлять окружающей вселенной, и это начальный шаг в этом направлении.

## ***2.3 Контактный ассист, или повторное касание***

В саентологии это официально называется "контактным ассистом". Он очень прост, полезен и легко выполняется соло. Если человек поранился или ударился, то он бывает склонен умственно избегать это место, и так как тело обычно подчиняется уму, то появляется также определенное торможение кровообращения и лечебных сил, потому что человек запрещает их.

Если вы просто продублируете действие, которое привело к травме, повторив это несколько раз, медленно и безопасно, с теми же предметами и в то же месте, то вы преодолеете это умственное увливание. Конечно, стоит остудить горячую поверхность, притупить все острое или защититься от него, и так далее.

Предположим, что вы ударились обо что-то пальцем ноги. В большинстве случаев палец некоторое время болит, иногда до странности долго, хотя не было особых повреждений, и бывает ужасно неприятная склонность вскоре снова ударяться тем же пальцем.

Чтобы справиться с этим, несколько раз медленно качните свою ногу и легко прикоснитесь к точно тому же месту, о котором вы ударились. Вдруг вы ощутите мгновенную острую боль, происшествие всплывет на поверхность, высвобождается, и боль действительно пройдет. И вы не будете ударяться тем же самым пальцем снова и снова.

Или вы, например, коснулись горячей поверхности и обожгли палец. Дайте поверхности остыть (выключите плиту, протирайте ее влажной тряпкой, пока она не остынет, и т. д.). Затем медленно повторите движение, в результате которого вы обожглись, несколько раз. Это часто облегчает неприятную боль от небольшого ожога, и даже может предотвратить появление волдыря (нет никакой гарантии, но по-видимому действительно помогает, и бесплатно).

Разумеется, сначала нужно оказать первую помощь. Не стоит делать контактный ассист с острым ножом, пока ваша кровь капает на ковер. И не ожидайте чудес. Но это действительно помогает.

Попробуйте и убедитесь.

На жаргоне современной саентологии этот процесс также называется "Повторное прикосновение", потому что вы снова прикасаетесь к тому месту, о которое поранились.

#### **2.4 Упражнение со стенами**

В ортодоксальной саентологии есть ряд процессов "Управление, Общение и Обладание", или сокращенно УОО. Вот процесс, который называется "УОО 2".

Он до абсурда прост и дает удивительные результаты.

Сначала выберите две стены со свободным проходом между ними.

Команды такие:

- а) Ты посмотри на эту стену.
- б) Ты подойди к этой стене.
- в) Ты прикоснись к этой стене.
- г) Ты развернись.

Они повторяются снова и снова, и вы ходите от одной стены к другой.

Действия должны быть очень точными, чисто выполняйте каждое, и осознавайте, что вы выполнили его. Каждый раз это нужно делать как будто впервые, а не просто машинально повторять действия.

Теперь я вполне серьезно предлагаю вам действительно встать со стула и начать делать это. Реакции могут быть неожиданными по сравнению с тем, чего вы теоретически ожидаете.

Подобные точные и повторные действия могут поднять на поверхность всевозможные старые глубоко погребенные вещи, например гипнотический контроль или принуждение маршировать в армейских рядах. Поднятое на поверхность может не относиться к текущей жизни и бывает недоступно для прямого вспоминания, и тем не менее вы можете облегчить его вес, продолжая процесс, пока вы успешно не пробьетесь через эти эффекты и сможете просто и с удобством делать упражнение.

Этот процесс может и не "зацепить" глубоко с первого раза. Возможно, вы просто выполните несколько циклов команд и вдруг испытаете хорошее чувство по отношению к управлению и перемещению тела. В таком случае примите "успех" и завершите процесс. Но вернитесь к нему позднее и снова попробуйте его.

У этого процесса также есть "умственный" вариант. Лягте, закрыв глаза, и воображайте, что выполняете эти команды, и переходите от одной стены к другой как дух. Но для большинства начинающих этот процесс слишком продвинутый. Этот процесс склонен поднимать на поверхность прошлый гипноз и так далее, и выполняя его лежа, а не перемещая тело, вы почти гарантированно заснете, если начнет прорабатываться какой-то гипнотический материал. Так что новичку стоит оставить этот вариант на второй проход через книгу.

#### **Ответы на вопросы**

Роб: 1) Можно ли перевыполнить объективный процесс (например, упражнение со стенами), выполнив его слишком много раз (в отдельных сеансах)?

Можно перевыполнить объективный процесс, проведя его слишком долгое время за один сеанс. Тогда возможно чувство перевыполнения, если попробовать делать его снова.

Если вы чувствуете перевыполнение, начав объективное упражнение, то лучший выход – восстановить "успех", отметив, что вы перевыполняете процесс, или посчитав, сколько раз вы достигли высвобождения, а затем на время оставить этот процесс.

Но скорее всего его можно будет провести позже, и он принесет новые достижения.

Если вы слишком долго работаете с одной техникой, исключая все другие, то у вас в итоге появятся затруднения из-за тех вещей, которые данная техника не прорабатывает. Но объективные процессы трудно перевыполнить.

Роб: 2) При выполнении соло процесса нужно ли говорить команду вслух, молча про себя, или это неважно, если только понимаешь и выполняешь команду? Кроме того, пропускается ли в соло "подтверждение" после команды?

Объективные упражнения обычно лучше всего просто выполнять без постоянного повторения команды самому себе. Другими словами, вы можете просто точно отмечать точки в комнате, а не говорить себе "отметь точку", отмечать ее, говорить "спасибо", потом опять "отметь точку" и так далее.

В субъективных процессах часто можно просто читать каждую команду с листа и выполнять ее, но иногда помогает повторять команду про себя. Делайте то, что кажется вам необходимым, для того чтобы направить внимание на команду и выполнить ее, и делайте то, что для вас удобно. Заметьте, что в книге Хаббарда "Самоанализ" читатель просто выполняет команды без никаких формальных процедур.

Что касается подтверждения, то небольшое признание того, что вы сделали, помогает оценить по достоинству ваши усилия, и поощряет вас двигаться дальше. Опять же делайте это в таком объеме, который вам кажется необходимым для того, чтобы с удобством продвигаться дальше.

## **2.5 Точное управление**

Можно также натренировать точное перемещение и управление предметами.

Выберите предмет, который вы можете легко перемещать. Выберите две точки. Точно перемещайте предмет из одной точки в другую, старайтесь, чтобы движение было с одинаковой скоростью, и кладите предметы на точные места без колебаний. Каждый раз отпускайте предмет, а затем снова берите его.

Упражнения на точность иногда включают реакции, и нужно продолжать их выполнять, пока вы не пробьетесь через барьеры и реакция исчезнет.

При работе с механизмами, например с автомобилем, соответственно снова и снова точно управляйте машиной. При обучении вождению полезно тренироваться снова и снова останавливать машину в точных точках.

При изучении игры на пианино можно выбрать две ноты на разных концах клавиатуры и точно перемещать пальцы от одной к другой, с одинаковой скоростью и силой. Еще можно использовать это, когда вы учитесь печатать.

Конечно, эти упражнения не заменяют обычного обучения, но они могут ускорить этот процесс и повысить ваш уровень мастерства.

Можно пойти немного дальше и делать это с закрытыми глазами, только действия должны быть безопасными (не водите машину с закрытыми глазами!).

Это один из ключевых приемов восточных мастеров, когда они обучают какому-то умению. Вы найдете его во всем, от боевых искусств до настольного тенниса.

## **Глава 3: Мысли, эмоции и отношения**

Вы можете взять на себя управление своими мыслями, эмоциями и отношениями.

Мы часто передаем контроль над ними другим. Это бывает довольно интересно, и это часть нашей жизни. Но всегда в ваших силах вернуть себе контроль над ними, и думать и чувствовать что хотите, независимо от диктата жизни, общества или физических законов.

Владение своим собственным умом - это необходимый шаг на пути духовного развития. В этой главе мы сделаем несколько первых шагов в этом направлении.

И это подходящий момент для того, чтобы начать вести дневник, записывая процессы, которые вы выполняете. Вам нужно записывать каждый процесс, что интересного случилось при его выполнении, и все, что вы желаете отметить на будущее.

Ведение дневника дает много преимуществ. Например, если вы запутались и что-то идет не так, то можно вернуться по записям назад и просмотреть, что случилось. Иногда, когда вы попали в неприятности, ошибка на самом деле произошла на предыдущем шаге, который показался вам успешным.

Или, возможно, вы когда-нибудь решите получить какую-то помощь или совет профессионала по процессингу, и в этом случае записи будут иметь огромное значение для того, чтобы специалист мог узнать, что и вы прорабатывали и как это проходило.

Кроме того, иногда полезно вынести некоторые вещи из ума на бумагу. Это помогает вам обращать внимание вовне, что станет особенно важно, когда мы займемся субъективными процессами.

И по мере вашего продвижения, у вас может иногда возникать желание оглянуться назад на то, что

вы делали раньше.

Так что сейчас выработайте у себя привычку записывать свое продвижение в дневник. Вы заполните не одну тетрадь, продвигаясь дальше.

И позвольте мне еще раз вам напомнить, что проведение процесса может включать какую-то реакцию, и решение здесь в том, чтобы продолжать процесс до тех пор, пока поднятая на поверхность реакция не исчезнет. Например, когда вы выполняете упражнение по поводу страха, то вы, возможно, на самом деле несколько минут будете бояться. Если это случилось, то продолжайте упражнение с твердой настойчивостью, пока страх не пройдет. Процесс поднимает что-то на поверхность и вам нужно позволить ему пройти полностью, а не останавливать его на полпути.

### **3.1 Отношения**

Выберите в комнате какой-то безобидный предмет, к которому у вас нет ни любви, ни ненависти.

Посмотрите на него и почувствуйте к нему что-то положительное. Решите, что вы его любите, что он красивый, замечательный, полезный и так далее. Порадуйтесь тому, что он здесь есть. Выполняйте это несколько минут, делая чувства и отношения как можно более положительными.

Затем перемените отношение на противоположное и почувствуйте по отношению к нему что-то отрицательное вещи. Решите, что вы ненавидите его, что он ненавистный, уродливый, опасный и так далее. Тоже выполняйте это несколько минут.

Потом снова переключитесь обратно и почувствуйте разнообразные положительные вещи по отношению к нему.

В процессе этого могут возникать разнообразные реакции. Возможно, вначале вам будет немного трудно переключаться. Продолжайте процесс до тех пор, пока любые реакции не прекратятся, и вы не сможете легко менять отношение к этому предмету.

Возьмите еще один безобидный предмет и повторите процесс. Продолжайте до тех пор, пока вы не почувствуете, что реально можете управлять своим отношением к вещам. Желательно при выполнении этого процесса заканчивать его на шаге положительного отношения.

### **3.2 Ассоциации**

Выберите в комнате большой предмет, например предмет мебели. Вспомните предмет, который реально существует, но который было бы глупо ассоциировать с мебелью. Можно, например, выбрать книжный шкаф, и в качестве глупой ассоциации крышку канализационного люка.

Посмотрите на предмет и сразу же подумайте о вещи, которую было бы глупо с ним ассоциировать, так как будто это автоматическая ассоциация. Другими словами, вы смотрите на шкаф и немедленно думаете "крышки канализационных люков". Если сможете, то на самом деле визуализируйте умственный образ крышки люка, всплывающий, когда вы смотрите на шкаф.

Прodelайте это несколько раз, взгляд на предмет и глупая ассоциация, затем взгляд в сторону, и мысль или картинка исчезают.

Когда вы добьетесь контроля над этим, то переходите к следующему этапу, теперь ассоциация должна происходить через раз, когда вы смотрите на предмет. В остальные промежуточные разы, вы просто смотрите на предмет, думаете о нем, замечаете что-то о нем, не создавая глупой ассоциации.

Когда у вас это станет хорошо получаться, то выберите другой предмет и другую глупую ассоциацию, и повторите упражнение.

Выполняя это упражнение, вы приобретете определенный контроль над бессознательными машинальными ассоциациями.

Продолжайте дальше, пока не добьетесь хорошего контроля над ними.

Если вы хорошо овладеете этим упражнением, то вы сможете действительно не думать о розовом слоне, если кто-то попросит вас постараться не думать о розовом слоне.

### **3.3 Эмоции**

Выберите предмет. Представьте себе, что вы жалеете его. Затем представьте, что предмет жалеет вас. Прodelайте это попеременно несколько раз. Затем выберите другой предмет и прodelайте то же самое.

Продолжайте до тех пор, пока вы не почувствуете определенный контроль над печалью и жалостью.



Затем проделайте то же самое со страхом. Выберите предмет и представьте себе, что вы его боитесь. Затем представьте себе, что он боится вас, и так далее.

Затем сделайте то же самое со злостью. Вы злитесь на предмет, предмет злится на вас.

Потом скука, и в конце концов радость (предмет вас радует и вы счастливы, что он здесь есть).

Это должно дать вам определенный контроль над вашими эмоциями.

Заметьте, что мы пока стремимся не в совершенстве овладеть эмоциями, а просто восстановить некоторый контроль.

### **Усовершенствованный процесс**

Я нашел лучший вариант процесса 3.3 "Эмоции" во время исследований, описанных в другом письме.

Описанный процесс эффективен, но легче и быстрее чередовать положительные и отрицательные эмоции.

Выбирайте предметы и попеременно вкладывайте в них печаль и счастье.

Затем попеременно вкладывайте в предметы страх и смелость.

Потом чередуйте ненависть и любовь.

И скуку поочередно с острым интересом (или радостным возбуждением).

Обычно оказывается лучше всего дважды выполнять смену эмоций с одним и тем же предметом, прежде чем переходить к следующему. Я слегка предпочитаю начинать с более низкой эмоции и заканчивать более высокой, хотя противоположный способ тоже эффективен, если вы только не оставляете отрицательных эмоций в предметах.

Быстрый темп, стремительный переход от одного предмета к другому обычно лучше всего.

Можно также попеременно чувствовать эти эмоции к себе, но легче сначала проделать это с предметами.

Более продвинутый шаг, для последующего прохождения книги или для второго прохода, (если вы, конечно, уже не продвинулись далеко), - это попеременно макетировать большую сферу ненависти, а затем любви, ко всему окружению (или ко всему миру), пока что-то не растворится. При этом как бы выталкивайте эти сферы и наслаивайте их на все.

То же самое относится и к другим вышеупомянутым парам, но ненависть и страх, наверное, важнее всего в этом варианте. На этих двух парах я обнаружил старые стены черноты, слоями которых я покрыл все, образовывавшие что-то вроде оболочки вокруг меня. Сознательное выполнение этого вернуло мне контроль над старыми макетами, и растворило их, улучшив восприятие и самочувствие. Это были остатки не лучших времен в далеком прошлом.

### **3.4 Машинальности**

Ум выполняет многие вещи машинально.

Общее правило для достижения контроля над чем-то машинальным - это преувеличить его, сознательно делать его, пока оно не вернется под ваш контроль, или попеременно увеличивать и уменьшать его. Например, если вы заикаетесь, то можно заставить себя поочередно произносить предложения то с большим заиканием, чем обычно, то с меньшим, пока не приобретете какого-то контроля над заиканием.

На этом шаге, мы собираемся достичь некоторого контроля над различными вещами, которые ум делает машинально.

Закройте глаза. Заметьте, что вы видите. Иногда люди видят умственные картинки или послеобразы. Иногда есть некие пятна "энергии". Иногда просто чернота, но все же имеющая некоторую "интенсивность".

Что бы вы не "видели" с закрытыми глазами, сделайте немного в стороне умственную копию этого. Это может быть экран с копией образа, или даже трехмерная копия пространства, которое вы видите. Просто сделайте это, как можете, независимо от того, насколько это реально или призрачно, или даже это просто идея проецирования копии.

Теперь сделайте больше копий. Сделайте их справа и слева. Сделайте их над головой и под ней.

Поставьте несколько сзади себя. Продолжайте делать копии до тех пор, пока что-то не растворится или расслабится.

Теперь откройте глаза. Замечайте в комнате то, что вам нравится, пока не почувствуете удобство.

Снова закройте глаза. Заметьте, что вы видите, и снова сделайте умственную копию этого. Теперь возьмите копию и начните менять на ней цвета. То, что было белым, сделайте голубым. То, что было серым, сделайте оранжевым, и т. д. Переставляйте цвета до тех пор, пока что-то не растворится или расслабится.

Откройте глаза и осмотритесь, замечая что-то по поводу комнаты.

Теперь сделайте это в третий раз, делая несколько копий и вкладывая разные цвета в эти копии.

Немного поэкспериментируйте со всеми тремя техниками, а именно созданием многочисленных копий, изменением цветов, и их комбинацией. Выберите ту, которая вам удобнее всего, и выполните ее несколько раз.

Все эти три метода можно использовать для проработки застрявшей умственной картинки или машинального и навязчивого создания умственных образов. Это бывает очень полезно, когда вы попали в проблемы, балуясь с умом. Это служит вам еще одним спасательным кругом.

Хорошо научитесь этому упражнению, так как оно вам понадобится, если вы не можете выкинуть какую-то картинку или беспокойство из своего ума.

Если, например, вы тревожитесь по поводу чего-то, что должно произойти, и не можете перестать думать об этом, то визуализируйте это, сделайте много копий картинки, изменяйте цвета и переделывайте ее до тех пор, пока не получите контроля над этим.

Заметьте, что бесполезное переживание по поводу чего-то - это хороший способ навлечь это на себя. А если вы беспокоитесь о чем-то реальном, то это упражнение повысит вашу способность смотреть этому в лицо и справляться с этим.

### **3.5 Еще несколько машинальностей**

Выберите в комнате приятный предмет. Сидите и смотрите на него удобным для вас способом.

Если в вашей голове всплывают какие-то мысли, выберите одну и "скопируйте" ее, думайте ее снова и снова, делайте ее попеременно то громче, то тише, пока вы не получите над ней контроль и у вас исчезнет необходимость думать ее. Затем выберите другой предмет, и делайте то же самое до тех пор, пока ваши мысли не "угомонятся".

Если что-то еще отвлекает ваше внимание от предмета, то копируйте это много раз и изменяйте его характеристики (цвет, громкость, любые другие варианты интенсивности или качеств), пока то, что отвлекает, не потускнеет.

Старайтесь все успокоить, чтобы вы могли просто удобно сидеть и смотреть.

### **3.6 Способность встречать лицом к лицу (конфронт)**

Теперь мы собираемся тренировать способность встречать лицом к лицу.

Она заключается в том, что вы просто сидите и смотрите на что-то, ваше внимание направлено на вещь, которую вы рассматриваете, вы не обращаете никакого внимания на тело или ум, и ничего не делаете телом или умом. Это упражнение тренирует способность удерживать позицию в пространстве и просто быть здесь, не отвлекаясь.

В ортодоксальной саентологии это называется тренировочным упражнением ноль или ТУ 0, и оно всегда выполняется с другим человеком (два человека тренируются, сидя и смотря друг на друга). В тибетских текстах это называется "сидеть лицом к лицу" и проводится либо с другим человеком, либо с предметом, здесь важный момент - сосредоточивать внимание вне себя.

Мы здесь не намерены заниматься каждой отвлекающей вещью (как в предыдущем упражнении), а просто полностью обратить внимание на что-то или кого-то вовне, и игнорировать все отвлекающие вещи, пока они не затихнут.

Что бы ни происходило вокруг, у вас есть способность удерживать свое внимание там, где вы хотите.

В некоторых случаях необходимо настойчиво продолжать что-то, или справиться с чем-то, и в таких случаях нужно уметь сосредоточить свое внимание и сопротивляться другим происходящим вещам, отвлекающим вас. Это очень полезное умение.

Если у вас есть кто-то, с кем вы можете делать это в паре, то садитесь и смотрите друг на друга. Если нет, выберите большой и удобный предмет в комнате, и направьте внимание на него.

Полностью сосредоточьте ваше внимание на этом человеке или предмете. Позвольте своему телу и уму быть спокойным и расслабленным. Не прилагайте усилий к успокоению своего тела и не сосредотачивайте на нем внимание. Если в ваше тело как-то реагирует, то просто удерживайте свое внимание вовне и оставляйте тело в неподвижности, пока оно не успокоится. Аналогично с умственными картинками и мыслями. Не сражайтесь, пытайтесь утихомирить свои мысли, и не проводите процессы с целью их проработки, просто сосредотачивайте внимание вовне, пока они не затихнут.

Желаемый результат в том, чтобы неподвижно и расслабленно сидеть, с вниманием, с удобством направленным на предмет, который вы рассматриваете. В некоторых случаях для это может потребоваться много часов. Когда все затихнет, продолжайте упражнение еще 5-10 минут, на тот случай, если всплывет что-то еще. Фактически, овладев этим упражнением, вам нужно уметь сидеть так часами, но мы здесь не проводим соревнований на выносливость.

Есть и другие родственные упражнения, обычно включаемые в разнообразные саентологические курсы общения. Хотя в таких курсах иногда допускается ошибка, внимание студента направляется на его тело, они тем не менее бывают полезны и практичны, если у вас есть возможность их пройти.

Но это упражнение по встрече лицом к лицу самое основное и самое важное. Если вы хорошо им овладеете, то остаток книги пойдет для вас намного легче.

Заметьте, что цель этого упражнения - не прекратить думать вообще, а уметь прекращать думать, когда вы хотите, и вместо этого смотреть на что-то.

Прекрасно иметь такую способность в жизни. Если ваши мысли совершенно запутались, вы в отчаянии, и попали в замкнутый круг, то можно успокоить свои мысли с помощью этого упражнения по встрече лицом к лицу, и просто рассмотреть то, что есть. Затем вы можете пойти дальше, подумать о ситуации осмысленно, и прийти к выводу, вместо того, чтобы бесконечно думать о думании.

### **3.7 Удержание углов**

Выполняйте это, сидя на стуле.

Закройте глаза.

Направьте внимание на два задних верхних угла комнаты.

Удерживайте на них свое внимание, игнорируя любые отвлечения, как в упражнении по встрече лицом к лицу.

Когда вы сможете с удобством сидеть таким образом в течение нескольких минут, то откройте глаза и осмотритесь вокруг, отмечая вещи, которые кажутся вам реальными.

Затем снова закройте глаза и повторите упражнение, направляя внимание на все четыре задних угла одновременно.

Снова осмотритесь вокруг, отмечая вещи, которые кажутся вам реальными.

Затем сделайте то же самое со всеми восемью углами комнаты. Если это слишком сложно, то сначала с шестью, и только потом с восемью углами. Вам нужно достичь момента, когда вы сможете с удобством сидеть и удерживать все восемь точек.

Закончите тем, что откройте глаза и осмотритесь вокруг, отмечая вещи, которые кажутся вам реальными.

### **3.8 Другие люди**

Теперь выйдите на открытый воздух в людное место. Делайте это днем, желательно в солнечный день. Если вы находитесь вдалеке от цивилизации, то сделайте то, что в ваших силах, в крайнем случае можно обойтись местом, где много разных форм жизни.

Выполняйте каждый шаг много раз, пока вы не испытаете хорошее чувство по отношению к нему, и только тогда переходите к следующему.

Отмечайте отдельных людей. Отмечая каждого, просто посмотрите на него и примите решение, что вы позволяете ему быть такими, каким он есть. Отбросьте любые идеи и соображения, и просто принимайте людей такими, какие они есть.

Затем отмечайте отдельных людей, и решайте, что глубоко внутри они любят вас, что бы они ни

демонстрировали внешне. И решите, что глубоко внутри вы любите их, какими бы ни были внешние проявления. Делайте это иррационально, полностью отбросив любую логику. Делайте это просто с помощью своего решения и намерения, игнорируя любые поверхностные причины того, почему это может быть не так.

Затем, отмечайте отдельных людей, и старайтесь увидеть их как богоподобных бесконечных духов, рассматривая их тела, отношения и поступки, как мимолетные проекции, которые они временно помещают здесь.

Теперь отмечайте отдельных людей и мысленно подтверждайте им их бытие здесь.

Продолжайте выполнять это до тех пор, пока вы не будете испытывать очень хорошее чувство по отношению к людям, и сможете принимать их такими, как они есть.

#### **Глава 4:** **Субъективные процессы**

До этого момента мы в основном работали с техниками, которые сосредотачивают внимание вовне. Даже занимаясь "субъективными" вещами, например эмоциями, мы использовали специальный прием с проецированием их во внешние предметы.

Кроме того, нужно напрямую заниматься субъективными вещами. Но при этом часто бывает, что внимание направляется внутрь, а не вовне. Это не проблема в том случае, когда человек работает с умелым профессионалом. Но чтобы при работе соло эти процессы приносили пользу, вам нужно осознавать некоторые вещи.

Прежде всего, пространное думание о думании и почесывание головы не приносит пользы. Вам нужно подчеркивать то, в чем вы уверены, и формулировать очевидные ответы, так при этом нарастает инерция движения вперед и степень уверенности, что позволит вам преодолеть трудные места.

Давайте в качестве примера используем безобидный процесс. Командой процесса будет "вспомни фрукт". При этом записывайте ответы, чтобы вывести их наружу, а не слишком уходить внутрь. Вы задумываетесь на мгновение и выдаете очевидный ответ, например "яблоко", и записываете его. Вы еще немного думаете и вдруг вы можете вспомнить много фруктов, это идет легко, и вы испытываете хорошее чувство по отношению к вспоминанию фруктов, вы овладели этой областью - дело сделано.

Конечно, в этом примере нет никакого умственного заряда, поэтому вы сразу же овладеваете этой областью. Если бы здесь был умственный заряд, то были бы определенные трудности и сопротивление выполнению этой команды, по крайней мере первые несколько раз, и вам нужно научиться настойчиво проходить через них, так как заряд и умственные барьеры уйдут, если вы будете настойчиво пробиваться вперед.

Но вы можете сбиться с пути, если погрузитесь в долгое думание о думании о том, что даже не отвечает на данный вопрос. Вам становится интересно - ремень, это фрукт или овощ. Потом вы задаете себе вопрос, нравится ли вам пирог из ревеня, и не уверены в этом. Затем вы начинаете думать вообще о выпечке пирогов. И скоро вы напрочь уходите в сторону от вопроса. А если вопрос действительно содержит умственный "заряд", то бывает склонность отскакивать от него и думать о чем-то другом, вместо того чтобы пробиваться через заряд.

Когда вы выполняете процесс, вам нужно сосредотачиваться на том, чтобы говорить "Вот это - ...", а не раздумывать слишком долго "Что это?". Для удобства мы вводим сокращения "Итса" (It is a ..., Вот это ...), и "Вотса" (What is it? Что это?). При проведении процесса всегда нужно поддерживать больше "итса", чем "вотса", иначе можно оказаться погребенным под слишком большим объемом неопределенности.

Вместо того чтобы плавать в неопределенности неизвестных вещей, наращивайте все более широкую основу того, чему вы можете посмотреть в лицо, и в чем вы уверены.

Сам вопрос процессинга уже вводит одну неопределенность. Вы можете добавить чуть больше, но не слишком много. Возможно вы на мгновение зададите себе вопрос - а фрукт ли ремень (Что это?)? Тогда вам лучше решить одно из двух, или просто решить, что вы этого не знаете, и возможно, если захотите, вернетесь к этому позднее. Просто наверняка знать, что вы этого не знаете, - достаточно позитивное утверждение, чтобы продолжить ваше движение вперед.

Время от времени вы будете обнаруживать, что оказались неправы (вы решили, что ремень фрукт, а это не так), но если вы накапливаете много правильного, то можете терпимо отнестись к случайной ошибке. Идея здесь не в том, чтобы стремиться к абсолютной истине и совершенству, а в том, чтобы просто выстраивать все лучшие и лучшие опоры, на которые можно становиться, взбираясь вверх.

Теперь просто поупражняйтесь, возьмите свой дневник, и проведите себе процесс "вспомни фрукт", записывая ответы. Возможно, это не вызовет никаких больших откровений или новых знаний, но это даст вам некоторую практику перед выполнением реального процесса. Продолжайте до тех пор, пока не станете испытывать хорошее чувство по отношению к выполнению процесса.

#### **4.1 Вспоминание и забывание**

Теперь давайте испробуем реальный процесс.

- а) Вспомни что-то, что ты не против вспомнить
- б) Вспомни что-то, что ты не против забыть

Эти команды выполняются попеременно. Запишите их вместе с номером процесса вверху страницы дневника (чтобы вы потом могли найти, откуда вы их взяли). Потом, задавая себе вопрос, просто пишите на этой странице а) или б), и записывайте краткое резюме ответа.

Возможно, первые ответы будет трудно найти, и они потребуют много времени. Затем, возможно, вы получите пару легких ответов, все лучше понимая, как делать этот процесс. Но затем снова станет тяжелее, когда у вас закончатся легкие ответы и надо будет заглянуть поглубже. Приложите чуть больше усилий, и вдруг что-то перестанет мешать и вы почувствуете, что ваша память улучшилась, или осознаете какие-то из причин, по которым вы бываете склонны забывать что-то. Это и есть тот момент, на котором можно остановиться.

#### **4.2 Соглашаться и не соглашаться.**

Вам нужно быть свободным в выборе того, с чем вы хотите соглашаться, а с чем - нет. Вам нужна свобода передумать.

##### **4.2.1**

- а) Найди что-то, с чем ты не согласен
- б) Найди что-то, с чем ты согласен

##### **4.2.2**

Возьмите какую-то идею, например "Земля плоская", и попеременно соглашайтесь и не соглашайтесь с ней, пока вы не почувствуете, что управляете ей. Потом выберите другую и повторите. Идеи могут быть истинными, ложными или неопределенными. Продолжайте, пока не приобретете настоящую свободу мышления и сможете думать своей головой.

#### **4.3 Важность**

Вам нужно уметь приписывать чему-то большую или меньшую важность. Это ваш свободный выбор, и вы можете изменять своё мнение.

- а) Реши, что что-то важно
- б) Реши, что что-то неважно

#### **4.4 Симпатия (аффинити)**

- а) Вспомни что-то, что могло бы тебе понравиться
- б) Вспомни что-то, что могло бы понравиться кому-то другому

#### **4.5 Мысль**

Просто найдите, о чем можно подумать в отношении каждой из следующих вещей по очереди (по кругу). Неважно, будет ли это правильным или нет, важным или тривиальным и так далее. Просто по своему желанию подумайте о каждой из этих вещей. Здесь главное – просто подтвердить, что вы управляете тем, о чем вам думать.

- а) Подумай о материи
- б) Подумай об энергии
- в) Подумай о пространстве
- г) Подумай о времени

#### **Ответы на вопросы**

Роб: Если при выполнении субъективного процесса мне просто не приходит в голову ответ на одну из команд, то как много времени мне нужно его искать. Должен ли я пропустить команду, если ничего не приходит в голову, и потом вернуться к ней, или твердо придерживаться ее, пока что-то не появится?

Это зависит от того, запустился ли процесс или нет.

Если у вас были какие-то ответы, то это говорит о том, что вы способны ответить на вопрос. Когда процесс начинает действовать, вы можете столкнуться с каким-то зарядом или трудностью, и было бы ошибкой бросать процесс в этот момент.

Иногда бывает, что находишь несколько легких поверхностных ответов, и оказываешься на грани обнаружения глубокого ответа, так что это может потребовать некоторого времени, и не нужно отступать. Если это занимает до абсурда много времени, то можно сделать перерыв, но не нужно сразу же сверх этого продвигать еще один субъективный процесс.

Я иногда даже ложусь спать после такого процесса, проверяю его утром, если он не подает признаков прохождения, то отбрасываю его как невыполнимый. Потенциальные преимущества встречи лицом к лицу с чем-то недостижимым стоят того, чтобы прикладывать такие усилия.

Но все это относится только к тому случаю, когда процесс начал выполняться, и не перевыполняется.

Перевыполнение обсуждается во второй главе, так что можно изучить его перед прохождением любых субъективных процессов. При перевыполнении тоже бывает очень трудно ответить на вопрос, но процесс уже успешно прошел с настоящими ответами и настоящей пользой.

С какой силой продвигать процесс, который еще не начал идти – это вопрос здравого смысла. Если это часть набора родственных процессов, и один из них уже успешно прошел, то можно продолжать его немного дольше. Если это особенно интересная область, можно продолжать немного дольше. Если вы чувствовали себя не лучшим образом перед началом, то можете попробовать снова, когда будете чувствовать себя немного лучше.

И иногда, когда вы только что достигли по-настоящему большого успеха, следующий процесс может некоторое время быть неинтересен, потому что вы чувствуете себя необыкновенно хорошо благодаря предыдущему.

Но помимо этих факторов, добросовестной попытки в течение нескольких минут должно быть достаточно для процесса, который еще не начал идти.

Можно вернуться и пройти что-то пропущенное, если ваше внимание все время к нему возвращается.

В конечном вы научитесь чувствовать, когда вы увливаете от того, что можно пройти с огромной пользой, и когда вы истязаете команду, по которой сейчас просто нет ничего доступного.

## **Глава 5: Обучение**

Разумеется, чтобы изучить эту книгу, вам нужно обладать определенными способностями учиться и узнавать что-то. Если вы сможете улучшить свои способности в этой области, то учиться станет легче.

### **5.1 Неправильно понятые слова**

Если вы смутно воспринимаете смысл слов, то вы смутно воспринимаете сказанное, и вам трудно понимать его. Это очень просто.

Так что возьмите хорошие словари и научитесь ими пользоваться, если вы этого уже не сделали.

Здесь не нужно быть фанатиком. Иногда можно понять смысл слова из контекста. Кроме того, глава, в которой объясняется какое-то новое понятие – сама по себе определение.

Но первое, что нужно сделать, если вы запутались, это вернуться назад и проверить – возможно, вы неправильно поняли какое-то слово перед тем, как началась путаница.

Кроме того, неправильное понимание слов может вызывать чувство тумана в голове и усталости. Если у вас вдруг без всяких причин возникли такие ощущения, то первое, что вам нужно сделать – это поискать неверно понятые слова.

Заметьте, что неправильно понятые слова – не единственная причина усталости и запутанности. Но их очень легко проверить и проработать, так что пусть это будет вашим первым шагом в случае

затруднений.

Причина запутанности чаще всего не просто в непонятом слове, а в неправильно понятом. Если вы отслеживаете, какое слово вы не поняли, вы можете пропустить его и читать дальше, чтобы найти объяснение или лучше узнать контекст, и это не приводит к особой путанице. Но вот когда вы придаете слову неподходящий смысл (возможно из-за того, что знаете его другое значение), - это настоящие трудности.

Кроме того, иногда неправильно понимаются символы, когда придаешь им одно значение, а они имеют другое.

Иногда неправильно понимаются даже предметы, когда принимаешь предмет за что-то одно, а это совсем другое. Чаще всего это какой-то фокус или розыгрыш, но иногда это происходит, когда попадаешь в совершенно незнакомую среду.

### **5.2 Увидеть, как разные вещи взаимосвязаны друг с другом**

Недостаточно просто знать слова, нужно также усвоить представленные концепции и увидеть, как разные вещи взаимосвязаны друг с другом.

Для этого нужно обдумывать разные вещи, экспериментировать с ними, забавляться с разными идеями, и так далее.

Вам действительно нужно думать о разных вещах, исследовать их скрытый смысл, и прикидывать их возможное применение на практике.

Часто это можно делать в воображении, но иногда нужно нечто большее, что можно поддержать руками.

Это можно сделать, представляя что-то с помощью предметов или пластилина, можно даже прикрепить ярлыки к предметам, и передвигать их, пока вы не поймете зрительно, как разные вещи взаимосвязаны друг с другом.

Например, лучший способ научить детей дробям - это взять бумажную тарелку, разрезать ее на несколько частей, и наглядно показать принципы сложения третей, четвертей, и так далее.

Еще можно разобраться в чем-то, рисуя диаграммы.

Основная идея здесь в том, что если что-то слишком обширно для исключительно умственного понимания, то используйте как помощницу физическую вселенную.

### **5.3 Слишком быстрое продвижение**

Вы можете побуждать себя двигаться слишком быстро, бегло просматривая очень много новых понятий без соответствующей их проработки. Это вызывает чувство головокружения. Просто вы набрали слишком много сразу, не имея соответствующей основы.

Выход в том, чтобы вернуться назад и проработать наспех пройденное, пока вы не почувствуете удобство.

Помимо этого, нет никаких ограничений по скорости. Двигайтесь вперед так быстро, как вам удобно. Просто не входите в штопор.

### **5.4 Интерес**

Всегда легче изучать то, что вам нравится или интересно.

Один из важнейших моментов обучения детей в школе - вызвать интерес к изучаемому предмету.

У взрослых уже обычно есть интерес, потому что они учатся по своей свободной воле. Но иногда бывает нужно пройти через что-то неинтересное, как через необходимое условие того, чему хочется научиться.

В этом случае постарайтесь найти что-то приятное в том, что изучаете.

И разумеется, ваша решимость изучать что-то - это очень ценное качество.

### **5.5 Двигайтесь дальше**

Сказанное выше не делает вас экспертом в данной области. Это просто входная плата за изучение книги и понимание того, что автор старается выразить.

Возможно, этого достаточно, чтобы в первый раз пройти через книгу, и вынести из этого что-то

полезное. Но настоящая компетентность – это нечто намного большее. Следующие разделы дадут вам импульс в этом направлении.

### **5.6 Способность оценивать и составлять мнение**

Значение и важность разных вещей не одинаково. Старайтесь выделить самые важные моменты.

Да, для этого нужна способность составлять свое мнение. Так развивайте ее, оценивая вещи, и проверяя свои оценки. Чтобы научиться составлять свое мнение, нужно составлять свое мнение, затем наблюдать результаты, и исправлять свое мнение по принципу обратной связи.

### **5.7 Практическое применение**

Вам нужно придумывать примеры.

Вам нужно пробовать вещи на практике и наблюдать результаты.

Вам нужно стараться изобретать новые пути применения различных идей в жизни.

Вам нужно проверять вещи и смотреть, насколько точны они на самом деле. Некоторые вещи надежны, а другие применимы лишь изредка. Одни сами идут вам в руки, а другие требуют большого мастерства и искусности.

### **5.8 Расширение кругозора**

Недостаточно просто идти по чьему-то следу. Вам нужно видеть данную область со многих сторон.

Чем большим количеством информации и точек зрения вы сможете овладеть, тем шире станет палитра ваших восприятий.

Для того, чтобы хорошо изучить какой-то вопрос, изучайте много книг, и принимайте во внимание работы самых разных авторов. Не бойтесь объема и количества. Чем больше вы читаете, тем быстрее вы можете читать. Чем больше вы знаете, тем быстрее вы будете овладевать новыми знаниями, потому что у вас много аналогичных знаний.

### **5.9 Истина относительна или абсолютна?**

Истины часто скорее относительны, чем в абсолютны.

Один предмет может быть теплее другого, но ни один из них не находится ни при абсолютном нуле, ни при бесконечно высокой температуре.

Крайне редко, а может и невозможно, чтобы что-то было истинно всегда, полностью, абсолютно и без исключений.

Лучше считать, что вещи размещаются на плавной шкале относительной истинности, чем пытаться рассматривать их в черно-белых красках.

Иногда это называют бесконечно-значной логикой или не-аристотелевой логикой (не по принципу “Да/Нет” логики Аристотеля). Она называется “не-А” и раскрыта в книге Коржибского “Общая семантика” (она также упоминается в “Дианетике” Хаббарда).

### **5.10 Системы отсчета**

Не только оценки относительны по плавной шкале, но и сами шкалы существуют в конкретном контексте или в системе отсчета.

Если вы оцениваете апельсины, основываясь на их относительной сочности, то вы получите неподходящий ответ, попытавшись поместить яблоко на ту же шкалу.

В таких случаях, можно рассматривать разные шкалы как отдельные линии, не совсем параллельные друг другу. Что-то может быть очень высоко по одной линии, но низко по другой.

Или представьте, что какая-то система действует в своей соответствующей области, но не совсем верна в другой сфере. Хороший пример – это механика Ньютона, которая хорошо работает в повседневном мире, но служит только отдельным случаем теории относительности Эйнштейна.

Так что в соответствующую оценку входит не только степень относительной истинности, но и сфера действия. Например, закон гравитации не особенно полезен в свободном падении.

### **5.11 Определение неверных данных**

Не все, что написано – истина, и большинство истин скорее относительны, чем абсолютны.



Очень трудно составить свое мнение в области, в которой вы пока не эксперт. И даже эксперты иногда обманываются.

И в этой области поставлено много ловушек, потому что люди часто хотят обмануть друг друга, ради выгоды или просто для шутки.

Поэтому определение неверных становится отдельной самостоятельной темой, и мы вернемся к этому вопросу в последующей главе.

### **5.12 Ищите истину без предрассудков**

Вот еще одна трудность.

Ваши собственные интересы выгоды могут искушать вас искажать что-то до неузнаваемости.

Лучшее решение - настолько сильно желать истины, чтобы ценить ее выше своих предрассудков.

Еще одно решение - пройти всю эту книгу, и, будем надеяться, подняться достаточно высоко над своими фиксированными идеями и предрассудками, чтобы увидеть все в новом свете.

### **5.13 Завершающий штрих**

Вот простой процесс.

- а) Вспомни случай, когда тебе нравилось изучать что-то
- б) Вспомни случай, когда кому-то другому (или другим) нравилось изучать что-то
- в) Вспомни случай, когда ты успешно научил кого-то чему-то
- г) Вспомни случай, когда кто-то другой успешно научил кого-то чему-то

### **5.14 Послесловие**

Все вышеописанное – это только отправная точка, а не последнее слово в вопросе обучения.

Одна из идей, лежащих в основе всей этой книги, - это улучшить вашу способность наблюдать, понимать и узнавать.

## **Глава 6: Встретить прошлое лицом к лицу**

Здесь мы будем проводить еще несколько субъективных процессов, и по-видимому это подходящий момент упомянуть несколько правил, которым полезно следовать.

Ваш процессинг пойдет гораздо лучше, если вы сыты, отдохнули и имеете возможность выполнять процессы в тихом и безопасном пространстве, где вас ничто не отвлекает.

Избегайте проведения субъективных техник, когда вы огорчены или взволнованы, если только процесс не прорабатывает напрямую само это огорчение. Объективные техники, например те, которые даны в первых главах, можно проводить при любых обстоятельствах.

Объективными называются техники, которые прорабатывают восприятие предметов или выполнение действий в настоящем времени, и они бывают очень полезны, когда вы устали или расстроены. Но в таком случае нужно использовать процессы, которые вы уже знаете, а не пытаться изучить новый процесс далеко не в лучшем состоянии.

Обычно нужно избегать процессинга под влиянием наркотиков или алкоголя, за исключением объективных техник, которые помогают взять себя в руки.

Но иногда выбора нет. Субъективные процессы работают даже при наличии обезболивающих и других вещей, подавляющих состояние ума, но при этом идут медленнее и результаты поверхностны. Если вы оказались в больнице, смело используйте все, что знаете, чтобы выздороветь, это просто трудно, а не невозможно или запрещено.

Помня эти предосторожности, давайте выполним немного процессинга, чтобы улучшить ваши способности вспоминать и встречать прошлое лицом к лицу.

По мере накопления травматических происшествий, "жизненная сила" личности или "Тэта", как она называется в саентологии, постепенно застревает или инкапсулируется в этих неприятных переживаниях.

Лучшая техника для высвобождения этих вещей и восстановления определенной жизненной силы -

не погружаться в травму и не бороться с ней, а вспоминать приятные случаи. Это вытягивает вас из неприятных, застрявших частей вашей истории.

Считайте свою историю как бы "траектория времени", линией времени с датами и событиями на ней, или рулоном киноплёнки с фильмом. Неприятные переживания на ней липкие и накапливают умственный заряд, который ловит ваше внимание и жизненную силу. В конце концов все это может стать черным и закупоренным из-за того, что вы сопротивляетесь рассмотрению неприятных событий.

Но между неприятными случаями есть много приятных. Направляя на них свое внимание, вы уменьшаете черноту и закупорку и оттягиваете энергию от мест застревания.

В конце концов вам будет нужно прояснить травматические переживания, но лучше это сделать, сначала повысив свою жизненную силу, уменьшив закупоренность, и овладев простыми техниками вспоминания. И это вспоминание приятных моментов – важнейший прием для вычерпывания энергии из травматического воспоминания, если оно вам никак не по силам.

Бывает, что изредка конкретный вопрос, вспомнить приятный момент, иногда вместо этого поднимает на поверхность момент потери. Обычно мы не отступаем перед такими вещами, но в данном особом случае мы ищем только приятные моменты.

Если такое случается, то по возможности встретьте потерю лицом к лицу и подтвердите ее, а затем сразу же решительно продолжите поиск приятного момента. Если это слишком тяжело или прилипчиво, или вы не можете найти никакого приятного момента для данного конкретного вопроса, тогда отложите вопрос и всеми возможными средствами найдите ЛЮБОЙ приятный момент. Если и это не получается, то делайте упражнение по осматриванию вокруг и отметке из первой главы, пока не успокоитесь и не почувствуете себя немного лучше, а затем вспомните приятный момент. Вернувшись обратно к упражнению, пропустите вопрос, от которого были неприятности, и перейдите к следующему.

Не прекращайте процесс, если вы попали в неприятности типа описанных выше. Это как падение с лошади, вам нужно сразу же вернуться назад, чтобы не возникло увиливания. Так что обязательно вспомните по крайней мере несколько приятных моментов, прежде чем остановиться, даже на перерыв.

Заметьте, что это повторяющиеся процессы. Выполняйте набор команд снова и снова до тех пор, пока не достигнете результата.

### **6.1 Простое вспоминание - симпатия (аффинити)**

Делайте следующие 3 команды попеременно, пока не испытаете хорошее чувство. Отмечайте **конкретные** случаи и **конкретных** людей.

- а) Вспомни случай, когда ты нравился кому-то
- б) Вспомни случай, когда кто-то нравился тебе
- в) Вспомни случай, когда два человека нравились друг другу

### **6.2 Простое вспоминание - согласие.**

- а) Вспомни случай, когда кто-то соглашался с тобой
- б) Вспомни случай, когда ты соглашался с кем-то
- в) Вспомни случай, когда два человека соглашались друг с другом.

### **6.3 Простое вспоминание - общение**

- а) Вспомни случай, когда кто-то получал удовольствие, разговаривая с тобой
- б) Вспомни случай, когда ты получал удовольствие, разговаривая с кем-то.
- в) Вспомни случай, когда два человека получали удовольствие, разговаривая друг с другом

### **6.4 Простое вспоминание - понимание**

- а) Вспомни случай, когда ты чувствовал, что кто-то действительно тебя понимает.
- б) Вспомни случай, когда ты чувствовал, что действительно понимаешь кого-то.
- в) Вспомни случай, когда ты чувствовал, что два человека действительно понимают друг друга

### **6.5 Простое вспоминание - восприятия**

Выполняйте следующие пять команд попеременно, пока не испытаете хорошее чувство. Отмечайте конкретные случаи и старайтесь повторно пережить это желательное ощущение.

- а) Вспомни случай, когда ты видел что-то красивое
- б) Вспомни случай, когда ты слышал что-то благозвучное
- в) Вспомни случай, когда ты пробовал что-то вкусное
- г) Вспомни случай, когда ты чувствовал какой-то приятный запах
- д) Вспомни случай, когда ты ощущал что-то приятное

### **6.6 Подробное вспоминание**

Здесь мы будем брать определенный тип опыта и подробно его прорабатывать. Каждый большой вопрос - это отдельный процесс. Первый будет описан полностью, остальные нужно выполнять аналогично. Если вы не можете получить конкретные ответы на подробный вопрос, то получите хотя бы приблизительные.

#### **6.6.1 Вспомни случай, когда ты наслаждался едой:**

- а) Когда это было?
- б) Где это происходило?
- в) Кто еще участвовал в этом?
- г) Заметьте цвет вещей в этом происшествии
- д) Заметьте, какие были звуки
- е) Заметьте вкусы, запахи и ощущения
- ж) Заметьте положение вашего тела в это время
- з) Происходило ли еще что-то интересное в это время?

Затем вспомните еще один случай (как можно более ранний), когда вы наслаждались едой, и повторите все перечисленные выше подробные вопросы. Продолжайте находить случаи, пока не станете испытывать хорошее чувство.

#### **6.6.2 Вспомни приятный момент близости**

Это может быть сексуальная близость или момент особой близости между родителем и ребенком, или даже момент глубокой дружбы и взаимоподдержки.

Используйте те же самые подробные вопросы, что и выше, и продолжайте находить дополнительные моменты близости, пока не испытаете хорошее чувство.

#### **6.6.3 Вспомни случай, когда ты делал работу, которой ты гордился.**

Проведите так, как описано выше.

#### **6.6.4 Вспомни случай, когда ты развлекался вместе с группой других людей.**

Проведите так, как описано выше.

#### **6.6.5 Вспомни, как ты исследовал какое-то приятное место.**

Проведите так, как описано выше.

#### **6.6.6 Вспомни случай, когда ты радовался тому, живешь.**

Проведите так, как описано выше.

### **6.7 Что еще можно сделать**

Прежде чем переходить к более сложным темам, например к прошлым жизням, вам нужно испытывать очень хорошее чувство вообще к воспоминанию вещей.

Заметьте, было ли это достигнуто при проведении вышеописанных процессов. Если нет, то скорее всего можно извлечь из этих процессов что-то еще. Проверьте каждый процесс, начиная с 6.1, и посмотрите, можно ли его провести еще немного, или он дошел до настолько хорошей точки высвобождения, которую пока что трудно улучшить.

Кроме того, есть книга Л. Рона Хаббарда "Самоанализ", в ней дается много процессов вспоминания,

которые при необходимости можно использовать в дополнение к описанным выше.

Заметьте, что здесь мы не добиваемся совершенного воспроизведения в памяти, а просто улучшения способности вспоминать, большей определенности и умения. По ходу продвижения еще будет много процессов воспоминания.

### **6.8 Вспоминание прошлых жизней**

Мы - бессмертные духи, прожившие много жизней. Некоторые люди считают это очевидным, а другим бывает трудно освоиться с этой идеей.

Если вам трудно принять на веру эту идею, то я попрошу вас просто дать ей шанс и испробовать некоторые вещи.

Для того, чтобы продолжать работу с этой книгой, не обязательно, чтобы вы верили в прошлые жизни.

Но процессы могут подымать на поверхность разные вещи, вносить их в поле зрения, и вам нужно быть готовым смотреть в лицо всему, что поднимается. Время от времени эти вещи могут логически не вписываться в вашу текущую жизнь.

Как минимум, вам нужен непредвзятый ум и готовность рассматривать то, что всплывает, без лишних предрассудков. И вам нужно немного информации и ориентации, и некоторый опыт работы с понятием прошлых жизней, чтобы вы могли увидеть взаимосвязи разных вещей, если прошлые жизни все же всплывут.

Но вам не нужно становиться верующим. Можно считать эти прошлые жизни тренировкой воображения, или способом выделить пространство для проработки того богатства умственных конструкций, которое покоится в подсознании.

Так что выполняйте эти упражнения независимо от того, верите ли вы в прошлые жизни или нет, и будьте готовы к тому, что при прохождении этой книги иногда будут всплывать странные и необычные вещи. И не слишком суетитесь по поводу доказательства или опровержения этого материала. В свое время это само собой прояснится.

### **6.9 Немного базовой информации о прошлых жизнях**

Терапии, в которых допускается существование прошлых жизней, часто сосредотачиваются на травматических происшествиях, происшедших в прошлых жизнях. Сюда в особенности относится без конца повторяющаяся неприятность смерти. Но эти неприятные переживания - это одна из причин, по которой люди не хотят вспоминать предыдущие жизни.

Поэтому сначала мы будем сосредотачиваться на приятных воспоминаниях, и пока что отложим неприятные случаи.

При вспоминании человек бывает склонен втискивать все в знакомые шаблоны, особенно когда реальная ситуация радикально отличается от того, к чему он привык. И когда к человеку приходит реальное, но смутное воспоминание, он бывает склонен заполнять недостающие фрагменты тем, что видел по телевизору, или читал в книгах по истории. Например, вы обнаружите сильную склонность монтировать родной язык вместо реального языка, на котором разговаривали в каком-то древнем происшествии.

Кроме того, можно принять желаемое за действительное. Вспомнив крошечный фрагмент древнего Рима, можно поддаться искушению представить себя Юлием Цезарем, так как он был известной и мощной фигурой.

Здесь действует еще один механизм – склонность меняться ролями и ошибочно вспоминать, что вы были победителем, а не проигравшим, или что вы были жертвой, а не виновником. На самом деле эта замена ролей происходит в обе стороны, трава всегда кажется зеленее с другой стороны забора. Поскольку вы не переживали неприятных частей опыта вашего противника, то легче ошибочно вспомнить себя с противоположной стороны конфликта, и не встречаться лицом к лицу с реально пережитой болью или виной.

Мы находимся здесь уже очень долго, и немного застряли в привычной колее. Цивилизации и стили культур часто повторяются. Было много планет, похожих на Землю, и история склонна повторяться, по крайней мере в общих чертах. И то, что на первый взгляд показалось жизнью в древнем Риме, может в итоге оказаться происшествием на какой-то далекой планете миллионы лет назад.

Все это постепенно прояснится само собой, и то, что вначале было смонтировано, при нашем

дальнейшем продвижении отпадет.

Так что не отстаивайте правильность и точность того, что помните смутно, не вставайте в позу защиты и отстаивания своих неточных воспоминаний, опираясь на ложное чувство гордости или статуса.

Но также возьмите себе за правило не обесценивать воспоминания и не отбрасывать их как чистый вымысел только из-за того, что в них есть какие-то логические несоответствия.

Когда вы стараетесь что-то найти, подсознание часто позволяет подняться важному кусочку, даже если его приходится окружать неточной подмененной информацией. Если, например, вам нужно проработать свою "прошлую жизнь" как вымышленного героя из виденного вами фильма, что ж - вперед, за работу. Только не сидите и не говорите что-то вроде: "Очевидно, это невозможно, я никак не мог быть шекспировским Макбетом".

Если вы обесцениваете происшествие в целом, то вы обесцениваете и крошечный кусочек истины, который был вам представлен. Возможно, например, вы как Макбет когда-то из корысти убили своего отца, но реальное происшествие слишком далеко и трудно достижимо. Встречая лицом к лицу в основном вымышленное происшествие, вы также смотрите в лицо крошечному кусочку настоящего воспоминания, который вам необходимо встретить лицом к лицу.

Так что не сражайтесь с воспоминаниями, и не заставляйте их быть исторически точными. Просто пусть они будут такими как есть. Постепенно ваша способность смотреть событиям в лицо будет улучшаться, умственного заряда будет становиться все меньше, и вы вспомните реальности, лежащие в основе наполовину истинных событий, обнаруженных вами первоначально.

### **6.10 Первый шаг к воспоминанию прошлых жизней**

История нашего существования охватывает миллионы жизней в этой и в более ранних вселенных.

Наша жизнь на этой Земле – всего лишь капля в море. Но подобные Земле макеты существовали с незапамятных времен, и их обычно вспоминать легче, чем что-то более чуждое. Даже если это только тысячная доля ваших прошлых жизней, все равно именно с ними вы знакомы лучше всего, и они постоянно напоминают о себе.

Мы используем это преимущество и будем искать приятные жизни в уже отчасти знакомой вам обстановке.

Выберите ваш любимый период истории, и цивилизацию, к которой вы чувствуете самую искреннюю симпатию. Или если вас сильно привлекает фантастика или фэнтези, представьте себе какую-то космическую империю или фантастическое царство, которые вызывают у вас очень приятные чувства.

Сделав свой выбор, отбросьте все детали, особенно знаменитые имена и события, и сосредоточьтесь вместо этого на общих характеристиках этой цивилизации. Если какая-то историческая деталь бросается вам в глаза как совершенно неправильная, то замените ее тем, что вам кажется более подходящим, так как не исключено, что вы действительно ощущаете что-то из давнего прошлого где-то очень далеко, а не из недавней истории земной цивилизации, о которой вы читали.

Так как мы сосредотачиваемся на периоде, который вызывает у вас приятные чувства, и стараемся поднять на поверхность приятный период жизни, то скорее всего вы можете доверять своим ощущениям по поводу того, каким вы были и чем вы занимались. В хорошем сроке жизни нет особой склонности подменять неприятные переживания приятными, так как реальный опыт был на самом деле приятным.

Теперь рассмотрите, чем вам нравилось заниматься в этой цивилизации. Визуализируйте происшествие, когда вы занимались этим, постарайтесь выяснить цвета, звуки и любые нужные детали. Подгоняйте их, опираясь на свое "внутреннее чувство" правильности и неправильности, пока не добьетесь желаемого. Считайте, что это может быть приближением к истинному воспоминанию.

Прodelайте это еще несколько раз, визуализируя случаи, когда вы занимались любимым занятием. Затем рассмотрите все эти случаи и посмотрите, можно ли расставить их по порядку, какой их них был первым, и так далее.

Рассмотрите, какая работа или пост в этой жизни кажутся вам подходящими. Визуализируйте происшествия выполнения этой работы. Упорядочите их вместе с предыдущими в что-то подобное линии времени. Полезно записать их на бумаге, оставив большие промежутки для добавлений.

Рассмотрите, каких людей вы любили в этой обстановке - друзей, возлюбленных, родителей, детей и так далее. Постарайтесь визуализировать несколько действительно приятных эпизодов с этими людьми,

и добавьте их в эту последовательность.

Рассмотрите, есть ли какое-то очень радостное событие, какой-то личный успех или важное событие, изменившее вашу жизнь в лучшую сторону. Снова визуализируйте происшествия и добавьте их.

Если произошло что-то неприятное, которому вам нужно посмотреть в лицо, - вперед, тоже рассмотрите его и добавьте в ту же последовательность. Но обязательно уравновесьте его, найдя еще несколько приятных эпизодов. Не набрасывайтесь на ужасные вещи, которые могли с вами случиться.

Теперь повторите процедуру подробного вспоминания, данную в разделе 6.6, применив ее к этой прошлой жизни, которую вы реконструируете.

Теперь запишите краткое резюме этой жизни. И запишите все те события, в которых вы уверены.

Выберите другой исторический период (или другую космическую оперу, или что-то еще), и повторите всю процедуру для второй жизни.

Еще раз проделайте это для третьей жизни. Вам нужно по крайней мере три, чтобы вы не слишком фиксировались на первой.

Представьте себе, что все, с чем вы встретились, возможно всего лишь полуправда, смесь истинных воспоминаний и воображаемых измышлений. Даже воображаемая часть поможет вам расширить кругозор.

### **6.11 Заключительный шаг**

Это не последний шаг в проработке прошлых жизней. Вы сделаете еще очень многое по мере продвижения по этой книге. Это просто завершающий шаг этой главы, и его цель в том, чтобы собрать все воедино и стабилизировать все то, чего вы достигли при вспоминании своих прошлых существований.

И если эти прошлые жизни кажутся вам очень смутными и неопределенными, не расстраивайтесь. Мы не так уж далеко прошли, чтобы достичь прочных воспоминаний, разве что вы уже занимались тщательной проработкой прошлых жизней, или находитесь в исключительно хорошей форме.

Идея этой главы – просто раскрыть вас, чтобы вещи из прошлых жизней могли при необходимости легко всплывать во время процессинга.

Теперь, когда у вас есть некоторая ориентация по прошлым жизням, будет очень хорошим завершающим штрихом снова провести процессы 6.1-6.5, расширив их на более широкий масштаб времени, если, конечно, вы уже не вызвали воспоминания прошлых жизней при первом проходе через них.

Есть вероятность того, что эти процессы будут перевыполняться, так как вы их уже проводили. В таком случае восстановите предыдущую точку высвобождения, как это было описано во второй главе. Но скорее всего большинство этих процессов будут снова проводиться успешно на открывшемся нам более широком масштабе времени.

И не ограничивайте эти процессы теми тремя жизнями, которые вы подробно проработали раньше. Просто принимайте все, что готово появиться.

Именно на этом шаге вы можете получить какие-то очень реальные и яркие воспоминания, благодаря упорной работе, проделанной вами на предыдущих шагах.

## **Глава 7: Готовность и доступность**

Человеку не по силам взять и сразу раскрыть все глубоко погребенные области ума. Это бы слишком ошеломило его. И поэтому человек ограничивает себя, он знает, что его может просто смять, если он полностью откроет шлюзы.

Но люди безрассудно продолжают накапливать все больше и больше слоев не встреченных лицом к лицу вещей, совершенно ничего не возвращая обратно из этих закрытых областей.

Есть простое решение - освобождать по одной вещи за раз и постепенно открывать скрытое, обнажая вещи в том темпе, в котором человек способен это выдерживать.

Никто не выдержал бы, если бы все воспоминания всех жизней вернулись к нему, как одна ударная волна. Но можно делать это постепенно, открывая воспоминания кусочек за кусочком, и восстанавливая свою индивидуальность, как бессмертного духа.

Есть часть ума, которая чиста и открыта. Это та область, где вы все еще осознаете и способны действовать сознательно. И есть черная область, которая настолько глубоко погребена, что недоступна для вас. И между ними есть серая полоса.

Эта серая полоса и есть доступная область. В ней находится то, что пределах вашей досягаемости, и что вы можете найти и проработать в процессинге.

После мере удаления и прояснения вещей из серой полосы, все большая часть ранее темной области переходит в серую область. Это похоже на снятие слоев песка, когда нельзя копать слишком глубоко, иначе окружающий песок заполнит яму, но можно постепенно снять весь слой и обнажить лежащий под ним слой.

Серая полоса бывает узкой или широкой. Когда вы сыты и отдохнули, эта полоса шире, потому что вы в лучшей и физической, и умственной форме. Уверенность в себе расширяет ее, а страх рассматривать что-то сужает ее.

Чем шире эта полоса, тем большего вы можете достичь за данное время.

Когда вы работаете с обученным и компетентным профессионалом, эта область шире, так как вы чувствуете себя безопасно и уверены, что он справится с любыми вашими неприятностями.

Когда вы работаете один, эта область уже, что немного замедляет ваше продвижение. Поэтому важно проводить процессинг, направленный на расширение этой области.

Мы уже выполняли некоторые процессы, повышающие вашу способность встречать лицом к лицу, и вы изучили несколько техник, которые помогут вам в случае неприятностей. Оба эти фактора увеличивают доступную полосу. Здесь мы займемся третьим фактором - вашей готовностью узнавать что-то.

Если смотреть шире, совершенно невозможно навсегда травмировать бессмертный дух, поэтому нет никаких знаний, которые могли бы вам действительно навредить. Но с узкой человеческой точки зрения, личность может бояться узнать что-то. Давайте потренируемся смотреть в лицо воображаемым вещам, и тогда нам будет легче смотреть в лицо реальным событиям, когда они поднимутся.

Вам желательно достичь точки, когда вас на самом деле не заботит, насколько идея пугающа и ужасна. Вместо этого вы просто хотите правды. Как сказал Иисус "Истина освободит вас".

### **7.1 Готовность узнавать**

Выполняйте эти команды попеременно. Можно выдумывать что-то. Можно отмечать то, что потенциально может быть истинным. Можно отмечать вещи, в ложности которых вы уверены, и признавать, что если бы они вдруг стали верны, то вы бы были готовы узнать их.

Дойдите до момента, когда вы были бы не против узнать что угодно, независимо от того, насколько это ужасающе или странно.

- а) Что ты был бы не против узнать о себе?
- б) Что ты был бы не против узнать о ком-то другом?
- в) Что ты был бы не против, чтобы узнал кто-то другой?

### **7.2 Узнавать о ...**

Это еще один процесс на "готовность узнавать". Выполняйте, как и предыдущий.

- а) Что ты был бы не против узнать о своем теле?
- б) Что ты был бы не против узнать о своих друзьях или возлюбленных?
- в) Что ты был бы не против узнать о группах, в которые ты входил илиходишь?
- г) Что ты был бы не против узнать об обществе?

### **7.3 Продвинутый вариант**

- а) Что ты был бы не против узнать о реальности?
- б) Что ты был бы не против, чтобы кто-то другой узнал о реальности?
- в) Что ты был бы не против, чтобы другие узнали о реальности?

### **7.4 Быть**

Теперь давайте пойдём немного дальше, охватив ещё несколько областей, где важно свободно думать. На вершине этой шкалы оказывается, что личность может быть или не быть чем угодно по собственному выбору.

- а) Кем/Чем ты был бы не против быть?
- б) Кем/Чем ты был бы не против, чтобы был кто-то другой?
- в) Кем/Чем ты был бы не против, чтобы были другие?

#### **7.5 Делать**

- а) Что ты был бы не против делать?
- б) Что ты был бы не против, чтобы кто-то другой делал?
- в) Что ты был бы не против, чтобы другие делали?

#### **7.6 Иметь**

- а) Что ты был бы не против иметь?
- б) Что ты был бы не против, чтобы кто-то другой имел?
- в) Что ты был бы не против, чтобы другие имели?

#### **7.7 Соглашаться и не соглашаться**

Важно уметь соглашаться и не соглашаться по своему желанию, и не застревать навязчиво на чем-то одном. Так что попеременно выполняйте следующие команды.

Заметьте, что это нормально – быть не против соглашаться или не соглашаться с одной и той же вещью. Вы не против пойти по любому пути, именно к этому умению мы и стремимся.

- а) С чем ты был бы не против согласиться?
- б) С чем ты был бы не против не согласиться?
- в) С чем ты был бы не против, чтобы согласился кто-то другой?
- г) С чем ты был бы не против, чтобы не согласился кто-то другой?

#### **7.8 Изменения**

Терпимость к изменению и неизменности тоже важна.

- а) Против чего ты был не возражал, чтобы оно изменилось?
- б) Против чего бы ты не возражал, чтобы оно осталось таким же?

#### **7.9 В людном месте**

Это ещё один процесс, который можно выполнять в магазине, на вокзале или в любом месте, где есть большое скопление людей.

Отмечайте людей и для каждого из них находите что-то, что вы были бы не против, чтобы он узнал.

#### **7.10 Страх узнавать**

Есть высказывание, что самый сильный страх – это боязнь самого страха.

Страх перед чем-то неизвестным гораздо ужаснее страха перед тем, что понимаешь.

Боязнь ужасной истины, подстерегающей нас за углом, заставляет нас бояться просто взглянуть, и нас преследуют тени, которые сразу рассеялись бы, если бы мы извлекли их на свет божий.

Так что давайте придумывать ужасные истины, которые вы можете узнать. Выполняйте этот процесс до момента, когда вы сможете смеяться над этим и не беспокоиться по поводу открытия каких-то ужасных вещей.

- а) Вспомните или придумайте ужасную "истину", которую вы могли бы узнать
- б) Какие могли бы быть последствия этого?

### **Глава 8: Барьеры общения**



Если какой-то обладающий мощью или потенциалом поток заблокирован или закупорен, то в нем может нарастать давление, масса или заряд.

Свободный поток общения - это один из самых сокровенных и важных потоков для духовного существа.

Когда он подавлен или навязан, то это может приводить к протестам, огорчениям, проблемам, навязчивому поведению, и другим бедам.

Но похоже на то, что барьеры общения по сути создаются по собственной воле. Другими словами, человек сам решает прекратить общение.

Это означает, что можно пробиться через эти барьеры, просто приняв такое решение, не выясняя, зачем и почему. Это можно сделать просто количественно. Если вы будете достаточно говорить о сексе, то у вас исчезнет запрет на разговоры о сексе, если конечно вас не начнут бить за такие разговоры, что будет для вас хорошей причиной решить замолчать снова.

Это поднимает проблему необходимости безопасного общения в то время, когда вы пробиваетесь через барьеры. После того, как вы разобьете барьеры, у вас не будет необходимости общаться навязчиво, вы сможете использовать здравый смысл и не будете расстраивать людей, когда это неуместно. Но для того, чтобы сначала освободиться от запретов, вам нужно безудержное и необузданное излияние, которое, как правило, неприемлемо в обычном разговоре.

Когда один человек проводит процессинг другому, то он может просто попросить его говорить совершенно раскованно, просто слушая и поощряя поток, до тех пор, пока барьеры не падут.

В случае само-процессинга, единственный вариант - визуализировать общение с другими и писать им длинные и раскрепощенные письма до тех пор, пока вы не почувствуете полную непринужденность в общении. Пишите письма так, как будто вы на самом деле собираетесь их отправить, но когда вы начинаете чувствовать себя лучше, вам уже не обязательно их отправлять. Так что накапливайте их в большой стопке до тех пор, пока у вас вдруг не вырвется глубокий вздох облегчения, и вы не почувствуете, что можете совершенно раскрепощенно общаться когда угодно.

Кроме того, сделайте это и с другой стороны, придумайте письма от них к вам. Пишите письма от их имени, и делайте их как можно более сумасбродными и возмутительными. Чтобы освободиться от запретов в области общения, нужно быть готовым не только сказать что угодно кому угодно, но и услышать что угодно от кого угодно. Как правило, у людей есть барьеры в обоих направлениях, и они также ограничивают общение между другими людьми.

Когда вы закончите, у вас уже не должно быть ни малейшей потребности шокировать или ошеломлять других, говоря вещи, которые они не могут встретить лицом к лицу. Если же у вас возникают такие побуждения, то это значит, что вы недостаточно долго прорабатывали эти процессы, и вам нужно вернуться обратно и завершить их.

Заметьте, что в этой главе наша цель - это только снять барьеры и запреты со свободного общения. Позитивными умениями и навыками мы займемся в следующей главе.

### **8.1 Тело**

Теперь давайте напишем письмо воображаемому человеку, описывая личные и интимные детали своего тела. Вам нужно на самом деле написать его, а не просто думать об этом про себя. В данном случае объем важнее, чем качество.

Затем напишите ответное письмо от воображаемого человека, в котором он подтверждает то, что было написано в вашем письме, и описывает личные и интимные детали своего тела.

Продолжайте писать письма в обоих направлениях. Включайте смущающие детали и вещи, которые вы в обычном разговоре не сообщили бы никому. Раскрывайте личные привычки, включая отрицательные, детали туалета и все, что вам придет в голову по поводу тела.

Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете, что можете говорить и выслушивать все что угодно в этой области без малейшего волнения или беспокойства.

### **8.2 Секс**

Теперь пишите о сексе, как о сексе в целом, так и о своих собственных желаниях и действиях.

Снова пишите письма в обоих направлениях до тех пор, пока не станете свободно общаться в этой области.

### **8.3 Социальные вопросы**

Теперь говорите о своих взаимоотношениях с другими людьми, включая работу, группы, общество, и любые другие взаимодействия между людьми. Здесь вам нужно включать смущающий вас опыт, вещи, которые вы делаете, но не хотели бы, чтобы кто-то об этом узнал, вещи, которые вы опасаетесь сказать публично, критика, которую вы не осмеливаетесь высказать и так далее.

Снова пишите письма в обоих направлениях до тех пор, пока не станете свободно общаться в этой области.

### **8.4 Желания и прочее**

Теперь напишите о том, что вам нравится и не нравится, особенно о тех симпатиях и антипатиях, которые вы неохотно высказываете из-за их необычности. И напишите о своих желаниях, как о низменных, так и о возвышенных. Напишите обо всех своих глубоких верованиях, которые вы бы не хотели высказывать публично.

Снова пишите в обоих направлениях до тех пор, пока не станете свободно общаться в этой области.

### **8.5 Люди**

Теперь выбирайте конкретных людей, с которыми вы тесно связаны (или были тесно связаны), и с кем общение могло быть заблокировано. Это могут быть родители, дети, супруги, возлюбленные, близкие друзья и так далее.

Каждому из них в отдельности пишите письма и ответы от его имени, высказывая любые запрещенные сообщения и вообще все, что вы считаете нужным сказать, или любые рассуждения по темам пунктов 8.1 – 8.4. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что у вас больше нет ничего навязчивого или заблокированного по поводу того, что вы можете им сказать или услышать от них.

### **8.6 Профессии**

Теперь выбирайте разнообразные роли и профессии, которые могут в чем-то блокировать ваше общение.

Например, выбирайте начальников, школьных учителей, полицейских, судей, священников, продавцов, политиков, и так далее.

Снова для каждой роли или профессии в отдельности пишите письма в обоих направлениях, высказывая то, что должно быть сказано, или было заблокировано, или что-то на темы пунктов 8.1-8.4.

### **8.7 В людном месте**

Теперь отправьтесь в людное место. Каждый следующий шаг делайте до тех пор, пока не испытаете хорошее чувство по отношению к нему. Если же вам это трудно, то делайте каждый шаг немного и по кругу, не увязая на одном шаге.

*8.7.1 Отмечайте людей и воображайте что-то, что вы могли бы сказать каждому из них. Это может быть что-то возмутительное или неожиданное и нелогичное.*

*8.7.2 Отмечайте людей и воображайте что-то, что вы были не против, чтобы они сказали вам. Опять же это может быть что-то возмутительное или неожиданное и нелогичное.*

*8.7.3 Отмечайте пары людей (не обязательно как-то связанных или разговаривающих) и воображайте, что бы они могли сказать друг другу.*

### **8.8 Настоящая свобода**

Это заключительный процесс данной главы. Делайте его до тех пор, пока не снимутся последние блоки, и вы сможете свободно общаться.

Эти три команды выполняются по кругу. Делайте акцент на отметке вещей, о которых вы готовы разговаривать, но ничего не избегайте.

К этому моменту вы уже должны быть способны пробиваться через любые оставшиеся барьеры одним своим решением. Но если оказывается, что остался еще какой-то запрет, который трудно высвободить, то временно отложите этот процесс и займитесь написанием писем в той области, в которой вы столкнулись с трудностями, до тех пор, пока она не будет проработана. Затем вернитесь и завершите процесс.

Команды процесса:

- а) Что ты был бы не против сказать кому-то другому?

- б) Что ты был бы не против, чтобы кто-то другой сказал тебе?
- в) Что ты был бы не против, чтобы кто-то другой сказал другим?

### **8.9 Телепатические способности**

Я немного изменил процессы, и это может касаться любого продвинувшегося студента. Для того, чтобы справиться с проблемой проведения общения соло, в книге говорится о написании писем (которые на самом деле не отсылаешь). Это делается для того, чтобы обеспечить начинающему достаточную массу и реальность сообщений.

Но если вы способны делать макеты, которые дают вам полноценное "обладание" и реальность, то можно видоизменить процесс, просто макетируя людей, и общаясь с ними, чтобы пробиться через преграды общения. Для продвинувшегося студента это удобнее. Начинаящий может это попробовать, но если есть какое-то чувство нереальности или пустоты (отсутствия массы), то ему нужно делать это с бумагой и ручкой.

Я достиг конца этой главы с очень хорошим успехом, но почувствовал желание провести еще к тому же процессы, нацеленные на область телепатии. Я уже думал об этом раньше, но оно как-то не казалось правильным действием, так что я все откладывал это на потом.

Но после более глубокого прохождения ступени 0, мне показалось, что будут очень уместны процессы по телепатическому общению, просто чтобы снять заряд. Цель была не в том, чтобы открыть полные телепатические способности, а в том чтобы просто сделать крошечный шаг в этом направлении.

