

# практикум Рэйвена

«Любая Игра состоит из Цели,  
Правил и Возможностей.»  
Рэйвен



Место проведения форум Хакеров Сновидений

<http://dreamhackers.eu>

Подготовлено и издано Книжным Клубом Хакеров Сновидений

<http://emirida.eu>

# практикум Рэйвена

## Raven's practicum

Место проведения форум Хакеров Сновидений

<http://dreamhackers.eu>

location at Dreamhackers' bulletin board

<http://dreamhackers.eu>

Подготовлено и издано Книжным Клубом Хакеров Сновидений

<http://emirida.eu>

Prepared and published by Dreamhackers' Book Club

<http://emirida.eu>

Период проведения: январь – май 2014

Издано в 2016 году

# Оглавление

Часть 1.....	4
Присказка.....	4
Учимся читать.....	5
Учимся смотреть.....	25
Жемчужина.....	47
Сталкинг.....	71
Незаметные мелочи.....	71
Крест социальной жизни.....	72
Синхронизация.....	128
Канун Игры.....	149
Четыре дня халявы.....	149
Следующий шаг.....	162
Пора отдохнуть.....	206
Часть 2.....	218
Нетерпеж.....	218
Магическое знание.....	229
Ступени посвящения.....	231
Пределы разумного.....	235
Игра.....	272
Трюк Древних Магов.....	278
Чащи страха.....	280

# Часть 1

## Присказка



Raven

» Пн янв 20, 2014 10:20 pm

Поинкубируем Силу.

Я видел, как много раз практикум прекращался из-за того, что следующий шаг оказывался слишком большим для какого-то юзера.

Мне бы хотелось попробовать двигаться очень медленно, но верно. Поэтому задания могут казаться очень простыми, и не вызывать здорового спортивного интереса. Однако из этих копеечек позже вырастет капитал личной силы. Если я ничего не путаю. :-/

В основном, мне интересно, как далеко сможет пройти наша связка. Надеюсь, нам хватит воли выйти на новый уровень.

Итак, попробуем немного технологий от донаторов из мира сновидений, с которыми меня познакомила Маша. Посмотрим, что получится.

# Учимся читать

## Задание



### Raven

» Пн янв 20, 2014 10:25 pm

Итак, первое детское задание.

Читайте книжки.

Многие из вас любят это делать, но теперь попарьте свои мозги.

Читайте не так, как обычно.

Читайте, не скользя по тексту, а поглощая, впитывая слова.

Читайте медленно и постепенно, как бы пожирая информацию.

Чувствуйте, как текст впитывается в вас. Читайте фразы, отчётливо понимая всё, что читаете. Понимайте каждое слово, написанное для вас. Читайте, стараясь понять и воспринять каждое слово.

Останавливайтесь, вникайте снова.

Ваша цель - добиться специфического чувства бодрости при чтении, при котором вы будете понимать то, что читаете. И не залипать.

И ещё кое-что.

Как только вы встретите непонятное слово. Значение которого вам неизвестно, или в котором вы сомневаетесь, найдите способ узнать значение этого слова, и интегрируйте его в свое чтение.

Натыкаетесь на не совсем понятный термин - ищите его значение.

Обязательно. Сделайте вид, что всё это очень серьезно. Это важно как расшифровка секретного кода. Пока не разберётесь с неясным словом - не продолжайте чтение. Отложите книгу и ищите значение слова.

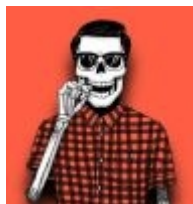


Когда найдёте - не просто прочтите, а поймите, что оно значит. Интегрируйте это слово. Посмотрите, что оно означает внутри предложения. Если в процессе объяснения слова вы наткнётесь на новое непонятное слово, ищите его значение. И так каждый раз, пока вся цепочка не станет для вас простой и понятной.

Критерий правильно выполненного задания - особенное чувство "правильного прочтения", которое остаётся у вас после прочтения. Вы видите идеальную картину прочитанного, без пятен тумана, без моментов, когда вы забыли, о чём там шла речь, без тех случаев, когда вы заснули, запутавшись в деталях.

Читайте внимательно 🧐

Четыре дня нам на это.



## Raven

» Пн янв 20, 2014 10:27 pm

Желательно, чтобы вы каждый день или через день писали отчёты.

Мы будем круче, если сможем оперативно взаимодействовать.

В отчётах не обязательно пересказывать прочитанное. Достаточно отметить свои наблюдения, резюмировать опыт, или описать сложности и их преодоление/непреодоление.

# Отчеты



## Psychonaut

» Пн янв 20, 2014 10:56 pm

Отличное задание. 🧐

Самое забавное, что я такую вещь периодически проделывал и раньше. Не углубляясь, правда, слишком глубоко. Особенно это касается текстов на иностранном языке, где, как правило, много незнакомых слов. В общем, будем читать. 🧐 Ч.и.т.а.т.ь!



## Warsfeil

» Пн янв 20, 2014 11:15 pm

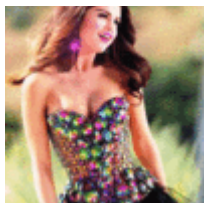
ирония духа, "вдумчиво читать" не только из-за сессии и по работе, но и по заданию практикума

Равена 🧐

по чтению, часто наступает момент, когда теряется некоторая нить понимания, из-за чего текст теряет связность, тогда приходит возвращаться на тот момент, где возникла непонятка, часто это некоторое выражение, смысл слов которого по отдельности понятен, но вместе получается ломающая голову белеберда, либо всему виной неизвестный термин.. в любом случае сдавать тот же экзамен невозможно не вникнув и не поняв материал.

Последнее время, кстати, не могу учить отрывками, обязательно "тянет" разобраться в непонятных моментах, из-за этого могу надолго залипнуть, зато приходит понимание и становится очень легко.

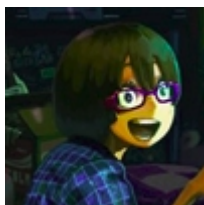
**Psychonaut** мм, англ-ий один из моих не развязанных узлов..



## Klementina

» Пн янв 20, 2014 11:21 pm

Равен, может что-то посоветуешь к прочтению ?



## Iutien

» Пн янв 20, 2014 11:33 pm

хм)как раз кастанеду перечитываю, думаю, как раз  
самое то 😊

p.s. а представлять происходящее нужно или как? ну если худ  
литра.



## astrophilus

» Вт янв 21, 2014 8:41 pm

*Raven писал(а):Пока не разберётесь с  
неясным словом - не продолжайте чтение.*

Грустно, но только сейчас понял, что постоянно нарушаю это  
правило. Теперь понятно, почему часто тупил с заданиями.



## Letyaga

» Вт янв 21, 2014 10:57 pm

Начал читать Павича. Внутренняя сторона ветра.  
Хотя это проза, но каждое предложение, как



поэзия.

Вообще, пришла такая мысль. Есть тексты - "технические" - которые создают алгоритм действий, и "поэтические", которые создают эмпатию знания.

Впитывающее Чтение включает реально какой-то новый слой. нет, не понимания, а как будто текст становится трехмерным. Хотя, нет. Не текст, конечно. К обычному вниманию чтения, добавляется еще одно измерение.

При чтении, полазил в википедию, прежде всего узнал, кто такие донаторы. 🤪

Что еще? При чтении где-то посреди слова, уловил момент, который можно назвать "хочу кофе", не слова, а аромат, вкус, образ и желание насладиться этим кофе. Этот момент был резкий и четкий, как вспышка.

Просто, странно. Все эти левые желания обычно как-то приходят вяло и осознаются не сразу, постепенно, тем более, что внимание сосредоточено. А тут бац.

Попытался, отследить, ассоциативную цепочку мыслей, (отматывая слова в строчке), но не нашел причину возникновения этого образа. Я это к тому, говорю, что, риал, внимание, начинает как-то по другому работать, ускоряется и появляется как бы запасик, который позволяет замечать всякие дополнительные штуки

Сегодня, много не получилось почитать. Ладно, это зачин. 😎

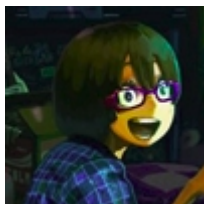


**astrophilus**

» Ср янв 22, 2014 12:09 am

Случайно попал в Википедию 🤪 и, выполняя задание, потерялся там на длительное время 🤪 .

На каждый переход по новому неизвестному слову возникало ощущение физической (даже мышцы напрягались) ломки барьера. Вот они - привычки ...

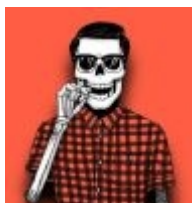


## Lutien

» Ср янв 22, 2014 1:30 am

стала больше внимания обращать на детальки мелкие в писанине. насчет переходов по

незнакомым словам... лень немножко 😊



## Raven

» Ср янв 22, 2014 12:01 pm

Lutien,

Представлять что-либо при прочтении - это способ углублять свое восприятие. Как бы, это более поздний этап, мы занимаемся только введением новых компонентов. Но ты попробуй. Чувствовать как реальное то, что читаешь.

В литературоведении это называют "литературный двойник". Этот перк имеют не многие читатели. Но он необычайно расширяет твои способности искать новое знание.

Letyaga, да, слово "донаторы" было одновременно тестирующим элементом 😊

Здорово, что ты на самом деле кропотливо собираешь свою светимость.

Astrophilus, это печальный момент вообще в жизни многих людей. Упускать детали. Позже мы углубим эту драму. И посмотрим, как мы упускаем шансы.

Klementina, на задание дано так мало времени.. Просто постарайся получить удовольствие от чтения. Не заморачивайся, почитай что-то легкое и интересное. "Имя розы" Умберто Эко или "Сиддхартха" Германа Гессе тебе могут понравиться раз ты любишь думать, и любишь красивые вещи. Тебя также очаруют "Гаргантюа и

Пантагрюэль" Рабле, это шедевр для нашего задания. 😊



## Psychonaut

» Ср янв 22, 2014 12:31 pm

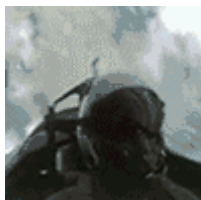
Сегодня по работе надо было читать технические тексты. О! Это вообще пуля. 😊

Вообще, наблюдение такое. "Впитывающее чтение" - в чём-то сравни остановке внутреннего диалога. ВД галопом скачет куда-то вперёд, иногда совсем в сторону от текста как такового. И тогда волевым усилием надо его умирять, возвращая внимание на место. И в какой-то момент включается если не "видение", но что-то близкое - некое озарение от читаемого текста.

Вообще, параллельно с выполнением задания, у меня в реале стали происходить интересные вещи. Подробности опустим. Но некая

сила явно со мной заигрывает. 😊 Я даже поначалу никак это не связывал с нашим форумом, но, немного подумав, понял, что связь, безусловно, есть.

Сила не мощная, как бы ненавязчивая, но ведь и мы - пока только начали... )



## Psychonaut

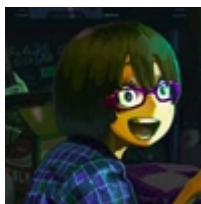
» Ср янв 22, 2014 5:34 pm

По ходу дела, как и в случае с "внутренним безмолвием", данное состояние накапливается. Надо просто рутинно, несколько раз в день его проделывать. Благо, у нас всегда есть перед глазами что почитать. Действительно, нужно как минимум несколько дней, чтобы оно накопилось до какого-то уровня. Просто надо не сачковать.

Я опробовал на нескольких типах текстов:

- художественный русский текст,
- технический русский текст (с обилием незнакомых терминов и понятий),
- иностранный текст.

Первый - самый простой, но в нём легче, что называется, сачкануть. ) Сделать вид, что и так всё понятно, и можно не углубляться. Второй и третий - требуют более сильного напряжения внимания, продвижение по тексту, порой, идёт просто черепашьям темпом, по многу раз возвращаясь назад. Но и эффект от "включения" - более сильный. Да, оно именно происходит как включение чего-то, как будь-то преодолеваешь какой-то барьер, после которого идёт как по маслу.



## lutien

» Ср янв 22, 2014 9:10 pm

Raven, мы иногда рыдаем от того как чувствуем 🤔

Психонавт писал про "включения", вспомнилось - когда читаю что-нибудь полезное, иногда ощущается что-то типа включения тумблера повышенного восприятия/внимательности - перечитываю кусочек еще раз чтоб впиталось получше 😊 , почти

как настройка работает.

сегодня... читали, точнее глотали худ книжку))приходилось

частенько себя тормозить 😊 , если дикие эмоции через край и есть показатель "правильного чтения", тогда мы прям пропылесосили произведение))

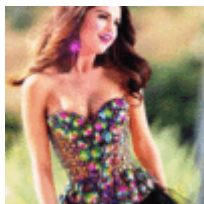


## Romul

» Ср янв 22, 2014 9:33 pm

Обычно глотаю книги очень быстро. Только начал книгу - появляется какая то жажда, только о ней и думаю. При чем при чтении все представляю в голове и настолько надеваю на себя образ главного героя, что пару дней хожу под впечатлением и приобретаю иногда даже их черты характера.

В данном случае, замедление дало очень интересный ИСС, я буквально чувствовал как слова меня заполняют. Осмысливал, запоминал. Было тяжело читать так. Мозги напрягались. Однако это было больше похоже на "знания" в их обычном понимании. Несколько раз перечитывал одни и те же строчки. Каждый раз новый смысл, будто прочищал фразы.



## Klementina

» Ср янв 22, 2014 10:13 pm

Raven, с удовольствием почитаю и перечитаю .. спасибо за совет.



## узелок

» Ср янв 22, 2014 10:19 pm

Читая задание подумал о еде. То как я обычно ем удивительно схоже с тем как я читаю, и так вообще со всем, почти с любой информацией.

Первое впечатление от действия с текстом - excite (радость, возбуждение, увлечение). Потом оказалось читать медленно не обязательно, что бы впитывать прочитанное.

Действие над новыми словами напоминало гидролиз и синтез белка (если правильно помню). Новое-чужое слово сначала разбивается на знакомые куски, а потом собирается в новое-свое слово. Не всегда "преобразовывал" и "впитывал" новые слова. Это дало почувствовать разницу между целиком поглощенными абзацами и теми, где были новые слова.

Постоянно вовлекался в воображаемое. Оказалось почти невозможным читать только слова, картинка в воображении на фоне обязательна.

Читал Ричарда Баха "Иллюзии". Те места которые считал банальными, впитывать не хотелось.

*Raven писал(а):Astrophilus, это печальный момент вообще в жизни многих людей. Упускать детали. Позже мы углубим эту драму. И посмотрим, как мы упускаем шансы.*

"Позже" не всегда настает. Мне эта тема очень интересна! Собралась кой какая масса наблюдений и многое указывает на эту тему. Ответ как можно раньше.





## Informal\_Heart

» Чт янв 23, 2014 3:02 am

Довольно странное начало. Мне было трудно себя заставить первый раз сделать задание.

Всегда читаю в транспорте. Посторонний шум обычно помогает сконцентрироваться, но при условии что мне нравится то, что я читаю (поэтому, допустим, конспекты читаю исключительно в тишине дома).

Так вот, вчерашняя попытка прочесть очередную интересную книгу в автобусе оказалась провальной. "Впитать" ничего не получилось, даже просто что-то прочесть было трудно. Сосредоточится никак не получалось.

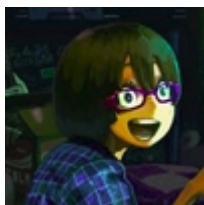
Сегодня читала дома. Пробовала с книгой, которую читаю в настоящий момент и с технической литературой. Показалось, что с точки зрения запоминания лучше удалось с технической литературой. Буду еще экспериментировать.

Показалось, что уловила ощущение, как что-то через меня проходит. Из головы в живот. (Только что поняла что это похоже на то, о чем тут писали. Похоже на поглощение пищи. Точно!)

А, еще когда только проснулась сегодня утром из моего подсознания всплыло слово, значение которого я не знала, но оно было в книге, которую читала до нынешней)) Не стану скрывать, иногда грешу и не отыскиваю значение слов..

Теперь начеку.

Вобщем-то пока все.



## Lutien

» Чт янв 23, 2014 7:23 am



, у мну тож на поглощение похоже. из горла вниз.



## Letyaga

» Чт янв 23, 2014 9:41 am

Еще такая штука, теперь обращаю внимание, даже на первые страницы и прочитываю - там, где указан

автор, переводчик, какие-то коды, типа ПД-12, эпитафьи. 🧐

Медленное чтение со сносками позволяет лучше запоминать текст. Я попробовал пересказать прочитанное за 2 дня самому себе. Все легко вспоминается. Не наизусть, а пересказ. Помогают видимо образы, которые я иногда специально пытаюсь представлять. Raven, знаю, ты написал, что представление того о чем идет речь в книге, более поздний этап, но я просто не знаю, как еще можно "впитать" все эти сочные и странноватые описания и сравнения, которыми пользуется автор, кроме как представить, перевести их во что-то более понятное для ума.