Так что я добавил такой процесс 8.9:

- а) Что ты был бы не против прочитать в уме другого человека?
- б) Что ты был бы не против, чтобы кто-то другой прочитал в твоём уме?
- в) Что ты был бы не против, чтобы кто-то другой прочитал в уме другого человека?

Он может быть слишком продвинутым для начинающего на первом проходе через книгу, но он явно нужен для продвинувшихся студентов.

## **Глава 9: Еще об общении (коммуникации)**

Теперь, когда мы отбросили многие барьеры с пути свободного общения, пришло время взглянуть на сам механизм общения.

В простейшей форме, общение - это проекция чего-то из точки источника в точку получения. В некотором смысле мы даже можем считать всё движение частиц или потоки энергии сообщениями, идущими из одного места в другое.

Но нас здесь интересуют сообщения, источник которых - живое существо, их особенность в том, что они создаются и проецируются здесь и сейчас по желанию выдающей их личности. Это особый случай, так как большая часть того, что мы воспринимаем, - это старый материал, который до сих пор пересылается туда и обратно.

Здесь есть много полезных вещей, которыми можно заняться, и мы будем рассматривать их по очереди, по ходу дела выполняя определенные упражнения. Даже небольшая работа в этой области может значительно улучшить жизнь человека, так как это важная часть нашего взаимодействия с другими людьми.

### **9.1 Проецирование намерения**

Самый простой и мощный фактор того, чтобы успешно передать сообщение, - это проецировать его, намереваясь доставить сообщение через пространство в то место, куда вы хотите.

Интересно, что слова и механика передачи вторичны по отношению к самому намерению. Можно произносить неправильные слова, и человек все равно поймет, что вы имеете в виду, если ваше намерение достаточно сильно. Можно прошептать через шумную комнату, и задуманный вами получатель вас услышит. По мере того, как вы будете развивать свои способности в этой области, могут происходить странные и удивительные вещи.

Если просто читать данные здесь упражнения, то они могут показаться глупыми и пустяковыми. Это не так, и вам нужно попробовать их, чтобы понять, что они дают.

#### **9.1.1**

Выберите в комнате предмет и начните вслух говорить ему "Привет". Отметьте точку в пространстве, в которую вы проецируете каждый привет. Намеренно нацельте несколько приветов на пространство перед предметом, за предметом, справа и слева от него. Затем нацельтесь и направьте "привет" в самый центр предмета.

Выберите еще один предмет и повторите описанное выше.

Сосредотачивайтесь на управляемой передаче приветов в конкретные точки, осознавая расположение точки, в которую вы проецируете.

Продолжайте до тех пор, пока не овладеете проецированием своего намерения в конкретные точки.

Заметьте, что здесь мы используем не пассивное определение намерения, а активное. Другими словами, в смысле намереваться, чтобы что-то случилось, а не просто обдумывать свои стремления или мотивацию.

### **9.1.2**

Теперь быстро осматривайте комнату, выбирая предметы, и говоря им привет, при этом каждый раз направляя намерение точно в центр предмета.

Если вам кажется, что намерение все-таки не попало в предмет, то скажите привет другому предмету, а затем вернитесь к тому, который вы пропустили, а не старайтесь каждый раз подправлять свое намерение. Другими словами, продолжайте быстро и позитивно перемещаться, при необходимости возвращаясь к предметам, пока не удовлетворитесь тем, как вы достигаете всех предметов.

### **9.1.3**

Теперь придумайте какое-то бессмысленное слово и пусть оно означает "привет". Произносите это слово, но при этом пусть в предметы попадает намерение "привет".

Затем используйте случайные слова с другими смыслами, но говорите их предметам с намерением, что они означают "привет".

Выполняйте это до тех пор, пока не сможете отделять умственное намерение от вербализации, и проецировать намерение независимо от используемых вами звуков.

### **9.1.4**

Теперь кричите предметам привет до тех пор, пока не исчезнут все возможные барьеры по силе проецирования.

Затем шепчите предметам "привет", и при этом проецируйте мощное намерение.

Если необходимо, то можно выполнять попеременно по несколько команд криком и шепотом до тех пор, пока вы не сможете поддерживать при шепоте такую же силу намерения, как и при крике.

### **9.1.5**

Теперь молча проецируйте в предметы намерение "привет". Идея здесь в том, чтобы доставить намерение в предмет, а не просто думать об этом.

Время от времени, несколько раз говорите предмету "привет" вслух, и затем снова возвращайтесь к безмолвному намерению. Продолжайте выполнять до тех пор, пока вы не сможете сохранять силу своего намерения даже тогда, когда вы молчите.

Во всех этих упражнениях проецируйте свое намерение в отдельные предметы, точно попадая в конкретные места.

### **9.1.6**

Упорные усилия в одном направлении могут немного утомлять. Общение и намерение не обязательно двунаправлены, но удобнее, когда они движутся в обоих направлениях.

Чтобы немного уравновесить это, молча передавайте намерение "привет" в каждый предмет, а затем воображайте, что он отвечает вам "спасибо", с намерением, передающимся от предмета к вам.

Продолжайте до тех пор, пока не будете чувствовать удобство.

Заметьте, что на самом деле вы сами обеспечиваете намерение для ответного сообщения.

### **9.1.7**

Попробуйте эти вещи в повседневном общении, говорите вещи с сильным умственным намерением, также немного поэкспериментируйте, не вкладывая ни малейшего намерения в то, что говорите, или вкладывая намерение, не совпадающее с произносимыми словами. Заметьте, как люди на это реагируют, и что при этом наблюдается.

Заметьте, что очень сильные намерения склонны быть приказывающими.

Кроме того, заметьте, что люди часто чувствуют невербальные намерения, но предпочитают их игнорировать.

Если вы хорошо этому научитесь, то сможете иногда, с помощью безмолвного намерения, заставлять официанта или официантку вздрогнуть или повернуться. Но они так хорошо умеют игнорировать высказанные вслух просьбы о внимании, что им очень легко игнорировать безмолвное намерение. Но вы обнаружите, что часто можете шепотом привлечь их внимание в другом конце шумного зала, и они на это отлично реагируют, так как это для них ново и обходит те прочные умственные щиты, которые они построили, чтобы их постоянно не дергали клиенты. Чем легче касание, тем лучше реакция.

## **9.2 Подтверждения**

Если кто-то твердо решил передать сообщение, то он упорно повторяет его снова и снова, пока не увидит, что оно получено.

Если он не особенно наблюдателен, то ему трудно заметить, что сообщение получено, пока ему не будет дано какое-то подтверждение получения сообщения.

Кроме того, многие вещи, которые человек делает или создает навязчиво или автоматически, - это прошлые попытки сообщить что-то, которые до сих пор не подтверждены как нужно.

И в повседневном разговоре общение часто идет намного ровнее, если с обеих сторон, кроме передаваемых сообщений, даются подтверждения получения.

Есть много вещей, которые можно говорить, чтобы подтверждать получение сообщения. Иногда вам хочется просто сообщить, что вы это услышали, в других случаях вы также можете передать согласие. Заметьте, что вам не обязательно соглашаться с сообщением, подтверждая получение. По крайней мере можно дать человеку почувствовать, что он передал свое сообщение.

Для подтверждения можно использовать такие слова, как "Хорошо", "Ясно", "Спасибо", "Я понял", "Я вас выслушал", "Ладно" и так далее.

Подтверждение может как передавать чувства, так и просто быть чистым и полным завершением общения, не подразумевая никакой оценки содержания.

Если вы передаете чувство иронии или осуждения в предполагаемом подтверждении, то вы на самом деле не подтверждаете сообщение, а отвергаете его, и тем самым можете вызвать огорчение. Если нужно выразить несогласие, то лучше не сразу вклиниваться с критикой, а нейтрально подтвердить сообщение (чтобы человек узнал, что вы поняли сказанное им), и затем объяснить свое несогласие.

Когда вы проводите процессинг кому-то другому, то обычно желательно просто давать ему рассматривать что-то, не вставляя свои пять копеек, так что тренируйтесь использовать чистые подтверждения, не подразумевающие никаких оценок. Но в обычном разговоре часто нужно больше обратной связи. Но если кто-то облегчает перед вами душу, то разумно чисто подтверждать, чтобы человек мог излить все то, что ему необходимо сказать.

Подтверждение бывает полной и окончательной точкой, или просто подтверждением конкретного сообщения, или частичным (полу) подтверждением, побуждающим человека сказать больше. Все эти виды можно тренировать.

### **9.2.1**

Воображайте, что предметы в комнате говорят вам "привет", и вслух подтверждайте каждый привет, говоря им вслух "Спасибо". Направляйте подтверждение точно в предмет, как в упражнениях на намерение в предыдущем разделе.

### **9.2.2**

Вы можете подтверждать со слишком большой силой, не только завершая цикл общения, но и оказывая излишнее давление, ошеломляющее человека, с которым вы разговариваете.

Вы также можете подтверждать слишком слабо (не частично, поощряя человека сказать больше, а просто слишком слабо).

Пусть предметы говорят вам "привет", потренируйте излишнее и недостаточное подтверждение. Выполните несколько слишком сильных (крича или как-то еще), и затем несколько слишком слабых, и после этого несколько правильных подтверждений. Сделайте это несколько раз, пока не овладеете этим, а затем завершите хорошими подтверждениями.

### **9.2.3**

Теперь пусть предметы говорят вам "привет", молча подтверждайте получение этих приветов.

### **9.2.4**

Пусть предметы говорят вам "привет", тренируйте подтверждение сообщения (вслух) с разным отношением, согласием и несогласием, а также время от времени давайте несколько чистых подтверждений. Выполняйте это до тех пор, пока не овладеете этим, а затем завершите несколькими чистыми подтверждениями.

### **9.2.5**

Теперь тренируйте частичное подтверждение:

Пусть предмет скажет вам "привет". Дайте ему частичное или побуждающее подтверждение, которое поощрит его сказать что-то еще. Это может быть обычное подтверждение, произнесенное в поощряющем тоне, или даже вопрошающее "мм...?". Затем вообразите, что он говорит "Прекрасная погода", и дайте этому сообщению полное подтверждение. Выберите еще один предмет и сделайте то же самое. Выполняйте до тех пор, пока вы этим не овладеете.

### **9.2.6**

Теперь попробуйте делать это в повседневных разговорах. Снова немного экспериментируйте и наблюдайте результаты.

Часто можно снять остроту затруднительного положения, просто очень полно и завершено подтверждая, при этом ничего не говоря и не высказывая от себя. Справляйтесь со всем, даже с вопросами, продолжая говорить мощно и уверенно что-то вроде: "Большое спасибо. Я прекрасно понял то, что вы сказали". Всякое мощное подтверждение склонно прекращать действие, начатое другим человеком, и он вынужден начинать все снова и снова.

Этот фокус с непрерывным подтверждением без выдачи своих сообщений, замечательно действует как защита от торговых агентов. Не полагайтесь на него в очень угрожающих ситуациях, но иногда он действует, опирайтесь на здравый смысл. Возможно, полицейский иногда вместо штрафа обойдется выговором, но не рассчитывайте, что это собьет с толку того, кто решительно выполняет свой долг.

## **9.3 Соберем все вместе**

Давайте завершим это тренировкой в задавании вопросов с намерением, получении ответа и подтверждении получения ответа.

Для этого нужны живые люди и какая-то простая уловка для объяснения задаваемых вами безобидных вопросов. Самый легкий способ - проведение опроса.

Возьмите дощечку с зажимом и прикрепите к ней блокнот. Если нужно, то потренируйтесь писать на ней стоя. Будет легче, если вы и ваша одежда будут выглядеть профессионально, или в соответствии с местом опроса и задаваемыми вопросами.

Придумайте пару вопросов для опроса. "Какой последний фильм вы видели?" и "Понравился ли он вам?" вполне подойдут, если они подходят к тому месту, где вы проводите опрос.

Когда вы задаете вопрос, вам нужно быть заинтересованным в выслушивании ответа, так что старайтесь использовать вопросы, в которые вы можете вложить немного энтузиазма. И помните, что это шанс немного больше узнать о людях. Для этого вам нужен неподдельный интерес к тому, что они говорят. Это хорошая практика для того, чтобы наладить хорошие отношения на вечеринке, потому что людям нравится, когда кого-то интересует их мнение.

Вы также провести реальный опрос, и потом действительно подвести итоги. Это побудит вас правильно записывать ответы (люди раздражаются, если вы этого не делаете) и, зная результаты, вы сможете находчиво сказать их человеку, если вдруг снова его встретите и он об этом спросит. Кроме того, это бывает немного забавнее.

Если кто-то вас спросит, то вы можете сказать, что делаете курсовую работу. Студенты психологии, маркетинга, статистики делают такие вещи постоянно. Не обязательно делать вид, что вы делаете

официальный опрос для какой-то компании.

Отправьтесь в людное место. Выберите человека, подойдите к нему, спросите, может ли он ответить на несколько вопросов для социологического опроса. Подтвердите ответ и если он не против, смело задайте первый вопрос, подтвердите ответ, задайте второй вопрос и подтвердите его. Запишите ответы. Поблагодарите за уделенное вам время и выбирайте следующего.

Если у человека есть что сказать более подробно, то поощряйте его с помощью частичных подтверждений.

Если вы попытаетесь дать слишком быстро сильное подтверждение, то человек посчитает, что вы пытаетесь прекратить его сообщение, или что вы не поняли то, что он старался сказать, и будет склонен повторять это снова, причем говорить намного пространнее. Это называется преждевременным подтверждением. Постарайтесь избегать его, а если не избежали, терпеливо переносите последствия. Ваша цель - аккуратно выслушать все сообщение и подтвердить его в соответствующий момент и с нужной силой так, чтобы правильно его завершить.

Если вместо ответа на вопрос человек высказывает что-то другое, то позвольте ему высказаться, дайте полное подтверждение, справьтесь с этим (может быть, он спрашивает, который час, или как пройти), и повторите свой вопрос.

Если кто-то причиняет беспокойство или опасен, то справьтесь с этим с помощью подтверждений и мягко прекратите связь с ним.

#### **9.4 Выводы**

Здесь есть очень много вещей, которые можно тренировать. Саентологический курс общения продлевает определенную работу в этих областях, но для него требуются пары студентов, тренирующих друг друга. Здесь в некоторых вещах мы пошли дальше этого курса, а в некоторых сделали меньше, это вызвано solo особенностями данной книги.

Помните, что эта книга - только начало. Главную тему каждой главы можно развивать и дальше.

### **Глава 10: Фактор дублирования**

В данный момент нас интересуют две категории дублирования.

К первой относится способность дублировать действие, то есть способность делать одно и то же снова и снова, или добиваться, чтобы одно и то же происходило снова и снова. Ко второй относится способность дублировать сообщение или дублировать чью-то точку зрения.

Обе эти категории важны и обе часто подвержены похожим болезням.

Личность, пострадавшая в нежелательных происшествиях, начинает сопротивляться повторению подобных вещей. В конце концов она обобщает и ассоциирует слишком многое, и у нее развивается общее сопротивление к повторению чего-либо.

Кроме того, мы прожили великое множество жизней, и в некоторых из них мы были рабами, и нас заставляли делать без конца повторяющуюся работу. Это очень неприятно, и поэтому у нас есть дополнительное сопротивление к дублированию или повторению.

Кроме того, по ходу долгого существования нам хитростью была навязана вера в то, что если мы будем слишком хорошо дублировать точку зрения другого человека, то это приведет к потере собственной личности и индивидуальности.

В реальной жизни, дублирование - это важный и необходимый навык. Оно всегда дает нам определенные преимущества. Чтобы общаться и воспринимать, нужно дублировать. Для налаживания хороших отношений нужно дублировать чужие точки зрения. Чтобы сохранять и приумножать желательные для вас вещи, вам необходима способность дублировать действия. И вам необходимо дублировать нежелательные вещи, по крайней мере кратковременно, чтобы довести их до принятия и завершения, с тем чтобы их можно было прекратить.

Эта способность дублировать всегда полезна, и она постоянно блокировалась и попадала в ловушки, по мере того как мы веками опускались вниз, глупо воюя друг с другом.

#### **10.1 Готовность**

Начнем с простого процесса. Выполняйте эти команды попеременно.

- а) К чему ты был бы готов, чтобы оно случилось снова?

- б) К чему другой был бы готов, чтобы оно случилось снова?
- в) К чему другие были бы готовы, чтобы оно случилось снова?

### **10.2 Книга и бутылка**

Выберите два непохожих друг на друга предмета. Книга и бутылка подойдут. Положите их на стол в одном-двух метрах друг от друга.

Возьмите со стола книгу. Заметьте ее вес, температуру и цвет. Положите ее на стол на то же самое место. Затем возьмите бутылку. Заметьте ее вес, температуру и цвет. Поставьте ее на то же самое место.

Повторяйте эти действия снова и снова, но не машинально. Наоборот, постарайтесь выполнять каждое действие так, как будто вы делаете его в первый раз.

Здесь мы стараемся сломать привычку притягивать прошлое в настоящее и преодолеть склонность выполнять повторяющиеся действия машинально.

Нет ничего плохого в автоматическом выполнении действий, когда вы сами этого желаете, но вам не нужно делать это навязчиво, и вам всегда нужно быть готовым вернуть действия под свой контроль. Вы вполне способны делать одни и те же действия снова и снова, не впадая при этом в умственное оцепенение. И если вы сможете воспринимать каждый цикл повторяющихся действий как новый, а не накапливать массу, то вы сможете рассеять гипнотические эффекты.

Это упражнение дает очень мощную способность, так что стоит потратить на него некоторое время, даже если само действие кажется вам глупым. Оно работает лучше всего, если вы не меняете действия, а просто точно проделываете их снова и снова. Продолжайте это упражнение по крайней мере до того момента, когда вы сможете делать его снова и снова без малейшего умственного отупения, усталости или утомления.

Идея здесь не в том, чтобы заниматься самогипнозом, а наоборот, научиться разрывать гипнотические шаблоны, выполняя каждое повторение, как новое, в новую единицу времени. Если вы будете постоянно привносить свежее сознание, то вы сможете бдительно противостоять любым попыткам вас загипнотизировать.

### **10.3 Умственный вариант "книги и бутылки"**

Возможно, это упражнение окажется слишком трудным для вас, тогда можно пропустить его и перейти к следующему, а это оставить на второй проход через книгу.

Но оно может дать настолько интересные результаты, что было бы досадно оставить его за рамками книги. Его лучше всего выполнять сразу же после физического варианта.

Нужно, чтобы перед этим вы проделали физический вариант до того момента, когда вы не чувствуете никакой усталости или одурманенности от повторения действия снова и снова. Иначе, попытавшись сразу выполнять умственный вариант, можно просто заснуть.

Закройте глаза и в умственно создайте комнату, не связанную и не расположенную в этой физической вселенной. Можно сделать это так: вообразите, что есть точка в некоем новом пространстве, никак не связанном с реальностью. Затем растяните точку в линию, а линию в стену. Создайте 6 стен (в том числе пол и потолок), и сформируйте из них комнату.

Теперь смакетируйте (визуализируйте) в этой комнате два стола. Поместите книгу на один из них, а бутылку на другой.

Пусть книга поднимется в воздух. Заметьте ее вес, температуру и цвет. Затем пусть она опустится обратно. После этого проделайте то же самое с бутылкой. Делайте это попеременно, как и в физическом варианте.

Если вы будете продолжать это достаточно долго, то в конце концов созданные вами умственные макеты этих предметов достигнут определенной твердости и вы начнете ощущать "вес", поднимая и опуская их. Это и есть желательный эффект, а именно что вы можете создавать в уме создать массу, вес и твердость по собственному желанию.

### **10.4 Дублирование точек зрения других**

Теперь давайте потренируемся в наблюдении того, как другие люди смотрят на мир.

Отправьтесь в людное место. Выбирайте отдельных людей и для каждого старайтесь дублировать его эмоции и отношения, и представляйте себе, что вы оглядываетесь вокруг с его точки зрения и видите



вещи так, как их видит он.

Не обязательно точно дублировать. Вполне можно выдумывать что-то и дублировать воображаемую точку зрения. Возможно, в результате этого упражнения у вас появится определенная телепатическая чувствительность, и вы разовьете точность в сопереживании с другими людьми, но это не обязательное требование. Все, что вам сейчас нужно, - это готовность дублировать других.

На практике вы скорее всего получите смесь реальных и воображаемых впечатлений. Сила и точность будут увеличиваться с практикой, если, конечно, вы не будете постоянно обесценивать себя за неточное воображение.

### **10.5 Еще о точках зрения других**

Это упражнение можно выполнять в том же людном месте, что и предыдущее, или в любом другом месте, где есть на что посмотреть.

Здесь мы будем вспоминать людей, которых вы знаете или знали. Вспомнив одного из них, вообразите, что вы этот человек, и осматривайтесь вокруг так, как будто у вас его эмоции, отношения и точка зрения. Осматривайтесь в течение нескольких минут, притворяясь им, пока не почувствуете, что продублировали его.

Заметьте, что для каждого человека это упражнение нужно продолжать до тех пор, пока не исчезнут любые навязчивые эмоциональные или другие реакции.

Большинство людей испытывают трудности в дублировании точек зрения других. Но иногда также происходит обратное, человек застревает в чьей-то точке зрения. Особенно часто в точках зрения тех людей, которые либо командовали человеком, либо были желанны, но затем покинули его.

Если какая-то идентичность "прилипает" к вам, и вам трудно ее сбросить по окончании упражнения, то находите такие места, в которых эта идентичность будет в безопасности, до тех пор, пока не сможете с удобством сбросить ее.

Этот процесс освобождает вас, давая вам способность по желанию переходить внутрь и наружу точек зрения других. Это необыкновенно полезно.

Проделайте это упражнение со следующими людьми:

- а) Ваши родители или те, кто много заботился о вас или воспитывал в детстве.
- б) Все те учителя, родственники или авторитетные люди (тренер, руководитель кружка и так далее), которые оказали на вас сильное положительное или отрицательное влияние во время вашего взросления.
- в) Каждый значимый сексуальный партнер или близкий друг, с которым вы провели важную часть вашей жизни.
- г) Все начальники, коллеги, судьи, священники, гуру и так далее, оказавшие большое влияние на вашу жизнь.
- д) Все те, кто был вам достаточно близок, а затем умер. (Обязательно продолжайте это, пока не станет никакого чувства печали или утраты)
- е) Кто-то еще, кто кажется вам особенно значимым, в том числе исторические деятели и герои, ставшие образцами для подражания.

### **10.6 Шкала эмоций**

Л. Рон Хаббард составил шкалу эмоциональных тонов, и подробно ее описал в книге "Наука выживания". Она также детально обсуждается в книге Рут Миншул "Как выбирать своих людей".

По сути это схема эмоций, которой люди склонны придерживаться, перемещаясь по ней вверх-вниз. Разумеется, это неестественно для чистого духа, который, конечно же, может просто испытывать любые эмоции без всяких схем. Но эта шкала глубоко в нас въелась, и похоже, что она была всем нам навязана давным-давно во вселенных, предшествующих этой. Так что люди чаще всего придерживаются ее, и по-видимому они думают яснее и имеют больше энергии, находясь в верхних частях этой шкалы.

Ниже приведен очень упрощенный вариант этой шкалы. Если вас это интересует, то в работах Хаббарда и других людей можно найти дополнительную информацию, расширенные и более подробные варианты этой шкалы, разнообразные практические применения, и т. д. Но приведенной шкалы должно быть достаточно для наших целей.

ВЕСЕЛЫЙ  
КОНСЕРВАТИВНЫЙ  
СКУЧАЮЩИЙ  
ВРАЖДЕБНЫЙ  
ЗЛОЙ  
ЗАВУАЛИРОВАННО ВРАЖДЕБНЫЙ  
ИСПУГАННЫЙ  
ПОРАЖЕННЫЙ ГОРЕМ  
АПАТИЧНЫЙ

Чтобы ознакомиться со шкалой и научиться лучше владеть эмоциями, отправьтесь в людное или интересное место, как в пункте 10.5, и осматривайтесь вокруг, используя каждую эмоцию. Начинайте с апатии и поднимайтесь вверх к веселью. С каждой из эмоций (чувствуя ее) отмечайте окружающие вещи, пока не станете испытывать к этому хорошее чувство.

Другими словами, сначала осматривайтесь вокруг в апатии, отмечайте вещи, чувствуйте апатию к ним, и думайте о них апатично. Затем смотрите на них с печалью, и так далее.

Если нужно, то пройдите эту шкалу несколько раз снизу вверх до тех пор, пока вы не сможете управлять этим с удобством.

### **10.7 Использование шкалы эмоций**

Подстройка под эмоциональный тон собеседника - ценная техника для налаживания общения. Крайне интересно, что если подстроиться и медленно подниматься по шкале вверх, используя каждую эмоцию, то можно поднять с собой своего собеседника от состояния страха или депрессии (апатии) до веселого настроения.

Например, можно подстроиться к кому-то в состоянии злости, не злясь на него, а присоединившись к его злости к внешней цели. А затем постепенно перейти выше к чувству враждебности, а это уже не разъяренность, а скорее дерзкое и насмешливое отношение, затем постепенно подняться до скуки по отношению ко всему этому, и так далее.

Но на самом деле подстроиться под эмоциональное состояние другого не так просто, как кажется. Общась, люди одевают маски. Они делают вид, что злятся, когда на самом деле боятся, или притворяются веселыми, когда глубоко внутри готовы всех убить.

Так что поговорите немного на разных эмоциональных уровнях, и заметьте, когда человек вдруг начнет чрезмерно соглашаться с вами. Для этого, не слишком углубляясь в эмоции, выражайте отношение, которое соответствует каждой из них, говоря что-то вроде "как опасно гулять на улице поздно вечером" (страх), или "как монотонна жизнь" (скука). И заметьте, что большинство людей без энтузиазма согласятся с вами, если вы скажете то, с чем, как они считают, полагается соглашаться, или вписывается в их общую философию, даже если оно абсолютно не подходит к их настроению в данный момент. Но понаблюдайте, какими разговорами человек вдруг увлекается, и говорит без конца. Это и есть тот уровень, на котором он сейчас находится.

Кроме того, помните, что люди все-таки меняются и все-таки перемещаются по этой шкале. В тот момент, когда вы говорите с человеком, он может быть крайне подавлен или необыкновенно воодушевлен. Да, у человека часто есть определенная хроническая эмоция, в которую он склонен впадать в ответ на жизненные проблемы, но она проявляется не всегда.

Теперь давайте проверим это в обычном разговоре, постарайтесь отметить эмоциональный уровень человека, и даже поднять его, если у вас получится.

Это может оказаться весело и интересно, и кроме того очень полезно для дублирования точек зрения других, так как эмоциональное отношение человека - это важный фактор в том, как он смотрит на мир.

Тренируйте это в реальной жизни. Это будет боевым крещением тех вещей, которые мы прорабатывали в нескольких последних главах, и значительно разовьет ваше мастерство общения.

## **Глава 11: Экстериоризация**

Для некоторых из начинающих эта глава может быть слишком продвинутой. Ее нужно дать как можно раньше, потому что некоторые студенты могут влететь в эту область после небольшого процессинга. Кроме того, рост духовного осознания на этом уровне может воскресить надежду и угасить отчаяние. Но если эта глава слишком трудна, то не стесняйтесь пропустить ее и перейти к следующей. В таком случае вам нужно вернуться к ней после прохождения нескольких следующих глав, когда вы почувствуете себя готовым.

На предельном уровне вы являетесь чистой мыслью, ничто со способностями к творению и рассмотрению.

Наше существование тянется назад во времена, предшествующие этой вселенной, и поэтому по своей сути мы не состоим из материи или энергии, и не зависим от них.

Хотя многие метафизические школы занимаются астральными или энергетическими телами, но самые продвинутые школы признают, что это тоже не чистый дух, а просто менее физические конструкции, которые, как и физическое тело, используются духом.

Возвращаясь к нашему предельному состоянию, можно сказать, что у нас нет конкретного физического положения, так как мы существовали задолго до появления каких-либо вселенных с местоположениями. Идея о расположенности в конкретном месте - это скорее вопрос взаимного соглашения, договоренности, а не непрерываемый факт. Дух может быть где угодно по своему выбору, и может быть всепроникающим, если пожелает. Но мы обычно играем в игру жизни, действуя с конкретных точек зрения.

Можно находиться как внутри тела, так и вне его. Можно быть вне тела, как чистая точка зрения, оставив весь свой "материал" в теле, или можно вытянуть с собой большую часть "материала". Практики типа астральных путешествий пытаются вывести человека из тела вместе с большим количеством его материала. С другой стороны, ранняя саентология была более заинтересована в экстериоризации чистого духа, так, чтобы он мог думать и действовать, не испытывая воздействия всех энергетических полей тела. Всё, что было похоже на астральное тело, считалось просто еще одной вещью, из которой нужно выйти.

В тот ранний период Хаббард решил, что слово "душа" имеет слишком много дополнительных значений. Иногда ее считают формой энергии. Иногда подразумевается нечто, отличающееся от самой личности. Похожие проблемы бывают и с использованием словом "дух", о нем ведется много споров между разными духовными практиками. Поэтому Хаббард ввел новый термин для описания единицы чистой мысли. Он выбрал слово "тэтан" (thetan), основываясь на греческой букве "тэта", которая иногда используется для обозначения мысли.

Ранняя саентология работала над экстериоризацией "тэтана", имея в саму личность, как единицу чистой мысли, а не экстериоризацию личности вместе с каким-то энергетическим телом.

Чистый дух или тэтан – это вы сами, полностью способные управлять всем и делать все, включая творение и восприятие. Но мы уже давно деградировали до точки, в которой мы зависимы от физического тела в области восприятий и действий в физической вселенной.

В отсутствие физического тела мы прибегаем к чему-то вроде энергетического тела, и наши восприятия и действия зависят от него. Это обычное состояние, когда кто-нибудь находится между жизнями или в астральном путешествии, или занимается какими-то другими внетелесными переживаниями. Но эти нефизические тела обычно слабее и больше деградировали, чем тело из мяса, и его способности воспринимать и действовать, как правило, неудовлетворительны.

Поэтому саентология выбрала в качестве цели восстановление способностей самого тэтана или чистого духа до той точки, где он может воспринимать и действовать без потребности в телесных конструкциях. Эту предполагаемую конечную цель называли "действующим тэтаном", или ОТ.

Позднее саентология сбилась в сторону от этого пути. Кроме экстериоризации и развития способностей ОТ, было много других вещей, которые нужно было открыть и разработать. По большому счету они так и не вернулись к раннему материалу из этой области. Но мы подойдем к этому вопросу более уравновешенно, работая и с духовной, и с человеческой стороны.

### **11.1 Интериоризация и экстериоризация**

Самую большую недоработку в экстериоризирующих техниках ранней саентологии обнаружили только через много лет. Дело в том, что экстериоризованная личность иногда с силой влетает обратно в тело, потому что ее что-то поразило, испугало, или удивило. Это дает личности умственный заряд по теме "интериоризации" и может затруднить последующую экстериоризацию.

Конечно, чистый дух состоит из ничто, и поэтому никак не страдает, но на практике он обычно имеет при себе как минимум "умственную" материю и энергию, которая может вторгаться в энергетические поля тела. Эффект интериоризации иногда бывает настолько сильным, что в теле появляется головная боль.

Прохождение процессов постепенно высвобождает барьеры, удерживающие личность в ловушке, и по мере прохождения этого материала личность склонна к расширению за пределы тела. Поэтому сейчас важно подготовиться к решению проблемы интериоризации, чтобы избежать болезненных последствий при выходе из тела и влечении обратно.

Этому можно легко научиться, сознательно интериоризируясь в большие массы типа близлежащих гор, и экстериоризируясь из них, до тех пор, пока вы не сможете встретить это лицом к лицу и управлять интериоризацией.

Тренируясь, мы не собираемся тянуть за собой свою обычную точку зрения, механизмы, энергетические тела, или что-то еще из их привычных местоположений.

Мы воспользуемся тем, что наша чистая сущность вообще никогда не располагалась в каком-то месте, кроме как по своему решению, и тем, что можно одновременно действовать с нескольких точек зрения.

Это означает, что можно оставить все на месте, включая вашу обычную точку зрения, и создать вторую точку зрения, которую и использовать в упражнениях.

Как создать точку зрения? Очень просто. Просто выберите место и начните действовать из него. Не перемещайтесь с предыдущей точки зрения и не притягивайте что-то из нее, а просто добавьте вторую точку зрения.

Мы уже слегка делали это в продвинутых упражнениях первых глав. Мы говорили о дальновидении, но это немного неверный термин. Видение не бывает удаленным от вас, а только удаленным от тела. Вы всегда отчасти находитесь в том месте, с которого вы видите. И вы способны наблюдать из нескольких мест одновременно.

Теперь о самом упражнении.

Выберите холм, гору, или какой-то другой огромный предмет, который вам хоть немного знаком, и к которому вы не испытываете никакой неприязни.

Не используйте то, что слишком близко к вашему телу (не используйте здание, в котором вы находитесь, или гору, на которой сидите), так как на этом этапе нежелательно притягивать что-то из тела или втягиваться в тело. Желательно установить отдельную точку зрения, и это легче всего сделать, когда точки зрения разделены достаточным пространством.

Кроме того, легче связаться с большой массой, поэтому мы и выбираем большой предмет.

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите вниз на гору или на что-то еще. Вообразите, что вы интериоризуетесь в нее и экстериоризуетесь из нее. Действительно делайте это в своем воображении, входите внутрь и выходите наружу, снова и снова.

В самом начале это будет чистое воображение. Но если вы будете продолжать смотреть, перемещаться, и устанавливать связь с массой, то постепенно вы утвердитесь в новой точке зрения.

В какой-то момент вы начнете получать реальное восприятие. Оно может быть смутным, но создавать впечатление реального. Значит, вы установили новую точку зрения, и она сохраняется столько времени, сколько вы используете ее и перемещаете ее. Вы по своему желанию создавать и уничтожать их. Здесь нет никаких ограничений или стоимости в смысле энергии, и никаких других причин экономить точки зрения или беспокоиться о них.

Когда это случится в первый раз, такой успех может быть настолько важен, что не стоит обесценивать его, продолжая процесс. Завершите процесс, сделайте перерыв, или поместите точку зрения над другой горой и продолжайте проводить процесс там.

В конце концов вам нужно будет продолжать упражнение после того момента, когда точка зрения установлена, и отработать экстериоризацию и интериоризацию установленной точки зрения. Делайте это, пока вы не сможете с удобством входить в вещи и выходить из них.

Заметьте, что ваша обычная точка зрения остается связанной с телом. У вас там более чем достаточно физической массы и всевозможных умственных конструкций, они не рассыпаются просто из-за того, что большая часть вашего внимания находится где-то в другом месте. Но в ней может

"уменьшиться громкость", так как ваше внимание и интерес в основном обращены на новую точку зрения, которую вы тренируете.

### **11.2 Еще несколько упражнений**

Теперь, как в 11.1, установите точку зрения, интериоризуясь и экстериоризуясь из горы или чего-то другого. Как только вы почувствуете определенную реальность и ориентацию в этой вторичной точке зрения, переходите к следующему шагу.

Посмотрите вниз на гору. Вообразите, что прямо перед вами какой-то сгусток или плоский лист невидимой умственной энергии, что-то вроде стоячей волны или энергетического экрана.

Решите, что вы прочно закреплены в своей позиции над горой. Если надо, то можете вообразить какое-то крепление или поддержку, удерживающую вас там.

Теперь возьмите и втолкните этот сгусток в гору и вытяните его назад, оставаясь в своей позиции. Повторяйте снова и снова до тех пор, пока вы не начнете получать некоторое осязаемое чувство горы в процессе вталкивания в нее сгустка.

Теперь поместите сгусток в гору и оставьте его там, это поможет удерживать точку зрения.

Сохраняя на месте эту закрепленную точку зрения, вернитесь назад в первичную точку зрения, из которой вы управляете телом. Откройте глаза и осмотритесь, не отпуская вторичную точку зрения.

Теперь вернитесь обратно во вторичную точку зрения и посмотрите на гору. Потом опять в тело осмотритесь глазами. Несколько раз переместитесь туда и обратно, пока не сможете делать это с удобством.

Теперь посмотрите с двух точек одновременно. Вы обнаружите, что у тела более высокий уровень восприятий, но если вы направите достаточно сильное внимание на вторичную точку зрения, то вы сможете не давать ей полностью померкнуть (хотя она скорее всего окажется гораздо бледнее, чем с закрытыми глазами). Удерживайте это некоторое время, испытывая двойственность. Продолжайте, пока не начнете чувствовать удобство, и затем еще немного. Если вам все-таки очень трудно, то повторите предыдущий шаг, перемещаясь туда и обратно.

### **11.3 Осматриваться вокруг**

Снова установите вторичную точку зрения, интериоризуясь, как в 11.1.

На этот раз, как только точка зрения установлена, начинайте перемещаться и отмечать вещи, на которые приятно смотреть. Двигайтесь над городом или сельской местностью, с которой вы немного знакомы, и продолжайте отмечать вещи, на которые приятно смотреть до тех пор, пока не станете испытывать очень хорошее чувство.

Отметим, что здесь нужно именно двигаться через пространство, а не телепортироваться, так как это помогает поддерживать постоянную точку зрения при выполнении таких упражнений.

Конечно, вы можете во многом воображать то, что видите, но бывает и определенная реальная составляющая, переплетенная с воображаемой. Так что не обесценивайте себя, если вы обнаружили отдельные расхождения. Пока вы не пройдете достаточно далеко, вы будете в основном получать отрывочные кусочки восприятий, и так сказать, заполнять пробелы воображением.

### **11.4 Воображение**

Этот процесс может быть слишком труден для первого прохода, в таком случае его можно отложить на второй проход.

Восточные мистики сказали "все есть иллюзия", и они правы. Но есть личные, частные иллюзии и есть большая, общая и разделяемая иллюзия, которую мы называем реальностью.

Реальность потому и реальна, что она разделяется всеми нами, в отличие от ваших собственных квадратных метров.

Теперь давайте потренируемся не с реальной горой, а с лично созданной иллюзией.

Хотя можно просто вообразить гору, гораздо лучше сначала сознательно создать пространство, и уже внутри него смоделировать гору.

Сначала закройте глаза и визуализируйте точку, которая нигде не расположена в пространстве физической вселенной. Просто решите, что точка расположена где-то еще, так сказать, в вашем личном пространстве.

Теперь вытяните точку в линию. Сделайте линию очень длинной, так чтобы было достаточно пространства для горы. Затем растяните линию в квадрат. Можно визуализировать, как с линии опускается что-то вроде занавеса, пока не получится плоский лист. Затем аналогично растяните квадрат, сформировав большой куб.

Решите, что этот куб - это просто чистое пространство. Теперь визуализируйте в нем гору. Начните изменять и подгонять ее, изменяйте цвета и рельеф до тех пор, пока не почувствуете, что она под вашим контролем и нравится вам такой, как есть.

Теперь выполните упражнение по инте/эксте-риоризации с горой, которую вы смаетировали. Продолжайте до тех пор, пока вы не испытаете хорошее чувство и не почувствуете, что хорошо установили точку зрения в созданном вами пространстве.

Когда вы добьетесь успеха, закрепите эту точку зрения, как считаете нужным, сохраняйте смаетированную гору, и установите еще одну точку зрения над горой в реальном мире (как на первом шаге).

Теперь у вас должно быть две вторичные точки зрения. Одна над смаетированной горой, другая над реальной. Перемещайтесь между ними, каждый раз отмечая что-то приятное относительно той горы, на которую вы смотрите.

Это может вызвать кратковременные очень странные и дезориентирующие ощущения. Продолжайте до тех пор, пока вы не сможете с удобством передвигаться туда-сюда. Попеременно еще немного, замечая различия между реальной и смаетированной горой.

Этот процесс можно развить дальше, достигнув важных изменений в восприятии и осознании.

### **11.5 Лечение**

Этот процесс может немного помочь в том, чтобы тело стало чувствовать себя лучше. Он, как правило, не вылечивает окончательно, но может облегчить боль и поощрить тело к самоисцелению.

Начните с упражнения по инте/эксте-риоризации с реальной горой или другим большим предметом, расположенном на доступном для путешествия расстоянии от физического тела. Установив вторичную точку зрения, переместитесь туда, где находится тело, двигаясь через пространство физической вселенной.

Вам нужно хорошо отработать предыдущие упражнения, прежде чем вы сможете находиться вблизи тела, не втягиваясь автоматически в первичную точку, из которой вы управляете телом. И вы обнаружите, что вам нужно удерживать определенную дистанцию от тела, чтобы избежать такого затягивания. Если вы все-таки соскользнули в тело, то начните удалять вторичную точку, пока не подберете устойчивое место, из которого сможете смотреть на тело.

Возможно, вам придется находиться над домом и представлять, что крыша прозрачна, чтобы держаться на достаточном расстоянии от тела, смотря на него. Примите все необходимые меры и подберитесь как можно ближе к телу, удерживая устойчивую позицию вне тела.

Можно воспринимать вещи твердыми или прозрачными, или как-то средние. В данном случае вам желательно воспринимать тело полупрозрачным, чтобы вы могли слегка видеть внутри него. Возможно, все это будет очень и очень смутно и слегка нереально, но не волнуйтесь по этому поводу, а просто воспринимайте всё, что можете. Это упражнение действует и дает прекрасные результаты даже при крайне скудном восприятии.

Теперь осмотрите тело на предмет черных, серых или грязных областей. Они могут быть похожи на небольшие темные облака, наполняющие части тела, или даже окутывающие их снаружи. Даже если вы в основном не реально видите, а "воображаете" это, то обычно вы можете как бы увидеть более светлые и темные пятна, когда ваши глаза закрыты.

Постепенно превращайте каждую из отмеченных вами грязных или черных областей в белую или какого-то светлого цвета, мягко направляя в нее поток энергии (просто представьте, что вы делаете это, и как будто выдыхаете или вливаете энергию в это пятно или облако).

Продолжайте до тех пор, пока ощущение тела не станет физически очень хорошим. Если вы делаете это правильно, то будете удивлены тем, насколько лучше ваше тело себя чувствует.

### **11.6 Резюме**

Мы будем делать еще многое в этой области. На первых порах вам не нужно ничего выносить из тела, если это не происходит естественно и без усилий. Но экстерииоризация иногда происходит, когда

вы разряжаете очень тяжелую, умственно заряженную область, и благодаря прохождению этой главы она вас не испугает, не собьет с толку и не вызовет головную боль, а будет приятным переживанием.

## **Глава 12: Помощь**

Чтобы вам помогли, вам нужно быть готовым оказывать и получать помощь. Но помощью часто злоупотребляют, используя ее как механизм контроля и способ подчинения других.

Даже тогда, когда помощь оказывается безвозмездно, без всяких оговорок, иногда она бывает неудачной. И есть идиотская склонность накапливать вес неудач, не уравнивая его успехами.

Благодаря альтруистической природе помощи, это полезный способ пробиться сквозь барьеры, которые вы поставили, вовлекаясь в конфликты с другими. Если вы можете найти способы помочь своему врагу, и способы, которыми ваш враг может помочь вам, то вы можете сломать барьеры ненависти, которые удерживали вас в состоянии войны.

Здесь мы собираемся сделать ударение на позитивной стороне и использовать ее, чтобы пробиться через любую массу неудач. Мы находимся здесь уже долго и мы не всегда терпели неудачи, даже если в последнее время это выглядело печально.

Мы будем использовать не конкретные, а общие цели, так как вы часто участвовали в одной и той же игре снова и снова, и не хочется сужать рамки до текущей ситуации. Другими словами, мы не будем, например, ограничиваться вашими конкретными родителями этого жизненного срока, а будем рассматривать помощь родителям вообще, так как вы попадали в одни и те же игры с разными родителями на протяжении многих жизней.

И мы будем рассматривать только то, как вы МОГЛИ БЫ помочь другим, и как другие МОГЛИ БЫ помочь вам. Здесь никто не настаивает, чтобы вы действительно помогали, так как истинная помощь дается безвозмездно, без всякого давления и оговорок. Это не долг и не лекарство от вины (использование ее таким образом - это одна из распространенных причин неудач).

Рассматривая, как вы могли бы помогать, вы снимаете барьеры ненависти, неудач, попыток контроля, и освобождаетесь от большого умственного заряда и трудностей. И тогда вы сможете думать свободно и делать свой собственный выбор в этой области.

Вот простые процессы с повторяющимися попеременно командами. Просто продолжайте выполнять команды, отмечая способы, которыми вы могли бы помочь. Не обязательно, чтобы ответы были абсолютно логичными, просто всё, что вы можете придумать.

При проведении процесса такого типа, вы часто пробиваетесь через силы, которые далеко не очевидны исходя из команд процессинга. Когда они появляются на свет и рассеиваются, часто приходят очень интересные озарения.

Это самый желательный результат проведения процесса, - вы пробиваетесь через некие силы и сопротивление, и затем, вы с ними справляетесь, то получаете как результат какое-то озарение. Эти внезапные озарения в саентологии называются "осознаниями", так как человек начинает осознавать что-то новое.

Если при выполнении процесса к вам приходит какое-то осознание (внезапное озарение), то обычно это означает, что процесс завершен, и вам нужно похвалить себя.

Заметьте, что бывают относительные истины. Что-то бывает истинным в конкретном случае или ограниченных рамках, даже если оно неверно в широком смысле. И некоторые истины - это ступеньки к более высоким истинам. Они не абсолютны, хотя часто кажутся такими, когда вы осознаете их в первый раз. Так что не обесценивайте их, если вы замечаете какие-то исключения, а просто взгляните шире и посмотрите, где они применимы, а где нет.

### **12.1 Готовность помогать**

- а) Кому или чему ты был бы не против помочь?
- б) От кого или от чего ты был бы не против принять помощь?
- в) Кому или чему ты был бы не против, чтобы помогли другие?

### **12.2 Общая помощь**

- а) Как ты мог бы помочь кому-то?
- б) Как кто-то мог бы помочь тебе?

- в) Как кто-то мог бы помочь другим?
- г) Как кто-то мог бы помочь самому себе?
- д) Как ты мог бы помочь самому себе?

### **12.3 Помощь в прошлом**

Здесь у нас 4 отдельных процесса, каждый с двумя чередующимися командами.

#### **12.3.1**

- а) Какую помощь кто-то другой тебе оказал?
- б) Какую помощь кто-то другой тебе не оказал?

#### **12.3.2**

- а) Какую помощь ты оказал кому-то другому?
- б) Какую помощь ты не оказал кому-то другому?

#### **12.3.3**

- а) Какую помощь другие оказали другим?
- б) Какую помощь другие не оказали другим?

#### **12.3.4**

- а) Какую помощь ты оказал самому себе?
- б) Какую помощь ты не оказал самому себе?

### **12.4 Конкретная помощь**

Здесь довольно много процессов, в каждом из них 5 чередующихся команд.

#### **12.4.1**

- а) Как ты мог бы помочь родителю (воспитателю)?
- б) Как родитель (воспитатель) мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь родителю (воспитателю)?
- г) Как родитель (воспитатель) мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как родитель (воспитатель) мог бы помочь самому себе?

#### **12.4.2**

- а) Как ты мог бы помочь ребенку?
- б) Как ребенок мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь ребенку?
- г) Как ребенок мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как ребенок мог бы помочь самому себе?

#### **12.4.3**

- а) Как ты мог бы помочь учителю?
- б) Как учитель мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь учителю?
- г) Как учитель мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как учитель мог бы помочь самому себе?

#### **12.4.4**

- а) Как ты мог бы помочь жене или любимой?
- б) Как жена или любимая могла бы помочь тебе?



- в) Как кто-то другой мог бы помочь жене или любимой?
- г) Как жена или любимая могла бы помочь кому-то другому?
- д) Как жена или любимая могла бы помочь самой себе?

#### **12.4.5**

- а) Как ты мог бы помочь начальнику или старшему по должности?
- б) Как начальник или старший по должности мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь начальнику или старшему по должности?
- г) Как начальник или старший по должности мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как начальник или старший по должности мог бы помочь самому себе?

#### **12.4.6**

- а) Как ты мог бы помочь официальному лицу?
- б) Как официальное лицо могло бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь официальному лицу?
- г) Как официальное лицо могло бы помочь кому-то другому?
- д) Как официальное лицо могло бы помочь самому себе?

#### **12.4.7**

- а) Как ты мог бы помочь святому?
- б) Как святой мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь святому?
- г) Как святой мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как святой мог бы помочь самому себе?

#### **12.4.8**

- а) Как ты мог бы помочь телу?
- б) Как тело могло бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь телу?
- г) Как тело могло бы помочь кому-то другому?
- д) Как тело могло бы помочь самому себе?

### **12.5 Способность встречать эмоции лицом к лицу**

В предыдущей главе мы упоминали шкалу эмоций. Хотя мы кое-что с ней делали, но мы избегали проблемы встречи лицом к лицу с людьми, которые охвачены сильными эмоциями.

Теперь мы можем использовать эти процессы помощи для того, чтобы снять мощные барьеры, возведенные как защита от таких людей, и чтобы стало легче встречать очень эмоциональных людей лицом к лицу и справляться с ними.

#### **12.5.1**

- а) Как ты мог бы помочь апатично настроенному человеку?
- б) Как апатично настроенный человек мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь апатично настроенному человеку?
- г) Как апатично настроенный человек мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как апатично настроенный человек мог бы помочь самому себе?

#### **12.5.2**

- а) Как ты мог бы помочь человеку, пораженному горем?

- б) Как человек, пораженный горем, мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь человеку, пораженному горем?
- г) Как человек, пораженный горем, мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как человек, пораженный горем, мог бы помочь самому себе?

**12.5.3**

- а) Как ты мог бы помочь испуганному человеку?
- б) Как испуганный человек мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь испуганному человеку?
- г) Как испуганный человек мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как испуганный человек мог бы помочь самому себе?

**12.5.4**

- а) Как ты мог бы помочь скрыто враждебному человеку?
- б) Как скрыто враждебный человек мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь скрыто враждебному человеку?
- г) Как скрыто враждебный человек мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как скрыто враждебный человек мог бы помочь самому себе?

**12.5.5**

- а) Как ты мог бы помочь разозленному человеку?
- б) Как разозленный человек мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь разозленному человеку?
- г) Как разозленный человек мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как разозленный человек мог бы помочь самому себе?

**12.5.6**

- а) Как ты мог бы помочь враждебно настроенному человеку?
- б) Как враждебно настроенный человек мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь враждебно настроенному человеку?
- г) Как враждебно настроенный человек мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как враждебно настроенный человек мог бы помочь самому себе?

**12.5.7**

- а) Как ты мог бы помочь скучающему человеку?
- б) Как скучающий человек мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь скучающему человеку?
- г) Как скучающий человек мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как скучающий человек мог бы помочь самому себе?

**12.5.8**

- а) Как ты мог бы помочь консервативно настроенному человеку?
- б) Как консервативно настроенный человек мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь консервативно настроенному человеку?
- г) Как консервативно настроенный человек мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как консервативно настроенный человек мог бы помочь самому себе?

### **12.5.9**

- а) Как ты мог бы помочь веселому человеку?
- б) Как веселый человек мог бы помочь тебе?
- в) Как кто-то другой мог бы помочь веселому человеку?
- г) Как веселый человек мог бы помочь кому-то другому?
- д) Как веселый человек мог бы помочь самому себе?

### **12.6 Приемлемая помощь**

- а) Отметь приемлемый способ помощи
- б) Отметь неприемлемый способ помощи

Большинство вышеописанных процессов нацелены прежде всего на то, чтобы сломать стены, которые люди строят для того, чтобы отгородиться от мира. Но этот процесс на самом деле открывает двери для оказания и получения хорошей помощи, которая реально полезна, а не служит очередной ловушкой.

## **Глава 13: Изменение и отсутствие изменений**

Для того, чтобы прийти в лучшее состояние и стать более способным, нужно быть готовым изменяться.

Но когда все плохо, и особенно когда тело травмировано (или его может что-то травмировать), человек склонен пресекать и сопротивляться изменениям, чтобы ему не стало еще хуже. Другими словами, он старается удерживать всё на своих местах. Возможно, в данных обстоятельствах это подходящая тактика, но человек часто продолжает это и дальше, что создает ему трудности на пути улучшения.

### **13.1 Объективное изменение**

Каждая команда выполняется 5 раз по кругу. Используйте разнообразные предметы на каждом из пяти повторений.

- а) Выберите предмет. Подойдите к нему. Положите свои руки на него и удерживайте его в полной неподвижности (сделайте это 5 раз).
- б) Выберите предмет. Подойдите к нему. Положите свои руки на него и не давайте ему никуда перемещаться (сделайте это 5 раз).
- в) Выберите предмет. Решите переместить его и выберите место, в которое вы его переместите. Подойдите к нему. Переместите его в позицию, которую вы для него выбрали (сделайте это 5 раз).

Повторите.

### **13.2 Удерживание тела**

Теперь мы сделаем похожие упражнения с телом.

#### **13.2.1**

- а) Используя руки, возьмитесь за свою левую ногу и держите ее в полной неподвижности. Отпустите ее. Затем возьмитесь за правую ногу и удерживайте ее в полной неподвижности. Сделайте это 5 раз.
- б) Используя руки, возьмитесь за свою левую ногу и не давайте ей никуда перемещаться. Отпустите ее. Затем возьмитесь за правую ногу и не давайте ей никуда перемещаться. Сделайте это 5 раз.
- в) Используя руки, возьмитесь за свою левую ногу и переместите ее вверх и вниз. Отпустите ее. Затем возьмитесь за правую и переместите ее вверх и вниз. Сделайте это 5 раз.

Повторите.

#### **13.2.2**

Теперь проделайте тот же процесс с руками. Сначала используйте правую руку, чтобы браться за

левую, а потом используйте левую, чтобы браться за правую, по очереди выполняя "удерживай ее в полной неподвижности", "не давай ей никуда перемещаться" и "перемести ее вверх и вниз".

### **13.2.3**

Теперь проделайте тот же самый процесс попеременно для головы и живота. Другими словами, обхватите руками голову и держите ее в полной неподвижности, затем обхватите руками живот и держите его в полной неподвижности, повторяя это по пять раз по очереди. Затем выполните "не давай ей никуда перемещаться". И наконец, двигайте голову вперед и назад (с помощью рук), и то надавливайте на живот, то ослабляйте давление.

Заметьте, что последний процесс иногда позволяет облегчить головную боль.

Эту общую технику можно также использовать как ассист для ускорения заживления травмированной области. В этом случае работайте с травмированной областью и областью, расположенной напротив (или голова/живот как описано выше). Но на шаге "перемести ее" не нужно как-то болезненно двигать поврежденную область, просто найдите какое-то безопасное и мягкое действие, с помощью которого вы можете подтвердить свой контроль над этой областью.

Вообще говоря, когда человек травмирован, то он часто старается удерживать область травмы в полной неподвижности, и часто заходит слишком далеко, машинально продолжая удерживать эту область в неподвижности гораздо дольше, чем нужно.

Есть также склонность машинально пресекать любые движения тела и "не давать ему никуда перемещаться", так как травма или опасность могут внушить страх потери тела.

### **13.3 Умственное удерживание**

Если взглянуть шире, человек отчасти склонен машинально удерживать все в покое, чтобы не допускать неприятностей и защищаться от опасности, и он также склонен не позволять вещам никуда перемещаться, чтобы ничего не терять.

Решение здесь в том, чтобы делать сознательно то, что вы делаете бессознательно.

Это проводится аналогично 13.1, только не физически, а в уме. На третьем шаге вместо перемещения предмета будет использоваться делание его более твердым. Команды процесса такие:

- а) Осмотритесь в комнате и выберите предмет. В уме ухватите его и удерживайте его в полной неподвижности (сделайте это 5 раз).
- б) Осмотритесь в комнате и выберите предмет. В уме ухватите его и не давайте ему никуда перемещаться (в уме сопротивляйтесь его усилиям переместиться куда-то, удерживая его) (сделайте это 5 раз).
- в) Осмотритесь в комнате и выберите предмет. В уме ухватите его и сделайте его более твердым (сделайте это 5 раз).

Повторите.

### **13.4 Наружный вариант**

Сначала повторите шаг 13.1, сделав упражнение физически.

Затем лягте и закройте глаза. Вообразите, что вы смотрите вниз на окружающие вас город или сельскую местность.

Отмечайте предметы, которые вы готовы иметь, и выполняйте с ними 13.3. Вам не обязательно для этого иметь ясное видение и восприятие, просто воображайте и воспринимайте в меру своих сил, умственно схватывайте предметы, удерживайте их в полной неподвижности и так далее.

### **Проработка гребней**

Я придумал более простой способ описания проработки гребня или застрявшего потока, и в результате обнаружил фантастический процесс.

Во-первых, упрощенное описание.

Если вы не можете столкнуть или раздробить помеху на пути, то часто остается попробовать расшатать ее, пока она не высвободится. В процессинге мы делаем это, чередуя две стороны. Например, поочередная смена идеи "быть богатым" и "быть бедным", делать что-то "еще больше" и "еще меньше".

Это одна из основных концепций процессинга 1950-ых, но мне кажется, что она так и не была ясно и просто высказана. Одно из лучших описаний есть в главе "Процессинг уверенности" книги "Создание способностей человека", и еще одно есть на аудиозаписи, где Рон обсуждает процессинг поднятия по шкале в лекциях "Филадельфийского докторантского курса", и все же он так и не изложил этого в самой основной и общей форме. Я сказал бы, что скорее извлек эту идею из наблюдения очевидного, при изучении технологии, а не из простого и ясного описания.

Даже в книге по само-прояснению это не изложено в настолько простой форме (мне нужно будет вставить в нее этот абзац).

Получив простую формулировку, я понял, что она имеет гораздо больше применений.

Вселенную "Материя-Энергия-Пространство-Время" (ВЭМП) можно рассматривать как затвердевший гребень. У нас есть старая команда "сделай это еще тверже" (особенно модная в конце 50-ых). Можно считать, что в ней человека побуждают делать сознательно то, что он делает автоматически, потому что он по-видимому навязчиво поддерживает все в твердом состоянии.

Так что я применил приведенный выше абзац к этой вселенной и придумал следующее -

Выберите предмет в комнате. Попеременно:

а) Сделай его более твердым

б) Сделай его менее твердым

Проведите это несколько раз с одним предметом, затем выберите другой предмет и повторите.

Этот процесс прекрасно проводится и дает очень интересные ощущения.

Затем я проделал это, смакетировав картинку, и попеременно делая ее более и менее твердой. Опять потрясающе.

Затем я использовал это как вариант процесса "Тогда и теперь твердые" (16ый конгресс по передовому прояснению). В этом процессе попеременно то макетируешь картинку, то используешь "картинку" с трака (для клиров и людей без навязчивого трака времени, просто вспоминать что-то зрительно). В варианте Рона просто делаешь картинку более твердой, а в этом новом варианте попеременно несколько раз делаешь ее более твердой и менее твердой. Я раньше проходил первоначальный вариант, и он вроде бы неплохой, но благодаря усовершенствованию он стал очень впечатляющим, и вызвал у меня разнообразные изменения восприятия.

Затем пришел по-настоящему большой сюрприз.

Я решил, что было бы неплохо использовать этот процесс для восприятия с внешней точки зрения.

Я начал с отметки нескольких предметов снаружи, которые мне нравятся. Используйте все что угодно, что помогает вам включить смутное (возможно, наполовину верное) восприятие с внешней точки зрения. Когда у меня появилось немного восприятия (как обычно у меня бывает, наполовину взятого с потолка и неопределенного), я выбрал предмет для того, чтобы попеременно делать его более и менее твердым.

Я выбрал автомашину и сделал ее более твердой. Это было приятно и легко. Я проводил это и раньше.

Затем я сделал ее менее твердой и вызвал невероятный заряд горя. Я чуть не начал плакать без никаких видимых причин. Так что я продолжал проходить процесс. И вскоре горе сгладилось и я осознал, что это было рестимуляцией потери родной вселенной.

И я вдруг увидел данную вселенную (даже всю цепь вселенных после родной вселенной) как замену исчезнувшей родной вселенной.

Родная вселенная была в действительности собранием взаимосвязанных личных родных вселенных. Представьте себе пригород, где у каждого есть собственный дом, где он делает что хочет, но мы также ходим друг к другу в гости и имеем общественные здания. А потом город сгорает и нам всем приходится переехать жить в общежитие, где мы мешаем друг другу и так далее.

Когда родная вселенная схлопнулась, мы начали хвататься за эти вселенные-заменители и бороться из последних сил, делая их более твердыми и так далее, потому что у нас больше ничего не осталось.

Интересно, что это не всплыло на поверхность при выполнении первого варианта процесса. Когда смотришь на предмет глазами, он все равно выглядит твердым, хотя и делаешь его в уме менее твердым. Но когда смотришь с внешней точки зрения, глаза не удерживают предмет, так что

наблюдаешь его угасание, и это пугает.

Заметьте, что при проведении этого процесса нужно делать предмет менее твердым, а не просто делать так, чтобы он исчез. Нужно, чтобы он смутно оставался на месте.

И наверное, нужно чередовать это с "делать более твердым", благодаря этому восстанавливается способность обладать и облегчается прохождение процесса. И я думаю, вы обнаружите, что чередуя "более твердым" с "менее твердым", вы сможете сделать предмет гораздо тверже, чем просто повторно упражняясь в "сделать более твердым".

Еще интересно, что именно вариант с восприятием с внешней точки зрения вызвал это, а не макеты или воспоминания. Впервые я отметил коренное отличие в результатах процессинга между внешней точкой зрения и макетами.

Это было настолько необычно, что стоило поэкспериментировать дальше.

И у эксперимента были перспективы, так как я все еще получал небольшую боль потери, когда в первый раз делал какой-то предмет (отмечаемый с внешней точки зрения) менее твердым. Другими словами, тяжелый заряд горя сгладился, но все еще осталось немного.

Так что я использовал процесс, при котором отмечал предмет (с внешней точки зрения), а создавал копию рядом с ним (это процесс 3-ьего Конгресса по Продвинутому Клирингу (3<sup>rd</sup> ACC) и я поместил его в одну из последних глав "Само-прояснения" как прекрасное упражнение).

Я немного поэкспериментировал и обнаружил, что делание оригинала менее твердым иногда вызывает легкое чувство утраты, а деление копии менее твердой не вызывает. И независимо от того, с какой из двух начинать первой, всегда именно оригинал вызывает чувство утраты, даже если сначала делать менее твердой копию.

Я даже попробовал делать менее твердыми большое количество копий перед тем, как делать менее твердым оригинал, и все равно это вызывало легкое чувство потери.

Мне будет очень интересно узнать, получают ли другие люди такую же реакцию утраты во время этого процесса. Думаю, что другие люди могут получить другие эмоции при проведении этого процесса, например злость или страх.

И я сказал бы, что этот процесс вызвал одни из самых быстрых изменений восприятия из всех процессов, которые я использовал.

### **13.5 Процесс изменения**

Мы уже проводили в главе 7 очень простой процесс изменения. Теперь мы сделаем более сложный вариант.

- а) Что ты был бы не против изменить в ком-то другом?
- б) Что ты был бы не против, чтобы другой изменил в тебе?
- в) Что ты был бы не против, чтобы другой изменил в других людях?
- г) Что ты был бы не против, чтобы другой изменил в самом себе?
- д) Что ты был бы не против изменить в самом себе?

### **13.6 Изменение и управление**

- а) Что нужно изменить?
- б) Что не нужно изменять?
- в) Что ты можешь оставить неуправляемым?
- г) Чем ты можешь с удобством управлять?

### **13.7 Вспоминание**

Здесь 4 процесса, по две команды в каждом.

*13.7.1а) Вспомни, как изменил что-то*

*13.7.1б) Вспомни, как не дал чему-то измениться*

*13.7.2а) Вспомни, как кто-то другой изменил что-то*

*13.7.2б) Вспомни, как кто-то другой не дал чему-то измениться*

*13.7.3а) Вспомни, как общество изменилось*

*13.7.3б) Вспомни, как общество воспротивилось изменениям*

*13.7.4а) Вспомни, как изменил самого себя*

*13.7.4б) Вспомни, как не дал себе измениться*

### **13.8 Изменение / Неизменное**

*13.8.1а) Что могло бы изменить тебя*

*13.8.1б) Что могло бы оставить тебя неизменным*

*13.8.2а) Что ты мог бы изменить*

*13.8.2б) Что ты мог бы оставить неизменным*

*13.8.3а) Что могло бы изменить других*

*13.8.3б) Что могло бы оставить других неизменными*

*13.8.4а) Что ты мог бы изменить в самом себе*

*13.8.4б) Что ты мог бы оставить неизменным в самом себе*

### **13.9 Изменение комнаты**

- а) Найди в своей комнате что-то, что ты готов и способен изменить, и измени это.
- б) Найди в своей комнате что-то, чему ты готов позволить остаться таким же, и оставь это неизменным.

## **Глава 14: Протест**

Первоначально для свободного духа вопрос о том, прекращать общение или нет - это вопрос свободного выбора. Таким образом он устанавливает свою индивидуальность. Он вводит в общение и восприятие определенную дистанцию, задержки и барьеры для того, чтобы не быть просто отражением всех остальных сразу.

Сначала барьеры – это вопрос выбора, и он легко может их менять. Но барьеры есть барьеры, и в результате его можно застать врасплох, и могут происходить вещи, которые он не осознавал или к которым не был готов.

Вначале существу, до его деградации, невозможно причинить вред или нанести удар, но оно может предпочесть отвергать какие-то вещи по критерию эстетичности, находя их почему-то нежелательными. И, таким образом, возникает постоянная смена принятия и отвержения, а также возможности блокирования или неправильного понимания сообщений.

И встречаясь с навязыванием ему нежелательных вещей, или с отвержением другими ценных для него представлений, существо может заявить протест, возражая против этого навязывания или отвержения.

Если его попытки сообщить протест блокируются, то оно создает что-то, чтобы передать свой протест в более физической форме, которую труднее игнорировать. И вот оно создает что-то, и настаивает на том, чтобы другие заметили это, а так как оно часто отвергается, то он начинает создавать это навязчиво.

Протест лежит в основе большинства навязчивостей. Теоретически можно предположить, что принятие могло бы решить этот вопрос, но это улица с движением в обе стороны, и половина протестов - это неприятие другими ваших созданий, а не только ваше неприятие созданного другими.

Поэтому необходимо напрямую заняться механизмом протеста.

Хотя барьеры общения – это первичный искажающий фактор нашего существования, тем не менее сами по себе они не вызывают умственных искажений, так как установлены по свободному выбору. Протест - вот первое настоящее умственное искажение (абберация - понижение способностей и ознания, в данном случае из-за того, что что-то делается навязчиво).

Главное здесь - отметить протесты и определить, что вы создаете для того, чтобы сообщить эти протесты, и тех, кто должен был получить и подтвердить это сообщение. Вынося это на свет, вы получаете возможность восстановить контроль над вещами, которые создаются навязчиво.

Ограничение здесь в том, насколько глубоко и рано мы можем проникнуть, так как многие навязчивые создания – это протест вещам не только давно забытым, но и лежащим далеко за пределами сферы человеческого существования, таким образом они на самом деле непостижимы до тех пор, пока вы не продвинетесь необыкновенно далеко.

Так что на этом этапе продвиньтесь так далеко, как можете, и рассчитывайте найти большее при втором прохождении этой книги.

#### **14.1 Текущие протесты**

*Выбери область протеста,*

14.1.1 а) *Опиши свой протест или более ранний подобный протест*

14.1.1 б) *Что ты сделал для того, чтобы сообщить его?*

14.1.1 в) *Кто должен это подтвердить?*

14.1.1 г) *Визуализируй его (их), подтверждающим твой протест*

Эффективнее придерживаться одной области протеста, отмечая и описывая его снова при каждом прохождении команд, позволяя ему изменяться (протест будет видоизменяться по мере его прохождения), а также переходя к более раннему подобному протесту, если он появляется во время прохождения. Благодаря этому можно полностью справиться с протестом, не перескакивая на другой протест.

Благодаря прибавлению последней команды г), визуализации подтверждения, процесс идет гораздо быстрее и глубже.

Когда область протеста проработана, можно выбрать другой протест и аналогично его пройти.

Потом выполните:

*Выбери область протеста,*

14.1.2 а) *Опиши протест кого-то другого к тебе, или более ранний подобный протест.*

14.1.2 б) *Что он сделал для того, чтобы сообщить его?*

14.1.2 в) *Как это могло бы быть подтверждено?*

14.1.2 г) *Визуализируй себя, подтверждающего получение этого протеста.*

Затем выполните:

*Выбери область протеста,*

14.1.3 а) *Опиши протест других, или более ранний подобный протест.*

14.1.3 б) *Что они сделали для того, чтобы сообщить его?*

14.1.3 в) *Кто должен это подтвердить?*

14.1.3 г) *Визуализируй его, подтверждающего получение этого протеста.*



## **14.2 Прошлые протесты**

Если в наборе вопросов первый ответ - "ничего", то пропустите этот набор и переходите к следующему.

Каждый набор выполняется следующим образом:

Выбери область протеста,

- а) Опиши протест, или более ранний подобный протест
- б) Что ты создал для того, чтобы протестовать этому?
- в) Кто должен был это подтвердить?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста.

Затем поищите более ранний подобный протест, включая протесты прошлых жизней. Если ничего не обнаруживается, то отметьте другой протест в той же области. Например, по вопросу "Чему ты протестовал относительно своего тела?", вам нужно искать более ранний подобный протест, который может относиться к вашему текущему телу, или телу в одной из ваших прошлых жизней. Если вы ничего не находите, то ищите другой протест относительно вашего тела или относительно какого-то вашего тела из ваших прошлых жизней.

Если есть что-то по прорабатываемой теме (например, тело), то продолжайте прорабатывать протесты в этой области до тех пор, пока вы не испытаете хорошее чувство по отношению к ней.

### **14.2.1**

- а) Чему ты протестовал относительно своего тела?
- б) Что ты создал для того, чтобы протестовать этому?
- в) Кто должен был это подтвердить?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста.
- д) Найди более ранний подобный протест и повтори

### **14.2.2**

- а) Чему ты протестовал относительно своей семьи?
- б) Что ты создал для того, чтобы протестовать этому?
- в) Кто должен был это подтвердить?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста.
- д) Найди более ранний подобный протест и повтори

### **14.2.3**

- а) Чему ты протестовал относительно своей работы и рабочей обстановки?
- б) Что ты создал для того, чтобы протестовать этому?
- в) Кто должен был это подтвердить?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста.
- д) Найди более ранний подобный протест и повтори

### **14.2.4**

- а) Чему ты протестовал относительно общества?
- б) Что ты создал для того, чтобы протестовать этому?
- в) Кто должен был это подтвердить?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста.
- д) Найди более ранний подобный протест и повтори

### **14.2.5**

- а) Чему ты протестовал относительно живых существ?
- б) Что ты создал для того, чтобы протестовать этому?
- в) Кто должен был это подтвердить?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста.
- д) Найди более ранний подобный протест и повтори

#### **14.2.6**

- а) Чему ты протестовал относительно физической вселенной?
- б) Что ты создал для того, чтобы протестовать этому?
- в) Кто должен был это подтвердить?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста.
- д) Найди более ранний подобный протест и повтори

#### **14.2.7**

- а) Чему ты протестовал относительно духов?
- б) Что ты создал для того, чтобы протестовать этому?
- в) Кто должен был это подтвердить?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста.
- д) Найди более ранний подобный протест и повтори

#### **14.2.8**

- а) Чему ты протестовал относительно Бога или религии?
- б) Что ты создал для того, чтобы протестовать этому?
- в) Кто должен был это подтвердить?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста.
- д) Найди более ранний подобный протест и повтори

### **14.3 Подтверждение получения**

Протест склонен упорно сохраняться из-за отсутствия подтверждения. Так что давайте подойдем к этому с противоположной стороны.

- а) Получение какого протеста ты так и не подтвердил?
- б) Получение какого протеста кто-то другой так и не подтвердил?
- в) Получение какого протеста другие так и не подтвердили?

### **14.4 Принятие**

- а) Какой протест кого-то другого ты мог бы принять?
- б) Какой твой протест мог бы принять кто-то другой?
- в) Какой протест кого-то другого могли бы принять другие?

### **14.5 Навязчивости**

Навязчивое поведение обычно начинается с протеста чему-то. Сам этот протест, возможно, начался в предыдущей жизни, поэтому вам нужно использовать немного неопределенный вопрос типа "Чему ты мог бы протестовать с помощью этого?". Это позволяет поднять странные ответы, которые не всегда подходят к вашей текущей жизни, но которые могут быть на самом деле правильны для той жизни, в которой вы создали протест. В этом процессе могут появляться очень странные ответы.

Когда уже началось навязчивое поведение, существо накапливает дополнительный умственный заряд помимо первоначального протеста, поэтому не стоит расстраиваться, если вы нашли протест, а навязчивость не полностью испарилась, как по взмаху волшебной палочки. Но навязчивость значительно ослабнет и вы увидите, что теперь у вас гораздо больше свободного выбора, чем раньше.

Кроме того, накопленный на ней заряд склонен рассеиваться спустя определенное время.

В этом процессе вы отмечаете навязчивость, а затем снова и снова выполняете для нее следующий набор до тех пор, пока не произойдет крупное высвобождение.

- а) Чему ты мог бы протестовать с помощью этого?
- б) Что было бы сообщением?
- в) Кто должен был бы это подтвердить?
- г) Вообрази его подтверждающим получение этого сообщения.

#### **14.6 Хронические физические болезни**

Тот же процесс, что и в 14.5, можно провести для хронических физических болезней. Он хорош для болезней и тех вещей, которые должны были вылечиться, но этого не случилось. Он не всегда применим к физическим несчастным случаям, хотя иногда человек вызывает несчастный случай, как протест против чего-то.

После того, как физическая болезнь закрепилась как хроническая, она склонна подкрепляться другими вещами (чем угодно, от получения пособия по инвалидности до вызова сочувствия к себе). Есть и другие факторы, которые могут включать или усиливать хронические болезни (мы рассмотрим их в других главах). Но иногда кнопка протеста бывает ключом к прекращению болезни, так что вам нужно попробовать этот процесс и извлечь из него столько, сколько можете.

#### **14.7 Основной протест**

По сути личность протестует тому, к чему ее принуждают, или не дают быть, делать или иметь.

##### **14.7.1 Бытность**

Здесь мы имеем в виду то, чем/кем личность могла бы быть - полицейским, проституткой, родителем и так далее.

- а) Какой бытности ты мог бы протестовать?
- б) Какую бытность ты мог бы принимать?

##### **14.7.2 Делание**

Здесь мы имеем в виду то, что личность могла бы делать - кататься на лыжах, воровать, бегать и так далее.

- а) Деланию чего ты мог бы протестовать?
- б) Делание чего ты мог бы принимать?