Текст вспоминается также, как припоминаешь сновидение, вспомнил что-то и на тебя вываливается сразу не которая часть, кусочек.



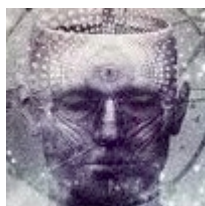
## Warsfeil

» Чт янв 23, 2014 10:03 am

У меня возник вопрос, а как быть с тем, что время ограничено?

Допустим я не могу тратить часы на разбор какого-то непонятного момента и вынужден просто его "зазубрить"(запомнить что это так, а не иначе и не понятно почему), переходя к следующей части текста, это не будет сильно мешать?

Кстати по литературному двойнику, самые классные это двойники в фантастике, например вовремя увлекательного чтения книжек с героями из магических миров, всегда идут яркие и немного осознанные сны. С технической литературой такого нет, тут тоже есть увлеченность, но идет напряженная работа ума, а следовательно усталость.



## astrophilus

» Чт янв 23, 2014 3:03 pm

Читаю "технические" тексты. Скорость, конечно, снизилась, зато понимание повысилось. Начинают ощущаться блоки повторений. Заметил, что при такой технике ВД стихает, потому как при его взрывном появлении, сразу теряешь нить повествования.



## Psychonaut

» Чт янв 23, 2014 3:27 pm

Техника чем-то похожа на "пристальное созерцание", но не совсем.

В пристальном созерцании мы рассматриваем некий реальный объект, обладающий собственной энергией (а в некоторых случаях и сознанием).

Текст же как таковой - энергией не обладает (По крайней мере, электронный. С бумажными книгами немного не так, но тем не менее). Но всё же через текст мы включаемся в некое смысловое поле, сдвигаясь в том числе в миры, излучающие энергию.

Нам же сейчас - сильно сдвигаться не надо, насколько я понял. Просто повышаем безупречность при чтении, отслеживаем ВД и прочие отвлекающие факторы. Накапливаем состояние. Ладно, пойду что-нибудь почитаю. 🧐



## Warsfeil

» Чт янв 23, 2014 4:30 pm

*astrophilus писал(а):* Читаю "технические" тексты... Заметил, что при такой технике ВД стихает...

серьёзно, при чтении(!) стихает ВД? 🧐 разве это действие не его производная?



## Psychonaut

» Чт янв 23, 2014 5:03 pm

Варс, делай задание и пиши отчёты. А-то у меня такое ощущение, что ты ничего не делаешь, а порассуждать любишь. Тебя не штырит от ч.т.е.н.и.я, которое предложил Raven? Просто сделай разок и опиши свои ощущения и мысли постфактум. Меня тоже иногда может заносить не туда, но, блин, по-моему, ты тут из всех нас - самый оболтус.



## ltd020

» Чт янв 23, 2014 5:48 pm

ОЖ.

Наконец и я освободился от социальных оков - сессии 🧐 . Весьма интересен механизм чтения,

меня всегда занимал тот самый процесс, который как оказалось имеет название - литературный двойник. Много раз я пытался отслеживать его появление, и всё равно трудно понять как это работает. Вот вроде перед тобой набор букв и цифр, ты следишь за ними, склеиваешь в слова, фразы и "БАЦ!" вот ты уже видишь картинку-образ, слегка туманный, мутноватый или наоборот нереально чёткий, как фотография. Это как вход в сон, глядишь себе в мишуру никому не мешаешь, ждёшь удобного случая для

"глаза" и, опять, "бац" ты уже спишь. КС не удался 🤔

Ближе к теме, читал не самый сложный текст, но на всякий случай подкреплял для себя значения некоторых слов. Если какого-то термина не встречал ранее - вперёд гугл, вики. Тут ещё один подвох, зачастую статьи попадались большие, и чтобы понять смысл приходилось читать их чуть ли не полностью, в этой же статье появлялись ещё более незнакомые слова и влекли за собой дальше и дальше. Из-за этого несколько раз слетал с основной темы.

Обычно, когда читаю книги процесс идёт медленно, всё хорошо обдумывается и представляется. Не люблю когда приходится читать быстро-бегло, часто включается "второй диалог"(какие-то левые мысли, картинки, возможно те самые лунки ТС) и из-за этого теряется смысл текста, приходится вдумчиво перечитывать, иногда по несколько раз.



## D.K.Meron

» Чт янв 23, 2014 5:58 pm

Что-то музыкальное есть в таком чтении. Ритмы, такты, фразы.

Прислушиваешься, вникаешь в каждое слово, пробуешь его на вкус.

Ощущения глубины и большей чёткости, выпуклости не заставили себя ждать.

Ещё чтоб устранить привычку читать блоками и быстро скользя по предложениям, эффективно читать, перевернув страницу на 180 градусов.

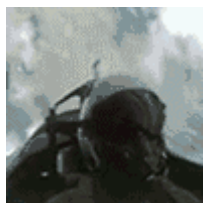


## узелок

» Чт янв 23, 2014 10:30 pm

Дочитал "Неизведанный мир" Козырева. Отметил, что как только попадаетесь трудное для понимания-усвоения место и прилагаю усилия чтобы понять, то сразу пытаюсь представить то, что читаю.

А так, тяжело ломать привычку чтения.



## Psychonaut

» Пт янв 24, 2014 9:22 am

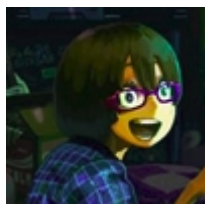
Выполнять "впитывающее чтение" нелегко, так как уже выработалась привычка буквально пробегать по тексту, особенно, когда читаешь какие-то новости в интернете. Вроде бы и зацепился взглядом, но глаза уже бегут куда-то вперёд. Надо буквально заставлять себя. Но при регулярной практике это получается всё лучше. Важно именно впитывать - буквально каждую букву, тогда дело идёт эффективней. Не надо стараться прочитать сразу большой текст. Лучше сделать несколько походов по немногу.

ps.

Наверное, есть смысл объяснить насчёт "внутреннего диалога". И не является ли чтение - тоже "внутренним диалогом"? Отчасти да. Но тут важно понять, что внутренний диалог - это прежде всего механизм поддержания нашей привычной картины мира и фиксации точки сборки. Чтение - погружает нас в другой мир, но наша ТС - по



прежнему фиксирована в старой позиции, и мы не можем полноценно сместиться в новое состояние. Остановка ВД - обязательное условие для ослабления фиксации ТС, чтобы она могла так сместиться в новую позицию и выхватить новые эманации. В том числе и те, которые стоят за текстом читаемой нами книги. Иначе получается всем известное "смотрю в книгу - вижу фигу".



**lutien**

» Пт янв 24, 2014 12:47 pm

хм.. не знаю, к чтению ли относится, но вот музыка стала звучать теперь чуть по-другому, словно вживую рядом музыканты поют) восприятие

повысилось мб





**Shala**

» Пт янв 24, 2014 2:44 pm

Вчера пыталась читать вчитываясь в каждое слово... оказалось, что это тяжело и текст в страницу превратился в настоящее поле боя за

внимание к каждому слову. Взгляд по привычке скользит и поначалу приходилось перечитывать почти каждое слово. Мне по работе часто приходится делать вычитку текста на ошибки, но это обычно 3-4 абзаца максимум и взгляд всё же скользит по знакомому слову и цепляется только, если замечает ошибку. И это кажется хлопотным, но не сравнится с тем, что тебе теперь любую книгу типа фэнтези надо не проглатывать, а именно вчитываться.

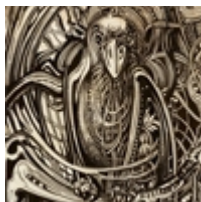
Голова опухает после трёх страниц  ... но тем не менее это оказалось прикольно!  Пробую дальше.



## Psychonaut

» Пт янв 24, 2014 2:50 pm

Кстати, да, стихи или (особенно) тексты песен - интересно читать таким способом. В них есть какой-то ритм, за который вниманию проще ухватиться. И песни реально начинают звучать.



## узелок

» Пт янв 24, 2014 8:33 pm

Пробовал поглощать, то что читаю не произнося слов в уме. Было кайфово, и странно. Я понимал, что читаю, но сказать сразу не мог. Абзацы текста сжимались в смысловую фразу... Скорочтение какое-то.



## Romul

» Пт янв 24, 2014 8:34 pm

Мне нравится читать в таком режиме. Это тяжело и энергозатратно, но после этого ощущение наполненности, эта информация усваивается лучше и сохраняется дольше. Из - за такого чтооя нужно мыслить, работать мозгами пытаюсь понять текст, что автор хотел сказать. Часто после этого начинаю задумываться над прочитанным, искать ответы на интересующие меня вопросы.

Мне кажется, что это - как раз правильный способ читать книги.



## Raven

» Пт янв 24, 2014 10:42 pm

Ого!

Вы так много и активно писали, я совсем не ожидал.  
Очень круто, ребята!

Сейчас начну реагировать. 😊



## Raven

» Сб янв 25, 2014 12:13 am

warsfeil, нет-нет. Когда чтение - это не-делание, оно не связано со внутренним диалогом. Оно может вообще не сопровождаться никакими образами или словами, - это зависит от глубины не-делания.

Но даже если ты воспринимаешь символы и информацию, диалог может быть выключенным и всё будет нормально.

Вообще постоянный навязчивый бубнёж в голове - это помеха нормальному чтению. Некоторые люди вообще не понимают, что читают. Именно из-за диалога. Но это не значит, что чтение порождает диалог. Диалог - это реакция ума на чтение.

Psychonaut, да-да, созерцание+движение... 😊



## узелок

» Сб янв 25, 2014 12:38 am

Нашел "вкусную" книгу. Тренироваться легче. Пока что меня преследует только эффект синтеза. То есть все что читаю складывается во что-то единое.

## Комментарии и ответы



Raven

» Пт янв 24, 2014 11:09 pm

Довольно долго писал комментарии и ответы вам, и в какой-то момент понял, что отвечать придётся практически каждому, а комментарии становятся дополнениями и объяснениями ваших отчётов и опытов.

Это как-то сложно, и я решил просто сказать вам, что вы молодцы. Большинство из вас ответственно подошли к заданию.

Я отвечу лично только узелку, потому что он прям переживает.

узелок, всё в порядке. Ты своё не упустишь. Шансы становятся всё более доступны с возрастанием текучести восприятия. Ты ведь делаешь ПП. Считай, встал на ту самую дорожку.

Несколько общих комментариев:

Действительно при чтении вы растормаживаете некоторую важную часть своего тела, которая генерирует и наполняет внимание. Интересно, что когда накапливается это состояние, вы некоторым загадочным способом начинаете понимать stalking намного лучше. Это будет полезно в дальнейшем.

Надеюсь, вы воспользуетесь этим приёмом хотя бы ещё раз в жизни, а пока перейдём к следующему упражнению.

# Учимся смотреть

## Предисловие



Raven

» Пт янв 24, 2014 11:15 pm

Вы можете пропустить Предисловие, потому что это объяснение. Не всем они нужны, однако есть те, кому они помогают. Собственно задание будет в следующем сообщении.

Объяснение.

Давайте исключительно для удобства введём несколько новых терминов. Они помогут нам быстрее понимать друг друга в рамках этой тренировочки.

Книги, к которым у вас есть доступ, фильмы, которые вы обычно смотрите, абсолютное большинство песен и компьютерные игры - это ЭМ-Препараты.

ЭМ - потому что Эмоционально-Ментальные.

Это продукты некоторой системы, которые рассчитаны на реакцию вашей психической структуры и выработку определённых эмоций.

Вы сами нуждаетесь в ЭМ-Препаратах для стимулирования вашей Эмоционально-Ментальной системы.

Эмоции - это телесная реакция на колебания ума. Если ваш ум активировать какой-то идеей, он вызовет в теле всплеск эмоций. Большой или маленький. Эмоции закажут телу выработку гормонов,

ферментов и прочих хитрых веществ, по этой причине есть так много людей, зависимых от ЭМ-возбудителей.

Кто-то торчит от кино, кто-то любит читать, а кто-то сутками задротит в игры.

Эмоции!! Всем они нужны.

Со стороны этой загадочной системы к человеку это полная кабала, ЭМ-рабство. Однако, из этой ситуации есть элегантный и поистине хакерский выход.

За эти четыре дня мы немного ослабили ток препарата, и кто-то даже заметил настоящий привкус своего тела.

Это пригодится нам в дальнейшем.

А пока ещё немного слов: ЭМ-Препарат состоит из Формулы и Активатора (ЭМ-Драйвера).

ЭМ-Драйвер возбуждает вашу активность. Потому что вам нравятся эмоции и ментальная деятельность. Но самая интересная часть потребления Препаратов - это Формулы.

Мы не будем погружаться в их устройство и способы написания, пока нам достаточно сравнить их с модификаторами, которые встраиваются в базовую модель, которой обладает каждый член социума.

Они управляют нашим разумом, но это не "концепция производства" и не "месседж", как может показаться. Разберёмся с этим потом.

ЭМ-Драйвер поставляет Формулу в тело, и если у вас не возникает душевных расстройств и лишних вопросов, значит, препарат был хорошо сделан.

Это довольно эффективный способ внедрять Формулы в людей. Потому что они сами не только с удовольствием изготавливают, ищут и приобретают препараты, но даже работают и тратят большую часть жизни ради них.

В обществе есть настоящие эксперты по препаратам. Это люди,

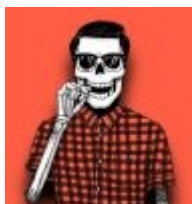


перепробовавшие массу разных таких... произведений, и теперь их мнение обладает большим значением для социума.

В зависимости от того, насколько удачно сочетаются Эм-драйвер и Формула, эксперты назначают им художественную ценность, но по большому счёту все Препараты делятся всего на три класса, а потом уже делятся на бесконечное множество подклассов.

Однако, с нас этой инфы хватит, перейдём к задаче.

## Задача



Raven

» Пт янв 24, 2014 11:35 pm

Итак, мы движемся медленно и постепенно.

Следующий наш шаг - посмотреть фильм. С книгами-то всё просто: вы контролируете скорость чтения, вы можете останавливаться, откусывать печенье или отвечать на смс, а затем заново концентрироваться. Фильм - это непрерывная атака в полтора часа. Поток данных, который вы воспринимаете сразу со всех сторон.

Вот и воспринимайте. Сядьте дома с подружкой, или, лучше, сходите в кино, там веселее.

Смотреть, конечно, надо тоже по-дурачки:

Когда будете глядеть на экран, замечайте, как ваше внимание прилипает к кадру, и вытаскивайте внимание обратно.

Скоро его опять зацепят и потянут, а вы отморачивайтесь, и возвращайте внимание снова.

2 - Замечайте, как в вашем теле возникают эмоции, и вас буквально обдаёт потоками крови со всякими приятными штуками. Хотя, нет, про кровь не надо. Просто чувствуйте эмоции,

наблюдайте, как включается ваш ум в реагирование на фильм. Как вы начинаете думать о сюжете, или вообще о посторонней фигуре.

Особенно зацените момент, когда вы начнёте проецировать себя на героя фильма, а всех, кто с ним взаимодействует будете отождествлять с какими-то вашими знакомыми.

Однако, не впадайте в фанатизм и чрезмерный контроль, и ни в коем случае не зажимайте эмоции. Пусть они будут, свободно наблюдайте за ними. Просто не позволяйте картинке втянуть вас, возвращайте внимание в некую область около себя.

Два лучших способа выполнения этой задачи, из всех, которые я знаю - это всё представление от начала до конца держать внимание либо на основании большого пальца руки (попробуйте и правый и левый, и вы увидите, что есть разница), либо на небольшом густом пятне недалеко перед животом. Наверное, почти на поверхности кокона, в области выхода Воли.

Мне удавалось сохранять концентрацию два часа и больше, вообще не втягиваясь в происходящее на сцене или на экране. Это возможно. Вы и воспринимаете происходящее, и не впадаете в то забытие, которым охвачены люди в зале.

Это и сложная практика, и одновременно очень простая. Если попробуете, сами всё поймёте.

Кстати.

Выполняя предыдущее задание, вы могли заметить эффект "глотания" энергии. Клара учила такому приёму Тайшу, теперь и вы умеете.