##### **14.7.3 Обладание**

Здесь мы имеем в виду то, что личность могла бы иметь - деньги, оружие, машины и так далее.

- а) Владению чем ты мог бы протестовать?
- б) Владение чем ты мог бы принимать?

##### **14.7.4 Бытность, которой помешали**

- а) Кем/чем тебе помешали быть?
- б) Запиши все протесты, которые ты мог бы иметь насчет этого
- в) Кто должен подтвердить это?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста

##### **14.7.5 Делание, которому помешали**

- в) Что тебе помешало делать?
- г) Запишите все протесты, которые ты мог бы иметь насчет этого
- в) Кто должен подтвердить это?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста

#### **14.7.6 Обладание, которому помешали**

- а) Что тебе помешало иметь?
- б) Запишите все протесты, которые ты мог бы иметь насчет этого
- в) Кто должен подтвердить это?
- г) Визуализируй его подтверждающим получение этого протеста

#### **14.8 Сообщение протестов**

- а) Какой протест ты мог бы позволить кому-то другому высказать тебе?
- б) Какой протест ты мог бы высказать кому-то другому?
- в) Какой протест кто-то другой мог бы высказать другим?

#### **14.9 Принятие**

Отправьтесь в людное место.

Отмечайте людей. Принимайте каждого из них таким, как он есть, и в уме подтверждайте его бытие таким.

#### **14.10 Супер-процесс по протестам**

Это один из самых мощных процессов, которые я когда-либо делал. Оно растворяет фиксированные вещи, удаляет соматику, "подсекает" проблемы, и так далее.

Ранее я выдвигал теорию, что спираль вырождения начинается с преднамеренных решений не общаться. И исходя из этого, я увидел, что в конце концов такая личность пытается сообщить свой протест, но не может этого сделать (так как общение прекращено). Тогда эта личность начинает навязчиво макетировать что-то, чтобы сообщить этот протест.

Всё это прекрасно работает и служит хорошим началом для того, чтобы справиться с протестами. Но не это первопричина. На траке времени есть более раннее действие, связанное с протестом. Прежде чем личность начинает делать попытки сообщить свой протест, у нее должно быть то, против чего она протестует.

Так я пришёл к следующей теории.

Представьте, что Борис занят созданием разных вещей. У него есть всевозможные виды интересных макетов, пространств, и так далее. Тем же самым заняты и другие люди. Они обмениваются своими творениями.

Однажды Билл помещает какое-то свое творение в пространство Бориса. Общение Бориса и Билла уже немного нарушено. Так что Борису не хочется общаться с Биллом, и не хочет на мгновение встать на точку зрения Билла для того, чтобы устранить это творение. И вместо того, чтобы на мгновение выразить восхищение и дать подтверждение этому творению Билла, а затем рассмотреть-как-есть (рассоздать) его, и тем самым избавиться от этого творения, он протестует против него.

Протестуя против чего-то, личность уже не может создавать это сама, и следовательно, не может и рассоздать. В результате объект протеста фиксируется, и личность застревает в нем. И тогда она протестует еще больше. И чем больше она протестует, тем тверже объект становится, и тем труднее им управлять. Вскоре она обрастает проблемами в этой области, затем совершает оверты (намеренный вред) для "решения" этих проблем, и катится дальше вниз по наклонной.

Друг помог мне придумать вторую часть. Мы перекидывались идеями по протесту в кафе, и его озарила идея, что восхищение чем-то – это точная противоположность протесту против его существования. Вскоре мы попеременно восхищались и протестовали существованию предметов на столике, и это был невероятный процесс сам по себе.

Затем я добавил третий шаг, основываясь на той идее, что при правильной проработке для растворения чего-либо нужно занять точку зрения его создания, а не протестовать против него.

С тех пор я поигрался с этим процессом, и он удивителен. Он выполняется необыкновенно быстро (обычно только несколько циклов выполнения команд), по какой угодно теме с эффектными результатами.

Его команды:

- а) Протестуй против существования ...
- б) Восхищайся существованием ...
- в) Займи точку зрения создания существования ...

По сути протест является потоком, направленным вовне. Так что в первой команде вы направляете свой протест на что-то. В этом нет пассивности, и это не просто неудовольствие или отвращение – это активный поток протеста, что-то вроде “уберите это отсюда”.

При этом предполагается, что если в вашем пространстве есть что-то нежелательное, то вы на каком-то уровне выражаете против него протест. Так что мы побуждаем личность делать сознательно то, что она делает бессознательно, в данном случае протестовать.

Учитывая то, насколько хорошо этот процесс проходит со случайно выбранными предметами, я могу даже выдвинуть предположение, что на каком-то уровне (возможно, глубоко подавленном), личность протестует против всей вселенной, и из-за этого та становится настолько твердой и удерживает личность в ловушке.

Заметьте, что команда в том, чтобы протестовать против *существования* чего-то, а не какого-то его свойства. Например, если вы собираетесь проработать пятно на солонке, то нужно протестовать против существования этого пятна (не принимая во внимание саму солонку), а не протестовать по поводу того, что на солонке есть пятно. Если выполнять команду иначе, то не получается чистого протеста, и процесс проходит неправильно: вы пытаетесь удерживать присутствие солонки, и в то же время протестуете против пятна на ней.

Следующий шаг – восхищение – очень важен. Выполнив команды несколько раз, как правило, обнаруживаешь, что начинаешь наполнять собой этот предмет и давать подтверждение его существованию. При необходимости вы можете обратить особое внимание на наполнение собой предмета на этом шаге, но по-видимому лучше просто позволять этому происходить естественно.

Обычно на первом проходе в основном протестуешь, и готов выдать лишь крошечный кусочек восхищения, а затем с отвращением представить себе, что создаешь нечто подобное. Но благодаря этому во второй раз можно действительно выразить мощный протест, а потом окажется, что действительно можешь немного этим восхищаться и по-настоящему занимать точку зрения его создания.

И это “займи точку зрения создания” – еще одна удивительная часть этого процесса. При выполнении этой команды часто возникает легкое чувство движения на каком-то духовном уровне, и иногда приходят мысли, по-видимому связанные с созданием того, чему протестуешь. Это просто фантастика.

А затем на следующем проходе как будто что-то растворяется. Часто кажется, что наполняешь собой предмет на шаге протеста, и это часто сопровождается чувством тепла и высвобождения энергии. И часто все это начинает казаться гигантской шуткой, и то, против чего протестовал, кажется невероятно смешным, как будто розыгрыш, который вы сыграли сами собой.

И вы обнаружите, что при этом исчезает соматика, если вы ее и прорабатывали. Или все кажется иным и ситуация по-видимому меняется. Или меняется восприятие, если вы проводили процесс с предметом.

Более узкие и конкретные цели приводят к лучшим результатам. В этих случаях приходит больше ответов “это есть...” (ИТСА), так что мы идем именно таким путем. Иногда можно пробовать брать более широкие цели, просто чтобы посмотреть, что вам по силам, но не начинайте бесконечно перемалывать что-то большое.

Используйте это процесс на том, против чего вы сейчас чувствуете мощный протест, и вы почувствуете, как заряд снимается крупными частями.

## **ОБЕСЦЕНИВАНИЕ**

По сути личность может стать слабее или потерять способности только по своему собственному решению.

Однако к этому ее могут подтолкнуть пренебрежение и критика других. Это и есть обесценивание. Это умаление.

И как только личность согласилась с обесцениванием себя, это отчасти становится само-исполняющимся пророчеством. С этих пор она полагает, что она неспособна, и тогда она действительно становится неспособной, если что-то не поднимает ее уверенность в себе.

Чтобы развивать способности, нужно подтверждать, а не обесценивать.

Чтобы превратить маленький огонек в большое пламя, нужно поддерживать его. Если при разжигании костра вы говорите, что огонек никудышный, что он слишком мал, и позволяете ему погаснуть, то не будет никакого костра, и вы останетесь на холоде.

Мы учим детей ходить, поощряя их усилия, а не критикуя их каждый раз, когда они падают.

Выдающийся баскетболист не считает себя хуже, когда он не попадает мячом в корзину. Он просто движется дальше, планируя добиться большего успеха во время следующего броска. Отличительное качество профессионала состоит в том, что он не принимает близко к сердцу обесценивание его профессиональных качеств, потому что он знает, что много раз добивался успеха.

Такого не достигнешь, прячась от обесценивания. Если баскетболист не делает броска мячом в корзину из-за того, что боится промазать и быть обесцененным, то тем самым он уже урезает свои способности.

Вместо этого нужно уметь смотреть подобным вещам в лицо. Настоящий игрок может признать, что его бросок не попал в цель, не считая себя хуже из-за этого.

Можно выслушивать всевозможную критику, какую только можно вообразить, и не потерпеть ни малейшего ущерба, если только решить не считать себя хуже из-за этого.

В свете этого возникает вопрос, как люди приходят в такое состояние, когда малейшее неодобрительное слово, жест или мимика разрушает их веру в себя?

На заре нашего существования попытки обесценивать пускали корни только из-за того, что мы хотели обесценить друг друга. Чем упорнее работаешь над тем, чтобы заставить кого-то стерпеть внешнее обесценивание, тем больше открываешь дверь возможности собственного обесценивания. Поэтому нам необходимо рассмотреть и то, и другое, и встретить лицом к лицу не только те обесценивания, которые мы получили, но и то, как мы работали над обесцениванием других.

#### **14A.1 Избегание обесценивания**

Люди сдерживают себя, чтобы их не обесценили. Часто они молчат для того, чтобы случайно не сказать какую-нибудь глупость. Или же держатся вдали от центра внимания, чтобы не быть осмеянными.

Так что давайте немного разрядим эту тему.

##### **14A.1.1**

- а) Как бы ты мог избежать обесценивания?
- б) Как бы ты мог привлечь к себе обесценивание?

##### **14A.1.2**

- а) Как бы кто-то другой мог избежать обесценивания?
- б) Как бы кто-то другой мог привлечь к себе обесценивание?

#### **14A.2 Вспоминание**

- а) Вспомни, как ты обесценивал кого-то другого
- б) Вспомни, как кто-то другой обесценивал тебя
- в) Вспомни, как кто-то другой обесценивал кого-то другого или других
- г) Вспомни, как ты обесценивали себя
- д) Вспомни, как кто-то другой обесценивал себя

#### **14A.3 Разворот обесценивания**

- а) За что тебя могли бы обесценивать?

Повторяйте следующие команды по очереди до облегчения, затем берите другое обесценивание, и так далее.

б) Смакетируй, что кто-то ценит по достоинству \_\_\_\_\_ (это обесцененное качество).

в) Отметь или смакетируй кого-то с аналогичным обесцененным качеством, и смакетируй себя ценящим его по достоинству а это качество.

#### **14A.4 Принятие/отвержение обесценивания**

Нужно уметь принимать или отвергать обесценивания по своему выбору.

14A.4.1

а) Какое обесценивание ты мог бы принять?

б) Какое обесценивание ты мог бы отвергнуть?

14A.4.2

То же самое относится к критике, которая тесно связана с обесцениванием.

а) Какую критику ты мог бы принять?

б) Какую критику ты мог бы отвергнуть?

14A.4.3

Кроме того, много обесценивания идёт от тех, кто оценивает чьи-то действия.

а) Какую оценку ты мог бы принять?

б) Какую оценку ты мог бы отвергнуть?

#### **14A.5 Отметка обесценивания**

Давайте посмотрим, что еще можно здесь обнаружить и встретить лицом к лицу.

14A.5.1

а) Что ты оценил по достоинству?

б) Что ты обесценил?

14A.5.2

а) Что кто-то другой оценил по достоинству?

б) Что кто-то другой обесценил?

14A.5.3

а) Что общество оценило по достоинству?

б) Что общество обесценило?

#### **14A.6 Безопасные места**

а) Отметь что-то, что может быть обесценено

Выполняйте попеременно следующие команды до успешного результата, затем снова переходите к а).

б) Где тебе было бы безопасно обладать этим качеством?

в) Где кому-то другому было бы безопасно обладать этим качеством?

#### **14A.7 Вполне приемлемо**

Мы часто меняемся, чтобы избавиться от обесценивания.

Делайте этот процесс так же, как и предыдущий.

а) Отметь что-то, что может быть обесценено

Выполняйте попеременно следующие команды до успешного результата, затем снова переходите к а).

б) При каких условиях было бы вполне приемлемо, чтобы тебя в этом обесценивали

б) При каких условиях кому-то другому было бы вполне приемлемо, чтобы его в этом обесценивали

#### **14А.8 Преодоление любой оставшейся неприязни к обесцениванию**

а) За что тебя нужно было бы обесценить

Выполняйте следующую команду снова и снова, до успешного результата, затем опять переходите к а).

б) Смакетируй способ получать еще больше обесцениваний за это качество

Этот процесс нужно выполнить до момента, когда сама идея обесценивания будет казаться смешной.

#### **14А.9 Создание уверенности**

Если у вас есть какая-то область, в которой вы стараетесь развить какое-то умение, но чувствуете себя обесцененным в ней, сделайте следующее:

Придумайте воображаемые происшествия в прошлом, когда вы успешно сделали это, и вспоминайте их до тех пор, когда почувствуете такую уверенность в себе, как будто всё это уже было в действительности.

При этом не стоит искаженно вспоминать неудачные случаи так, как будто они были успешными. Бесполезно делать вид, что ничего плохого вообще не было. Вместо этого вспоминайте дополнительные (воображаемые) случаи, когда вы все же достигли успеха.

Например, если вы однажды попробовали покататься на велосипеде и упали, и это обесценило любые дальнейшие попытки, то придумайте воображаемые случаи, когда вы успешно катались на велосипеде, в дополнение к тому случаю, когда вы упали. Здесь мы не пытаемся скрыть неудачи, а компенсируем их воспоминанием успехов.

#### **14А.10 Формула проработки обесцененных областей**

Обесценивание – это отчасти заколдованный круг. Поскольку способность обесценивается, то из-за этого человек не может ее применять. А из-за того, что человек не может ее применять, его способность обесценивается.

Если человек накопил успехи в какой-то области, то он воспринимает обесценивание себя другими просто как шум. Однако он не может накапливать успехи в то время, когда он ещё не обладает нужной способностью и подвергается обесцениванию.

Иногда получается разорвать этот круг с помощью смакетированной уверенности и смелости. Таким образом можно преодолеть обесценивание, и это действует, если нет никаких других причин для дальнейших неудач в этой области. Но если есть и другие причины, то личность опять терпит неудачу и накапливает дальнейшее обесценивание.

Вообще лучше макетировать уверенность в том, что можешь научиться водить машину, или что сможешь хорошо водить машину в будущем, чем макетировать уверенность, что уже знаешь, как водить машину, хотя это не так.

Другими словами, нужно найти способ постепенно накапливать успехи, а не требовать от себя "всё или ничего".

Это означает, что когда человек учится арифметике, то он должен сначала достичь успеха, сложив два плюс два, а не подвергаться обесцениванию из-за того, что он не может перемножать в уме десятизначные числа.

Предлагается такая процедура для того, чтобы справиться с состоянием обесцененности:

Вспомните успехи в данной области.

Нацельтесь на ближайший следующий успех.

Соберите всю необходимую информацию.

Натренируйте все необходимые навыки и умения.

Получите любую доступную помощь или поддержку.

Сделайте все другие необходимые приготовления.



Если необходимо, проработайте любое обесценивание в этой области.

Смакетируйте уверенность, что это можно сделать.

Сделайте это!

Заметьте, что все это скорее деятельность, чем процесс.

## **Глава 15: Проблемы**

Когда мы используем в процессинге слово "проблема", мы говорим не о задачах, на которые нужно найти решение, как в математической проблеме, а об устойчивых трудностях, которые остаются фиксированными, и которые вроде бы никак нельзя разрешить.

Например, мы не говорим здесь о решении "проблемы" подготовки бетонного фундамента для пристройки дополнительной комнаты к дому. С этим вы можете справиться, изучив строительное дело или наняв специалиста. Здесь мы говорим о таких проблемах, как необходимость еще одной комнаты, когда вы не можете себе этого позволить. В этом случае есть конфликт между двумя противодействующими друг другу вещами - необходимостью комнаты и отсутствием денег.

Здесь мы будем называть проблемой только устойчивое состояние, существующее из-за конфликта двух каких-то вещей.

Если бы было только что-то одно, то оно бы пришло к своему естественному завершению. Но две противостоящие друг другу вещи остаются в подвешенном состоянии, и тем самым фиксируют внимание личности.

Теоретически человек должен быть способен найти какой-то вариант. В нашем примере он может найти альтернативу дополнительной комнате, или какой-то другой способ расширения площади, или он может найти способ зарабатывать больше денег, или удешевить строительство и так далее. Это нормальный механизм решения "односторонних" жизненных проблем, всего лишь упражнения по достижению цели.

Но когда две каких-то вещи блокируют друг друга, то им труднее посмотреть в лицо (конфронтировать). Когда человек пытается посмотреть в лицо проблеме необходимости еще одной комнаты, то он поднимает на поверхность огорчения по поводу денег, и не может ясно обдумать проблему. А когда он пытается посмотреть в лицо проблеме трудностей с деньгами, то он отвлекается беспокойством по поводу необходимости еще одной комнаты. И таким образом проблема неотступно продолжает существовать, постоянно изводит человека, и так никогда и не разрешается, пока не вмешается какая-то внешняя сила.

И некоторые типы проблем становятся для человека настолько привычными, что даже когда благодаря удаче какая-то конкретная проблема разрешается, то он как можно быстрее восстанавливает ту же путаницу.

Более того, хотя этого не заметно внешне, и хотя это не логично, застрявший таким образом человек сам создает обе стороны проблемы. Он застрял из-за того, что он сам устанавливает обе противостоящие силы и поддерживает их противостояние, сидя посередине между ними. Вот почему он не может ничего придумать и сделать для изменения ситуации.

Здесь еще многое можно обсудить, но сначала нужно выполнить несколько процессов.

В большинстве этих процессов первый вопрос - "В чем проблема?". В основном это простые чередующиеся команды, в которых вы отмечаете проблему, и затем отмечаете что-то насчет этой проблемы, затем снова отмечаете проблему и так далее. Вам нужно продолжать отмечать проблему, так как при этом она будет меняться, и вы будете лучше ее осознавать. Также может всплыть на поверхность более ранняя проблема, лежащая в основе первой, так что не берите себе за правило обязательно отмечать одну и ту же проблему.

### **15.1 Способность встречать лицом к лицу (конфронт)**

Это очень простой процесс. Просто попеременно выполняйте две команды, позволяя проблеме меняться, или позволяя всплывать другой проблеме, лежащей в ее основе.

- а) В чем проблема?
- б) Какой части проблемы ты мог бы посмотреть в лицо?

### **15.2 Игры и создание**

По сути мы уравниваем ничто бесконечным творением. Когда личность уже неспособна непосредственно создавать, она все же продолжает увеличивать богатство и разнообразие, играя в интересные игры. Когда она неспособна даже на это, то она начинает навязчиво создавать проблемы, что по крайней мере дает ей какую-то игру и созидание.

Изобретая проблемы или игры, человек начинает создавать сознательно, и может избавиться от застрявшего навязчивого созидания, закрепляющего проблему.

В каждом из следующих трех процессов есть по две команды, выполняемых попеременно.

#### **15.2.1**

- а) В чем проблема?
- б) Придумай сравнимую по масштабу проблему

#### **15.2.2**

- а) В чем проблема?
- б) Придумай что-то хуже этой проблемы

#### **15.2.3**

- а) В чем проблема?
- б) Придумай игру, которая была бы интереснее, чем эта проблема

#### **15.3 Еще о способности встречать лицом к лицу**

- а) Какой проблеме ты мог бы посмотреть в лицо?
- б) Какой проблеме мог бы посмотреть в лицо кто-то другой?
- в) Какой проблеме могли бы посмотреть в лицо другие?

#### **15.4 Решения**

Если у кого-то есть подобная проблема (две противоречащие вещи), и он "решает" ее, не встречая лицом к лицу, и не проясняя источник конфликта, то на самом деле решение не устраняет первоначальную проблему, а просто прячет ее. В нашем примере, когда нужна еще одна комната (например, спальня для детей) и не хватает на это денег, человек может "решить" эту проблему, заняв денег или даже подав на развод.

Это в свою очередь становится новой фиксированной идеей, так как решение нужно будет закрепить, чтобы избежать первоначальной проблемы. Зафиксированное решение может стать в свою очередь новой проблемой. Это самоподдерживающийся механизм, который ведет к еще большим проблемам.

Давайте сделаем несколько процессов по этой теме.

#### **15.4.1**

- а) В чем проблема?
- б) Какие решения у тебя были для этой проблемы?

#### **15.4.2**

- а) Какая проблема с тобой была у кого-то другого?
- б) Какие решения у него были для этой проблемы?

#### **15.4.3**

- а) Какая проблема с другими была у кого-то другого?
- б) Какие решения у него были для этой проблемы?

#### **15.5 Незавершенное общение**

Самые первые проблемы возникли из-за фиксированных идей, которые твердо опирались на кнопку протеста, тему предыдущей главы. Но сам протест возникает из-за барьеров общения. Так что мы можем прорабатывать проблемы, занимаясь остановленным общением.

#### **15.5.1**

а) В чем проблема?

б) Какое общение по поводу этой проблемы ты оставил незавершенным?

### **15.5.2**

а) Какая проблема с тобой была у кого-то другого?

б) Какое общение по поводу этой проблемы он оставил незавершенным?

### **15.5.3**

а) Какая проблема с другими была у кого-то другого?

б) Какое общение по поводу этой проблемы он оставил незавершенным?

## **15.6 Ответственность**

Личность сама создает свои собственные проблемы

Сначала проведите:

### **15.6.1**

а) В чем проблема?

б) За какую часть этой проблемы ты мог бы быть ответственным?

А затем проведите:

### **15.6.2**

а) В чем проблема?

б) Для какой части этой проблемы ты мог бы признать, что ты ее вызываешь?

## **15.7 Двойственность**

Раз мы имеем дело с проблемами, где есть две противоречащих стороны, то давайте поупражняемся в отметке двух вещей одновременно.

Осматривайте комнату и отмечайте каждый раз два предмета, делайте это до тех пор, пока вы не сможете с удобством одновременно удерживать в уме две вещи.

## **15.8 Проработка обеих сторон**

Теперь давайте взглянем на двухстороннюю природу проблем. И давайте прорабатывать проблемы, двигаясь в обратном направлении по цепи, так как личность создает одни и те же проблемы снова и снова.

Это можно выполнять много раз, каждый раз беря предыдущую проблему из цепочки, или более раннюю похожую проблему, до тех пор, пока вся цепочка не прояснится. Продолжайте выполнять до тех пор, пока не почувствуете свободу от веса прошлых проблем.

Сначала отметьте или вспомните проблему. Затем делайте следующие шаги снова и снова до тех пор, когда либо проблема прояснится, либо покажется, что она становится более твердой, либо она перестанет изменяться (не приходит никакого нового материала). Если такое происходит (проблема становится более твердой или не проясняется), то обнаружьте более раннюю похожую проблему, и выполняйте эти шаги с ней. Продолжайте искать более ранние похожие проблемы до тех пор, пока все это не рассыплется, и вы почувствуете большое облегчение.

Команды:

а) Сформулируй или переформулируй проблему

б) Отметь что-то насчет одной стороны проблемы

в) Отметь что-то насчет другой стороны проблемы

## **Глава 16:**

### **Должен иметь и нельзя иметь**

Если вы слишком сильно чего-то хотите, то оно склонно уходить от вас. Если вы слишком сильно хотите избежать чего-то, то оно склонно притягиваться к вам.

Представьте, что находитесь в воде и слишком энергично стараетесь до чего-то дотянуться, создавая волну, которая отталкивает это от вас. И представьте, что отступаете от чего-то так энергично, что создаете всасывающий эффект, притягивающий это к вам.

Это не значит, что нельзя стремиться к чему-то, добиться его и владеть им. Это значит, что нельзя страстно желать чего-то и цепляться за него, не попадая в неприятности. Здесь нужно скорее легкое касание, а не безумство. Чем отчаяннее ваше желание, тем труднее его осуществить.

Можно сказать, что ваша энергия ведет себя шиворот-навыворот. Вы пытаетесь притянуть то, что "должны иметь" и оттолкнуть то, что вам "нельзя иметь", и между ними создается как бы неприятная пустота. Это похоже на "гребни", создаваемые противоположно направленными силами проблемы (две вещи, действуя друг против друга, создают нечто вроде стены), но оно более динамично по своей природе - любовь, слава и удача ускользают от вас, а нежелательные вещи постоянно стучатся в дверь.

Если вы можете достичь определенного уровня принятия - быть готовым иметь или не иметь, если вы можете любить вещи и наслаждаться ими без пристрастия и навязчивости, если вы можете быть незаинтересованным и покидать что-то без неприятия и отвращения, тогда вы можете подняться выше этого механизма и разобрать его. В этом настоящий секрет успеха. Вот как можно вести очаровательную жизнь, когда приятные вещи не старательно вас избегают, а постоянно приходят к вам.

Один из лучших способов демонтировать механизм "должен иметь" - визуализировать выкидывание предмета как мусора. Иногда в течение нескольких команд это ощущается, как будто скармливаешь вещи вакууму. Затем барьер снимается и обнаруживаешь, что легко иметь что-то, если отдавать небольшую его часть.

Тогда можно пойти дальше, визуализируя, как отдаешь это другим и другие дают это тебе.

Мы проведем это с несколькими распространенными "кнопками" (кнопка - что-то, нажимаемое вами или кем-то другим для вызова определенной реакции, другими словами, "пунктик").

В некоторых случаях пунктиком бывает то, чего вы пытаетесь избежать, а не то, что вы стараетесь иметь. В этом случае, вместо "выкидывания" пунктика, вам нужно выполнять в качестве первого процесса "получить еще больше" (другие процессы остаются теми же). Мы обсудим этот вариант в следующей главе. Пока что, если оказывается, что вы хотите не иметь, а скорее избавиться от чего-то, то используйте в качестве первого процесса в данной области "получить еще больше" вместо "выкидывать".

### **Облегченный вариант 16 и 17 главы**

Программы проработки "должен иметь/нельзя иметь" довольно сложны и продвинуты. Они прекрасны для продвинувшихся студентов, но могут быть сложноваты для начинающего при первом проходе через книгу.

Так что если это кажется чересчур сложным, то можно использовать более простой вариант.

Берите основной предмет в главе (например, деньги, боль, или что-то еще), и проводите:

- а) Смакетируй способ выкинуть \_\_\_\_\_
- б) Смакетируй способ получить еще больше \_\_\_\_\_

Просто попеременно выполняйте их, не особенно беспокоясь о том, на какой именно стороне (стремление получить или стремление избежать) вы застряли.

Затем при втором прохождении книги используйте более детальную программу.

#### **16.1 Деньги**

##### **16.1.1**

Визуализируйте (придумывайте и создавайте макеты) разнообразных способов выкидывания на ветер (пустой траты) денег. Воображайте реальные физические действия такой пустой траты. Продолжайте как можно качественнее макетировать один способ за другим до тех пор, пока что-то не демонтируется или не снимется.

Если нужда или страстное желание были ужасно сильными, то часто в момент падения барьера ощущается тепло и энергия (приятное ощущение).

Конечно, бывают люди, которые уже находятся в хорошей форме в этой области, в этом случае результат не будет столь впечатляющим, но они просто почувствуют себя хорошо после нескольких

команд.

Но заметьте, что даже многие богатые люди не находятся в хорошей умственной форме в вопросе денег, поймавшись в ловушку своего богатства.

#### **16.1.2**

Заметьте, что деньги – это "энергия" общества, и этой энергии нужно течь свободно.

Выполняйте попеременно:

- а) Визуализируй, что даешь деньги кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой дает деньги тебе
- в) Визуализируй, что кто-то другой дает деньги другим

#### **16.1.3**

Деньги - только средство обмена. Это просто символ или замена реальной работы и собственности.

Выполняйте попеременно:

- а) Для чего деньги могли бы быть заменой?
- б) Что могло бы быть заменой для денег?

#### **16.1.4**

Вам нужно быть свободным и в принятии, и в отказе. Так что давайте выполним:

- а) Какие деньги ты мог бы принять?
- б) От каких денег ты мог бы отказаться?

Заметьте, что можно и принимать и отказываться от одной и той же вещи (другими словами, можно с удобством делать и то и другое).

#### **16.1.5**

В этом упражнении закройте глаза и визуализируйте облака денег вокруг своего тела. Затем возьмите облако и втолкните его в тело (не втягивайте его внутрь, а именно вталкивайте снаружи, просто воображайте это в меру своих сил). После того, как вы, каждый раз создавая новое облако, несколько раз втокнули его в тело, несколько раз выбрасывайте облако вдаль, так чтобы оно взрывалось вдалеке. Затем вернитесь к вталкиванию денег, попеременно выполняя эти действия по несколько команд каждое.

Если выбрасывание облака денег или вталкивание его в тело оказывается трудным, то несколько раз выполните противоположную команду (вталкивайте облака денег в тело, пока вы не сможете их выбрасывать, или выбрасывайте их, пока не сможете вталкивать).

Начните это упражнение, визуализируя грязные и испорченные деньги, и затем позднее (когда вы сможете хорошо выполнять это) постепенно улучшайте качество, в конце концов макетируя исключительно качественные деньги (золотые или какие-то еще).

Лучше макетировать вещи в сферической области повсюду вокруг себя, а не только перед собой.

Выполняйте это до тех пор, пока вы не почувствуете себя действительно хорошо, и сможете с удобством получать деньги или отказываться от них.

#### **16.1.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город. Предпочтительно, чтобы он был вам немного знаком и не вызывал особой неприязни.

Отмечайте в городе скопления или потоки денег. Выбирая их по одному, дотрагивайтесь и присоединяйтесь к нему, затем отсоединяйтесь от него.

Вначале может оказаться, что такие вещи склонны засасывать, или вам трудно отсоединяться.

Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая никаких трудностей или побуждений остаться присоединенным.

Заметьте, что между жизнями "жадную душу" можно легко водить за нос, макетируя перед ней золото и ведя душу за ним, как ослика за морковкой. Этот процесс сделает вас невосприимчивым к таким глупым приемам.

Весь этот набор процессов нужно выполнять до тех пор, пока вы не сможете с удобством иметь и не иметь деньги, и не ощущать никаких навязчивостей получать или избегать их. Если вы все же чувствуете какое-то страстное желание или навязчивость, то вам нужно вернуться обратно и снова выполнить вышеприведенный набор процессов.

После этого вы скорее всего обнаружите, что стало легче разумно думать о деньгах, и не так трудно приобретать их, потому что вы уже не отталкиваете их, слишком жестко за них хватаясь. Может быть, немного денег даже свалится вам в руки. И вы скорее всего перестанете быть пойманными в ловушку своей собственной жадности.

### **16.2 Секс и ощущения**

Здесь мы скорее говорим о сексуальном акте как механизме сильного удовольствия и ощущений, а не занимаемся любовью и восхищением, чувствами гораздо более высокого уровня, к которым мы обратимся позднее.

Кроме того, мы говорим вообще об сильных приятных ощущениях, и если секс для вас не подходит (вы слишком юный или что-то еще), то замените в командах секс удовольствием или приятными ощущениями.

Кроме того, если вы сидите на каком-то наркотике, который дает вам мощное ощущение удовольствия или экстаза, то проведите с ним весь этот набор процессов (используя экстаз или другое подходящее слово), вместо процессов с сексом или в дополнение к ним.

Эти процессы выполняются аналогично разделу 16.1, если нет особых примечаний.

#### **16.2.1 Смакетируй способ пустой траты (выкидывания) секса**

##### **16.2.2**

- а) Визуализируй, что даешь сексуальное ощущение кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой дает сексуальное ощущение тебе
- в) Визуализируй, что помогаете вашему предполагаемому партнеру заниматься сексом с кем-то другим
- г) Визуализируй, что помогаете кому-то другому заниматься сексом с вашим предполагаемым партнером

Заметьте, что в в) и г) не имеется в виду участие в оргии. Это означает самоотверженную помощь кому-то другому, даже если вы сами желаете предполагаемого партнера.

Заметьте, что это немного отличается от способа проработки денег, так как и получение, и отдача сексуальных ощущений (а и б), отчасти "приобретаются для себя". Чтобы быть действительно свободным в этой области, вам нужно также проработать "разрешение другим это получать". Отсюда вытекает необходимость команд в) и г)

##### **16.2.3**

- а) Заменой чего мог бы быть секс?
- б) Что могло бы быть заменой сексу?

##### **16.2.4**

- а) Какой секс или приятное ощущение ты мог бы принять?
- б) От какого секса или приятного ощущения ты мог бы отказаться?

##### **16.2.5**

Смакетируйте вокруг себя облака сексуально желанных тел, в одежде или без, и пусть они излучают по направлению к вам сильные сексуальные ощущения. Начните с грязных и порченных (но все же сексуальных), и постепенно продвигайтесь к идеальным.

Вталкивайте такие толпы в свое тело несколько раз, а затем несколько раз выбрасывайте их вдаль, чтобы они взорвались, попеременно, как в 16.1.5.

Заметьте, что для этого процесса необходима какая-то масса или предмет, поэтому, если вы проводите его не с сексом, а например, с наркотиком, то вам нужно выбрать и смакетировать подходящую массу, содержащую ощущение и излучающую его по направлению к вам.

### **16.2.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте желательные сексуальные потоки и занятия. Отметив один из них, дотроньтесь и присоединитесь, а затем отсоединитесь от него.

Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая никаких трудностей или побуждений оставаться присоединенным.

### **16.3 Еда и прием пищи**

У нас есть тела, которым механически нам нужно питаться. Так как эта необходимость хроническая, то здесь легко накапливается "должен иметь" и "нельзя иметь".

#### **16.3.1 Смакетируй способ выкидывания (пустой траты) желательной еды**

#### **16.3.2**

- а) Визуализируй, что ты даешь желательную еду кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой дает желательную еду тебе
- в) Визуализируй, что кто-то другой дает желательную еду другим

#### **16.3.3**

- а) Заменой чего мог бы быть прием пищи?
- б) Что могло бы быть заменой приему пищи?

#### **16.3.4**

- а) Какую желательную еду ты мог бы принять?
- б) От какой желательной еды ты мог бы отказаться?

Затем также выполните:

- а) Какую нежелательную еду ты мог бы принять?
- б) От какой нежелательной еды ты мог бы отказаться?

#### **16.3.5**

Теперь макетируйте громадные количества очень желательной для вас еды вокруг себя. Начните с желательной, но "испорченной" еды (что бы вы ни думали по этому поводу) и постепенно улучшайте качество.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

#### **16.3.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте желательные скопления еды и массы людей, наслаждающихся едой. Беря их по очереди, дотрагивайтесь и присоединяйтесь к нему, затем отсоединяйтесь от него.

Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая никаких трудностей или побуждений оставаться присоединенным.

### **16.4 Работа**

Хотя вам может не нравиться работать, большинству людей работа необходима для выживания.

Слово "работа" в командах процесса означает не только формальную работу с зарплатой. Сюда входит также и ведение домашнего хозяйства, и занятия в школе, и благотворительная работа, и просто выполнение какой-то роли или задачи, которую вы берете на себя, и становитесь ответственным за все, что она в себя включает.

Но заметьте, что мы здесь нацеливаемся на желательную работу, а не на нудный или рабский труд.

#### **16.4.1 Смакетируй способ выкидывания (пустой траты) желательной работы**

#### **16.4.2**

- а) Визуализируй, что даешь желательную работу кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой дает желательную работу тебе
- в) Визуализируй, что кто-то другой дает желательную работу другим

#### **16.4.3**

- а) Заменой чего могла бы быть работа?
- б) Что могло бы быть заменой работе?

#### **16.4.4**

- а) Какую желательную работу ты мог бы принять?
- б) От какой желательной работы ты мог бы отказаться?

Затем также выполните.

- а) Какую нежелательную работу ты мог бы принять?
- б) От какой нежелательной работы ты мог бы отказаться?

#### **16.4.5**

Теперь макетируйте облака предметов, связанных с работой, всё, что для вас связано с работой, начинайте с подпорченных и постепенно продвигайтесь к лучшим.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

#### **16.4.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте места с желательной работой, выполнение которой было бы для вас удовольствием. Для каждой такой области дотрагивайтесь и присоединяйтесь к ней, а затем отсоединяйтесь от нее.

Продолжайте выполнять, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая никаких трудностей или побуждений оставаться присоединенным.

### **16.5 Желательная собственность**

Здесь мы собираемся проработать те вещи, которые вы очень хотели бы иметь, но возможно, не можете получить. Это могут быть машины, стереосистемы, фигурный фарфор, ювелирные изделия и т. д.

Если у вас есть сильное желание иметь детей, домашних животных, даже растения или что-то еще особенное, то проведите с ним весь этот набор процессов.

Это можно также выполнить для "красивых вещей", с ударением на эстетичности предметов, особенно предметов искусства.

#### **16.5.1 Смакетируй способ выкидывания зря желательной собственности**

#### **16.5.2**

- а) Визуализируй, что даешь желательную собственность кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой дает желательную собственность тебе
- в) Визуализируй, что кто-то другой дает желательную собственность другим

#### **16.5.3**

- а) Заменой чего могла бы быть желательная собственность?
- б) Что могло бы быть заменой желательной собственности?

#### **16.5.4**

- а) Какую желательную собственность ты мог бы принять?
- б) От какой желательной собственности ты мог бы отказаться?

Затем также выполните.



- а) Какую нежелательную собственность ты мог бы принять?
- б) От какой нежелательной собственности ты мог бы отказаться?

#### **16.5.5**

Теперь макетируйте облака желательной вам собственности, начинайте с подпорченной и постепенно продвигайтесь к лучшей.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

#### **16.5.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте скопления желательной собственности. Для каждой такой области дотрагивайтесь и присоединяйтесь к ней, а затем отсоединяйтесь от нее.

Продолжайте выполнять, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая никаких трудностей или побуждения оставаться присоединенным.

### **16.6 Любовь и восхищение**

Желание любви и восхищения - одно из самых основных для личности.

Желание славы и/или уважения тоже можно здесь проработать.

#### **16.6.1 Смакетируй способ выкидывания (пустой траты) любви и восхищения**

#### **16.6.2**

- а) Визуализируй, что даешь любовь и восхищение кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой дает любовь и восхищение тебе
- в) Визуализируй, что кто-то другой дает любовь и восхищение другим

#### **16.6.3**

- а) Заменой чего могли бы быть любовь и восхищение?
- б) Что могло бы быть заменой любви и восхищению?

#### **16.6.4**

- а) Какую любовь ты мог бы принять?
- б) От какой любви ты мог бы отказаться?

Затем выполните.

- а) Какое восхищение ты мог бы принять?
- б) От какого восхищения ты мог бы отказаться?

#### **16.6.5**

Теперь макетируйте толпы людей, излучающих к вам любовь и восхищение, начните с деградировавших людей, и постепенно продвигайтесь все к лучшим и лучшим.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

#### **16.6.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте действия, в которых выражаются любовь и восхищение. Выбрав действие, дотроньтесь и присоединитесь к нему, затем отсоединитесь от него.

Продолжайте выполнять, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая никаких трудностей или побуждений оставаться присоединенным.

### **16.7 Другие области**

Если есть что-то еще, которое вам неудержимо хочется иметь, но никак не получается, то вы сами можете составить аналогичный набор процессов, чтобы проработать это.

Заполните пробелы соответствующим названием предмета.

**16.7.1 Смакетируй способ выкидывать (тратить впустую) \_\_\_\_\_**

**16.7.2**

- а) Визуализируй, что даешь \_\_\_\_\_ кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой дает \_\_\_\_\_ тебе
- в) Визуализируй, что кто-то другой дает \_\_\_\_\_ другим

**16.7.3**

- а) Заменой чего могло бы быть \_\_\_\_\_?
- б) Что могло бы быть заменой \_\_\_\_\_?

**16.7.4**

- а) Какое \_\_\_\_\_ ты мог бы принять?
- б) От какого \_\_\_\_\_ ты мог бы отказаться?

**16.7.5**

Теперь макетируйте вокруг себя облака \_\_\_\_\_, или предметы, которые связаны с \_\_\_\_\_.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

**16.7.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте скопления \_\_\_\_\_, или деятельность, связанную с \_\_\_\_\_. Отметив скопление или деятельность, дотрагивайтесь и присоединяйтесь к нему, а затем отсоединяйтесь от него.

Продолжайте выполнять, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, не испытывая никаких трудностей или побуждений оставаться присоединенным.

**Глава 17:**

**Должен избавиться и невозможно избавиться**

Это обратная сторона проблемы "Должен иметь/Нельзя иметь", обсуждавшейся в предыдущей главе. Многие люди считают, что они "Должны избавиться" от чего-то, но никак не могут избавиться от этого.

Когда мы работали с тем, что человек "Должен иметь", нам нужно было начинать с выкидывания этого, чтобы повернуть вспять застрявший поток стремления получить это. Разобравшись с этим, мы проводили общие процессы принятия и отвержения, стабилизируя личность, чтобы она снова не запутала все это.

Для вещей, от которых личность старается избавиться, но которые не оставляют ее (и очень похоже, что она сама притягивает их к себе), первый процесс будет совершенно противоположен. Раз она этого навязчиво избегает, то ей нужно макетировать способы получать еще больше этого до тех пор, пока затор не сдвинется с места. Затем мы проводим остальное точно так же, как и для "Должен иметь", так как оставшиеся шаги ведут человека к способности принимать и отказываться по собственному желанию, без никаких навязчивостей.

Вернитесь к разделу 16.1 в предыдущей главе для получения общей информации по выполнению этих процессов.

Опять же мы проработаем несколько распространенных вещей, которые люди часто избегают.

**17.1 Нудная работа**

Здесь мы рассматриваем обратную сторону желательной работы. Это то, чего человек не хочет делать, и ему не интересно это делать, но в определенных обстоятельствах он вынужден выполнять это.

И чем больше он старается избежать такой работы, тем вроде бы чаще она его находит.

**17.1.1**

**Смакетируй способ получить еще больше нудной работы.**

### **17.1.2**

- а) Визуализируй, что навязываешь нудную работу кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой навязывает нудную работу тебе
- в) Визуализируй, что кто-то другой навязывает нудную работу другим

### **17.1.3**

- а) Заменой чего могла бы быть нудная работа?
- б) Что могло бы быть заменой нудной работе?

### **17.1.4**

- а) Какую нудную работу ты мог бы принять?
- б) От какой нудной работы ты мог бы отказаться?

### **17.1.5**

Теперь смакетируйте вокруг себя облака вещей, связанных с нудной работой.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

### **17.1.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте деятельность, связанную с нудной работой. Для каждой такой деятельности дотрагивайтесь и присоединяйтесь к ней, а затем отсоединяйтесь от нее.

Продолжайте выполнять, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, без никаких увиливаний по поводу присоединения.

## **17.2 Боль**

Большинству людей боль не нравится. Пытаясь избежать боли, они часто наталкиваются на еще большее ее количество. Так что давайте проработаем это.

### **17.2.1**

**Смакетируй способ получить еще больше боли.**

### **17.2.2**

- а) Визуализируй, что причиняешь боль кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой причиняет боль тебе
- в) Визуализируй, что кто-то другой причиняет боль другим

### **17.2.3**

- а) Заменой чего могла бы быть боль?
- б) Что могло бы быть заменой боли?

### **17.2.4**

- а) Какую боль ты мог бы принять?
- б) От какой боли ты мог бы отказаться?

### **17.2.5**

Теперь макетируйте вокруг себя облака вещей, связанных с болью.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

### **17.2.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте людей и вещи, которые связаны с болью. Для каждой такой области дотрагивайтесь и присоединяйтесь к ней, а затем отсоединяйтесь от нее.

Продолжайте выполнять это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, без никаких увиливаний по поводу присоединения.

### **17.3 Критика**

Еще одна вещь, которую мы часто стараемся избежать, но от которой, как нам кажется, не можем избавиться, - это критика.

#### **17.3.1**

**Смакетируй способ получить еще больше критики.**

#### **17.3.2**

- а) Визуализируй, что ты критикуешь кого-то другого
- б) Визуализируй, что кто-то другой критикует тебя
- в) Визуализируй, что кто-то другой критикует других

#### **17.3.3**

- а) Заменой чего могла бы быть критикой?
- б) Что могло бы быть заменой критики?

#### **17.3.4**

- а) Какую критику ты мог бы принять?
- б) Какую критику ты мог бы отвергнуть?

#### **17.3.5**

Теперь макетируйте вокруг себя толпы критикующих людей.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

#### **17.3.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте виды деятельности, связанные с критикой. Отмечая каждый, дотрагивайтесь и присоединяйтесь к нему, затем отсоединяйтесь от него.

Продолжайте это, пока не сможете легко присоединяться и отсоединяться, без никаких увиливаний по поводу присоединения.

### **17.4 Раздражение**

Еще одна вещь, которую мы часто стараемся избежать, но от которой, как нам кажется, невозможно избавиться, - это раздражение.

#### **17.4.1**

**Смакетируй способ получить еще больше раздражения.**

#### **17.4.2**

- а) Визуализируй, что ты раздражаешь кого-то другого
- б) Визуализируй, что кто-то другой раздражает тебя
- в) Визуализируй, что кто-то другой раздражает других

#### **17.4.3**

- а) Заменой чего могло бы быть раздражение?
- б) Что могло бы быть заменой раздражению?

#### **17.4.4**

- а) Какое раздражение ты мог бы принять?
- б) Какое раздражение ты мог бы отвергнуть?

#### **17.4.5**

Теперь макетируйте вокруг себя толпы полных раздражения людей.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

#### **17.4.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте виды деятельности, связанной с раздражением. Отмечая каждую, дотрагивайтесь до нее и присоединяйтесь к ней, а затем отсоединяйтесь от нее.

Продолжайте это, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, без никаких увиливаний по поводу присоединения.

#### **17.5 Другие области**

Эти процессы можно использовать для проработки каких-то других вещей, которых вы пытаетесь избежать. Это могут быть неоплаченные счета, наказания, и так далее.

Заполните пробелы соответствующим названием предмета.

##### **17.5.1**

Смакетируй способ получить еще больше \_\_\_\_\_

##### **17.5.2**

- а) Визуализируй, что даешь \_\_\_\_\_ кому-то другому
- б) Визуализируй, что кто-то другой дает \_\_\_\_\_ тебе
- в) Визуализируй, что кто-то другой дает \_\_\_\_\_ другим

##### **17.5.3**

- а) Заменой чего могло бы быть \_\_\_\_\_?
- б) Что могло бы быть заменой \_\_\_\_\_?

##### **17.5.4**

- а) Какой \_\_\_\_\_ ты мог бы принять?
- б) От какого \_\_\_\_\_ ты мог бы отказаться?

##### **17.5.5**

Теперь макетируйте вокруг себя облака \_\_\_\_\_ или предметы, связанные с \_\_\_\_\_.

Вталкивайте их в тело и выбрасывайте вдаль, как в 16.1.5

#### **17.5.6**

Теперь закройте глаза и вообразите, что вы смотрите сверху на большой город, как в 16.1.6.

Отмечайте скопления \_\_\_\_\_ или виды деятельности, связанной с \_\_\_\_\_. отмечая каждую, дотрагивайтесь и присоединяйтесь к ней, а затем отсоединяйтесь от нее.

Продолжайте выполнять, пока вы не сможете легко присоединяться и отсоединяться, без никаких увиливаний по поводу присоединения.

### **Глава 18: Быть причиной**

Первоначально существо может действовать и быть причиной по отношению к вещам. Но иногда оно сожалеет о сделанном и запрещает себе дальнейшие действия. И иногда он чувствует вину или стыд по поводу сделанного, и начинает скрывать от других и свои сообщения, и самого себя. И, в конце концов, он приходит к тому, что он не может действовать, и не может общаться, и удерживает себя под жестким контролем.

В этой главе мы не беспокоимся по поводу этики, морали, ответственности или оправданий. Это более продвинутые темы, потому что сначала нужно посмотреть в лицо деланию, и только тогда можно будет разумно рассматривать, что нужно и чего не нужно делать.

Человек утаивает не только преступления и плохие поступки. Область может закрыться настолько,

что человек начинает утаивать в ней всё - не только плохие вещи, но даже хорошие.

Так что здесь мы стараемся отмечать любые действия и любые ограничения.

Как и в случае простых барьеров общения, наше намерение здесь в том, чтобы снять "подсознательные" барьеры к действию. Мы хотим, чтобы человек был способен делать что угодно, не встречая никаких скрытых запретов. Но это не означает безответственности. Это просто значит, что выбор и сами действия являются сознательными, а не скрытыми. То, что вы можете делать все что угодно, не означает, что все это желательно или полезно.

Разрешите мне указать, как дальнейшее обоснование, что факт утаивания - это один из самых сильных факторов, влияющих на вырождение чувства этики, и эта темная масса сожалений приводит к новым ошибкам, о которых личность сожалеет еще больше. Мы намерены вырваться из затухающей спирали, в которой личность становится все меньше и меньше способна действовать.

### **18.1 Готовность делать**

Давайте начнем с самого простого. Как всегда, команды выполняются попеременно снова и снова.

- а) Что ты был бы не против делать?
- б) Что ты был бы не против, чтобы это делал кто-то другой?
- в) Что ты был бы не против, чтобы это делали другие?

### **18.2 Готовность раскрывать**

- а) Что ты был бы не против раскрыть?
- б) Что ты был бы не против, чтобы это раскрыл другой?
- в) Что ты был бы не против, чтобы это раскрыли другие?

### **18.3 Узнавать**

- а) Что люди не должны узнать о тебе?
- б) Кому это было бы безопасно рассказать?
- в) Что люди не должны узнать о ком-то другом?
- г) Кому для него было бы безопасно это рассказать?

### **18.4 Тело**

Давайте теперь проработаем несколько конкретных областей. Начнем с тела. В каждом процессе есть две чередующихся команды.

#### **18.4.1**

- а) Что ты в прошлом сделал со своим телом?
- б) От каких действий со своим телом ты в прошлом воздержался?

#### **18.4.2**

- а) Что другой или другие делали в прошлом со своим телом?
- б) От каких действий со своим телом другой или другие в прошлом воздержались?

#### **18.4.3**

- а) Что ты позволил бы кому-то другому (или другим) делать с его телом (с их телами)?
- б) От каких действий с его телом ты в прошлом удержал кого-то другого или других?

#### **18.4.4**

- а) Что ты мог бы позволить другим обнаружить о твоём теле ?
- б) Что ты в прошлом удержал в тайне о своём теле?

#### **18.4.5**

- а) Что другой или другие могли бы безопасно позволить тебе узнать о своём теле (своих телах)?
- б) Что другой или другие в прошлом удержали в тайне о своём теле (своих телах)?

### **18.5 Секс**

Заметьте, что "относящееся к сексу" означает не только половые акты, но и сексуальные отношения, и в детстве включает то, как мальчики дразнят девочек и так далее.

#### **18.5.1**

- а) Что, относящееся к сексу, ты сделал в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к сексу, ты в прошлом воздержался?

#### **18.5.2**

- а) Что, относящееся к сексу, другой или другие сделали в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к сексу, другой или другие в прошлом воздержались?

#### **18.5.3**

- а) Что, относящееся к сексу, ты бы позволил кому-то другому или другим делать?
- б) От каких действий, относящихся к сексу, ты в прошлом удержал кого-то другого или других?

#### **18.5.4**

- а) Что, относящееся к сексу, ты мог бы позволить другим обнаружить о тебе?
- б) Что, относящееся к сексу, ты в прошлом удержал в тайне о себе?

#### **18.5.5**

- а) Что, относящееся к сексу, другой или другие могли бы безопасно позволить тебе узнать о них?
- б) Что, относящееся к сексу, другой или другие в прошлом удержали в тайне о себе?

### **18.6 Семья**

Это могут быть родители, родственники, супруги, дети, и даже члены дружной группы, в которую вы входите. Если кто-то из них особенно заряжен (постоянные ссоры с женой, родителем, или кем-то другим), то используйте его вместо семьи, и проработайте его, прежде чем прорабатывать всю семью в целом. Заметьте, что вам нужно использовать общую форму (например, "жена"), а не вашу нынешнюю конкретную жену, так как может возникнуть необходимость поднять более ранние подобные вещи.

#### **18.6.1**

- а) Что, относящееся к семье, ты сделал в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к семье, ты в прошлом воздержался?

#### **18.6.2**

- а) Что, относящееся к семье, другой или другие сделали в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к семье, другой или другие в прошлом воздержались?

#### **18.6.3**

- а) Что, относящееся к семье, ты мог бы разрешить кому-то другому или другим делать?
- б) От каких действий, относящихся к семье, ты в прошлом удержал кого-то другого или других?

#### **18.6.4**

- а) Что, относящееся к семье, ты мог бы позволить другим обнаружить о тебе?
- б) Что, относящееся к семье, ты в прошлом удержал в тайне о себе ?

#### **18.6.5**

- а) Что, относящееся к семье, другой или другие могли бы безопасно позволить тебе узнать о нем или о них?
- б) Что, относящееся к семье, другой или другие в прошлом удержали в тайне о себе?

### **18.7 Работа**

Это область работы, неформальной и формальной, а также групповая деятельность, в которой вы

несете ответственность за выполнение чего-то. Сюда включается работа по дому, уход за детьми и так далее. Опять же, если какая-то конкретная область особенно заряжена, то сначала проработайте ее, а затем перейдите к работе в целом.

#### **18.7.1**

- а) Что, относящееся к работе, ты сделал в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к работе, ты в прошлом воздержался?

#### **18.7.2**

- а) Что, относящееся к работе, другой или другие сделали в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к работе, другой или другие в прошлом воздержались?

#### **18.7.3**

- а) Что, относящееся к работе, ты мог бы разрешить кому-то другому или другим делать?
- б) От каких действий, относящихся к работе, ты в прошлом удержал кого-то другого или других?

#### **18.7.4**

- а) Что, относящееся к работе, ты мог бы позволить другим обнаружить о тебе?
- б) Что, относящееся к работе, ты в прошлом удержал в тайне о себе?

#### **18.7.5**

- а) Что, относящееся к работе, другой или другие могли бы безопасно позволить тебе узнать о них?
- б) Что, относящееся к работе, другой или другие в прошлом удержали в тайне о себе?

### **18.8 Общество**

В эту область входят правительства, суды, полицейские, адвокаты, бунтари, войны, армии, расистские предубеждения, идеологии, социальные классы, и так далее. Опять же, если какая-то конкретная область особенно заряжена, то сначала проработайте ее, а затем перейдите к проработке общества в целом.

#### **18.8.1**

- а) Что, относящееся к обществу, ты сделал в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к обществу, ты в прошлом воздержался?

#### **18.8.2**

- а) Что, относящееся к обществу, другой или другие сделали в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к обществу, другой или другие в прошлом воздержались?

#### **18.8.3**

- а) Что, относящееся к обществу, ты бы разрешил кому-то другому или другим делать?
- б) От каких действий, относящихся к обществу, ты в прошлом удержал кого-то другого или других?

#### **18.8.4**

- а) Что, относящееся к обществу, ты мог бы позволить другим обнаружить о тебе?
- б) Что, относящееся к обществу, ты в прошлом удержал в тайне о себе?

#### **18.8.5**

- а) Что, относящееся к обществу, другой или другие могли бы безопасно позволить тебе узнать о них?
- б) Что, относящееся к обществу, другой или другие в прошлом удержали в тайне о себе?

### **18.9 Мышление и творчество**

Эта область очень интимна. Мышление включает в себя идеи и идеалы, и пересекается с областями эстетики и творчества. Оно также может включать в себя этику, знание и понимание.



### **18.9.1**

- а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, ты сделал в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к мышлению или творчеству, ты в прошлом воздержался?

### **18.9.2**

- а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, другой или другие сделали в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к мышлению или творчеству, другой или другие в прошлом воздержались?

### **18.9.3**

- а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, ты мог бы разрешить кому-то другому или другим делать?
- б) От каких действий, относящихся к мышлению или творчеству, ты в прошлом удержал кого-то другого или других?

### **18.9.4**

- а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, ты мог бы позволить другим обнаружить о тебе?
- б) Что, относящееся к мышлению или творчеству, ты в прошлом удержал в тайне о себе?

### **18.9.5**

- а) Что, относящееся к мышлению или творчеству, другой или другие могли бы безопасно позволить тебе узнать о них?
- б) Что, относящееся к мышлению или творчеству, другой или другие в прошлом удержали в тайне о себе?

## **18.10 Другие области**

Области, в которых у вас есть проблемы и трудности, часто содержат в себе пагубные поступки, запрещенные действия, и утаенные секреты.

Так что если есть какие-то конкретные люди, вещи или области, вызывающие у вас реальные трудности, то заполните пробелы в процессах, и проведите их с этой темой.

Вы также можете провести эти процессы с общими областями, например с формами жизни, имуществом, религией, духами и даже (для продвинутых студентов или на втором проходе) с созданием и разрушением.

### **18.10.1**

- а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, ты сделал в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к \_\_\_\_\_, ты в прошлом воздержался?

### **18.10.2**

- а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, другой или другие сделали в прошлом?
- б) От каких действий, относящихся к \_\_\_\_\_, другой или другие в прошлом воздержались?

### **18.10.3**

- а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, ты мог бы разрешить кому-то другому или другим делать?
- б) От каких действий, относящихся к \_\_\_\_\_, ты в прошлом удержал кого-то другого или других?

### **18.10.4**

- а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, ты мог бы позволить другим обнаружить о тебе?
- б) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, ты в прошлом удержал в тайне о себе?

### **18.10.5**

- а) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, другой или другие могли бы безопасно позволить тебе узнать о них?
- б) Что, относящееся к \_\_\_\_\_, другой или другие в прошлом удержали в тайне о себе?

### **18.11 Общий вариант**

После того как проработано достаточно много конкретных областей, можно в завершение сделать общий (не-конкретный) проход, чтобы отшлифовать любые оставшиеся неровности.

#### **18.11.1**

- а) Что ты в прошлом сделал?
- б) От каких действий ты в прошлом воздержался?

#### **18.11.2**

- а) Что другой или другие в прошлом сделали?
- б) От каких действий другой или другие в прошлом воздержались?

#### **18.11.3**

- а) Что ты мог бы разрешить кому-то другому или другим делать?
- б) От каких действий ты в прошлом удержал кого-то другого или других?

#### **18.11.4**

- а) Что ты мог бы позволить другим обнаружить о тебе?
- б) Что ты в прошлом удержал в тайне о себе?

#### **18.11.5**

- а) Что другой или другие могли бы безопасно позволить тебе узнать о них?
- б) Что другой или другие в прошлом удержали в тайне о себе?

### **18.12 Прощение прошлого существования**

Вполне возможно, что на вышеописанных процессах вы проработали какой-то материал из прошлых жизней. К этому не было ни поощрения, ни запретов.

Но здесь мы интересуемся теми вещами, которые находятся за пределами вашего сознательного воспоминания, но могут незаметно присутствовать рядом.

Все мы существуем уже очень и очень долго, и сделали всевозможное добро и зло. Большая часть глубоко погребена и невидима, даже для людей, которые помнят многие свои прошлые жизни.

Ключ к тому, чтобы действительно рассеять это по ветру - прощение, ведь прощая других, вы также прощаете и себя.

При этом мы не ограничиваемся вещами, о которых вы помните, что вы их делали, или даже тем, что вы сделали на самом деле. Воображение и гипотезы здесь вполне приемлемы, и вам даже может понадобиться сказать то, что вы на самом деле никогда не делали, просто для того, чтобы убрать это со своего пути.

Это очень объемный процесс, и вам нужно настойчиво довести его до глубокого чувства облегчения и свободы.

- а) Какую ужасную вещь ты мог бы сделать в прошлом?
- б) Вообрази себя прощенным за это
- в) Какую ужасную вещь другой или другие могли бы сделать тебе в прошлом?
- г) Вообрази (насколько можешь), что ты прощаешь их за это
- д) Какую ужасную вещь другой или другие могли бы сделать в прошлом кому-то другому или другим?
- е) Вообрази, что их жертвы простили их за это

Если вы проработаете всевозможные ужасные вещи, о которых вы только слышали или можете вообразить, то не исключено, что вы достигнете полного всепрощения, как у Христа. Но это может быть нереально ожидать на первом проходе, и в таком случае можно отложить до второго прохода через книгу.

## **Глава 19:**

## **Оверты, мотиваторы и утаивания (висхолды)**

На нынешнем этапе нашего существования, мы часто наблюдаем примеры поведения, когда один человек старается нанести вред другому.

Мы уже давно играем в игры с конфликтами и подчинением других себе. Даже те люди, которые придерживаются высокоморальных кодексов, часто просто переживают период временного раскаяния, а не реальный отказ от вражды, что заметно по той энергии, с которой они стремятся к наказанию остальных людей.

Действительно высокое чувство этики должно включать в себя принятие и прощение других, как мы отметили это в предыдущей главе.

Так что давайте пока что отложим тему личных моральных оправданий (которую мы рассмотрим в другой главе), и просто рассмотрим механизмы, задействованные в том, когда один человек наносит вред другому.

Во-первых, здесь есть совершение действия, которое явно наносит вред кому-то другому или другим. Мы не говорим ни о правомерности или неправомерности действия, ни о намерении, лежащем в его основе, а просто о совершении этого. В саентологии это часто называется "овертом".

Кроме того, есть склонность поддерживать равновесие. Если кого-то ударили, то он чувствует, что он может ударить в ответ. И, таким образом, он заявляет что вред, который он нанес, был мотивирован тем, что ему был нанесен вред. Но, настаивая на возмещении вреда, он остается с собственными немотивированными вредящими действиями, которые должны быть уравновешены будущим мотивирующим вредом, получение которого, как он считает, им заслужено.

Эта схема совершения немотивированных "овертов" и последующего получения "мотиваторов", в которых тот же самый вред причиняется себе, называется последовательностью "Оверт-Мотиватор". Это во всех отношениях реальный механизм "Кармы", описанной в восточных практиках. Но у нас более высокий взгляд на этот механизм, а именно что карма не навязывается извне. Человек сам себе ее навязывает.

И наконец, есть утаивание вреда, нанесенного человеком - вина, секретность и внутренняя деградация, которые возникают по мере самоизгнания из общества.

Мы рассмотрим эти вещи в данной главе, но давайте начнем с рассмотрения того, что лежит в их основе.

### **19.1 Дублирование реальности**

В своей основе реальность – это не более чем разделяемая иллюзия, проецируемая духом.

Но отдельные частицы не отождествляются друг с другом полностью, а поддерживают между собой дистанцию и общение, чтобы могла проявляться индивидуальность и созидание.

Но при общении создается дублирование между источником и получателем. Можно сказать, что каждая сторона создает сообщение внутри собственной вселенных и синхронизирует его так, чтобы происходило дублирование между вселенными.

Всю реальность можно рассматривать как непрерывное общение каждого из нас с другими.

Мы уже провели некоторые процессы в этой области, особенно в главе, посвященной дублированию.

Между сторонами, которые общаются друг с другом, всегда есть определенное отождествление и синхронизация.

Это также относится к физической коммуникации. Не важно, обнимаете вы человека или бьете его, на глубочайших уровнях происходит визуализация реальности и копирование этой реальности между участниками. Обе роли, - источника и следствия, - находятся внутри личных вселенных обоих взаимодействующих существ.

Благодаря этому очень легко почувствовать взаимодействие с другой стороны или сдублировать противоположную роль.

Это вполне желательно, если данное взаимодействие желательно для обоих участников.

И это открывает ворота в ад, если взаимодействие вредящее, так как преступник также создает роль жертвы, и наоборот, и оба могут со временем скатываться вниз, перескакивая из одной роли в другую.

Отсюда мы получаем золотое правило "делай другим то, что готов принять от них сам". Но нужно

быть готовым принять не просто действие, а все переживание с точки зрения кого-то другого. Вопрос не в том, понравилось бы это вам с вашей точки зрения, а понравилось бы это вам с его точки зрения, со всеми вытекающими последствиями.

Но мы постоянно взаимодействуем друг с другом. И эти взаимодействия далеко не всегда закрепляются, и далеко не всякое дублирование навязчиво.

Здесь главный критерий – неспособность встретиться лицом к лицу. Когда человек не готов испытать созданный эффект, когда он не готов посмотреть в лицо противоположной роли, то она остается в подвешенном состоянии, поджидая его.

На первом шаге мы будем работать не с отрицательными сторонами этого, а с положительными. Точно так же, как при воспоминании приятных моментов, работа с положительными сторонами привлекает внимание и энергию из застрявших негативных моментов, ослабляя их и повышая вашу жизненную силу, чтобы затем вам было легче посмотреть им в лицо.

Для начала попеременно проведите следующие команды:

- а) Вспомни случай, который было приятно и для тебя, и для кого-то еще
- б) Пройди через этот опыт с его точки зрения, стараясь чувствовать то, что мог чувствовать другой

### **19.2 Ощущения других**

Это упражнение направлено на чувствование и переживание чего-то с точек зрения других людей.

Если у вас немного физических контактов с другими людьми, то вам нужно отрабатывать его постепенно в течение дней или недель при любой удобной возможности. Но обязательно возьмите себе за правило делать его, даже если вы по практическим соображениям переходите к следующему.

Ударение здесь ставится на приятном взаимодействии с другими людьми, стремлении дублировать их ощущения и впечатления с их точки зрения.

Можно делать это, просто воображая, как вы выглядите или звучите для кого-то, в то время как вы разговариваете с ним, но лучший эффект достигается, если есть осязательный контакт, и вы стараетесь ощущать этот контакт с противоположной стороны.

Идеальный вариант – иметь друга или партнера, с которым можно отрабатывать это, имея возможность повторять какое-то действие снова и снова. Просто пожимайте руки или беритесь рукой за плечо снова и снова, каждый раз стараясь получить ощущения другого человека.

Еще можно прорабатывать это, глядя домашнее животное, например кота, и каждый раз получая его ощущение

Хорошие массажистки и мануальные терапевты часто делают это инстинктивно, пытаясь почувствовать эффект того, что они создают, благодаря этому повышая полезность и точность.

Кроме того, можно отчасти делать это незаметно, просто стараясь почувствовать, что ощущают другие люди, когда жмут вашу руку, и так далее.

Это чувство ощущений другого обычно максимально во время полового акта. Если есть забота и чувства, а не просто физическая похоть, то партнеры часто немного чувствуют ощущения другого, даже не стараясь делать этого специально. Если представляется удобный случай, то возьмите себе за правило делать это осознанно.

### **19.3 Карма**

Возможно когда-то вы почувствовали, что нанесли вред кому-то. Это мог быть злонамеренный вред или несчастный случай, или это даже могло быть сделано для защиты других.

Если это не было встречено лицом к лицу, то возможно, оно ждет вас за кулисами. Возможно, вы обучены переживать оказанное вами воздействие (эффект).

Простым решением будет посмотреть этому в лицо сейчас, и испытать воздействие в смаскетированной форме. Как только вы встретите это лицом к лицу, у вас уже не будет потребности тащить это с собой или подсознательно планировать какие-то будущие уроки для себя.

Конечно, многие вещи в данный момент не “заряжены”. Многие дремлет. Это причина того, что вы так долго и так часто выходите сухим из воды.

На самом деле этот механизм не полезен, и даже не улучшает личную мораль. Уравновешивающее

возмездие обычно настигает в настолько далекое от первоначальных овертов время, что не происходит никакого обучения или улучшения поведения.

Если у вас есть какие-то угрызения совести по поводу демонтажа механизма возмездия, то поймите, что поведение личности, способной переживать что-то с точки зрения другого, намного лучше поведения личности, запуганной механизмом, который к тому же никогда не действовал как нужно.

Проработайте это таким образом:

Визуализируйте переживание, в котором вы нанесли кому-то вред. Начните с легких переживаний, особенно тех, о которых вы сожалели, возможно, недоброе слово или оскорбление чьих-то чувств. И от легких продвигайтесь к более трудным, не хватаясь за них без подготовки.

Визуализируйте переживание с точки зрения жертвы, заметьте, как она себя чувствовала в это время.

Если это не прояснится сразу же с небольшим облегчением, то попеременно то отмечайте свои собственные действия, то снова смотрите на них с точки зрения другого человека.

Если оказывается, что вместо облегчения переживание становится тверже, то поищите более раннее подобное происшествие и проработайте его, как описано выше.

Если жертва не присутствовала в момент нанесения вреда, например, вы помяли чью-то машину, то визуализируйте, как она могла себя чувствовать, когда обнаружила это повреждение.

Если оверт был направлен против группы или общества, визуализируйте отдельных людей, и как они пережили это.

Прорабатывайте все вредящие поступки, какие только приходят вам на ум, до тех пор, пока они не перестанут появляться. Тогда переходите к следующему разделу.

#### **19.4 Сторона жертвы**

Такая неспособность встретить лицом к лицу, и перенесение внутрь противоположной стороны бывает и у жертвы. Люди часто драматизируют то, что сделали с ними, делая это другим.

Снова начните с очень легких происшествий, например, как вас дразнили или обесценивали, и постепенно продвигайтесь к более тяжелым.

Проходите их, как в предыдущем разделе, визуализируя сторону обидчика и полностью встречая лицом к лицу его точку зрения (которая бывает крайне неприятной).

Когда происшествие высвобождается, вы должны быть способны посмотреть в лицо совершению этого действия, но не иметь никакой тяги или желания делать это. Бывают моменты, когда все-таки приходится нанести вред кому-то (например, отбиваясь от напавшего), так что вам нужно уметь смотреть в лицо совершению любого действия, но у вас не должно быть никакой потребности или навязчивого желания делать это.

#### **19.5 Еще об "овертах"**

Теперь в любой области, в которой у вас серьезные трудности, или вы попадаете в неприятности, проверьте, есть ли здесь какой-то причиненный вами вред, и высвободите это, как в 19.3.

Заметьте, что это не единственная причина того, что с вами случается. Далеко не все нежелательные воздействия вызываются тем, что вы попадаете в вырытые для других ямы вашей кармы. И это не единственная причина трудностей в этой области.

Но если неприятность упорствует, несмотря на ваши усилия посмотреть ей в лицо и прояснить ее, то причиненный вами вред - один из первых кандидатов.

В общем в процессинге предпочтительно прорабатывать сторону "оверта", так как это по крайней мере сторона причины, а не следствия. Вам также нужно смотреть в лицо тому, что было сделано вам, но если вы слишком сосредотачиваетесь на этом, то может возникнуть склонность становиться следствием своего окружения, вместо того, чтобы брать над ним контроль в свои руки.

Заметьте, что большая часть вашего окружения вызвана просто жизненными обстоятельствами, а не притянута каким-то кармическим роком. Если вы находитесь в причиняющей точке зрения, то вы управляете. Если же вы находитесь в точке зрения получения воздействия, то вы легкая добыча для малейшего злочастного дуновения.

#### **19.6 Утаивания (висхолды)**

Утаивая что-то, человек запрещает свои собственные действия и понижает свою жизненную силу.

Заметьте, что утаивать что-то не значит просто не говорить что-то. Утаивание - это активное запрещение. Вас никто не заставляет рассказывать каждому встречному обо всем, что есть в подлунном мире. Но когда вы прилагаете усилия для того, чтобы утаивать что-то, то вы вместе с тем запрещаете самого себя.

Есть много причин, по которым личность может утаивать что-то.

Во-первых, это положительные намерения, аналогичные белой лжи. Например, можно поощрять начинающего художника, скрывая от него свое истинное мнение о первой картине, ожидая, что следующую он напишет лучше.

Во-вторых, это социальные причины. Человек может делать вещи, которые не считает вредящими поступками, но почему-то считает социально неприемлемыми. Обычно это просто смущение или несогласие с обществом по поводу того, какое поведение правильно, но в крайних случаях это бывает совершенно угрожающая ситуация, как например, жизнь евреев при Гитлере.

Очевидна третья причина, когда человека совершает что-то, что он сам считает плохим или наносящим вред, и чувствует, что он должен это скрывать. Здесь есть дополнительные последствия вины и возмездия (которые обсуждались выше).

Но все три причины могут приводить к неприятностям из-за утаивания.

Если вы утаиваете слишком много, то вы отсекаете свои собственные линии общения, и, как обсуждалось раньше, отсеченные линии общения приводят к проблемам и другим трудностям.

Кроме того, утаивание склонно обращать внимание личности вовнутрь, переводя ее в точку зрения "следствия", вместо причиняющей точки зрения, и личность оказывается пассивным следствием жизни, а не берет управление на себя.

Кроме того, утаивание – это притягивание обратно, склонное вызывать притягивание мотиваторов для овертов личности.

Поэтому желательно полностью устранить утаивание. Если необходимо, то можно просто не упоминать что-то, вместо того, чтобы активно утаивать это. Это тоже не оптимально, так как накладывает на общение некоторые ограничения, но в этом нет недостатков настоящего утаивания. И во многих случаях вы обнаружите, что лучше быть прямолинейным. Но лучше всего сначала снять заряд утаивания, так как ваш здравый смысл может быть очень неважным в тех областях, где у вас есть значительные утаивания.

Это можно исправить способом, аналогичным работе с общением в предшествующей главе.

Возьмите стопку бумаги и начните писать признания. Делайте это подробно, в деталях. Адресуйте их людям или группам людей, от которых вы что-то скрываете.

Раскройте все, что вы утаиваете от каждого. В первую очередь проступки, но не пропускайте даже те вещи, которые вы считаете оправданными или нацеленными на благо других.

Продолжайте до тех пор, пока вы не почувствуете, что вы на самом деле высказали все, и ничего не скрываете и не утаиваете. У вас должно быть такое чувство, что вы полностью раскрылись и очистились. Признание (исповедь) благотворно действует на душу.

Затем сожгите признания.

Предав их огню, свежим взглядом посмотрите на тех, от кого вы это скрывали.

Рассмотрите, насколько сейчас уместно сообщать разнообразные вещи, которые вы утаивали. В некоторых случаях это уместно, и вам нужно так и сделать, чтобы отправить это дело на покой. В некоторых случаях даже уместно возместить ущерб или принести извинения, в таком случае так и сделайте.

А если это по-видимому не нужно, и вы чувствуете удобство по этому поводу, и можете просто отбросить это, не фиксируя на нем внимания, то так и сделайте, и просто не высказывайте этого.

Но если вы чувствуете себя полным утаивания, вины, если у вас есть тяга атаковать или унижать человека, или наоборот, есть неконтролируемая тяга все выбалтывать, значит, в этой области еще есть заряд.

В этом случае либо вышеописанный процесс не завершен и вам нужно еще поработать с ним, либо нужно проработать явление пропущенного утаивания, обсуждаемое в следующем разделе.

Сначала проверьте следующий раздел, если он не прояснит это полностью, тогда вернитесь к написанию признаний и сожгите их, как это описано выше. Затем вернитесь к данному шагу.