Так вот, наводка: при правильном выполнении задания с фильмом вы будете ощущать периодически такое проглатывание, когда будете возвращать внимание. Вы можете даже физически ощутить что-то такое. Как от горла чувство стекает вниз. Если вы будете продолжать сохранять концентрацию и после этого, то скоро

накопленное внимание вызовет у вас беспричинное и странное волнение, как бы предчувствие. Это будет непонятный и незнакомый вам эффект. И его нужно уравновесить глубоким дыханием в область живота. Дыхание животом.

ПС. Заметьте, мы не ищем и не стараемся выцепить никакой посторонней информации. Мы не думаем о каких-то внедрениях Формул и прочей оккультной ерунде. Вообще забейте на это. Наша задача - расслабиться и смотреть фильм. Но только слегка необычно.

На это задание 4 дня. Или пять. 🧐

## Отчеты



### Informal\_Heart

» Сб янв 25, 2014 2:35 am

Ощущаю себя более дисциплинированной и наполненной силой. Очень этого не хватало, правда.

*Два лучших способа выполнения этой задачи, из всех, которые я знаю - это всё представление от начала до конца держать внимание либо на основании большого пальца руки (попробуйте и правый и левый, и вы увидите, что есть разница), либо на небольшом густом пятне недалеко перед животом. Наверное, почти на поверхности кокона, в области выхода Воли.*

Raven , можешь пояснить, пожалуйста,?



## ltd020

» Сб янв 25, 2014 9:16 am

ОЖ.

Ещё по книгам. В предыдущий раз при чтении, почему-то у меня появилась заикленность на задании(всё время думал как правильно читать) и чтобы хоть как-то облегчить это чувство просто представил наш любимый "глаз". Это очень помогло, осознанность не терялась долгое время, классное ощущение. А тут и новое задание почти такое же. Поток блин! 🤔



## узелок

» Сб янв 25, 2014 7:42 pm

Сначала заметил что уже в фильме. Вот я, вот

главные герои возле меня, и такое творится!



Эмоции!.. короче как всегда возникают там где им привычно быть. Вспоминаю о задании и... \*фу-у-у-уптс\*... Внимание "вернулось" ко мне, и я уже сижу, дышу, испытываю эмоции и смотрю картинку на экране.

Рейвен, спасибо за присутствие.



## Psychonaut

» Сб янв 25, 2014 8:02 pm

Решил сегодня посмотреть фильм "Рассказы" (раньше я его не смотрел, но вспомнил, что-то кто-

то его тут советовал). Чёрт! Это была ошибка.



Затянуло по полной, выполнить упражнение не получилось вообще.

Ок, я его всё-таки выполнил, но несколькими часами ранее. По телевизору шёл какой-то фильм, я его даже не собирался смотреть, но вспомнил про задание и какую-то его часть, минут 40, просмотрел. И к своему удивлению заметил, что не позволять втянуть себя в картинку - очень непросто. Практически постоянно приходилось напрягать свою волю, чтобы "вытянуться" из фильма. Какое-то перетягивание резинового каната. Концентрация на запястьях - очень помогла, причём сразу на обоих, чтобы

наверняка. 😊 Но всё равно. Не ожидал, что будет настолько тяжело. Просто обычно на это не обращаешь внимание - ну, смотришь себе фильм и смотришь. А тут, оказывается, вот оно как...



ps. А ещё чуть ранее, две-три недели назад, меня посещала очень похожая мысль: дополнить список для перепросмотра - списком просмотренных за всю жизнь фильмов. Это же реально огромный пласт воспоминаний, причём весьма энергетически насыщенных.



## astrophilus

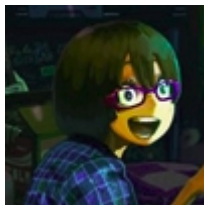
» Сб янв 25, 2014 10:05 pm

Выбрал фильм, который "хочется пересмотреть". Максимальная концентрация внимания, в область перед животом, удерживалась первые 15-20 мин.

Затем переодические залипания в сюжет.

Интересно, что во время особо впечатляющих для меня сцен, по телу сверху вниз и из середины к конечностям, проходили эдакие волны шекотки, или мурашек что-ли ... Наблюдение привело к воспоминанию, что мои ежедневные спонтанные фантазии соответствуют этим сценам. Это, как бы, тот же самый ВД, но только в виде повторяющихся короткометражек, эдаких трейлеров к фильму.

Кстати, в момент погружения в сюжет, возможно заметить мышечные напряжения и мелкие движения конечностей, копирующие игру актёра, с которым себя отождествляешь. Немного смущает тот факт, что упомянуты выше "мурашки" иногда появляются и при выполнении некоторых, скажем так, медитативных упражнений. И мне не ясно, - является ли такое упражнение правильно выполненным, или оно подменяется пустым образом.



## lutien

» Сб янв 25, 2014 11:42 pm

прочтение задания совпало с просмотром клипов любимых) решили потестить на них. коротенькие по 10-15 минут максимум. глазели около часа.

сосредотачивалась на животе. в первое время вообще лихорадило можно сказать - и живот и меня. очень люблю эту группу, и потому постоянно температура скакала - в жар бросало почти сразу как начиналась новая песня. волна, короткий спад, опять волна. эмоции вообще не останавливались.

принципиальной разницы пока не заметила. концентрация на животе не сползала никуда. эмоции тоже.

позже еще тестила во время чтения того же и когда музыку слушала. тогда немного уползло внимание в сторону. пока все.



## demon

» Вс янв 26, 2014 2:29 am

Книги, теперь фильмы... Интересно, следующим шагом осознанного ЭМ-потребления Рэйвен заставит меня в компьютерные игры играть? 🤪

До кина я пока не добрался, ибо опоздал к началу сего мероприятия. Пока наблюдения по чтению.

Похожее впитывание при чтении я пробовал и раньше, пытаясь в качестве эксперимента заучивать и удерживать в памяти большие массивы прозаического текста. Стихи-то выучить несложно, а вот прозу... В итоге я узнал, что вполне возможно держать в памяти десятки страниц текста и понял, как много деталей читаемого мы обычно проскальзываем и упускаем.

Слова можно воспринимать, как пиктограммы, не проговаривая про себя, а сразу впитывая значение. Возможно и обратное: внутреннее проговаривание вербальных эквивалентов пиктограмм, названий-ярлычков объектов окружающего мира (хотя наверно это верх дятлизма, но и этим иногда грешим). И вот интересный нюанс, даже без внутренней озвучки слов можно осознавать их звучание и улавливать одновременно и смысловой узор текста и узор звуковых оболочек.

А ВД, это да. Такая штука при чтении (и даже, как ни странно, при написании) не только не обязательна, но даже скорее мешает.



## узелок

» Вс янв 26, 2014 10:56 am

Засыпая вчера ночью, мелькнул вопрос: а что будет если заталкивать внимание в тьму перед глазами? В течении каких-то секунд меня начали "атаковать" четкие образа. Один завис на относительно долгое время, и тогда я понял что происходит. Я испугался... пролетая через тьму вернулся обратно, т.е. проснулся.

Все произошло быстро, возможно это единичный случай.



## Romul

» Вс янв 26, 2014 12:24 pm

Рэйвен, это великолепно!!! Внимание на основании большого пальца возвращает осознанность и препятствует чрезмерной утечки энергии...

Однако возникла проблема. Забываю об этом. Пол дня проходил периодически возвращаясь к основаниям пальцев. Однако вторую половину, в том числе когда и смотрел фильм напрочь забыл о практике.



## D.K.Meron

» Вс янв 26, 2014 4:14 pm

Тексты интересно идут. Обнаружился эффект инерции чтения, также слова воспринимаются больше как ярлычки, за которыми - поле смысла.

Эффект от невовлечённого смотрения смены кадров напомнил "скафандр" в бодрствовании и при засыпании. Есть чувство стекания вниз, но не в живот, а повыше.



## astrophilus

» Вс янв 26, 2014 9:30 pm

Да, всё так. "Облако мурашек" опускается сверху вниз по спине, и, при большой интенсивности, концентрируется в пупке. Несмотря на то, что фиксирую внимание на правом тенаре.





ltd020

» Вс янв 26, 2014 9:49 pm

Ух, ну это было и испытание. Фильм попался мне длительностью ни много ни мало ~2:55мин. Честно признаться 1:00-1:30 из них - время чистого осознания и концентрации на точке(выбрал которая над животом). Естественно, моменты залипания - это самые яркие моменты фильма. В моменты перехвата и удержания внимания чувствовалось явное давление в центре живота и небольшое непонятное напряжение всего организма-тела. Непривычно для него всё это. Но, тем не менее, непреодолимых напрягов не испытывалось, было что-то вроде азарта - "ну, что дальше? как ты себя поведёшь?". Описанных ребятами мурашек испытать не довелось.

## Комментарий Рейвена



Raven

» Вс янв 26, 2014 10:13 pm

Очень интересно у вас всё движется.

*Informal\_Heart*

*Raven , можешь пояснить пожалуйста?*

Informal\_Heart,

ну есть такая практика. "Уход в тень". Концентрация на основаниях пальцев раскрывает ворота для сбора внимания. В средневековье (да и раньше) те, кто практиковал это, но не мог сосредоточиться поначалу, носили специальные кольца на больших пальцах, с выгравированными текстами. Время от времени люди поворачивали

это кольцо, стимулируя основание пальца. Пальцы поворачивающей руки при этом ощупывали выгравированный текст. Например, как известное кольцо царя Соломона с мантрой "Всё пройдёт/И это тоже пройдёт". Это была его формула для ухода в тень.

Также для этой цели использовались перчатки с подшитыми основаниями пальчика.

Для сновидений тоже используют такие кольца.

Концентрация на животе соединяет нашу тренировку с заданиями Равенны и Маса, поэтому я её тоже предлагаю. Вдруг у кого-то получится. Вот у Астрофилуса пошло это дело.

Informal\_Heart, просто посканируй вниманием место перед животом, и нащупай это пятнышко. Ты его почувствуешь, мне кажется. И возвращай к нему внимание.

Psychonaut,

да, перепросмотр фильмов, книг и подростковых музыкальных увлечений - это большая отдельная тема. Мы потребляем образы, которые нас формируют. Вороша эти воспоминания, ты обнаружишь тучу схем поведения и суждений, которые и сегодня диктуют что и как воспринимать.

Прям грустно становится 🤖

astrophilus,

вот сталкер расслабленно и сосредоточенно отслеживает эти всплывающие шаблоны. И потом сжигает их в разных, там, печах. Отвечаю на твой вопрос: искреннее усилие всегда является удавшимся.

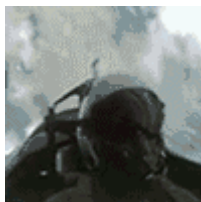
Безупречно выполненное действие не бывает пустым, оно содержит кое-что осязаемое.

demon,

В игры мы ещё поиграем. Правда, не в компьютерные. А

поинтереснее. Только, до них не все дойдут, мне кажется. Ты, если уже заскучал, попробуй смотреть новости или телешоу в кругу заинтересованных людей, которые тебя будут вовлекать, делиться впечатлениями, или сходи на концерт, там сильна инерция всеобщего внимания. И сохраняй чистый взгляд там.

Ребята, мурашки - не обязательный эффект. Это случается или не случается, не заморачивайтесь на эффектах. Они могут быть очень разными. Есть несколько типов тел, и к тому же у каждого из них свой личный опыт. Ощущения - это реакции на перераспределение плотной энергии. Старайтесь не напрягать ум по этому поводу. Идите к вашим целям без маний, без насилия, без перенапряжений, но искренне, и с удовольствием, с интересом.



## Psychonaut

» Вс янв 26, 2014 10:17 pm

Во второй день контролировать просмотр фильма получилось лучше. Так же периодически приходилось буквально вытягивать себя, как некую резиновую каплю, из фильма. Попробовал подключать живот (вместо запястий) - в целом нормально. Хотя получается, что ты фактически работаешь всем телом - обычно в сюжет затягивает, что называется, с головой. В прямом и переносном смысле. Ещё помогает кратковременное, на 1-2 секунды, отведение взгляда за пределы экрана - хотя, наверное, это и не спортивно. 😊 Но вот такое переключение внимание - хороший способ сохранять контроль.



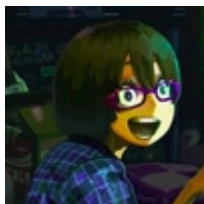
## Raven

» Вс янв 26, 2014 10:39 pm

Психо, всё спортивно. Можно скользить взглядом по картинкам на экране. Обводить контуры предметов, тыкаться в углы экрана. Просто ты так будешь упускать всю картину. Хороший вариант - держать "средний фокус" взгляда: как бы и не совсем рассеянный взгляд, и не сфокусированный. Средний такой режим, может привести к гудению в ушах или голове.

Сравнение с каплей часто встречается, верный признак. Внимание как будто перетекает по какому-то каналу, а ты его вытягиваешь обратно. Как воду.

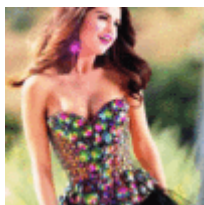
Короче, переводить взгляд нормально. У нас нет жестких ограничений. Пробуй разные подходы. В конце концов, ты ведь тренируешь взгляд для второго внимания, у тебя всё равно будет какой-то свой собственный способ.



## Iutien

» Вс янв 26, 2014 11:06 pm

посмотрела фильм. пыталась внимание на пальцы переводить - не хотело и обратно шло к животу - так больше нравится как-то. опять в какие-то особые моменты жар по телу волнами. пыталась определить откуда и куда - по спине из середины позвоночника и куда-то вниз в основном. вроде так. иногда были короткие моменты реального отстранения от окружающего.



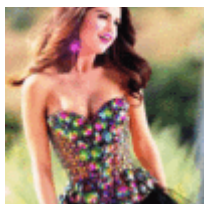
## Klementina

» Вс янв 26, 2014 11:48 pm

Смотреть отстраненно фильмы .. мне кажется , несколько странная практика, для того мы и смотрим кино , что бы получить те эмоции и чувства

за которыми мы пришли ..

Но возможно полезная, для тренировки умения контролировать свое внимание и степень вовлеченности в сюжет ..



## Klementina

» Вс янв 26, 2014 11:57 pm

Ведь если , мы смотрим фильм или читаем неинтересную книгу , нам наоборот приходится делать усилие что бы сосредоточить на сюжете свое внимание , вовлечь себя в него ... придать важность ( типо надо посмотреть или надо выучить к экзамену )

То есть то что важно и интересно ведет внимание за собой... следует эти моменты убрать и все ваше внимание свободно ! 🤪



## Letyaga

» Пн янв 27, 2014 6:20 am

Во время просмотров фильмов, теперь когда я был на чеку, меня немного удивило, на сколько часто происходит отождествление с героями и ситуациями.

Вся эта схема теперь стала для меня наглядна. 🤪

В общем, происходит так. Увидел на экране какую-то схожесть с

собой, или с какой-то ситуацией из прошлого, и сразу, "А! Черт!" В уме проносятся картинки, воспоминания они яркие, интенсивны, связаны с незавершенными и напряженными эмоциями. При просмотрах фильмов это происходит часто и быстро, и не осознается. К тому же поворот сюжета, предлагает вниманию уже что-то новенькое, так что все пережитые страсти вынутые из прошлого тут же забываются. Через короткое время их опять от туда достают, воспроизводят, и упаковывают обратно. Такая вот долбежка.

О! Прочитал о практике ухода в тень. Получается, что просмотр фильмов можно использовать, как дополнение к ПП. Ведь они нам нахаляву помогают достать эмоции и воспоминания. Вот это трикс!



**D.K.Meron**

» Пн янв 27, 2014 9:13 am

Это как перетягивание каната - с одной стороны авторы фильма с *захватывающим* сюжетом, с другой - наше внимание, привычно теряющееся в интригах фильма.

Такое упражнение можно воспринимать как своеобразную игру - есть "противник", ловушки, поле битвы 🤖

Raven, в основании левого и правого пальцев возникло и впоследствии сохранилось специфическое ощущение прикосновения и прохлады. Имеет ли смысл удерживать внимание сразу на обоих пальцах, как-то развивать эти ощущения?



## узелок

» Пн янв 27, 2014 8:42 pm

Меня в картинку втягивает предвкушение эмоции и желание ее ощутить. Так же втягивает почти в любую "сюжетную ловушку". Смотрел Без Чувств, второй или третий раз. Часто забывался и нырял в фильм. Внимание концентрировал на подушечке в основании большого пальца. Потом еще пол дня концентрировался на них, время от времени, и старательно пытался понять, как накапливается внимание и что за "уход в тень". Когда вспомнил, сколько времени использовали КК и Тайша, то понял что мое время от времени, не поможет 😊 .

Иногда использую отлипание, для того что бы отлипнуть от "реала", получается какая-то отрешенность.

Часто кажется что практикуюсь не так. Т.е. вместо вопроса, что делать, появляется вопрос как делать. И я не могу найти ответа 😊 .



## Romul

» Вт янв 28, 2014 1:10 am

Периодически вспоминаю об упражнении в течении дня. И когда смотрю какие то телепередачи и когда просто занимаюсь какими то делами.

Интересно, как меняется качество взгляда, когда переносишь внимание на основание пальцев.

Когда смотришь передачу, внимание как бы пульсирует, то затянет в сюжет, то возвращается к основаниям. Почему то удобней всего концентрироваться именно на левой руке.



## Informal\_Heart

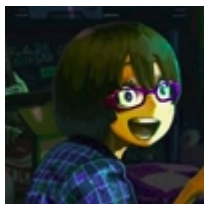
» Вт янв 28, 2014 1:12 am

Как-то у меня слабо. Очень сложно почему-то облечь в слова свои мысли касательно задания.

Сначала день смотрела ужастики. Довольно сложно оказалось вытянуть внимание. А если с вниманием получалось, то эмоции давали о себе знать. Тяжело было от них избавиться уже когда вроде и не вовлечен в сюжет. Такая напряженность. Вобщем-то с эмоциями у меня и по сей день такое, не получается полностью абстрагироваться.

Пробовала и с другими жанрами. Вобщем-то разницы не почувствовала, только получаться стало лучше.

Это похоже на наведение резкости: в один момент резкость настроена на сюжет, в другой-ты отдаляешься и видишь уже все вокруг, а фильм-просто фон.



## lutien

» Вт янв 28, 2014 6:48 pm

с фильмами пока никак. вот когда отвлекают от просмотра - это да. внимание сразу улетает от фильма, от живота - сразу переключается на

человека 🤪, причем полностью.

пробовала опять с книжками - вроде внимание разделено, но эмоции так и прут) особого абстрагирования нету вроде.





## astrophilus

» Вт янв 28, 2014 8:29 pm

Два дня тестировал правый и левый тенар. Между ЦВ и тенарами разница явная в распределении и концентрации потоков ... э-э-э-э ... ощущений.

Пишу так неопределённо, потому как не вполне понимаю природу потоков. Тенары дают сгущение этого "чего-то" в районе за затылком и основанием черепа (вне тела!).

Между тенарами резкой разницы не заметил, кроме более выраженного нагревания правого. И ещё, он тяжёлый становится.



## Romul

» Вт янв 28, 2014 11:43 pm

С фильмами так же тяжело. Подумал, как я тогда могу надеяться на сновидение, если не могу оторваться от фильма.

Зато в других сферах позволяет экономить много энергии. обычно очень устаю к концу дня, однако теперь держусь полон сил и вдохновения до вечера.

при концентрации на основании также появляется ощущение как бы оболочки вокруг моего тела. как буд то я в большом пуховике.



## Informal\_Heart

» Ср янв 29, 2014 2:15 am

Смотрела фильм и перевела внимание на большие пальцы. У самого основания почувствовала напряжение, как буд-то кольца одеты. Может придумала, но ощущение долго не проходило и отвлекаться от

фильма было просто.

Что-то похожее было и с животом. Словила ощущение какого-то особенного напряжения и, сконцентрировавшись на нем, впала в состояние отстраненности. Сюжет был потерян совсем.



## Psychonaut

» Ср янв 29, 2014 10:11 am

Ок, если отводить взгляд за пределы экрана - это

спортивно... 😊 то я пошёл дальше. Вообще увёл взгляд от экрана, и стал рассматривать окружающую комнату. Лишь слушая звук и время от времени бросая короткие взгляды на экран. (Чем-то напомнило пелевинские "буддийские способы смотреть телевизор")

Сюжет, таким образом, я полностью отслеживал, но при этом держал его где-то на периферии сознания, не втягиваясь в него. Этим способом оказалось гораздо проще удерживать себя от поглощения сюжетом. Плюс к этому, добавились интересные наблюдения - удивляет не только мощь той силы, которая затягивает нас в сюжет, но и то, насколько мы при этом перестаём замечать и осознавать окружающий нас в этот момент реальный мир. Да, концентрация на теле (запястьях и т.п.) - один из способов удержать себя. Но и окружающее пространство тоже может стать неплохой зацепкой.

-----  
ps. Забавная заметка про "пятый буддийский способ смотреть телевизор":

<http://pelevin.nov.ru/forum/?rt=385723>



| В книге «Generation П» Виктор Пелевин перечислил четыре буддийских способа смотреть телевизор: «Сначала ты

смотришь телевизор с выключенным звуком. Примерно полчаса в день, свои любимые передачи... Потом ты начинаешь смотреть телевизор с включенным звуком, но отключенным изображением. И, наконец, начинаешь смотреть выключенный телевизор. Это, собственно, главная техника, а первые две — подготовительные».

Дополнительный четвертый способ заключается в том, чтобы смотреть перевернутый телевизор в том случае, если необходимо узнать какие-то срочные новости. Но кроме того в романе вскользь упоминается пятый способ, высший и самый тайный, который Пелевин, к сожалению, не озвучивает.

Некоторые читатели, несведущие в тонкостях буддийской философии, считают, что пятый способ — это смотреть телевизор вовсе без телевизора, однако подобное предположение строится на ошибочной уверенности в том, что буддизм является пессимистическим мировоззрением, и ведет к полному и окончательному нигилизму. Пятый буддийский способ смотреть телевизор действительно существует, но не имеет ничего общего с нигилистическими гипотезами отдельных граждан. Пелевин совершенно правильно называет его «высшим и тайным», поскольку он представляет реальную опасность для психического здоровья неподготовленного человека. Суть этого метода состоит в том, чтобы просто смотреть телевизор с включенным звуком и изображением, и практиковать его могут только мастера, прошедшие долгую и серьезную подготовку. Включая телевизор, обычный человек, как правило, очень быстро забывает о том, что изображение на экране — это всего лишь совокупность мерцающих разноцветных точек, складывающихся в сознании телезрителя в «осмысленные» картинки, вызывающие положительные или отрицательные эмоции, которые затягивают его все глубже в болото сансары. Не секрет, что пятый буддийский способ смотреть телевизор

*практиковали многие дзенские мастера, в том числе и Сё Дзёдзи, написавший однажды чудесные строки о своем опыте просветления:*

*Как чудесно, как таинственно,  
Я пью кофе, я просто смотрю телевизор!*



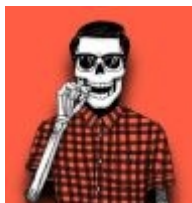
**Raven**

» Чт янв 30, 2014 6:51 am

Ух ты.

Как забавно совпало. Люблю такой юмор 🤪

Значит, едем дальше.



**Raven**

» Чт янв 30, 2014 7:36 am

Астрофилус, ты прям чувствительный, как целитель!  
Всё точно раскусил про пальцы.

Мы могли бы больше поиграть с мудрами, но это на долго. Просто будем знать, что есть такое поле для экспериментов.

# Жемчужина

## Задание



### Raven

» Чт янв 30, 2014 6:55 am

Ну вот.

Мы попробовали сохранять концентрацию, и привыкнуть к состоянию бдительности. Получилось по-разному, и успехи есть.

Теперь перейдём к приёмчику, который покажет колебания реала более наглядно.

1.

Вам понадобится уединённое место, и желательно безопасное. Идеальный вариант - ваша комната очень ранним утром, когда ещё темно, и ваш ум спокоен.

Садитесь так, как вам удобно, и прикройте глаза.

Успокойтесь и сосредоточьтесь.

Уловите ощущения вибрации в нижней части тела.

Если вы мужчина, вам нужно найти активность муладхара-чакры около вашего копчика.

Если вы женщина, настройтесь на вторую чакру, свадхистану в области матки.

Затем растягивайте ваше ощущение чакры вниз, в землю.

Думаю, что почти сразу вы ощутите тягучее упругое, как магнитное поле, движение.

Тяните его дальше.

Ваша цель - создать "Хвост". Энергетическую линию, шнур, кабель, который вы медленно и неспеша тянете вниз и вниз, дальше и дальше, глубже и глубже, преодолевая слои земли: почву, глину, твёрдые минеральные слои и так до самого центра.

В центре нашей планеты сияет сумасшедшей красоты шар, центр Земли, который ещё называют сияющей жемчужиной.

Прикоснитесь своим шнуром к этой жемчужине, и войдите с ней в контакт. Слейте его с ней.

Тихо почувствуйте, как вы входите в контакт с Жемчужиной, и возможно, через некоторое время вы ощутите её посыл в ваше тело.

Для начала у нас простая задача - научиться достигать жемчужины (не сбиваясь вниманием проходить все преграды на пути к ней), присоединяться к ней, и ощущать контакт с ней. Зафиксируйте его в своих ощущениях: просто посидите молча некоторое время, наслаждаясь этим контактом.

Теперь сделайте сладостные потягушки: максимально вытяните вверх раскрытые ладони. Тянитесь, тянитесь, а затем резко расслабьтесь.

Жемчужина - это как бы и сердце, и душа и разум планеты. Её сокровенная суть. Именно оттуда исходит сила Земли, распространяясь сферой вокруг, затвердевая на периферии, превращаясь в драгоценные минералы, прах, почву. Этой силой питаются существа планеты, накапливают её. Корни растений, петляя по Сети, втягивают эту силу. Теперь вы прикоснулись к ней еле-еле.

2.

Старайтесь оставаться в контакте с Ней через ваш коннектор. Трос, который вы опустили. Постарайтесь провести весь день с этим ощущением соединённости.

Есть большая вероятность, что в течение дня вас что-то постарается выбить из этого состояния. Если вы вступите в спор, впадёте в гнев или другие сильные эмоциональные состояния, потеряете контроль, снова постарайтесь опустить шнур к Жемчужине, и соединиться с ней. Вы моментально почувствуете облегчение и возвращение контроля, вот проверьте.

Некоторые из вас ощущают некоторую сферу вокруг себя. Возможно, вы заметите, как она становится более явной во время контакта.

Если ваша связь с Центром сделается постоянной и прочной, это станет большим сдвигом от существа социального, озабоченного только препаратами, к тому, кем вам хочется быть в глубине души.

3.

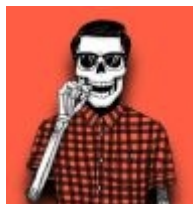
Ночью, перед сном, нужно промыть холодной проточной водой стопы ног и кисти рук.

Когда уляжетесь в кровать, снова опустите шнур в землю, и в знакомом вам пятне перед животом зафиксируйте вниманием 5-7 тех событий прошедшего дня, которые вы хотели бы поддерживать в своей жизни, развивать. Хотели бы, чтобы они продолжались, набирали силу, были успешными, питали вас. С которыми вы хотели бы продолжать жить.

Но только настоящих. Таких, которые вы страстно желаете. Чтоб прям всё отзывалось внутри.

Пока этого хватит. Не будем спешить. На задание 4-5 дней. Желаю вам удачи. Вы молодцы.

И на следующий день продолжайте, усиливайте контакт. Это ежедневное упражнение.



## Raven

» Чт янв 30, 2014 7:21 am

ПС.

Есть ещё одна малозначительная деталь.

Если у вас получится, постарайтесь увидеть цвет своего шнура. Возможно, он будет меняться, а может быть, будет постоянным.

Сильно не заморачивайтесь. Но если получится, будет неплохо. Мне это даст понимание вашего энергетического типа. А вам просто будет прикольно.

И не забывайте время от времени промывать запястья и кисти проточной прохладной водой. Два раза в день достаточно. Мойте руки перед едой, в общем 🤪

## Отчеты



## Letyaga

» Чт янв 30, 2014 7:35 pm

Делал в сиддхасане, стопа на стопе, ладонь на ладони. Сосредотачивался, сначала ум соскакивал на левые мысли, потом минут через 5-7, стало норм.

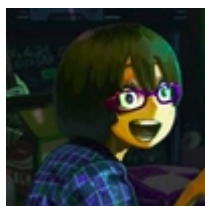
Сначала в зоне копчика ощущение похожее на зуд, вытягивал его вниз, представлял хвост, потом кабель, типа как телескопический. Вроде стало получаться.



Один раз все тело сильно вздрогнуло. Постепенно продавливал кабель вниз, и почему-то немного вперед. Все это перешло в образ узкого тоннеля.

Потом осознал, что усилия про протягиванию-продавливанию кабеля идут синхронно, как бы подкачиваясь, с микронапряжениями в бедрах, в больших пальцах рук, и маленькими микровыдохами.

После медитации ощущение "радостное вдохновение"



**lutien**

» Чт янв 30, 2014 8:06 pm

делала новое задание перед вечерним сном, тк ум

тоже был достаточно спокоен 😊 протягивала шнур протягивала, дотянулась вроде - трудно описать что чувствовала - как маленький звоночек в животе что ли. позже еще попробую.

по предыдущему - смотрела ролики что вызывают неприязнь. одела кольцо на правый большой палец - получалось лучше не

втягиваться в сюжет чем прежде 😊



**ltd020**

» Пт янв 31, 2014 10:27 am

ОЖ.

Тоже, первый раз делал перед сном. Я и раньше пробовал проделывать подобные вещи, было похоже на то, как говорила magmas о "потягушках"(усиленный, устремлённый взгляд в какую-либо сторону) движение намерения

типа. Как и в некоторые предыдущие разы тело отреагировало резким передёргиванием(возможно это и было то самое подключение). Чуть позже почувствовалось небольшое облегчение. Про цвет даже не знаю, может белый(слоновая кость) или темно-синий(фиолетовый), а может всё глюки 🤖



## Ивек

» Пт янв 31, 2014 11:53 am

Сначала сел со скрещенными ногами, не получалось, было не удобно, дело пошло, когда сел просто прямо и ноги поставил на пол. Пока спускался вниманием, шнур казался белым, но при контакте и после он приобрел розовый оттенок. Так и ощущается. Чувствую себя очень спокойно и расслабленно, ВД поутих, мысли лениво перекатываются.

P.S. Не получается представить как этот шнур идет горизонтально вниз, он всегда под углом, как будто жемчужина находится внизу и впереди.



## Psychonaut

» Пт янв 31, 2014 5:05 pm

Выпустить "хвост" получилось не с первого захода, но что-то получилось в конце концов. Трудней всего его оказалось пропустить через этажи здания до земли. Дальше пошло легче. С цветом не уверен, вполне могли быть глюки. Поначалу мне показалось, что ядро Земли - белое, но возможно - это просто игра воображения, зацепившегося за слово "жемчужина" (а жемчуг, как известно, белый). Иногда казалось, что красное (по цвету муладхары). Но когда мой "хвост" наконец-таки успешно его достиг, картинка поменялась, и он мне показался

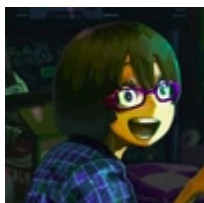
жёлтым. И эта желтизна стала подниматься по хвосту вверх. Да, есть некое ощущение наполненности от этого соединения, но пока довольно слабое. Попробую его усилить.



## Raven

» Пт янв 31, 2014 5:12 pm

Ух ты... 🤪



## lutien

» Пт янв 31, 2014 8:58 pm

проходила весь день с хвостом. на людей особо не отвлекалась - больше в работу погружена была. периодически вспоминала про связь. ничего необычного кроме того что вечером проспала всего час - оч мало и странно для нас. в состоянии покоя ощущаю что есть контакт, не

знаю с чем, но есть 🤪 .

про цвет... сначала пришло в голову красный - но эт с бухты барахты. сейчас же ощущение какое-то серо-бежево-белесо-непонятное. позже еще подумаю.



## astrophilus

» Сб фев 01, 2014 12:18 am

Для локализации Муладхары использовал совет тагмас о визуализации якоря. При опускании шнура ощущения в районе тазовой диафрагмы немного напоминали акт дефекации. Продвижение вниз проходило на выдохах.

У меня ядро также белого цвета (действительно может быть наведено словом жемчужина), а шнур стальной с фиолетовым отливом. Соединение с ядром прошло успешно. Обратных сигналов не зафиксировал.

В течение дня многократно забывал о шнуре и, соответственно, повторял упражнение.

За день только одно событие хочется продолжать и возвращать. Пойду делать вторую часть упражнения ...



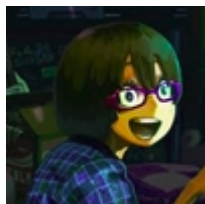
## Romul

» Сб фев 01, 2014 8:42 am

проделал только что упражнение, наконец то позволяет обстановка. Мир решил заранее мне мешать, до того как я совершу конект.

Внимание закорилось в раёне копчика и держится там несмотря на какие то движения. Настроение повысилось, уже хороший знак.

На счет цветов - первые ощущения - ядро - молочно белое. Шнур золотистый, как солнечный свет. Но это первое впечатление.