### **19.7 Пропущенное утаивание**

Если утаивание почти что раскрыто, то оно поднимается на поверхность. И если вы не уверены в том, обнаружено оно или нет, то оно поднимается еще выше. В этом случае говорится, что утаивание было пропущено. Кто-то почти что обнаружил утаивание (или все-таки обнаружил, но вы не знаете точно), но пропустил его.

Из-за этого может фиксироваться внимание. Это одно из самых неприятных явлений в данной области.

Человек может критиковать того, кто пропустил утаивание. Это не единственная причина критики, но распространенная. Человек старается принизить мнения других и доверие к ним, так как они могут раскрыть его собственные проступки.

Возьмите на заметку, что если кто-то вдруг, без видимой причины, становится очень критичным к вам (вы не помяли его машину и не сделали ему что-то еще), то возможно, вы только что пропустили какое-то его жгучее утаивание. Если это так, то обычно лучше всего постараться со второй попытки догадаться, что это, и создать достаточно безопасную обстановку, чтобы он вам это действительно рассказал.

Что касается ваших собственных пропущенных утаиваний, если одно из них вызывает фиксацию вашего внимания или тревожит вас страхом обнаружения, то вам нужно проработать это. И если это случается во время само-процессинга, то вам немедленно нужно взяться за это и убрать со своего пути, так как такие вещи склонны захватывать слишком много внимания.

Чтобы прояснить пропущенное утаивание, сначала напишите то, что вы сделали, включая точное время, место, что было сделано и все остальное, что вы утаиваете по поводу этого. Если был прямой вред кому-то другому, то заодно посмотрите в лицо его точке зрения так, как это было описано раньше.

Затем отметьте, кто пропустил утаивание, и как у него это получилось. Повторяйте это, отмечая, кто еще пропускал это, до тех пор, пока заряд не высвободится.

Если у вас не получается довести это утаивание до высвобождения, то ищите более раннее похожее пропущенное утаивание.

Как было сказано в предыдущем разделе, после того, как заряд действительно снят, вам не обязательно рассказывать это человеку, но иногда лучше всего так и сделать. Сначала избавьтесь от заряда, так как наличие заряда нарушает ваш здравый смысл. После того, как заряд ушел, здраво и разумно рассмотрите этот вопрос и со своей, и с чужой точки зрения, и определите оптимальные действия.

Мы еще дойдем до обсуждения этики и морали, но пока что для вас золотое правило - сначала отбросить заряд, а затем доверять своей интуиции.

## **Глава 20: Еще один шаг к свободе**

Здесь мы постараемся сделать еще один шаг к свободе от борьбы и конфликта, из которых часто бывает построена жизнь.

Но идея здесь не в том, чтобы отсоединиться или отвернуться от чего-то, а в том, чтобы выбраться из болота на более высокие уровни красоты и интереса.

### **20.1 Места, где вас нет.**

Этот процесс состоит в том, чтобы закрыть глаза и отмечать места, в которых вас нет. Отмечайте много-много мест.

Этот вопрос - в чем-то уловка, так как проверяя, где вас нет, вы тем самым смотрите на эти места, и вы обнаружите, что в результате этого ваше восприятие в экстериоризации улучшается.

Но это упражнение также тренирует истину, так вообще-то на самом деле вы никогда не располагались где бы то ни было. Это просто игра, в которую играют существа, притворяясь, что находятся в тех местах, где они воспринимают или действуют.

Продолжайте до тех пор, пока вы не почувствуете, что экстериоризовались. Не волнуйтесь, если восприятия слабые или неточные.

Многие следующие процессы будут просить вас осматривать город или населенную местность. Это нужно делать с закрытыми глазами с помощью восприятия в экстерииоризации. Если у вас с этим проблемы, то можно повторять этот процесс или процессы в предшествующей главе, посвященной экстерииоризации. Заметьте, что здесь не ожидается, что ваши восприятия будут совершенными, просто в любом случае отмечайте вещи.

### **20.2 Нападение**

Осматривайте большой город или населенную местность, используя внешнюю точку зрения.

Выполняйте эти команды попеременно, отмечайте несколько людей на каждой, прежде чем переходить к следующей.

- а) Отметь несколько людей, которые не атакуют тебя
- б) Отметь несколько людей, которых ты не атакуешь
- в) Отметь несколько людей, которые не атакуют друг друга

### **20.3 Ненависть**

Осматривайте большой город или населенную местность, используя внешнюю точку зрения.

Выполняйте эти команды попеременно, отмечая несколько людей на каждой, прежде чем переходить к следующей.

- а) Отметь несколько людей, которые не ненавидят тебя
- б) Отметь несколько людей, которых ты не ненавидишь
- в) Отметь несколько людей, которые не ненавидят друг друга

### **20.4 Распоряжения (приказы)**

Проведите, как 20.2

- а) Отметь несколько людей, которые не дают тебе распоряжений
- б) Отметь несколько людей, которым ты не даешь распоряжений
- в) Отметь несколько людей, которые не дают распоряжений друг другу
- г) Отметь несколько людей, которые не получают распоряжений от других

### **20.5 Красивые вещи**

Проведите, как 20.2

- а) Отметь несколько красивых вещей, на которые приятно смотреть
- б) Отметь несколько красивых вещей, на которые было бы приятно смотреть кому-то другому
- в) Отметь несколько людей, которые смотрят на красивые вещи
- г) Отметь несколько людей, которые показывают красивые вещи другим

### **20.6 Безопасность**

- а) Отметь несколько мест, в которых тебе было бы безопасно
- б) Отметь несколько мест, в которых было бы безопасно кому-то другому
- в) Отметь несколько мест, в которых было бы безопасно твоему телу
- г) Отметь несколько мест, в которых было бы безопасно телам других

### **20.7 Игры**

Осматривайте большой город или населенную местность с помощью внешней точки зрения.

- а) Отметь желательную игру
- б) Отметь нежелательную игру

### **20.8 Процесс игры**

- а) В какую игру ты был бы не против поиграть?



- б) В какую игру был бы не против поиграть кто-то другой?
- в) В какую игру ты был бы не против, чтобы поиграл кто-то другой?

### **20.9 Придумывание игр**

Вам не обязательно подробно разрабатывать игры. Просто придумывайте и визуализируйте их. Чем эксцентричнее, тем лучше. Не обязательно оригинальные.

- а) Придумай желательную игру
- б) Придумай нежелательную игру

### **20.10 Цели**

- а) Найди какую-то цель, которой у тебя нет
- б) Найди какую-то цель, которой нет у других
- в) Найди какую-то цель, которой у тебя нет для кого-то другого
- г) Найди какую-то цель, которой нет для тебя у кого-то другого
- д) Найди какую-то цель, которой у кого-то другого нет для других

### **20.11 Еще по поводу целей**

- а) Найди желательную цель
- б) Найди нежелательную цель
- в) Найди цель, которая могла бы быть желательной для других
- г) Найди цель, которая могла бы быть нежелательной для других

### **20.12 Эмоции**

Осматривайте большой город или населенную местность с помощью внешней точки зрения.

Для каждой из перечисленных ниже эмоций, отметьте кого-то, кто испытывает эту эмоцию, присоединитесь к нему, и на мгновение разделите с ним эту эмоцию. Затем отсоединитесь и перейдите к следующей эмоции.

Проходите их по очереди снова и снова. Когда вы станете испытывать хорошее чувство по поводу переживания эмоций других людей, продолжайте процесс до тех пор, пока вы снова не достигнете веселья. Закончите процесс на веселье.

- а) Апатия
- б) Горе
- в) Страх
- г) Злость
- д) Враждебность
- е) Скука
- ж) Консерватизм
- з) Веселье или энтузиазм

### **20.13 Управление (контроль)**

- а) Чем бы ты был бы не против управлять?
- б) Что ты был бы не против оставить без управления?
- в) Чем ты был бы не против, чтобы управлял кто-то другой?
- г) Что ты был бы не против, чтобы другой оставил без управления?
- д) Чем был бы не против управлять кто-то другой?
- е) Что был бы не против оставить без управления кто-то другой?

### **20.14 Осознание**

Осматривайте большой город или населенную местность с помощью внешней точки зрения.

Отмечайте людей и постулируйте у них большее осознание (намеревайтесь, чтобы они были более осознающими).

### **20.15 Достигать большего в жизни**

Осматривайте большой город или населенную местность с помощью внешней точки зрения.

Отмечайте людей и постулируйте, что они будут достигать большего в жизни.

## **Глава 21: Аффинити, Реальность и Общение**

“Аффинити” (симпатия), “Реальность” (или согласие) и “Общение” (коммуникация) образуют взаимосвязанный треугольник, который склонен увеличиваться или уменьшаться, как единое целое. Этот эффект настолько распространен, что в саентологии он получил название “треугольник АРО”.

Если растет АРО к чему-то, то оказывается, что улучшается его понимание. Исходя из этого, можно вывести уравнение  $АРО = \text{Понимание}$ . Для учителей полезно повышать АРО студентов по отношению к изучаемому предмету, потому что студенты будут легче понимать предмет. Техники, которые мы обсудили в главе, посвященной обучению, как раз и построены на идее увеличения А, Р или О в изучаемой области.

Здесь тоже действует эффект взаимной обратной связи. Если вы больше общаетесь с кем-то, то он становится вам более симпатичным, и вы приходите к большему согласию, и потому еще более склонны общаться с ним.

Это не абсолютный факт. Само по себе общение не требует согласия. Но есть склонность движения в этом направлении, просто в результате выяснения новой информации и улучшения взаимопонимания.

Можно сказать, что эти факторы АРО как бы перетекают или взаимно обмениваются между существами. Люди общаются, они нравятся друг другу, они соглашаются друг с другом и так далее. Либо они разрывают и отвергают эти связи.

Иногда эти разрывы происходят по основательным причинам, но обычно это происходит механически, когда это ненужно и нежелательно.

Корень проблемы лежит во взаимодействии факторов. Например, общение нечаянно разрывается, и вдруг встречаешься с неприязнью и несогласием.

Кроме того, можно сказать, что с этими факторами связана определенная умственная энергия. Если АРО вдруг разрывается, то эта энергия часто дает задний ход и возвращается, как бумеранг. Тогда образуются, так сказать, умственно болезненные места, в которых гораздо легче происходят дальнейшие разрывы, и которые черпают силу из подобных разрывов в прошлом.

Например, если чью-то аффинити (симпатию) часто отвергали, то он может стать повышенно чувствительным к этому вопросу, и расстраиваться при малейшем намеке на отвержение. Выход здесь в том, чтобы посмотреть в лицо более ранним отказам, так как именно от них идет большинство огорчений.

И человек может легко разорвать поток, не только запрещая его, но и слишком усиливая его. Слишком много бывает так же нежелательно, как и полное отсутствие. Принуждение соглашаться с чем-то - это очень горячая “кнопка” для большинства людей, и часто немедленно вызывает разрыв АРО.

Такие разрывы АРО нежелательны, так как острота огорчения обычно не соответствует вызвавшей его причине.

Скажем, была некая конкретная вещь, какое-то навязывание или отвержение аффинити, реальности или общения. Наверное, это можно было исправить здраво и разумно, если бы человек сразу же встретил это лицом к лицу. Но был поднят умственный заряд более ранних происшествий, и человек вместо этого огорчился.

И после огорчения все эти три фактора ухудшились, так что человек теперь не общается, в несогласии и неприязни к другому человеку, группе или чему-то еще. И ему теперь трудно обнаружить то, что нарушилось сначала, потому что вместе с тем нарушились и другие вещи.

И огорчившись, он не справляется с делами, допускает ошибки, и всё становится еще хуже. Почти всегда огорченному человеку дают совет, что если он только успокоится, все пойдет хорошо. Но в

повседневной жизни это обычно достигается вытеснением огорчения, вместо встречи лицом к лицу действующих здесь факторов. Тогда остается глубоко погребенный заряд, который может снова включиться.

Этот погребенный заряд угнетает человека и делает его жизнь несчастной.

Он разряжается, если найти исходные моменты навязывания или подавления А, Р или О, вызвавших огорчения. Особенно если отметить первый раз, когда это случилось в этой жизни или даже раньше, так как более поздние происшествия могут основываться на более ранних.

Мы проработаем это с помощью простых процессов вспоминания, применяя их к каждой отдельной области. Каждый набор процессов должен выполняться до тех пор, пока снимется заряд в этой области.

Если какой-то из процессов вызывает трудности, поднимая слишком большой заряд, то обязательно отмечайте конкретные действия, и находите как можно более раннее.

### **21.1 Навязанное аффинити (симпатия)**

Здесь мы ищем моменты, когда навязывалось аффинити или симпатия. Сюда также относится требование, настаивание, или какая-то напористость.

Команды выполняются попеременно.

#### **21.1.1**

а) Вспомни случай, когда ты настаивал на том, чтобы кто-то хорошо относился к чему-то или кому-то другому

б) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы ты хорошо относился к чему-то или кому-то другому

в) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы кто-то другой хорошо относился к чему-то или кому-то другому

Затем проведите это по отношению к себе лично:

#### **21.1.2**

а) Вспомни случай, когда ты настаивал на том, чтобы кто-то хорошо относился к тебе

б) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы ты хорошо относился к нему

в) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы кто-то другой хорошо относился к нему

### **21.2 Запрещенное аффинити**

Здесь мы ищем моменты, в которых было запрещено аффинити или симпатия. Сюда также относится отвержение или отказ.

Команды выполняются попеременно.

#### **21.2.1**

а) Вспомни случай, когда ты настаивал на том, чтобы кто-то неприязненно относился к чему-то или кому-то другому

б) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы ты неприязненно относился к чему-то или кому-то другому

в) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы кто-то другой неприязненно относился к чему-то или кому-то другому

Затем выполните это по отношению лично к себе:

#### **21.2.2**

а) Вспомни случай, когда ты отвергнул чье-то аффинити

б) Вспомни случай, когда кто-то отвергнул твое аффинити

в) Вспомни случай, когда кто-то отвергнул аффинити кого-то другого

### **21.3 Положительное аффинити**

Давайте завершим это, вспоминая положительное аффинити.

- а) Вспомни случай, когда тебе кто-то нравился
- б) Вспомни случай, когда ты нравился кому-то
- в) Вспомни случай, когда кому-то нравился кто-то другой

#### **21.4 Навязанное согласие**

Здесь мы ищем моменты, в которых навязывалось согласие или реальность. Сюда также относится настойчивое требование или какая-то напористость.

Команды выполняются попеременно.

##### **21.4.1**

- а) Вспомни случай, когда ты настаивал на том, чтобы кто-то согласился с чем-то или с кем-то другим
- б) Вспомни случай, когда кто-то другой настаивал на том, чтобы ты согласился с чем-то или с кем-то другим
- в) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы другой согласился с чем-то или с кем-то другим

Затем выполните это по отношению к себе лично:

##### **21.4.2**

- а) Вспомни случай, когда ты настаивал на том, чтобы кто-то согласился с тобой
- б) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы ты согласился с ним
- в) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы другой согласился с ним

#### **21.5 Запрещенное согласие**

Здесь мы ищем моменты, в которых запрещалось согласие или реальность. Сюда также относится отвержение или отказ.

##### **21.5.1**

- а) Вспомни случай, когда ты настаивал на том, чтобы кто-то не соглашался с чем-то или с кем-то
- б) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы ты не соглашался с чем-то или с кем-то
- в) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы другой не соглашался с чем-то или с кем-то

Затем выполните это по отношению лично к себе:

##### **21.5.2**

- а) Вспомни случай, когда ты отвергал чью-то реальность или отказывался соглашаться с ним
- б) Вспомни случай, когда кто-то отвергал твою реальность или отказывался соглашаться с тобой
- в) Вспомни случай, когда кто-то отвергал чью-то реальность или отказывался соглашаться с ним

#### **21.6 Положительное согласие**

Давайте завершим это, вспоминая положительное согласие

- а) Вспомни случай, когда ты согласился с кем-то
- б) Вспомни случай, когда кто-то согласился с тобой
- в) Вспомни случай, когда кто-то согласился с кем-то другим

#### **21.7 Навязанное общение**

Здесь мы ищем моменты, в которых навязывалось общение (коммуникация). Сюда также относится настойчивое требование или какая-то напористость.

Эти команды выполняются попеременно.

##### **21.7.1**

- а) Вспомни случай, когда ты настаивал на том, чтобы кто-то общался с кем-то или с чем-то
- б) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы ты общался с кем-то или с чем-то
- в) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы другой общался с кем-то или с чем-то

Затем проведите это по отношению к себе лично:

### **21.7.2**

- а) Вспомни случай, когда ты настаивал на том, чтобы кто-то общался с тобой
- б) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы ты общался с ним
- в) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы другой общался с ним

### **21.8 Запрещенное общение**

Здесь мы ищем моменты, в которых запрещалось общение или реальность. Сюда также относится отвержение или отказ.

#### **21.8.1**

- а) Вспомни случай, когда ты настаивал на том, чтобы кто-то не общался с кем-то или с чем-то
- б) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы ты не общался с кем-то или с чем-то
- в) Вспомни случай, когда кто-то настаивал на том, чтобы другой не общался с кем-то или с чем-то

Затем проведите это по отношению к себе лично:

#### **21.8.2**

- а) Вспомни случай, когда ты отвергнул чье-то общение
- б) Вспомни случай, когда кто-то отвергнул твое общение
- в) Вспомни случай, когда кто-то отвергнул общение другого

### **21.9 Положительное общение**

Давайте завершим это, вспоминая положительное согласие

- а) Вспомни случай, когда ты хорошо общался с кем-то
- б) Вспомни случай, когда кто-то хорошо общался с тобой
- в) Вспомни случай, когда кто-то хорошо общался с другим

### **ОТ исследования**

Я совершил прорыв в технологии.

Это не полная и мгновенная победа, но еще одна часть головоломки.

Я начал с попытки расширить набор аксиом, и в результате получил один небольшой фантастический прием, удваивающий восприятие в экстериоризации.

И этому приему легко научиться. Я научил ему двух людей за несколько минут, предварительно объяснив теорию, и оба легко его усвоили, и получили такие же результаты, как и я.

Заметьте, что этот прием - скорее усилитель восприятий в экстериоризации, а не метод их открытия.

Если у вас еще нет хотя бы в небольшого восприятия в экстериоризации (которое обычно смешано с массой сфабрикованных данных (даб-ина) и воображения), то пройдите главы 1, 2 и 11 из "Само-прояснения", которые должны дать вам по крайней мере смутное восприятие, которое люди получали на уровнях ОТ 5 и 6 старого образца.

Сам прием я объясню чуть позже. Вы скорее всего научитесь ему за несколько минут тренировки. Но сначала вам понадобится теория, лежащая в основе приема. Она все равно на самом деле гораздо важнее приема, потому что может дать еще очень многое.

Если вы просмотрите Аксиомы Саентологии, то увидите, что у нас есть очень подробное описание общения (коммуникации).

По сути это причина, расстояние и следствие, с намерением, вниманием и дублированием. Другими словами, у нас 6 составляющих, и одна из них - "намерение" - очень активна (мы тренируем ее в ТУ8), и по-видимому это один из самых значимых факторов ОТ способностей.

У нас нет сравнимого определения "Аффинити" ("Симпатии"), чтобы мы могли тренировать и использовать его составные части. И все же мы знаем, что это очень важный фундаментальный принцип.

Я начал с поиска активного фактора в “аффинити”, чего-то сравнимого с “намерением” в определении коммуникации.

И я подумал о двух камертонах, подобранных по высоте тона. Когда вы ударяете один, то другой начинает вибрировать в полной гармонии с первым. Это школьный эксперимент по физике и вы можете найти его описание в любом хорошем учебнике.

А если поднять демпферы в пианино (наступить на правую педаль) и ударить по клавише, то другие струны, гармоничные с этой нотой (на октаву выше и ниже, и т. д.) тоже начинают слегка вибрировать. Опять же это просто школьная физика.

Это можно называть “резонансом”. Это движение в гармонии.

И я подумал о матери, баюкающей ребенка. Совместное участие в движении. Оно повышает аффинити. То же самое - в сексе.

И кроме того, есть явление совпадения тонов на “шкале эмоциональных тонов”. Если считать, что у эмоций есть длина волны, то мы опять приходим к резонансу.

Так что давайте сначала определим аксиому для резонанса. Заметьте, что я использую слово “аксиома” в популярном смысле (основной принцип), как это делал Хаббард, а не в строгом математическом смысле.

### **Аксиома X-1: РЕЗОНАНС - ЭТО СХОДСТВО ДВИЖЕНИЙ.**

Совпадение тонов на шкале эмоциональных тонов - это пример резонанса между людьми. Гармоничные вибрации струн пианино или камертонов - пример резонанса между физическими предметами.

Я подумал о причине и следствии в общении, и мне показалось, что должно быть что-то подобное для аффинити. После небольшого размышления мне пришло в голову, что это могли бы быть - “желание” и “принятие”.

И, конечно, симпатия и восхищение подошли бы этому.

И мне показалось, что я должен определить их как что-то активное.

Объединение всего этого дало следующую аксиому.

### **Аксиома X-2: АФФИНТИ - ЭТО ЗАПУСК ПОТОКА ИЛИ ВИБРАЦИИ ЧЕРЕЗ РАССТОЯНИЕ ИЗ ТОЧКИ ЖЕЛАНИЯ В ТОЧКУ ПРИНЯТИЯ, С ВОСХИЩЕНИЕМ, СИМПАТИЕЙ И РЕЗОНАНСОМ.**

Конечно, это во многом старо. Мы даже знаем, что дублирование движений, например при подражании, склонно увеличивать аффинити.

Но эта идея резонанса открывает дверь на новый уровень практического применения. И теперь вернемся к приему, о котором я говорил.

Я уже поднимал вопрос резонанса между существами и между предметами, и теперь встает вопрос резонанса между существом и предметом.

Представьте, что предмет имеет присущую ему длину волны, типа музыкальной ноты, на которую он реагирует.

Каждый конкретный элемент имеет электронные оболочки на фиксированных расстояниях от ядра. Они похожи на замороженные волны, имеющие длину волны. Когда мы раскаляем металл, то он из-за этого светится на определенной длине волны. В физике на основе этого по спектру свечения можно определить точный состав вещества (спектральный анализ). Опять же это просто физика из учебников.

Конечно, в сложном предмете много элементов и, возможно, его нужно считать составным. Но для начала вполне достаточно сильно упрощенной идеи, что у предмета есть одна базовая вибрация.

Вот упражнение:

- а) Выберите предмет
- б) Вообразите, что вы как бы гудите какую-то ноту для него (делайте это в уме, а не вслух)
- в) Проецируйте эту ноту в предмет
- г) Сдвигайте высоту тона вверх и вниз до тех пор, пока она не совпадет с вибрацией предмета (вы это сможете легко почувствовать). Заметьте, что вам не обязательно находить реальную вибрацию, достаточно просто гармоника, поэтому не так уж важно,

используете ли вы высокий или низкий тон, но важно скользить вверх и вниз по шкале с очень небольшими шагами.

д) Наполните предмет этими вибрациями.

Повторите это с несколькими разными предметами.

После того, как вы оцените несколько предметов таким путем, подбирая вибрацию, вы обнаружите, что вы можете довольно хорошо подбирать длину волны автоматически, не выполняя детальной оценки.

Наполнив предмет соответствующей вибрацией, вы скорее всего испытаете удивительное улучшение его умственного восприятия, особенно восприятия внутреннего пространства предмета и его противоположной стороны (это скорее трехмерное восприятие, а не просто рассматривание).

Заметьте, что подбор длины волны дает гораздо больше, чем простое наполнение предмета (я с этим тоже экспериментировал).

Если вспомнить метафизику, то можно найти там подобные идеи. В Индии есть идея исполнения определенной музыкальной ноты для лечения человека, и я даже слышал идею, что гудение соответствующей ноты может позволить перемещать предмет. И есть еще идея Скрябина о том, что абсолютное музыкальное произведение приведет мир к совершенству и позволит ему исчезнуть.

Делая упражнение в первый раз, вы можете просто смотреть на предмет или стену и проецировать на нее вибрацию. Но когда вы поймете весь фокус, то попробуйте делать это в экстериоризации, объединив его с любым эффективным для вас упражнением по экстериоризации.

Я думаю, что вы обнаружите, что каждый раз при добавлении этого элемента вибрации вы как бы включаете свет, и восприятие повысится на новый уровень.

Есть еще многое, с чем можно экспериментировать. Можно проецировать широкополосный “рев” или экспериментировать со струнами, чтобы подстроиться к нескольким длинам волны одновременно.

Не слишком пытайтесь доказать что-то. Даже если ваши восприятия заметно улучшились, в них скорее всего больше монтажа, чем точной информации. Не нужно обесценивать наполовину верные восприятия, иначе они ослабнут.

Разумеется, я пренебрег своим собственным советом, и попробовал смотреть игральные карты лицевой стороной вниз. Я взял восемь цифр (от 2 до 9) четырех мастей для облегчения вычислений. Я брал каждую карту лицевой стороной от себя и в уме гудел на нее вибрации, пока не получал ясного зрительного восприятия ее лицевой стороны.

Результаты были капризными. Масть я угадывал правильно в 50% случаев и в 25% цифру. Ни одну карту я не увидел точно. Каждое восприятие было полным монтажом, но масть и цифры воспринимались в два раза чаще случайного угадывания.

Для контроля я попробовал делать то же самое без умственного гудения и неправильного монтированного восприятия, и точность сразу же понизилась до 25% по масти и около 12% по цифре (обычная вероятность).

Это было дико, потому что я мог нарушать математическую вероятность, только получая очевидно неверное восприятие. Я ясно видел семерку червей, а когда переворачивал, это была семерка треф. Или я ясно видел восьмерку пик, но когда я переворачивал ее, это была тройка пик. Но приблизительно в трех случаях из четырех я был прав относительно масти или цифры.

Через час таких занятий я был готов биться головой об стену, начал уставать и обесценивать свои восприятия, потому что каждое проклятое визуальное восприятие было очевидно неверным (я ни разу не видел карту правильно, и это тоже противоречило вероятности, потому что я должен был случайно угадывать каждую 32-ую карту).

Это меня сильно разочаровало, так что я собираюсь скоро это снова попробовать.

И все же происходило постоянное и волнующее нарушение математической вероятности.

Я немного поразмыслил об этом.

Сначала ко мне пришла идея, что реальное доходящее до меня восприятие было не более чем небольшим проблеском цвета или формой одной цифры, и я строил все зрительное восприятие на основе этого крошечного сигнала истинной информации.

Но я обсудил это с другом, и он высказал предположение, что скорее я получал точное восприятие,

но что-то перекрывало его не-как-есть-ностью, потому что есть какой-то механизм, предназначенный для блокирования совершенно точного восприятия в этой вселенной.

Здесь еще многое ждет обнаружения.

А сейчас я думаю, что скорее всего есть около дюжины факторов, которые в сумме определяют создание реальности.

Один из них намерение, другой резонанс, и еще один - вера. Каждый из них выступает в роли важного усилителя, и каждый в отдельности можно довольно легко натренировать и овладеть им.

Я начал думать об аффинити, как о дублировании движения.

Тогда я пересмотрел дублирование в формуле общения, и увидел, что это дублирование информации или содержания.

В таком случае согласие – это дублирование намерения.

Общаясь, вы можете дублировать, что другому нравится рыбалка, и все же вы сами можете не любить рыбалку. Но можно продублировать намерение ловить рыбу, и тем самым достичь согласия с другим, даже без разговора. Вы можете оба пойти на рыбалку, тем самым дублировать движение, и начать чувствовать аффинити друг к другу.

Есть три отдельных дублирования. Все три играют роль в общей реальности, которую я рассматриваю как дублирование созидания.

Отсюда возникает мысль, что треугольник АРО может быть ограниченной точкой зрения. Заметьте, что понимание оказывается скорее побочным результатом, а не суммой (полное АРО было бы больше одного понимания).

И должно быть очевидно, что согласие само по себе может быть фактором реальности, но это далеко не единственный определяющий критерий. Ведь большинство людей когда-то верили в то, что Земля плоская (даже хотя такие образованные люди, как Колумб, имели свое мнение), а она продолжала быть круглой, несмотря на это.

Настоящим уравнением может быть:

“Аффинити” плюс “Согласие” плюс “Общение” плюс еще полдюжины неизвестных факторов все в сумме образуют “Реальность”.

Или другими словами, дублирование информации плюс дублирование движения, плюс дублирование намерения, плюс дублирование многих других вещей в сумме образуют дублирование созидания (то есть реальность физической вселенной). Все это, конечно, происходит на навязчивом уровне.

Как всегда, обнаружение ответа оставляет мне с еще больше вопросов.

Однако прием с резонансом действует и аксиома по аффинити влечет за собой много выводов.

## **Глава 22: Еще об огорчениях**

В этой главе мы собираемся продвинуться дальше в теме огорчений.

Но прежде всего, пришло время рассказать о Э-метре, так как это полезный инструмент в данной области.

Заметьте, что для выполнения процессов этой главы не обязательно иметь Э-метр. Но вам по крайней мере нужно знать, что он из себя представляет, и как работает, так как профессионалы часто его используют. Кроме того, он часто упоминается в саентологических технических материалах, связанных с улаживанием разрывов АРО (огорчений).

Это только краткое введение. Реальные навыки работы с Э-метром, как правило, требуют прохождения курса обучения, включающего в себя практические упражнения.

### **22.1 Э-метр**

Э-метр, который используется в Церкви Саентологии, или соответствующие устройства Свободной Зоны, - это простые измерительные приборы, показывающие электрическое сопротивление человеческого тела.

При поднятии или высвобождении умственного заряда, электрическое сопротивление тела отражает эти изменения.



Но эти изменения очень невелики и обычно незаметны при наблюдении на простом омметре (устройстве для измерения электрического сопротивления). Если бы шкала прибора охватывала весь диапазон возможных значений сопротивления тела, то интересующие нас реакции были бы слишком маленькими и незаметными.

Поэтому используется приблизительная подстройка диапазона к текущему сопротивлению данного человеческого тела, и шкала прибора служит окном этой полосы сопротивления. При этом небольшие колебания преобразуются в достаточно большие движения стрелки прибора, которые легче наблюдать.

Из-за ошибки в первоначальной теории считалось, что подстройка диапазона сопротивления отражает уровень эмоционального тона человека, и поэтому ее называли "ручкой тона". И соответственно подстройка была проградуирована произвольными числами от 0 до 7, по идее отображающими эмоциональный тон.

Нормальный уровень ручки тона, без умственных искажений, обычно находится в пределах между 2 (5000 Ом) и 3 (12 500 Ом).

Высокое сопротивление (особенно показания выше 4 или 5 на ручке тона) обычно указывает на присутствие умственной "массы". В процессинге, если ручка тона была в нормальном диапазоне, и вдруг взлетает к этой высокой области, то это обычно означает, что процесс перевыполнен, то есть продолжает выполняться дальше той точки, на которую был нацелен (оверран), и теперь поднимает заряд, не прорабатывая его. В таком случае человек часто ощущает тяжесть и усталость. Решение обычно в том, чтобы найти пропущенную точку высвобождения.

Чрезмерно низкое сопротивление обычно указывает на то, что человек ошеломлен. Под слишком большим давлением человек пытается делать вещи нереальными (отсоединяясь от реальности), стараясь выйти из под этого давления. Это отражается в сильнейшем падении сопротивления тела. Одно из средств исправить это - проходить крайне легкие процессы (типа первого процесса первой главы) до тех пор, пока человек не придет в чувство.

Реакции стрелки могут быть очень полезны и интересны. Они показывают ежесекундные изменения, умственное увлечение и реакции на определенные вещи.

Это особенно полезно для зондирования того, что находится вне поля зрения, но доступно.

Э-метр не реагирует на глубоко погребенные вещи. И случайные реакции на то, как человек думает о чем-то, или рассматривает вопрос, нас не интересуют, так как человек уже может думать в этих областях. Но между ними лежит часть ума, которая немного скрыта, но тем не менее достижима. В процессинге именно эта область нас и интересует, так как здесь находятся вещи, которых мы в состоянии достичь и прояснить. После проработки этой области, за ней откроются и станут доступными новые ранее скрытые области.

Реакции Э-метра в этой области мгновенны, так как человек не думает об этих вещах, а только реагирует. Заметьте, что в связи с этим стрелка в приборе не должна быть защищена обычным защитным контуром, так как это может нивелировать мгновенные реакции.

Э-метр лучше всего служит для точного определения поднятого умственного заряда.

Например, если человек расстроен, то Э-метром можно проверить, произошел ли разрыв в аффинити, реальности, общении или понимании. Он будет реагировать на тот пункт, который вызвал "Разрыв АРО", так как именно на нем находится заряд.

В 50-х годах Э-метры в основном использовали для оценки подобных вещей, чтобы определить источники заряда. В этом качестве они работали хорошо. Они не подходят для поиска общих ответов на космические вопросы, так как они не реагируют на глубинные области, все еще недоступные для человека. Они также непригодны в качестве детекторов лжи, так как они реагируют на наличие умственного заряда, а не дают абсолютные ответы.

Оценку можно проводить соло, без Э-метра, просто рассматривая разнообразные возможные ответы, до тех пор пока достаточно определенно не остановитесь на одном из них. Но Э-метр экономит много времени и пользоваться им гораздо легче, чем плавать в заряженной области в поисках чего-то.

Детали использования Э-метра выходят за рамки этой книги. По этому вопросу уже достаточно литературы, и его намного легче изучить на учебном курсе, включающем в себя практические упражнения.

Но если у вас есть Э-метр и вы знаете, как его использовать, то обязательно используйте его, особенно в случаях, требующих проведения оценки.

Но не позволяйте отсутствию Э-метра останавливать ваше продвижение. Это средство скорее полезное, чем необходимое.

## **22.2 Еще об анатомии огорчений**

В предыдущей главе мы проанализировали истоки огорчений - разрывы аффинити, реальности и общения. Еще к этому списку можно добавить понимание, так как это продукт АРО, и иногда именно оно оказывается источником разрыва.

Так что имея дело с "Разрывом АРО", сначала нужно поинтересоваться, где произошел разрыв - на А, Р, О или П. Обнаружение этого поможет нам сосредоточиться на точной причине разрыва.

Но часто необходимо сосредоточиться точнее, обнаружить, что именно происходило в том, что касается аффинити, общения или чего-то другого.

Для этого полезно знать практическую шкалу, на которой отображено поведение этих потоков АРО.

Когда личность впервые контактирует с чем-то, то она может находиться в божественном состоянии всезнания, и полностью это воспринять и охватить. Но обычно это не так. И поэтому личность обычно начинает с уровня "не знать", и это наивысший уровень на нашей шкале.

Не зная, человек может предпочесть стать любопытным или заинтересованным. Это начало потока АРО. Отсюда человек может пойти дальше - к хорошему общению, аффинити и так далее, и тогда нет никаких трудностей или огорчений.

Но часто личность не устанавливает полный контакт, и тогда встречается с определенным сопротивлением. Если она предпочитает, несмотря на это, оставаться заинтересованной, то она должна усилить поток, чтобы преодолеть сопротивление, и тогда начинает желать эту личность или вещь. Теперь она может попасть в неприятности из-за того, что теперь есть интенсивность, сопротивление и возможное состояние игры.

Если личность не может ни пробиться и достичь желаемого, ни отбросить желание, то она может опуститься на уровень усилия, и начать навязывать АРО. С этого момента он начинает реагировать механически, и у него могут быть большие неприятности.

Потерпев неудачу в навязывании, он начнет запрещать, пытаясь избежать того, что теперь слишком сильно заряжено. Но это часто бывает бесполезно, потому что он теперь привязан к этому навязчиво. Таким образом, он пытается не делать ничего в отношении этой вещи и совершенно не иметь ее. И терпя в этом неудачу, он начинает с удвоенной силой отвергать это.

Так образуется следующая шкала:

Не знать  
Любопытствовать (Интересоваться)  
Желать  
Навязывать  
Запрещать (Препятствовать)  
Нет (Отрицать)  
Отказываться (Отвергать)

Любое из этих действий с А, Р, О или П, сделанное вами по отношению к кому-то другому, или сделанное кем-то другим по отношению к вам, может вызвать разрыв АРО. Он происходит на уровнях, начиная с "Желать" и ниже, так как все это в той или иной степени навязывания или запрещения потоков АРО (даже в желании есть определенная напористость). Время от времени они происходят на верхних кнопках (не знать и любопытствовать), просто потому, что они могут напоминать о предыдущих разрывах АРО.

Есть другие взаимосвязанные треугольники (например "Быть, Делать, Иметь"), и есть другие потоки (энергии или чего-то еще), которые могут разрываться или приводить к трудностям, но АРО самый важный из них, и его полезнее всего проработать.

В следующем разделе мы рассмотрим, как его использовать.

### **Процесс "Не знать"**

Наверное, легче всего начать с того, что выбирать предметы в комнате (или стены, и тому

подобное), и выполнять несколько команд “не знай что-то об этом предмете” с каждым из них.

Затем отправьтесь в людное место, выбирайте людей и выполняйте “не знай что-то об этом человеке”.

### ***Супер-процесс по “не знать”***

Этот процесс – динамит. Он делает гораздо больше, чем я представлял, когда задумывал его. Вот он:

а) Создай (смакетируй) что-то

б) Не знай, кто создал это

В своей чистой форме его необыкновенно захватывающе и великолепно проходить.

### ***22.3 Проработка огорчения***

(Этот раздел был первоначально опубликован в книге "Super Scio" и великолепно вписывается сюда).

Огорчение лучше всего описывается как “Разрыв АРО”. В само-процессинге вам сначала нужно просто очень внимательно просмотреть происшествие, встречая лицом к лицу то, что произошло, и отмечая в нем что-то. Прежде всего нужно высказывать то, что есть (ИТСА), и не расстраиваться по поводу запутанных и непроясненных частей происшествия (которые будут проработаны позже). Это должно немного смягчить происшествие. Не нужно даже говорить, что вы делаете это вдали от источника разрыва АРО, если это только возможно.

Если вы очень расстроены, взбешены, в истерике, или что-то подобное, то попеременно отмечайте комнату и происшествие до тех пор, когда все немного остынет.

Когда вы готовы, рассмотрите пункты - Аффинити, Реальность, Общение и Понимание, и определите, какой из них наиболее значим в данном огорчении. Можно повторить этот шаг, если пунктов больше одного. Как уже говорилось, это оценка. Делая это без Э-метра, вы просто берете наилучшее попадание, и если следующие шаги не приносят облегчения, то делаете следующую попытку.

Затем проверьте, был ли найденный пункт навязан или запрещен. Если ни тот, ни другой пункт не дает четких показаний, то используйте расширенную оценку, состоящую из: а) Не знать, б) Любопытствовать (Интересоваться), в) Желать, г) Навязывать, д) Запрещать (Мешать), е) Нет (Отрицать) .., ж) Отказываться (Отвергать). Отметим, что по стандартной технологии кнопка "Не знать" не включается в оценку Разрыва АРО, но это следует из общей теории, и все чаще проявляется по мере поднятия по шкале.

Когда вы обнаруживаете, что, скажем, навязанная реальность или запрещенное общение было первичным источником огорчения, то должно появиться чувство облегчения. Если его нет, то выбор неверен, и вам нужно повторить описанное выше.

Облегчение, возникающее при обнаружении, бывает частичным или полным. Если оно полное, то вы заканчиваете, если нет, то переходите к следующему:

Прежде всего, определите первичное направление потока. То есть вы запретили чье-то общение или кто-то другой запретил ваше. Может быть даже, что кто-то другой запретил чье-то общение или кто-то (в том числе и вы сами) запретил собственное общение (аффинити, реальность, или какую-то другую кнопку).

Затем обнаружьте, какое именно, например, общение было запрещено, и точно сформулируйте это.

Отметьте, что вы сделали в происшествии.

Отметьте, какие решения вы приняли в происшествии.

Отметьте, что вы постулировали в происшествии.

Заметьте, что профессионалы не используют этот расширенный набор вопросов, но они добиваются от клиента ИТСА по поводу происшествия. В само-процессинге обычно необходимы более точные вопросы, и вышеперечисленные вопросы как раз и направлены на получение больше ИТСА (описания того, что сейчас есть).

Если в отношении происшествия все еще осталось что-то непроявленное или безнадежное, то найдите более раннее подобное огорчение и повторите все вышеописанное.

И остерегайтесь перевыполнения (оверрана). Если что-то улучшилось, а затем вдруг стало более твердым, то это означает, что вы проскочили точку высвобождения, и вам нужно не продолжать дальше, а восстановить ее.

#### **22.4 Прояснение основных огорчений**

Теперь мы собираемся применить вышеописанную проработку Разрывов АРО к основным огорчениям, которые вас беспокоят.

Во-первых, проверьте, огорчены ли в данный момент по поводу кого-то. Для каждого из них определите первый момент огорчения и примените к этому моменту все вышеописанное, проверьте, был ли разрыв аффинити, реальности, общения или понимания, и так далее.

Затем проверьте, огорчены ли в данный момент по поводу каких-то ситуаций, и проработайте их.

Затем рассмотрите, есть ли кто-то, по поводу кого вы постоянно огорчаетесь, и кого вы еще не проработали. Найдите как можно более раннее огорчение по поводу него и проведите с ним проработку Разрывов АРО.

То же самое можно проделать для групп, общества и так далее. Если что-то не проясняется, то ищите более раннее, так как более поздние огорчения закрепляются на более ранних подобных.

Затем рассмотрите основные самостоятельно решенные изменения, которые произошли в вашей жизни. Например, когда вы решили, что вам нужно переехать в другой район. Мы говорим здесь не о тех изменениях, когда вы воспользовались какой-то великолепной возможностью, а о случаях, когда вы просто вынуждены были что-то предпринимать из-за того, что дела шли плохо. Проведите проработку разрыва АРО для каждого такого случая, точно находя и прорабатывая конкретный заряд, который давил на вас в то время.

Теперь развернитесь на 180 градусов и рассмотрите обратную сторону - кто огорчался по поводу вас, и проведите вышеописанную проработку разрыва АРО, чтобы узнать, чем вы вызвали огорчение. Проработайте эти пункты (используя приведенные выше советы) до тех пор, пока вы не почувствуете, что можете управлять тем, огорчаются ли другие по поводу вас.

И наконец, рассмотрите огорчения, которые вы наблюдали между другими людьми, и проработайте их, как описано выше. Если нужно, находите более ранние виденные вами подобные огорчения.

#### **22.5 Схема умственного искажения (аберрации)**

Первоначально существо прекращает общение по собственному выбору. Это вопрос свободного выбора, но разрыв общения мог поощряться с целью деградации существа, так как когда существо заходит слишком далеко в прекращении общения, то им легче управлять.

Прекратив общение (даже если по собственному выбору), существо иногда попадает в что-то, что ему не нравится, и чему он начинает протестовать, вместо того, чтобы встретиться это лицом к лицу.

Затем, протестуя, оно навязчиво создает что-то (чтобы сообщить протест), и это, в свою очередь, приводит к проблемам.

Потом, оно начинает совершать наносящие вред действия, пытаясь решить эти проблемы.

Так как оно совершает наносящие вред действия, то у него теперь есть утаивания и появляется склонность снижения АРО. И как мы уже обсуждали, это открывает двери для разрывов АРО.

Только на гораздо более поздней стадии игры он может действительно получать повреждения. Первоначально он должен накопить достаточно умственных искажений на этих линиях, чтобы затем оказаться под воздействием своих собственных созданий. До этого момента, это только игра полубогов, в которой они дразнят и раздражают друг друга, не нанося особого вреда. Наибольшее, что они могут делать - это разрушать создания друг друга, как дети, играющие в песочнице.

Мы раздробленные остатки этих ранних богоподобных существ, застрявшие в наших собственных созданиях и созданиях друг друга.

С человеческой точки зрения может казаться, что у есть основательные причины для различных огорчений, так как недавняя история содержит огромное количество ужасной боли и разрушений. И кажется очевидным, что разрывы АРО - это результат различных ужасных поступков.

Но на самом деле история разрывов АРО восходит гораздо раньше, ко времени, когда мы не могли

испытывать реальных повреждений, но нам уже можно было “повредить” отвержением аффинити или отказом общаться. Первыми были разрывы АРО, и из-за них мы хронически взрывали друг друга на мелкие кусочки.

Сначала были разрывы АРО и только затем пришли войны.

На втором проходе через книгу постарайтесь пробиться к как можно более ранним разрывам АРО, и посмотрите, сможете ли вы найти или вообразить такие огорчения, которые богоподобные существа устраивали друг другу.

## **22.6 Лежащая в основе механика**

Кто-то вполне может спросить, как получается вышеописанная схема. Ведь вкусы могут различаться, не приводя к огорчениям, и есть множество людей, с которыми вы не разговариваете, и ничего. Другими словами, когда немного АРО - это не то же самое, что разрыв АРО, так как в этом случае нет “заряда” и связанного с ним огорчения.

Разрыв АРО происходит из-за того, что уже присутствует “заряд”. АРО - это достаточно мощный фактор, который позволяет рассеивать заряд, накапливаемый в процессе повседневной жизни (выслушивание, забота и понимание приносят облегчение). Когда линия АРО разрывается навязыванием или запрещением, любой освобожденный заряд внезапно возвращается, и это реальная причина того, что реакции часто не соответствуют раздражителю.

Заметьте, что сам по себе АРО не создает заряда. Заряд идет от собственных запрещений и навязчивостей личности. От того, что личность должна или не должна быть, делать или иметь.

Мы уже отчасти проработали область “должен иметь и нельзя иметь”. Мы также просмотрели “готовность быть и делать”. Именно это источник заряда, и в дальнейшем мы будем продолжать прорабатывать эти вещи.

Когда вы готовы быть чем угодно, делать и иметь что угодно, и у вас нет никаких навязчивостей или избегания, то вы свободны от умственного заряда и огорчений. И тогда вы замечаете, что ваш собственный свободный выбор обладает фантастической мощью, так как вас больше не притягивают и не отталкивают факторы окружающей жизни. То, что вы способны быть рабом, никак не означает, что вы должны им быть. Как раз наоборот, это означает, что у вас есть выбор в этом вопросе, и вы умеете избегать эту роль по своему желанию, так как вы можете смотреть ей в лицо и не притягивать ее.

## **22.7 Процесс АРО**

Проведите его после того, как проработаете все текущие огорчения.

Чтобы отшлифовать это, отправьтесь в людное место и направляйте потоки АРО на случайных людей.

Затем осматривайтесь и замечайте потоки АРО между другими людьми.

Затем макетируйте потоки АРО между людьми.

Затем направляйте еще больше АРО на людей. Представьте, что они направляют вам ответные потоки АРО, даже если они этого не показывают.

Если что-то не получается, то направляйте еще больше АРО.

К концу у вас должно быть очень хорошее чувство по отношению к людям.

## **Глава 23:**

### **Обман и ложные данные**

С самого начала мы усиленно старались обманывать друг друга. Это на самом деле единственное, что можно сделать с кем-то в богоподобном состоянии.

В ранний период это делалось, как правило, ради шутки или игры. Позднее это приняло более серьезный характер, обман стал использоваться ради того, чтобы поймать кого-то в ловушку или поработить.

Обман не был односторонним. Мы сами это делали, это делалось в отношении нас, и мы также наблюдали, как другие обманывают других.

Эту область нелегко прояснить, так как прекрасно научились это делать. Бывает непросто отделить истину от лжи, или проникнуть взглядом сквозь иллюзии. Даже телепаты могут водить друг друга за нос, подделывая поверхностные слои и скрывая свои настоящие намерения.

Но не забывайте, что иногда мы получали удовольствие от того, что нас обманывают. Шоу фокусника как раз и построено на желаемом и приятном обмане. Фокусник дурачит и отвлекает нас, скрывая то, что происходит на самом деле, и мы обычно рады, если у него это хорошо получается.

### **23.1 Обман**

Это процесс вспоминания.

- а) Вспомни случай, когда тебя обманом заставляли сражаться
- б) Вспомни случай, когда ты обманом заставлял сражаться другого
- в) Вспомни случай, когда другие обманом заставляли сражаться других

### **23.2 Отвлечение внимания**

Если бы вы точно знали, что происходит, с помощью восприятия или обучения, то вас невозможно было бы одурачить. Поэтому фокусник переключает внимание зрителей, чтобы они смотрели на то, что он хочет, и не замечали, что он делает помимо этого. Мы часто делаем то же самое с детьми, отвлекая их внимание от чего-то нежелательного для нас.

Конечно, есть много других причин для переключения внимания. Идея здесь состоит просто в улучшении осознания этого.

- а) Вспомни случай, когда кто-то другой переключал твоё внимание
- б) Вспомни случай, когда ты переключал внимание кого-то другого
- в) Вспомни случай, когда кто-то другой переключал внимание других

### **23.3 Путаница**

Человеку, который запутан, жадно хватается за любое устойчивое сведение, чтобы сосредоточиться на нём, тем самым внести порядок в путаницу и прояснить её. Если ему это крайне необходимо, то он принимает и цепляется за неверную идею, не проверяя её должным образом, лишь бы она упорядочивала путаницу.

Поэтому привнесение в беспорядок ложных данных - это ключевой метод манипуляции людьми. И искусный манипулятор создает беспорядок, если его ещё нет.

Давайте начнём с рассмотрения самого беспорядка.

- а) Вспомни случай, когда ты запутывал других
- б) Вспомни случай, когда другой или другие запутывали тебя
- в) Вспомни случай, когда другой запутывал других

### **23.4 Внесение идей в беспорядок**

Предположим, что общество находится в большом беспорядке. Есть много социальных волнений, возможно, большая экономическая депрессия, разговоры о революции или что-то ещё. Теперь появляется идея, что кто-то атакует общество. Беспорядок проясняется. Все поднимаются на отражение этой атаки.

Атака бывает реальной, в таком случае это истинная информация, либо атака бывает ложной, просто изобретённой для манипуляции людьми, в таком случае информация ложная.

Из-за беспорядка люди ведут себя как простаки и клюют на идею, дающую решение, даже на рассмотрев её. Хорошим примером этого - манипуляция Гитлера немецким народом перед Второй Мировой Войной. Он выбрал несуществующего врага (евреев), впилил эту идею в существующий беспорядок (депрессию), и добился того, что люди клюнули на это.

Теперь давайте просто рассмотрим на идеи, проясняющие или уменьшающие беспорядок. Идеи могли быть верными и нет, но они скорее всего были приняты без соответствующего рассмотрения, так что давайте снова на них взглянем.

- а) Вспомни беспорядок
- б) Какая идея уменьшила или прояснила этот беспорядок?

### **23.5 Поощрение конфликтов**

Люди часто специально поощряют конфликты между другими людьми. Они делают это ради выгоды,

устранения соперника, или даже ради шутки и развлечения. Обычно подстрекатель старается оставаться в стороне и все, что вы видите - это ваш конфликтующие соперники.

Один из приемов - определить, кому конфликт выгоден. На практике это требует хорошей доли здравого смысла, так как люди также стараются воспользоваться тем, что уже случилось. Но вам обязательно нужно знать об этом и рассматривать выгоду кого-то третьего, как одну из возможностей.

Этот процесс нацелен прежде всего на улучшение восприятия и осознания, а не на получение ответов. Обнаружить того, кто получает выгоду, - это лишь первый, а не последний шаг в отслеживании источника конфликта.

Конфликты могут самыми разными, от горячих споров до войн и мятежей.

- а) Вспомни конфликт
- б) Кто мог бы иметь от него выгоду?

### **23.6 Перекладывание вины**

Люди прилагают все силы к тому, чтобы их самих не поймали на горячем, и стараются переложить вину на других. Это огромный источник ложной информации.

- а) Вспомни, как ты попытался свалить вину на другого
- б) Вспомни, как кто-то другой попытался свалить вину на тебя
- в) Вспомни, как кто-то другой попытался свалить вину на других

### **23.7 Обман насчет времени**

Один из распространенных способов изменения или затемнения истины - это искажение или утаивание времени, когда происходило какое-то событие. Джо ударил Билла, затем Билл в ответ ударил Джо, и потом Джо говорит, что Билл первый ударил его.

Еще одно распространенное искажение времени - говорить, что что-то случилось давным-давно, хотя это было недавно, и, таким образом, принижать важность события.

В таком случае труднее поймать на лжи, так как изменяется только время, а не сами события.

Люди делают это так часто, что это один из распространенных факторов, способствующих ухудшению памяти. Искжая время для слишком многих происшествий, личность сама начинает вспоминать их неверно.

- а) Вспомни, как ты обманул кого-то насчет времени какого-то события.
- б) Вспомни, как кто-то обманул тебя насчет времени какого-то события.
- в) Вспомни, как кто-то другой обманул других насчет времени какого-то события.

### **23.8 Искажение важности**

Еще один распространенный прием - искажение важности чего-то, либо принижение чего-то важного, либо придание громадного значения чему-то незначительному.

- а) Вспомни, как ты преувеличил важность чего-то
- б) Вспомни, как ты принизил важность чего-то
- в) Вспомни, как кто-то другой преувеличил важность чего-то
- г) Вспомни, как кто-то другой принизил важность чего-то

### **23.9 Обесценивание**

Когда кто-то близок к тому, чтобы быть пойманным на лжи, он часто обесценивает другого человека, пытаясь заставить его сомневаться в собственной реальности.

Это не единственная причина обесценивания, и не нужно считать это точным признаком, но вам нужно научиться отмечать обесценивание и не терять почву под ногами, чтобы видеть то, что происходит на самом деле.

- а) Вспомни, как ты обесценил другого
- б) Вспомни, как тебя обесценили

- в) Вспомни, как кто-то другой обещал другому или другим
- г) Вспомни, как ты обещал самого себя

### **23.10 Стыд и смущение**

Бывает удивительно эффективной манипуляцией вызывать у кого-то чувства стыда или смущения. Люди часто используют это для управления или отвлечения друг друга.

Предлагается провоцирующее обещание АРО, если только личность изменится.

- а) Вспомни, как тебя заставили почувствовать смущение.
- б) Вспомни, как ты заставил кого-то другого почувствовать смущение.
- в) Вспомни, как кто-то другой заставил других почувствовать смущение.
- г) Вспомни, как ты заставил себя почувствовать смущение.

### **23.11 Ложное обвинение**

Это может проявляться несколькими разными способами.

Люди, которые были обмануты, и теперь чрезмерно боятся быть обманутыми вновь, часто бросают ложные обвинения.

Люди, которые обманывают других людей, тоже бросают ложные обвинения для того, чтобы принизить противника. И они вводят в заблуждение других людей, чтобы те выдвинули ложные обвинения.

Здесь мы ищем как намеренные, так и ненамеренные ложные обвинения.

- а) Вспомни, как тебя ложно обвинили в чем-то.
- б) Вспомни, как ты ложно обвинил кого-то другого.
- в) Вспомни, как кто-то другой ложно обвинил других.

### **23.12 Еще о поощрении конфликтов**

Здесь нам опять нужен здравый смысл. Попытка манипулировать - это не единственная причина, по которой вам говорили, что кто-то плохой или что-то плохо, но очень распространенная. Так что вам нужно просмотреть такие попытки.

- а) Отметь, когда тебе сказали, что кто-то плохой или что-то плохо.
- б) Кто сказал тебе это?
- в) Был ли у него свой интерес?

### **23.13 Истина и ложь**

Теперь просмотрите свой опыт.

- а) Отметь что-то, что тебе сказали, и это оказалось правдой.
- б) Отметь что-то, что тебе сказали, и это оказалось ложью.

### **23.14 Введение в заблуждение**

- а) Как ты ввел в заблуждение другого
- б) Как кто-то другой ввел в заблуждение тебя
- в) Как кто-то другой ввел в заблуждение других

### **23.15 Манипуляция**

- а) Как ты манипулировал кем-то другим.
- б) Как тобой манипулировали.
- в) Как кто-то другой манипулировал другими.

### **23.16 Оценка**

Здесь мы не касаемся простой оценки, когда рассматривается или обсуждается смысл или важность



чего-то. Все обучение оценочно в этом смысле.

Но оценка, которая навязывается силой, - это совсем другое дело. В этом случае личности не позволено думать, и из-за этого она может стать тупой и педантичной.

И если что-то запихивается вам в рот силой, а не представляется для свободного и открытого рассмотрения, то стоит относиться с осторожностью к такой информации и к мотивам тех, кто навязывает её.

Иногда это просто неважный учитель, который сам обучался принудительным и бездумным способом. Иногда это просто человек, считающий себя во всем правым или фанатик.

Но иногда что-то не в порядке с самими данными, или имеется намерение контролировать и господствовать.

- а) Навязывал ли кто-то тебе оценку?
- б) Навязывал ли ты оценку кому-то другому?
- в) Навязывал ли кто-то другой оценку другим?

### **23.17 Здравый смысл**

В конце концов все сводится к здравому смыслу, то есть определению, что имеет смысл, а что пахнет обманом. Вам нужно судить о вещах, оценивая множество факторов, а не просто используя единственное правило белого и черного.

Вспомните что-то, что вам говорили, но в чем вы сомневались. Сделайте два списка, в одном вещи, которые по-видимому указывают на то, что это истинно, в другом вещи, которые по-видимому указывают на то, что это ложно. Прорабатывайте этот список и без предубеждения добавляйте в него пункты до тех пор, пока вы не почувствуете, что у вас есть все относящиеся к делу факторы с обеих сторон фронта. Пока вы все это записываете, не пытайтесь решать, истинно это или ложно. Затем просмотрите весь список и решите, какая из сторон имеет более сильные показания.

Если вы получили много факторов и показания на какой-то из сторон перевешивают, то вы нашли решение.

Если же обе стороны примерно уравновешены, то есть несколько возможностей. Одна из них - то, что у вас нет достаточно данных, и возможно, это останется нерешенным. Но есть три других возможности, которые нужно проверить, прежде чем откладывать вопрос в сторону для дальнейшего исследования.

Две стороны могут быть в равновесии из-за того, что кто-то "скормил" вам много ложных данных, относящихся к той или другой стороне. Другими словами, та или другая сторона может быть ложной. Так что проверьте каждую сторону на предмет возможного обмана.

Возможно, вы сами удерживаете две стороны в равновесии. Например, если у вас есть сильное желание, чтобы получился определенный ответ, то возможно, вы искажаете вещи. Так что посмотрите, есть ли у вас какое-то предубеждение в данном вопросе, и перепроверьте список на предмет помещения в него чего-то, основанного на своих пристрастиях.

Но одна из самых распространенных причин - то, что вы смешали яблоки с апельсинами, и список как раз и служит для того, чтобы отсортировать их. Возможно, вы смешали две несовместимые вещи. Проверьте оба списка и посмотрите, нет ли какого-то общего разграничения, из-за которого вы отсортировали плюсы и минусы именно таким образом. Затем перепроверьте первоначальный вопрос, можно ли его разделить на два отдельных фактора и провести две отдельных оценки. Затем проанализируйте, как эти две вещи на самом деле связаны друг с другом, и как они перепутались друг с другом. Возможно, вы захотите только одну из них, и возможно, для этого есть способ.

Проделайте это упражнение с как можно большим числом различных вещей, как личных, так и социальных. Посмотрите, сможете ли вы проникнуть взглядом сквозь хотя бы в одну иллюзию или обман.

Не основывайте действия на наполовину придуманных или недостаточных данных. Помните, что ложные обвинения отравляют жизнь.

Но при желании вы можете защититься от обмана и манипулирования.

## **Глава 24: Подавление**

Иногда встречаются люди, которые стараются сделать вашу жизнь несчастной.

Если вы в хорошей форме, то вы можете просто справиться с этим человеком и/или с ситуацией, им созданной. Иногда можно склонить на свою сторону врага, или отвадить его, или просто стоять на своем, и он в конце концов прекратит этим заниматься.

Но иногда человек бывает подавлен атакой кого-то другого, открытой или скрытой. В таком случае лучше всего отступить и собрать свои ресурсы в безопасном месте, вне подавляющего влияния. Здесь не предлагается бежать, в конце концов вам все равно нужно будет встретить это лицом к лицу. Но иногда это подходящее решение на короткий срок, для того, чтобы, так сказать, перевести дыхание.

Причин для атаки может быть много. Есть люди, которые желают поработить и господствовать над всеми. Также есть люди, застрявшие в старых происшествиях, из-за которых они считают, что все остальные - враги. Но чаще всего это просто вопрос личных интересов, и людей, которые считают, что соревнуются с другими в мире, где человек человеку волк.

Открытые атаки заметны, и возможно, у вас уже есть навыки обращения с ними.

Но скрытые атаки не так очевидны. Они заключаются в тонких попытках доминировать, контролировать и обесценивать, и часто делаются с улыбкой на устах и ножом за спиной.

Самый отчетливый показатель этого - что когда вы начинаете делать успехи в чем-то, то скрытый атакующий старается исчерпать ваши силы привести к неудаче. О таком человеке говорится, что он по отношению к вам "подавляющий", так как он старается подавить ваше развитие и улучшение способностей.

Вы обнаружите, что такой человек старается обесценивать и унижать вас, останавливать вас и подрывать вашу уверенность, вызывать у вас чувство подавленности и уныния. В тоже время часто оказывается, что он пытается держать вас под своим контролем и делать вас зависимыми от себя.

К сожалению, мы живем в мире соревнования и господствования. Люди иногда считают, что они имеют право управлять вами, и начинают копать под вас, если они замечают, что вы выходите из-под их власти.

Так поступают некоторые родители, когда им кажется, что дети растут слишком быстро и становятся слишком независимыми.

Так же поступают некоторые начальники и работодатели, когда им кажется, что молодой сотрудник слишком быстро продвигается и, возможно, будет конкурировать с ними.

Бывает, что кто-то начинает действовать по отношению к вам подавляюще, даже если обычно он так себя не ведет. Иногда это просто страх потерять того, к кому он привязан.

Лучшее решение - просто находиться в достаточно хорошей форме, чтобы они не могли обесценивать или тормозить вас, и иметь достаточно навыков в таких вещах, как общение, чтобы справиться с ситуацией.

В крайнем случае можно отступить, так же, как и при открытой атаке. Тогда позади остается то, чему нужно будет позднее посмотреть в лицо, но это лучше, чем когда тебя постоянно втоптывают в грязь.

Срединный путь - сражаться за себя, и работать над повышением способности встречать лицом к лицу, и способности справляться с человеком, который в данный момент вас подавляет.

И в этой главе есть несколько процессов, которые могут помочь вам в этом.

Заметьте, что сейчас в ортодоксальной саентологии проявляется немного фанатичное отношение к вопросу подавления и "подавляющих личностей" (SP). Можно игнорировать это и действовать практично, наблюдая, занимается ли человек активно подавлением (угнетением) вас или нет.

И помните, что многие сражения происходят просто из-за неверной информации, неправильно понятых намерений или неоправданных предубеждений, и эти вещи можно прояснить с помощью хорошего общения.

Но время от времени каждый наталкивается на кого-то, затаившего камень за пазухой, так что давайте начнем с некоторых общих процессов, которые полезны, даже если у вас в настоящий момент нет никаких проблем с кем-то, кто пытается подавить ваше продвижение.

### **24.1 Остановки**

Останавливая другого, человек не всегда делает это с плохим намерением (например, не давая

попасть под поезд), но нередко это бывает именно так.

- а) Отметь случай, когда кто-то остановил тебя
- б) Отметь случай, когда ты остановил кого-то
- в) Отметь случай, когда кто-то остановил других
- г) Отметь случай, когда ты остановил самого себя

### **24.2 Критика**

Есть конструктивная критика, но она обычно, кроме самой критики, также содержит много положительного одобрения. И большая часть критики исходит от простых огорчений, которые мы прорабатывали в предыдущих главах. Но иногда это злонамеренная критика.

- а) Отметь случай, когда кто-то критиковал тебя
- б) Отметь случай, когда ты критиковал кого-то
- в) Отметь случай, когда кто-то критиковал других
- г) Отметь случай, когда ты критиковал самого себя

### **24.3 Пренебрежение**

Один из плодотворных способов угнетать кого-то - это пренебрежительно относиться ко всем его усилиям.

- а) Отметь случай, когда кто-то пренебрег тобой
- б) Отметь случай, когда ты пренебрег кем-то
- в) Отметь случай, когда кто-то пренебрег другими
- г) Отметь случай, когда ты пренебрег самим собой

### **24.4 Обнаружение**

Теперь давайте посмотрим, подавляет ли кто-то вас.

Возможно, также есть кто-то, кто был очень подавляющим в отношении вас, когда вы росли, и кто продолжает оказывать на вас влияние, даже если его сейчас уже нет в вашем окружении.

Записывайте ответы на нижеследующие вопросы, если вам кажется нужным, то пишите много ответов, до тех пор, пока вы не почувствуете, что вы полностью ответили на каждый вопрос.

- а) Есть ли кто-то в вашем окружении, при встрече которого, или вскоре после встречи, вы, как вам кажется, чувствуете себя нехорошо?
- б) Есть ли кто-то, постоянно критикующий вас?
- в) Есть ли кто-то, постоянно рассказывающий вам, какие плохие другие люди?
- г) Есть ли кто-то, постоянно останавливающий вас?
- д) Есть ли кто-то, постоянно обесценивающий вас?
- е) Есть ли кто-то, постоянно снабжающий вас ложной информацией?
- ж) Есть ли кто-то постоянно пренебрегающий всеми вашими усилиями?

Если одно и то же имя всплывает в нескольких из этих списков, то вам нужно провести приведенные ниже процессы, подставляя в команды обнаруженного человека.

Если более чем одно имя встречается в трех или более списках, тогда для каждого выполните полный набор приведенных ниже процессов.

Заметьте, что пока что вам не нужно принимать решение о том, действительно подавляющий или нет для вас этот человек.

То, что он всплыл в нескольких списках, означает, что есть столько заряда, что стоит провести эти процессы. Иногда можно попасть в неприятные ситуации или игры с людьми, которые в общем-то имеют хорошие намерения. В любом случае важно проработать любые происходившие подавления.

### **24.5 Помощь**

Вам может показаться странным рассматривать помощь кому-то, кто вас подавлял, но на самом деле помощь ломает барьеры ненависти, и поднимает вашу способность встречать лицом к лицу этого человека.

В результате вы не обязательно начнете помогать этому человеку, мы здесь просто восстанавливаем свободу выбора, но вам безусловно станет легче встречать его лицом к лицу.

- а) Как ты мог бы помочь \_\_\_\_\_?
- б) Как \_\_\_\_\_ мог бы помочь тебе?
- в) Как \_\_\_\_\_ мог бы помочь другим?
- г) Как другие могли бы помочь \_\_\_\_\_?

#### **24.6 Проблемы**

- а) Какой проблемой \_\_\_\_\_ был для тебя?
- б) Что ты сделал в связи с этим?
- в) Какой проблемой ты был для \_\_\_\_\_?
- г) Что он сделал в связи с этим?
- д) Какой проблемой \_\_\_\_\_ был для других?
- е) Что они сделали в связи с этим?
- ж) Какой проблемой другие были для \_\_\_\_\_?
- з) Что он сделал в связи с этим?

#### **24.7 Утаивания**

- а) Что ты не сказал \_\_\_\_\_?
- б) Что \_\_\_\_\_ не сказал тебе?
- в) Что \_\_\_\_\_ не сказал другим?

#### **24.8 Оверты**

- а) Что ты сделал \_\_\_\_\_?
- б) Что \_\_\_\_\_ сделал тебе?
- в) Что другие сделали \_\_\_\_\_?
- г) Что \_\_\_\_\_ сделал другим?

#### **24.9 Обесценивание**

- а) Как \_\_\_\_\_ обесценил тебя?
- б) Как ты обесценил \_\_\_\_\_?
- в) Как \_\_\_\_\_ обесценил других?
- г) Как другие обесценили \_\_\_\_\_?

#### **24.10 Огорчения**

В каждом из следующих трех процессов 6 чередующихся команд. Выполняйте их аналогично другим процессам вспоминания, за исключением того, что на некоторых командах вам может быть нечего вспоминать.

##### **24.10.1 Симпатия (Аффинити)**

- а) Был ли случай, когда ты отвергнул его (ее) симпатию?
- б) Был ли случай, когда он(а) отвергнул(а) твою симпатию?
- в) Был ли случай, когда ты принуждал его (ее) к тому, чтобы он(а) тебя любил(а)?
- г) Был ли случай, когда он(а) принуждал(а) тебя к тому, чтобы ты его (ее) любил?
- д) Был ли случай, когда ты ему (ей) нравился?

- е) Был ли случай, когда он(а) тебе нравился(нравилась)?

#### **24.10.2 Общение**

- а) Был ли случай, когда ты отвергнул его общение?
- б) Был ли случай, когда он отвергнул твоё общение?
- в) Был ли случай, когда ты принудил его выслушать тебя?
- г) Был ли случай, когда он принудил тебя выслушать себя?
- д) Был ли случай, когда ты хорошо общался с ним?
- е) Был ли случай, когда он хорошо общался с тобой?

#### **24.10.3 Согласие**

- а) Был ли случай, когда ты отвергнул согласие с ним?
- б) Был ли случай, когда он отвергнул согласие с тобой?
- в) Был ли случай, когда ты принудил его согласиться с тобой?
- г) Был ли случай, когда он принудил тебя согласиться с ним?
- д) Был ли случай, когда ты согласился с ним?
- е) Был ли случай, когда он согласился с тобой?

Можно также использовать проработку огорчений (разрывов АРО), данную в предыдущей главе.

#### **24.11 Безопасность**

- а) Где бы \_\_\_\_\_ был в безопасности?
- б) Куда ты мог бы поместить \_\_\_\_\_ так, чтобы ты был в безопасности?

#### **24.12 Причина**

- а) Чему ты мог бы посмотреть в лицо в отношении \_\_\_\_\_?
- б) За какие действия \_\_\_\_\_ ты мог бы быть ответственным?
- в) Чем в отношении \_\_\_\_\_ ты мог бы управлять?

#### **24.13 Макеты**

Смакетируйте или запишите воображаемые сцены, в которых вы успешно справляетесь с \_\_\_\_\_, находя способы выхода из любых затруднений.

#### **24.14 Выводы**

Шаги 24.5 - 24.12 должны помочь вам посмотреть этому человеку в лицо и справиться с ним, так что он уже не будет подавлять ваши успехи в жизни.

Если вы все еще не можете справиться с ним и он серьезно угнетает вас, то вам скорее всего нужно отступить, выйти из-под его подавляющего влияния, по крайней мере до тех пор, пока вы не разовьете свои способности.

Но если вы отступите таким образом, то будьте осторожны, и не обвиняйте "подавляющее" влияние в состоянии вашей жизни. Это смертельно опасно, так как вы передаете контроль внешней силе, которая вам кажется враждебной.

На самом деле, точки причины и следствия постоянно находятся в текущем состоянии, и другие люди могут помогать или мешать вам. Но эти точки можно менять по своей воле, и вам нужно стать на точку зрения причины, чтобы уметь изменять ход событий в желаемую сторону. Если вы принимаете точку зрения следствия, чтобы обвинять кого-то другого, то вы часто сами ловитесь в эту ловушку.

Приятно принимать точку зрения следствия в полезных взаимоотношениях. Принимать же точку зрения следствия во вредных взаимоотношениях - чистый мазохизм.

Если у вас продолжают трудности с таким человеком, или просто чтобы лучше изучить этот вопрос на втором проходе через книгу, вы можете поискать предыдущие жизни, в которых вы знали то же существо, и провести все вышеописанные процессы на этом периоде времени.

#### **24.15 Примечание по поводу церковного "недостойного поведения"**

Церковная саентология прошла через период "охоты на ведьм" и объявления разных людей "подавляющими личностями".

Это было способом обвинять внешние источники за все, что не так. Как говорилось выше, это смертельно опасно, потому что ответственность передается внешнему источнику.

Бывают ситуации, когда организации нужно объявить кого-то персоной нон грата (нежелательной личностью) и не подпускать его к организации, потому что он может сжечь ее, или сделать что-то в этом роде.

Это не имеет никакого отношения к факту подавления этой личностью или отсутствия подавления. Не путайте эти две вещи.

И не верьте любой организации, которая постоянно ищет "козлов отпущения". Здоровая организация иногда находит человека, причиняющего неприятности, и предпринимает какие-то действия, чтобы исправить ситуацию, но не сидит на месте, постоянно обвиняя таких людей в сложившейся ситуации.

### **Глава 25: Оправдания и ответственность**

Здесь мы будем заниматься тем, что связано с навязчивыми действиями или избеганием действий.

На этом этапе особенно важно проработать готовность быть ответственным. Это не значит ставить себе что-то в вину. Это означает быть причиной.

#### **25.1 Процесс оправдания**

Когда кто-то намеренно или по ошибке делает то, что он считает плохим, то он бывает склонен оправдывать эти действия, как перед самим собой, так и перед другими.

Это не только увековечивает вред, но и заставляет человека удерживать в уме разнообразные фиксированные идеи, необходимые для обоснования оправданий. Это искажает его видение мира и мешает его мышлению. Это приводит его к нежелательным действиям, которые он предпринимает для поддержки или доказательства оправданий.

- а) Что кто-то другой тебе сделал?
- б) Как он это оправдал?
- в) Что ты сделал другому?
- г) Как ты это оправдал?
- д) Что другой сделал другим?
- е) Как он это оправдал?

#### **25.2 Оправдания**

- а) Что ты используешь в качестве оправдания?
- б) Что другие используют в качестве оправдания?
- в) Как ты мог бы жить без оправданий?
- г) Как другие могли бы жить без оправданий?

#### **25.3 Улучшение**

- а) Что ты был бы не против улучшить?
- б) Что ты был бы не против, чтобы улучшил кто-то другой?
- в) Что другой был бы не против, чтобы ты улучшил?
- г) Что другой был бы не против, чтобы улучшили другие?

#### **25.4 Ответственность**

- а) За что ты мог бы быть ответственным?
- б) За что другой мог бы быть ответственен?

- в) За что могло бы быть допустимо быть безответственным?
- г) За что могло бы быть допустимо быть безответственным для кого-то другого?

Затем проведите:

- а) Отметь случай, когда на тебя была возложена ответственность
- б) Отметь случай, когда ты возложил ответственность на другого
- в) Отметь случай, когда другой возложил ответственность на другого или других

И затем проведите:

- а) Отметь радость ответственности
- б) Отметь радость безответственности

Продолжайте этот последний процесс, пока не рассеются любые чувства безумной смешливости.

### **25.5 Еще об ответственности**

Гуляйте на открытом воздухе. Отмечайте вещи, за которые вы были бы не против быть ответственным.

Когда вы испытаете хорошее чувство по поводу этого, то отмечайте вещи, ответственность за которые вы были бы не против разделить с другими людьми.

### **25.6 Господство и выживание**

Мы долго вцеплялись друг другу в глотку из-за ошибочной идеи, что может быть только один победитель, только один выживет, а остальные будут им раздавлены.

Альтруизм существует, но уже давно на повестке дня конфликт.

Давайте снимем с этого часть заряда.

Идея здесь просто в том, чтобы встретить лицом к лицу свои действия без оправдания или сожаления. И чтобы уравновесить заряд, мы будем чередовать это с отметкой чего-то положительного.