## lutien

» Сб фев 01, 2014 10:50 am

тож сделала упражнение. перед сном оформилось что хвост мм кремово-бежево-желтоватый 🧡, жемчужина почему-то тоже.

вчера с утра было ощущение что голова словно хочет стать шире изнутри, но не получается. сегодня неоч вышло - тож мешается мелочь всякая. ощутила связь. позже попробую еще.



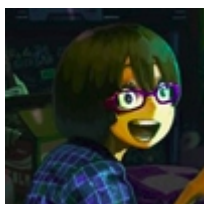
## astrophilus

» Сб фев 01, 2014 2:39 pm

Сегодня при повторах понял, что не обязательно при потере внимания каждый раз опускать "хвост",

достаточно "вспомнить" жемчужину, и вуа-ля 😊

Ещё при такой настройке в ярёмной ямке возникает щекочущее ощущение. Проверю позже случайность это, или нет.

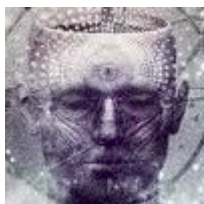


## lutien

» Вс фев 02, 2014 12:24 am

сегодня маман были оч сильно раздражены - просто

так. кажись реал решил чуть помешать 😊



## astrophilus

» Вс фев 02, 2014 3:28 pm

По утру заново опускаю шнур, всё же он мог во сне отстегнуться 🤨

Дополнительные ощущения, возникающие в различных участках тела, не постоянны и зависят от, как-бы это объяснить, точки фиксации внимания. Например, если "смотришь" сверху вдоль шнура на ядро, то это область Анахаты и Муладхары, а если из ядра вверх на себя (техника камеры, которую давала magmas), то ЦВ и брюшная диафрагма. Но всё очень расплывчато и мимолётно 😊



## Informal\_Heart

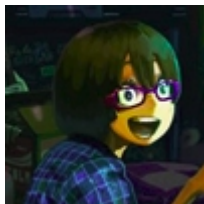
» Вс фев 02, 2014 5:50 pm

У меня как-то слабо. Из ощущений: почти каждый раз возникает чувство, как будто я растягиваюсь и через какое-то время становлюсь как струна.

Возникает напряжение во всем теле и немножко кружится голова.

Один раз показалось что цвет у шнура синевато-фиолетовый.

Довольно сложно его вытягивать - как будто преходится преодолевать саму себя, какие-то очень устоявшиеся блоки. До жемчужины пока не дотянулась(

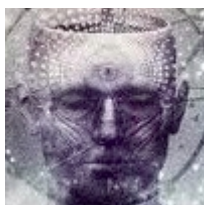


## lutien

» Вс фев 02, 2014 9:44 pm

на этот раз хвостик стал реальным - как блинчики что ли. ощущаю только в районе живота что-то типа напряжения или чего - когда сосредоточусь. и

жемчужина при подключении съезжала вбок))

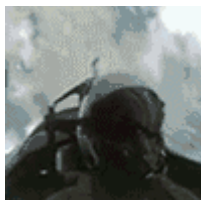


## astrophilus

» Вс фев 02, 2014 10:13 pm

*Informal\_Heart писал(а): Довольно сложно его вытягивать(*

Якорь корабельный тяжёлый попробуй травить помалу из копчика вниз ... Лучше на цепи, чтобы гремела. Реально помогает!



## Psychonaut

» Вс фев 02, 2014 10:53 pm

В прошлый раз я написал, что ощущения довольно

слабые. Это я поторопился. 😊 Буквально в тот же день накрыло не по-децки. Но осознал это потом. Просто в реале начали какие-то бурные события происходить, я их как-то сразу не увязал с практикой. Но потом понял, что это оно и есть. )

Нечто наносное стало отваливаться, и начинаешь понимать, что это те самые "препараты", на которых ты сидел, и без которых, оказывается, вполне можно обойтись, хотя это и пугает поначалу. В общем, всё ок, полёт нормальный. Продолжаем практику. 😊

## Разъяснения Рейвена



### Raven

» Пн фев 03, 2014 2:11 am

Привет, друзья.

Дела идут неплохо, но по дороге мы начинаем понемногу терять людей и направление.

Возможно, помогут разъяснения, т.к. путаница, вроде, из-за них.

Смотрите, задания даются в определённой осмысленной последовательности. Мы начинаем с самых простых упражнений, которые вы можете делать сходу, и постепенно приращиваем к ним надстройки. Чтобы предыдущее предваряло последующее и готовило к дальнейшему.

Первые задания являются также смысловым ядром.

Помимо выработки определённого навыка, мы также создаем этими

упражнениями специфическое чувство, которое развиваем и укрепляем последующими упражнениями. То есть, нам важны не столько упражнения, сколько эволюция того состояния, которое мы вызываем этими упражнениями. Навыки и понимания появятся сами собой позже.

Чётко поставленная и ясно видимая цель помогают успеху особенно, если к ней прилагается чёткая и понятная инструкция.

Наша цель сейчас - углублять состояние, пробуждённое предыдущими упражнениями: мы отморачиваем внимание из собственного ленивого режима(книга), а затем смотрим на летящие на нас образы. (кино). Заодно мы учимся отслеживать прилипания, и вытаскивать внимание обратно.

Теперь мы применяем это к нашей повседневности. Мы точно также постоянно видим летящие на нас образы-события. Если наше внимание встречается в поток образов, мы вытаскиваем его и возвращаем на свою территорию (1 принцип сталкинга). Если мы цепляемся снова, мы снова выходим из потока мира, и возвращаем внимание.

Сейчас вам может показаться, что это делает из вас эмоциональных тормозов, вы как-то отмораживаетесь. Это может быть, если вы раньше "не отодвигались" от происходящего. Однако со временем вы освоите контролируемую игру, и будете неотличимы от любого персонажа реала, и сможете даже играть выдающиеся роли.

И второй важный компонент этого упражнения - впитывающее чтение. Когда вы смотрите на мир, и общаетесь с людьми, в какой-то момент вас сбивают с ног и втягивают в игры, потому что вы пропускаете "непонятное слово". Когда вы собраны и ясны, поток мира кажется вам контролируемым. Вы обладаете силой принимать решения и реализовывать их. Вы можете сохранять это состояние, когда удерживаете контроль вашего внимания, и "читаете события" постепенно, как при впитывающем чтении.



Но в какой-то момент вы теряете нить контроля, и вас втягивают в энергообмен. Вначале он может показаться вам заманчивым, выгодным, даже невероятно удачным! Но в конце концов вы проиграете. Мир заберёт всё обратно, и вы будете опустошены и наказаны за свои эксперименты.

Если мы хотим двигаться дальше вместе, нам желательно "не пропускать слова". Быть собранными и знать ещё кое-что.. что мы узнаем немного позже.

Когда я говорю "не пропускать слова", я имею ввиду - сохранять ясность, отдавать себе отчёт по поводу вашей задачи и действий, чем бы вы ни занимались. Понимайте что вы "читаете" и зачем. И наблюдайте за тем, что вам мешает.

"Контроль внимания" не означает какого-то принуждения быть внимательным. Контроль - это на самом деле наблюдение. Глубокое и расслабленное. Лучше всех контролирует внимание самый расслабленный.

Не мешайте мелочам отвлекать вас, просто наблюдайте за ними. Контроль - это не борьба, это расслабление. Мир борется за ваши эмоции, наблюдайте за этим.

И не заблуждайтесь, будто возврат внимания лишает вас ценных переживаний жизни. На самом деле вы начнёте чувствовать всё несравнимо сильнее и богаче. Вы сможете направлять вашу жизнь туда, куда захотите. Вы сможете почувствовать нечто настоящее.

При чём тут путешествие к центру земли? Оно делает ваше состояние собранности более конкретным. Собственно, контакт с ядром земли - это и есть основа и суть нашей внимательности и стойкости. Хотя сейчас это трудно объяснить двумя словами. Это та любовь к земле, которую показывали два дона Х у Кастанеды. Ядро питает нас и помогает выращивать осознанность. Оно поддерживает нас, подавая поддержку из самой глубины. Это ваш союзник в борьбе за вашу Реализацию.

В общем, ребята, если это описание что-то прояснило, а не запутало, предлагаю оставшиеся два дня задания постараться склеить в себе два чувства: сосредоточенность, и безупречная последовательность из "впитывающего чтения" + внимательность и наблюдение за вниманием из кинопросмотров. Найдите основу в поддержке Жемчужины.

Этот "шнур" - это в луч Внимания. Который обеспечивает связь с Центром Сети. Цвет шнура - это ваш протокол соединения и спектр передаваемых данных.

Через пару дней двинемся дальше. Всем удачи.  
Будьте расслабленными и ничего не бойтесь.

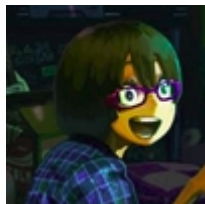
## Продолжение отчетов



### Romul

» Пн фев 03, 2014 8:38 am

Непрерывно держать "хвост" не получается. Однако только ты о нем вспоминаешь, как тут же появляются характерные ощущения в области копчика. Реал сошел с ума. Столько всего навалилось, что чудом успеваю все разгрести. Но странно то, что несмотря на кучу дел, энергии хватает и даже пошли сниться люцидные сны, хотя сейчас упор у меня не на сновидения.



### lutien

» Пн фев 03, 2014 11:39 am

кроме живота сегодня отозвалась манипура 🤖  
и во сне книгу читала - 4 главы аж. когда сию -

ощущаю когда хвостик ногами задеваю). перед сном более менее ощутила пятно перед животом.



ltd020

» Пн фев 03, 2014 12:10 pm

ОЖ.

У меня небольшой спад. Заболел чуток.

Естественно, в течение дня сохранять непрерывную связь сложновато, порой забывается совсем. Но не так уж всё печально, "подключаю" хвост с некоторой периодичностью. Не буду

врать, отчётливо не чувствую ничего 🤪 всё как бы фантазия. Единственное "кое-что" - это подключение к центру земли в спокойном месте перед сном. Ну, и ещё когда руки вверх вытягиваешь веером, блины быстренько разогреваются и обволакивают ладони.



Ивек

» Пн фев 03, 2014 7:28 pm

Отличные последние разъяснения!

Оба дня ощущал большую собранность и

спокойствие, стоило только вспомнить о шнуре, о связи. События навалились, на работе пришлось прямо и твердо отказать чего до этого никак не мог сделать, кто-то был обижен, кто-то удивлен. Реал то подталкивает напруги, то наоборот задаривает вниманием).

Первый раз в жизни чувствую что на верном пути, и что потерять это дорогу невероятно легко))

Если опять не дойдет, что все действие совершается в стороне от тех усилий, которые пытаешься приложить. Будто толкаешь со всей дури дверь, с надписью на себя)) Буду ловить расслабленность и собранность, пока она подставила хвост!



## Informal\_Heart

» Вт фев 04, 2014 1:58 am

Сегодня делала несколько подходов. Утром вообще ничего не получилось, предыдущих ощущений не было.

Зато вечером вроде случился коннект. Хвост на удивление стремительно "рос" из копчика, сразу немного закружилась голова и вообще это было похоже на общение с Сетью.

От реала сознательно отгородилась и он особо не тревожит.

astrophilus, спасибо) пробовала делать как ты советовал. Получается)

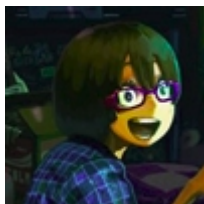
Да, разъяснения очень в тему. Вдохновляет! Спасибо, Raven.



## Romul

» Вт фев 04, 2014 8:48 am

Только прочел разъяснения. Немного прояснилась ситуация. попробуем =)



## Iutien

» Вт фев 04, 2014 12:26 pm

вроде попонятнее и вправду стало) спасибо, Raven



вчера старалась почаще вспоминать о жемчужине, как результат - день прошел вполне спокойно и замоталась меньше

обычного. и во сне опять книжки читала 🤪 . понаблюдать  
получалось, пока неоч расслабленно))



## astrophilus

» Вт фев 04, 2014 4:41 pm

Да, объяснения очень нужны! Пиши, пожалуйста!

Немного эмоций... Залипание на образах-событиях

чудовищное. 🤪 Когда происходит фиксация, то как-будто кто-то выключателем щёлк, и целый кусок времени вырезали. Причем это время ты был в несознанке. А ведь точно также образы затягивают

и в Сновидении или при подготовке к нему. 🤪

Когда внимание выдёргивается, то "зрение" панорамное, только тебя что-то отвлекло - "трубчатое", плюс приклеился. Да уж, чего-то взбудоражило меня это упражнение.

Ещё один момент. Внутренние паразитные фиксаторы внимания (в основном ВД и всякие сенестопатии) по мере выполнения упражнения нарастают и, даже без внешних образов, вызывают "пропуск слов".



## Romul

» Вт фев 04, 2014 5:07 pm

*astrophilus писал(а): Да, объяснения очень  
нужны! Пиши, пожалуйста!*

*Немного эмоций... Залипание на образах-событиях*

*чудовищное. 🤪 Когда происходит фиксация, то как-будто кто-то выключателем щёлк, и целый кусок времени вырезали. Причем это время ты был в несознанке. А ведь*

точно также образы затягивают и в Сновидении или при подготовке к нему. 🤪

Когда внимание выдёргивается, то "зрение" панорамное, только тебя что-то отвлекло - "трубчатое", плюс приклеился. Да уж, чего-то взбудоражило меня это упражнение.

У меня все абсолютно точно так же. Словно у меня из головы вытащили



## Psychonaut

» Вт фев 04, 2014 9:17 pm

Нормуль. Состояние углубляется и усиливается. 🤪  
Все три техники - задействованы.

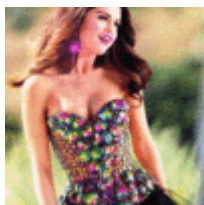


## astrophilus

» Ср фев 05, 2014 3:39 pm

Наверное, впервые в жизни на несколько секунд увидел мир в виде летящих на меня шариков-образов различного размера. Каждый из них боролся за моё внимание. Я уловил, что мои глаза с невероятной скоростью, но по очереди, пытаются зафиксировать каждый образ. В этот момент ВД остановился на мгновение, а затем ... опять полотно, расписанное маслянными красками ...

С "впитывающим чтением" есть недопонимание. Это как знаки Духа, или нет?



## Klementina

» Ср фев 05, 2014 7:32 pm

Все три техники замечательно работают .

Особенно "Жемчужина Земли".. Эффект

"воздушного змея" лично для меня .. Чувство

парения и легкости .. но связь с Землей надежна и питает силой..

В момент, когда начала практиковать появилось чувство легкости и

свободы.. наслаждения полетом .. Потом с концентрацией внимания

на центре земли произошло сильное втягивание.. как метеорит,

который летит на огромной скорости к Земле.. сгорая и плавясь ..

шум в ушах и сильное головокружение ... потом резкое

погружение .. как прыжок с большой высоты в воду .. тишина ,

покой.. парение... умиротворение... и свет ...



## AWA

» Ср фев 05, 2014 9:55 pm

Чуть было всё не пропустила 😬

Теперь слушать стараюсь, как и читать, впитывая.

Вначале было напряжно читать таким способом, а потом даже в кайф (после длительного забвения ощущение реальности), но не без труда. Это как эффект пружины: сначала прилагаю усилие, а затем само идёт.

Оказывается, стольким знакомым словам не могу дать определение, хотя суть понимаю.

Т.к. образ при поглощающем чтении вызывается каждым словом, происходит смысловая путаница в метафорах и переносных значениях выражений. И ещё иногда тянет прочесть бегло, что будет через пару абзацев, если худ.литература. А также концентрация провоцирует проговаривать текст, но не вслух, а как бы шевелением губ и языка.

Процесс ассоциируется с ездой по пересечённой местности или

сёрфингом: взгляд волнообразный – то вглубь текста, то обратно (как-то странно). При этом наблюдается резонанс с дыханием. Как гипноз.

Для меня практы – тоже своеобразное ЭМ-препараты, но более многогранные, с чем-то ещё...



lelitam

» Ср фев 05, 2014 10:23 pm

Отличная практика.

Читать таким образом начала достаточно давно,

очень расширяет кругозор 🧐

Не позволяет упускать информацию и отвлекаться на вд и приходящие мысли.

Концентрация увеличивается и, соответственно, матерьял усваивается и понимается с большей глубиной.

Что касается фильмов, стараюсь в принципе как можно меньше

тратить времени на их просмотр. Затягивает да и времени жалко 🧐  
Но пару-тройку фильмов всё же посмотрела. Не заметила особого залипания, может быть ещё потому что параллельно занималась другими делами.

А вот последнее упражнение чем то напоминает кусочек из плексусов.

Мне нравится. Улучшается концентрация и возрастает осознанность. Всё чаще и чаще днём вспоминаю о хвосте.

Практически сразу, вне зависимости от состояния и настроения, приходит определённая степень контроля, которая, как мне кажется, с каждым разом становится всё чётче и яснее. Область в районе копчика согревается и хвост как будто подключается к постоянному источнику энергии.



Особых сложностей с прохождением через слои до центра Земли не заметила )

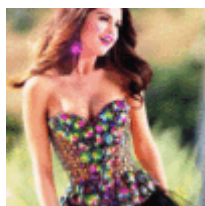


## Romul

» Ср фев 05, 2014 10:24 pm

делал перепросмотр. Перед этим протянул шнур и попросил Жемчужину помочь с воспоминанием некоторых событий.

Кажется на этот раз я действительно подключился. Возникли ощущения как при контакте с сетью - вибрации по телу, вибрации изображения перед глазами. Ощущение пуховика на теле, увеличения тела и при всем это четкое ощущение сферы вокруг меня. В этой сфере было очень уютно. Я настроился на перепросмотр и не сбавлял концентрации где то в течении часа. Докопался до некоторых неприятных моментов, которые сильно мешают в повседневности.



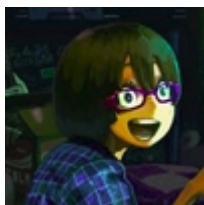
## Klementina

» Ср фев 05, 2014 10:57 pm

Лели, Ты точно подметила про плексусы 🤖

По поводу проблем с входом ) их нет .. 🤖

То чувство , которое пережила я просто восхитительно... это как разогреть тело во время тренировки , а потом принять ледяной душ .. Это кайф! Притом в конечной цели полная нирвана... невесомость и наполнение светом ! Я теперь все время стараюсь попасть в это состояние ... снимает все стрессы , собирает внимание и наполняет покоем ! 🤖



## lutien

» Ср фев 05, 2014 11:07 pm

мм акцент на жемчужине как-то понизился - привыкаем быстро)  
книги по-прежнему затягивают - стараемся отрешиться, но эмоции берут верх, цепляние за хвост чуть помогает)) кино не так сильно затягивает - скучное 🧐 .



## lelitam

» Ср фев 05, 2014 11:09 pm

Клементина 🧐

Плексусы как раз приводят к такому состоянию, особенно если получается выключать вд. Через какое-то время тело начинает вибрировать и это совершенно запредельное ощущение.

Ну да ладно, мы же тут не о ПС 🧐



## Informal\_Heart

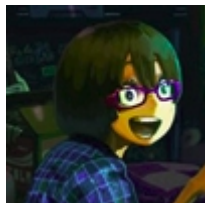
» Чт фев 06, 2014 2:20 am

Вчера, когда делала упражнение, увидела Жемчужину. Она была подо мной. Большой светящийся шар, по ощущениям родной и могущественный. Очень впечатляющее зрелище.

Сегодня, когда осознавала в течении дня хвост, все становилось реальным. Все переставало тревожить и я ненадолго вылетала из повседневности.

Фильмы теперь так не затягивают, как раньше. Получается в любой момент освободить внимание.

Очень часто последнее время вылетаю из разговоров. Просто в один момент понимаю, что я не слушаю, а буд-то нахожусь в вакууме. Может не связано с практом, но все же..



**lutien**

» Чт фев 06, 2014 9:01 am

перед сном вчера еще помедитировала на жемчужину и смогла толком ощутить контакт)наполненность до краев и осознание что

Сеть большаая-ребольшаая - руками не обнять, надеюсь эт не воображение. и сегодня утром тоже получилось хорошо, сфера включилась. еще проявился казуал - отмахивалась сначала, потом помедитировала на него немного и легче стало концентрироваться на жемчужине 😊 , не знаю почему)

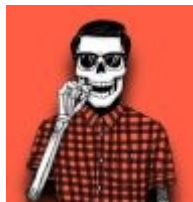


**ltd020**

» Чт фев 06, 2014 9:11 am

ОЖ.

Классная вещь подключение. На этот раз вышло так, что в голове появилось ощущение гигантского пустого пространства. Как будто самолётный ангар или типа того. И в этом пространстве можно было немного передвигаться сознанием. Тело отключилось совсем, я был как бы небольшой точкой над собой. Сферическая медитация 🧘



**Raven**

» Чт фев 06, 2014 1:51 pm

Привет всем.

Извините за исчезновения, у меня на некоторое

время будут проблемы с инетом.

Время от времени он появляется, так что я в курсе основных событий. 🤖

Упражнение с подключением вы прошли удивительно хорошо. Все молодцы!

А сейчас попробую написать следующее задание.

# Сталкинг

## Незаметные мелочи



Raven

» Чт фев 06, 2014 1:55 pm

Офигеть.

У вас получается довольно неплохо. Об этом говорят те незаметные мелочи, которые никак не подделаешь, они могут проявиться только при правильной практике. Прямо нет сомнений в ваших успехах.

Друзья, вообще-то я планировал ускорить нас, но в отчётах так и сквозит нестабильность. Давайте немного наберём массу энергии и привыкнем естественно создавать контакт с ядром. Пока наше Тело Сновидения побудет в курортном режиме, займёмся подготовкой к сталкингу и немного отдохнем.

# Крест социальной жизни



Raven

» Чт фев 06, 2014 1:55 pm

Я предварю это задание небольшим объяснением.

Всё как мы любим 😊

Когда-то давно, когда Анибус вёл практикум "Колобок" я познакомился с Масяней. За время нашего общения она показывала мне много удивительных, интересных и ужасных штук, но одной из первых и самых мерзких был огромный крест социальной жизни.

Играя метафорами, Мася описала его как крест распятия, который каждый из людей тащит на свою прилюдную голгофу как памятник личности.

Крест социализации состоит из двух взаимосвязанных перекладин: горизонтальная называется "Обладание и принадлежание", а вертикальная - "Мастерство и Риск" (или "Ремесло и Искусство").

Каждый член социума распят на этом кресте и медленно истекает кровью.

Независимо от того, как он относится к этой ситуации. 😊

Рано или поздно социальные существа начинают страдать от распятия.

У них появляется задача привести в равновесие конечные точки креста.

Человек либо очень хочет обладать чем-то, либо хочет принадлежать чему-то (социальной группе, классу) или кому-то (отношения).

С другой стороны человек хочет стабильности (мастерство), либо перемен, подвигов и приключений.

Социальные существа вертятся на этих крестах, как идиоты, стараясь залезть повыше соседей, но крест устроен так, что все его оконечности взаимосвязаны. И если вы поднимаете одну часть, остальные движутся как-то плохо. Вы либо начинаете терять риск жизни, обрстая стабильностью и ремеслом, либо переполнены активностью, в попытках охватить весь мир, но не имеете возможности, либо вы одиноки, либо вам скучно, либо ещё чего-то не хватает.

Есть всякие способы сойти с креста, но люди, в основном, как-то не обращают на них внимание.

Зато они нашли способ получать удовольствие от распятия, когда им удастся привести к равновесию все четыре точки и залезть выше. Успешные варианты такой балансировки становятся правилами жизни, о которых мы постоянно слышим от уважаемых людей.

Но мы ж Хакеры. Нас это всё интересует исключительно для развития, так что давайте осмотримся.

Мы видим много странных людей вокруг себя: заплывших жиром, или истощенных, худых и нервных, тучных и тупых или гневливых и ворчливых, экстремалов или стартаперов, больных и обиженных, или подлых и мелких - всё это жертвы глобального распятия. Они бывают счастливы либо в короткий миг равновесия всех перекладин, либо когда освобождены от креста во сне или при случайной ОВД. Всё остальное время своей жизни они изводятся от проблем.

## Задание

Нам интересно, так ли это вообще.

Предлагаю провести наблюдение в двух направлениях: во-первых, честно и беспристрастно разобраться со своим социальным равновесием: нет ли у вас сожаления о жизни, которая могла бы быть более живой (мало риска), не парит ли вас

недостаток возможностей, чтобы воплощать ваши дерзкие планы (мало мастерства), не стадаете ли вы от своего статуса и желания попасть в какой-то сорт людей, нет ли у вас иссушающей страсти обладания людьми, предметами или символами.

Скоординируйте свою социальную роль. Взвесьте себя. Посмотрите, где у вас перекос. Об этом можно не писать в отчётах, это ваша работа с инвентарными списками.

Второе интересное нам направление - это наблюдение за людьми. Постарайтесь сканировать людей вокруг вас, и стараться понять, что с их социальной координацией. Какой вид боли они испытывают, в чем их проблема.

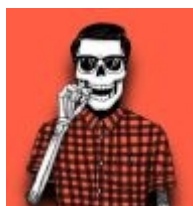
На каком полюсе у них сосредоточено очень много внимания, а где не хватает.

Вообще-то хочется почитать ваши отчёты об этом, чтобы понимать, что вы заняты делом, но я даже не знаю, о чём они могут быть. Поэтому, пишите, только если захотите чем-то поделиться.

Это простое задание для передышки. Давайте возьмём для него 4 дня. А потом посмотрим, что будем делать дальше.

В дальнейшем ваши выводы о себе вам пригодятся.

## Дополнение



### Raven

» Чт фев 06, 2014 1:56 pm

Дополнительное маленькое дело.

Если в эти дни вы будете забывать периодически контактировать с Ядром, то вспоминайте об этом хотя бы перед сном.



Ваша задача прилечь, соединиться с Центром Земли, настроить глубокое спокойное дыхание, а затем, когда ощутите контакт (лёгкое парение, фиксацию в воздухе), сканируйте ваше внимание.

Делайте это неспеша и постепенно, как при впитывающем чтении. Не торопитесь. Спокойно. Ищите зацепки и блоки.

Когда наткнётесь на ловушку, в которой застряло ваше внимание, вытаскивайте его обратно.

Принцип такой же, как при просмотре фильмов, только теперь смотрите в себя. Как только какой-то сюжет или воспоминание потянут ваше внимание, вытягивайте его обратно при помощи концентрации и дыхания.

Сосредоточивайтесь на ситуации, проскальзывайте внутрь, наблюдайте за ней, распутывайте клубок, и вместе с этим постепенно, по ниточке, возвращайте себе внимание.

Двигайтесь, "не пропуская слов", постепенно, и восстанавливайте свое внимание вытягиванием из сюжета "кино".

Когда поймёте, что достаточно повозились с этим, расслабьтесь. Не насилуйте себя этим заданием, но и не ленитесь.

Делайте всё чётко, легко и с удовольствием.

Буддисты говорят: "Читать себя - значит читать самую великую книгу".

Приятного чтения.



# Отчеты



## Romul

» Чт фев 06, 2014 10:35 pm

Сегодня был очередной сеанс перепросмотра с помощью Жемчужины. Не буду повторяться, эффекты подключения и сферы присутствовали и этот раз.

Смог довольно много найти о себе интересного.

Обнаружил, что моя иссушающая старость к книгам - как раз и является следствием недостатка риска. Мне хочется более живой жизни. Больше е, больше приключений. Но одновременно с этим меня одолевают страхи, потерять то что мне дорого, потерять комфорт.

И книги я читал и читаю в таком объеме, потому что мне не хватает таких ярких переживаний, эмоций.

В общем есть где развернуться при перепросмотре.

Вопрос. Этот крест определяет наши устремления, наше движение в ту или иную сторону. Что случится с нами, если мы с него сойдем???



## Klementina

» Пт фев 07, 2014 10:46 am

Перепросмотр идет нормально. Действительно, чтение себя - одно из самых разумных и полезных занятий.



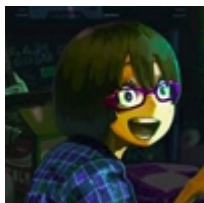
AWA

» Пт фев 07, 2014 11:14 am

При просмотре фильма лучше всего сохраняла внимание, концентрируясь на запястьях, на правом конкретика - легче, на левом - абстрактно-эмоциональные ощущения, ну или на обоих. И такое чувство, как будто их потёрли друг об друга + нагрев. С областью перед животом не очень получилось, при этом надо было обязательно сидеть ровно. Иногда взглядом блуждала по фону, интерьеру в фильме (давно так хотела, но раньше это было бы в ущерб сюжету, а теперь вроде как дополняет). Вообще было похоже на переключение, когда возвращала внимание из сюжета, и можно даже сравнить с возвратом из вложенного ШВ.

Что касается эмоций... комедию было смотреть легче, но в то же время затягивает сильнее. А в драме эмоциональный отклик находит именно то, что резонирует с чем-то во мне. В результате медленнее, с усилием даже, поняла, что же там происходит. Бросало в крайности временами: концентрация, затянуло в сюжет, вытянула внимание, через время ВД и внимание надо вытягивать уже из него...

Насчёт Жемчужины отпишусь чуть попозже, надо всё доработать 🤖



lutien

» Пт фев 07, 2014 11:46 am

мм не поняла что значит читать себя, потому сосредоточилась на жемчужине и наблюдала за тем, на что потом переключается внимание - на окружающих и то, чем занималась в этот день. пока так)

и еще насчет жемчужины, старались вспоминать почаще - вчера все

нервы себе извела одной противной мелочью, думала настроение на весь день испорчено, опять вспомнила про хвост, и как-то перестроилась незаметно и снова счастье прет отовсюду 😊 .

p.s. и глупый вопрос - это нормально когда жемчужина вдруг меняет цвет и из бежевого шара превращается в какое-то маленькое Солнце?



## Ивек

» Пт фев 07, 2014 1:01 pm

Анализируя крест, пришел к выводу что попадаю по всем четырем углам) И обладать и принадлежать. И настоящих приключений и что бы все было спокойно. От этого анализа эго запуталось и говорит что хочет всего и сразу))

Прорабатывая образы перед сном, концентрируюсь на дыхании и связи с шаром, сначала хорошо идет, а когда погружаюсь в себя чуть глубже, начинает лезть всякая дребедень из кучи образов, с которой не совладал, но и не уснул, стало неудобно, захотелось в туалет и т.д.



## astrophilus

» Пт фев 07, 2014 5:43 pm

*Klementina писал(а): Перепросмотр идет нормально.*

Да, в точку. Новое упражнение хочется назвать изошрённым перепросмотром 🏠 .

По ощущениям, как занывание на глубину. Всплытие, вот только,

крайне трудно контролировать. Большие куски неосознанности



Анализ социального креста легко объяснил мою страсть к

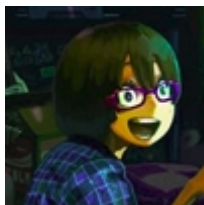
путешествиям



## Romul

» Сб фев 08, 2014 1:04 am

Наблюдал сегодня за людьми и действительно видел как их перекашивает по углам креста. Причем видно это довольно четко. Неудовлетворенные потребности(перегиб в одну сторону креста и недостаток другой) причиняет им страдания и заставляет двигаться в нужном направлении. Заметил еще что хочется мне принадлежать определенной компании, быть частью чего то.



## Iutien

» Сб фев 08, 2014 1:08 am

хм, о каком кресте вообще речь?)

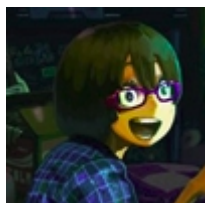


## Informal\_Heart

» Сб фев 08, 2014 1:43 am

Анализировала себя и остальных. Вот откуда мое желание поменять что-то и отчаянное сопротивление этому. Хочется приключений и волшебства, но боюсь лишиться стабильности. Других людей тоже интересно анализировать. Замечала пока перекосы по вертикали в большей степени.

lutien, предпоследнее сообщение Рэйвена в "Давайте попробуем".



**lutien**

» Сб фев 08, 2014 12:09 pm

Informal\_Heart, пасиба)наше внимание такое невнимательное..)))

нас по кресту перетягивает и туда и сюда - тож во все 4 стороны. иногда какая-то перекладина перевешивает - от настроения зависит.

у других... заметила пока небольшие перекосы - у кого куда.

разобралась вроде со вниманием - начала вчера сканировать и заснула 😊 , снова надо браться за дыхание темноты



**lelitam**

» Сб фев 08, 2014 12:09 pm

Informal\_Heart

Стабильность — это, как нам кажется, основа. Например, ты работаешь, у тебя есть определённый доход, соответственно, ты можешь быть уверен что завтра тебе будет на что купить хлеб /совсем уж примитивный пример/. Вроде бы хорошо. Люди стремятся к стабильности, стабильности в работе, отношениях, жизни и так далее. Это создаёт основу, ложную или истинную — уже другой вопрос, но всё же основу. То, в чём ты можешь быть уверен.