#### **25.6.1**

- а) Как ты подчинял других?
- б) Отметь способ помочь другим развиваться

#### **25.6.2**

- а) Как ты останавливал других?
- б) Отметь способ помочь другим расправить крылья

#### **25.6.3**

- а) Как ты мешал выживанию других?
- б) Отметь способ помочь другим выживать

### **25.7 Превосходство**

Основная игра этой вселенной - это превосходство и господство.

Это не единственная возможная игра, доступны игры намного более высокого уровня, но эта - неотъемлемая часть вселенной, в которой физика и сила доминируют над эстетикой и разумом.

У каждого из нас есть что-то, с помощью чего он доказывает свое превосходство над другими людьми. Это какое-то глубокое качество, которое он развил в ущерб всем остальным вещам, и прекрасно владеет этой способностью.

Это что-то типа быть праведным, хорошим, сильным, умным, или что-то похожее, с помощью чего мы делаем себя лучше других.

Даже те просветленные, которые ухитрились вырваться из игры в господство, могут иметь этот пунктик, отличие в том, что они предпочитают не использовать это качество против других.

Заметьте, что это саморазрушительная игра. То лучшее ваше качество, которое вы используете

против других, может в конце концов прийти в упадок, если вы предпочтете играть в игру господства, так как вы используете его во вред. И в конце концов вам придется отказаться от этого качества, и перейти к чему-то другому, что не настолько ухудшилось.

В результате оказывается, что это качество имеет историю в ограниченное число жизней. Если пройти достаточно далеко обратно во времени, то можно найти какую-то другую вещь, которую вы когда-то использовали, а затем от нее отказались.

Поэтому в данном случае мы будем рассматривать только ваш текущий срок жизни.

НЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ ДАЛЬШЕ ЭТОТ ШАГ, ЕСЛИ ВЫ НЕ:

- А. ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ХОРОШО
- Б. УСПЕШНО ПРОРАБОТАЛИ ПРЕДЫДУЩИЕ ПРОЦЕССЫ ЭТОЙ ГЛАВЫ
- В. ЧУВСТВУЕТЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ НАЙТИ ОТВЕТ

Если хотя бы на один из этих вопросов ответ - НЕТ, то пропустите этот раздел до более подходящего времени или до второго прохода через книгу.

На этом шаге вам нужно составить список ответов. Запишите их ясно и разборчиво. Если вы вдруг начали чувствовать тяжесть или усталость (не начинайте, если вы уже чувствуете усталость), то вы уже записали слишком много ответов, и обнаружите, что основополагающий ответ уже есть в списке. Если вы вдруг чувствуете раздражение, досаду или "заряд", то это признак того, что вам нужно записать еще какие-то ответы.

Записывайте ответы до тех пор, пока не натолкнетесь на ОТВЕТ, или пока у вас не появится комфортное ощущение того, что вы уже записали достаточно ответов, и вам это приятно. Если вы получили ответ, то дело сделано. Если нет, то просматривайте список, рассматривая каждый ответ, и ставьте "X" на всех ответах, которые теперь вам уже не кажутся подходящими.

В какой-то момент просматривания ответов вы вдруг поймете, который из них "ОТВЕТ", и тогда остановитесь. Если есть два или больше ответа, из которых вы не можете выбрать один, то вам скорее всего нужно добавить еще какие-то ответы.

Если в какой-то момент вам покажется, что список незавершен, то вы можете добавить новые ответы.

Список вряд ли будет очень длинным. Не исключено, что вы в мгновение ока получите ответ.

Если вы обучены профессиональным саентологическим списочным техникам, то лучше используйте их.

Сам вопрос:

### ***25.7.1 За счет чего ты в этой жизни превосходишь других?***

После того, как вы получите ответ, тоже запишите его большими печатными буквами и выделите его в своей рабочей тетради.

Теперь возьмите найденный ответ и подставьте его в следующий процесс.

### ***25.7.2***

Это простой процесс с чередующимися командами.

- а) Как за счет \_\_\_\_\_ ты превосходишь других?
- б) Как ты мог бы использовать это, чтобы подтверждать свою правоту?
- в) Как ты мог бы использовать это, чтобы подтверждать неправоту других?

После того как это будет проработано, нам нужно точно получить относительно других что-то, что вы используете или возможно используете против них.

Так что давайте перейдем к следующему списку.

### ***25.7.3 Что, в этой жизни, есть в других людях, что делает их настолько неправыми?***

Вы можете как получить, так и не получить именно то, что вы используете, чтобы делать других неправыми. Если вы чувствуете себя хорошо по поводу ответа, но вам кажется, что он недостаточно базовый, то пройдите вдобавок следующий список.

### ***25.7.4 Что ты используешь в этой жизни для того, чтобы делать других неправыми?***



К этому моменту вы должны иметь достаточно базовый ответ, например: "Они тупые" или "Они безответственные".

Иногда это называют "служебным расчетом", потому что человек ошибочно считает, что это для него полезно. Но это только кратковременная видимость, на самом деле, регулярное использование этого "служебного расчета" приводит к разрушению этой положительной способности.

Так как в ранней саентологии это считалось скорее умственной картинкой, а не концепцией, то этот расчет также иногда называют "служебное факсимиле" (факсимиле - это картинка или копия чего-то).

Мы хотим стереть эту негативную сторону. Заметьте, что вы не уничтожаете позитивные способности (интеллект, силу или что-то еще), а только негативные действия по использованию этого против других (чтобы делать их тупыми, слабыми и так далее).

Так что пройдите следующие процессы, вписывая найденный служебный расчет вместо пробела.

Это не просто чередующиеся команды. Придерживайтесь одной команды, пока получаете ответы, затем переходите к другой и получайте по ней многочисленные ответы, затем вернитесь к первой команде и так далее.

Заметьте, что допустимо, если команды поднимают на поверхность что-то из предыдущих жизней, так как вы могли использовать этот расчет и раньше. Просто прорабатывайте все, что поднимается.

#### **25.7.5**

- а) Отметь способ \_\_\_\_\_, который бы делал тебя правым
- б) Отметь способ \_\_\_\_\_, который бы делал других неправыми

#### **25.7.6**

- а) Отметь способ \_\_\_\_\_, который бы помогал тебе избегать господства над собой других
- б) Отметь способ \_\_\_\_\_, который бы помогал тебе господствовать над другими

#### **25.7.7**

- а) Отметь способ \_\_\_\_\_, который бы помогал тебе выживать
- б) Отметь способ \_\_\_\_\_, который бы мешал выживанию других?

Этот набор процессов необходимо выполнять до тех пор, пока не станет очевидно, что служебный расчет отпал. Другими словами, когда вы впервые касаетесь его, он скорее всего кажется безусловной причиной того, что люди действительно неправы. Как таковой служебный расчет — это фиксированная идея, которая не может быть всегда верной (люди могут быть неправыми, но никогда по одной и той же причине).

Если вы завершили эти 3 процесса и ничего не произошло, то выполните их снова. Проведение остальных двух позволит глубже пройти первый, и так далее. Продолжайте до тех пор, пока вы не станете совершенно свободны от расчета, так как это один из самых сильных факторов, из-за которых ухудшаются способности.

#### **25.7.8**

Теперь давайте усилим положительную способность, одновременно выходя из разрушительной игры господства.

Отправьтесь в людное место. Отмечайте людей и для каждого постулируйте улучшение положительной способности, выясненной в пункте 25.7.1.

#### **25.7.9**

В повседневной жизни, работайте над улучшением этой способности у других людей, вместо того, чтобы делать их неправыми за счет этой способности. Поступая так, вы будете улучшать эту способность не только у других, но и у себя.

### **Глава 26: Вытеснение**

Иногда у человека есть что-то, на что он не хочет смотреть, вещи, которые он держит в тайне от самого себя, и боится о них узнать.

Мы уже приблизились к этому вопросу с позитивной стороны, проведя процессы наращивания

готовности рассматривать разные вещи. Но рано или поздно нужно вдобавок напрямую проработать вытеснение.

Здесь мы говорим не о том, что вы скрываете от других, а о тех вещах, которые вы стараетесь скрыть от самого себя.

В психоанализе это называется "вытеснением". Человек удерживает себя от размышления о вещах, которые он считает слишком ужасными для рассмотрения.

В ранней саентологии были разногласия с психоанализом, и поэтому это было названо "подавлением", а не "вытеснением", но имелось в виду то же самое удерживание вещей вне поля зрения, запрещение себе думать о них и реагировать на них.

К сожалению, саентология также использовала слово "подавление" в смысле действий подавляющей личности, которая подавляет и держит под башмаком кого-то другого (это обсуждалось в предыдущих главах), что привело к некоторой путанице между этими двумя вещами.

Кроме того, оказалось, что усилия по утаиванию бывают разными по интенсивности. В умеренном случае, человек просто закрывает что-то дымовой завесой, а в предельном случае он старается полностью искоренить это и относится к нему так, как будто этого никогда и не было.

Избегание обдумывания чего-то, рассматривания его и встречи с ним лицом к лицу — это один из важнейших факторов, которыми мы занимаемся на протяжении всей книги, и, наверное, сейчас самый подходящий момент рассмотреть лежащую в основе теорию.

В основе саентологической теории лежит идея, что есть 4 состояния, в которых может находиться что-то созданное.

Первое из них — это истинная или чистая форма, в которой это творение создается. При этом предмет, идея, или что-то еще, рассматривается именно так, каким оно есть на самом деле. Это называется состоянием КАК-ЕСТЬ-НОСТИ (AS-IS-NESS).

Так как в этом случае творение полностью известно и рассмотрено, оно может быть создано или уничтожено в любой момент.

Очень возможно, что основополагающее богоподобное ничто, частью которого мы являемся, уравнивает пустоту бесконечным творением.

При этом тем вещам, которые находятся в состоянии как-есть, можно позволять исчезать, так как при желании их можно снова создать, но те вещи, которые не находятся в этом состоянии, нужно удерживать или сохранять, чтобы не потерять возможность их повторного создания. На наивысшем уровне, выше всяческой боли и страдания, существо может желать, чтобы было в наличии все, даже если многие из этих вещей обычно нежелательны. Если перед тобой промежуток времени в триллионы лет, то ты вряд ли позволишь чему-то исчезнуть из твоей библиотеки, каким бы плохим или испорченным оно ни было, так как оно может разок понадобиться когда-нибудь через несколько миллиардов лет.

С другой стороны, самая большая проблема бессмертного, бесконечного и неразрушимого богоподобного существа - это скука. Оно не дает ничему уйти из своей сферы возможностей, и поэтому никогда не позволяет ничему исчезнуть, каким бы ужасным оно ни было, до тех пор, пока не становится способно воссоздавать его по своему желанию.

Это может быть трудно представить сейчас, но позже вы можете захотеть всех этих нежелательных вещей, чтобы добавить остроты и разнообразия в по большей части радостную бесконечность творения. Плохо то, что слишком много этих неприятных вещей происходит одновременно, это похоже на попытку съесть блюдо, покрытое сантиметровыми слоями соли, перца и приправ. Глубоко внутри вы никогда не позволите себе окончательно избавиться от этих приправ, так как в этом случае вы бы навсегда остались без соли. Поступить так значило бы нанести вред самому себе на высших богоподобных уровнях. Так что вместо этого вам нужно приступить к расчистке этого беспорядка.

И здесь мы опять возвращаемся к состояниям существования.

Если что-то видоизменяется из состояния "как-есть-ности", то оно будет навязчиво сохраняться. Другими словами, пока вы рассматриваете что-то в видоизмененном виде, вы продолжаете удерживать его. Для того, чтобы дать ему пройти, вам нужно увидеть его таким, как оно есть, а не в измененном состоянии. Это измененное состояние называется "ИСКАЖЕНИЕ ТОГО-ЧТО-ЕСТЬ" (ALTER-IS-NESS).

Но вместо того, чтобы посмотреть этому в лицо и увидеть, что есть на самом деле, человек иногда пытается избавиться от него, искоренить его. Он пытается силой сделать это НЕ-существующим. Это

называется “ОТРИЦАНИЕ ТОГО-ЧТО-ЕСТЬ” (NOT-IS-NESS).

Другими словами, что-то существует, но существо создает мощный постулат, что этого нет. Это работает наполовину, так как вы достаточно сильны для того, чтобы что-то скрыть от самого себя, и кажется, что оно исчезло, но глубоко внутри вы против того, чтобы это исчезло. И в результате вы остаетесь с тем, что кажется ушедшим, но на самом деле оно остается и действует вне вашего поля зрения.

В приложении к уму и мыслям, “отрицание того-что-есть” — это подавление. Другими словами, что-то существует, но вы закрываете на него глаза, твердо решив, что его нет и никогда не было. В результате оно продолжает сохраняться вне вашего поля зрения и может действовать вам во вред.

Пока что-то находится в состоянии искажения того-что-есть, оно сохраняется и может приносить вам неприятности, но вы все еще его осознаете. Когда вы отрицаете, что оно есть, оно не только сохраняется и приводит к проблемам, но и вытесняется и находится вне поля зрения. Решением в обоих случаях будет рассмотреть это и полностью внести в поле зрения, в таком случае оно возвратится в состояние “как-есть-ности” и полностью вернется под ваш контроль. Тогда вы можете позволить этому исчезнуть или снова смакетировать его для развлечения, если вам вдруг этого захочется.

Эти три состояния — “как-есть-ность”, “искажение того-что-есть” и “отрицание того-что-есть”, по отношению к вашим собственным мыслям, воспоминаниям, и чувствам, становятся вполне очевидны по ходу процессинга. Вещи, с которыми вы полностью встречаетесь лицом к лицу, перестают вас беспокоить, а вещи, которые вы подавляете, в конце концов обнаруживаются и оказывается, что они тормозили вас, будучи вытесненными.

Так как это настолько очевидно в личном процессинге, то следующим логическим шагом будет распространить эти идеи на область объективной реальности.

Но этих трех состояний недостаточно, так как вступает в действие еще один фактор. Этот фактор - взаимодействие между многими существами, каждое из которых может рассматривать-как-есть, исказить-что-есть и отрицать-что-есть одни и те же вещи. Так что нам нужно ввести еще одно состояние, “ТО-ЧТО-ЕСТЬ” или “реальность”, которое можно использовать, как обобщенное название этих более сложных взаимодействий.

Простое сваливание всех групповых взаимодействий в одну корзину под названием “ТО-ЧТО-ЕСТЬ” - это на самом деле свехупрощение, но оно отвечает целям данной главы. Хотя необыкновенно интересно изучать природу реальности, когда переходишь на продвинутые уровни, эта тема находится на начальном этапе исследований. В этой области очень много умозрительных рассуждений, теоретизирования, единичных (неповторяемых) явлений, и будет мудро сначала навести порядок в своем собственном доме. Процессы этой книги на самом деле могут ввести в эту сферу, но совершенное мастерство находится намного дальше единичных явлений, и эта книга — только первый шаг на этом пути.

Поэтому сейчас мы будем делать акцент на том, чтобы внести в поле зрения те вещи, которые вы скрываете от самого себя и, так сказать, отправить их на покой, восстановив способность встречать что-то лицом к лицу и осознание.

Так мы получаем простое “правило правой руки”. Если состояние сохраняется, значит, в нем есть что-то, что вы рассматриваете или не встречаете лицом к лицу.

Это согласуется с предшествующей главой, посвященной протесту (которая в свою очередь связана с навязчивым созданием), так как главная причина того, что человек отрицает-что-есть, состоит в том, что он протестует против существования этого. Если необходимо, то вы можете в качестве предварительного шага прояснить свои протесты против чего-то, но на данный момент вы скорее всего способны просто рассматривать что-то и встречать его лицом к лицу.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** После того, как отрицание-того-что-есть удалено, сначала всплывает последнее искажение-того-что-есть. Оно бывает сильным искажением действительной истины. Не принимайте его по ошибке за истину, и не используйте как основание для действий.

Например, пусть муж дарит своей жене цветы. Предположим, что до этого она получила отрицательный опыт, который заставил ее считать, что дарение цветов означает, что у мужа есть любовница. Вместо того, чтобы посмотреть в лицо этой области, она, искажая и перекручивая ее, воображает, как муж соблазняет секретаршу.

Она заходит в воображении слишком далеко, картина, которую она воображает, становится слишком

ужасной, и жена вытесняет все это в целом. Когда это вытеснение поднимается на поверхность в первый раз, то сначала всплывает картинка, как муж изменяет ей, и она может показаться очень реальной.

Это, в свою очередь, должно быть встречено лицом к лицу, прежде чем станет видна реальная истина. И для полной встречи лицом к лицу, возможно, потребуется рассмотреть предшествующий отрицательный опыт, который в самом начале привел к неприятностям.

### **26.1 Прояснение беспокоящих идей и тревог**

Предположим, вы обеспокоены тем, что что-то неприятное может оказаться правдой, или что кто-то может вам что-то сделать, но вы в этом не уверены и находитесь в замешательстве.

Если бы вы должным образом встретили это лицом к лицу, то вы бы либо обнаружили истину, либо предприняли действия по ее обнаружению, либо даже просто не беспокоились бы об этом. В любом случае, вы не были бы ни расстроены, ни встревожены.

Если вы не можете достигнуть этого простым рассмотрением и встречей лицом к лицу, то значит, что-то влияет на вашу способность рассматривать и ясно думать в этой области.

Иногда можно просто прорваться через это, используя простой прием, повышающий способность встречать что-то лицом к лицу. Например, можно просто смакетировать картинки того, что вас беспокоит, и несколько раз копировать их, до тех пор, пока вы не сможете легко их рассматривать, и легко их отбрасывать. Многое в этой книге можно использовать как такие быстроедействующие приемы.

Но иногда нужно что-то более сильное, и самая распространенная причина настолько больших проблем в том, что либо что-то случилось еще раньше, либо вы сделали что-то кому-то другому.

В этом случае вы можете выполнить следующее:

- а) Вспомни (вообрази) случай, когда что-то подобное случилось с тобой (или что-то подобное было правдой).
- б) Вспомни (вообрази) случай, когда ты сделал что-то подобное другому (или был причиной того, что это случилось с другим).
- в) Вспомни (вообрази) случай, когда другой сделал что-то подобное кому-то другому.

Заметьте, что лучше вспомнить случай, но если вы не можете его найти, то постарайтесь приблизительно представить его в воображении.

Так как вы, возможно, имеете дело с чем-то глубоко вытесненным, вам может понадобиться снять слои наполовину воображаемого материала, прежде чем вы сможете достичь подлинного воспоминания.

Попеременное выполнение команд позволит вам приближаться к проблеме с разных сторон вместо того, чтобы смотреть на нее с одной точки.

Если есть что-то, что вы бы хотели проработать прямо сейчас – вперед и с песней.

Этот процесс нужно при необходимости использовать на нижеследующих шагах.

### **26.2 Избегание думать о чем-то**

Выполняйте команды попеременно.

- а) О чем ты мог бы избегать думать?
- б) О чем тебе не нужно избегать думать?
- в) О чем другой мог бы избегать думать?
- г) О чем другому не нужно избегать думать?

Завершите прохождение процесса, прежде чем охотиться за чем-то другим.

Иногда что-то может всплыть и полностью раствориться в ходе этого процесса, или может раствориться частично. Если вы достигли точки, в которой вы действительно хорошо относитесь к процессу, и он вам кажется завершенным, то это подходящая точка для прекращения процесса.

Если всплыло что-то скрытое, и процесс завершился, не дойдя до полного прояснения этой вещи, то проведите с ней приведенный выше процесс 26.1.

### **26.3 Никогда не происходило**

Выполнять как 26.2.

- а) О чем ты мог бы делать вид, что этого никогда не происходило?
- б) Что для тебя вполне могло бы произойти в прошлом?
- в) О чем другой мог бы делать вид, что этого никогда не происходило?
- г) Что для кого-то другого вполне могло бы произойти в прошлом?

Тоже используйте 26.1, если после процесса осталась какая-то непроясненная идея.

#### **26.4 Игнорировал**

Выполнять как 26.2.

- а) Что ты мог проигнорировать в прошлом?
- б) Что тебе могло бы быть не обязательно игнорировать в прошлом?
- в) Что другой мог проигнорировать в прошлом?
- г) Что другому могло бы быть не обязательно игнорировать в прошлом?

Тоже используйте 26.1, если после процесса осталась какая-то непроясненная идея.

### **Глава 27: Как обеспечивать непрерывное продвижение**

На данный момент вы уже должны хорошо владеть многими техниками и лучше понимать, как преодолевать трудные области.

При работе над различными областями некоторые из них прорабатываются настолько глубоко, что уже перестают оказывать на вас влияние, а некоторые просто "остужаются" – с ними легко справиться, но они все еще всплывают в повседневной жизни.

Возьмем, например, область проблем. По сути человек сам создает свои проблемы. Их причины и механизмы очень разнообразны. Их история идет из далекого прошлого через несчетные жизни во многих вселенных. Общая тема проблем встречается на всем пути вплоть до глубоко скрытых частей "подсознания".

Если вы хорошо проработаете процессы, связанные с проблемами, подобные тем, что были даны в главе 15, то вы сможете прояснять их и испытывать значительное облегчение.

Ранние проблемы, которые личность имела как богоподобное сверхсущество, продолжают по-прежнему проявляться в её повседневной жизни.

Время от времени, когда вы прорабатываете одну из таких вещей или встречаете лицом к лицу очень глубокий механизм в этой области, вы не только убираете что-то беспокоящее вас сейчас, но заодно облегчаете глубоко погребенный заряд, который скрыт ниже вашей текущей доступной области. Иногда эти вещи могут простираются вплоть до, так сказать, "краеугольного камня".

Когда вся проблемная тема просто отпадает и перестает вас беспокоить, то это может привести к значительному "моменту высвобождения". Например, у человека могут просто прекратиться проблемы. Это может происходить лишь одно мгновение, или быть очень устойчивым, продолжаясь в течение многих лет или даже жизней.

Если высвобождение очень неустойчиво, то решением в данном случае будет выполнить больше процессов в этой области и добиться более устойчивой точки высвобождения. Если высвобождение вполне устойчиво, то лучше оставить эту тему в покое и работать над другими областями, в которых вы меньше продвинулись.

Есть много областей "заряда" и трудностей. Как только вы доведете их до значительных точек высвобождения, вы обнаружите, что становятся доступны все более и более глубоко скрытые вещи. В конце концов, вы сможете достичь самого дна и добиться полного стирания этих источников неприятностей, но это практически невозможно на ранних этапах.

Это означает, что нужно заниматься зарядом, который выносятся на поверхность повседневной жизнью. Но заметьте, что "заряд" - это создание самой личности. По сути созидательной силой является сама личность, и только она сама может поймать себя в ловушку.

Когда вы достигаете значительной точки высвобождения, вы обнаруживаете, что все на какое-то

время улучшается. Ваше продвижение вперед побуждает вас прекратить создание трудностей для самого себя. Ваша уверенность в себе будет повышаться, и это само по себе будет делать вашу жизнь лучше.

Но это бывает лишь тогда, когда вы добиваетесь успехов и продвигаетесь вперед.

К сожалению, достижения, которые пришли к вам как побочный эффект продвижения, уходят, если дела идут неважно.

Другие достижения, которые пришли благодаря подлинной встрече лицом к лицу с разнообразными вещами, развитию навыков и демонтажу искажающих механизмов, заработаны вашими собственными руками и навсегда останутся с вами – и в хорошие моменты жизни, и в плохие. Это устойчивые достижения, они непоколебимы.

Представьте нежелательную электрическую цепь, которая может быть под током или обесточена. Когда она обесточена, у вас больше свободы и силы, а когда она под током, то ограничивает вас. Устойчивые достижения приходят благодаря устранению частей цепи, так что они не могут быть снова включены. Временные достижения приходят благодаря обесточиванию остальных частей цепи.

В саентологии состояние “под током” называется “рестимуляцией” в том смысле, что разнообразные вещи, погребенные в закоулках ума, поднимаются на поверхность или вновь стимулируются (рестимулируются). Противоположное состояние, когда все “улеглось”, и жизнь идет успешно, называется “дестимулированным”.

При выполнении субъективной команды процессинга, человек намеренно рестимулирует конкретную вещь, на которую нацелена команда. Это похоже на пропускание небольшого тока через конкретную цепь, с которой человек хочет разобраться, с тем, чтобы затем демонтировать ее.

Но желательно, чтобы все остальное было дестимулировано, чтобы можно было направить как можно больше мощности на конкретную цель. Тогда процессы идут гораздо быстрее и глубже.

Часто профессиональный одитор, прежде чем приступать к проведению основных процессов, сначала занимается дестимуляцией. Он “улаживает” текущие огорчения, проблемы, и так далее, прежде чем вообще заниматься глубокими механизмами.

В само-процессинге необходим другой подход, поэтому в первых главах даются процессы, которые будут работать даже в присутствии мощного заряда, и часто имеют дестимулирующий эффект. Простая отметка вещей, которые нравятся, и вспоминание приятных моментов, будет понижать текущий уровень рестимуляции.

В дальнейшем предполагается, что каждый человек найдет определенные главы, которые легки для него, и которые он сможет проработать до значительной точки высвобождения даже на первом проходе через книгу. Это должно позволить большинству людей прийти в состояние дестимуляции, при котором их уверенность в себе и набранный импульс будут повышать их скорость и мощь до такой степени, что они смогут успешно прорабатывать даже ранее трудные темы.

Но кто-то может иногда увязать, и могут мешать жизненные обстоятельства. И если вы остановились, то для того, чтобы снова набрать скорость, может потребоваться много времени и усилий.

Чтобы поддерживать форму и успехи, легче сразу отключать рестимулирующие вещи по мере их появления – именно так поступают профессионалы. Если вы проработали книгу до этого места, то вы уже должны иметь в своем багаже достаточно техник для того, чтобы успешно это делать.

## **27.1 Рудименты**

Эти вещи называются рудиментами (*здесь “rudiments” – “зачатки”*), потому что они лежат в самой основе.

Есть три основные кнопки, которые приводят к наибольшим неприятностям, если их игнорировать. Вы уже знаете, как их прорабатывать.

### **27.1.1 Есть ли разрыв АРО (огорчение)**

Используйте процесс, описанный в 22.3 “Проработка огорчения”.

### **27.1.2 Есть ли проблема настоящего времени.**

Используйте процесс, описанный в 15.8, или другой удобный вам процесс прояснения проблемы, нацеливая его на конкретную беспокоящую вас проблему.

### **27.1.3 Было ли пропущено утаивание (висхолд)**

Используйте технику проработки пропущенного утаивания, описанную в 19.7.

Профессионал обычно проверяет эти вещи в начале каждой сессии.

Вы можете проверить их прямо сейчас и проработать те из них, которые присутствуют в данный момент. Если делали перерыв в процессинге, то начните с проверки этих вещей. Если вы постоянно проводите процессинг, то вам не нужно проверять их каждый раз перед тем, как прорабатывать что-то, так как вы знаете, происходит ли что-то подобное в вашей жизни. Если одна из этих трех вещей происходит, то просто проработайте ее при первой же возможности.

В общем, если ваше внимание застряло на огорчении, проблеме или пропущенном утаивании, субъективные техники обычно не действуют, если они напрямую не прорабатывают эту вещь.

Тем не менее, объективные техники обычно действуют, и возможно, если вы сильно расстроены, они даже будут необходимы как первый шаг в проработке рудиментов. Самый первый процесс главы 1 особенно хорошо подходит для этого (это одна из причин того, что он дан первым).

Если, например, у вас такой ужасный разрыв АРО, что вы даже не можете сосредоточиться на шагах процесса для его проработки, тогда осмотритесь вокруг, и отмечайте вещи в окружающем вас пространстве, пока вы не придете в себя и не сможете попытаться проработать этот разрыв напрямую.

## **27.2 Другие рудименты**

Хотя три описанных выше рудимента – это самые распространенные кнопки, которые мешают продвижению, можно применять и другие.

На самом деле вы можете прорабатывать “рудименты” для прояснения того, что только что произошло в любой вызывающей умственные искажения области, которую вы достаточно хорошо знаете. В их число могут входить многие из глав этой книги. В них прорабатываются вызывающие умственные искажения области, и обычно есть какая-то техника, которую можно приспособить для быстрой проработки конкретного затруднения.

Если область была проработана до точки устойчивого высвобождения, то обычно вы становитесь свободны от неприятностей в этой области, и когда что-то поднимается, вы, как правило, способны это исправить, просто опираясь на способность встретить лицом к лицу и на ваши знания в этой области. Но если что-то приносит неприятности и удерживает на себе ваше внимание, то вперед – используйте рудимент.

Если часто всплывает что-то из того, что вы уже проработали в соответствующей главе, то, возможно, вам нужно вернуться назад и немного больше поработать над этой главой.

В конце концов, по мере проработки большего количества областей, некоторые предыдущие точки высвобождения будут дестабилизироваться из-за того, что вы сильно расширяете сферу своего действия. Вы делаете доступными так много ранее скрытых областей, что в области, которая была “высвобождена”, появляется много нового материала.

Возможно кто-то, например, освобождается от проблем, но в конце концов настолько вырастает, что наконец-то поднимаются на поверхность более глубоко погребенная область проблем, которая была совершенно вытеснена, и он очень заинтересован в том, чтобы справиться с ней.

Когда доходишь до этого этапа, данную область можно проработать снова, с большой пользой. К этому моменту субъективные процессы, которые уже были проведены до значительного высвобождения, и были бы перевыполнены при попытке проводить их опять, снова становятся полезными техниками, потому что появилась совершенно новая область для их проведения.

Если опять же взять для примера область проблем, то можно сначала проработать ее с очень человеческой точки зрения одной жизни, и достичь значительного высвобождения. Но в конце концов проявится так много вашего прошлого опыта, и ваше осознание себя как бессмертного духа настолько улучшится, что вам будет очень интересно еще раз взглянуть на проблемы с этой более высокой точки зрения.

Заметьте, что если вы достигли значительной устойчивой точки высвобождения в определенной области (это более вероятно при втором проходе через книгу), то оставьте эту область в покое до тех пор, пока у вас не появится сильный интерес поработать с ней еще.

В некоторых главах вы можете достигнуть значительного высвобождения при первом проходе. Если это произошло, то вам нужно пропустить их при втором проходе, если, конечно, вы не настолько выросли, что область опять стала очень интересной.

И не обесценивайте предыдущие точки высвобождения из-за того, что вы теперь готовы пойти дальше.

### **27.3 Некоторые полезные рудименты**

Хотя эти рудименты не так решающе важны, как три описанных выше, тем не менее они могут встречаться как помехи, и бывает полезно прорабатывать их, особенно если вы пытаетесь начать двигаться снова, после того как сильно в чем-то увязли.

а) Было ли что-то опротестовано?

Смотрите главу 14.

б) Совершили ли вы оверт (причинили ли вред кому-то)?

Смотрите 19.3.

в) Было ли что-то подавлено (вытеснено)?

Смотрите 26.1.

г) Было ли какое-то ложное обвинение?

Смотрите 23.11.

д) Было ли что-то обесценено?

Смотрите 23.9.

е) Была ли навязана какая-то оценка?

Смотрите 23.16.

ж) Вы что-то скрываете?

Смотрите 19.6.

з) Было ли что-то неправильно понято?

Выясните, что именно, и проясните это (смотрите главу 5).

### **27.4 Неверные диагнозы**

Эту область мы пока не раскрывали, но она очень полезна, особенно при исправлении того, что ошибочно.

Люди часто допускают ошибки, особенно когда они пытаются найти источник чего-то или исправить что-то.

Предположим, у вас есть машина и она начинает плохо работать. Механик проверяет ее и ставит диагноз, что есть проблема с бензонасосом. Тогда вы его заменяете. Но машина продолжает плохо работать, так как реальная проблема была связана с карбюратором. Вот это и есть неверная диагностика.

Иногда вы ничего не знаете, пока что-то не случится. Вы плохо себя чувствуете, и обнаруживаете, или кто-то ставит вам диагноз, что причина этого – "X". Затем вам становится еще хуже. Это должно вам сказать о том, что данный диагноз был неверен. Тогда вернитесь назад, отметьте, что было неверно, и попробуйте снова, на этот раз, возможно, в качестве источника вы обнаружите "Y". И это срабатывает и вы чувствуете себя немного лучше.

Когда вы достигнете большей восприимчивости и чувствительности в этой области, вы научитесь немедленно обнаруживать неверный диагноз, даже не проверяя ее. Если бы вы хорошо знали устройство автомобиля, то, возможно, вы бы сразу поняли, что бензонасос в предыдущем примере - это неверный диагноз, и источник неприятностей не в этом. Можно не знать правильного диагноза, но все же обладать достаточными знаниями для того, чтобы определять неверный диагноз сразу же, как только он поставлен.

Это очень полезно при исправлении ошибок в процессинге. У вас есть какие-то трудности и вы пытаетесь обнаружить, где была допущена ошибка. Вы выдвигаете догадку, и если вы чувствуете, что она неверна, то отмечаете ее, как неверный диагноз, возвращаетесь назад, и делаете еще одну попытку.

Это очень полезно в качестве рудимента. "Был ли поставлен неверный диагноз?". Если да, то



отметьте это. Если нужно, отметьте более ранние аналогичные неверные диагнозы, или отметьте случаи, когда вы ставили такой же неверный диагноз кому-то другому.

Кроме того, можно провести процесс в этой области. Неверные диагнозы гораздо легче отмечать в ретроспективе, и это поможет вам сосредоточиться на связанных с ними чувствах.

- а) Вспомни случай, когда кто-то другой поставил тебе неверный диагноз.
- б) Вспомни случай, ты поставил неверный диагноз кому-то другому.
- в) Вспомни случай, когда кто-то другой поставил неверный диагноз кому-то другому или другим.
- г) Вспомни случай, ты давал поставил неверный диагноз самому себе.

### **27.5 Ассисты**

Если вы больны, травмированы, у вас что-то болит, или вы плохо себя чувствуете, то есть процессы, которые могут вам помочь. Они называются ассистами (*assist – помощь*).

Два необыкновенно полезных ассиста были даны в разделах 1.3 и 2.3. Еще один прекрасный ассист - это вталкивать свою боль или ощущение в стены, пол, потолок и так далее до тех пор, пока вы не сможете переместить ее из тела.

Есть много процессов-ассистов. Просмотрите главу 4 из книги "Super Scio", а также разнообразные книги Церкви Саентологии, например "Руководство добровольного проповедника", и разные издания книг, в которых описаны вводные, демонстрационные, и ассист процессы.

### **27.6 Ошибки в списочных процессах**

Списочные процессы – это те, в которых создается список ответов на вопрос, и при этом ищется один конкретный ответ.

В этой книге списочные процессы встречаются только в главе 25. Дополнительную информацию о таких процессах можно узнать в главе 4 книги "Super Scio".

В целом, списочные техники быстрее, но можно получить тот же результат с помощью процесса повторения команд. Из-за того, что процессы повторения команд намного легче выполнять, и при этом гораздо меньше шансов попасть в неприятности, мы раньше избегали область списочных процессов, так как они привнесли бы ненужную сложность.

Но люди, которые прошли у кого-то некачественный саентологический процессинг, могли получить ошибки в списочных процессах.

Кроме того, некоторые продвинутые области, которыми вы, возможно, займетесь впоследствии, могут содержать списочные процессы.

Так что вам нужно знать, как обнаруживать и исправлять ошибки списочных процессов (так называемые неверные списки), чтобы включить это в свой инструментарий.

Списочные процессы ведут к одному-единственному ответу, этот ответ диагностируется, как нужный ответ, и вы чувствуете, что это именно тот ответ.

Если есть несколько ответов, или какая-то неопределенность, или появляется огорчение или запутанность, значит, произошла ошибка списочного процесса (*аут-лист, неверный список*).

Эти ответы называются "пунктами" и диагностирование в качестве ответа неверного пункта аналогично любым другим неверным диагнозам, обсужденным выше. Но когда профессионал в ходе списочного процесса диагностирует у вас неверный пункт, это оказывает гораздо более сильное воздействие, чем обычный неверный диагноз в повседневной жизни, потому что вопрос часто сильно эмоционально заряжен, и вы обычно глубоко доверяете мнению профессионала.

Если вы будете когда-нибудь проходить профессиональный процессинг, то вам нужно знать следующее: если у вас диагностируется какой-то пункт и вы чувствуете, что он не подходит, сразу же скажите об этом. Профессионал рассчитывает, что именно так вы и поступите, так как ваши чувства по отношению к диагностируемому пункту – один из самых важных факторов в оценке того, правилен ли список.

Ну а если у вас допущена ошибка в списочном процессе, то есть два подхода к его исправлению.

Первый - исправить сам список. Это то, что сделал бы профессионал. На самом деле есть только 4 основных класса ошибок.

а) Составление списка продолжалось слишком долго (чрезмерный список). Нужно отметить, что это случилось (обычно в данном случае вам тяжело и вы чувствуете усталость). Нужный пункт уже находится в списке. Нужно найти его и отметить, что это и есть искомый пункт.

б) Список не завершен. Есть еще ответы. Обнаружьте это и продолжите составление списка.

в) Список некорректен. Он не приводит к единственному пункту. Обнаружьте и диагностируйте это. Если область все еще причиняет беспокойство, то, возможно, вы найдете другой способ убрать из нее определенный заряд (смотри ниже).

г) Был диагностирован неверный пункт. Самое главное - обнаружить, что он неверен. Затем обнаружьте верный пункт.

Более детальное описание этого вопроса можно найти в главе 4 книги "Super Scio". Прочитайте ее, если у вас создалось впечатление, что после проведенного вам профессионального процессинга остались ошибки списочных процессов.

Еще можно убрать часть заряда из области, по которой проводился списочный процесс. Легко обнаружить глубинный ответ в какой-то области, если достаточно ее разрядить. Это можно делать с помощью процесса повторяющихся команд. Можно сформулировать общую повторяющуюся команду для обнаружения или вспоминания вещей в этой области, и провести ее, а не пытаться получить ответ с помощью списочной техники.

В ортодоксальной Церкви Саентологии часто используют списочную технику для обнаружения людей, которые могут быть для вас подавляющими. Это часто приводит к неверным диагнозам. Чтобы исправить это, выполните процессы повторяющихся команд, данные в главе, посвященной подавлению, чтобы удалить заряда из этой области. Затем обнаружьте разнообразные неверные диагнозы. Это должно привести к прояснению данной области, и позволит вам обнаружить, действительно ли кто-то на вас подавляюще воздействует.

Другой пример дан в главе 25, где мы "смягчаем" область, прежде чем искать какие-то конкретные ответы.

Это можно проводить для любой области, в которой кто-то проводил с вами списочные техники, и которая потом принесла вам неприятности.

Проведение списочной техники самому себе редко приводит к таким же бедам, как профессиональная списочная техника, так как в этом случае нет внешнего источника, навязывающего вам ответ. Но оно может приводить в замешательство, если вы не знаете, что делаете. Рано или поздно вам нужно будет тщательно изучить списочные техники. Но пока что придерживайтесь процессов повторяющихся команд, и старайтесь смягчить с их помощью область, прежде чем самостоятельно делать списочные процессы.

### **27.7 Другие трудные места**

Кроме вещей, описанных выше, и обсуждавшихся в разделе "Если у вас неприятности" в начале этой книги, есть еще несколько вещей, которые могут встать на пути вашего продвижения.

а) Затруднения "Интерииоризации/Экстериоризации"

Здесь не имеются в виду проблемы с восприятием и действием вне тела. Это вопрос постепенного развития навыков, восприятия и способностей, и здесь нужно просто примириться с тем, что это требует времени и усилий.

Но есть конкретная проблема – интерииоризации с ударом или другим нарушением энергетических полей вокруг тела, после которой бывает плохое самочувствие или головная боль.

Мы проведем дополнительные защитные меры против этого в последующей главе, посвященной продвинутому прохождению происшествий.

Но пока что, если происходит что-то подобное, повторяйте первое простое упражнение из главы об экстериоризации. Если вы перенесете свое внимание вне тела, и просто выполните упражнение по интерииоризации в и экстериоризации из близлежащей горы (не стараясь вытолкнуть что-то из тела или втолкнуть что-то в него), это может снять последствия ударов и возможных энергетических явлений, и вы почувствуете себя лучше.

б) Поиск того, чего нет

Из-за ошибок или неверного понимания, или неверных диагнозов, вы могли решить, что где-то есть что-то, хотя там этого нет.

Например, вы могли посчитать, что в некоторой области должен быть разрыв АРО, но вы просто не можете его уловить, либо вы пытаетесь искусственно придать событию черты разрыва АРО, хотя его там не было.

Это может вас очень запутать и смутить.

Конечно, область может быть просто перегружена, или вы могли допустить грубую ошибку в выборе подхода для ее проработки. Но поиск того, чего нет (или помещение чего-то туда, где ничего нет) — наиболее вероятная возможность в том случае, если все запуталось и появились трудности.

Вам нужно проверить следующие 3 пункта и заметить, какой из них “чувствуется подходящим”.

- 1 – Ищите ли вы то, чего нет
- 2 – Была ли допущена какая-то ошибка
- 3 – Может быть, в этой области было просто слишком много заряда

Разумеется, пункт 1 - это ошибка, которая может приводить к притягиванию чрезмерного заряда, поэтому мы проверяем его в первую очередь (так как остальные тоже могут казаться верными).

Если это была ошибка, то определите, что вы сделали неверно, если необходимо, перечитайте соответствующий материал, и исправьте ее.

Если есть слишком много заряда, но вы были отчасти способны выполнять процесс (другими словами, процесс пошел, а не оказался настолько трудным, чтобы откладывать его на потом), то причина этого может быть в каком-то из других рудиментов или ошибок, которые мы обсуждали, или это может быть просто трудная область, и вам нужно либо настойчиво придерживаться ее и завершить процесс, или использовать какую-то из базовых техник (из ранних глав), чтобы набраться сил, прежде чем делать следующую попытку.

а) Общение (коммуникация)

Общение настолько значимо, что обрыв или игнорирование общения может привести к застреванию внимания, даже если нет настоящего разрыва АРО.

В этом случае можно записать сообщение, отметить, кто должен был получить его, и визуализировать подтверждение от этого человека. Продолжайте до тех пор, пока ваше внимание не отвлечется от незавершенного общения, и вы снова сможете сосредоточиться на продолжении процессинга.

б) Зафиксированное внимание

Всегда возможно, ваше внимание фиксируется чем-то, что не вписывается ни в одну из обсужденных нами категорий (проблемы, огорчения, и так далее).

Вы можете тренироваться направлять на него внимание и отвлекать его. Или можно попеременно макетировать это и устранять макет. Или применяйте любую другую технику, которая позволяет вам в позиции причины с разных сторон прорабатывать что-то в этой области, а не оставаться фиксированным.

Или, если вы просто взволнованы чем-то, что должно произойти, то возьмите и сделайте перерыв.

## **27.8 Списки коррекции**

Профессионалы часто используют списки коррекции, либо когда кто-то попадает в неприятности, либо просто как общее прояснение.

Это списки возможных ошибок, которые проверяются, чтобы обнаружить возможные диагнозы. Если обнаруживается какая-то ошибка, она исправляется, если сам факт обнаружения еще ее не исправил.

В эти списки обычно входят разнообразные рудименты, и разнообразные виды ошибок, которые мы обсудили.

Некоторые из них специально приспособлены к конкретным видам процессинга, а некоторые предназначены для общего применения.

Общий список коррекции, адаптированный для само-процессинга, прилагается в конце книги.

Чтобы провести его, просто проверяйте каждый вопрос, и если оказывается, что по какому-то из вопросов есть с чем поработать, то так и делайте. Если, например, очень похоже, что был поставлен неверный диагноз, то используйте процедуру, описанную выше в этой главе.

Большая часть материала по исправлению разнообразных ошибок дана в этой главе и во вводном разделе "Если у вас неприятности".

Конечно, если процесс остался незавершенным, то завершите его. И если процесс выполнялся слишком долго (перевыполнен), то отметьте момент, когда он был завершен, как это описано в главе 2.

Вы можете просматривать список коррекции или на предмет конкретной ошибки, или для общего прояснения, или нацеливаясь на что-то более раннее, что вы хотели бы исправить. В некоторых случаях может понадобиться направить вопрос на исправляемую область или период времени. Например, если вы пытаетесь исправить какой-то процессинг, который вы получали в прошлом году, то вы изменяете вопрос "Есть ли разрыв АРО" на "Был ли в этот период времени разрыв АРО".

При прохождении прояснения у профессионала он может использовать список коррекции из приложения, другие профессиональные списки коррекции, или их комбинацию.

## **Глава 28:**

### **Проработка происшествий**

Человек часто отступает перед лицом болезненных происшествий. Из-за того, что он не может смотреть в лицо содержанию происшествия, у него появляются неприятные и даже противоречащие здравому смыслу ассоциации с его элементами. Из-за того, что он не желает посмотреть в лицо вещам, связанным с этим происшествием, есть вещи, которыми он больше не желает быть, не желает делать или иметь. И так как он не желает, чтобы это случилось снова, он строит механизмы автоматических реакций для своей защиты, и как часто случается, он в конце концов теряет контроль над этими механизмами, и они действуют бессознательно.

Это важнейший источник умственного заряда, отсутствия способностей и пониженного осознания.

Не встреченные лицом к лицу болезненные происшествия склонны ассоциироваться одно с другим. Когда человек не может смотреть в лицо чему-то, он склонен попадать в те же самые обстоятельства снова и снова, потому что он не может предпринять эффективных действий или справиться с ситуацией. Если ему кажется, что происшествие может повториться, то из-за своего умственного избегания в более раннем происшествии, он действует и думает не лучшим образом.

Жизненные обстоятельства могут поднять на поверхность одно из таких старых происшествий и, так сказать, "включить" его, войдя в резонанс с достаточно большой частью содержания, которое не было встречено лицом к лицу. Мы называем это "рестимуляцией" происшествия.

Когда происшествие рестимулировано, человек склонен притягивать все содержание в настоящее время, и может вновь почувствовать некоторые неприятные эффекты первоначального происшествия.

Проработка этих старых скрытых болезненных происшествий была целью Дианетики. Л. Рон Хаббард многое написал по этому вопросу. Многие механизмы и явления, описанные в его книге "Дианетика: современная наука душевного здоровья", можно наблюдать на практике. Но в основном механистичное устройство "реактивного ума" и абсолютные истины, предположенные в книге, неточны, и отпадают в свете более продвинутых теорий, рассматривающих личность как бессмертный дух.

Именно сама личность создает свое собственное умственное состояние, макетирует свои умственные механизмы, и сохраняет при себе старые болезненные картинки. В основном все это действует подсознательно, но личность может вернуть его обратно под свой контроль. Многие из упражнений этой книги нацелены на то, чтобы возвратить самые разные вещи обратно под сознательный контроль.

Главная причина того, что личность сохраняет при себе картинки прошлых происшествий и дает им возможность рестимулироваться и вызывать реакции (часто ей во вред), - это её неспособность встретить лицом к лицу боль, испытанную в этих происшествиях.

Она не встретила их лицом к лицу тогда, когда они происходили, поэтому у неё недостает информации и осознания в этой области. Но она не желает, чтобы они произошли снова. Таким образом, она боится забыть их, и в то же время она не хочет помнить их сознательно. Поэтому она сохраняет при себе картинку происшествия и позволяет ей вызывать реакции, не просматривая её и не управляя ей.

Решение элементарно. Повышайте свою способность встречать лицом к лицу прошлые болезненные происшествия до тех пор, когда подобные вещи перестанут беспокоить вас, и вы сможете отбросить весь механизм в целом. Иногда это называют состоянием "клира", так как у человека больше нет этих бесконтрольных реакций, вызванных прошлыми болезненными происшествиями.

К сожалению, было много рекламной шумихи по поводу этого состояния "клира". На самом деле это не означает, что устранены все умственные искажения. Есть много других факторов, и мы

прорабатываем довольно большую их часть в этой книге. Но эта конкретная точка – когда ум больше не искажается под весом прошлой боли, достаточно значима, и она стоит того, чтобы засучить рукава и поработать над ее достижением.

Лучше это делать, начав работать с более легкими происшествиями, и постепенно продвигаясь к более трудным.

В ранней дианетике поступали совершенно иначе, пытаясь найти основополагающие происшествия, являющиеся причиной чего-то, безрезультатно пытаясь совершить чудесное исцеление. Это приводило к разработке разнообразных приемов, втягивающих человека в происшествие, которое было ему не по силам. Даже профессионалы испытывали большие трудности с подобными техниками, и их совершенно невозможно использовать на соло основе. И эти чудеса всегда были неуловимы, они происходили только случайно, так как болезненные происшествия – далеко не единственный источник умственных искажений.

Так что не становитесь фанатиком в обнаружении “того самого происшествия”, которое все объяснит, или какой-то похожей глупости. Просто шаг за шагом работайте над поднятием своей способности встречать болезненные происшествия лицом к лицу, до тех пор, пока вся идея в целом не станет одной большой шуткой.

### **28.1 Техника проработки происшествия**

Ответы на эти вопросы нужно записывать во время проработки происшествия.

#### **1) Найдите происшествие**

Что именно нужно прорабатывать, мы обсудим позднее. В качестве первого происшествия выберите вчерашний завтрак или обед.

#### **2) Отметьте или определите время, когда оно произошло**

Сделайте это как можно точнее. При необходимости, проведите “пристрелку”. Если вы думаете, что это было где-то между 20 и 30 годами назад, то постарайтесь почувствовать, было ли это больше или меньше 25 лет назад, и затем посмотрите, какой конкретный год вам кажется самым верным. Постарайтесь узнать или приблизительно оценить конкретный месяц, день и время суток.

Для происшествий, которые происходили очень давно, постарайтесь получить порядок величины прошедших с тех пор лет.

При необходимости можно использовать относительную дату происшествия, то есть что оно случилось до одного события и после другого (например, после того как пошел в 9 класс, но до окончания школы).

Идея здесь в том, чтобы постараться сосредоточиться на времени происшествия.

По поводу тренировочного шага, вчерашнего завтрака, вы уже знаете, что он был вчера, так что сосредоточьтесь на точном времени начала завтрака.

#### **3) Отметьте или определите продолжительность происшествия**

Опять же сделайте это как можно точнее. Вам нужно получить представление о промежутке времени. Это поможет улучшить способность вспоминать происшествие.

#### **4) Отметьте или определите место происшествия**

Определите место как можно точнее. Можно даже просто постараться почувствовать, в каком направлении и на каком расстоянии это место находится от того, где вы находитесь сейчас.

#### **5) Отметьте или определите размер пространства, в котором произошло происшествие**

То есть отметьте, произошло ли это в маленькой комнатке, или это была автомобильная погоня на много километров.

Все эти шаги помогут вам сосредоточиться на происшествии.

#### **6) Закройте глаза**

#### **7) Пройдите в начало происшествия**

“Перейдите” в то время, когда происходило происшествие. Постарайтесь повторно воссоздать происшествие вокруг себя, так, как будто вы действительно там находитесь. Смотрите, что вы можете там обнаружить и воспринять.

#### 8) Пройдите через происшествие

Постарайтесь по мере сил вновь пережить происшествие, стараясь встречать лицом к лицу все, что в нем происходит.

#### 9) Запишите то, что произошло

Конечно, откройте для этого глаза. Нужно записать происшествие, чтобы отвлеченно рассмотреть его.

#### 10) Повторите шаги с 6) по 9).

Снова пройдите происшествие.

Будет происходить одно из двух: либо происшествие будет постепенно проясняться, либо есть более ранний материал, который мешает его прояснению, и который поэтому нужно рассмотреть.

Если происшествие проясняется, то на поверхность всплывают новые его части, которые вы не видели вначале (например, вы узнаете, какого цвета чья-то рубашка), или какие-то детали перестраиваются в их исходный порядок, или вещи, которые оказывали сильное воздействие, начинают ослабевать и становятся неважными.

Но если происшествие становится все труднее для прохождения, более тяжелым или более твердым, или вы все хуже себя чувствуете в связи с ним, значит, есть более ранний материал, который необходимо проработать.

Если это произошло, то начните искать более раннее начало того происшествия, с которым вы работаете. Например, если вы начали прорабатывать операцию, то может быть более раннее начало – несчастный случай, который привел вас в больницу.

Если происшествие все труднее проходить и вы не можете найти более раннее начало, значит, вам нужно найти более раннее подобное происшествие.

Когда вы смотрите в лицо происшествию, оно должно становиться все легче и легче для встречи лицом к лицу, и если этого не происходит, то значит, это происшествие поднимает на поверхность более раннее происшествие. А поскольку вы не рассматриваете более раннее, то ваши попытки рассматривать более позднее происшествие просто еще больше активизируют раннее, не принося при этом никакого облегчения.

Так как более раннее происшествие поднято на поверхность, то оно как бы постоянно присутствует "позади" того происшествия, которое вы прорабатываете. Должно быть легко получить какие-то чувства или впечатления о нем, хотя оно может находиться далеко за границами обычной памяти, даже, возможно, в предыдущей жизни.

Не нужно отправляться на поиски более ранних происшествий, пока вы по крайней мере дважды не прошли текущее, но если вы вдруг осознаете, что есть более раннее происшествие, хотя и не искали его специально, значит, оно готово для проработки, и можно сразу же к нему перейти.

Кроме того, желательно пробиваться через периоды бессознательности и получать некоторое представление о том, что происходило во время бессознательности. Обычно нужно несколько проходов через бессознательный период, прежде чем он начинает подниматься и вы начинаете что-то воспринимать из того, что там происходило.

Заметим, что увеличение ИТСА (Вот это ...) в происшествии (то есть вы больше воспринимаете и восстанавливаете больше содержания) важнее, чем любые чувства по поводу того, что происшествие становится тверже или труднее для проработки. Всегда можно сделать еще один проход через него и посмотреть, можно ли найти в нем что-то еще, прежде чем переходить к поиску более раннего.

Еще нужно сознавать, что тяжелый "заряд" может исказить происшествие, и выдавать вам сфабрикованные и неверные данные ("даб-ин"). Если содержание постоянно меняется, то возможно, вы снимаете слои даб-ина и необходимо продолжать проработку происшествия до тех пор, пока он не остановится на том или ином содержании.

Присутствие сфабрикованных данных ("даб-ин") также означает, что нельзя полностью доверять содержанию происшествия до тех пор, пока он не прояснится до уровня ясного и сознательного воспоминания.

Есть одно важное правило – всегда прорабатывать все, что поднимается, и не задаваться вопросом о реальности этого. Вам нужно смотреть в лицо всему, что всплывает. Но если в прорабатываемой области есть значительный "заряд", то данные могут быть не совсем точными. Так что не действуйте

сразу же в ажиотаже на основании той информации, которую вы узнали при прохождении происшествия. Если содержание важно, то рассмотрите его еще раз позже, когда не будет заряда, и посмотрите, что действительно можно вспомнить.

В конце концов, все уляжется, и вы начнете хорошо все вспоминать. Вышесказанное предупреждение предназначено для тех случаев, когда вы впервые начинаете работать с какой-то областью. Как правило, все будет выглядеть несколько иначе, когда вы немного продвинетесь дальше, и увидите, что было реальным (какая-то часть будет реальной с самого начала), а что нет.

Когда вы начинаете проработку более раннего происшествия или более раннего начала текущего происшествия, всегда выполняйте полный набор команд, начиная с шага 1). При последующих прохождении происшествия используйте только шаги, начиная с 10) и далее. Другими словами, когда вы начинаете прохождение с новой начальной точки, всегда проводите определение даты и места.

#### 11) Стирание

Проработка завершена, когда происшествие или более раннее подобное происшествие полностью исчерпано. Это называется "стиранием". Но заметьте, что на самом деле "стирается" умственный заряд по поводу происшествия. Разумеется, умственную картинку можно при желании воссоздать, но уже не должно наблюдаться склонности "зависания картинки в уме" (что указывает на то, что на картинке больше нет заряда).

Когда происшествие "стирается", вы должны почувствовать себя лучше по отношению к нему, и уже не избегать и не уклоняться от него.

Новое, внезапное понимание или осознание часто указывает на то, что заряд стерт, потому что человек может ясно мыслить в этой области.

Кроме того, можно добиться стирания при самом первом просмотре происшествия. Человек просто рассматривает его целиком, происшествие демонтируется, и человек хорошо себя чувствует по отношению к нему.

Когда произошло стирание, для того, чтобы извлечь что-то еще, вам нужно сделать следующий шаг.

#### 12) Обнаружьте любые постулаты или решения, которые вы приняли во время происшествия.

Этот последний шаг по-настоящему повысит ваши силы.

### **28.2 Что прорабатывать сначала**

#### **НАЧИНАЙТЕ С ЛЕГКИХ ПРОИСШЕСТВИЙ**

Не пытайтесь прорабатывать что-то тяжелое до тех пор, пока вы не освоили все шаги и легко проходите их последовательность.

Сначала займитесь чем-то безобидным, например пройдите "происшествие" завтрака. В них на самом деле нет "заряда", но вам нужно научиться несколько раз проходить происшествие со значительным улучшением способности вспоминать и в конце хорошо себя чувствовать по поводу ясного вспоминания этого происшествия.

Прорабатывайте такие "незаряженные" происшествия до тех пор, пока вы не освоите эту технику.

Затем проработайте несколько банальных болезненных происшествий, в которых очевидно само воздействие, вызвавшее боль. Ушиб большого пальца ноги или колена – подходящая начальная точка.

Сюда можно включить и удар головой обо что-то, но не начинайте с вещей вроде головной боли, потому что здесь понадобится раскапывать более ранние происшествия, в которых вы действительно травмировали голову. Не начинайте с таких вещей, как болезни, которые включают в себя целое скопление разных недомоганий и болей.

Отметим, что ушиб большого пальца ноги мог случаться много раз. Вам не стоит методически прорабатывать всевозможные более ранние случаи. Когда вы переходите к более раннему происшествию, отправляйтесь как можно раньше, если есть несколько возможностей. На самом деле вы повышаете свою способность встречать лицом к лицу всю категорию подобных происшествий.

Хорошо освоите эти простые происшествия, прежде чем переходить дальше. Настоящая цель – постепенно повысить способность встречать лицом к лицу боль в прошлом до тех пор, когда вы сможете без особых неудобств встречать лицом к лицу все, что могло с вами произойти.

### **28.3 Проработка болей и недомоганий**

Многие случайные боли вызываются или усиливаются рестимуляцией прошлых происшествий. Кроме того, встретив лицом к лицу более ранние происшествия с травмами, легче встретить лицом к лицу и проработать травму в настоящем.

Когда мы пытаемся убрать или уменьшить конкретную боль, мы заинтересованы в том, чтобы пройти назад во времени по цепочке происшествий, содержащих эту конкретную боль. Поэтому, когда вы ищите более раннее происшествие, постарайтесь найти то, которое содержит ту же самую боль, которую вы прорабатываете.

Если вы ощущаете боль или дискомфорт без видимых причин, то скорее всего рестимулировано какое-то происшествие. Это нередко происходит в результате стресса или ссоры, рестимулировавших более ранние происшествия, содержащие само болезненное воздействие.

Вам нужно найти то происшествие, которое действительно могло вызвать прорабатываемую вами боль, а не просто брать те моменты времени, когда эта боль была рестимулирована. Если необходимо, можно сначала взять момент рестимуляции, так как это поднимет вашу способность встречать лицом к лицу эту боль, но постарайтесь как можно скорее добраться до исходных болезненных воздействий.

Если возможно, оставьте болезни на потом, и сосредоточьтесь на болезненных воздействиях и травмах.

Мозг - это особая область, сокровенная для духовного существа, потому что через него оно обычно управляет телом. Есть и другие вещи (описанные в последующих главах), которые могут вызывать головную боль, кроме просто ударов головы.

Пока что, если вы страдаете от головных болей, вы можете уменьшить их интенсивность, проработав происшествия ударов головы, но не становитесь ярым проповедником исцеления головных болей, и не начинайте сразу с проработки происшествий с очень сильной головной болью, так как в них обычно присутствуют десятки разных головных болей. Вместо этого, возьмите конкретную головную боль (определенную боль в определенной области), которую вы испытали во время общей головной боли, и поищите происшествие с болезненным воздействием, которое могло быть источником такой боли. Прodelав это для многих конкретных головных болей, можно значительно уменьшить силу и частоту головных болей.

Когда вы прорабатываете боль, часто недостаточно просто проработать происшествия, в которых эта боль происходила. Обычно также есть случаи, когда вы причиняли что-то подобное кому-то другому, которые тоже не встречены лицом к лицу и способствуют подсознательному воссозданию старых болей.

Так что проработав до точки стирания происшествие с конкретной болью, поищите и проработайте цепочку происшествий причинения такой боли кому-то другому. Затем вам нужно проверить, есть ли происшествия, в которых кто-то другой причинил это другим, потому что иногда основным источником могло быть не встреченное лицом к лицу наблюдение того, как это делается другим.

Главное здесь – постоянно повышать свою способность встречать боль лицом к лицу, не придавая особой важности сюжетам или смыслу событий. Начав глубоко исследовать свое прошлое, вы обнаружите, что проработка происшествий – слишком медленный метод, и не дает достаточного контекста. Техники вспоминания, данные в ранних главах, более действенны для исследования прошлых жизней. Но вам нужно поднять свою способность встречать прошлые боли лицом к лицу до такого уровня, чтобы вы могли проходить через очень тяжелые болезненные происшествия с помощью простого вспоминания, и только тогда техники вспоминания станут вполне эффективны.

#### **28.4 Несчастные случаи и операции**

Разумеется, проработка простой боли может привести вас к серьезному несчастному случаю, но при проработке болей и недомоганий вам всегда нужно начинать с простых болей, и по очереди проследивать источники каждой боли.

Вам нужно хорошо научиться встречать лицом к лицу болевые происшествия и успешно работать с ними, прежде чем переходить к этому разделу.

Когда вы напрямую прорабатываете несчастный случай или операцию, используя это как начальную точку, вы занимаетесь комбинацией многих болей, эффектов наркоза, бессознательности и сюжета происшествия.

В этом случае вам может понадобиться пройти через происшествие много раз. Если происшествие включает в себя бессознательность, что в особенности относится к операциям, то вам нужно прорабатывать его до той точки, в которой бессознательность отчасти спадет, и вы можете отмечать, что происходило во время периода бессознательности.



Духовное существо на самом деле никогда не отключается полностью, оно может просто быть шокировано, в прострации или оцепенении. Когда вы снова и снова проходите через происшествие, вы постепенно пробиваетесь через бессознательность и обнаруживаете свое переживание происшествия. Это часто происходит с внешней точки зрения, при этом вы в духовной форме, возможно, смотрите на тело и надеетесь, что все пройдет хорошо.

Если есть возможность, тщательно проработайте происшествия бессознательности, которые с вами происходили в этой жизни, так как это полезно для вашей способности встречать что-то лицом к лицу и для понимания, а также для развития практического навыка определения того, что с вами происходило.

Но здесь сохраняется правило о том, чтобы отправляться в более раннее время, если проработка становится труднее.

Чем лучше ваша способность встречать лицом к лицу, тем легче вам будет просто посмотреть в лицо отдельному происшествию, и стереть его, не привлекая более ранние. Сложный несчастный случай или травма в действительности опирается на многочисленные цепочки более ранних происшествий, аналогичных по содержанию (например, более ранняя автоавария), или по болям и ощущениями.

Если вам нужно найти более раннее происшествие, просто берите все, что вам кажется подходящим, не важно, схоже ли оно по содержанию или по такой же боли.

Если что-то в этой жизни происходило с вами много раз, то самым легким для проработки будет самое раннее происшествие.

Что касается самых тяжелых происшествий этой жизни, содержащих бессознательность – если вы можете вспомнить происшествие, но не можете вспомнить период бессознательности, то это указывает на то, что происшествие стерто не полностью. Если вы отправитесь в более раннее время и проработаете происшествие, лежащее в основе текущего, то это снимет определенный вес с более позднего происшествия, но не обязательно приведет к тому, что более позднее полностью сотрется. Более позднее происшествие может опираться на несколько цепочек происшествий, и ваша способность встречать лицом к лицу то, что случилось с этим телом, может быть ниже, чем способность встречать лицом к лицу то, что произошло давным-давно, с телами, которых давно уже нет.

Если несчастный случай или операция, происшедшие в этой жизни, все же не стерлись (бессознательный период не открылся, когда вы проработали лежащее в основе раннее происшествие), то можно снова вернуться к нему позднее и продвинуться дальше. Вам может понадобиться прорабатывать его много раз, каждый выявляя новую лежащую в его основе цепочку происшествий, прежде чем он сотрется полностью. Если происшествие привлекает ваше внимание, то вперед, сразу же пройдите его снова, но если нет, то прорабатывайте другие происшествия, чтобы увеличить свою способность встречать лицом к лицу, и вернуться к этому позднее.

Как и в предыдущем разделе, здесь тоже очень полезно прорабатывать происшествия, в которых вы причиняли такие же вещи другим.

### **28.5 Другие техники**

Есть и другие способы проработки происшествий.

Самый быстрый способ - это простое вспоминание, если вы в силах разрядить происшествие, просто вспоминая его. Когда ваша способность встречать лицом к лицу поднимется, то вы обнаружите, что все больше и больше материала можно проработать этим способом, не прибегая к более крупнокалиберным техникам.

Если что-то разряжается при простом вспоминании, то не стоит использовать для этого вышеописанную технику, так как медленная и педантичная техника может поощрить вас восстановить происшествие после того, как оно уже стерто.

В конце концов, вы достигнете точки, в которой весь вес болезненных происшествий в основном уйдет. После этого просто используйте настолько глубокие техники, насколько вам нужно для повышения способности встречать что-то лицом к лицу, и обычно будет достаточно вспоминания.

Еще одна техника — просто снова и снова попеременно отмечать что-то в происшествии и что-то в теперешнем окружении.

Когда вы только начинаете, это можно использовать в дополнение к технике проработки происшествия, для проработки картинок, которые по-видимому застряли.

На более продвинутых этапах, когда вы в основном прорабатываете происшествия с помощью одного только вспоминания, эту технику попеременной отметки можно использовать для иногда

встречающихся трудных мест, которые не полностью проявляются перед вашим взглядом.

Идея, лежащая в основе попеременной отметки, состоит в том, что отмечая элементы текущей окружающей среды (как в главе 1), вы улучшаете свое восприятие, что позволяет вам эффективнее действовать, когда вы переносите взгляд обратно на происшествие. Как и техника прохождения происшествий, эта также позволяет извлекать данные из периодов бессознательности. Попеременная отметка также не дает вам шокироваться происшествием, если оно очень тяжело для проработки.

## **28.6 Память**

Прием перемещения в то время, когда что-то происходило, и его прохождение, — это совсем другой прием памяти, чем обычное воспоминание.

Это шаг к развитию “фотографической” или “фонографической” памяти. Для нее используется именно такой механизм, а именно возвращение во времени в тот момент, когда вы что-то увидели или услышали, с тем чтобы увидеть или услышать его снова.

Прохождение через происшествия бессознательности будет улучшать эту способность.

Когда вы достаточно поработаете над этим, вы обнаружите, что можете начать использовать этот навык в повседневной жизни. Вы обнаружите, что если внимательно и очень сосредоточенно на что-то посмотреть, то можно вернуться обратно во времени и посмотреть на него тогда. Если вы уделяете пристальное внимание концерту, собранию или лекции, то вы обнаружите, что при необходимости вы можете вернуться назад во времени и снова услышать это. Попробуйте делать это и немного поработайте с этими вещами. Навык будет улучшаться по мере применения.

Среди других факторов, способствующих воспоминанию — интерес, внимание, сосредоточение, и отсутствие прочих блоков по той теме, которую вы стараетесь вспомнить.

Можно также найти “записи” того, на что вы не обращали внимание, но это гораздо труднее. Если кто-то что-то сказал и вы не обратили внимания, то можно быстро прокрутить запись назад и “услышать”, что было сказано, даже если вы на самом деле не слушали. Но это требует практики и умения достигать достаточного сосредоточения.

Можно также тренироваться восстанавливать то, что было сказано рядом с вами в то время, когда вы спали.

Поднятие этого умения до уровня ясного и точного восприятия во всем периоде текущей жизни — большая задача, требующая гораздо больше работы, чем просто встреча лицом к лицу с болезненными происшествиями.

Например, не ожидайте точного запоминания чисел, если вам не нравится математика.

А улучшение воспоминания прошлых жизней до уровня, на котором можно восстановить полезные умения и данные, — еще более крупный шаг.

Это те цели, над которыми вы можете работать и постепенно достигать их в течение ряда лет. Так что не ожидайте таких способностей при первом проходе через эту книгу. Просто повысьте свою способность встречать боль лицом к лицу, и свою способность справляться с происшествиями, а затем переходите к последующим главам. Мы еще будем заниматься прохождением происшествий, и вы всегда можете это совершенствовать, если чувствуете, что наступил подходящий момент.

Но даже если вы вначале не так уж далеко в этом продвинетесь, вам нужно осознать, что ум действительно содержит полные записи, и можно получить к ним доступ, если поработать над этим.

## **28.7 Послесловие**

Есть много материалов по теме проработки происшествий. В ортодоксальной дианетике и саентологии проведена большая работа в этой области, отколовшиеся группы “свободной зоны” продолжили эту работу, и даже в психологии появились техники регрессии к прошлым жизням.

В этой области есть много полезных приемов, необычных явлений и продвинутых техник.

Если вы начнете поднимать свою способность встречать болезненные происшествия лицом к лицу, как было описано здесь, то затем вы сможете безопасно экспериментировать с любыми другими техниками в этой области.

## **Глава 29: Проработка потерь**

Согласно ранней дианетической теории, происшествия потерь опираются на болезненные

происшествия, так как личность сначала узнает, что боль может быть причинена ей самой, и только потом её начинает заботить то, что боль может быть причинена и другим.

Но с точки зрения бессмертного духа последовательность должна быть совершенно противоположной.

Богopodobное существо, на которое не может воздействовать ни боль, ни сила, может начать страдать от потери, как только оно до такой степени деградировало, что не может воссоздавать что угодно по своему желанию.

Сюда относится то, что он создал, когда был более могущественным, а потом чувствует себя не в силах создать снова, или замысловатые вещи, созданные группой, которые он считает себя неспособным построить в одиночку, или даже нечто более тонкое, такое как личные взаимоотношения (например, потеря друга) или абстрактные понятия (потеря уважения). Все это – возможные области потерь для почти что бога, который немного деградировал, но которому все еще невозможно напрямую нанести вред или боль.

С другой стороны, боль — это на самом деле механизм, предупреждающий существо, что есть потенциальная потеря, угрожающая телу (или другому творению), от которого он зависит, и уже не способен воссоздавать по желанию. Она опирается на более ранние происшествия потерь.

Вам необходимо повысить свою способность встречать потери лицом к лицу, точно так же, как вы повысили способность встречать боль лицом к лицу.

Но что касается потерь, в этой жизни могут существовать одна или более тяжелых потерь, которые вы не должны прорабатывать как происшествия до тех пор, пока не проработаете некоторые более легкие вещи. Но вам может понадобиться сначала снять с этих потерь часть заряда, чтобы они не мешали вам в работе.

### **29.1 Снятие части заряда с тяжелых потерь**

Плач позволяет частично разрядить потери. Поэтому, когда вы прорабатываете потери, никогда не удерживайте себя от плача, а даже по возможности поощряйте себя плакать.

Если вы действительно переживаете тяжелую потерю, то по возможности позвольте себе плакать. Если по каким-то подобающим мужчине причинам вам нужно сдерживать слезы, то позвольте им течь, как только вы останетесь один. Но не стоит чувствовать себя виноватым от того, что вы не можете плакать при потере близкого человека. Это может происходить из-за того, что рестимулирована более ранняя подобная потеря, в которой вы уже подавили и отключили свои эмоции. Эти вещи постепенно накапливаются и человек становится онемевшим и эмоционально мертвым.

Все, что позволяет печали вытекать слезами, хотя бы слегка, может вымывать часть заряда из этой области. Если вы способны плакать от эмоциональной музыки или фильма, то так и делайте.

При проработке потерь человек либо чувствует онемелость, либо бывает поражен печалью, либо чувствует себя лучше. Не путайте чувство онемелости с улучшением своего состояния.

При тяжелой потере люди часто перенимают некоторые характеристики потерянного человека, с тем, чтобы, так сказать, сохранить его в себе.

Последовательно проработайте каждую крупную потерю в этой жизни, на которой по-видимому есть заряд. Сюда могут относиться близкие люди, коллеги, любимые домашние животные и даже группы, если вы чувствовали сильную симпатию к определенной группе.

По возможности нужно начинать с самой легкой из важных потерь. Но если есть какая-то потеря, которая настолько прочно удерживает ваше внимание, что не позволяет прорабатывать ничего другого, то начните с нее.

Процессы выполняются по циклу. Проводите каждый процесс, по крайней мере трижды выполнив команду, а затем продолжайте, пока он вызывает любые изменения или реакции.

Выполняйте процессы по циклу (возвращайтесь к первому, завершив последний), пока в данной области остается какое-то эмоциональное онемение или печаль. Продолжайте до тех пор, когда вы станете лучше себя чувствовать, и не будете ничего в себе подавлять.

#### **29.1.1**

Макетируйте (визуализируйте) человека (или группу, или что-то еще) в разнообразных местах вокруг себя и взрывайте его. Как минимум, используйте 6 основных направлений (спереди, сзади, справа, слева, вверху и внизу). Вдобавок помещайте его то близко, то далеко. Каждый раз, когда вы

его визуализируете, пусть он бурно взрывается.

#### **29.1.2**

Отмечайте места, где этот человек был бы в безопасности, и визуализируйте его в этих местах.

#### **29.1.3**

Визуализируйте его в различных местах вокруг себя, и в каждой позиции по несколько раз умственно присоединяйтесь к нему и отсоединяйтесь.

#### **29.1.4**

Визуализируйте его в различных местах вокруг себя и умственно удерживайте его и не позволяйте ему уйти.

Выполняйте этот набор процессов до тех пор, пока вам не станет лучше. Затем выберите другую большую потерю в этой жизни и проработайте ее. Продолжайте до тех пор, пока вы не облегчите все значительные потери в этой жизни.

### **29.2 Проработка происшествий потерь**

После того, как вы ослабили тяжесть тяжелых потерь текущей жизни, можно приступить к проработке происшествий потерь таким же способом, каким мы прорабатывали происшествия боли в предыдущей главе.

Как и в случае с болью, вам нужно начать с ЛЕГКИХ ПРОИСШЕСТВИЙ и работать в направлении общей способности встречать потери лицом к лицу.

Начните с проработки происшествий, в которых вы потеряли или поломали мелкие предметы.

Затем продвигайтесь в направлении более важных вещей, например потери крупной суммы денег или ценного имущества. Оставьте происшествия с большой печалью на потом.

Как и в случае происшествий боли, если происшествие, вместо того, чтобы проясняться, становится более твердым, то идите к более раннему. Потерям прошлой жизни посмотреть в лицо легче, чем потерям текущей, и это заодно будет уменьшать заряд текущих потерь.