С другой стороны — нестабильность принято считать чем-то негативным, однако, исключительно с моей точки зрения, нестабильность заставляет, лучше сказать побуждает нас к

действиям, то есть мы, по инерции движимые законами социума, стремимся к обеспечению себя вещами, связями и прочими атрибутами для того чтобы чувствовать определённую основу под ногами. Хорошо это или не очень вопрос спорный.

Опять же с моей точки зрения — нестабильность это движение, это вызов, это перемены. А перемены это прекрасно. Другой вопрос, нужны ли тебе перемены )

Есть чудесная, ставшая уже попсовой фраза в психологии: "Жизнь начинается там, где заканчивается твоя зона комфорта". Что есть зона комфорта? Это всё та же присловутая стабильность. Поэтому в определённый момент ты задаёшься вопросом, сидеть ждать с моря погоды или начать действовать. Любые действия, перемены и движения связаны с т.н. нестабильностью, но сидя ровно на одном месте волшебства ждать не стоит )

Здесь просто нужно правильно расставить приоритеты и найти определённый баланс между желаемым и тем, что имеется в жизни на данный момент.

Клементина очень точно назвала этот начальный этап самокопания пересмотром.



AWA

» Сб фев 08, 2014 2:12 pm

Жемчужина

В самом начале вытягивания хвост показался каким-то тёмным, но оказалось, что он бело-прозрачный с очень лёгким отливом холодного цвета, то ли салатного, то ли фиолетового. И светится даже каким-то мерцанием иногда, но не так сильно, как само Ядро.

Да, сначала шёл криво, под углом, а затем выровнялся

перпендикулярно. Причём меня всё беспокоило одно: этот кабель не натянут ровно, как канал, он слегка болтается, будто с припуском. А при ходьбе стабилизируется. И когда лёжа попробовала вчера - тоже ровней, плюс ко всему болезненные ощущения в ладонях и коннект тогда впервые реально почувствовался, до этого было лишь визуально.

Решила взаимодействовать при помощи дыхания, как раз и ЦВ недалеко от области матки, откуда по идее шнур идёт. Похоже на пульсацию.

| *lutien писал(а):еще проявился казуал*

Когда первый раз выполняла практику, тоже откуда ни возьмись  
слои визуализировались 😊



## Psychonaut

» Сб фев 08, 2014 2:39 pm

Посмотрел на свою жизнь с точки зрения "креста социальной жизни". Обнаружил, что периодически бросало в разные его части. Даже не знаю, есть ли перекос сейчас. Наверняка, есть. У других это заметно, особенно в специфических местах. Например, в супермаркете ("Обладать!

Обладать!!!"). 😊

Вообще, сразу вспомнился пасьянс Медичи. Углы этого креста как раз хорошо раскладываются по мастям: буби (обладать), черви (принадлежать), крести (стабильность), пики (риск).

В общем, есть поле для перепросмотра. )





## astrophilus

» Вс фев 09, 2014 12:15 am

Работаю над "лезвием бритвы". Если упражнение выполняю перед сном или ночью (есть факторы, которые будят меня несколько раз за ночь), то очень быстро соскальзываю в сон при удобном и расслабленном положении тела, а при специально выбранном неудобном в физтушке нарастает напряжение. Поэтому пробовал симитировать состояние расслабления в ванной с теплой водой. Не знаю, правильно ли такое отступление ... Ощущение погружение в образ и выход чёткие, почему то ассоциация с хоботом 🐙 Концентрацию поддерживаю недолго, ВД начинает через некоторое время просто захлёстывать, просто хор Пятницкого какой-то 🎵.



## AWA

» Вс фев 09, 2014 1:12 am

Анализ социального равновесия.

Ещё давно стала замечать, что постоянно ударяюсь в крайности. Особенно это касается дихотомии "Мастерство - Риск". Кстати, выяснила у одного своего знакомого, что он стремится именно к стабильности в большей степени. Меня же, наоборот, она угнетает. Не хватает динамики событий, но в то же время я больше стратег, чем тактик. Просто сквозит амбивалентностью.

Получается так, что стабильности нет, потому что я стремлюсь к риску, однако не достигаю вершины перекадины: удерживают некие якоря стабильности, зачастую внешние, а также лень и, как упоминала lelitam, зона комфорта. Как будто говорят: "стой! ты вообще в своём уме? разрушится всё, что есть/к чему стремишься!" И ладно ВД, масла в огонь подливает окружение.

Вот "Обладание - Принадлежание" более неоднозначная для меня часть креста. Обладание предметами и тем более кем-то не привлекает, однако обладание знаниями, возможностями и ситуацией - дело другое, причём не просто обладание, а применение. И для реализации этого часто можно столкнуться с необходимостью принадлежности соц.группе той же.

Интересно то, что когда перестаёшь заморачиваться, то понимаешь, что нет никакой дихотомии. Если брать лишь момент "здесь и сейчас", в каждый такой момент мы в равновесии. Следовательно, всё дело в функции времени...и в возможностях? 🤖

Окружающие представляются в виде людей, идущих по лестнице: если они хотят перемен, то для того, чтобы затем обрести стабильность, и так во всём. Что поделать - балансируют все, просто с разной амплитудой. И я такая же. Плюс ко всему у окружающих на нас свои планы, в этой игре, пусть неосознанно, каждый сам за себя, только вот ради чего.

P.S. Ещё одно сопротивление реала и выражение крайности - что-то во мне вот так прямо и хочет во время впитывающего чтения или просмотра фильмов расслабиться и погрузиться полностью в сюжет, сменить фокус, хотя в ЭМ плане не сдерживаюсь.



## Informal\_Heart

» Вс фев 09, 2014 3:28 pm

*AWA писал(а): Окружающие представляются в виде людей, идущих по лестнице: если они хотят перемен, то для того, чтобы затем обрести стабильность, и так во всём. Что поделать - балансируют все, просто с разной амплитудой. И я такая же.*

В точку.

Очень круто получается "вытягивать" внимание, когда переживаю по какому-то поводу. Вот, кажется, была проблема, а теперь нету.

Довольно часто в течении дня вспоминаю Жемчужину. Сразу ощущается чье-то присутствие. Очень значимое присутствие.

С "самочтением" идет довольно плавно и в основном посредством анализа других людей.



**Klementina**

» Вс фев 09, 2014 10:18 pm

Хочу поделиться своим видением этого вопроса .. тем что начитала за пару дней в собственной Книге )

Кому интересно можно почитать ...

Мне видится , что социальный крест , это символ нашего энергетического тела в социуме .. если можно так сказать . И сойти с него .. ну.. это как стать просвещенным , осознанным .. Буддой , наверно ... умереть при жизни .. возможно близко сравнение ДХ с потерей человеческой формы .. Это дано не каждому и не каждому по силам ..

Возможно его все таки можно уравновесить, ( если не возможно с него сойти ) а не быть мельницей , поглощаемой страстями и без ) умными порывами из стороны в сторону .

Смотрите , данный крест похож на человека .. Пройдемся по вертикальной оси .

Внизу ноги – мастерство , стабильность, якорь ( даже энергетическая подпитка от Земли идет через низ тела, нижние чакры ) .

Самостоятельное создание и накопление силы , требующее время и твердое намерение. ( короче пахать надо , и долго трудиться) Чем выше мастерство - тем больше Силы . Часто такая стабилизирующая нижняя Сила выражается в деньгах, материальных благах. Дети редко могут обладать Силой мастерства , так как для этого нужно время ...

Верхний край вертикали - .. это мысли , талант, цели , мечты , выражаются через риск, творчество, самовыражение и самореализацию..

Это энергия , которая нам дается свыше .. (энергетическая подпитка вселенной идет через головы, верхнии чакры) Самая мощная Сила , мы стремимся к ней , и особо избранные награждаются ей Духом , Богом .. ..... это гениальность , одаренность , таланты и способности , красота или особая мощная харизма , все это дано свыше , как Дар , в противоположность Силе обретаемой трудом . Обладать Силой таланта может даже самый юный человек. И эта Сила одаренности может быть мощнее, чем сила мастерства.

Мне кажется, что талант - это указание на особый, избранный Духом путь , которым ты должен пойти... если ты принимаешь Дар... то должен будешь отдать во много раз больше .. Но это счастье и радость полной самореализации ..

Бывает так что ты реализуешь дар данный сверху , получая стабильность и достаток выраженный в денежной нижней силе , выраженной в деньгах.

А бывает ты набираешь ремеслом и мастерством достаточно материальной силы , что бы создать , реализовать свою высокую мечту .

По поводу горизонтали ..... Не будем лицемерить, мы все

принадлежим и обладаем одновременно .. в разной степени и разными объектами ... Все это опять выражено в Силе ..  
Маленький пример на отношениях ..

Обладать (Давать, отдавать Силу) ( символизирует правая рука, дает силу ) Может только человек , обладающий достаточной определенной силой . ( полученной на вертикальной перекладине или мастерством или талантом , ..... или горизонтальной ,принадлежа к более сильному человеку, сообществу) Чем больше сила , тем большим мы можем обладать .. тем больше ответственность и больше надо вкладывать сил на поддержание обладаемого объекта ...

Еще обладать можно : Заботой – отдача энергии с любовью ; Захват , это силовое навязывание Силы , против воли ..

Принадлежать ( получать Силу ) ( левая рука) это характерно для слабого человека , не имеющего на данном этапе личной силы .  
Понятно .. он просто берет Силу ... принадлежит , до того момента пока не наполнится собственной силой мастерства или таланта или не найдет новый источник Силы в виде обладающего им нового человека ...

Принадлежать можно тоже : Покоряться ... или восхищаться ..  
Думаю понятен ход мысли ..

Люди как сообщающиеся сосуды , наполняемые разной силой .. постоянно обладаем или принадлежим , даем или получаем .. не важно как это назвать .. но это происходит каждое мгновение в разных энергетических слоях , этических или моральных понятиях , законах и прочее и прочее.....

Даже в жизни проявляются эти потоки достаточно символично( можно вспомнить море примеров по всем вертикалям и

горизонталям и часто Сила переходит с любого края «креста» на любой другой ) :

Сильные мужчины здороваются крепким рукопожатием .. Они полны силы , готовы ее отдавать ..

Девушка с парнем держаться за руки .. Более сильный( обычно мужчина ) правой рукой держит более слабого ..Он ведет , он сильнее. А более слабый принадлежит , принимает энергию более сильного ..

Так же примерно в природе ..

Вода ( как сила или энергия ) –моря, реки ,озера .. хранилища , сточные каналы, водопроводы , чайники, кружки ... люди , животные растения ...- все это сосуды для воды .. Она движется по горизонтали изменяясь...обладая и принадлежа и поднимается вверх по вертикали в виде облаков ... ..очищается в высоте и выпадает дождями или снегом вниз ... для того что бы повторить этот круговорот ...

Дерево .. Ствол вертикаль . Корни- стабильность питание.. верхушка – стремление к росту .. там ветер, солнце , короче риск ) Крона и Листва это горизонталь - Берет дождь , воду , , птицы собирают насекомых ...уход за собой от людей ... .. Отдает тень для птиц и зверьков .. плоды для людей .

Когда мы рождаемся у нас совсем мало личной силы ..... мы растем и учимся, нам силу жить дают родители (свою личную силу накопленную за определенное время , они вкладывают в нас )... в конце пути мы должны отдать им то , что они дали нам в детстве... ( любовь и заботу, эмоциональные и материальные составляющие)И так во всем и всегда ...

Знание, любовь , доброту , мудрость , материальные блага, .... Мы получаем и мы должны отдать... что бы опять получить ... Наполняем Силой сосуд .. но он не должен застаиваться ...

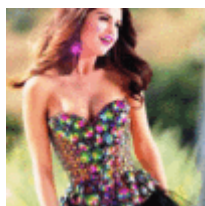
постоянно обновляться чистой, проточной водой ... в этом и будет равновесие движения Силы в нашем мире ... Чистая Карма )

В центре нашего «креста» сердце .. я бы сказала мудрое сердце , наполненное знаниями .. Оно и есть центр равновесия .. Координатор бесконечного движения ... само находящееся в полном покое . Золотая середина, золотое сечение... путь с сердцем, о котором говорил ДХ..

Райвен , наверно то же самое и думают люди , которые считают , что крест надо уравновесить , а не сойти с него .. Может быть я ошибаюсь .. и с него надо сходить ?

Возможно ты предложишь что то новое и интересное .. уже с нетерпением жду ..

Вот такие активные эмоции )) возникли у меня по этому поводу..



## Klementina

» Вс фев 09, 2014 10:20 pm

Если вспомнить подмеченное Психонавтом ( мне очень понравилось ) соотношение с Масиным ПМ , то мы видим , что каждое действие, которое начинается с любого края «креста» начинает определенную цепочку событий ..

Так вот, когда мы делаем ПП мы закрываем все эти цепочки , мы осознаем моменты отдачи и возврата энергии или Силы и приводим все к завершению .. ( нам не надо кармического удара в лоб , мы осознаем это во время ПП и восстанавливаем энергетическое или Силовое равновесии )

Тема бесконечна и многогранна ... надо уже остановиться )

По практике ... все нормально, перепросмотр идет замечательно ..  
Столько много осознаю ... Разобралась со своими вертикалями и  
горизонталями ... )  
Обладаю и принадлежу ... разбираюсь с этими чудесными  
моментами )) ... перераспределяю силу и внимание ....

Люблю стабильность .. пользуюсь Силой , наработанной  
мастерством ... использую ее для раскрытия в себе новых  
способностей , дающих новые перспективы развития .. Как все  
искатели приключений ) , обожаю путешествовать ..

Спасибо Райвен , не знаю Мася тебе рассказала в сновидении или  
это твоя чудесная идея , облачившаяся в столь прекрасный образ ...  
но это очень интересно .. надеюсь на продолжение ..



**Romul**

» Пн фев 10, 2014 12:25 am

Размышления на тему креста привели к некоторым  
интересным мыслям.

Что будет если сойти с креста?

сейчас наша деятельность мотивируется нашими потребностями.  
Есть потребность риску - мы или томимся в скуке, если нет Силы,  
либо мчимся искать приключения, если есть Силы. Если не будет  
потребностей, не будет такая фигня, что мы будем людьми без  
желаний как ДХ и сильвио Мануэль? Или я что то путаю?

Знание тайны социального креста имеет и положительные стороны.  
Я знаю что если мне скучно, значит я сильно углубился в  
стабильность и могу предпринять какие то действия, вместо того  
чтобы лежать и ничего не делать.

И да, счастливые люди, которых я знаю действительно имеют  
уравновешенный крест.



# Комментарий и доп. задание



**Raven**

» Пн фев 10, 2014 1:30 pm

Ребята, всем привет!

Я прошу прощения, но не могу разместить новое задание сегодня. Пишу урывками, с интернетом большие проблемы в джунглях. Дня через три вернусь, и мы сделаем следующий шаг. Думаю, вам понравится.

Ивек,

Ромул,

Клементина,

- Нам прям вот так вот спрыгивать с креста нельзя. Сейчас не хватит личной силы. Если вы попробуете сделать это хоть каким-то способом, Система сразу заметит беглую курочку, и вам станет хуже, чем есть сейчас.

Мы постепенно научимся сами дергать за свои ниточки, которыми привязаны к кресту.

Пока я не могу вам дать полноценного задания, постарайтесь проверить утверждение Флоринды. Она говорила, что после того, как ощутишь устойчивость в сновидении, следующая самая трудная задача - начать двигаться.

Изо всех сил сохояняйте связь с Жемчужиной, и двигайтесь. Живите обычной жизнью, но вот как: вы постоянно связаны с ядром, и при этом сами идёте навстречу миру образов. Вы идёте и смотрите на всё вокруг. И если вступаете с чем-то в залипной контакт, вытягиваете своё внимание, как в кино. Путешествуйте по миру, ходите на работу, общайтесь с людьми, и сохраняйте внимание собранным, вытягивайте его, если впутались в лишнее.

Возможно, кто-то из вас достигнет интересной точки, из которой возможно сновидение: это когда вы движетесь, будучи соединёнными. Идёте по дороге или едете, и вдруг ваше восприятие меняется зеркально: вам кажется, что вы стоите, а земля движется,. Тогда прикладывайте к каждой ноге усилие, чтобы вращать землю. Оставайтесь на месте, но двигайтесь дальше.

Впрочем, вы можете и не попасть в такое состояние.

Старайтесь исключить секс на эти три-четыре дня, из вашей жизни, и попейте хороший зеленый чай, это вернет ваши гормоны к некоторому балансу.

Если секс неизбежен, предложите партнёру сумасшедшую игру: потирайтесь друг о друга не гениталиями, а животом внизу, где у вас оранжевые чакры. Если вы раскроете и синхронизируете этот центр с центром вашей возлюбленной(ного), вы испытаете новый очень тонкий и вкусный вид секса, и сможете прийти к оргазму, какого у вас никогда раньше не было.