Что касается потерь, первый момент, когда вы обнаружили потерю, или когда вам об этом сказали, — ключевой. Но в некоторых потерях есть "драматическое предзнаменование", которое образует более раннюю часть происшествия, например нехорошее предчувствие, когда близкий человек садится в самолет, который затем терпит крушение.

Вам нужно проработать происшествия каждой категории до тех пор, когда вы почувствуете себя лучше в отношении подобных вещей и сможете прорабатывать происшествия такого масштаба. Я собираюсь предложить определенную последовательность, но можно отложить эту область на потом, если она кажется вам слишком трудной.

Вам также нужно проработать цепочки происшествий, в которых вы были причиной потери у другого человека или даже наблюдали подобную потерю, произошедшую с другими людьми.

Когда вы проработали потери имущества, как было описано выше, прорабатывайте потери игр, работы или ситуаций, которые были для вас важны.

Затем проработайте потерю друзей, домашних животных, отдаленных (но не близких) знакомых, дальних родственников, и не особенно важные группы.

Только после того, как вы успешно все это сделаете, можно перейти к значительным потерям, таким как потеря семьи, близких людей, или группы, с которой была тесно связана ваша жизнь (которая была смыслом вашей жизни в течении ряда лет, и затем была потеряна).

Продолжайте до тех пор, пока вы не сможете беспристрастно смотреть в лицо прошлым потерям большого масштаба.

Как и в случае происшествий боли, есть момент, после которого ваша способность встречать лицом к лицу становится настолько сильной, что вы можете прорабатывать подобные вещи с помощью простого воспоминания, не проходя происшествий.

### **29.3 Продвинутые шаги**

Возможно, этот раздел лучше оставить для второго прохода через книгу. Если вы чувствуете, что вы готовы для работы с ним, то вперед, пройдите следующий шаг или несколько шагов, если нет, оставьте

их на потом.

Можно проработать прошлые смерти с точки зрения духа, теряющего тело. С помощью этого можно поднять свою способность встречать потерю тел лицом к лицу.

Можно проработать крупные потери предыдущих цивилизаций или предыдущих вселенных, частью которых вы когда-то были, и были к ним очень привязаны. Иногда это изгнание или ссылка, но чаще вы просто уходите и возвращаясь через долгое время, обнаруживаете, что она уже исчезла или разрушена, или слышите новость о ее разрушении. Особенно тяжелый, но реже встречающийся случай, — когда вы участвуете в самом крушении (особенно как защитник) или обнаруживаете, что она разваливается повсюду вокруг. Часто ключевой момент - это самое первое предзнаменование несчастья.

Можно также попробовать принять точку зрения богоподобного супер-существа, посмотреть, какого рода вещи могли быть им потеряны, и проработать это.

### **Прорыв по теме потерь**

Основываясь на общей теории, в качестве первого шага я взял:

- а) Представь себе, что у тебя больше потерь
- б) Представь себе, что у тебя меньше потерь

Я выполнял это в своей обычной небрежной манере в свободные моменты в течение нескольких дней. Оно как бы сгладились до успеха.

Так что на следующий день я решил провести более сильный вариант этого процесса и причем с удвоенной силой, чтобы дать мощный импульс этой области.

Я выполнял "смакетируй, что у тебя происходят бесконечные невероятно ужасные потери", чередуя это с "смакетируй полное отсутствие потерь", проводя каждую команду с огромным объемом пространства, людей и массы в моей визуализации.

И вся эта штука почти сразу же развалилась.

На второй команде я осознал: "О боже, а что если бы я никогда не терял жен или друзей, а вечно приобретал бы их все больше и больше, и они бы все крутились рядом и придирались ко мне, это бы полностью меня ошеломило".

Если бы вы никогда ничего не теряли, то были бы погребены в самостоятельно созданной материи-энергии-пространстве-времени.

## **Глава 30: Местоположения**

По сути нельзя сказать, чтобы существо располагалось в пространстве. Но оно считает себя расположенным в пространстве и думает, что оно должно действовать только из того места, в котором по его убеждениям оно находится.

Действуя с определенной позиции, помещая в эту позицию материю и энергию для отождествления самого себя и определения своей собственности, существо уже может быть поражено в этой позиции. В конце концов, эта позиция рушится и существо устанавливает новую позицию для действий.

В итоге его история состоит из событий, когда оно покидает какое-то место и оставляет там что-то. И это ослабляет существо, так как его способность иметь и создавать пространство определяется его способностью достигать разных местоположений.

Это происходит на двух уровнях. Есть физическая вселенная, в которой существо уходит от болезненных или неприятных местоположений и постепенно сужается до такой степени, что уже не может действовать вне тела. И еще есть его собственная "вселенная", его собственные "умственные" материя, энергия, пространство и время. Но в действительности она не "умственная", а просто не физическая. Это его собственные творения, а не разделяемые с другими творения физической вселенной.

В своей собственной вселенной оно обычно действует из фиксированного местоположения и у него есть, так сказать, "рычаги управления" расположенными здесь механизмами.

Но так же как он покидает места в физической вселенной, он покидает и места в своей собственной вселенной, и сдвигает точку, из которой он действует, например, из-за поражений. При этом старые "умственные" механизмы перестают быть управляемыми.

На этом позднем этапе своего существования, существо так долго соглашалось с физической вселенной, что его действия в других вселенных становятся такими же.

Старая метафизическая идея (приписываемая Гермесу, мифическому герою, ставшему богом греков) — "что вверху, то и внизу", означает, что физические и умственные планы взаимосвязаны и отражают друг друга.

В ходе приведенных ниже процессов прорабатывайте все, что поднимается, или кажется вам подходящим. Местоположения бывают физическими и нефизическими, в других вселенных, или на других планах существования, или в вашем собственном смаскетированном пространстве.

Когда вы прекратите уклоняться от занятия местоположений, самые разные вещи могут вернуться под ваш контроль. Пока что поверхностно проработайте это и возьмите из этого столько, сколько можете. При последующих проходах можно будет пройти гораздо дальше.

### **30.1 Безопасные местоположения**

В каждом процессе отмечайте много местоположений, и при необходимости позволяйте всплывать странным и неразумным местам.

**30.1.1 Отметь места, где ты был бы в безопасности**

**30.1.2 Отметь места, где был бы в безопасности родитель или воспитатель**

**30.1.3 Отметь места, где были бы в безопасности дети**

**30.1.4 Отметь места, где был бы в безопасности близкий человек или друг**

**30.1.5 Отметь места, где был бы в безопасности учитель или наставник**

**30.1.6 Отметь места, где был бы в безопасности начальник или лидер**

**30.1.7 Отметь места, где был бы в безопасности полицейский или официальное лицо**

**30.1.8 Отметь места, где были бы в безопасности другие формы жизни (растения, животные и т. д.)**

**30.1.9 Отметь места, где была бы в безопасности приятная собственность**

**30.1.10 Отметь места, где была бы в безопасности энергия**

**30.1.11 Отметь места, где были бы в безопасности идеи**

**30.1.12 Отметь места, где была бы в безопасности эстетика**

**30.1.13 Отметь места, где были бы в безопасности духи**

**30.1.14 Отметь места, где было бы безопасно держать бога**

### **30.2 Общение с телами**

Начните с физических местоположений, но старайтесь перейти к положениям в "вашем собственном пространстве", из которых вы общаетесь с телом.

**30.2.1 Откуда ты мог бы общаться с рукой?**

**30.2.2 Откуда ты мог бы общаться с ногой?**

**30.2.3 Откуда ты мог бы общаться с животом?**

**30.2.4 Откуда ты мог бы общаться с половыми органами?**

**30.2.5 Откуда ты мог бы общаться с головой?**

**30.2.6 Откуда ты мог бы общаться с глазами?**

**30.2.7 Откуда ты мог бы общаться с ушами?**

**30.2.8 Откуда ты мог бы общаться с головой?**

Заметьте, что этот процесс можно использовать как ассист для части тела, которая болит или беспокоит вас, подставив ее в команду.

### **30.3 Идентичности**

**30.3.1 Откуда ты мог бы общаться с любимым человеком?**

**30.3.2 Откуда ты мог бы общаться с авторитетной фигурой?**

**30.3.3 Откуда ты мог бы общаться со злым человеком?**

**30.3.4 Откуда ты мог бы общаться с опасным животным или монстром?**

**30.3.5 Откуда ты мог бы общаться с жертвой?**

**30.3.6 Откуда ты мог бы общаться с богом?**

#### **30.4 Отношения**

**30.4.1 Откуда ты мог бы проявлять любовь?**

**30.4.2 Откуда ты мог бы проявлять ненависть?**

**30.4.3 Откуда ты мог бы чувствовать симпатию?**

**30.4.4 Откуда ты мог бы чувствовать сожаление?**

**30.4.5 Откуда ты мог бы чувствовать триумф?**

**30.4.6 Откуда ты мог бы чувствовать удовлетворенность и безмятежность?**

#### **30.5 Бытие**

Выполняйте попеременно несколько команд а), затем несколько команд б) и так далее.

а) Отметь несколько мест, в которых ты готов находиться

б) Отметь несколько мест, в которых ты готов не находиться

#### **30.6 Создание**

Здесь под словом "смакетировать" понимается целый спектр действий от легкой визуализации чего-то до реального создания этого в физической вселенной.

**30.6.1 Откуда ты мог бы смакетировать картину?**

**30.6.2 Откуда ты мог бы смакетировать эмоцию?**

**30.6.3 Откуда ты мог бы смакетировать умственный механизм?**

**30.6.4 Откуда ты мог бы смакетировать автоматическую реакцию?**

**30.6.5 Откуда ты мог бы смакетировать умственный "заряд"?**

**30.6.6 Откуда ты мог бы смакетировать ощущение боли?**

**30.6.7 Откуда ты мог бы смакетировать реактивный ум?**

#### **30.7 Еще по поводу создания**

Просто проведите эти процессы по мере своих сил. Если это для вас слишком трудно, то проработайте их на второй проходе через книгу.

**30.7.1 Откуда ты мог бы смакетировать, что тебя обманывают?**

**30.7.2 Откуда ты мог бы смакетировать, что обманываешь другого?**

**30.7.3 Откуда ты мог бы смакетировать, что тебя мучают?**

**30.7.4 Откуда ты мог бы смакетировать, что мучаешь другого?**

**30.7.5 Откуда ты мог бы смакетировать, что тебя предают?**

**30.7.6 Откуда ты мог бы смакетировать, что предаешь другого?**

**30.7.7 Откуда ты мог бы смакетировать, что тебя ловят в ловушку?**

**30.7.8 Откуда ты мог бы смакетировать, что ловишь в ловушку другого?**

**30.7.9 Откуда ты мог бы смакетировать игру?**

**30.7.10 Откуда ты мог бы смакетировать индивидуальность?**

**30.7.11 Откуда ты мог бы смакетировать предмет?**

**30.7.12 Откуда ты мог бы смакетировать реальность?**

### **Глава 31: Продвинутая проработка происшествий**

Есть несколько более трудных областей, в которых проработка происшествий бывает очень полезна. Профессионал в своей работе мог бы проработать эти вещи на более раннем этапе, но для вас они могут быть трудноваты, пока вы не добьетесь успеха в проработке простых происшествий боли и потери.

Если вы уже очень успешно прорабатываете происшествия, и вам кажется, что сама техника прохождения ограничивает вас и не обязательна, то переходите к простому вспоминанию по прорабатываемой области и не позволяйте медленной технике тормозить вас. Но некоторые из предлагаемых здесь областей могут оказаться достаточно трудны, так что вам иногда придется использовать технику проработки происшествий, даже если вы способны обходиться без нее в более простых случаях.

Так что используйте здравый смысл. С одной стороны, мало хорошего в том, чтобы перескакивать с одного происшествия на другое, ничего не проясняя, но с другой, медленное ползти там, где вы способны лететь, тоже нежелательно. Если вы тщательно прорабатывали материал этой книги, то к данному моменту у вас должно быть достаточно опыта и понимания, чтобы оценивать, когда вы работаете успешно, а когда нет, и соответственно переключать скорость.

#### **31.1 Проработка наркотиков и лекарств**

Прежде чем напрямую прорабатывать происшествия приема наркотиков, вам нужно проработать любые боли, ощущения, эмоции и убеждения, связанные с приемом лекарств или наркотиков, которые вы еще не проработали в предыдущих главах, посвященных проработке происшествий.

И особенно важно проработать любые боли, ощущения, эмоции и убеждения, которые у вас были до приема лекарств или наркотиков, и для которых лекарства или наркотики были решением.

Это относится и к медицинским лекарствам и к уличным наркотикам, и даже к алкоголю, сигаретам или любым другим химическим средствам, которые, возможно, вызывали или подавляли боль или ощущения.

Составьте список различных вещей, которые вы принимали. Проработайте их по очереди, от наиболее интересных до наименее.

Для каждого запишите связанные с ним боль, ощущения, эмоции или убеждения. Затем запишите те, которые у вас были до приема лекарств или наркотиков (и которые могли быть причиной их приема). Берите их по одному, тоже в порядке заинтересованности, и для каждого проработайте цепочку происшествий, которые могли быть причиной этой боли, ощущения или чего-то еще.

Что касается головной боли (самая распространенная причина приема аспирина), можно проработать конкретную головную боль (берите точно определенную боль, а не просто головную боль вообще), но здесь играют роль и другие факторы, которые будут описаны в этой главе.

Что касается нервозности (обычно связанной с сигаретами), может понадобиться проработать происшествия страха и опасности. Постарайтесь получить те происшествия, в которых есть реальная угроза.

Что касается депрессии (частая причина приема большого количества наркотиков и алкоголя), может понадобиться проработать происшествия потери или неудачи.

Уравновешивайте это проработкой происшествий, в которых вы причиняете кому-то другому эту боль или ощущение.

#### **31.2 Происшествия с приемом наркотиков или лекарств**

Затем проработайте общие происшествия с приемом наркотиков или лекарств, в которых или вы принимаете их, или вы даете их другим, или другие дают наркотики или лекарства другим.

Выберите из них значительное происшествие и проработать более ранние подобные. Затем возьмите еще одно, и делайте то же самое до тех пор, пока не повысится ваша общая способность встречать



пребывание в наркотическом состоянии лицом к лицу, и вся проблема отпадет. Некоторые прошлые космические цивилизации держали большую часть своих граждан в наркотическом опьянении, и вам нужно добиться способности встречать это лицом к лицу, и найти любые прошлые решения и постулаты, принятые под влиянием подобных происшествий.

“Путешествия” под влиянием наркотиков, мощно изменяющих состояние сознания (например, LSD), могут оказаться особой проблемой. Неблагополучное “путешествие” способно поднять много разных прошлых происшествий. В этом случае вам, возможно, понадобится составить список всего, что всплыло на поверхность, и проработать каждый пункт в отдельности.

### **31.3 Остатки ядов**

Возможно, ваше тело засорено остатками ядов, как из-за приема лекарств или наркотиков, так и из-за обычных токсинов, которых хватает в нашем обществе.

Я бы не стал давать здесь какие-то рекомендации, но предложил бы вам взглянуть на эту область, узнать о ней поподробнее и посмотреть, сможете ли вы сделать что-то для того, чтобы привести свое тело в лучшую форму.

Гомеопатия специализируется по проработке ядов, застрявших в тканях вашего тела, и по этому вопросу есть несколько хороших книг.

Могут очень помочь интенсивные упражнения и витаминные программы. Почитайте книги Адель Дэвис, Лайнуса Полинга и других специалистов по питанию.

Но не начинайте молиться на тело или становиться в подчиненную по отношению к нему позицию. Если вы выйдете на хороший уровень, то, возможно, сможете побуждать тело вымывать яды, просто помещая в него такое намерение. Упражнения, данные в первых главах, становятся мощнейшими, когда вы можете уверенно воспринимать и проецировать намерение.

Используйте здравый смысл.

### **31.4 Достижения в осознании**

Иногда человек может достичь нового духовного осознания в результате наркотического путешествия. Бывает, что он встречает что-то лицом к лицу или высвобождает что-то.

Это действительно достижения.

Но они могут быть немного искажены влиянием, которое наркотик оказывает на тело в этот момент. И иногда они достигаются за счет подавления чего-то другого.

Поэтому с моментом высвобождения или нового осознания может быть связана определенная умственная “масса” или вес.

И таким образом, высвобождение часто бывает незавершенным - не до конца пережитым и не получившим должного признания.

Дело не только в том, что хорошо бы полностью испытать это состояние сознания, но и в том, что незавершенность может соблазнять человека снова принять наркотик.

Поэтому эти моменты высвобождения и нового осознания нужно прояснить и полностью испытать в ненаркотическом состоянии.

Это делается так же, как восстановление точки завершения или высвобождения при перевыполнении процесса (когда процесс продолжался после момента высвобождения).

Поэтому, если с вами такое произошло при приеме наркотиков, то делайте следующее до тех пор, пока не восстановите все точки высвобождения:

- а) Отметьте точку высвобождения
- б) Если одно и то же высвобождение происходило много раз, то отметьте, сколько раз
- в) Отметьте, когда это случалось, или когда случилось в первый раз
- г) Отметьте, что было облегчено и какое новое осознание было достигнуто
- д) Полностью это признайте (дайте полное подтверждение)
- е) Снова смакетируйте новое осознание или чувство высвобождения в настоящем времени

Заметьте, что любые эффекты, созданные с помощью наркотиков, можно создавать сознательно без

их участия (см. ниже).

### **31.5 Другие способы проработки наркотиков**

Важный шаг в том, чтобы освободиться от любого наркотика, который вас удерживает или привлекает, - это взять желательное ощущение (или ряд ощущений, каждое в отдельности), создаваемое наркотиком, и добиться контроля над этим ощущением.

Делайте это, макетируя ощущение и вкладывая его в стены и в большие предметы во всех направлениях вокруг себя. Продолжайте это выполнять до тех пор, пока не добьетесь определенной силы ощущения, и у вас будет определенное реальное чувство в этих областях. Затем начните попеременно вкладывать ощущение в стены и затем в свое тело, до тех пор, пока вы не сможете по своему желанию создавать ощущение в теле, не принимая наркотика.

На самом деле это можно делать с любой болью или ощущением, чтобы взять его под свой контроль. Это также один из лучших ассистов для головной боли, - помещать ощущение боли в стены.

### **31.6 Духовная сторона**

Есть не только тело. Личность также управляет энергетическими полями, нефизическими механизмами и разнообразными массами (астральное тело или что-то еще), и многое из этого присутствует в настоящий момент и действует, даже если она этого не осознает.

Особенно много этого материала подключено к мозгу, именно поэтому мы немного нерешительны насчет проработки головных болей. Личность часто создает реальные болезненные воздействия своими собственными энергетическими полями.

Сейчас мы рассмотрим разнообразные происшествия, связанные с подобными вещами.

### **31.7 Интериоризация**

В действительности личность не расположена в каком-то месте. Но она считает, что она расположена и действует из различных местоположений.

Оптимально личность находится вне тела, и просто касается его, чтобы управлять им. В нормальном состоянии она держит большую часть своих механизмов снаружи тела. Она действительно лучше управляет ими и легче их исправляет с внешней позиции, так как в этом случае не происходит смешения с энергетическими полями самого тела.

По различным причинам, в том числе пытаюсь защитить тело от опасности, личность и связанная с ней материя может сжаться внутрь тела. И с течением времени она начинает все больше сливаться с телом. И, в конце концов, она начинает постоянно находится внутри него, так она считает, что является телом.

В наши дни большинство людей прочно расположены внутри тела, и держат там же большую часть своего "тэта" материала.

Но прежде чем личность интериоризовалась в тело, она была снаружи, и порой встречаются происшествия, в которых личность интериоризируется, иногда со значительной силой. Надеюсь, мы убрали большую часть их веса в предыдущей главе, посвященной экстериоризации. Но, тем не менее, может понадобиться проработать подобные происшествия.

В этом случае желательно найти самые вероятные действия, связанные с этой областью, и проработать их по отдельности.

Так что просмотрите приведенный ниже список и выберите пункт, который вам наиболее интересен. После того как он будет проработан, выберите другой, и так до тех пор, пока вы не придете к тому, что будете испытывать хорошее чувство по поводу всей темы.

1. Входить
2. Вкладывать
3. Интериоризоваться во что-то
4. Хочет войти в
5. Должен войти
6. Не может войти в
7. Выбрасывать из пространств

8. Поймать в ловушку
9. Втискивать
10. Втягивать
11. Вталкивать

Проработайте выбранный пункт с помощью следующего процесса вспоминания. Формулировка дана для первого пункта, "входить", и ее нужно подправлять для других пунктов. Запишите подходящие формулировки (например, "вспомни случай, когда ты поймал другого в ловушку"), прежде чем проводить процесс.

- а) Вспомни, как тебя заставляли \_\_\_\_\_
- б) Вспомни, как ты заставлял другого \_\_\_\_\_
- в) Вспомни, как кто-то другой заставлял другого \_\_\_\_\_
- г) Вспомни случай, когда ты сам заставлял себя \_\_\_\_\_

Пункт может полностью разрядиться при простом вспоминании. Если нет, тогда проведите проработку происшествия, начиная с цепочки происшествий, где это случилось с вами, и затем также проработайте цепочку происшествий причинения этого кому-то другому.

Продолжайте, выбирая пункты из списка до тех пор, пока вы не испытаете действительно хорошее чувство в отношении интериоризации и экстериоризации из чего-то.

Не беспокойтесь по поводу того, находитесь ли вы внутри или снаружи тела в момент завершения работы. На самом деле это вопрос относительный, всегда отчасти верно и то, и другое (вы всегда держите хоть что-то внутри тела - с тем, чтобы управлять им, и всегда держите по крайней мере немного материала снаружи - с тем, чтобы ориентироваться во вселенной).

Заметьте, что восприятие вещей с внешней точки - это другой вопрос, и не имеет отношения к этому списку. Мы уже делали кое-что в этой области, и будем делать еще, так что пока что не беспокойтесь об этом.

### **31.8 Схлопывание пространства**

Кроме интериоризации, есть похожее явление, при котором пространство и энергетические поля личности обрушиваются на нее. "Якорные точки" личности (точки, которые она использует для определения своего пространства), могут быть установлены предельно далеко, при этом мир выглядит светлым и сверкающим, она чувствует себя хорошо и счастливо, но вдруг может произойти что-то плохое, и все это обрушивается на нее.

Это может случиться как с бестелесным духом, так и с тем, кто находится в теле или использует тело.

Оно прорабатывается так же, как интериоризация, но список используемых "кнопок" другой.

1. Мир сжался
2. Пространство схлопнулось
3. (Ваша) энергия схлопнулась
4. Якорные точки схлопнулись
5. Якорные точки соскочили
6. Все обрушилось
7. Пространство размакетировалось
8. (ваша) Энергия размакетировалась
9. (ваша) Система координат схлопнулась
10. Оказался в "каменном мешке"
11. Отступил
12. Удалился от всего
13. Сделал все это нереальным

Заметьте, что именно вы сами схлопываете свое собственное пространство. Другие могут делать вам то, что побуждает вас к этому, но только вы сами можете схлопнуть свои якорные точки, независимо от того, сколько плохих ребят действуют против вас.

Это часто бывает при получении плохих новостей.

### **31.9 Энергетические лучи**

Этот раздел может оказаться слишком продвинутым для первого прохода через книгу. Если это так, то оставьте его на второй проход.

Когда личность опускается ниже уровня действия с помощью чистой мысли и постулатов (когда желаемое осуществляется с помощью одного лишь намерения), она начинает использовать энергетические лучи.

Личность часто проводит энергетические лучи в голову, в затылок, вверх и вниз по позвоночнику, и в солнечное сплетение (живот). Она также часто обертывает лучом туловище (как лассо) и использует его для выведения тела из опасного места.

Иногда эти лучи оказывают болезненное воздействие и вызывают головные боли, боли в животе, странные легкие спазмы и "газовые боли".

Иногда можно подобную боль, обнаружив, что делает ваша энергия, и повернув поток вспять, или с помощью попеременного увеличения-уменьшения или смены направлений.

Один из самых общих случаев - это чувствовать боль, которая проходит по нервным каналам в мозг, и направлять энергетический луч в голову для сопротивления и подавления этой боли. Это может привести к головной боли. Обратите внимание, что после стрессов и болезненных воздействий иногда бывает головная боль, когда личность старается противодействовать этому в области мозга (там, где личности передаются ощущения).

Позднее мы глубже проработаем вопрос энергетических лучей. Но сейчас давайте посмотрим, можно ли здесь проработать какие-то происшествия.

Просмотрите легкое происшествие, в котором могло происходить что-то подобное. Постарайтесь, если сможете, увидеть в происшествии поведение вашей собственной энергии. Сосредоточьтесь скорее на том, что вы, как дух, возможно, делаете машинально (чего вы могли тогда не осознавать), а не на том, что происходит с телом. Когда вы почувствуете, что делала при этом ваша энергия, проработайте такое поведение энергии в цепочке более ранних происшествий.

### **31.10 Защита тел**

Личность вообще никогда не была расположена в каком-то месте. Ее история прошла через множество вселенных, так что она, конечно, не могла быть ограничена расположением внутри какой-то вселенной.

На ранних этапах она осознавала это и знала, что она только входит в созданные вселенные для того, чтобы управлять чем-то и переживать что-то.

Раз она внешняя по отношению к вселенной в целом, то у нее нет никаких причин управлять телами с внешних точек за ними.

Так что она управляет телами изнутри (в то же время находясь совершенно вне тела). Другими словами, первый выбранный ей центр управления, или точка восприятия и контроля, находится внутри тела.

На этом уровне тело можно считать крошечной частичкой несравнимо большего существа.

Со временем личность деградирует до точки, в которой она управляет только одним телом вместо многих, и ей трудно воссоздавать их по своему желанию. Таким образом, она страдает от потерь, когда ее тела разрушаются, и начинает пытаться защитить их.

В конце концов, она слишком глубоко сливается с телом и начинает испытывать боль.

Именно в этот момент она решает, что слишком неприятно быть прямо внутри тела, и начинает макетировать центры управления, которые безопасно расположены позади тела.

Другими словами, внешняя точка управления - это уже умственное искажение. Последовательность следующая - 1) управление с внутренней точки контроля, 2) управление с внешней точки контроля, и затем 3) внешняя точка контроля схлопывается в тело в результате происшествий интериоризации, описанных выше.

Заметьте, что в этих более ранних происшествиях, когда личность естественно управляет с внутренней точки управления, она одновременно осознает свое присутствие в других местах, это просто одно из местоположений, из которого она действует.

Если вы можете достичь этого раннего периода времени, то проработайте происшествия защиты тел.

В самых ранних подобных происшествиях, личность все еще действует из точки внутри тела, а также проецирует внешние по отношению к телу точки управления, ставя их вокруг тела для его защиты.

Если все это кажется вам нереальным, то пока что пропустите это. Мы еще займемся вопросом управления телами в последующей главе, и этот процесс можно будет выполнить на втором проходе через книгу.

### **31.11 "Тэта" происшествия**

Рассмотрите, в какого типа неприятности может попадать свободный дух (единица мысли или "тэтан"), не имеющий тела.

Посмотрите, можете ли вы проработать некоторые цепочки подобных происшествий.

В "Истории Человека" Хаббарда есть несколько интересных идей по этому поводу.

Но пока что занимайтесь легкими происшествиями. Не углубляйтесь в тяжелую психологическую обработку или имплантирование (внушение) команд. Мы рассмотрим их позже.

Опять же это может оказаться слишком трудным для первого прохода, и в таком случае это можно оставить на потом.

## **Глава 32: улучшение восприятия и ориентации**

После того, как проработаны происшествия интериоризации, вполне можно настойчивее заняться упражнениями по экстериоризации.

Как и в предшествующих упражнениях такого типа, вы скорее всего будете получать смесь реальных восприятий и воображения. Не сравнивайте свои восприятия с тем, что вы видите глазами, и не начинайте обесценивать себя из-за неточностей. Развитие качественного восприятия происходит постепенно. Процессы, которые даются здесь, помогут вам пройти дальше в этом направлении.

### **32.1 Позитивная экстериоризация**

Лягте и закройте глаза. Выполняйте следующие команды попеременно до тех пор, пока с определенной уверенностью не включится внетелесное восприятие.

- а) Отметь 3 точки в теле
- б) Отметь 3 точки в комнате

### **32.2 Расстояние (на открытом воздухе)**

Прогуливайтесь на открытом воздухе.

Выберите два предмета и заметьте расстояние между ними. Затем почувствуйте пространство между ними.

Делайте это много раз, до тех пор, пока вы не сможете реально владеть пространством.

### **32.3 Расстояние (вне тела)**

Теперь лягте, закройте глаза, и выполните то же самое упражнение (32.2) с помощью внетелесного восприятия.

Выберите два предмета и заметьте расстояние между ними. Затем почувствуйте пространство между ними.

Опять же, продолжайте до тех пор, пока вы не сможете реально владеть пространством.

### **32.4 Большая прогулка**

Для каждой планеты в приведенном ниже списке, окажитесь над планетой (или представьте, что вы смотрите на планету сверху вниз), рассмотрите ее, отметив несколько точек на ее поверхности, и затем интериоризируйтесь в нее (займите большое пространство в центре планеты) и экстериоризируйтесь из нее 3 раза. Затем снова осмотрите ее, отметив еще несколько точек. Затем перейдите к следующей

планете.

После того, как вы закончите список, начните его сначала. Продолжайте до тех пор, пока вы не добьетесь значительных достижений в восприятии, реальности или ориентации.

Список планет:

1. Марс
2. Венера
3. Юпитер
4. Сатурн
5. Меркурий
6. Уран
7. Нептун
8. Плутон
9. Луна
10. Земля

Игнорируйте любые энергетические поля и необычные ощущения, просто продолжайте упражнение.

### **32.5 Ориентация**

Прогуливайтесь на открытом воздухе. При этом представляйте себе, что вы остаетесь на одном месте и двигаете вселенную относительно себя. Продолжая делать это, начните отмечать предметы и расстояние между ними и собой.

Когда вы сможете с удобством делать это, начните попеременно то двигаться через вселенную, то перемещать вселенную относительно себя, представляя то одно, то другое в течение нескольких секунд.

### **32.6 Углы улиц**

Лягте и закройте глаза.

Отправьтесь (духовно) на оживленный перекресток большого города, где вокруг много людей и интересных вещей. Будьте на одном из углов и смотрите вокруг. Делайте следующее:

- а) Отметьте какие-то предметы
- б) Отметьте какие-то движения
- в) Отметьте каких-то людей

Выберите другой перекресток (можно в другом городе), и повторите. Можно видоизменять это, выбирая вдобавок оживленные магазины и универмаги.

Выполните это упражнение много раз.

### **32.7 Макетирование тел**

Повторите 32.6, на этот раз смакетируйте себя в теле, стоящем на углу улицы. Это может быть "астральное", "энергетическое" или "духовное" тело. Оно может быть нематериально для других людей.

Прodelайте это упражнение (отправляйтесь на угол улицы, осматривайтесь вокруг, отмечайте предметы, движения и людей), используя макет вашего текущего тела.

Затем проделайте это, используя макет старого тела.

Затем проделайте это, используя макет юного тела.

Затем проделайте это, используя макет тела противоположного пола.

Затем проделайте это, используя макет тела, которое выглядит сильным.

Затем проделайте это, используя макет тела, которое выглядит мудрым.

Затем проделайте это, используя макет тела, которое выглядит святым.

Затем проделайте это, макетируя себя в виде облака энергии с золотыми дисками в качестве глаз.

Затем проделайте это, как будто это просто вы без никаких тел.

### **32.8 Еще по поводу тел**

Закройте глаза и смакетируйте много-много копий своего текущего тела.

Сожмите копии в шар и схлопните их в небытие.

Сделайте еще копии. Затем выбросьте их.

Попеременно выполняйте эти два действия.

### **32.9 С помощью зеркала**

Смотрите в зеркало и попеременно видите в нем себя идеального (вместо текущего тела) и отсутствие чего бы то ни было (игнорируя то, что говорят вам ваши глаза).

### **32.10 Внетелесный вариант**

Закройте глаза и двигайтесь вне тела. Находите отражающие поверхности и смотрите в них, попеременно видите себя идеального и отсутствие чего бы то ни было (ничто).

### **32.11 Осязание**

Прогуливайтесь на открытом воздухе.

Касайтесь чего-то и отпускайте это.

Затем делайте то же самое в уме и старайтесь получить такое же ощущение.

Повторяйте много раз с одним предметом, а затем переходите к следующему.

### **32.12 Звуки**

Закройте глаза и осматривайте большой город.

Прислушивайтесь к звукам, которые вам интересны, переходите в те места, где они раздаются, и осматривайтесь вокруг.

### **32.13 Интериоризация и экстериоризация в отношении тела**

Лягте и закройте глаза.

Смакетируйте себя как облако энергии с большим количеством материала в нем (какие-то приспособления или конструкции, которые кажутся вам приятными и интересными).

Мягко сдвигайте всю эту массу в свое физическое тело и обратно наружу. Подправьте ее, если необходимо, так, чтобы она не оказывала болезненного влияния на тело, но постарайтесь сохранить ощущение большой массы и энергии, входящей в тело и выходящей из него.

Потом, с внешней позиции, пропитайте тело облаком приятной вам белой или золотой энергии. Превратите любые темные пятна в белые или золотые.

### **32.14 Управление телом**

Сосредоточьте себя в метре позади головы. Расширьте свое пространство настолько, чтобы полностью окружить им тело с такого расстояния.

Отправьтесь в людное место, перемещая тело и используя его глаза, но при этом удерживайте идею, что вы больше чем оно, и управляете им из точки позади головы или из всего пространства в целом вокруг него, которым вы окружили тело.

Встаньте (или сядьте) в удобном и ненавязчивом месте.

С помощью глаз тела отмечайте предметы, затем движения, и затем людей. Когда вы делаете это, представляйте, что ваши глаза улавливают образы, снабжают ими мозг и затем эти образы передаются вам по определенному каналу связи.

Затем игнорируйте восприятия тела и повторите упражнение по отметке с собственной точки зрения позади головы или в окружающем тело пространстве, снова отмечая предметы, движения и людей.

Чередуйте эти два шага.

## **Глава 33:**

### **Источники и другие продвинутые механизмы**

Теперь мы немного глубже рассмотрим создание реальности и другие механизмы существования.

#### **33.1 Отметка источников**

Выберите состояние или ситуацию, которая вас интересует, и чередуйте следующие команды:

- а) Найди что-то, что могло бы быть источником \_\_\_\_\_
- б) Найди что-то, что вряд ли является источником \_\_\_\_\_

Затем выберите другое состояние или ситуацию и повторите.

Продолжайте проработку различных ситуаций и состояний до тех пор, пока к вам не придет крупное озарение.

#### **33.2 Источники вообще**

Выполняйте попеременно. Продолжайте до изменения восприятия.

- а) Отметь источник
- б) Отметь что-то относительно него
- в) Отметь не-источник
- г) Отметь что-то относительно него

#### **33.3 Причина**

Выполняйте это в людном месте. Продолжайте до изменения в осознании.

- а) Выбери кого-то
- б) Отметь что-то, причиной чего он является
- в) Отметь что-то, причиной чего он не является

#### **33.4 Создание**

Выберите небольшую часть стены или небольшой предмет и смотрите на нее. Затем попеременно выполняйте с ней следующий набор команд:

- а) Представь себе, что ты создаешь это
- б) Представь себе, что другие создают это
- в) Представьте себе, что в данный момент никто не создает это

Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете некоторого повышения осознания

Затем выберите другой предмет или часть стены и выполните снова.

Выполните упражнение на нескольких предметах. При выполнении обратите внимание, можете ли вы увеличить то, насколько вы создаете это сами.

#### **33.5 То-что-есть**

Выполняйте попеременно:

- а) Что есть
- б) Чего нет

#### **33.6 Реальность**

Не спешите и удерживайте каждую идею некоторое время, чередуя следующие команды.

Выберите стену или большой предмет.

- а) Представь себе, что это находится здесь
- б) Представь себе, что этого здесь нет
- в) Удерживай обе идеи одновременно



### **33.7 Создание**

Делайте это в людном месте

- а) Выберите кого-то
- б) Что он макетирует?
- в) Что он не макетирует?

### **33.8 Существование**

- а) Что должно быть частью вашего существования?
- б) Что не должно быть частью вашего существования?

Затем выполните

- а) Что должно быть частью существования кого-то другого?
- б) Что не должно быть частью существования другого?

### **33.9 Нежелательные состояния**

- а) Отметь сохраняющееся нежелательное состояние
- б) Что ты сделал по этому поводу?

Затем выполните

- а) Найди нежелательное состояние, сохраняющееся у кого-то другого
- б) Что он сделал по этому поводу?

### **33.10 Убеждения**

- а) Отметь глубокое убеждение
- б) Что ты сделал в связи с этим?

### **33.11 Постоянство**

Прогуливайтесь по улице и выполняйте следующее:

- а) Найди что-то, чему ты мог бы позволить продолжаться
- б) Найди что-то, чему ты мог бы позволить исчезнуть

### **33.12 Слова**

Прodelайте приведенные ниже процессы для многих слов, до тех пор, пока не исчезнет склонность ассоциировать со словами какую-то силу.

Подумайте о слове, с которым ассоциируются какая-то сила (например, ударять, ломать, взрывать и так далее).

Попеременно - произносите слово и визуализируйте силу (например, произносите "ударять" и визуализируйте, как кто-то бьет человека), а затем произносите слово и ничего с ним не ассоциируйте. Повторяйте до тех пор, пока слово не перестанет машинально ассоциироваться с какой-то силой.

Заметьте, что вы не пытаетесь избавиться от значения слова, а лишь стараетесь убрать склонность машинально создавать силу в связи с этим словом.

### **33.13 Значение**

Пусть каждая из стен (по кругу) говорит вам "Это значит \_\_\_\_", и подставляйте вместо пробела разнообразные вещи, например "Это означает, что ты станешь зеленого цвета" или "Это означает, что ты собираешься умереть".

Подставляйте много разных вещей, включая как глупые и смешные, так и то, что часто говорится таким образом. Можно использовать одно и тоже больше одного раза, но желательно не делать это подряд.

### **33.14 Важности**

Лягте и закройте глаза. Экстериоризируйтесь и осмотритесь вокруг в большом городе.

- а) Отметь что-то, что происходит
- б) Реши, что это важно
- в) Реши, что это неважно

### **33.15 Настоящее время**

Визуализируйте животное, например, собаку. Пусть она начнет бежать вокруг земли. Проявите намерение, чтобы она вечно так бежала в этом направлении.

Посмотрите в будущее. Увидьте там в будущем собаку, продолжающую бежать вокруг земли.

Снова посмотрите на макет в настоящем времени, увидите бегущую собаку. Прекрасно зная, что она будет бежать в будущем, тем не менее сделайте так, чтобы она остановилась, развернулась и побежала в другом направлении.

Повторите это много раз, используя для разнообразия разных животных.

Продолжайте до тех пор, пока вы не сможете без всяких сомнений останавливать то, что, согласно вашему намерению, должно было продолжаться всегда.

### **33.16 Первое упражнение**

Делайте это, находясь в комнате и осматриваясь вокруг с открытыми глазами.

Смотрите на стены и визуализируйте их прозрачными, или создавайте на их месте пустое пространство.

Смотрите сквозь стену на то, что находится за ней.

Прodelайте это с несколькими разными стенами в разных комнатах, отмечая вещи, находящиеся по ту сторону.

Не слишком беспокойтесь насчет точности, это нормально, если ваши восприятия немного туманны, просто делайте это по мере сил и возможностей, до тех пор, пока не добьетесь определенного успеха.

### **33.17 Второе упражнение**

Прогуливайтесь по людной улице.

Отмечайте людей, видьте их такими, как они есть.

Теперь видьте их полностью обнаженными, снова смотрите вокруг и отмечайте людей.

Затем видьте их как скелеты, обращайтесь внимание, как двигаются кости, когда они идут и так далее.

В конце концов видьте их как спроецированные иллюзии, созданные существами, которые не расположены в этом пространстве.

### **33.18 Третье упражнение**

Делайте приведенные ниже процессы закрытыми глазами, смотрите на вещи в уме. Можно рассматривать старые картинки, визуализировать что-то новое, или видеть подлинную реальность.

#### **33.18.1**

- а) Вспомни кого-то, кто тебе нравился
- б) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу
- в) Вспомни кого-то, кто тебе не нравился или вызывал отвращение
- г) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу

#### **33.18.2**

- а) Вспомни место, которое тебе нравилось
- б) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу
- в) Вспомни место, которое тебе не нравилось или вызывало отвращение
- г) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу

#### **33.18.3**

- а) Вспомни предмет, который тебе нравился
- б) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу
- в) Вспомни предмет, который тебе не нравился или вызывал отвращение
- г) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу

#### **33.18.4**

- а) Вспомни занятие, которое тебе нравилось
- б) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу
- в) Вспомни занятие, которое тебе не нравилось или вызывало отвращение
- г) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу

#### **33.18.5**

- а) Вспомни время, которое тебе нравилось
- б) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу
- в) Вспомни время, которое тебе не нравилось или вызывало отвращение
- г) Рассмотрй его и встреть его лицом к лицу

#### **33.19 Четвертое упражнение**

Выйдите на открытый воздух и рассматривайте вещи, видьте их так, как будто вы видите их в первый раз. Притворитесь, что вы никогда их не видели, и сейчас видите их в первый раз.

### **Глава 34: Импланты**

В нашей долгой истории как духовных существ, у нас частенько возникало желание управлять друг другом. Часто предпринимались попытки не позволять другим делать что-то или поработить их и заставить что-то делать.

Некоторые развитые цивилизации прошлого использовали очень мощную психологическую обработку, пытаясь достичь и добиваясь этого. Иногда это делалось для того, чтобы сделать людей хорошими или лояльными, а иногда просто для того, чтобы сделать их рабами.

В нашей вселенной, это, как правило, делается с помощью электромагнитных волн, которые используются для того, чтобы обеспечить действенность имплантируемых команд.

Простые гипнотические команды слишком легко убрать, и они не подходят для этих целей. Обычно они не могут сохранять свое влияние на протяжении многих жизней.

Поэтому в эти импланты включаются сложные шаблоны, ложные картинки и разные другие фокусы. Они часто заполнены ложными датами и вводящими в заблуждение сюжетами.

Не стоит придавать слишком много значения этим вещам. Они весьма стары и действенность их команд слаба, вряд ли сильнее коммерческой рекламы на телевидении.

Если вы сильно беспокоитесь об этом, то причина волнений может быть в ваших собственных прошлых усилиях по имплантированию других людей, с тем чтобы заставить их быть хорошими, послушными или какими-то еще. Каждый из нас когда-то этим занимался, считая это оптимальным способом построения лучшего общества или способом стать сильным или успешным.

Но при проработке происшествий эти вещи могут сильно мешать. Если вы просматриваете имплант и при этом не отмечаете имплантированные пункты, то это может поднять их на поверхность, и для того, чтобы должным образом стереть их, вам нужно встретить лицом к лицу то, что было имплантировано.

На практике эти происшествия мешают хорошему воспоминанию прошлых жизней, и то, что было имплантировано, оказывает определенное остаточное воздействие, до тех пор, пока вы не встретили его лицом к лицу.

Часто имплантированные пункты построены по одним и тем же шаблонам. После того как в 60-х годах некоторые из них были исследованы, эти шаблоны были записаны на страницах с отверстиями, через которые можно было читать разные слова.

В некоторых дешевых играх и приспособлениях есть подобные карточки или диски с окошком, в

котором по мере сдвига карточки или вращения диска появляются разные слова. Такие карточки иногда называются "платенами", потому что в них проделаны отверстия.

И хотя такие карты и диски с отверстиями уже не используются, название для шаблонов пунктов имплантов сохранилось.

В ортодоксальной саентологии есть много платенов имплантов, исследованных в 60-х годах. Многие из них можно найти в Интернете, несмотря на то, что в Церкви Саентологии они считаются секретными.

Еще многое, что я лично исследовал, можно найти в книге "Super Scio", которая доступна через Интернет.

Надеюсь, что и другие люди будут публиковать свои исследования в данной области.

На этом этапе мы собираемся заниматься только тем, как прорабатывать платен импланта, и разберемся с простым платеном, который распространен и вызывает много неприятностей. На втором проходе книги, вы можете взять несколько платенов, доступных на Интернет, и проработать их.

Исследование новых платенов слишком трудно для начинающего и выходит за рамки этой книги.

Пока вы не продвинетесь достаточно далеко, вам не стоит охотиться за имплантами. Вместо этого берите существующие платены имплантов и прорабатывайте их, с тем, чтобы убрать любые остаточные эффекты.

Если вы сталкиваетесь с имплантом, для которого у вас нет платенов, то вместо его проработки, лучше проработайте события, которые привели к тому, что вас имплантировали. Также выясните, когда это случилось в первый раз, так как подобные вещи "записывались" и "сохранялись в файлах", и часто делались кому-то больше одного раза.

А если у вас серьезные неприятности, то найдите случай, когда вы сделали это кому-то другому, или хотели, чтобы это было сделано кому-то другому, в особенности встретьте лицом к лицу свои намерения в то время.

Если все это кажется вам слишком странным и невозможным, то идите вперед и пропустите эту и подобные главы. Оставьте это на рассмотрение при втором проходе через книгу.

### **34.1 Техника**

Основная техника проработки платена импланта состоит в том, чтобы отмечать или макетировать каждый пункт по очереди, до тех пор, пока он не перестает оказывать какое-либо воздействие.

Так как подобные вещи могут оказывать определенное сопротивление, то самым легким способом будет попеременно отмечать пункт и отмечать что-то в комнате. Это будет поддерживать вас в бодром и осознанном состоянии, и обеспечит вам максимальную эффективность при обнаружении пункта.

Когда вы отмечаете пункт, вам необходимо узнать его смысл и намерение. На самом деле они были имплантированы не на английском (или каком-то другом языке, на котором вы их прорабатываете), и важен скорее смысл пункта, а не слова, которыми он сформулирован.

Иногда может возникнуть чувство, что пункт расположен где-то рядом с вами или в определенном направлении, в таком случае вам нужно использовать это местоположение для отметки пункта.

Но в идеале вы возвращаетесь назад по времени к тому моменту, когда пункт был имплантирован, и отмечаете его там.

В первый раз вам может понадобиться немного прочувствовать пункт, чтобы установить с ним контакт. С ним может быть связано легкое ощущение массы, давления, протеста или энергии.

Продолжайте отмечать пункт до тех пор, пока он не пройдет и с ним уже ничего не будет связано - ни тяжести, ни малейшего побуждения слушаться его. Обычно при этом бывает небольшое ощущение облегчения или чувство, что что-то ушло.

Если вы отмечаете какой-то пункт много раз и создается впечатление, что он становится все более тяжелым и заряженным, попробуйте найти более ранний момент времени, когда этот пункт был имплантирован. Одни и те же импланты использовались снова и снова, и вам нужен самый первый момент их использования или самый ранний из тех, которые вы можете достичь.

Если пункт становится более тяжелым и по-видимому нет более раннего случая, то возможно, вы оставили какой-то заряд на более ранних пунктах прорабатываемого вами платена, так что вам нужно вернуться назад на несколько пунктов и посмотреть, не остался ли на них некоторый заряд. Если это так, то тщательнее проработайте эти более ранние пункты.

Вам необходимо прорабатывать платен до точки, в которой на нем не останется никакого заряда. Не должно быть никакой усталости, ощущения массы, бессознательности и, разумеется, никакого гипнотического ощущения. В этой точке вы должны быть способны мимоходом просмотреть платен, без каких-либо реакций или важности, связанных с пунктами.

### **34.2 Имплант самоубийства**

Очевидно, что в мощные импланты довольно часто включаются команды убить себя, если имплант обнаружен. Но не менее очевидно, что большинство людей не собираются подчиняться такой команде, особенно если она была имплантирована давным-давно.

На практике эти вещи должно быть довольно легко игнорировать, когда вы их осознаете.

Большинство людей не бегут сразу же в магазин покупать то, что рекламируется по телевидению. Мы стали достаточно толстокожи.

Даже когда имплант был достаточно "свежим", имплантированные команды убить себя были не так уж эффективны.

Они включаются в имплант по другой причине. Это дает человеку ощущение, что было бы опасно вспомнить имплант.

На самом деле, чем лучше вы вспоминаете имплант, тем меньшее влияние он на вас оказывает. И он наиболее эффективен, когда вы совсем его не вспоминаете.

Эти вещи не усиливаются, когда вы обнаруживаете их, наоборот, они становятся слабее.

Приведенный ниже платен - это набор пунктов, обычно добавлявшихся в начало или конец (или и в начало, и в конец) разнообразных других имплантов. Это, наверное, самый распространенный набор пунктов самоубийства, которые использовались в данной вселенной.

Если вы не можете понять смысл этой работы, или отмечать пункты, то вполне можно оставить это на потом.

Имплантированные пункты никогда не были такими уж мощными. Большая часть отрицательных эффектов была вызвана постулатами и решениями, которые были вами приняты в то время, когда вас имплантировали, или когда вы сами имплантировали кого-то другого. Такого рода пункты разрабатывались с целью заставить вас постулировать, что вы должны забыть имплант, с тем чтобы защитить самого себя.

Наверное, лучше всего прорабатывать этот платен, поместив на пункты лист бумаги, и сдвигая его каждый раз на один пункт вниз. Это позволит вам легче отслеживать то место, которое вы проходите, и помешает просматривать весь список пунктов сразу.

Берите каждый пункт и попеременно отмечайте пункт и отмечайте что-то в комнате, до тех пор, пока не испытаете хорошее чувство по отношению к нему, не будете иметь никаких побуждений или навязчивостей подчиняться ему, и у вас не будет никакого дискомфорта или беспокоящих реакций при рассмотрении.

Если вы на самом деле начали чувствовать себя хорошо, то сделайте перерыв.

После перерыва посмотрите, можете ли вы снова войти и убрать из платена еще часть заряда. Если при вашем первом взгляде после перерыва всё в целом кажется проясненным и выглядит просто забавным, тогда идите дальше и продолжите просматривать дальнейшие пункты платена, чтобы обнаружить, осталось ли что-то еще (и проработать все, что осталось).

Но обязательно сначала делайте перерыв, так как иногда можно получить от проработки пункта настолько большое облегчение, что вам может показаться, что все остальное тоже ушло, хотя это еще не так.

----- платен для суицидального импланта -----

1. Узнать об этом - значит не верить этому
2. Узнать об этом - значит забыть это
3. Узнать об этом - значит сойти с ума
4. Узнать об этом - значит впасть в бессознательность
5. Узнать об этом - значит стать неосознающим
6. Узнать об этом - значит быть больным

7. Узнать об этом - значит умереть
8. Узнать об этом - значит убить самого себя
9. Говорить об этом - значит не верить этому
10. Говорить об этом - значит забыть это
11. Говорить об этом - значит сойти с ума
12. Говорить об этом - значит впасть в бессознательность
13. Говорить об этом - значит стать неосознающим
14. Говорить об этом - значит быть больным
15. Говорить об этом - значит умереть
16. Говорить об этом - значит убить самого себя
17. Обнаружить это - значит не верить этому
18. Обнаружить это - значит забыть это
19. Обнаружить это - значит сойти с ума
20. Обнаружить это - значит впасть в бессознательность
21. Обнаружить это - значит стать неосознающим
22. Обнаружить это - значит быть больным
23. Обнаружить это - значит умереть
24. Обнаружить это - значит убить самого себя
25. Вспомнить это - значит не верить этому
26. Вспомнить это - значит забыть это
27. Вспомнить это - значит сойти с ума
28. Вспомнить это - значит впасть в бессознательность
29. Вспомнить это - значит стать неосознающим
30. Вспомнить это - значит быть больным
31. Вспомнить это - значит умереть
32. Вспомнить это - значит убить самого себя
33. Думать об этом - значит не верить этому
34. Думать об этом - значит забыть это
35. Думать об этом - значит сойти с ума
36. Думать об этом - значит впасть в бессознательность
37. Думать об этом - значит стать неосознающим
38. Думать об этом - значит быть больным
39. Думать об этом - значит умереть
40. Думать об этом - значит убить самого себя

-----конец платена-----

### **34.3 Завершающий шаг**

После того, как вы проработаете пункты импланта, сделайте следующее:

- а) Отметьте любые постулаты или решения, принятое вами во время происшествия
- б) Отметьте любые случаи, когда вы устанавливали этот имплант кому-то другому или хотели, чтобы другие были им имплантированы.

## **Глава 35: Точки входа**

Обнаружение точки, в которой вы вошли в игру, может убрать часть заряда из последующих происшествий, которые произошли в этой игре. Особенно, если вы обнаружите свои собственные интересы или желания, что-то эстетичное или интересное, затянувшее вас в игру.

Это никак не повлияет на те события, которые произошли потом, но зато даст вам способ отвлечь ваше внимание от более поздних происшествий и выйти немного вон из всей последовательности событий.

### **35.1 Взаимоотношения**

Для начала давайте рассмотрим взаимоотношения, в которых вы принимали участие в этой жизни.

Это могут быть сексуальные отношения или просто сильная дружба, здесь имеются в виду длительные и интенсивные контакты с другими людьми.

Для каждого значимых отношений, вы можете просканировать то происшествие, в котором вы постулировали или были втянуты во взаимоотношения.

Это не прекращает взаимоотношений, за исключением того случая, когда вы уже стараетесь прекратить их.

Отметим, что счастливые в браке люди часто предаются воспоминаниям, как они встретили друг друга, и это служит укреплению их отношений, воскрешая в памяти те цели, которые у них были при этом.

С другой стороны, неприятные взаимоотношения и любви, и ненависти, когда человек кидается от одного чувства к другому, часто с самого начала содержат ошибки и неверные восприятия.

В этом случае человек часто фиксируется на более поздних огорчениях и не оглядывается в прошлое, чтобы пересмотреть первоначальные выводы. В некоторых случаях, оглянувшись в прошлое с накопленной мудростью, можно увидеть исходные ошибочные идеи и принятие желаемого за действительное, которые привели на ложный путь.

Главное здесь — не искать обман или то, в чем можно обвинить других. Так не освободишься от этой ситуации, а наоборот, укрепишь ее.

Вместо этого рассмотрите свои мечты и желания и то, что вы искали. Именно это удерживает вас в этих взаимоотношениях.

Не отказывайтесь от своих мечтаний из-за того, что вы их не там искали. Просто поймите, что они были направлены на неподходящий объект.

Наш опыт в проработке происшествий показывает, что решающая точка в проработке - это самая ранняя часть, то время, когда все только-только начиналось.

Так что прорабатывайте моменты начала взаимоотношений как происшествия, так вы уберете часть заряда из того, что произошло позднее. Таким образом можно прояснить хорошие отношения так, чтобы они стали еще лучше, и можно прекратить плохие взаимоотношения или оправиться от болезненных последствий прошлых отношений.

Для этого можно использовать технику проработки происшествий, данную в предшествующей главе. И если происшествие становится более тяжелым, а не проясняется, то найдите более раннее подобное происшествие, так как человек часто попадает в одни и те же ситуации снова и снова.

Обратите особое внимание на свои цели, желания, намерения, решения и вещи, которые вы постулировали для данного взаимоотношения.

### **35.2 Группы**

Теперь давайте рассмотрим группы, к которым вы присоединились по своему желанию, и которые являются или являлись значимой частью вашей жизни.

Как и в предыдущем разделе, проработайте точку входа в каждую группу. Это включает в себя не только вступление в группу, но также решения и события, которые привели вас к вступлению в эту группу.

В некоторых случаях вы могли вступить в группу для того, чтобы найти выход из предшествующего периода замешательства. В таком случае даже решение о вступлении в группу происходит в заключительной части сюжета.

Так что проверьте, было ли период замешательства перед вступлением в группу, для которого эта

группа была решением.

Если было предшествующее замешательство, то выполните следующее на временном периоде замешательства:

- а) Какая проблема у тебя тогда была?
- б) Какое общение по поводу этой проблемы ты оставил незавершенным?

Затем выполните:

- а) Что ты тогда сделал?
- б) Чего ты тогда не сказал?

Если замешательство еще не прояснилось, то проработайте вдобавок любые огорчения (разрывы АРО), которые произошли в это время, как это описано в предшествующей главе.

Можно также выполнить дополнительные процессы проблем (см. главу по проблемам), направив их на этот период замешательства, если вам это кажется необходимым.

После того, как замешательство прояснится, проработайте происшествие точки входа, и в этом случае вы скорее всего будете видеть все немного иначе, чем когда вступили в группу.

Это поможет вам воскресить в памяти ваши цели и улучшить отношения с желательной группой, а также отделиться от нежелательной.

### **35.3 Принуждение к вступлению**

Есть также группы (а иногда даже и взаимоотношения), в которые человек вынужден вступать.

Возьмем, например, призыв в армию. Еще это может быть зачисление в школу. Конечно, нельзя сказать, что это всегда происходит по принуждению, но часто это именно так.

Прежде всего, вам нужно убрать из принуждения часть заряда. Выполните следующее:

- а) Вспомни случай, когда тебя заставили вступить в группу или отношения
- б) Против чего ты тогда протестовал?
- в) Вспомни случай, когда ты заставил другого вступить в группу или отношения
- г) Против чего он тогда протестовал?

После того как повысится ваша способность встречать это лицом к лицу, найдите любые значимые точки входа, в которых вы были вынуждены вступить куда-то, и проработайте их как происшествия. Затем сделайте то же самое для случаев, когда вы принуждали кого-то другого присоединиться. И если необходимо, то проработайте, как другие люди принуждали других людей вступить куда-то.

### **35.4 Неудавшиеся цели**

Принятие сильной цели или намерения - это также начало и как бы точка входа в игру. Иногда желательная цель идет под откос из-за трудностей и неудач, и в результате отбрасывается из-за отчаяния, а не откладывается в сторону из-за того, что появилось что-то более интересное.

Эти потерпевшие неудачу цели тоже можно прояснить, обнаружив, когда у вас была первоначальная цель, и проработав это как разновидность происшествия, обращая особое внимание на момент, когда вы впервые решили поставить эту цель.

Как и в случае других точек входа, описанных выше, возвращение к первому моменту часто убирает часть заряда из более поздних неудач.

И, как было сказано выше, это не заставляет вас ни восстанавливать, ни отбрасывать цель, а просто возвращает свободу выбора. После того, как заряд неудачи исчезнет, у вас будет возможность либо дать цели вторую жизнь, либо наконец-то оставить ее, в зависимости от ваших подлинных желаний в настоящее время.

### **35.5 Желательные цели**

После того, как вы проработаете неудавшиеся цели, полезно выполнить в этой области позитивные процессы.

- а) Найди желательную цель



- б) Найди цель, которая была бы желательной для кого-то другого или других

### **35.6 Обучение**

В связи с тем, насколько ценно чему-то учиться, давайте посмотрим, можно ли вдохнуть жизнь в какие-то ваши желания в этой области.

- а) Чему ты хотел научиться?
- б) Когда это было?
- в) Чему кто-то другой хотел научиться?
- г) Когда это было?

### **35.7 Присоединение к телу**

Для продвинутых студентов или при втором проходе через книгу очень полезно проработать происшествие подбора текущего тела.

Здесь одна из самых важных точек – это решения и постулаты, которые личность приняла в начале текущего срока жизни.

Так как она брала много тел в ходе своего существования, возможно, вы обнаружите, что это происшествие находится слишком поздно в длинной цепочке, и что вам нужно проработать более ранние похожие выборы тела.

### **35.8 Картирование своих жизней**

Это, конечно, продвинутый шаг, и вам нужно оставить его до тех пор, пока вы не наберете достаточно информации о своих недавних жизнях с помощью процессов вспоминания, данных в первых главах этой книги.

Когда вы будете к этому готовы, начните составлять приблизительный список жизней, которые вы осознаете в течение последних нескольких тысяч лет.

Начните с самой ранней, обнаружьте, каковы были ваши намерения при входе в эту жизнь и исследуйте, как она проходила. Рассмотрите следующую жизнь как решение или реакцию на результаты предыдущей жизни, и снова исследуйте намерение, и что происходило на самом деле.

Продвигаясь вперед таким образом, вы скорее всего сможете заполнить пробелы недостающих жизней, хотя бы приблизительно, и увидеть, как они связаны с последующими.

Вы узнаете, что было или остается очень важным для вас, и чего вы настойчиво добивались из жизни в жизнь, а также другие вещи, в которых вы кидались из стороны в сторону, стараясь обойти какое-то препятствие.

При этом вы можете иногда сталкиваться с исключительно значимыми происшествиями, которые нужно прорабатывать.

## **Глава 36: Вход в эту Вселенную**

Если хотите, считайте этот раздел весьма гипотетическим. Отнеситесь к нему скорее как к совету рассмотреть что-то, а не как к абсолютной истине.

Точка входа во вселенную важна, потому что она лежит в основе игры, происшедшей в этой вселенной.

В этом смысле точка входа в текущую физическую вселенную, в которой мы живем, особенно важна.

Предыдущей вселенной была магическая, очень похожая на столь популярные истории в стиле фэнтези и ужасов.

Эта вселенная первоначально строилась для того, чтобы избавляться от нежелательных элементов, в число которых включались не только преступники и диссиденты, но и военнопленные, и другие побежденные противники. В конце концов, здесь стало настолько интересно, и магическая вселенная настолько деградировала, что многие пришли сюда по своему желанию, и лишь немногие остались в предыдущей вселенной.

Некоторые люди помещались сюда и снова сбегали много раз, поэтому не удивляйтесь, если обнаружите, что вход в эту вселенную происходил много раз. Как обычно, лучше всего обнаружить

самый ранний.

Нет прямой связи между пространством этих двух вселенных. Есть точки перехода, но между ними нет однозначного соответствия. Точки перехода соединены с небольшой "законсервированной" вселенной (фиксированной траекторией времени, похожей на дорожку записи), которая выполняет роль моста между двумя вселенными.

Точки перехода в магической вселенной обычно оформлены как бассейны (иногда в греческом стиле), в которые личность вталкивается как дух. Обычно есть спираль из колонн, сужающаяся к бассейну. В ней 64 колонны с различными статуями (голова или бюст) наверху.

Я не уверен, всегда ли эти бассейны одинаковы или они бывают разными. Ясно, что окружающая местность бывает разной, и сама планета может сильно отличаться (другой цвет неба и так далее).

Вход может начаться с приговора суда и перенесения в начало спирали, или просто с входа по собственному желанию. Затем вы движетесь по спирали, как бы влекомый энергией. Вы делаете это как дух (или в духовном теле), плывя от колонны к колонне, постепенно набирая скорость и, наконец, влетаете в пруд. Если это происходит по принуждению, а не по собственному желанию, то над прудом находятся существа, которые затем "окутывают" вас (покрывают вас своими энергетическими полями) и "подталкивают" вас в пруд для того, чтобы вас обязательно туда затянуло.

В пруду все становится тяжелым и неясным, и создается впечатление, что вы находитесь в другом месте. Это и есть "законсервированная" вселенная, используемая для перехода. Хотя в магической вселенной есть много таких прудов, начиная с этой части происшествия вы как бы находитесь в одном и том же месте.

В этом происшествии нет особой боли или силы, хотя есть легкое подталкивание или давление войти, и в некоторых случаях возможны сильные эмоции по поводу изгнания и чувство потери. Главная характеристика происшествия - это очень сильная эстетика, которая призвана заинтересовать и затянуть вас в текущую вселенную.

"Записанная" вселенная начинается чем-то типа неясной пустоты, похожей на то, как будто вы под водой. Но постепенно вы воспринимаете некий источник золотого света и чувствуете тягу к нему. Снова вы постепенно набираете скорость и, в конце концов, входите в некий золотой предмет в форме золотого солнца с лучами (но скорее похожий на декоративную тарелку, эмблему или ювелирное изделие, а не на настоящее солнце). Как только вы в него входите, вы слышите (телепатически, не в словах), цель "Быть Богоподобным".

Вы проходите через это и продолжаете движение, набирая скорость, и, в конце концов, приближаетесь к набору золотых колоколов и, проходя через них, слышите цель "Быть Свободным".

Следующая цель - "Быть Ответственным", и вы проходите, насколько мне известно, через набор золотых книг или скрижалей с законами.

Это продолжается при проходе через весь набор целей. Их порядок приблизительно следующий, но в нем могут быть ошибки и пропуски.

БЫТЬ БОГОПОДОБНЫМ

БЫТЬ СВОБОДНЫМ

БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ

БЫТЬ ТВОРЧЕСКИМ

БЫТЬ ВАЖНЫМ

БЫТЬ КОМПЕТЕНТНЫМ

БЫТЬ ЗНАМЕНИТЫМ

БЫТЬ ВОСПРИИМЧИВЫМ

БЫТЬ ЭНЕРГИЧНЫМ

БЫТЬ ПЕДАНТИЧНЫМ

БЫТЬ УСПЕШНЫМ

БЫТЬ ПРАВЫМ

БЫТЬ ПОПУЛЯРНЫМ

БЫТЬ ИСКУСНЫМ  
БЫТЬ МУДРЫМ  
БЫТЬ КРАСИВЫМ  
БЫТЬ ПРОДУКТИВНЫМ  
БЫТЬ МОГУЩЕСТВЕННЫМ  
БЫТЬ СВЯТЫМ  
БЫТЬ УМНЫМ  
БЫТЬ СИЛЬНЫМ  
БЫТЬ ХИТРЫМ  
БЫТЬ ХРАБРЫМ  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ  
БЫТЬ ХОРОШИМ  
БЫТЬ РИСКОВЫМ  
БЫТЬ АККУРАТНЫМ  
БЫТЬ НЕПОХОЖИМ  
БЫТЬ УВАЖАЕМЫМ  
БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ  
БЫТЬ БОГАТЫМ  
БЫТЬ ЧУВСТВЕННЫМ  
БЫТЬ ГОСПОДСТВУЮЩИМ  
БЫТЬ ЖЕСТКИМ  
БЫТЬ СТОЙКИМ

Последний предмет с целью "Быть Стойким" - это пирамида. Вы проходите сквозь нее и попадаете в другую местность, что-то типа плоскости или платформы, окруженной ангелами, демонами и разными другими вещами, все очень эстетично, сложно и выглядит очень интересно.

Возможно, что все это и фигуры, появляющиеся позже, а также вышеупомянутые предметы, являются четырехмерными конструкциями, которые личность видит с движущейся трехмерной точки зрения, и поэтому они проходят сквозь и видоизменяются, когда вы сдвигаете свою точку зрения (двигаясь по четвертой оси и оставаясь в тех же трехмерных координатах, вы как бы двигаетесь, при этом не перемещаясь в обычной системе координат).

Все в целом представляет собой пышное зрелище. Здесь и херувимы, дующие в трубы, и резкие звуки, когда персонажи появляются на сцене и исполняют свои роли. Все это для того, чтобы удерживать ваше внимание.

Представление начинается со строфы "Выживет только один", когда толпа беспорядочно движется над сцене.

Затем идет строфа "Для того, чтобы быть тем, кто выживет, вы должны превосходить всех остальных".

Затем беспорядочная толпа отступает и успокаивается, и показывается первая фигура.

Предполагается, что это "бог", и он может появиться в виде бородатого пожилого человека в белой мантии (но этот аспект бывает разным с разных точек зрения). И заметьте, что это не более, чем роль, как у актера, играющего в мистерии, в этой фигуре не чувствуется настоящей божественности.

Он говорит примерно следующее (приблизительно, это не на английском):

в) (глядя влево) (от него вправо)

"Быть Богоподобным - значит найти выход из противостояния со стойкими (упрямыми) людьми"

г) (глядя вперед)

"Быть Богоподобным - значит превосходить всех остальных"

б) (глядя вправо) (от него влево)

"Быть Богоподобным - значит страдать от гнета свободных существ (людей)"

Он уходит налево от вас и "свободное существо" выходит на сцену справа и говорит:

в) (глядя налево от вас, туда, куда ушел бог)

"Быть Свободным - значить найти выход из противостояния богоподобным существам"

д) (глядя вперед)

"Быть Свободным - значит превосходить всех остальных"

б) (глядя вправо, откуда придет следующая фигура)

"Быть Свободным - значит страдать от гнета ответственных существ"

Он уходит налево и "ответственное существо" выходит на сцену справа и говорит:

(глядя в соответствующие стороны как и выше)

в) "Быть Ответственным - значит найти выход из противостояния свободным существам"

г) "Быть Ответственным - значит превосходить всех остальных"

д) "Быть Ответственным - значит страдать от гнета творческих существ"

Это продолжается аналогичным образом для всей последовательности целей, описанной выше. Возможно, что в этом списке некоторые цели отсутствуют, а для некоторых возможны варианты в переводе.

Последним будет:

а) "Быть Стойким - значит найти выход из противостояния жестким существам"

б) "Быть Стойким - значит превосходить всех остальных"

в) "Быть Стойким - значит страдать от гнета богоподобных существ"

Это замыкает всю схему в цикл, в котором богоподобные существа противостоят стойким.

Происшествие заканчивается волнами черноты.

Затем вы оказываетесь в текущей вселенной. Здесь есть и были разнообразные точки входа.

Текущая "локальная" точка входа - это туманность в виде лошадиной головы в созвездии Ориона.

Все это происшествие закрепляется скорее эстетикой, а не какой-то большой болью или силой.

Вам подсовывается идея, что игра в этой вселенной состоит в том, чтобы возвыситься над всеми остальными, и вас ставят в состояние конфликта со всеми.

Разумеется, если вы сражаетесь против всех, то рано или поздно проигрываете, так что вы не сможете удержать богоподобную позицию, а будете опускаться через весь цикл целей, и в конечном счете перейдете по бесконечной снижающейся спирали от "стойкого" к более мелкому варианту "богоподобного".

Для того, чтобы разорвать этот круг, вам нужно прекратить сражаться за превосходство.

Основная ложь, на которой все основано, - это то, что выживет только один. Это очень горячая кнопка и она время от времени используется в популярных фильмах и телепередачах (последний пример - "Горец"). Заметьте, что эта идея всегда приводит к игре с максимальным насилием и разрушением.

В этом причина того, что мы так много воюем. И все это не более чем ложь, представленная нам с огромным количеством эстетики.

Это событие происходит "в начале времен". Но это верно только для его собственной небольшой законсервированной вселенной. До этого вы находились в магической вселенной, а после него вы

оказались здесь, и эти точки имеют конкретные даты в этих двух вселенных. И, возможно, за время вашего существования это случалось много раз, и вы много раз перемещались между этой и магической вселенными.

Просто обнаружение этого происшествия в достаточно туманном виде уберет часть заряда из последующих неприятностей, которые у вас были в этой вселенной.

Хаббард обнаружил маленький кусочек этого происшествия и назвал его "Инцидент 1". Он оказался очень полезным для "остужения" того, что рестимулировано (поднялось на поверхность).

### **36.1 Что можно сделать**

Для начала просто посмотрите, можете ли вы обнаружить это происшествие, там в прошлом - "в начале времен".

Затем посмотрите еще раньше и отметьте, как вас толкали в бассейн в магической вселенной.

Затем отметьте происшествия "окуtywания" и подталкивания в пруд других.

Затем обнаружьте случаи в магической вселенной, когда вы желали того, чтобы другие были сосланы в эту вселенную.

Затем поищите более ранние случаи, когда вас толкали в это происшествие.

Постарайтесь добраться до как можно более ранних случаев, когда вас толкали и когда вы толкали других в эту вселенную.

### **36.2 Как использовать это происшествие для "подсечки" (undercut)**

Это происшествие действует как "подсекающий" фактор для последующих имплантов, сделанных в этой вселенной.

Если вы играетесь с платенами имплантов (типа платена самоубийства, описанного в предыдущей главе или многих других доступных на Интернет), и чувствуете возрастание тяжести, неудобство или болезненность, то переведите свое внимание на это более раннее происшествие и отметьте его несколько раз.

Отметка этого происшествия обычно выводит внимание из более поздних имплантов и "остужает" их. Кроме того, это происшествие не содержит мощной силы, и поэтому само по себе не несет болезненности.

Заметьте, что это не стирает последующих имплантов, а просто "остужает" их.

### **36.3 Замечание по поводу последовательности целей**

Вышеописанное – последовательность целей этой вселенной.

Есть еще много материалов о том, как мы проживали эти цели, и как удалить с них еще больше заряда.

Но это, наверное, слишком много для первого прохождения через книгу.

Это раскрывается в главе 3 "Super Scio", и вам может понадобиться это изучить на втором проходе.

Заметьте, что вышеописанный список целей немного улучшен по сравнению со списком в "Super Scio".

## **Глава 37: Вселенные**

Эта вселенная была создана на основе силовых и конфликтных игр. Это бывает весело, об этом свидетельствует популярность видеоигр и игровых автоматов. Но для реальных живых существ не очень-то весело оказываться под воздействием этих сил. И когда в таких играх причиняется боль другим, то боль испытывает и тот, кто ее причинил, потому что здесь всегда есть расплата.

Мы уже долго участвуем в подобных играх. Они начались задолго до этой вселенной. И они предшествовали тому времени, когда мы стали следствиями своих собственных творений и начали играть в эти игры всерьез, став жертвами боли, сил и страданий.

В ранних вселенных это были игры с макетами, созданными проекциями, божественными эквивалентами наших видеоигр. В них не было страданий живых существ, и этого даже никогда не подразумевалось.

Не надо пренебрегать силой и отрицать такие игры как слишком насильственные. "Боги" любят игры с силой и они весьма занимательны.

Игра в шахматы интереснее всего, когда есть драматичное и хорошо скоординированное использование силы для того, чтобы разбить вражеские позиции. Вообразите это в большем пространстве, с большим богатством действий и с изощренной графикой. Скорее всего, вам будет весело играть в это, и это не нужно будет прорабатывать или стирать.

И рассмотрите нездоровый и деградированный ужас помещения живых существ внутрь шахматных фигурок и уничтожения их как части игры.

Неправильно именно это, и именно это нужно исправить.

Оставьте насилие телевидению. Там ему место. Уберите его из повседневной жизни. Используйте свое совершенное владение силой для развлечения, а не для покорения и разрушения других.

Вам в конце концов понадобится совершенное владение силой. Энергия - это часть строения этой вселенной. Но овладевайте ей для восстановления контроля над механизмами, в которых мы сами себя поймали, а не для причинения дальнейшего вреда и подчинения собратьев.

Позже мы посвятим главу теме энергии. Но если вы увеличиваете свою силу, а затем используете ее для продолжения игры в господство над другими, то вы просто ускорите своего скатывание в ловушку, точно так же как более энергичный человек, пытаясь выбраться из зыбучего песка, вязнет гораздо быстрее.

Так что в качестве предварительного шага, давайте посмотрим, можем ли мы выбраться еще немного дальше из деградированной игры этой вселенной. Есть намного лучшие игры и их отзвуки все еще остаются с нами. Например, искусство и творчество все еще остаются с нами, даже если они не всегда приносят много "очков" в беспощадных играх "настоящего" мира.

### **37.1 Шесть путей в ничто**

Это лучше всего делать, сидя в удобном положении с закрытыми глазами.

Вообразите, что вы протягиваетесь через всю физическую вселенную, далеко-далеко вне ее, так далеко, как только можете вообразить, сколько бы это ни было, а затем протянитесь еще дальше и обнаружите отсутствие чего-либо. Удерживайте это ничто несколько секунд или столько, сколько вам нужно для того, чтобы стало удобно удерживать ничто и не думать.

Проделайте для каждого из шести направлений по кругу:

1. Вправо
2. Влево
3. Вперед
4. Назад
5. Вверх
6. Вниз

После того, как вы с удобством прошли несколько раз по кругу, начните делать это с парами, протягиваясь в двух противоположных направлениях одновременно и удерживая оба.

1. Вправо и влево
2. Вперед и назад
3. Вверх и вниз

Когда вы сможете с удобством делать это, начните протягиваться во всех 6 направлениях и удерживать ничто во всех направлениях одновременно. Чередуйте это с осматриванием комнаты.

В качестве расширенного шага, если вы можете представлять себе четырехмерные направления, то добавьте четвертую нефизическую ось и также протянитесь в обоих направлениях этой оси, и обнаружьте отсутствие чего-либо за любой 4-х мерной плотностью, которая может быть частью этой вселенной.

Заметьте, что другие отдельные вселенные не занимают ту же самую систему координат, именно независимость координат делает их отдельными вселенными. Например, вы не найдете магическую

вселенную, как бы далеко вы не протянулись в физической вселенной, но вы сможете ее найти в ее собственном пространстве.

Продвинутый студент может также поискать вокруг себя другие вселенные, кроме текущей. На самом деле, вы не полностью отбросили разнообразные более ранние вселенные, и какие-то ваши части все еще находятся там. Когда вы будете готовы (скорее всего, на втором проходе), вы можете закрыть глаза и макетировать вокруг себя разнообразные другие вселенные, и также повторять с ними вышеописанное упражнение. Но лучше это делать, когда вы в совершенстве освоите техники, данные в следующей главе.

### **37.2 Экстериоризация относительно вселенной**

Лягте и закройте глаза.

- а) Отметить 3 точки в этой вселенной
- б) Отметить 3 точки вне этой вселенной

### **37.3 Бытность (роль)**

Последовательность целей, описанная в главе, посвященной входу в эту вселенную ("Инцидент 1"), - это структура игры в этой вселенной, и она саморазрушительна.

Каждая цель в списке настроена на борьбу со смежными целями. Как богоподобное существо, вы противостоите стойким людям и свободным существам. Вы успешно противостоите стойким людям и поэтому не можете оставаться стойким как бог, и вы проигрываете в противостоянии со свободными существами, и поэтому, в конце концов, становитесь свободным существом.

Как свободное существо вы успешно противостоите богоподобным существам, и поэтому не можете быть богоподобным, и вы терпите неудачу в противостоянии с ответственными существами и, в конце концов, переходите к этой цели.

И таким образом цикл продолжается на все более низком уровне, и с каждым отбрасыванием цели и связанной с ней роли (потерпевшей неудачу), вы вместе с тем отбрасываете часть способностей.

Пока вы придерживаетесь этой схемы, вам трудно быть одновременно свободным и ответственным, так как эти две роли настроены на конфликт. Или, если использовать другой пример, быть одновременно сильным и умным.

Когда личность выходит из этой схемы и отбрасывает игру в господство, он не отбрасывает этих целей. Вместо этого, она расширяется, охватывая всех их, и сохраняет их одновременно без малейшего конфликта.

Со временем вам понадобится тщательно проработать эту область. Это обсуждается в главе 3 "Super Scio". Но лучше оставить это на второй проход через книгу.

А пока давайте выполним легкий процесс для того, чтобы испытать и восстановить некоторые способности, которые были отброшены нами на каждой из этих целей при прохождении этого цикла во время жизни в текущей вселенной. Заметьте, что мы уже долго находимся здесь, и большинство людей прошли через всю последовательность много раз, каждый раз немного теряя.

Этот процесс очень прост, но вам нужно тщательно его выполнять для каждой цели по очереди.

Делайте это в людном месте.

- а) Прогуливайтесь и визуализируйте, что вы обладаете основной характеристикой данной цели, например, быть богоподобным, быть свободным или ответственным
- б) Выбирайте людей, и визуализируйте, что выбранный человек тоже обладает этой основной характеристикой, даже если он не проявляет этого.
- в) Помещайте в людей намерение, чтобы у них стало больше этой основной характеристики, например, быть более богоподобным, более умным и так далее.

Выполняйте это для каждого пункта из списка:

1. БОГОПОДОБНЫЙ
2. СВОБОДНЫЙ
3. ОТВЕТСТВЕННЫЙ

4. ТВОРЧЕСКИЙ
5. ВАЖНЫЙ
6. КОМПЕТЕНТНЫЙ
7. ЗНАМЕНИТЫЙ
8. ВОСПРИИМЧИВЫЙ
9. ЭНЕРГИЧНЫЙ
10. ПЕДАНТИЧНЫЙ
11. УСПЕШНЫЙ
12. ПРАВЫЙ
13. ПОПУЛЯРНЫЙ
14. ИСКУСНЫЙ
15. МУДРЫЙ
16. КРАСИВЫЙ
17. ПРОДУКТИВНЫЙ
18. МОГУЩЕСТВЕННЫЙ
19. СВЯТОЙ
20. УМНЫЙ
21. СИЛЬНЫЙ
22. ХИТРЫЙ
23. ХРАБРЫЙ
24. ЗДОРОВЫЙ
25. НЕЗАВИСИМЫЙ
26. ХОРОШИЙ
27. РИСКОВЫЙ
28. АККУРАТНЫЙ
29. НЕПОХОЖИЙ
30. УВАЖАЕМЫЙ
31. СЧАСТЛИВЫЙ
32. БОГАТЫЙ
33. ЧУВСТВЕННЫЙ
34. ГОСПОДСТВУЮЩИЙ
35. ЖЕСТКИЙ
36. СТОЙКИЙ

#### **37.4 Быть Ничто**

Проведите это четырьмя разными способами:

1. Один с закрытыми глазами в удобном положении
2. Один с открытыми глазами в удобном положении
3. На открытом воздухе в тихом месте на природе (глаза открыты)
4. В людном месте с большим количеством людей вокруг (глаза открыты)

Чередуйте в этом процессе две разные идеи, удерживая каждую в течение минуты, или пока не



почувствуете удобство.

а) Представьте себя как отсутствие чего-либо, без мыслей, без убеждений, без характеристик, просто как пассивный, но бесконечный потенциал.

б) Представьте себя как индивидуальность, с эмоциями, убеждениями, мыслями и картинками.

### **37.5 Желательные цели**

**37.5.1 Подумай о чем-то, что тебе нравится**

**37.5.2 Подумай о чем-то, чем бы было приятно быть**

**37.5.3 Подумай о чем-то, что было бы приятно делать**

**37.5.4 Подумай о чем-то, что было бы приятно иметь**

**37.5.5 Подумай о каких-то людях, с которыми было бы приятно общаться**

**37.5.6 Подумай о каких-то играх, в которые было бы весело играть**

## **Глава 38:**

### **Сущности и духовные частицы**

Это еще одна продвинутая глава. Вам не стоит выполнять ее, пока вы не проработаете предшествующие главы, если, конечно, вы еще не занимались подобными вещами. И если эта область кажется вам нереальной, то оставьте ее на потом.

Вы, как дух, способны быть во многих местах одновременно. И вы способны одновременно действовать из многих мест.

На самом деле вы не расположены в каком-то месте, и никогда не были.

Мы уже отчасти проработали это. Там, куда вы направляете внимание, откуда воспринимаете, куда проецируете намерение и откуда действуете - там вы и "расположены", и вы можете делать это по своему желанию, причем из многих мест одновременно.

Но здесь есть проблема. Вы позволяете своему вниманию попадаться в ловушки и замыкаться в них, а затем предаете забвению свои знания об этом, вместо того, чтобы либо действовать из этого местоположения, либо уходить из него.

Можете считать это подсознанием. Те ваши части, действия которых вы "не осознаете", но которые, тем не менее, все еще автоматически действуют.

Но это подсознание не расположено в мозге. Оно распространено по всей вселенной.

Но, как это всегда бывает с абберациями (умственными искажениями), в основе этого лежит естественный и позитивный механизм, который стал настолько извращен и искажен, что действует вам во вред.

Вы все время помещаете вовне частицы себя, своих мыслей и внимания, так сказать, своей "тэты". Вы проецируете это в окружающую вас вселенную, и именно таким образом вы макетируете и воспринимаете барьеры, взаимодействуете с людьми, и играете в игру под названием жизнь. Вы создаете и рассеиваете эти частицы "тэты" по своему желанию, просто сосредотачивая намерение и внимание.

Но по мере деградации личность начинает отбрасывать разнообразные вещи, вместо того, чтобы демонтировать их, и оставляет позади частицы самой себя, бессознательные, но действующие автоматически. И, в конце концов, под мощными болезненными воздействиями, она даже дробится на части.

### **38.1 Основной процесс**

Вы обнаружите, что в разное время по разным причинам вы отделили от себя частицы и оставили их действовать автоматически, бессознательно и вне контроля.

Иногда они возвращаются под ваш контроль, просто когда вы снова охватываете эту область, или восстанавливаете способность встречать лицом к лицу то, от чего вы уклонились. Но если это не происходит легко и естественно, то не стоит добиваться этого силой.

Ключ к прямому процессингу отщепившейся частицы — проработка того момента, когда она откололась или отделилась. Легче всего это сделать, попросив частицу отметить направление, в котором она отделилась. И один из лучших способов осуществить это на практике — спросить частицу:

"УКАЖИ НА СУЩЕСТВО, ОТ КОТОРОГО ТЫ ОТДЕЛИЛОСЬ".

Это помогает избежать огромного числа проблем, которые иначе бы возникли при проработке отколовшихся частиц.

Одна из самых больших трудностей - это то, что мы дробились сложным образом снова и снова, и обычно нельзя прямо взять какую-то частицу обратно, если и вы и она продолжили дробиться после момента разделения. Использование других методов для того, чтобы силой добиться воссоединения, может привести к плохому самочувствию, потому что при этом упускаются другие недостающие частицы, которые находятся, так сказать, "между" вами. Используя вышеописанную команду, вы решаете связанные с этим проблемы.

Кроме того, эта же команда действенна для частиц других личностей. Поэтому вам здесь не нужно тщательно определять, ваша это частица или нет.

Команда полезна даже для полностью сознающего существа. Можно делать ее для себя, указывая на существо, от которого вы отделились. Направление вполне может быть не физическим. Выполняя это, вы не исчезаете и не воссоединяетесь. Для сознающей и отдельной личности, это просто дает лучшее ощущение себя, и того, кто вы есть. Но для частицы, это прекращает разделение (здесь нет сознательной цели оставаться отдельной, как в случае с реальной личностью).

Заметьте, что когда существо действительно разделяется, обе части обладают всей предыдущей траекторией (траком) времени, и ни одна из них не превосходит другую. Другими словами, обе личности будут иметь одинаковую память до точки разделения, и обе будут способны помнить всю прошлую траекторию до первоначального состояния.

Настоящие личности не воссоединяются, так как это сократило бы богатство творения, и не принесло бы пользы, так как бесконечное существо уже бесконечно и не станет больше в результате воссоединения. С другой стороны, частицы не являются самостоятельными единицами самосознания, и будут присоединяться с большой пользой, восстанавливая осознание в областях, которые управлялись бессознательно, а теперь могут использоваться сознательно.

### **38.2 Частицы других**

Вы можете обнаружить, что частицы других личностей также прилипают к вам.

В ранней саентологии такие частицы были обнаружены, и их посчитали бездействующими духами или сущностями. Техника их проработки состояла в том, чтобы провести их через происшествие, в котором они застряли, давая им таким образом свободу и возможность уйти.

Эта техника действует и сегодня. Найдя частицу, или более сложную сущность, или даже целую личность, застрявшую на вас, или на вашем теле, или на ком-то другом, или в чем-то, можно как бы телепатически охватить ее и провести ее через происшествие, в котором она застряла. Это приведет к ее освобождению, и она сможет уйти.

Другой эффективной техникой будет провести их через "инцидент один" (описанный в предшествующей главе), то есть как они вообще попали в эту вселенную. Это происшествие действует, как "подсечка", легко прорабатывается, и действует даже при отметке его крошечной части. В ортодоксальной саентологии с этой целью уже много лет используется только фрагмент этого происшествия. Эта техника, наверное, подходит лучше всего, если у вас серьезные проблемы при проработке какой-то сущности.

### **38.3 Об ортодоксальной саентологии**

Хаббард провел определенную работу по теории раздробления в начале 50-х, но у него не было процесса "Укажите на", данного в первом разделе этой главы. Так что, он обратил больше внимания на обратную сторону этого явления, прорабатывая сущности и бездействующие духи, застрявшие на других. Но в то время ни одно из этих направлений исследований далеко не продвинулось, и они были отброшены в пользу применения других вещей, дававших лучшие результаты.

В середине 60-х он вернулся к этой области, но сосредоточился исключительно на явлении зараженности духами, которые он назвал "тэтанами тела" ("body thetans" — тэтаны, которые застряли в чьем-то теле). Занимая одностороннюю точку зрения (рассматривая только других, застрявших на себе, и не видя частиц тэты, которые сам поместил на других для контроля над ними), он начал считать их независимыми существами в бессознательном состоянии.

В результате вся эта тема была непомерно раздута, и на верхних уровнях саентологии стало обращаться все больше внимания на это явление.

Так как эта теория была перекручена, и часто ставила людей не на ту чашу весов (утверждая, что на них влияют духи, а не прорабатывая причиняющие действия личности в этой области), она вызывала у людей неприятности, иногда они заболевали (что в основном бывает из-за обвинения в своих болезнях кого-то или чего-то), и казалось не совсем верной многим людям. Поэтому этот материал был засекречен, как для того, чтобы людям не становилось плохо в результате манипуляций с ним, так и для того, чтобы избежать неблагоприятной огласки и возможной критики теории.

Эти проблемы были скорее связаны с недостатками теории, а не с какими-то реальными опасностями обнаружения этих явлений.

Для такого процессинга было исследовано и использовалось одно тяжелое происшествие массового имплантирования, так как оно было источником некоторых сущностей и "тэтанов тела". Но это происшествие было очень поздним в цепочке подобных происшествий (поэтому его было трудно проходить), и вся эта область была недостаточно исследована.

Это происшествие, которое было названо "инцидент 2", на самом деле было перекрестным имплантированием каждого из нас в остальных, при котором каждого из нас побуждали помещать свои частицы в других, чтобы удерживать их в послушном и человеческом состоянии.

Действительно можно найти частицы других личностей, нагроможденные в вашем пространстве для того, чтобы держать вас в состоянии человека. Но более значимый фактор - то, что у вас самих есть частицы, которые вы поместили в других для того, чтобы они оставались в состоянии человека.

Эти вещи даже не могли бы влиять на вас, если бы вы сами не сделали того же другим. Но на ортодоксальном уровне ОТЗ прорабатывается исключительно то, что было сделано вам. В конечном счете, из-за проработки только одной стороны этого явления, а также специализации на одном-единственном происшествии, находящемся слишком поздно в цепочке, этот уровень стало крайне трудно проходить, и он вызывал у людей много неприятностей. Единственное, благодаря чему они вообще добивались успеха - это вышеупомянутый "инцидент 1", который использовался как "подсечка", чтобы люди не слишком запутывались в "инциденте 2".

Простым решением будет обнаружить, как вы сами делаете это другим, и использовать процесс "укажи на", описанный выше, чтобы справиться с этим. Когда вы перестанете удерживать других, они тоже перестанут сдерживать вас.

Но лучше начать с более легкого материала и повысить жизненную силу, а не играть с тяжелым происшествием, к тому же достаточно поздним в длинной цепочке происшествий. Заметьте, что "инцидент 2" очень поздний в этой игре, так как существа уже были гуманоидами перед этим происшествием.

Когда вы будете готовы напрямую проработать это происшествие, я бы посоветовал вам поискать более ранние. Главная причина, по которой я затрагиваю здесь вопрос "инцидента 2", состоит в том, что эти материалы распространены по всему Интернету, и вокруг них раздувается шумиха.

В конце концов, в ортодоксальной саентологии (Рон Хаббард при помощи Дэвида Мэйо), были проведены новые исследования этой области, и была предложена лучшая, более универсальная техника проработки тэтанов тела. Хотя односторонний подход не был исправлен, новый процесс (на самом деле основанный на предшествующей работе в 1952 году), был радикальным усовершенствованием по сравнению с техникой ОТЗ, и его легко приспособить к постепенному подходу, при котором сначала прорабатывается то, что легче всего найти.

Эта техника была названа "Дианетикой Новой Эры для Действующих Тэтанов (ОТ)", или сокращенно "НОТ". Полные пакеты учебных материалов доступны на Интернет.

К сожалению, они не решились заменить всю эту путаницу простым постепенным использованием техники НОТ. Вместо этого они предпочли сохранить ОТЗ в качестве первого шага, после которого идет сложная последовательность НОТ, проводимых профессиональными одиторами. И они по-прежнему продолжали ошибочно обвинять во многом бездействующих духов, и специализировались на их проработке, пренебрегая другими более важными областями.

Эти курсы (рандауны) НОТ приносят пользу, и возможно, вы захотите исследовать их и когда-нибудь пройти их. Но они далеко не идеальны в качестве первоначального подхода, особенно при самопрояснении.

Идеальный подход — работать постепенно, и уравнивать две чаши весов, прорабатывая не только то, как другие "заражают" вас, но и то, как вы "заражаете" других.

#### **38.4 НОТ техника**

Основная техника НОТ очень проста.

Спрашивайте существо, сущность, частицу, тэтана тела, или что-то еще:

- а) Чем ты являешься (В чем твоя роль)?
- б) Кто ты?

Возможно, вам понадобится получить много ответов на вопрос "что", пока вы не выясните точно, какова сейчас его роль. Признайте (подтвердите) это.

Задавайте вопрос "кто" с намерением получить ответ "я", и восстановить его осознание, что оно — это не что иное, как просто оно само.

Если вы получаете другие ответы на вопрос "кто", подтверждайте их (они могут на самом деле оказаться дальнейшими ответами на незавершенный вопрос "что"), и повторяйте вопрос "кто", при необходимости направляя существо к ответу "я".

Например, на вопрос "кто" может быть дан ответ "Я Билл", и можно (подтвердив его) сказать ему: "Это только временная роль, кем ты был все это время?".

Возможны варианты более тщательной проработки, но эта — самая основная. Дальнейшую информацию вы сможете найти в пакете учебных материалов НОТ, когда будете в этом готовы.

### **38.5 Соберем все вместе**

Теперь у вас есть три простых способа проработки, которые вам нужно знать, как свои пять пальцев, на тот случай, если вы столкнетесь с какими-то духами или сущностями.

1. "Укажи на существо, от которого ты отделилось"
2. Прохождение "инцидента 1" (подойдет даже весьма приблизительный вариант).
3. Техника НОТ "Что/Кто"

Отметим, что вопрос "кто ты" (подталкивающий к ответу "я") полезен в любом случае, если вы проработали сущность, а она все еще остается рядом и не совсем готова уйти.

Есть разнообразные курсы (рандауны) и более сложные техники, и другие вещи, которые можно делать в этой области. Некоторые из них есть в "Super Scio" (глава 6), другие можно найти в Интернете или в материалах НОТ.

Но этих трех техник должно быть достаточно для того, чтобы вы не попадали в неприятности и прорабатывали вещи, с которыми вы можете иногда сталкиваться.

### **38.6 Для чего все это нужно**

Подобные явления время от времени проявляются, особенно когда вы выполняете более продвинутые упражнения и начинаете прорабатывать глубже.

Вам нужно прорабатывать эти вещи, когда они поднимаются, или когда у вас просто возникает ощущение, что они стоят у вас на пути.

Но я бы не рекомендовал начинающим пробовать провести обширную проработку таких вещей при первом проходе через книгу. Оставьте их на второй проход.

Сущности (частицы или что-то другое) не служат источником ваших бед, и они не создают умственных искажений (аббераций). Максимум, на что они способны, - это вставать на вашем пути и усиливать ваши собственные умственные искажения.

Например, если вы сердитесь, то это ваш гнев, он не идет от тэтана тела, но точно так же, как живой человек может поощрять вас драматизировать ваш гнев, который бы иначе не принял таких размеров, так и тэтан тела может поощрять вас и подливать масла в огонь.

То же происходит с вашими частицами. Хотя они в основном действуют машинально, они продолжают реагировать на чувства, которые вы испытываете глубоко внутри. По мере улучшения вашего сознательного состояния все эти подсознательные реакции соответственно изменятся.

Здесь главное - всегда сосредотачиваться на том, что находится в доступной области, и прорабатывать вещи, которые дают достаточное "ИТСА" (осознание и озарения). Когда эти явления начинают встречаться в доступной области, прорабатывайте их, но до этого не слишком усиленно занимайтесь ими, так как вы при этом будете в основном зря тратить время, тогда как более

перспективные области находятся у вас под самым носом.

Когда вы начинаете часто сталкиваться с такими вещами, то значит, пришло время провести тщательную проработку, например рандаун (курс) НОТ. И не добивайтесь чего-то еще, когда они уже не могут на вас влиять.

Теперь давайте просто выполним несколько процессов, чтобы вы стали сильнее в этой области.

### **38.7 Проработка сущностей**

Теперь, когда мы немного подняли на поверхность эту тему, мягко проверьте, нужно ли что-то проработать.

Закройте глаза и осмотрите свое тело и пространство вокруг него, может быть, в каких-то областях есть "масса" или "давление".

Представьте себе, что устанавливаете контакт или проникаете в то "существо", которое создает эту массу или давление.

Спрашивайте его "Чем ты являешься? (В чем твоя роль?)" и как бы почувствуйте пришедший от него ответ. Это может быть просто впечатление или идея о том, чем оно является. Вам может понадобиться немного наполнить его жизнью, чтобы добиться от него ответа. Подтвердите его.

Затем спрашивайте "Кто ты" и добейтесь ответа "я". Делайте это снова и снова, пока оно не уйдет.

Иногда другое существо сразу же макетирует копию ушедшего. Такие существа отчасти переплетены друг с другом. Если это так, отметьте, что другие занимаются копированием, и проецируйте им подтверждение их действия, что должно побудить их прекратить копирование и демонтировать копию.

Иногда другое существо пытается удерживать то, которое уходит. В таком случае отметьте это, и подтвердите другому существу, что вы отметили его действие. Когда первое существо уйдет, вы можете перейти к проработке того существа, которое занималось удерживанием.

Заметьте, не нужно делать этого в случае копирования (то есть не нужно переходить к проработке того, которое копирует), разве что за исключением какого-то одного очень очевидного существа, потому что эти ребята обожают копировать (это одно из основных умений тэты), и можно получить слишком много работы сразу.

Если у вас неприятности, вы не можете добиться ответов, или происходит что-то еще, смело проводите сущность через "инцидент 1" (происшествие "в начале времени" с ангелами, херувимами, трубными звуками, и вещами типа возничего (быть сильным), мудрого шута (быть свободным), или повешенного (быть стойким), которое задает игру этой вселенной, как было описано в предшествующей главе).

Если поднимается слишком много сразу, сделайте перерыв, прогуляйтесь, рассматривая приятные вещи, или выполните какие-то другие объективные процессы, данные в первых главах.

Продолжайте, пока все не успокоится, и вы станете хорошо себя чувствовать.

При проработке таких явлений, занимайте мягкую и дружественную позицию.

Если во время этой работы вы чувствуете, что ваше внимание привлекает нечто похожее на вашу отколовшуюся частицу, то попросите ее указать на то существо, от которого она отделилась.

### **38.8 Укрепление вашей жизненной силы**

Теперь давайте усилим вашу способность убирать подобные вещи.

Закройте глаза и смакетируйте (создайте с помощью визуализации) "тэтан тела" (что-то типа круга энергии или давления), подтвердите его присутствие здесь, и пусть он развеется, уйдет и исчезнет вдали, благодаря тому, что вы полностью признали и подтвердили его.

Смакетируйте и развеите много таких вещей, помещая их в точные места тела, пространство вокруг себя, стены, пол и потолок.

Продолжайте до тех пор, пока вы не сможете делать это с легкостью, и не будете испытывать по отношению к этому хорошее чувство.

Затем повторите шаг 38.7, чтобы проработать любые другие сущности, которые теперь стали доступными.

Заметьте, что те сущности, которые вы макетируете, "чувствуются" немного иначе, чем реальные.

Разумеется, иногда кажется, что нашел реальную сущность, а на самом деле просто ее макетируешь. Но это нормально, ведь если убираете из прорабатываемой области несколько смакетированных сущностей, то становится легче справиться с настоящими, и иногда они копируют макет ухода и уходят вместе с вашей смакетированной сущностью.

Если вы хорошо этому научитесь, то вы сможете в большинстве случаев удалять их с помощью простого подтверждения.

### **38.9 Проработка частиц**

Теперь посмотрите, сохраняете ли вы где-то частицы самого себя, особенно на других людях.

Если вы обнаружите что-то подобное, то пусть оно "укажет на существо, от которого оно отделилось". Повторяйте это до тех пор, пока оно не развеется, или что-то не прояснится. Если по-видимому оно указало все правильно, но почему-то не совсем освободилось, задавайте ему вопрос "кто ты", пока оно не уйдет. В крайнем случае используйте "инцидент 1", описанный выше.

Иногда после того, как такая частица проработана, появляется еще что-то, или становятся заметны частицы других личностей (тэтаны тела). Если это по-видимому тэтан тела, то проведите процедуру "Что/Кто". Но не слишком беспокойтесь по этому поводу, так как команда "укажите на" часто эффективна и в случае тэтанов тела.

После того, как вы проработаете по-видимому все, что доступно (если вообще что-то есть), поищите их следующим образом:

Закройте глаза. Представьте себе, что вы смотрите через чье-то плечо и стараетесь удерживать его в состоянии человека и в теле. Просто настройтесь на что-то подобное. Возможно, вы получите впечатление об окружающей обстановке или вы увидите кого-то под собой.

Во что бы вы при этом не проникали, пусть оно "укажет на существо, от которого оно отделилось". Оно должно раствориться. Если еще остается какая-то связь, в прорабатываемой области еще что-то есть, или что-то еще связано с этой областью, подавайте ему ту же команду, или используйте команду "кто ты", если по-видимому лучше использовать ее. Проясните область, используя комбинацию команд "укажи на" и "кто ты", пока ничто не будет удерживать там ваше внимание.

Заметьте, что вы можете быть где угодно и воспринимать что угодно, поэтому есть возможность продолжать просматривать эту область после того, как все ушло, но ничто не должно удерживать там ваше внимание или навязывать вам какие-то восприятия, когда вы туда не смотрите.

Затем повторите это, взяв другого человека, которого вы удерживаете в "человеческом состоянии".

Если по-видимому больше ничего нет, то видоизмените технику, представляя, что вы являетесь частью чьего-то тела, удерживая его в твердом и человеческом состоянии, и повторите то, что было описано выше.

### **38.10 Удерживание людей в человеческом состоянии**

Теперь отправьтесь в людное место.

Отметьте человека и попеременно представляйте, что удерживаете его в человеческом состоянии и что предоставляете ему свободу. Прodelайте это несколько раз, затем отметьте следующего человека и повторите. Продолжайте до тех пор, когда вы будете испытывать хорошее чувство и будете готовы предоставлять другим свободу.

Затем попеременно представляйте себе, что другие люди удерживают вас в человеческом состоянии и что они позволяют вам быть свободным, как описано выше.

Затем представляйте себе, что другие люди удерживают друг друга в человеческом состоянии, и что они позволяют друг другу быть свободными, по аналогии с тем, что описано выше.

### **38.11 Завершающий шаг**

Теперь еще раз выполните шаги 38.7 (тэтаны тела) и 38.9 (частицы), прорабатывая все, что теперь стало доступно.

Если эта область удерживает ваше внимание, то вперед, изучите и используйте материалы НОТ или главу 6 "Super Scio", а затем снова выполните вышеописанное. Но если нет, то переходите к следующей главе, и оставьте основательную проработку на второй проход через книгу.

Со временем вам желательно добиться того, чтобы тэтаны тела не оказывали влияния на ваши мысли, не блокировали ваши восприятия, и не сдерживали вас. И вам желательно добиться того, чтобы

вы не удерживали других в человеческом состоянии, для того чтобы делать их хорошими, послушными и так далее.

## **Глава 39: Энергия**

Теперь мы займемся темой проработки энергии.

Эта вселенная построена на принципах, связанных с использованием силы, и вам нужно уметь встречать лицом к лицу, прорабатывать и даже создавать энергию, как для действий в этой вселенной, так и для выхода отсюда. Как дух, вы не хотите позволять чему-то уйти, пока не можете воссоздавать это по своему желанию.

Не нужно слишком сосредотачиваться на силе, так как это может привести вас в излишнее согласие с текущей вселенной. Так что выполните здесь определенную работу, но не заходите слишком далеко на первом проходе через книгу. Для второго прохода есть много упражнений в главе 7 "Super Scio", которые тоже можно использовать.

### **39.1 Полезная энергия**

Прогуливайтесь, как в помещении, так и на открытом воздухе, и делайте следующее:

- а) Отметь энергию, которая могла бы быть тебе полезна
- б) Отметь, каким образом она могла бы быть полезной
- в) Отметь энергию, которая могла бы быть полезна другим
- г) Отметь, каким образом она могла бы быть полезной

Можно отмечать это телесно или умственно. Другими словами, вы можете отметить лампу, включенную и излучающую заметную энергию, или вы можете отметить ток, текущий по проводам внутри стен.

### **39.2 Приемлемая энергия**

Отмечайте ее в любых местах, где только возможно, и как идею, и в реальной вселенной.

- а) Отметь приемлемый источник энергии
- б) Найди источник энергии, который мог бы быть приемлем для других

### **39.3 Запуск и остановка энергии**

Найдите какую-то энергию физической вселенной, которую вы можете физически запускать и останавливать, например, выключатель света.

При выключенном устройстве, умственно проникните внутрь его, наполните его, и воспримите отсутствие потока энергии. Продолжайте наполнять его (умственно), когда вы включаете его (физически), и наблюдайте присутствие энергетического потока. Снова, продолжая наполнять его, выключите устройство и заметьте прекращение потока энергии.

Повторите это несколько раз, с точностью начиная и прекращая энергетический поток, и воспринимая это настолько, насколько вы можете.

Делайте это с разными устройствами до тех пор, пока вы не испытаете хорошее чувство по поводу этого.

Как минимум, постарайтесь по крайней мере получить некое смутное ощущение, что нечто происходит там, где течет поток. По возможности старайтесь дублировать движение, вибрацию, или любые другие присутствующие факторы.

### **39.4 Упражнение с энергетическим лучом**

(Взято из главы 7 "Super Scio")

Одна из проблем работы с энергетическими лучами в том, что когда вы пытаетесь что-то с ними сделать, то из-за отсутствия реакции физической вселенной вы обесцениваете луч, и так и не продвигаетесь достаточно далеко, не получая возможности развить свои силы. Поэтому было бы ошибкой пробовать помещать луч на что-то и использовать его (если вы не продвинулись очень далеко). Нужны статические упражнения, при которых вы действительно начнете что-то чувствовать, и получите обратную связь, не обязательно преодолевая реальность физической вселенной. Именно на

это и направлено данное упражнение.

Смакетируйте невидимый луч энергии, висящий в воздухе. Сделайте его длиной примерно в метр. Энергетический луч не испускает энергии. Это что-то типа стоячей волны, текущей внутри себя. Эти лучи используются для того, чтобы брать, толкать или притягивать что-то, но в данном процессе мы не собираемся этого делать. Здесь нам просто нужно, чтобы луч висел в воздухе, ни с чем не связанный. Вам не нужно вдаваться в его устройство (заряд втекают и вытекают из торцов между осью луча и его поверхностью, которые имеют разные потенциалы, и это устойчивое состояние непрерывного движения). Просто представьте себе, что у вас есть энергетический луч, неважно, насколько призрачным и нереальным он вам кажется.

Теперь попеременно растягивайте луч до трех метров и сжимайте его обратно до одного метра. Делайте это ритмично снова и снова. Не макетируйте это просто как 2 луча разного размера, именно растягивание и сжатие придает процессу эффективность. В каждом из двух положений постулируйте, что он должен быть именно такого размера, а потом все рано растягивайте или сжимайте его.

Спустя некоторое время, у луча появится склонность застревать в одной из позиций и сопротивляться изменению, но вы все равно заставляйте его изменяться так, как нужно вам, так как это ваш луч. Вы заметите, что иногда вам нужно немного побороться с ним. Завершайте процесс лишь тогда, когда вы полностью взяли луч под свой контроль и испытываете хорошее чувство по поводу этого.

Это не делается целиком и полностью за один подход. Это упражнение и оно похоже на зарядку, вы каждый день выполняете его понемногу, и таким образом наращиваете мускулатуру. Со временем вы поймете, что вы имеете дело с реальной очень мощной силой и энергией, и это уже не будет каким-то призрачным воображаемым пустяком.

Продолжать выполнять это, несмотря на отсутствие обратной связи, труднее всего, но это возможно. Однажды я прочитал описание обычно неиспользуемых мышц, которые могут двигать ушами. Тогда я сел и в течение часа попеременно напрягал и расслаблял эти мышцы, ничего при этом не чувствуя, и ничего не происходило, я просто, так сказать, воображал это. А затем мускул дернулся, зашевелился, и после этого я смог двигать ушами. Не особенно полезное умение, но очень поучительное.

Когда у вас будет легкое ощущение при работе с энергетическими лучами, можно перейти к следующему упражнению, а это упражнение делать как зарядку в свободное время.

### **39.5 Очищение энергетических лучей**

Закройте глаза, осмотрите свое тело, и посмотрите, не видно ли энергетических лучей, связанных с ним извне. Они могут казаться лишь едва заметными линиями или смутным образом потока.

Если вы ничего не находите, то смакетируйте (визуализируйте) луч, входящий в тело (не прилагайте к нему силы), и размакетируйте его. Сделайте это несколько раз, и посмотрите, появится ли у вас вдруг образ реального луча, входящего в тело. Если вы все равно ничего не обнаруживаете, то оставьте это упражнение на второй проход через книгу.

Вы можете найти один или несколько лучей. После того, как вы их проработаете, может появиться еще какие-то.

Луч может быть как вашим, так и чужим. Если он не ваш, то он отсоединится и исчезнет в ходе выполнения упражнения. Если это ваш луч, то он очистится и его можно сделать золотого цвета. В таком случае он на самом деле не исчезнет при проведении процесса, но не должен больше удерживать вашего внимания или оставаться видимым после проведения процесса, если вы специально не обращаете на него внимания.

Упражнение заключается просто в том, чтобы макетировать много параллельных лучей рядом с тем лучом, который вы нашли. Вы можете придавать им разную окраску и изменять их цвет, чтобы упражнять свой контроль, но в основном нужно использовать золотые лучи.

Если эти параллельные лучи часто схлопываются в "настоящий", то делайте множество золотых лучей и "скармливайте" их, пока это не прекратится (и обычно в этот момент луч отделяется или очищается).

Пока что вам нужно только прояснить и "остудить" всё, что очевидно и легко. В конце концов (возможно, на втором проходе), когда ваши восприятия станут сильнее, и вы в совершенстве овладеете проработкой частиц и сущностей, вы можете проследивать эти лучи до их источника, узнавать, кто их макетирует, и для чего они предназначены.



Заметьте, что многие лучи идут от ваших собственных механизмов, которые вы установили в удаленных местах. Мы рассмотрим эти механизмы в последующей главе.

### **39.6 Энергетическое упражнение**

Мы во много сосредотачивались на создании, массе и способности обладать. Они действительно важны.

Но есть и обратная сторона медали.

Энергия приходит скорее в результате разрушения, а не в создания.

Разумеется, прежде чем что-то может быть разрушено, оно должно быть создано.

И нет никакого смысла разрушать ваши лучшие творения. Мы не поджигаем красивые дома для того, чтобы согреться, для этого мы сжигаем уголь или что-то другое.

Заметьте, что я использую нечеткое популярное определение разрушения, а не физическое.

Вся наша энергия приходит от разрушения. Автомшины движутся благодаря ряду крошечных взрывов. Солнце разрушает материю. Наши тела разрушают еду.

Для того, чтобы иметь массу, прорабатывается создание, а для того, чтобы иметь энергию, прорабатывается разрушение.

Прямое макетирование энергии никогда не работает достаточно хорошо, нельзя сказать, что это невозможно, но результаты разочаровывают.

Если вы сосредотачиваетесь исключительно на творении, то проявляется склонность скорее к меньшему движению, а не к большему.

Разрушение - это не просто исчезновение. Если вы просто смакетируете скалу и затем размакетируете ее, то не получите никакой энергии. Но если вы ее смакетируете и взорвете, то в результате вы получите энергию.

Просто макетировать взрывы далеко не так эффективно, как взрывать макеты твердых тел, например скал, и так далее.

Заметьте, что не нужно поддерживать какое-то равновесие создания и разрушения. Вам нужно создавать больше, чем уничтожать. Вселенная расширяется. Здесь всего становится скорее больше, а не меньше, и это необходимо для способности обладать.

Начните с макетирования небольших частичек и их взрывания. Проводите цепочки этих крошечных взрывов. Под цепочкой я имею в виду ряд небольших взрывов частичек, один за другим, движущихся вдоль прямой или кривой, как по горящему шнуру.

Запускайте цепочки крошечных взрывов то в одну сторону, то в другую сквозь разные предметы в комнате.

Запускайте цепочки крошечных взрывов то в одну сторону, то в другую через воздух.

Можно сосредоточить немного теплой и целебной энергии на больном месте или на напряженных мускулах, пропуская через них то в одну сторону, то в другую цепочки крошечных взрывов. Мягко испытайте это на разных мускулах рук, ног и спины. Эффект должен быть успокаивающим.

### **39.7 Больше энергии**

Теперь макетируйте большие предметы (скалы, здания, или что-то еще) в окружающем вас пространстве, и пусть они взрываются.

Делайте так, чтобы взрывались большие массы.

Помещайте их в разных направлениях.

Затем макетируйте горячую энергию в виде миллионов крошечных взрывов и частиц, движущихся и сталкивающихся. Помещайте небольшие облака тепла в пространство вокруг себя и в предметы. В данном случае избегайте использования легковоспламеняющихся предметов для того, чтобы вы не чувствовали никакой необходимости ограничивать себя.

Затем макетируйте холодную "энергию" (на самом деле это исчерпывание или отсутствие энергии) в виде миллионов анти-взрывов и остановки движения частиц. Помещайте ее небольшие облака в пространство и предметы, окружающие вас.

Затем чередуйте горячую и холодную, выбирая место, и попеременно создавая облака крошечных взрывов и анти-взрывов.

Под конец визуализируйте взрывы больших масс размером с планеты где-то вдалеке в пространстве.

### **39.8 Источники энергии**

Закройте глаза.

Представьте себе, что вы находитесь над солнцем и смотрите на него. Дотрагивайтесь до солнца и отпускайте, умственно устанавливая с ним связь, и отсоединяясь от него. Отмечайте в солнце движение, разрушение и энергию, дотрагиваясь до него и отпуская много раз. Продолжайте, пока не испытаете хорошее чувство по поводу этого.

Затем смакетируйте рядом с солнцем его копию. Заметьте различия между вашей копией и самим солнцем, и соответственно подправьте копию. Когда вы будете удовлетворены качеством копии, смакетируйте еще одну с противоположной стороны и повторите с ней этот шаг. Продолжайте до тех пор, пока вы не сможете легко делать достаточно хорошие копии.

Найдите еще одну звезду, предпочтительно, чтобы она была другого цвета. Переместитесь к ней. Отмечайте различия между ней и солнцем до тех пор, пока вы не добьетесь улучшения восприятия, или ваше восприятие этой звезды станет вас удовлетворять. Затем выполните с ней вышеописанное упражнение.

Выполняйте это еще с несколькими звездами, пока не почувствуете, что можете обладать солнцами как источниками энергии, и почувствуете удобство по поводу их копирования.

### **39.9 Владение энергией**

Теперь макетируйте маленькие (от 10 сантиметров до метра в диаметре) солнца в окружающем вас пространстве. Пусть они присоединяются к вам и питают вас энергией.

Выполняйте это до тех пор, пока вы не станете чувствовать удобства по поводу владения энергией.

Затем макетируйте маленькие (сантиметр или два в диаметре) солнца внутри тела. Пусть они обеспечивают тепло и энергию. Макетируйте их в ладонях, ступнях и так далее.

В завершение отправьтесь в людное место. Отмечайте людей и излучайте им потоки энергии, представляя себе, что они будут чувствовать себя энергичнее и здоровее.

### **39.10 Энергия дыхания**

Самым легким способом для макетирования энергии и введения ее в тело — макетировать вокруг себя облако энергии золотого цвета и делать так, чтобы она вдыхалась внутрь во время дыхания.

В восточных практиках есть аналогичная идея "праны", то есть космической энергии, которую вы вдыхаете, и на этом основываются разнообразные дыхательные упражнения во всех этих практиках. В очень немногих продвинутых практиках осознается, что сам макетируешь эту энергию, а не берешь ее из какого-то божественного источника.

Можно обойтись без жесткого контроля дыхания, который обычно применяется в этих практиках, так как это на самом деле макет, и техника не имеет особого значения. Управление дыханием полезно для внесения кислорода в кровь и для сознательного овладения автоматическими функциями тела, но в данном упражнении это несущественно.

На самом деле мы применяем уловку. Существуют всевозможные энергетические поля и механизмы, установленные вами внутри и вокруг тела, и трудно просто макетировать энергию и вводить ее в тело. Вливая ее вместе с дыханием, можно обойти защитные контуры и сделать энергию приемлемой для тела.

Так что смакетируйте большое облако энергии золотого цвета вокруг тела, и пусть она втекает в вас в процессе дыхания. По мере вхождения энергии распространяйте ее дальше по всему телу и вниз до самых удаленных точек. Поскольку это ваш макет, вы можете направлять огромный поток к конечностям, даже если вы дышите невнимательно и поверхностно, но скорее всего вам понадобится дышать медленно и с некоторым контролем, чтобы у вас хватало времени визуализировать весь путь потока энергии.

Вам не обязательно визуализировать обратный поток (но иногда это бывает полезно), раз энергия находится в теле, то можно распределять ее по телу, игнорируя выдохи тела.

Можно немного поэкспериментировать с этим, а также попробовать использовать поток,

противоположный направлению дыхания, просто чтобы убедиться в том, что вам не обязательно поддерживать навязчивое согласие с ним.

Но я думаю, вы убедитесь в том, что втекание энергии вместе с дыханием - это самый легкий и быстрый способ повысить энергетический уровень тела с помощью макетирования.

## **Глава 40: Механизмы**

Рассмотрев энергию, давайте теперь исследуем материю в форме предметов, а также изучим комбинацию энергии и предметов в виде механизмов.

### **40.1 Дублирование**

Выберите предмет в комнате, который вам хотя бы отчасти нравится и который немного сложен по своей структуре.

С открытыми глазами, смакетируйте (визуализируйте) рядом с ним совершенный дубликат этого предмета.

Теперь отмечайте различия между этими двумя предметами, и подгоните макет так, чтобы он как можно точнее соответствовал реальному предмету.

Продолжайте до тех пор, пока не станете довольны копией.

Затем закройте глаза и "осмотрите" город или сельскую местность, чтобы найти что-то достаточно большое (например, здание), которое вам отчасти нравится и которое немного сложно по структуре.

Выполните с этим предметом такое же упражнение, макетируя рядом с ним копию, а затем отмечая отличия и подгоняя макет, пока не будете довольны копией.

Затем откройте глаза, осмотрите комнату, выберите еще один предмет и повторите. Потом закройте глаза, выберите большой предмет вне комнаты и повторите.

Попеременно делайте это с предметом в комнате, на который вы смотрите (глазами), и с предметом, который вы рассматриваете снаружи с помощью внешней точки зрения.

Продолжайте до тех пор, когда вы научитесь качественно копировать большие сложные предметы, и будете испытывать хорошее чувство по поводу этого.

### **40.2 Дублирование механизмов**

Теперь выполним вышеописанный шаг с работающими механизмами или движущимися предметами.

Для начала используйте водопроводную раковину или что-то похожее, где можно оставить воду течь и наблюдать ее течение.

Сначала, когда вода закрыта, смакетируйте рядом копию раковины, отметьте различия и подгоните макет, как в предыдущем упражнении.

Когда вы станете довольны копией, включите воду и добавьте ее в свой макет, отмечая происходящее при этом движение и энергию, и тоже копируя их.

Теперь сделаем это с работающим устройством и механизмом, движения которого видимы. Оставьте вещи типа радио или тостера на потом, возьмите сначала что-то с реальным движением.

При этом нужно учитывать, что вам нужен механизм, который будет оставаться в поле видимости во время выполнения упражнения. Идеально подходит игрушечный поезд, бегающий по кругу. Реальная машина или поезд, которые в конце концов скроются из виду, подходят не лучшим образом.

Есть практическое соображение, вам нужно что-то, что остается на виду в процессе выполнения упражнения. Игрушечный поезд бегающий по кругу будет идеален. Реальная машина или поезд, которые в конце концов скроются из виду, не подходят.

Можно находить что-то внутри помещения или снаружи, и выполнять с ними это упражнение по дублированию.

Прежде чем переходить к умственному варианту, выполните его несколько раз с помощью глаз тела. В умственном варианте вы можете находить большие механизмы с мощной энергией и дублировать их.

Здесь можно делать и физический, и умственный вариант. Также используйте возможность дублировать механизмы, окружающие вас в повседневной жизни.

Когда вы продвинетесь в этом, можете также дублировать внутреннее устройство и связанную с ним энергию.

Если вы почти ничего не знаете о том, как что-то устроено, то неплохой идеей будет взять ознакомительные книги, в которых приведено много внутренних схем и объяснений, и узнать об этом немного больше.

В конце концов вам нужно научиться выполнять это с электронными устройствами и подобными вещами. Если вы еще незнакомы с ними, то будет полезно узнать основные определения и заглянуть в них внутрь.

Конечно, не стоит ожидать мгновенного восприятия и понимания сложных устройств (особенно электронных), о которых вы ничего не знаете. И даже если вы можете воспринимать и изучать вещи таким способом, то это просто занимает слишком много времени (слишком многое нужно понять, и осознать слишком много деталей), по крайней мере пока вы находитесь в человеческом состоянии.

Но если вы будете сочетать небольшой объем знаний с поверхностным "тэта" восприятием, то будете удивлены тем, как глубоко вы будете понимать устройство механизмов.

Упражняйтесь в этом, пока не сможете с удобством использовать это как инструмент, и не станете испытывать хорошее чувство по поводу дублирования механизмов и движения. Затем добавьте это в свой инструментарий, и используйте это в жизни, продолжая работу с этой книгой.

### **40.3 Быть механизмом**

Теперь вообразайте себя в виде механизмов.

Для начала выберите то, что вам немного нравится, и о чем вы имеете определенное представление.

Претворитесь, что вы автомобиль, или паровоз, или миксер, фен, и так далее.

Дети часто делают это, но они не продвигаются достаточно далеко.

Здесь, вам нужно закрыть глаза и реально визуализировать, что вы это механизм, включая макетирование внутреннего устройства, энергию, движение по окружающей обстановке, обработку чего-то, или что-то еще, что делает этот механизм.

После того, как вы испытаете хорошее чувство по поводу одной машины, выберите следующую повторите. Сделайте это для многих механизмов.

Начинайте с вещей, в которых много массы и движения. Но в конце концов вам нужно научиться макетировать, что вы являетесь такими вещами, как телевизоры или компьютеры.

Это бывает очень весело, и также полезно для изучения того, как что-то устроено, в дополнение к духовным достижениям и улучшению способности создавать макеты.

### **40.4 Умственные механизмы**

У личности, как правило, есть разнообразные умственные механизмы, работающие автоматически.

#### **40.4.1 Размакетирование**

Смакетируйте перед собой предмет мебели, например стол, примерно в метре перед собой.

Теперь вообразите, что вы являетесь "размакетирующей машиной", находящейся позади вас над плечом, и в качестве размакетирующей машины, вы заставляете этот предмет мебели исчезать каждый раз, как только вы его макетируете.

Повторите это много раз, макетируя стол, и в роли размакетирующей машины, немедленно заставляйте его исчезнуть. Видоизменяйте это, используя разнообразные предметы, делайте несколько повторений для каждого. Затем делайте еще несколько повторений, смещая расположение "размакетирующей машины".

#### **40.4.2 Чернота**

Теперь повторите 40.4.1, как описано выше, но на этот раз будьте "затемняющей машиной", которая покрывает макет облаком черноты.

#### **40.4.3 Невидимость**

Теперь повторите упражнение в роли "машины невидимости", которая делает предметы невидимыми.

#### **40.4.4 Видение**

Теперь смакетируйте стол или другой предмет мебели.

Будьте машиной невидимости, которая делает его невидимым, как в предыдущем упражнении.

Затем будьте "видящей машиной", находящейся в голове, которая смотрит сквозь невидимость и все равно видит стол.

Затем будьте позади головы, возьмите картинку стола и рассмотрите ее.

Упражняйтесь в этом до тех пор, пока вы не сможете делать это как единое действие – создавать стол, делать его невидимым с помощью одной машины, смотреть на него с помощью другой, и затем рассматривать картинку стола, сделанную машиной.

Затем продолжите это, беря разные предметы и иногда меняя местонахождение механизмов.

#### **40.4.5 Еще о видении**

Теперь повторите вышеописанное 40.4.4, но используйте машину затемнения вместо машины невидимости.

#### **40.5 Машины интериоризации**

Представьте себе, что вы находитесь внутри головы своего тела.

Теперь представьте себе что вы экстериоризируетесь, выходя из головы наружу и вверх выше тела.

Потом будьте "машиной интериоризации", находящейся сверху, и заталкивающей вас обратно в голову.

Много раз экстериоризируйтесь и будьте машиной, заталкивающей вас назад, до тех пор, пока вы не будете испытывать хорошее чувство по поводу этого, и готовы избавиться от такой машины.

#### **40.6 Изобретение**

Здесь мы занимаемся прежде всего умственными механизмами. Машины, которые могут напоминать вам о чем-то или вычислять что-то.

а) Изобрети какой-то умственный механизм

б) Подумай о каком-то умственном механизме, который тебе не обязательно постоянно создавать в настоящем времени

#### **40.7 Владение машинами**

Повторяйте каждую команду по 3 раза, попеременно.

а) Смакетируй способ избавляться от умственных механизмов

б) Смакетируй способ получать еще больше умственных механизмов

#### **40.8 Машины реальности**

Отправьтесь в людное место.

Выберите стену, большой предмет или часть здания.

Отмечайте людей и воображайте, что у них есть "машины", которые проецируют для них реальность выбранного предмета.

Затем отмечайте людей, воображайте что у них есть такие машины реальности, и затем воображайте, что эти машина копируют "реальность" одна у другой, и таким образом все они видят одну и ту же реальность.

После того, как вы сможете с удобством делать это, начните менять выбираемые предметы, и продолжайте упражнение.

Затем выполните это для всей видимой физической реальности, воображая, что у каждого человека, которого вы отмечаете, есть машина реальности, которая ее проецирует, и каждая копирует то, что проецируют другие машины, и таким образом все находятся в одной и той же реальности.

### **Глава 41: Тела**

По сути, тело - это символ, который дух использует в игре как игровую фишку. Это пункт связи (терминал) для общения, восприятия и действий.

На первых этапах своего существования, мы просто по желанию делали их существующими или несуществующими, или оставляли их в известных местах, где другие могли их найти, когда хотели с нами связаться. Первоначально мы не путали себя с этими фишками и у нас не было никаких ограничений в том, чтобы проецировать их при необходимости.

Но исходя из нашего желания к более интересным играм, более сложным и занимательным макетам, мы постепенно ввели больше ограничений и сложностей в телесные макеты, преобразовав их со временем из простых предметов в замысловатые и даже меняющиеся формы жизни.

Даже тогда мы не допускали глупой ошибки и не путали себя с игровыми фигурами, которые мы использовали. Возьмите для примера игру, любую игру с игровыми фигурами, которые можно перемещать, будь то шахматы, монополия, или видеоигра, где человек управляет персонажем. Представьте, как низко нужно пасть для того, чтобы забыть, что являешься игроком, и начать верить, что являешься фигурой, которую двигаешь по игровому полю.

Мы прошли через долгий ряд вселенных, и только в нескольких последних мы сделали ужасную ошибку, путая себя, свою индивидуальность, само свое существование и выживание, с этими фишками, которые мы проецируем и которыми маневрируем в ходе игры.

Я не призываю вас принимать это как непреложную истину. Если хотите, считайте это интересной гипотетической идеей. Но попробуйте некоторые из упражнений и посмотрите, что вы узнаете не собственном опыте.

#### **41.1 Пешки в игре**

Для этого упражнения вам нужны какие-то игровые фигуры. Это могут быть шахматы, куклы, игрушечные солдатики, или любой набор вещей, которые можно передвигать и использовать их как фигуры в игре. Они должны иметь определенную индивидуальность, по крайней мере отчасти, и не быть одинаковыми (шахматы подходят, а шашки нет).

Установите фигуры (куклы или что-то другое) на столе в каком-то интересном порядке.

Перемещайте их, представляя, что они взаимодействуют, общаются, касаются или обмениваются потоками тем или иным образом, почти как ребенок играет с куклами или игрушечными солдатами. Просто немного поиграйтесь, пока действительно не почувствуете, что эти фигуры взаимодействуют в игре.

До этого момента мы не делали ничего, чего не мог бы делать в игре ребенок. Теперь перейдем к особой части упражнения.

Выберите фигуру, которая вам понравится, и будьте ей настолько, насколько можете, воображая, что вы находитесь внутри куклы, видите с ее точки зрения, являетесь ей и испытываете ее эмоции.

Затем будьте собой, снаружи игры, выше ее.

Попеременно будьте то фигурой, то самим собой за кулисами игры.

Когда вы сможете легко переходить туда и обратно, начните управлять фигурами и перемещать их, пусть они снова взаимодействуют и тому подобное, и в ходе этого переходите туда и обратно, являясь то самим собой, то фигурой.

Продолжайте управлять игрой, используя свое человеческое тело для перемещения фигур, даже тогда, когда вы являетесь фигурой. Когда вы работаете над переживанием игры с точки зрения фигуры, позволяйте манипуляциям продолжаться как бы автоматически.

Продолжайте дальше, перемещая точку зрения и управляя, до тех пор, пока вы не сможете с удобством удерживать две точки одновременно, являясь одновременно и фигурой, и оператором.

Если необходимо, то повторите с разнообразными фигурами и играми до тех пор, пока вы не будете испытывать хорошее чувство по поводу этого, и это будет весело.

В конце концов, можно добиться того, что вы вдруг увидите свое человеческое существование с этой точки зрения, и увидите свое человеческое тело как вашу текущую фигуру в игре. Но этого может не произойти до второго прохода через книгу.

#### **41.2 Макетирование тел**

Закройте глаза. Найдите людное место в помещении или на открытом воздухе. Как обычно, просто по мере сил представьте себе, что вы смотрите на это место.

Смакетировать свое собственное тело в этом людном месте. Представьте себе, что разные люди

подтверждают вам ваше присутствие, даже если они не смотрят на ваше тело и не обращают на него внимания. Размакетируйте тело и просто посмотрите на эту область с внешней точки зрения.

Повторите это много раз. Затем выберите другое людное место и сделайте то же самое. Продолжайте до тех пор, пока не станете испытывать хорошее чувство по поводу этого.

#### **41.3 Макетирование других игровых фигур**

Выберите какой-то геометрически простой предмет, например куб, пирамиду, шар или многогранник.

Повторите 41.2, но макетируйте этот предмет как ваше "тело", и пусть люди подтверждают его присутствие там.

Макетируйте его и размакетируйте в различных местах, как и в предыдущем упражнении.

Затем выберите еще один предмет и повторите.

#### **41.4 Копирование тел**

Отправьтесь (физически) в людное место.

Выберите кого-то, кто достаточно неподвижен, стоит или сидит, так чтобы вы могли делать упражнение, не опасаясь, что он уйдет (если он уходит из поля зрения, просто выбирайте другого человека).

Смакетируйте его точную копию рядом с ним. Отметьте различия между вашей копией и его телом и подправьте копию, так же, как вы делали это с механизмами в предыдущей главе.

Если он немного перемещается, посмотрите, можете ли вы скопировать своей копией его движения.

Когда вы будете удовлетворены своей копией (или человек уйдет), выберите другого человека и делайте то же самое.

Когда вы сможете делать это с удобством, попробуйте также по мере сил копировать внутренние органы, кости, мускулатуру, или любые другие имеющиеся структуры.

Когда сможете делать это с удобством, выберите кого-то, кто двигается, и посмотрите, сможете ли вы скопировать его в движении. Делайте то, что в ваших силах. Повторяйте до тех пор, пока не будете испытывать хорошее чувство по поводу этого.

#### **41.5 Тела животных**

Лучше всего пойти в зоопарк, но можно делать это упражнение и с домашними животными, живыми существами на природе, или любыми формами жизни.

Начните с того, что обратите внимание на жизненную форму, и подтвердите ей ее присутствие. Представьте себе, что она в ответ подтверждает вас.

Когда сможете делать это с удобством, сделайте упражнение 41.4, с телами животных вместо человеческих.

#### **41.6 Макетирование тел животных**

Дух может обладать всевозможными умственными механизмами, привязанными к телу. Они настолько автоматичны и удобны, что бывает трудно обнаружить их и работать с ними.

При работе с макетами человеческих тел проявляется склонность ставить все механизмы на автоматический режим, потому что это очень привычно.

Поэтому особенно ценно тренироваться с макетами тел других типов, которыми не настолько привык управлять. Это весьма полезно для достижения лучшего контроля над телами.

Интересно, что это отчасти присутствует в продвинутой тренировке "кун-фу" (боевых искусств), и по легенде Мерлин тренировал короля Артура визуализировать, что он превращается в разных животных и путешествует по стране.

Вам нужно сделать это по меньшей мере с тремя разными типами животных, чтобы не фиксироваться на каком-то одном.

Начните с какого-то четвероногого животного. Визуализируйте себя в виде животного в каком-то приятном и подходящем природном месте. Перемещайте свои конечности и тело, визуализируйте, как работают мышцы, как поддерживается равновесие, и так далее. Смотрите вокруг глазами животного, создавайте разнообразные вещи для наблюдения, и смотрите на них. Проработайте дыхание и

кровообращение.

Когда вы будете делать это с удобством, начните ходить, а затем бегать и прыгать, чувствуя, как работают конечности, и так далее. Смакетируйте какие-то чувства и ощущения, и впечатление жизни и активности, идущее от тела.

Когда вы будете делать это с удобством, повторите упражнение с каким-то водоплавающим созданием, например рыбой или дельфином. Почувствуйте соответствующие ощущения воды, и тому подобное.

Затем выполните то же самое с какой-то птицей, например, орлом.

Если это хорошо получается, и по-видимому вы можете извлечь из упражнения что-то еще, что ж, вперед, выполните его для разнообразных других животных. Можно даже выполнять это с мифическими созданиями, например, с летающими драконами.

#### **41.7 Человеческие тела**

Теперь давайте повторим 41.6 с макетами человеческих тел.

Сделайте это а) с идеальным телом, б) со старым и дряхлым телом, в) с телом противоположного пола.

В данный момент не так уж полезно делать это с макетом текущего тела, потому что будет проявляться склонность просто копировать существующую структуру, вместо того, чтобы создавать что-то заново. Поэтому давайте оставим это на потом.

Заметьте, что в большинстве упражнений вы просто макетируете тело, не обращая никакого внимания на детали, но в данном случае нам нужно тщательно прорабатывать детали.

Будет неплохой идеей взять книгу по анатомии или какой-то другой справочник по физической структуре человеческого тела, и проработать разнообразные детали внутренней структуры, макетируя разнообразные органы и тому подобное.

Перемещайте смакетированные тела по приятной или интересной окружающей обстановке.

#### **41.8 Дублирование тела**

Теперь смакетируйте две копии своего текущего тела лицом друг к другу.

Одна из них будет правильной, а другая – зеркальной, другим словами, хотя они стоят лицом друг к другу, нужно, чтобы ваше “правое” плечо находилось с одной и той же стороны у обеих копий, чтобы они отражали друг друга.

Если между этими двумя копиями проходит какой-то поток или энергетический разряд, позвольте этому происходить, удерживая копии лицом друг к другу, и сохраняя их до тех пор, пока поток не стихнет.

Когда вы будете спокойно и с удобством удерживать копии лицом друг к другу, поменяйте местами правильную и зеркальную копии. Так, если верная копия была от вас справа, то теперь она будет слева, а зеркальная копия справа.

Снова позвольте происходить любой разрядке энергии, и затем с удобством удерживайте их еще минуту.

Продолжайте менять их ориентацию и удерживать их так около минуты, или столько времени, сколько нужно, чтобы разрядка энергии полностью завершилась.

Когда вы сможете с удобством удерживать их лицом друг к другу и легко менять ориентацию без дальнейших реакций, переходите к следующему шагу.

#### **41.9 Еще дублирование**

Теперь повторите 41.8, но на этот раз сосредотачивайтесь на конкретных частях тела, например, на руке, ноге, глазах, или чем-то еще.

Пусть тело в целом будет неясным, но постарайтесь, чтобы та часть, с которой вы работаете, была ясно видна с тонкими подробностями.

Снова позвольте происходить разрядке энергии и меняйте ориентацию с одной стороны на другую, но особенно сосредотачивайтесь на деталях той части, с которой вы работаете, и обратите особое внимание на то, чтобы одновременно видеть конкретную деталь в правильной и зеркальной копии.



Когда вы сможете с удобством работать с частями тела, перейдите к копированию и сосредоточению на внутренних органах, например желудке, почках, печени, и так далее.

Этот процесс в саентологии иногда называется "двойной терминал", так как эти два образа выступают в роли терминалов (электрических клемм), которые время от времени разряжаются друг на друга. Его можно проводить а не только с телами, но и с другими вещами, но он полезнее всего в приведенном здесь варианте.

#### **41.10 Прямое дублирование**

К этому моменту вы должны уметь экстериоризироваться и смотреть на свое текущее тело (по крайней мере смутно), без малейшей склонности автоматически схлопываться в него.

Если это еще не так, то оставьте это упражнение на второй проход через книгу.

Вначале закройте глаза и представьте себе, что вы смотрите вниз на свое тело, находящееся в текущем положении.

Смакетируйте рядом его копию. Заметьте, что это должна быть правильная копия (не зеркальная), лицом в ту же самую сторону, а не зеркальный дубликат лицом к лицу, который мы использовали раньше.

Теперь отмечайте отличия и подгоняйте копию под оригинал, как мы делали это в предыдущих упражнениях.

Когда вы сможете с удобством делать это, измените свое положение так, чтобы вы смотрели вниз на тело из другой позиции, и повторите. Выполните это для всех шести направлений (справа, слева, спереди, сзади, сверху, снизу), и для любых промежуточных позиций, которые кажутся вам естественными или важными.

Если вы лежали, то повторите это, сидя на стуле. Если сидели, то повторите это лежа. Другими словами, выполните все упражнение с телом в обоих положениях, неважно, в каком порядке. Если кажется нужным, сделайте это со стоящим телом.

#### **41.11 Поток управления**

Представьте себе, что вы находитесь позади своего тела, и касаетесь мозга чем-то вроде луча для того, чтобы управлять им.

Выполняйте это с открытыми глазами, но отчасти сохраняйте чувство, что вы также находитесь позади или сбоку тела, и смотрите на него, управляя им.

Теперь сделайте медленное и простое движение рукой. При этом прослеживайте поток энергии и нервные импульсы, проходящие через мозг и вниз к рукам, вызывающие это движение.

Выполните это несколько раз, замечая, как устроен этот поток. Затем повторите это несколько раз с другой рукой.

Теперь вернитесь к первой руке, с которой вы работали, и сделайте это снова, но в этот раз обращайтесь особое внимание на любые остановки или препятствия ровному течению потока.

Если где-то происходит остановка или задержка, сосредотачивайтесь на этом месте (обычно в нервном канале тела, но также возможно в луче от вас к мозгу или в точке, в которой луч соединяется с телом). Выберите две точки по обе стороны вблизи препятствия и мягко пропускайте между ними энергию туда и обратно, до тех пор, пока препятствие не исчезнет.

Подвигайте тело другими способами, найдите еще какие-то препятствия, и уберите их таким же образом.

Вначале вы скорее всего увидите как бы "аналог" потока, а не сам поток. Он будет замедленным вариантом, вписывающимся в диапазон "приемлемого" для вас движения. В конце концов вы можете увидеть за ним реальный поток, который настолько быстр, что движется почти мгновенно.

Не обесценивайте свое восприятие точек застревания только из-за того, что вы видите их с помощью "аналога". Обычно таким способом можно найти реальные точки застревания. Мы все окружили себя многочисленными механизмами, которые выполняют подобные задачи, защищая нас от прямого восприятия скоростей и сил реального мира. По мере продвижения вы научитесь обходить такие механизмы, но все же скорее всего будете продолжать использовать их ради удобства.

#### **41.12 Регулирование якорных точек**

Есть много структурных и энергетических систем, которые дух может вмонтировать в физическое тело.

Они не физические в материальном смысле, но их можно считать физическими на духовном уровне.

Одна крайность - это настоящая физическая материя и энергия текущей вселенной.

Другая крайность - это чистый дух или тэтан, который является отсутствием чего бы то ни было, обладающим мыслью и потенциалом. Это вы без бремени всего остального.

Между ними находятся разнообразные слои полуфизических "умственных" или "тэта" структур и энергий, которые используются для проецирования и управления телом. Мы много тысячелетий тщательно занимались надстройкой все более сложных слоев. Разнообразные "умственные" механизмы, с которыми мы работали в предшествующей главе, находятся именно на этом уровне.

Эти слои простираются от почти физических до почти чисто мысленных, с промежуточными стадиями между ними.

В этой области все еще много умозрительных гипотез и сырых экспериментов, но многое указывает на то, что всего есть 8 уровней, от чисто физического до чисто "тэта" (мыслительного).

Следующий уровень после физического - "астральное" тело и энергетическая система "чакр", которые тщательно прорабатываются во многих восточных практиках. Мы оставим это для продвинутых студентов, материалы по этому поводу можно найти в "Super Scio" и в Интернете.

Из этих систем самой легкой для начинающего будет система "якорных точек", которые были исследованы Хаббардом в начале 50-х годов. Она находится на более высоком уровне, чем астральная система, и поэтому она менее тверда и с ней легче работать.

В идеальном состоянии, "якорные точки" — это золотые шары разного размера, расположенные в теле и вокруг него.

Есть 3 больших шара, расположенных в голове.

Есть шары среднего размера и еще более мелкие в каждом суставе и в ключевых местах органов, и обычно в 8 позициях в нескольких футах (фут ~ 30 см) или дальше вне тела.

И есть тысячи крошечных шаров, в основном внутри тела, но также и в нескольких метрах вокруг.

Многие якорные точки могут быть разрушены, обесцвечены, рассогласованы или смещены со своей позиции. Их прояснение может улучшить самочувствие тела. Кроме того, играясь с ними, можно получать интересные эффекты.

Упражнение очень простое. Макетируйте золотые якорные точки вокруг (но не внутри) своего тела. Начните с 3 больших, расположенных внутри головы. Макетируйте большое их количество вокруг головы (но не внутри головы).

Когда вы будете макетировать все большее их количество вокруг головы, реальные точки в голове должны постепенно стать видимыми, хотя и немного туманно. Если возможно, то постарайтесь, чтобы реальные якорные точки втягивали смакетированные вами копии.

Не пытайтесь затолкнуть новые якорные точки в голову, это неприемлемо для структуры тела. И не толкайте те точки, которые вы обнаружите, ударяя по ним мощными энергетическими лучами. Это еще один хороший способ вызвать у себя головную боль.

Когда якорные точки становятся видимыми, постепенно начинайте вливать в них энергию и возвращать им золотой цвет, промывая ей любые темные пятна.

Если кажется, что они находятся не на своем месте (что вполне возможно), мягко добавьте еще энергии и побудите их сдвинуться в правильную позицию, не применяя при этом силу.

Проясняйте разнообразные якорные точки внутри тела и вне его, до тех пор, пока не испытаете хорошее чувство. Возможно, вы сможете с помощью этого процесса успокоить и урегулировать разнообразные напряжения.

Эта техника макетирования (макетировать копии до тех пор, пока не станут видимыми реальные вещи), похоже, работает со многими различными структурами, включая систему чакр и структуру, напоминающую энергетические стержни. Но оставьте подобные вещи на потом, если вы еще не работали с такими системами.

Проводить слишком много времени в работе над любой из этих систем - это ошибка, так как вы

входите в излишнее согласие с существующими энергиями и структурами. Работайте с ними время от времени, продолжая при этом процессинг другого типа.

#### **41.13 Генетическая сущность**

Этот раздел предназначен скорее для того, чтобы дать вам общие сведения, потому что вы все равно в конце концов встретитесь с этой сущностью, и она упоминается в ранней саентологической литературе.

Есть как бы "генетическая сущность", управляющая телом.

"Генетическая сущность" - это на самом деле не сознательное существо, а "тэта механизм", который управляет ростом тела. Она была названа "сущностью", потому что казалось, что есть еще одна сила, работающая над телом, кроме самой личности, но она больше похожа на компьютерную программу, обслуживающую тело, а не разумное существо.

Якорные точки, описанные выше, часто называют якорными точками генетической сущности или ГС, но точно не известно, есть ли между ними какая-то реальная связь.

Можно работать с ГС, наполняя собой области тела и проявляя намерение, как вы хотите, чтобы эта область росла, лечилась или развивалась, и программа постарается реализовать это, в рамках биологии человека.

Но реальные существа часто считают, что они являются этой ГС, и мешают ей (смотри главу, посвященную раздроблению), так что эту тему стоит оставить до тех пор, пока вы не достигнете настоящего мастерства в проработке сущностей.

Если вам все же удастся установить контакт с самой ГС, то она похожа на механизм или программу, с фантастически сложной серией взаимосвязанных и упорядоченных постулатов, исполняемых каждое мгновение. Но если вы столкнулись с чем-то сознательным, то это существо, которое думает, что оно является ГС, и вам нужно проработать его с помощью НОТ или аналогичной техники. Эти настоящие существа просто стопорят работу. Техники НОТ никак не влияют на сами механизмы ГС, так что не стоит беспокоиться о возможном демонтаже чего-то действительно полезного для тела.

### **Глава 42: Предметы и бесконечность**

Здесь мы еще немного поработаем с предметами, введя немного экзотические понятия, например бесконечные макеты, и так далее.

#### **42.1 Нельзя прикасаться**

Ходите по комнате и касайтесь разных предметов, и когда вы касаетесь каждого из них, пусть стены кричат на вас: "Нельзя прикасаться", и тогда очень быстро отводите руку от предмета.

Затем делайте то же самое умственно, отмечая предмет, дотрагиваясь и присоединяясь к нему, делая так, чтобы стены кричали: "Нельзя прикасаться", и быстро отпуская предмет.

Затем повторите оба эти шага (физическое касание, а затем умственное), но когда стены кричат "нельзя прикасаться", игнорируйте это и продолжайте касаться, отпуская предмет только тогда, когда сами пожелаете.

#### **42.2 Чернота**

Смотря вокруг с открытыми глазами, отмечайте предмет и попеременно несколько раз обволакивайте его волной черноты снимайте ее. Затем отметьте другой предмет, и повторяйте до тех пор, пока не испытаете хорошее чувство по поводу этого и не добьетесь контроля над этим.

Потом делайте то же самое с закрытыми глазами.

Затем, выберите большой город и вообразите, что вы смотрите на него с высоты. Отмечайте в городе то, что вам нравится, до тех пор, пока вы не будете отчасти его воспринимать. Затем попеременно покрывайте город огромным облаком черноты, а затем снимайте облако и рассеивайте его. Выполняйте до тех пор, пока вы не почувствуете, что вы управляете чернотой и блокированием восприятия. Время от времени меняйте город.

#### **42.3 Сложные макеты**

Смакетировать (визуализировать) большое и сложное здание, или аналогичную структуру с многочисленными интересными особенностями и деталями. Поработайте над этим некоторое время, обратите особое внимание на проработку деталей. Например, макетируйте цвет и текстуру стен,

оконные стекла, дизайн окон и дверей, коридоры и внутренние комнаты, и так далее. Добейтесь реального чувства, что у вас что-то есть.

Затем выбросьте это и смакетируйте еще одну такую структуру. Сделайте по крайней мере три разных макета. Если вам трудно избавиться от макета, копируйте его, пока не будете иметь достаточно копий, и сможете с удобством выкинуть их.

Теперь сделайте то же самое с природным ландшафтом, например, склоном, покрытым деревьями, или чем-то другим, что вам нравится. Опять же сделайте это с подробными деталями. Выполните это по крайней мере 3 раза.

#### **42.4 Бесконечности**

На самом деле легче сделать простую бесконечность, чем сложный макет.

Вообразите дорогу, возможно, светло-серого цвета, висящую в пустом пространстве. Будьте над ней и смотрите вдоль нее в одном направлении. Вообразите, что она вечно продолжается все дальше, другими словами, она имеет бесконечную длину. Развернитесь и продолжите ее до бесконечности и в другом направлении.

Теперь смакетируйте километровый столб или знак с надписью "0" на обочине дороги.

Продвиньтесь на километр дальше и смакетируйте километровый столб или знак с надписью "1". Затем отправьтесь еще дальше на километр и поставьте столб с надписью "2".

Заметьте, что можно продолжать делать это вечно, так как дорога предполагается бесконечной.

Теперь сделайте один простой макет ряда километровых столбов или знаков, протянувшегося в бесконечность, номер каждого из которых на единицу больше предыдущего. Сами километровые столбы могут быть одинаковыми.

Отправьтесь к километровому столбу 100 и убедитесь, что он есть. Затем перейдите к столбу 14.000 и убедитесь, что он тоже присутствует. Если у вас есть с этим какие-то трудности, то повторите постулат бесконечности указателей и снова проверьте, и так до тех пор, пока вы не добьетесь, чтобы эти столбы там находились.

Вернитесь обратно к столбу 0, посмотрите в противоположном направлении и установите в этом направлении бесконечный ряд указателей с отрицательными номерами, от "-1" до бесконечности.

Конечно, это не более чем числовая математическая линия, постулированная в визуальной форме.

Заметьте, как это просто и легко постулируется, намного легче, чем работа над деталями сложного здания.

Смакетируйте это несколько раз, до тех пор, пока вы не сможете легко это делать, и не будете встречать никаких трудностей при отбрасывании макетов.

#### **42.5 Крупинка песка**

Теперь смакетируйте песчинку, посмотрите на нее вблизи, и воспримите подробные детали, например точную форму и поверхность.

Смакетируйте дюжину отдельных песчинок, немного разной формы, цвета и текстуры.

Теперь вообразите тысячи копий каждой песчинки, смешайте их вместе, образовав песчаную полянку. Добавьте для разнообразия несколько блестящих штучек и забавно раскрашенных камешков.

Затем растяните эту полянку песка, образовав большой пляж, копируя ее столько раз, сколько нужно.

Теперь растяните пляж в бесконечность в обоих направлениях.

Проверьте некоторые места вдоль пляжа и убедитесь в том, что он продолжается настолько, на сколько у вас хватает желания идти вдоль него.

Повторяйте до тех пор, пока вы не будете делать это с удобством. Если хотите, можете разнообразить это, макетируя участки пыли, гравия, или других подобных вещей.

Немного больше по поводу бесконечности можно найти в главе 5 книги "Super Scio".

#### **42.6 Предметы, уходящие в бесконечность**

Теперь осмотрите комнату и выберите предмет, который вам нравится.

Сделайте его копию, перекрывающую его, но немного сдвинутую в сторону.

Сделайте еще одну копию, совсем чуть-чуть дальше.

Сделайте группу копий, каждая из которых сдвинута чуть-чуть дальше предыдущей, немного похоже на разложенную веером колоду карт.

Теперь скопируйте предмет в направлении бесконечности. Сделайте бесконечный ряд копий, каждая чуть дальше предыдущей, что-то типа твердой линии, которая бесконечно продолжается. Можно сделать это с помощью одного-единственного постулата.

Затем отбросьте эти макеты. Если вам трудно их выбросить, то запустите еще один ряд копий в направлении бесконечности, но слегка измените цвет. Продолжайте создавать еще и еще параллельные ряды, до тех пор, пока не сможете легко от них избавляться.

Выберите другой предмет и повторите.

Выполняйте до тех пор, пока не сможете легко справляться с бесконечными копиями.

#### **42.7 Кто тебя макетирует**

Это может быть слишком трудно для первого прохода, но все равно посмотрите, можете ли вы здесь чего-то добиться.

Выберите предмет и спросите его: "Кто тебя смакетировал".

Спрашивайте с настолько сильным намерением, как будто вы задаете человеку серьезный и важный вопрос, и передайте намерение в предмет, а не просто произносите его мысленно.

При этом никто не ждет, что в предмете кто-то может ответить. Это делается так для того, чтобы убедиться, что вы касаетесь предмета сильным намерением вопроса, а не просто сидите и размышляете об этом.

Теперь наполните собой предмет и смакетируйте, что он отвечает вам. Другими словами, извлеките ответ из предмета.

Это не значит, что предмет говорит с вами, вы сами создаете все это, но вы поступаете так для того, чтобы получить реальный ответ от предмета, и обеспечиваете необходимое количество "тэты" для получения ответа.

Заметьте, что если что-то все же начинает отвечать, как реальный человек (и вы сами не макетируете это ради развлечения), тогда проработайте это как сущность с помощью НОТ, и уберите со своего пути.

Если вы можете извлечь ответ, то это может быть восприятие старых связей, постулатов и линий, уходящих куда-то вдаль. Подтвердите их. Они обычно идут от прошлых разработчиков, создателей, владельцев или поклонников этой вещи.

Если вы делаете это с предметом, который кто-то сильно желает, то вы столкнетесь с сильной и современной реакцией. В таком случае просто подтвердите это и оставьте таким как есть. Это может быть чья-то любимая машина или что-то подобное.

Но если это что-то старое и все постулаты стары, бессознательны, машинальны и сделаны разными людьми, то можно достичь контроля над ними, аккуратно и тщательно подтверждая каждый постулат.

Пока что просто отмечайте предметы, задавайте вопрос, и исследуйте, что вы можете узнать. Когда вы сможете с удобством делать это в комнате, то выйдите на открытый воздух и попробуйте работать с предметами, с которыми другие люди связаны более активно.

В конце концов, можно попробовать продвинуться немного дальше и посмотреть, сможете ли вы добиться частичного контроля над некоторыми согласованными макетами, из которых состоит реальность. Но это лучше оставить на второй проход через книгу.

### **Глава 43: Продвинутые понятия**

#### **43.1 "Смелость" и "красота"**

Понятие смелости было искажено в самом начале нашей истории, когда появилось убеждение, насколько прекрасно и достойно быть смелым, бороться против превосходящих сил, и проиграть.

Поэтому, когда кто-то проявляет смелость, он часто постулирует своих противников как более

сильных.

Следующий процесс должен прояснить это:

- а) Воспримите красоту того, чтобы быть смелым и проигрывающим
- б) Воспримите красоту того, чтобы другой человек был смелым и проигрывающим
- а) Воспримите красоту того, чтобы быть смелым и выигрывающим
- а) Воспримите красоту того, чтобы другой человек был смелым и выигрывающим

Выполняйте это по крайней мере до того момента, когда для проявления смелости вам будет не обязательно делать противника сильнее.

По сути это лежит в основе склонности макетировать сопротивление самому себе.

#### **43.2 Еще о смелости**

Теперь смакетируйте чувство сильной и независимой храбрости, при которой не нужны противники или какое-то желание что-то доказывать, это просто готовность встречать лицом к лицу что бы то ни было.

Если у вас возникли с этим трудности или есть склонность макетировать противников для доказательства чего-то, то вернитесь обратно и еще глубже проработайте первый приведенный выше процесс.

Когда вы сможете испытывать сильную и независимую храбрость, используйте ее в следующем процессе:

- а) Макетируйте над большими городами облака сильной и независимой храбрости и готовности встречать лицом к лицу что бы то ни было
- б) Постулируйте в жителях больших городов сильную и независимую храбрость и готовность встречать лицом к лицу что бы то ни было

Если необходимо, то можно вернуться и дополнительно проработать первый приведенный выше процесс.

#### **43.3 Разрушение**

Выберите в комнате какой-то предмет.

Смакетируйте его копию.

Пусть копия разваливается, ржавея, разрушаясь, портясь, или каким-то еще подходящим способом. Затем пусть она полностью сломается и превратится в кучку раздробленных частичек.

Теперь выполните это в обратной последовательности, пусть раздробленные частицы начнут стягиваться, постепенно исправляясь и улучшаясь, до тех пор, пока копия опять не станет соответствовать оригиналу.

Проведите много раз такое разрушение и обратное разрушение для выбранного предмета. Затем выберите другой предмет и повторите.

Выполняйте это до тех пор, пока вы не сможете встречать лицом к лицу разрушение.

Затем смакетируйте процветающий город. Вообразите его разрушение, падение и превращение в город призраков. Затем обратите процесс и добейтесь, чтобы он опять превратился в процветающий город. Повторите.

#### **43.4 Разложение тел**

Теперь смакетируйте дерево в идеальном состоянии и пусть оно разлагается, а затем снова возвращается в идеальное состояние, снова и снова, как и выше.

Затем сделайте то же самое с макетом животного.

Затем смакетируйте молодое человеческое тело (не ваше собственное), и пусть оно приближается к старости, а затем обратно, несколько раз.

Затем смакетируйте еще одно человеческое тело и выполните то же самое. Обратите внимание на разрушение в различных органах и преувеличьте его. Продолжайте до тех пор, когда у вас пройдет избегание разложения человеческих тел, и вы почувствуете себя в позиции причины относительно

этого процесса.

Теперь закройте глаза и отметьте свое собственное тело. Визуализируйте, что оно состаривается до дряхлого пожилого состояния, а затем обратите этот процесс, делая его более молодым. Вернитесь обратно к более раннему идеальному возрасту. Потом еще раз его состарьте, переходя от одного состояния к другому.

Когда вы почувствуете себя в причине относительно этого, начните выполнять это, обращая внимание на конкретный орган или особенность, и сосредотачиваясь на его старении и обратном процессе.

Завершите процесс, когда макет находится в идеальном молодом состоянии, и передайте его как намерение механизмам генетической сущности тела (см. предыдущую главу о телах). Просто сделайте это в меру своих сил и посмотрите, произойдет ли что-нибудь в течение следующих нескольких недель, в то время, когда вы перейдете к другим процессам.

#### **43.5 Прошное**

Подумайте о каком-то интересном предмете. О чем-то, что вам нравится.

Визуализируйте его с подробными деталями.

Теперь сочините его историю, откуда он взялся, что с ним происходило, и так далее.

Затем выбросьте его и смакетируйте заново, но в этот раз сочините для него другую историю. Повторите.

Затем выберите другой предмет и выполните то же самое, макетируя его разнообразные истории.

Выполняйте это, пока не сможете делать это с удобством.

#### **43.6 Жизненный опыт**

Выполняйте эти команды попеременно.

- а) Смакетируй себя, обладающим жизненным опытом
- б) Смакетируй себя без жизненного опыта

После того, как вы сможете с удобством делать это, выполните это снова, но теперь уже с другим жизненным опытом, чем у вас был на самом деле, снова чередуя это с макетированием себя без опыта. Когда вы это делаете, каждый раз видоизменяйте опыт.

#### **43.7 Невозможности**

Это упражнение в духе Дзен поможет вам выйти за рамки ваших исходных убеждений.

- а) Подумайте о чем-то, что совершенно невозможно по определению. Что-то типа "два плюс два равно пяти".
- б) Затем, зная, что такое место не может существовать, отметьте место, где это все же могло бы быть истинно.

#### **43.8 Выход из борьбы**

Он не ведет к апатии безразличия. Он ведет к свободе от необходимости борьбы за выживание.

- а) Решите, что вы готовы существовать в будущем
- б) Решите, что вы готовы не существовать в будущем

Это может привести к точке, в которой отпадут и эта игра, и эта борьба.

Когда это произойдет, вы обнаружите, что вы все еще находитесь здесь, но уже не испытываете давления.

Затем отметьте вещи, которые продолжают приносить вам удовольствие или нравиться больше, чем другие. Посмотрите, что у вас осталось после того, как у вас отпала необходимость бороться за выживание.

Свобода от борьбы бывает неустойчивой. Человек склонен вновь втягиваться в эту игру.

Но после этого вы будете знать, какие из ваших предпочтений и желаний более фундаментальны, а какие - просто мимолетные результаты текущей игры и борьбы.

### **43.9 Отметка точек в пространстве**

Это продвинутый вариант процессов первой главы.

Осматривайте комнату и точно отмечайте точки в пространстве комнаты, другими словами, точки в воздухе.

Когда вы будете испытывать хорошее чувство по поводу этого, начните отмечать конкретные точки вне комнаты. Это можно делать как с открытыми, так и с закрытыми глазами, но скорее в уме, а не рассматривая точки с помощью глаз.

Это может значительно улучшить ваши внешние (внетелесные) восприятия.

## **Глава 44: Этика, мораль и динамики**

Мораль состоит в старании делать то, что хорошо или правильно в соответствии с правилами общества, определенной группы или определенным кодексом поведения.

Этика, с другой стороны, состоит в старании делать то, что действительно хорошо или правильно в абсолютном смысле.

Эти две вещи часто вступают в конфликт.

В начале существования этическое чувство личности очень высоко. Она желает сотрудничать с другими существами и хочет действовать оптимальным образом.

Но она неопытна, кроме того, игра и борьба весьма забавны, и постепенно он теряет понимание того, что оптимально.

И в конце концов она деградирует до точки, в которой у нее возникает необходимость какого-то внешнего морального кодекса, который бы помог ей вести себя оптимально.

Она не достигает цели, но обвиняет в неудаче аморальность других, и начинает навязывать свой моральный кодекс другим.

Это, в свою очередь, ведет к дальнейшему конфликту.

Вскоре она уже сражается за то, чтобы заставить других быть хорошими, и на каждом шаге этого пути она нарушает свою собственную этику.

И если она заходит в этом слишком далеко, то она теряет свое чувство общности с другими существами, и впоследствии уже стремиться поработить их.

Но существа не застревают навсегда в нижней точке этой схемы. К счастью, мы всегда можем начать заново.

И, таким образом, мы перемещаемся между тремя различными состояниями деятельности.

а) Действия из чувства этики. В этом случае в определенном смысле нас никто не ограничивает и не принуждает

б) Действия, опирающиеся на жесткий моральный кодекс. В этом случае личность накладывает жесткие ограничения на себя и на других. При этом она часто страдает от сожалений, а также от побочных эффектов многочисленных утаиваний (висхолдов).

в) Действия при отрицании морали. В этом случае внешне кажется, что личность действует без ограничений, но бессознательных ограничений еще больше, потому что глубоко внутри личность находится в конфликте сама с собой. Здесь у нее мало сожалений, есть утаивания, но они нереальны, однако личность сильно страдает от того, что притягивает к себе оправдания (мотиваторы) для совершенных им проступков (овертов).

Очевидно, что лучше всего действовать этично. Но это ставит перед человеком проблему решения, что же оптимально. И это поднимает вопрос – оптимально по какому критерию?

Давайте начнем с рассмотрения некоторых возможных критериев в этой области.

### **44.1 Динамики выживания**

Хаббард взял общее стремление выживать, и разделил его на 8 динамик или сфер действий. Эта система динамик широко используется в ортодоксальной саентологии.

Хотя эта система ограничена ее акцентом на выживании (вскоре мы заглянем за его рамки), она



довольно полезна для классификации, и поэтому заслуживает изучения.

Эта схема использовалась в некоторых процессах этой книги, хотя к ней и не привлекалось особого внимания.

Заметьте, что вопрос выживания на самом деле бессмыслен для бессмертного духа, который не может умереть. Но ваше участие в текущей игре сейчас опирается на разнообразные вещи, начиная с телесного выживания.

Заметьте также, что эти динамики образуют концентрические сферы, при этом более высокие динамики включают в себя более низкие (другими словами, если человечество уничтожено, то также уничтожены и тело и семья, так как они являются частью человечества).

Вот эти 8 динамик.

*1 динамика:* Физическое или телесное выживание. Оно включает в себя пищу, сон, кров, а также избегание болезней и увечий.

Если вы работаете только с этой системой из 8 динамик, то у вас может появиться искушение отнести к первой динамике свои побуждения к вещам типа эстетики, но она выходит за рамки физического выживания, и мы оставим ее на потом.

*2 динамика:* Выживание через интимные взаимоотношения - секс, семья и дети.

*3 динамика:* Выживание через группы.

*4 динамика:* Выживание через общество, расу и человечество.

Заметим что в ортодоксальной саентологии здесь обычно не упоминается общество, но главное в этой динамике – те группы, в которых вы родились и с которыми вам приходится найти общий язык, а не те группы, в которые вы вступаете и из которых выходите по своему желанию, как в третьей динамике.

С научно-фантастической перспективы (дух использовал и другие типы тел в другие времена), можно заменить человечество другим видом, частью которого была личность.

*5 динамика:* Выживание через формы жизни. Оно включает в себя растения и животных, и, разумеется, человечество (а также возможные инопланетные формы жизни, если они появятся).

*6 динамика:* Выживание через физическую вселенную.

*7 динамика:* Выживание через мысль, тэту или дух.

Это как бы охватывает все нефизические вещи, связанные с выживанием.

Факторы, связанные с мыслью или тэтой, лучше рассматривать с более высокой точки зрения, чем выживание, и мы сделаем это позднее.

Действия, связанные с духами, не очевидны в текущей игре, но они могут происходить, разумеется, образуют отдельную категорию, так как люди думают о подобных вещах.

*8 динамика:* Бог, или бесконечность всего созданного.

С самой низкой точки зрения, это включает в себя все связанное с религией и поклонением. С более высоких точек зрения, это может включать в себя созерцание и деятельность как части вселенского разума или бесконечной жизненной статики, или выживание через бесконечное творение.

Но снова возникает искушение поместить сюда вещи, которые простираются намного дальше простого выживания.

#### **44.2 Процесс по динамикам**

Прежде чем исследовать это дальше, давайте посмотрим, можно ли немного проработать эту область.

Вот простые процессы с повторяющимися командами.

##### **44.2.1**

а) Как твое тело могло бы помочь твоему выживанию?

б) Как ты мог бы помочь выживанию своего тела?

##### **44.2.2**

- а) Как твоя семья или супруга могли бы помочь твоему выживанию?
- б) Как ты мог бы помочь выживанию своей семьи или супруги?

#### 44.2.3

Заметьте, что сюда относятся работа, клубы, неформальные группы и формальные организации.

- а) Как группы, в которые тыходишь, могли бы помочь твоему выживанию?
- б) Как ты мог бы помочь выживанию групп, в которые тыходишь?

#### 44.2.4

- в) Как общество могло бы помочь твоему выживанию?
- г) Как ты мог бы помочь выживанию общества?

#### 44.2.5

- а) Как формы жизни могли бы помочь твоему выживанию?
- б) Как ты мог бы помочь выживанию форм жизни?

#### 44.2.6

- а) Как эта физическая вселенная могла бы помочь твоему выживанию?
- б) Как ты мог бы помочь выживанию этой физической вселенной?

#### 44.2.7

- а) Как духи могли бы помочь твоему выживанию?
- б) Как ты мог бы помочь выживанию духов?

#### 44.2.8

- а) Как бог или бесконечность всего созданного могли бы помочь твоему выживанию?
- б) Как ты мог бы помочь выживанию бога или бесконечности всего созданного?

### **44.3 Наибольшая польза**

Один из распространенных этических критериев – действовать ради наибольшей пользы для наибольшего количества людей.

Саентология по-новому интерпретировала это – действовать ради наибольшей пользы для наибольшего количества динамик. Это более совершенный критерий, так как при этом мы смотрим шире и учитываем возможные последствия, рассматривая несколько разных областей.

И тот и другой критерий может иногда вызывать трудности, потому что в них используется подсчет количества. Это может привести к неприятностям и конфликту со своим чувством этики.

Я не говорю, что это плохой критерий. Лучше накормить многих, чем нескольких. Но если он используется как закостеневшее правило для того, чтобы оправдывать нанесение вреда, а не как один из полезных ориентиров, то наверняка можно сделать то, о чем после пожалеешь.

Если вам вспомнилось что-то из ваших поступков, проясните это как вредящее действие, как обсуждалось в главе, посвященной овертам, мотиваторам и утаиваниям.

Теперь, для улучшения своего здравого смысла в этой области, проведите следующий процесс. Чередуйте эти две команды.

- а) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на наибольшей пользе для наибольшего количества, привел бы к оптимальным действиям
- б) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на наибольшей пользе для наибольшего количества, привел бы к нежелательным действиям.

### **44.4 "Золотое правило"**

Теперь мы пришли к мудрому изречению Христа:

“Делайте другим то, что вы бы хотели, чтобы они делали вам”.

Это великолепное правило, но оно тоже может привести к неудаче при бездумной и буквальной интерпретации.

Если кому-то нравится рыба, то это не значит, что он должен ее навязывать кому-то другому, кто ее не любит. Скорее здесь нужно рассматривать результат с точки зрения другого человека, а не навязывать ему свою собственную точку зрения.

Но даже в идеальной интерпретации освещается только отношение одного человека с другим и игнорируются более широкие последствия.

Опять же, давайте посмотрим, сможем ли мы расширить свою способность принимать наилучшее решение.

а) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на золотом правиле, привел бы к оптимальным действиям.

б) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на золотом правиле, привел бы к нежелательным действиям.

#### **44.5 Служение более высокой цели**

Теперь перейдем к правилу, которое часто использовалось для оправдания ужасных поступков.

И, тем не менее, у него есть своя сфера применения.

Когда человек страдает от страха или слабости, идеал служения более высокой цели помогает ему отбросить свои ограничения и добиться успеха перед лицом казалась бы неминуемой неудачи.

Так что давайте оценим это правило и посмотрим, где его лучше всего использовать.

а) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на служении высшей цели, привел бы к оптимальным действиям.

б) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на служении высшей цели, привел бы к нежелательным действиям.

#### **44.6 Бесконечное творение**

Лично я считаю, что на самых высоких уровнях мы развиваемся по направлению к участию в танце бесконечного творения.

Если мы действительно частицы или отражения богоподобного ничто с неограниченным потенциалом, тогда наша цель - это уравнивать ничто проецированием бесконечности созданного, и делать это сознательно, а не поймавшись в ловушку этих творений.

Это в свою очередь предполагает, что должен существовать еще один набор более высоких динамик, ориентированный не на физическое выживание, а на создание.

Здесь я лишь познакомлю вас с возможной последовательностью более высоких динамик, которая может соответствовать стремлению духа к бесконечности творения. Мы еще обсудим это в следующей главе.

1 динамика (9): Этика

2 динамика (10): Эстетика

3 динамика (11): Построение (конструирование)

4 динамика (12): Логика (математика, доказательства, и так далее.)

5 динамика (13): Разнообразие (изменение)

6 динамика (14): Игры

7 динамика (15): Понимание

8 динамика (16): Создание

Отчасти эта последовательность образует более высокую гармонику предыдущего набора динамик выживания. Например, этика, как созерцание оптимального образа действий, служит гармоникой выживания тела, а эстетика служит гармоникой любви и половой активности, и так далее. Больше информации по этому поводу можно найти в книге "Super Scio".

Заметьте, что для бесконечности творения нужна бесконечность создателей, и поэтому оно охватывает

не только вас, но и других.

Хотя эти динамики на самом деле ориентированы на богатство творения, тем не менее можно считать, что они улучшают выживание личности как духа.

Для того, чтобы получить некоторое представление об этом наборе, подставляйте каждую из 8 динамик в следующий процесс:

- а) Как твое \_\_\_\_\_ могло бы улучшить выживание других?
- б) Как \_\_\_\_\_ других могло бы улучшить твое выживание?

Позднее мы раскроем эту систему немного подробнее, так что можно пока что отложить этот процесс, если он вам кажется слишком нереальным.

Но если вы готовы, можно выполнить процесс принятия решения для каждого из перечисленных выше пунктов.

Заполняйте пробелы каждым из вышеописанных 8 пунктов.

- а) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на увеличении \_\_\_\_\_, привел бы к оптимальным действиям.
- б) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на увеличении \_\_\_\_\_, привел бы к нежелательным действиям.

#### **44.7 Оценка нескольких основополагающих идей**

Теперь вспомните дюжину пунктов, предложенную во введении в качестве желательных убеждений и ориентиров.

Хотя это необыкновенно хорошие идеи, нет ничего абсолютного.

Так что давайте подставим каждую из них в процесс принятия решения и исследуем их.

- а) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на \_\_\_\_\_, привел бы к оптимальным действиям.
- б) Подумай о ситуации, в которой выбор, основанный на \_\_\_\_\_, привел бы к нежелательным действиям.

#### **44.8 Макетирование своих собственных критериев**

Теперь давайте посмотрим, сможете ли вы придумать какие-то другие полезные критерии для оптимального поведения и деятельности.

Каждый понравившийся критерий подставляйте в приведенный выше процесс принятия решения, и смотрите, к чему он ведет.

#### **44.9 Резюме**

Конечным результатом этой главы должна быть способность свободно думать и принимать решения, зная много полезных критериев, и умея ежесекундно, в настоящем времени оценивать ситуации, находя оптимальные действия.

### **Глава 45: Эстетика**

Можно сказать, что эстетика - это то, чем искусство отличается от более приземленных изделий.

Рабочим определением Хаббарда было: "Искусство - это качество общения (коммуникации)".

Если мы действительно уравниваем богатством творения, то очень важно делать произведения более интересными и желательными.

Можно даже определить искусство как то, что способно вызывать интерес после многократного рассмотрения. То есть к искусству относятся те вещи, которые личность продолжает макетировать по собственному выбору, даже после того, как овладела как-есть-ностью вещей, и может по своему желанию возвращать их в небытие.

Это на самом деле можно исследовать всю жизнь, и никаких пределов здесь по-видимому нет. Люди просто продолжают продвигаться дальше в этой области.

#### **45.1 Отметка эстетики**

Эстетика есть повсюду.

Давайте отставим в сторону критические оценки и официальные ярлыки.

Ходите вокруг и отмечайте эстетику, то, что вам кажется красивым или восхитительным, то, что вам хотелось бы иметь рядом.

Эстетика есть в музыке, эстетика есть в предметах, эстетика есть в жизненных формах, эстетика есть в рассказах - она есть повсюду вокруг нас.

Это не только то, что впечатляет до слез, или что-то красиво печальное, это и храбрость, и триумф, и обтекаемые очертания удачного дизайна автомашины.

Делайте это по меньшей мере в течение нескольких дней, и в повседневной жизни, и продолжая работу с этой книгой. Просто замечайте эстетику, дома, на работе, на улице, по телевизору, и так далее.

#### **45.2 Вспоминание эстетичного**

Здесь нас интересует то, что вам кажется эстетичным, независимо от любых внешних критериев.

- а) Вспомни что-то эстетичное
- б) Отметь в нем что-то способствующее этой эстетичности

#### **45.3 Принуждение и запрещение**

Эстетика обладает большой силой на духовном уровне. Это важный элемент в том, чтобы добиться принятия своих творений другими, или оказать воздействие на других. И поэтому люди часто становятся завистливы, манипулятивны и критичны в этой области.

Так что давайте встретим лицом к лицу часть заряда, связанного с этой областью.

##### 45.3.1

- а) Вспомни, как ты навязывал эстетичное другому
- б) Вспомни, как кто-то другой навязывал эстетичное тебе
- в) Вспомни, как кто-то другой навязывал эстетичное другим
- г) Вспомни, как ты навязывал эстетичное самому себе

##### 45.3.2

- а) Вспомни, как ты запрещал эстетичное другому
- б) Вспомни, как кто-то другой запрещал эстетичное тебе
- в) Вспомни, как кто-то другой запрещал эстетичное другим
- г) Вспомни, как ты запрещал эстетичное самому себе

##### 45.3.3

Теперь уравновесим это какими-то позитивными поступками

- а) Вспомни, как кто-то другой наслаждался эстетикой, которой ты с ним поделился
- б) Вспомни, как ты наслаждался эстетикой, которой кто-то поделился с тобой
- в) Вспомни, как другие наслаждались эстетикой, которой кто-то поделился с ними
- г) Вспомни, как ты наслаждался эстетикой, которую ты обнаружил сам

#### **45.4 Оценка и обесценивание**

Это аналогично принуждению и запрещению, но относится не к эстетике самой по себе, а к мнению о том, что эстетично.

##### 45.4.1

- а) Вспомни, как ты навязывал оценку эстетичного кому-то другому
- б) Вспомни, как кто-то другой навязывал оценку эстетичного тебе
- в) Вспомни, как кто-то другой навязывал оценку эстетичного другим
- г) Вспомни, как ты навязывал оценку эстетичного самому себе

#### 45.4.2

- а) Вспомни, как ты обесценивал эстетичное для кого-то другого
- б) Вспомни, как кто-то другой обесценивал эстетичное для тебя
- в) Вспомни, как кто-то другой обесценивал эстетичное для других
- г) Вспомни, как ты обесценивал эстетичное для самого себя

#### **45.5 Одобрение**

Теперь давайте проработаем позитивную сторону.

- а) Вспомни, как ты поощрял кого-то другого создать что-то эстетичное
- б) Вспомни, как кто-то поощрял тебя создать что-то эстетичное
- в) Вспомни, как кто-то другой поощрял других создать что-то эстетичное
- г) Вспомни, как ты поощрял себя самого создать что-то эстетичное

#### **45.6 Оверты (проступки)**

Обнаружьте любой доступный вам случай, когда вы, возможно, создали что-то эстетичное с намерением нанести вред, или оно привело к нанесению вреда.

Проработайте точку зрения жертвы, как это было описано в главе, посвященной овертам, мотиваторам и утаиваниям.

#### **45.7 Продажа**

Эстетика настолько желательна, что она может использоваться в качестве, так сказать, несущей волны для менее желательных вещей.

Особенно часто это используется в продаже вещей. В телевизионной рекламе эстетичность часто используется для представления продуктов, которые в других отношениях некачественны или нежелательны.

- а) Отметьте случай, когда желательная эстетичность использовалась для представления чего-то нежелательного
- б) Смакетируйте по отдельности эстетичную и нежелательную части, одну слева, а другую справа.
- в) Копируйте каждую часть по отдельности много раз, до тех пор, пока вы не будете способны по своему выбору владеть ей или избавиться от нее. Выполняйте до тех пор, пока эти части не покажутся вам действительно очень разными. Затем сделайте с каждой частью то, что пожелаете.

Повторяйте до тех пор, пока вам не станет легко отделять эстетичную обертку от нежелательного продукта.

#### **45.8 Макетирование эстетики**

Выберите в комнате предмет.

Смакетируйте его копию.

Делайте эту копию попеременно то более эстетичной, то менее.

#### **45.9 На будущее**

По возможности изучайте и работайте над эстетикой в любых интересующих вас областях.

Это отдельная тема. Вам нужно будет не только проводить процессы. Но процессинг может помочь повысить вашу способности встречать лицом к лицу и осознанность, и освободить достаточное количество внимания, чтобы вы легко могли что-то создавать.

В общем, первый шаг в любой области творчества - просто создавать что-то, не беспокоясь по поводу эстетичности или качества, пока не отпадут препятствия к творчеству.

Другими словами, если вы хотите писать, тогда начните писать что-то, не беспокоясь по поводу содержания, ценности, или качества, до тех пор, пока вам не окажется легко сесть и писать.

После того, как вы добьетесь этого, можно начать работать над написанием того, что кто-то пожелает читать.

Другими словами, начните с макетирования, а затем добавьте эстетику, а не пытайтесь с первой попытки сделать и то, и другое.

## **Глава 46: Высшие динамики**

Мы упоминали их в главе, посвященной этике. Они крайне важны для вашего духовного здоровья как личности.

Еще раз повторю их список.

1 динамика (9): Этика

2 динамика (10): Эстетика

3 динамика (11): Построение (конструирование)

4 динамика (12): Логика (математика, доказательства, и так далее.)

5 динамика (13): Разнообразие (изменение)

6 динамика (14): Игры

7 динамика (15): Понимание

8 динамика (16): Создание

Мы уже провели определенную работу с этикой и эстетикой.

Эта глава - всего лишь начало, введение в эти области. Их история восходит к очень и очень далекому прошлому нашего существования. По мере продвижения вы будете находить много нового материала по этим областям, и в далеком прошлом, и в текущем сроке жизни.

### **46.1 Немного позитивного процессинга**

Давайте начнем с отметки позитивных факторов по каждой из этих высших динамик. Так как мы уже проработали некоторые вопросы "этики" и "эстетики", то пропустите процессы по этим динамикам, если вам кажется, что возможно перевыполнение (оверран).

#### 46.1.1

а) Подумай о какой-то желательной этической концепции

б) Подумай о какой-то этической концепции, которая могла бы быть желательной для кого-то другого

#### 46.1.2

а) Подумай о какой-то желательной эстетичности

б) Подумай о какой-то эстетичности, которая могла бы быть желательной для кого-то другого

#### 46.1.3

а) Подумай о чем-то, что было бы весело строить

б) Подумай о чем-то, что могло бы быть весело строить кому-то другому

#### 46.1.4

а) Подумай о какой-то головоломке или логической задаче, которую было бы интересно решать

б) Подумай о какой-то головоломке или логической задаче, которую могло бы быть интересно решать кому-то другому

#### 46.1.5

а) Подумай о каких-то интересных изменениях, которые могли бы доставить удовольствие

б) Подумай о каких-то интересных изменениях, которые могли бы доставить удовольствие кому-то другому

#### 46.1.6

а) Подумай о какой-то игре, в которую было бы приятно играть

б) Подумай о какой-то игре, в которую могло бы быть приятно играть кому-то другому

46.1.7

а) Подумай о чем-то, что было бы интересно понять

б) Подумай о чем-то, что могло бы быть интересно понять кому-то другому

46.1.8

а) Подумай о чем-то, что было бы интересно создать

б) Подумай о чем-то, что могло бы быть интересно создать кому-то другому

## **46.2 Негативная сторона**

К сожалению, мы использовали эти вещи друг против друга.

Механизмы боли и контроля, находящиеся ниже по шкале, не действуют на богоподобное существо.

Но эти высшие динамики естественны для того, кто находится в богоподобном состоянии, и для него необыкновенно интересны этика, эстетика, игры, и так далее.

И поэтому они могут использоваться как приманка в ловушке. Бесхитростное существо легко обмануть. Эти динамики - желанная наживка, которую использовали в поставленных ловушках.

Но давайте не будем подходить к этому однобоко. Не столь важно то, что вы, по своей наивности, бывали подло обмануты и попадали в ловушки. Суть дела в том, что вы сами очень и очень тщательно поработали над тем, чтобы обманывать и ловить в ловушки других. Это улица с двухсторонним движением, иначе вы не оказались бы пойманы столь основательно.

Мы продолжаем делать аналогичные вещи даже сейчас. Эстетика используется для продажи ненужных продуктов, логика используется для убеждения людей выполнять нежелательные для них вещи и так далее.

Эта область настолько фундаментальна и простирается настолько глубоко, что на этом этапе доступны лишь подступы к ней. Но нам по крайней мере нужно снять ее остроту. Если вы можете глубоко проработать эти вещи (возможно, на втором проходе), что же - вперед. Если нет, то просто добейтесь здесь какого-то небольшого успеха. Даже это должно дать глубокий эффект.

В связи с тем, что эта область очень продвинута, мы будем использовать очень расплывчато сформулированный вопрос: "Отметь побуждение к ...", и позволять подниматься всему, что можно извлечь. Здесь можно отмечать свои постулаты или намерения, можно отмечать реальные происшествия прошлого, или просто "представлять", чтобы разработать область и лучше рассмотреть ее.

И мы будем использовать общую кнопку "контролировать", а не "ловить в ловушку" или "поработать", так как она более общая и более фундаментальная.

### **46.2.1 Этика**

а) Отметь побуждение контролировать других или манипулировать ими с помощью их чувства этики

б) Отметь побуждение других контролировать тебя или манипулировать тобой с помощью твоего чувства этики

### **46.2.2 Эстетика**

а) Отметь побуждение контролировать других или манипулировать ими с помощью их стремления к красоте и эстетике

б) Отметь других контролировать тебя или манипулировать тобой с помощью твоего стремления к красоте и эстетике

### **46.2.3 Построение (конструирование)**

Это может быть построение структур или даже организаций. С этим часто бывает связано много работы и групповой деятельности, и это одна из причин, по которой свободное существо по своему выбору присоединяется к группам.

а) Отметь побуждение контролировать других или манипулировать ими с помощью их удовольствия от конструирования



б) Отметь побуждение других контролировать тебя или манипулировать тобой с помощью твоего удовольствия от конструирования

#### **46.2.4 Логика**

Логика может использоваться для завлечения в ловушку. Кто-то соглашается с "А", затем с "Б", и оказывается, что "В" логически вытекает из этого, даже если ему это не нравится, и поэтому он соглашается также и с "В", и таким образом попадает на крючок.

а) Отметь побуждение контролировать других или манипулировать ими с помощью их согласия с логическими аргументами

б) Отметь побуждение других контролировать тебя или манипулировать тобой с помощью твоего согласия с логическими аргументами

#### **46.2.5 Разнообразие и изменения**

Существам нравится разнообразие и изменения. Если вы сможете убедить кого-то, что нечто другое настолько же хорошо, как и то, что у них есть сейчас, то в большинстве случаев они будут рады поменяться, просто ради развлечения. Конечно, если они не стали циничными, потому что мы уже играли в эту жульническую игру так много раз.

а) Отметь побуждение контролировать других или манипулировать ими с помощью их стремления к изменениям и разнообразию

б) Отметь побуждение других контролировать тебя или манипулировать тобой с помощью твоего стремления к изменениям и разнообразию

#### **46.2.6 Игры**

Мы готовы терпеть всевозможные страдания ради того, чтобы была интересная игра. Люди могут поддаваться на обман, ограничивая себя просто для того, чтобы сделать игру более интересной.

а) Отметь побуждение контролировать других или манипулировать ими с помощью их желания иметь интересную игру

б) Отметь побуждение других контролировать тебя или манипулировать тобой с помощью твоего желания иметь интересную игру

#### **46.2.7 Понимание**

Наше стремление к пониманию также может использоваться против нас. Великая игра в жертву - это убеждать кого-то в том, что он на самом деле не может понять, что вы чувствуете, пока не почувствует себя настолько же плохо, как притворяетесь вы.

а) Отметь побуждение контролировать других или манипулировать ими с помощью их желания понять

б) Отметь побуждение других контролировать тебя или манипулировать тобой с помощью твоего желания понять

#### **46.2.8 Создание (Творчество)**

Оно охватывает все остальные динамики.

Мы любим созданное и любим создавать.

Мы копируем разные вещи и макетируем их просто для того, чтобы владеть ими. На глубинном уровне мы боимся отстать и не иметь достаточного богатства и разнообразия в своих творениях, и поэтому можем поддаться на обман, копируя, создавая, и входя в нежелательную реальность, просто потому, что она достаточно детально, интересна, содержит игры и эстетику, какими бы деградированными они ни были.

На более высоких уровнях можно считать эти творения вселенными или реальностями. Но даже в человеческой жизни нас часто обманом втягивают в нежелательные ситуации, просто потому что они кажутся интересными и привлекательными.

а) Отметь побуждение контролировать других или манипулировать ими с помощью их желания создавать или испытывать интересные реальности

б) Отметь побуждение других контролировать тебя или манипулировать тобой с помощью твоего желания создавать или испытывать интересные реальности

### **46.3 Позитивные действия**

Хотя эти высшие динамики и использовались для завлечения в ловушки, личность в действительности от них не отказывается.

Как мы обсуждали раньше, поверхностная попытка обесценить что-то не высвобождает глубинные побуждения. Человек может отрицать этику или эстетику, утверждая, что все правила предназначены для того, чтобы их нарушать, или что все искусство просто мусор. И тем не он все еще придерживается определенного кодекса, и считает что-то эстетичным и красивым.

Никто не выбрасывает драгоценный камень только потому, что он потерял блеск. Поэтому единственный вариант - отполировать его.

Так что теперь, когда мы рассмотрели негативную сторону динамик, и как они используются для завлечения в ловушки, давайте вернемся к позитивной стороне и продвинемся в этом немного дальше.

Выполните это для каждой из 8 высших динамик:

Отправьтесь в людное место, отмечайте людей и постулируйте в них увеличение способностей в данной области. Что касается этики, постулируйте, что у них будет более совершенное чувство подлинной этики (не морали).

После этого снова пройдитесь по каждой из 8 областей и подумайте о вещах, которые вы могли бы сделать в каждой из них, и действительно сделайте некоторые из них. Вполне нормально, если это будут банальные вещи. Вполне допустимо, что вы предпочтете что-то делать, а чего-то не делать в каждой области. Но добейтесь того, чтобы начали происходить реальные позитивные действия.

### **Глава 47: Постулаты**

Высшая способность личности - это делать так, чтобы что-то существовало, просто постулируя его существование, или делать так, чтобы что-то происходило, просто постулируя, что это происходит.

Эта способность очень похожа на осуществление желаний. Но она скорее внешняя, чем внутренняя. Это не очень-очень сильная надежда и желание чего-то. Это реальное и активное проецирование мысли, так, что она становится проявленной.

Для того, чтобы достигать успеха, это нужно делать без никаких соображений или контрнамерений, и при этом требуется ответственность за косвенные последствия.

Очень легко заставить свой постулат действовать по отношению к своим собственным макетам.

Визуализируйте дверь. Дверь присутствует в вашем "воображении". Это постулат.

Визуализируйте, что дверь открывается. Так как это ваша дверь в вашем собственном смаскетированном пространстве, она открывается без никаких проблем. Это постулат. Заметьте, что если вы просто сидите и хотите, чтобы эта дверь открылась, то вы просто сидите с пожеланием по поводу этой двери, которая остается закрытой. Вместо этого вы желаете, чтобы дверь открылась, и затем вы делаете так, чтобы она открылась. Постулатом является именно "сделать так, чтобы она открылась".

При попытке установить постулат в "реальном" мире, возникает немного больше трудностей. Есть другие люди, и мы все вместе поддерживаем согласованную реальность. Есть множество людей, которые постулируют или удерживают какое-то положение вещей, даже если они уже не сознают этого. Есть разнообразные последствия, результаты и контрнамерения.

На этом позднем этапе, когда личность настолько глубоко завязла в материальной реальности, и столько соображений и контрнамерений погребены где-то в глубине, личность редко добивается установления постулата в реальном мире. Но если все же добивается, то это невероятно легко.

Постулаты не устанавливаются силой. Когда это случается, это происходит без усилий. Подобные вещи делаются в обход физических законов.

Больше всего на постулаты личности влияют ее собственные соображения.

Так что давайте посмотрим, можно ли мы немного проработать эту тему.

#### **47.1 Установка постулатов**

- а) Какой постулат ты был рад установить?
- б) По поводу установки какого постулата ты сожалел?

## **47.2 Работа постулатов**

- а) Какой постулат подействовал полностью?
- б) Какой постулат подействовал только частично?
- в) Какой постулат по-видимому не подействовал?

## **47.3 Макетирование постулатов**

- а) Смакетируй способ удерживания своих постулатов от установки
- б) Смакетируй для себя способ удерживать от установки постулаты кого-то другого
- в) Смакетируй для кого-то другого способ удерживать от установки постулаты других
- г) Смакетируй для кого-то другого способ удерживать от установки его собственные постулаты

### **47.3.1 Остановка постулатов**

Для этого процесса можно просто макетировать другого человека, устанавливающего постулат, но по-видимому немного эффективнее отправиться в людное место, выбирать реальных людей, и воображать, что они устанавливают постулаты.

Эти четыре команды выполняются по кругу, одна за другой.

- а) Установи постулат о желательной вещи или событии
- б) Умственно соприкоснись с этим постулатом и останови его
- в) Отметь (или смакетируй) другого человека и вообрази, что он устанавливает такой же постулат для себя
- г) Умственно соприкоснись с этим постулатом и останови его

Вполне могут всплыть на поверхность и уйти разнообразные старые раздоры на почве зависти и ревности, и тому подобное. Завершите процесс в тот момент, когда вы будете готовы позволять другим устанавливать устойчивые постулаты.

## **47.4 Дополнительное макетирование постулатов**

Вот набор процессов, который можно выполнить для конкретного постулата, который вы бы хотели установить.

Выберите какую-то легкий, интересный и приятный постулат, который бы не выходил слишком далеко за сферу возможного, и который бы не приносил вреда другим.

Попробуйте это с несколькими постулатами, просто чтобы посмотреть, какие соображения вы сможете извлечь, и посмотрите, что произойдет. Сделайте это как эксперимент и не слишком огорчайтесь, если постулат не установится.

- а) Представь себе (постулат)
  - б) Представь себе (противоположный постулат)
- 
- а) Из какого места ты мог бы смакетировать (постулат)?
  - б) Из какого места ты мог бы смакетировать (противоположный постулат)?
- 
- а) Кто был бы не против макетировать (постулат)?
  - б) Кто был бы против макетировать (постулат)?
- 
- а) Отметь какую-то причину для создания (постулата)
  - б) Отметь какую-то причину для не создания (постулата)

- а) Отметь желательное последствие (постулата)
  - б) Отметь нежелательное последствие (постулата)
- 
- а) Смакетируй приемлемую историю, ведущую к (постулату)
  - б) Смакетируй неприемлемую историю, ведущую к (постулату)
- 
- а) Представь себе, что устанавливаешь (постулат)
  - б) Представь себе, что воздерживаешься от установки (постулата)
- 
- а) Кем тебе нужно было бы быть, чтобы установить (постулат)?
  - б) Кем тебе не обязательно быть, чтобы установить (постулат)?
- 
- а) Что тебе нужно было бы иметь, чтобы установить (постулат)?
  - б) Что тебе не обязательно иметь, чтобы установить (постулат)?
- 
- а) Чему нужно было бы произойти, чтобы установился (постулат)?
  - б) Чему не обязательно происходить, чтобы установился (постулат)?
- 
- а) Что тебе нужно было бы сделать, чтобы установить (постулат)?
  - б) Чего тебе не обязательно делать, чтобы установить (постулат)?
- 
- а) Отметь людей, которые могли бы согласиться с (постулатом)
- 
- а) Отметь случай, когда ты не хотел, чтобы другой установил (постулат)
  - б) Отметь случай, когда ты был не против, чтобы другой установил (постулат)
- 
- а) Какое соглашение могло бы мешать установке (постулата)?
  - б) Как это можно было бы уладить?

#### **47.5 Дополнительная информация**

Можно относиться к этому беззаботно, просто делать постулаты и наблюдать, что происходит.

Здесь бесполезна борьба или применение силы. Либо постулаты устанавливаются, либо нет. Дальнейшая работа над ними после того, как вы их сделали, обычно только запутывает дело, и редко приносит какую-то пользу, так что просто проецируйте намерения, и оставляйте их как есть.

Если что-то для вас важно, то время от времени постулируйте это с разных точек зрения, особо не беспокоясь по поводу тех постулатов, которые не установились.

Можно также обнаруживать соображения, которые у вас есть в данной области. И вы также можете отмечать контрнамерения, которые мешают установке постулата.

Но всю эту книгу можно отчасти считать исследованием препятствующих соображений и контрнамерений.

Кроме того, определенную роль играет фактор доступности. Вряд ли вы можете достичь глубинных соображений, которые не дают вам постоянно и мимоходом нарушать законы физической вселенной. Но

тем не менее, можно иногда все равно устанавливать постулат, проскальзывая сквозь них.

Легче всего устанавливать постулаты, создаваемые скорее ради других, чем ради себя. Даже у самых эгоистичных и циничных людей могут быть глубокие (и возможно, недоступные) соображения, которые не дают им делать слишком эгоистичные постулаты.

Чтобы самому получить наибольшую пользу, постулируйте те вещи для других, которые в качестве заслуженного побочного последствия принесут то, что нужно вам.

Выход можно найти, скорее держа друг друга за руки, а не бродя в темноте, каждый сам по себе.

#### **47.6 Продвинутый процесс**

Возможно, его лучше оставить на второй проход через книгу.

Вы останавливаете многие из своих собственных постулатов, машинально макетируя контрпостулат.

Так что давайте попробуем макетировать противоположные постулаты, и затем ослаблять их.

Выберите какой-то простой постулат, например, дотронуться до карандаша и переместить его. Сначала выполните это несколько раз, постулируя переместить карандаш и перемещая его.

Теперь постулируйте переместить его, сразу же передумайте, и постулируйте не перемещать его, оставив его на месте.

Затем постулируйте одновременно оба постулата, перемещать и не перемещать карандаш. Удержите их на миг и расслабьте. Когда вы удерживаете одновременно два постулата, вы можете почувствовать определенную массу или твердость, которая уходит, когда вы расслабляете обе мысли.

Отрабатывайте это до тех пор, пока вы не испытаете хорошее чувство по поводу способности расслаблять два постулата, которые вы удерживаете друг против друга.

Затем посмотрите, можете ли вы найти какие-то постулаты, которые в настоящий момент (и постоянно) находятся в аналогичном подвешенном состоянии, обнаружьте, какие они, и расслабьте их.

### **Глава 48: Следующие шаги**

Даже первый поверхностный проход через книгу должен был дать вам твердое основание, которое позволит вам продвигаться дальше в поиске истины, просветления и способностей.

Как минимум, теперь вы должны знать достаточно для того, чтобы безопасно экспериментировать с чем угодно, и уметь возможность оценивать разнообразные метафизические школы и практики.

Я очень рекомендую пройти эту книгу второй раз, тщательно ее прорабатывая.

Снятие одного слоя темной области подсознания вскрывает следующий слой, и делает его доступным для проработки.

Большинство процессов этой книги способны добираться до самой основы, но невозможно до конца проработать какую-то отдельную область, пока не проработаны другие области.

В конце концов, должна появиться способность применять такие вещи, как простое воспоминание или проработка проблем, на всем пути, вплоть до раннего богоподобного периода времени, когда мы только начали постулировать свое собственное падение и попадание в ловушку.

После того, как эта книга будет тщательно и глубоко проработана (обычно после второго прохода), вы скорее всего обнаружите, что есть другие области, которые стоит рассмотреть. Довольно много продвинутых тем есть в книге "Super Scio", есть и другие, исследуемые в Свободной Зоне, и может появиться необходимость заняться любой из них.

Когда вы продвинетесь намного дальше, может иметь смысл еще раз вернуться к этой книге, и посмотреть, можете ли вы провести этот процессинг еще глубже.

Дорога длинна, и я не претендую на то, что у меня есть ответы на все вопросы. Но данные здесь техники были полезны для меня, даже когда я входил в незнакомые мне области.

Если вы когда-нибудь наткнетесь на темную и незнакомую вам область, то начните с выполнения в этой области техник, данных в первой главе.

Диапазон доступности имеет первостепенную важность. Он определяет, до чего вы можете добраться, и что вы способны изменить. Э-метр дает показания только на том, что находится в

доступном диапазоне, вот почему его нельзя использовать для получения ответов на космические вопросы. То же самое справедливо для других методов, от гипноза до лечения верой и посланий ясновидящих, или даже замеченного врачами эффекта плацебо. Все это работает в диапазоне доступности, потому что здесь человек все еще способен изменить свои убеждения, и все эти методы терпят неудачу, когда дело доходит до более глубоко погребенных областей.

Есть определенные указания на то, что доступный диапазон занимает в лучшем случае двадцать процентов. Ключ к техникам, используемым в этой книге - это то, что они переносят вещи из доступного диапазона в сферу ясности, и при этом позволяют тому, что находилось в более глубоких областях районов, подниматься в доступный диапазон.

Когда вы демонтируете большую часть этих достижимых двадцати процентов, вы обнаружите, что теперь можете добраться до того, о чем раньше даже не думали, и что вы можете исправить больше нежелательных состояний, которые раньше казались непреложными фактами жизни.

Прежде чем приступать ко второму проходу через книгу, полезно прочитать главу 4 из "Super Scio", в которой дано немного больше информации по поводу процессинга, а также главу 2, в которой есть часть космической истории, что может помочь вам лучше ориентироваться в вашем опыте прошлых жизней.

Возможно, вам также понадобится прочитать приложение к этой книге, даже если вы не прошли обучение как профессионал по процессингу. К этому моменту вы скорее всего достаточно разбираетесь в саентологии, чтобы разобраться в нем.

Возможно, вы также захотите прочитать некоторые книги Хаббарда или прослушать его лекции. Лекции, записанные на магнитофон в 1952-1954 годах, по духу очень близки к этой книге по само-прояснению.

#### **48.1 Другие области для проработки**

Для того, чтобы жить хорошо, вам нужны определенные навыки и способности. Для того, чтобы зарабатывать свой хлеб насущный, вам необходимо что-то производить в обмен на него.

Высшие динамики, описанные в предыдущей главе, - идеальная область проработки. Развивайте таланты. Следуйте эстетическим стремлениям. Проявляйте конструктивную деятельность.

Работа с этими высшими динамиками редко вознаграждается сразу же. Иногда требуется много жизней для того, чтобы развить выдающийся талант. Но это основа вашей силы, как свободного духа.

Вы обнаружите, что вы будете намного счастливее в своей работе и жизни, если вы сможете добавить хотя бы маленький кусочек подобных вещей в свою повседневную деятельность.

#### **48.2 Другие вещи, которые стоит изучить**

Конечно, необыкновенно полезны общие области философии и метафизики, как и любые науки, исследующие ум или дух, включая даже более материалистичные поведенческие исследования, настолько популярные в психологии.

Особенно полезно научиться проводить процессинг другим. Помогая другим, вы не только делаете благое дело, но вы также помогаете и себе, и это будет заметно поднимать ваше осознание и понимание.

Сфера высшей математики тренирует концепции, которые связаны с созданием вселенных.

Абстрактная (не вокальная) музыка - это тренировка по созданию небольшой фиксированной вселенной, которая находится вне человеческих координат.

Компьютерное программирование вырабатывает способность создавать упорядоченные ряды постулатов, и это умение (без электронного оборудования) можно использовать для создания более сложных умственных механизмов.

Передовая физика, особенно области подобные квантовой механике, исследует механизмы этой вселенной на том уровне, который вам в конце концов нужно будет понять.

На самом деле все, что расширяет ваши умения, осознание, развивает вашу способность к творению - это благоприятная почва для дальнейшего роста.

Эти вещи не изучаются за выходные. Сначала только играешься и экспериментируешь с ними. Но если вы сейчас начнете закладывать фундамент, то будете готовы использовать их во всю мощь, когда придет время.

Даже если вы думаете, что вы слишком стары для этого, или это выходит за рамки ваших возможностей, то можно по крайней мере подготовить плодотворную почву для следующего раза.

### **48.3 Заключительный процесс**

Давайте проведем один заключительный процесс, который нацелен на то, чтобы сделать вас немного более внешним ко вселенным и происходящим в них играм.

Он "подсекает" многие вещи и очень приятен в выполнении.

Визуализируйте или смакетируйте место действия. Город, ландшафт или что-то еще, что вам нравится. Добавьте к этому подробные детали. Внесите в него определенную массу - горы, здания, паровозы, и так далее. Добавьте цвета и эстетики.

Затем попеременно, визуализируйте, что вы находитесь в этом месте, и что вы находитесь вне этого места, наблюдая его. Выполните это много раз.

Затем смакетируйте другое место действия и повторите.

Продолжайте до тех пор, пока вы не испытаете хорошее чувство по поводу входа и выхода из разных мест действия. Выполните по крайней мере с тремя различными местами действия, чтобы не фиксироваться на какой-то из них.

### **Продвинутый процесс "Кадры реальности"**

Это потрясающий, но все же удивительно простой и очевидный процесс.

Подумайте о какой-то реальности, какой-то вселенной, игре, роли в этой игре, и точке зрения, играющей эту роль с траком времени, банком, и всем остальным.

В качестве первого легкого шага, подумайте о герое фильма или книги, а затем рассмотрите весь этот комплекс в любой момент происходящей драмы.

Нам нужно слово для этого пакета реальности, индивидуальности, и предыдущей истории, взятого в какое-то мгновение трака смакетированного творения.

Вспомнив о кадрах фильма и о системах координат ('frames of reference'), я решил называть этот комплекс "кадром" ('frame'), или "кадром реальности" (чтобы отличать его от более привычных смыслов этого слова).

Процесс состоит в том, чтобы тренировать вход и выход из кадров.

Начните с легкой художественной литературы, телевидения или кино, с того, что приятно и легко встречать лицом к лицу. Идите от простого к сложному. В конце концов вам желательно макетировать вход и выход из "реальных" кадров, но даже при приближенном соответствии реальному миру огромен вес трака времени, кейса, и невероятна сложность, так что нужно достигать этого шаг за шагом.

В начале трака времени мы макетировали кадры, входили и выходили из них, обменивались ими, и так далее.

Пережить боль, потерю или шок можно исключительно в контексте кадра. В ситуации, когда можешь по желанию входить и выходить из кадров, могут существовать только самые ранние aberrации (например, навязанное и запрещенное общение, протест, и так далее).

Отчасти это продолжение старого процесса пятидесятих годов под названием "примерка голов", вариант которого представлен как процесс 10.5 "Точки зрения других". В этом процессе макетируешь себя в виде кого-то другого и смотришь вокруг с его точки зрения.

И это продолжение заключительного процесса в последней главе, в котором макетируешь сцену иходишь и выходишь из нее.

Оба этих процесса легкие и приятные, и нужно сначала пройти их.

Конечно, они оба легкие для меня на данный момент, так что мой подход к тренировке входа и выхода из контекста кадра – это по сути сочетание этих двух процессов.

Сначала я попробовал выбрать что-то легкое и простое. Я взял приятный комедийный сериал, "Улыбки", и решил входить и выходить в роль "викинга".

Это было невероятно трудно. Я был в шоке. Я мог легко макетировать себя викингом и ходить с его точкой зрения в процессе "примерки голов". Я мог легко макетировать бар в "Улыбках" и визуализировать себя в этой сцене и вне ее, как в заключительном процессе "Само-прояснения".

Но когда я скомбинировал эти два процесса, стараясь входить и выходить из точки зрения викинга в "Улыбках", в этом был ужас и невероятное сопротивление.

Целый день у меня была задержка общения по этому поводу, я не решался взяться за это всерьез, и время от времени делал половинчатые попытки.

В конце концов я обговорил это с другом в кафе, и осознал, что избегал оказаться в кадре из страха быть пойманным в нем.

Затем я понял, что в "примерке голов", я в основном добавлял дополнительную точку зрения к той, которая у меня есть, а входя в картинку, я сохранял свою текущую точку зрения, и лишь переходил в другую сцену.

Но действительно макетируя себя в кадре, я сужался, принимая новый набор ограничений.

Когда я отметил это и встретил лицом к лицу эти соображения, то обнаружил, что могу выполнять это упражнение и сгладить заряд на нем. И конечно, это не было полное сужение, ведь сужаешь только точку зрения, в которуюходишь, а вне ее остаешься самим собой. И конечно, эти вещи перестали быть вязкими ловушками, когда я действительно начала встречать их лицом к лицу.

Я еще потренировался с разными вещами, это стало легко, и по-видимому ушло много заряда.

#### **48.4 Заключение**

Счастья и удачи.

Как сказал Иисус: "Делайте вещи, более великие, чем я".

Каждый из нас - архитектор свое собственной ловушки. Мы только думали, что мы ловим других. Пришло время освободиться.

"Ты и есть бог". Каждый из нас по-своему.

Пилот

Декабрь 1997 года

### **Приложение А: Заметки для профессионалов**

Те, кто проходил обучение на профессиональных курсах Церкви Саентологии, заметят, что некоторые моменты здесь противоречат так называемой "стандартной технологии".

Прежде всего бросается в глаза идея само-процессинга, которая противоречит современным правилам.

Но эта книга в основном исходит из саентологии 50-х, когда само-процессинг не только считался допустимым, но даже поощрялся в среде людей, обученных процессингу. Даже в 1966 году, в стандартных списках коррекции само-процессинг считался ошибкой, только если он проводился одновременно с интенсивным процессингом, получаемым от профессионала.

Идеи и открытия периода стандартной технологии, в действительности были использованы в этой книге, но они были перенесены в ранний, более широкий контекст.

Еще одно заметное нововведение – это отказ от слова "одитинг", которое используется в Церкви Саентологии как синоним термина "процессинг". Так как это слово означает "слушать", оно подразумевает, что присутствует второй человек, который слушает, а это не соответствует само-прояснению. И в связи с тем, что термин "процессинг" более понятен, слово "одитинг" не использовалось вообще.

В стандартной технологии избегают ОТ упражнений (упражнений для "Действующего Тэтана" - например, отметку вещей в комнате с закрытыми глазами) до тех пор, пока не будет пройдено все остальное, начиная с процессинга "Ступеней" ("Грейдов") (общение, проблемы, оверты, и тому подобное), а затем нижних уровней ОТ (импланты, и так далее). В самом последнем варианте "Моста", несколько оставшихся ОТ процессов были перенесены выше текущих верхних уровней (ОТ8), но возможно, появятся где-нибудь в диапазоне от ОТ9 до ОТ16.

Но в 50-х, эти ОТ процессы использовались для начинающих. Они выполнялись с самого начала после минимальной подготовки, и в целом они приводили к огромным улучшениям способностей.

Причина, по которой они не используются в стандартной технологии, в том, что они не работают все



100 процентов времени, и не могут выполняться механически, недоученным одитором, человеку, который платит за процессинг.

К ним нужно подходить легко, делать то, что в ваших силах, смотреть, что можно из них извлечь. Одни будут работать, другие будут пустым звуком без особых результатов, но по крайней мере безвредными.

Профессионал, обученный в Церкви Саентологии, занимаясь прояснением с человеком, поработавшим по этой книге, может испытывать искушение досконально провести его через каждый процесс. Это ошибка, так поступать нельзя. Эти ОТ упражнения для начинающих должны делаться легко, без давления и обесценивания.

Человек будет естественным образом пропускать и урезать то, что для него слишком трудно. Это и ожидается в процессинге такого типа. Он тщательно проработает все это на втором проходе. Ему необходимо снять часть заряда со всех областей, прежде чем он сможет выполнить эти ОТ упражнения до самого конца.

Но ему нужны эти ОТ упражнения с самого начала, так как те немногие из них, которые все же приносят ему эффективные успехи, – это самый быстрый и мощный процессинг, который он может себе проводить. Именно это даст ему силы работать самостоятельно с техниками в стиле "грейдов" ("Ступеней").

Кроме того, в стандартной технологии есть много правил, которые возникли оттого, что первоначальный процессинг стандартной технологии проводился "на скорую руку", и в нем пытались использовать только один процесс для каждой ступени. Другими словами, в такой области, как проблемы, использовали только один процесс, игнорируя дюжины других, исследованных до этого. В более позднем расширенном процессинге "ступеней" была восстановлена часть отброшенной технологии, но многие правила остались в силе.

Например, при проведении небольшого количества процессов "на скорую руку", возникали неприятности, если процесс не включал в себя все направления потоков (от себя к другому, от другого к себе и так далее), так как это был единственный процесс, проводимый в данной области. Если бы в этой области выполнялась дюжина процессов, то не было бы никакой необходимости охватывать все потоки, о чем свидетельствуют предыдущие процессы, где несколько потоков использовались время от времени, но не всегда. Но в стандартную технологию было включено правило, что в каждом процессе должны обязательно прорабатываться все потоки, что привело к излишним, а иногда и глупым попыткам сделать так, чтобы каждый процесс охватывал все потоки.

На практике, если вы выполняете в конкретной области много процессов, их можно выполнять довольно небрежно, так как то, что пропустит один процесс, подберет другой. Это крайне важно для само-процессинга, так как нельзя рассчитывать, что каждый человек будет всегда все тщательно и безупречно прорабатывать.

При исправлении или подчистке проведенного таким образом процессинга главное – заниматься только теми вещами, которые всплыли в списках коррекции. Не слишком увлекайтесь вещами, которые кажутся вам ошибками, или которые не вписываются в стандартную теорию. Прорабатывайте только то, с чем сам занимающийся само-прояснением человек чувствует трудности.

Основным принципом ремонта и прояснения, выполненного на этой основе процессинга, будет просто прорабатывать вещи, которые всплывают на списках коррекции. Не гоняйтесь за вещами, которые показались вам ошибочными, или которые не соответствуют стандартной технологии. Просто прорабатывайте то, на чем человек занимающийся само-процессингом, как он сам ощущает, имеет трудности. Если он испытывает хорошее чувство по поводу какой-то области, оставьте ее в покое, не обращая внимание на то, насколько небрежно она была проработана.

Не старайтесь исправлять воображаемые теоретические ошибки. Исправляйте только то, что на самом деле является ошибкой.

Кроме того, при само-процессинге нет внешнего поощрения. Без него человек проводит процессы не так глубоко, и поэтому это занимает больше времени, но при этом на него меньше влияют ошибки.

"Защита ума" при само-процессинге максимальна. Она заключается в том, что человек при проведении процесса человек не будет думать о тех вещах, которые он не готов встретить лицом к лицу. Поэтому тому, кто занимается само-прояснением, практически невозможно попасть в неприятности. Худшее, что может случиться, — это что процесс не будет идти, или не будет давать особых результатов.

Еще один, который помогает человеку, занимающемуся само-процессингом, - это что он сам принимает на себя ответственность за свой случай, а не перекладывает ее на плечи одитора. Это значительно уменьшает трудности, в которые человек может попасть.

Отметим, что первые процессы главы, посвященной экстериоризации (глава 11), - это решение проблемы побочных эффектов интериоризации. Если есть трудности с нежелательной интериоризацией, можно также провести "Рандаун интериоризации", но не проводите его только потому, что человек экстериоризировался. Не считайте заранее, что в чем-то ошибка, если она не проявляется.

Весь ранний процессинг предполагалось по возможности проводить с экстериоризированным человеком. Нет никаких мыслимых причин не проводить процессинг экстериоризированному человеку, за исключением возможности вызвать его интериоризацию, но и это решается с помощью проработки интериоризации. Правило, направленное против одитинга во время экстериоризации, устарело, и значительно замедляет продвижение кейса.

Если человек с самого начала работает полностью в одиночку, то больше всего не хватает курса общения (ТУ), подтверждения точек значительного высвобождения и достигнутых состояний, и просто кого-то еще, кому можно что-то высказывать по ходу процесса. Заполните эти пробелы, если это, конечно, возможно.

Общий контекст действий по исправлению можно найти в главе 27 "Как поддерживать непрерывное продвижение".

Первоначально человек, занимающийся само-процессингом, не имеет достаточных знаний для проработки рудиментов. Более того, у него нет необходимых навыков для того, чтобы поддерживать кейс в порядке и "в полете".

Если вы лично обучены до класса 3 или выше, то вы сможете с самого начала проходить списки ремонта и исправления для самого себя. В их число могут входить "Выпуск 53 для кейс-супервайзера", "зеленая форма", и список коррекции само-прояснения, приведенный в следующем приложении.

Можно также проводить эти списки тем, кто изучает само-прояснение, в качестве подготовительных или исправляющих действий.

В этой книге предполагается, что человек, занимающийся само-процессингом, может быть не подготовлен должным образом, может вначале проводить процессинг с неулаженными рудиментами, или даже может находиться в излишне заряженном или ошеломленном состоянии (которое видно, как высокое или низкое показание ручки тона на Э-метре).

Это одна из причин, по которым в самом начале используются ОТ упражнения, физические объективные процессы, и воспоминание приятных моментов. Все это остужает заряд, не рестиблируя его, и обычно успешно выполняется, даже если кейс не подготовлен должным образом.

Заметьте, что весь процессинг 50-х выполнялся без рудиментов и без использования Э-метра, за исключением оценки областей, которые необходимо проработать.

Эту книгу нужно проработать дважды, что человек продвигался "в полете", изучая техники и слегка все подчищая на первом проходе, а затем доводя все до более глубокого и устойчивого уровня на втором проходе.

Для своего собственного процессинга, вы можете подготовить себя должным образом, и проходить все глубоко на первом же проходе, но не будьте педантичны, добиваясь силой нужных результатов ОТ упражнений, здесь необходима мягкость. И не позволяйте себе останавливаться, если кажется слишком сложно привести в форму и вывести "в полет" свой собственный кейс. В любом случае процессы первые главы будут проходить с пользой.

Заметьте, что большинство ОТ упражнений - объективные процессы, выполняемые скорее тэтаном, чем телом. Вот почему они при перевыполнении продолжают давать результаты (как и любые другие объективы). Вам не нужно проверять упражнения на показания Э-метра перед их выполнением, так как вы не ищите заряд.

Кроме того, заметьте, что если кейс еще не продвигается "в полете", то нужно выполнять процессы до легких успехов, а не до полных конечных явлений (end phenomena). Каждый успех отчасти уменьшает заряд, и человек чувствует себя немного лучше. Если вы попытаетесь продвинуться дальше этих небольших успехов, вы можете обесценить их, и получить явления перевыполнения (оверрана).

В данном случае (выполнение легких действий, возвращающих ТА в средний диапазон, и поддерживающих продвижение), человеку не обязательно слишком пристально наблюдать за Э-метром,

так как это может его слишком отвлекать и вносить излишнюю оценку. Если вы работаете соло, то вам стоит проводить эти действия без Э-метра, чтобы не интериоризироваться в него.

Другими словами, если кейс продвигается должным образом, то Э-метр служит подтверждением (стрелка обычно плавает), и это помогает вам улавливать случающиеся время от времени ошибки. Это также позволяет хорошо обученному человеку проводить себе самому списки коррекции, даже когда его собственный кейс не "в полете". Но при дестимуляции кейса с помощью легкого, поверхностного процессинга, Э-метр может мешать, так что просто отложите его в сторону.

ОТ упражнения – неограниченные процессы, их можно выполнять снова и снова, каждый раз добиваясь улучшения способностей. Но иногда они могут быть несвоевременны и непродуктивны. Это не вредно, так как они не рестимулируют заряд, но это может приводить к определенным трудностям, если упорно добиваться от неработающего процесса таких же привычных "конечных явлений", как и от хорошо идущего процесса.

Любой человек может сразу же приступить к ОТ упражнениям, но нельзя предугадать, какие из них будут работать, а какие нет. Поэтому попробуйте многие из них. Те, которые не найдут зацепки, будут безвредны, а те, которые все-таки будут действовать, принесут фантастические достижения.

Предполагается, что в течение первой дюжины глав, человек добьется крупного успеха, и это приведет к тому, что кейс будет продвигаться "в полете".

Заметьте, что даже процессы общения и воспоминания часто использовались скорее в качестве подготовительных и исправляющих действий, а не как крупные действия ступени, и они часто эффективны в кейсах, которые не подготовлены должным образом.

При выборе проводимых процессов интерес важнее показаний Э-метра. Э-метр полезен, но не позволяйте ему мешать вам.

Если вы проводите другому человеку ОТ упражнения в качестве корректирующих действий (помогая ему пройти то, с чем у него трудности при само-процессинге), то вам нужно использовать мягкий подбадривающий стиль, которому сейчас не учат в Церкви Саентологии, но который можно изучить, слушая аудиозаписи демонстрационных сессий 1952-1954 гг., например лекции Филадельфийского Докторантского Курса.

Каждую главу книги в стандартной технологии называли бы "крупным действием", представляющим собой определенную ступень ("грейд") или уровень ОТ. При необходимости каждую из них можно расширить. Я исходил из того, что лучше провести легкую проработку всех значимых областей кейса, чем слишком упорно заниматься только чем-то одним.

### **Приложение Б: Список коррекции**

Это общий список коррекции, который нужно использовать в само-процессинге для обнаружения и последующего исправления ошибок, или для общего приведения в порядок.

Инструкции по его использованию даны в главе 27.

1. Есть ли разрыв АРО (огорчение)?
2. Есть ли "проблема настоящего времени"?
3. Есть ли пропущенное утаивание (висхолд)?
4. Был ли какой-то процесс перевыполнен (оверран)?
5. Был ли какой-то процесс незавершен?
6. Был ли данный процесс неправильно понят?
7. Продолжался ли процессинг в области после момента значительного высвобождения?
8. Был ли данный процесс невыполним или еще не подготовлен к выполнению?
9. Не изменяли ли вы процесс посреди его выполнения?
10. Отвлекались ли вы при выполнении процесса?
11. Пытались ли вы выполнять процессинг в состоянии усталости или голода?
12. Пытались ли вы выполнять процессинг, находясь под воздействием алкоголя или наркотиков?
13. Пытались ли вы выполнять процессинг при неулаженных рудиментах?

14. Было ли что-то обесценено?
15. Была ли навязана какая-то оценка?
16. Было ли что-то опротестовано?
17. Было ли что-то подавлено (вытеснено)?
18. Была ли поставлен неверный диагноз?
19. Ищите ли вы что-то, чего здесь нет?
20. Была ли допущена какая-то ошибка?
21. Есть ли в этой области слишком большой заряд?
22. Есть ли что-то, что вы не встречаете лицом к лицу?
23. Скрываете ли вы что-то?
24. Совершили ли вы какой-то оверт?
25. Было ли сделано ложное обвинение?
26. Было ли что-то неверно понято?
27. Потеряли ли вы нить своих действий?
28. Испугались ли вы что-то обнаружить?
29. Есть ли кто-то активно вас подавляющий или мешающий вашему продвижению?
30. Допущена ли ошибка в списочном процессе (ошибка листинга)?
31. Неприятности с интериоризацией?
32. Слишком быстрое перескакивание с одного на другое?
33. Слишком много рестимулированного?
34. Было ли какое-то прерывание или игнорирование общения?
35. Есть ли необходимость в подтверждении каких-то достижений?
36. Заинтересованы ли вы в неудаче?
37. Застряло ли ваше внимание на чем-то?
38. Может, и не было никаких ошибок?

#### **Приложение В: Эквиваленты Церкви Саентологии**

Есть смутное соответствие, по крайней мере по прорабатываемым темам, между некоторыми главами этой книги и современным "мостом", используемым в ортодоксальной саентологии.

Если рассмотреть их подробнее, то аналогия рассыплется. Даже в первой главе используются продвинутые ОТ упражнения, и конкретные шаги совершенно разные.

Для многих процессов этой книги в "Церкви Саентологии" просто нет эквивалентов. Но этот список соответствия уровней поможет соотнести с книгой теоретические материалы, используемые в профессиональном обучении.

Концепции, лежащие в основе продвинутых ОТ упражнений, используемых на протяжении всей книги, и общий выбранный подход легче всего понять, изучив ленты 1-9 "Продвинутых клинических курсов" 1953-1954 гг.

**Глава 1 Начальные шаги** – "Рандаун Выживания"

**Глава 2 Дотронуться и отпустить** – "Рандаун Выживания"

**Глава 3 Мысли, эмоции и отношения**

**Глава 4 Субъективные процессы**

**Глава 5 Обучение**

**Глава 6 Способность встречать прошлое лицом к лицу** – "Прямой Провод"

**Глава 7 Готовность и доступность**

**Глава 8 Барьеры общения – “Ступень 0”**

**Глава 9 Больше об общении**

**Глава 10 Фактор дублирования**

**Глава 11 Экстериоризация**

**Глава 12: Помощь – “Ступень 1 – Помощь”**

**Глава 13 Изменять и не изменять – “Ступень 3 - Изменение”**

**Глава 14 Протест**

**Глава 15 Проблемы – “Ступень 1 - Проблемы”**

**Глава 16 Должен иметь и не может иметь**

**Глава 17 Должен избавиться и не может избавиться**

**Глава 18 Быть причиной**

**Глава 19 Оверты, мотиваторы и утаивания (висхолды) – “Ступень 2”**

**Глава 20 Дальнейшие шаги**

**Глава 21 Аффинити, Реальность и Общение**

**Глава 22 Еще об огорчениях**

**Глава 23 Обман и ложные данные**

**Глава 24 Подавление – “Рандаун Подавляющей Личности”**

**Глава 25 Оправдания и Ответственность – “Ступень 4”**

**Глава 26 Вытеснение**

**Глава 27 Как поддерживать непрерывное продвижение**

**Глава 28 Проработка происшествий - Дианетика**

**Глава 29 Проработка потерь**

**Глава 30 Местоположения**

**Глава 31 Продвинутая проработка происшествий - Дианетика**

**Глава 32 Развитие восприятия и ориентации**

**Глава 33 Источники и другие продвинутые механизмы - “Ступень 5”**

**Глава 34 Импланты - ОТ 2**

**Глава 35 Точки входа**

**Глава 36 Вход в эту Вселенную**

**Глава 37 Вселенные**

**Глава 38 Сущности и духовные частицы - ОТ 3-7**

**Глава 39 Энергия**

**Глава 40 Механизмы**

**Глава 41 Тела**

**Глава 42 Предметы и бесконечность**

**Глава 43 Продвинутые понятия**

**Глава 44 Этика, мораль и динамики**

**Глава 45 Эстетика**

**Глава 46 Высшие динамики**

**Глава 47 Постулаты**

**Глава 48 Следующие шаги**