Эта тема тоже повысит вашу текучесть.

Старайтесь сохранять свою социальную роль и следовать ей строго в соответствии с ожиданиями людей. Просто двигайтесь, и собирайте залипающее внимание.

Система следит за вами, будьте паиньками хотя бы внешне.



я люблю вас, скоро вернусь.

# Продолжение отчетов



**Romul**

» Пн фев 10, 2014 8:40 am

Наконец то получилось вытягивать внимание из образов как из фильмов. Наверное из-за этого под утро приснился очень яркий сон в котором я видел Рэйвена. Он был молодым парнем с длинными, до плеч, волосами и вколол мне какую то вакцину в грудную клетку. А потом научил чудесам телекинеза.



**D.K.Meron**

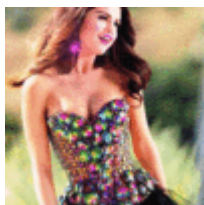
» Пн фев 10, 2014 1:52 pm

Raven,

*Возможно, кто-то из вас достигнет интересной точки, из которой возможно сновидение: это когда вы движетесь, будучи соединёнными. Идёте по дороге или едете, и вдруг ваше восприятие меняется зеркально: вам кажется, что вы стоите, а земля движется,. Тогда прикладывайте к каждой ноге усилие, чтобы вращать землю. Оставайтесь на месте, но двигайтесь дальше.*

Штука-то, наверно, многим знакома ещё с детства - когда идёшь, смотришь расфокусированно, и мир вдруг едет, а ты останавливаешься. Ещё внутри возникает, растекается такое приятное чувство.

Raven, это не то же самое состояние, когда текущая вода останавливается, а ты течёшь вместо неё? Похоже, что оно. Не мог бы ты пояснить, как из него возможно сновидение?



## Klementina

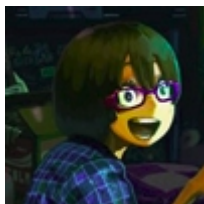
» Пн фев 10, 2014 9:22 pm

Я вообще то не думала, о том что бы соскакивать с "социального креста " прямо вот мгновенно ....Как раз я писала о том , что к сожалению , но вижу его вполне логичным .. просто надо понимать как он действует и использовать "контролируемую глупость " ) что бы мозги не заклинивало от его иногда ужасающего вида .

Кстати , когда я писала , у меня возникали такие ассоциации как будто земного человека ( просто жизнь , такой как я стараюсь ее воспринимать.. оправдывая, придавая ей положительный моменты , замечая больше доброго и прекрасного , часто прикрывая глаза на цинизм и жестокость реальности ) я беру и используя твой пример с крестом , снимаю кожу , что бы увидеть,а как же устроен этот мир - вот мышцы, а это кости .. а это кровь , которая бежит по венам ... В общем этот пример с крестом , меня немного вывел из себя ) тяжелое сравнение .. и после своего поста я прочитала в теме у Графа о кодексе Серафини... это просто идеальное совпадение .. короче , если бы надо было нарисовать этот крест .. это было бы точное соответствие почерка Луиджи Серафини ( Босх был бы в восторге , прекрасное отображение ужаса современности ))

Значит , теперь у нас новый момент остановки реальности с

переходом в сновидение .. попробуем 🧐



## Iutien

» Пн фев 10, 2014 10:38 pm

вытаскивать внимание не получается, в независимости от положения тела( может в

повседневности получше будет 🧐

насчет креста: стабильность у нас есть - не хватает риска - реализации в творческом плане - где-то лень, а где-то нехватка сил чтобы докончить начатое.

в плане горизонтальной перекладины ярко выражено обладание, причем не только вещами, но и знаниями, умениями, возможностями, без особого их использования - важен факт наличия. и желание принадлежать кому-то (человеку, соц группе) тоже накатывает, причем охота принадлежать сразу к нескольким группам, довольно противоположным. как его уравновесить, ума не приложу - с каждой сменой настроения меняется и баланс.



## Psychonaut

» Вт фев 11, 2014 11:10 am

Последние две ночи у меня стойкое ощущение, что участники данного практа пытаются встретиться в сновидении, но содержание снов - никак не могу вспомнить (не говоря уже о том, чтобы осознаться).



Перепросмотр - идёт, контакт с жемчужиной - поддерживаю, по крайней мере по несколько раз в день. Реал немного колбасится. )

## Graf

» Вт фев 11, 2014 2:52 pm

Клементина, читал твои сабжи и одновременно просматривал картинки из Кодекса Луиджи Серафини. И мелькнула мысль, а что если не "крест", а "дерево". И те рисунки с фиксацией внимания на разных видах ветвей. Посмотри в начале книги. Мне кажется, дальнейший ряд ассоциаций приведет тебя к другим инсайтам.



## Ивек

» Вт фев 11, 2014 4:54 pm

Реал колбасит сильно) Навалились неожиданные проблемы со здоровьем, и еще некоторые нехорошие последствия. Чувствую себя раздвоенным, с одной стороны страх, переживания. С другой контроль, но такой, который дается тяжело. Как и было сказано, приманка, точка срыва и кнут) Связь с жемчужиной помогает, но установить сейчас получается сложно. Справимся!)



## Romul

» Вт фев 11, 2014 6:17 pm

*Psychonaut писал(а): Последние две ночи у меня стойкое ощущение, что участники данного практа пытаются встретиться в сновидении, но содержание снов - никак не могу вспомнить (не говоря уже о том, чтобы осознаться).*

Так же.

внимание теперь ощущается реально как щупы, которые ты вытягиваешь из всего, чего можно)

Перепросмотр идет. Однако тяжело читать себя.



## узелок

» Вт фев 11, 2014 9:32 pm

я подсел на упру "вытягивания внимания". стараюсь что-бы было естественно, тогда получается лучше и эффективнее. события и ситуации в жизни выглядят

эдакими лабиринтами. пусковое событие и главная ветка, второстепенные примыкания, большие циклы, малые циклы. с фракталом еще можно сравнить, но лабиринт точнее.



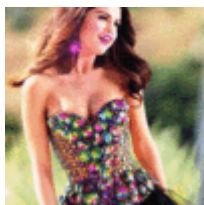
## Klementina

» Вт фев 11, 2014 10:36 pm

Граф, идея с деревом удивительная !.. Точно , если представить дерево вместо креста, то это совсем другое восприятие.. живое ! настоящее, полное цветущей жизни , расцвета , питания .. отдачи .. увядания .. И внимание )... опять повторяется цикл расцвета и увядания.. и опять повторяется .. похоже на перевоплощение , разная листва( тело ) а душа - ствол всегда один и тот же и он еще и растет и развивается с каждым перевоплощением !Некоторые секвойи живут тысячи лет( и они не увядают -это как постоянное осознание ) !!! Я была под деревом , под которым, говорят сидел Будда..и именно под ним достиг просветления .. оно огромно и прекрасно!!!  
Дерево действительно идеально подходит под символ социального отражения структуры человека .. связей очень много , сильных и слабых --это как ветви, веточки и листочки . .. сразу море ассоциаций .. и все очень логично и красиво !  
А крест .. как то все таки ассоциируется с распятием и болью ... хотя именно это кажется и хочет акцентировать Райвен..что социализация приносит боль и страдания ...

Если нет отдачи и возврата энергии .. дерево высыхает и умирает .. как и человек без отдачи и возврата энергии и силы ...  
Вода- это сила и энергия... Самое прекрасное и бесценное в мире...

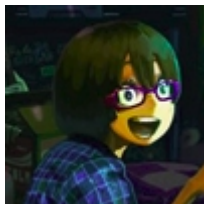
Круговорот ... спираль .. не знаю ) , но все должно двигаться, взаимодействовать .. развиваться ... -это жизнь !



## Klementina

» Вт фев 11, 2014 10:40 pm

Узелок , очень точно подметил о лабиринтах внимания .. Правда затягивает словно в лабиринт и если не осознаться во время - что я тут делаю и это ли мне сейчас надо ? то уносит внимание , время и энергию на раз, два, три !



## Iutien

» Вт фев 11, 2014 11:27 pm

не знаю, как со вниманием сейчас, именно вытягивалось только пару раз, больше просто

переключаться получается. не понимаю немного 😊 и, мб к теме не относится, но стала какой-то еще более радостной что ли - прихожу в универ и уши на затылке сходятся от улыбки.

сегодня даже во сне улыбалась и была дико счастлива 🤪 . мб Raven имел ввиду что-то подобное, когда говорил, что "вы начнёте чувствовать всё несравнимо сильнее и богаче". а может и нет 😊



## Informal\_Heart

» Ср фев 12, 2014 2:41 am

Реал как будто помогает, заставляет обратить внимание на те места, которые нуждаются в перепросмотре. Или это я просто стала немного внимательнее.

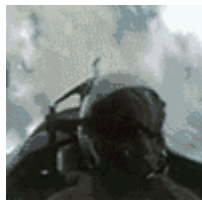
В общем чтение идет потихоньку. Причем как-то само собой: неожиданно осознаю причину своих поступков и реакций.

Тоже наблюдаю раздвоенность. Когда вытягиваю внимание одна



часть реагирует, а вторая просто наблюдает. Становится понятно, что первая часть - чужеродная. Конечно не всегда получается помнить о вытягивании, но поненмогу это становится частью жизни.

Еще,когда думаю о Жемчужине, появляется чувство, будто я смотрю на мир откуда-то из глубин себя.



## Psychonaut

» Ср фев 12, 2014 12:26 pm

Сегодня поймал люцидник. Хотя никого из участников практа там не встретил - фигурировали другие персы, но тем не менее. Качество снов

повышается, сила инкубируется. 😊

Подлый реал давит по прежнему, но тут он приберёт свой козырь - по самому слабому месту. И так всегда, как только подходишь к некоему уровню - удар под дых. В общем, это некий любовный роман... ) Причём я не могу понять, то ли это способ выбить из колеи, то ли наоборот - ситуацию можно использовать на благо практики. И такое уже не первый раз. С точки зрения "социального креста" тут - задействованы все перекладины по полной: и владеть,

и принадлежать, и стабильность, и риск - всё вместе. 😊

Хотя в целом, как я сказал, качество снов повысилось. Лишь бы не растерять. 🙏

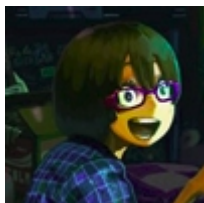
Жемчужина помогает сохранять устойчивость. Причём такое ощущение, что она тоже живёт своей жизнью - качество поступающей от неё силы каждый день разное.



## astrophilus

» Ср фев 12, 2014 2:54 pm

Много раз ловил ощущение того, что при втягивании внимания, оно собирается комком впереди ключиц или нижней части шеи, но не в теле, а на 2-3 см впереди. Это комок размером с апельсин, но не шар. Особенно заметно при ночных сессиях, когда глаза закрыты. Да, ещё в момент возврата внимания учащается дыхание. Ситуация нечеткая, так как время непрерывной фиксации на выполнении упражнения субъективно исчисляется секундами.



## lutien

» Ср фев 12, 2014 4:33 pm

Сегодня с утра словила то ощущение о котором говорил Raven - нетерпение или что-то еще, когда животом дышать нужно. вставило по полной, в общем) и во сне опять читала=)) со вниманием... работаем в общем) постоянно глотаем энергию) а вот с ножками не получается - забываю начисто двигать землю с их помощью



## Romul

» Чт фев 13, 2014 12:11 am

Сегодня медленно шел и как то само вспомнилось задание Рэйвена. Потянулся к ядру. Вроде почувствовал контакт, начала "крутить землю ногами". Контакт стал сильнее. Почувствовал прилив сил и оптимизма. По ногами начало подниматься приятное ощущение. Сменилось восприятие.



AWA

» Чт фев 13, 2014 12:42 am

При вращении земли мышцы как будто сильнее напряжены, а вот усталости от длительной ходьбы меньше (дыхание, сердцебиение) 😊

Интересное ощущение, когда идёшь в сторону стены дома, а кажется, что он едет на тебя. На счёт езды... В транспорте я и раньше любила представлять, что это мир едет или транспорт в другую сторону движется. Но с Жемчужиной стабильнее ощущения. Это как стержень, как направленный поток света из Ядра в меня. Именно так это особенно ощущается в лежачем положении. (И если кататься по полу, стержень всегда стабилен, он ведь не наматывается на тело, как хвост.)

Когда шла домой, назначила дом пунктом назначения, и когда шла, вращая землю, то как бы следила, приближаю я к себе дом или отдаляю. Подумалось, что так проще ориентироваться и сложнее заблудиться.

Вытягиваю внимание периодически на протяжении дня, но надолго сохранять не удаётся. К тому же приболела(

До этого что-то начала сбиваться с соц. роли, но теперь буду паинькой, а то странно все себя ведут.



ltd020

» Чт фев 13, 2014 8:18 am

ОЖ.

Действительно, в транспорте да ещё если под любимую музыку быстро возникает ощущение движения мира вокруг. Контакт становится стабильней. В "обычной" социальной жизни радуется, что для вытягивания внимания теперь требуется меньше усилий, осознания, хоть не на много, но прибавилось. Вроде в реале сильно не "выделяюсь", но меня всё же нашли на чём подловить в сновидении. Какие-то банальные человеческие эмоции. Жалостью выманили меня и вкололи какую-то болезненную дрянь в обе ноги. Прямо в те места, которыми футболисты набивают мячи. Пока не знаю как это проявится. Надо

учится пассивной защите в неосознанных снах



Romul

» Чт фев 13, 2014 6:22 pm

Сегодня утром настроился на ядро, по позвоночнику прошла волна, вышла из черепа и обернулась сферой вокруг меня.

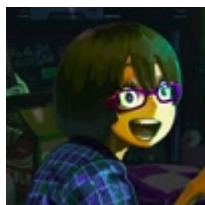
Попытался остановить ВД, ничего толком не произошло. Вышел из дому, сохраняя связь с ядром. Вышел на улицу и удивился. Эта улица была мне как бы не знакома. Я словно все видел впервые. Замечал столько всего, чего не замечал раньше (причем уверен что еще много чего пропустил). Внимание не прилипало ни к чему, я четко чувствовал дорогу под ногами, и "хвост".

Я был словно уравновешен на социально кресте. Я не жаждал приключений или стабильности, я знал, что все будет так, как должно быть, что я смогу реализовать все что намерюсь, если Дух не пожелает обратного.

Я принадлежал себе, но и обладал, контролировал себя.

Был спокоен, улыбался. Я ощущал все что вижу. Телом, глазами, чувствами.

Очень крутые и мощные ощущения.



**Lutien**

» Чт фев 13, 2014 10:50 pm

и до нас дошли выкрутасы реала. даже приборы не хотели норм включаться, не говоря об остальном) зато когда удалось на пару сек ощутить что стою и

двигаю планету ножками, все выровнялось 🤪, в транспорте, кстати, вообще не получается так))

## Комменты Рейвена



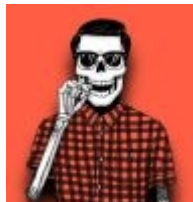
**Raven**

» Пт фев 14, 2014 5:42 pm

Ребята, я удивлен и горд вашим прогрессом.

Вы очень круто движетесь. Некоторые уже ушли вперёд.

Наши усилия не напрасны. 🤪



**Raven**

» Пт фев 14, 2014 5:27 pm

Lutien,  
читать себя.

Дон Хуан называл это "перепросмотр частей головоломки".  
Я думаю, что слово "Пазл" или "Мозаика" было бы более точным,  
чем головоломка.  
Я расскажу почему.

Эта головоломка - твой остров тональ. Та часть твоего восприятия,  
которая упорядочена описанием. Не пропускай слова 😊  
Твой тональ сейчас находится в беспорядке. Это видно по отчётам.

Твой тональ он, давай скажем, внутри тебя. А мир, который ты  
воспринимаешь, он, типа, снаружи тебя. Твой тональ - это трафарет  
описания мира и тебя самой. Если ты в хаосе, твой мир тоже  
хаотичен.

Теперь представь, что твоя жизнь - это как бы огромная мозаика  
прямо перед тобой.

В каких то местах она стройная и красивая - когда тебе дали  
достаточно красивое и стройное объяснение этого мира, в каких-то  
местах там полный бардак: цитаты кастанеды, набитый багаж  
недопонятых сведений из университета, схваченные обрывки  
мнений авторитетных людей, императивы родителей, которые ты,  
не задумываясь, используешь в своих ежедневных суждениях,  
потому что когда-то это показалось тебе убедительным. Кое-где  
мозаика может быть расположена красиво, но совершенно не  
эффективно. Когда ты можешь иметь по какому-то вопросу  
суперумное и правильное мнение, но при этом оно остаётся просто  
мнением, никак не связанным с тем, как ты  
принимаешь решения.

Кое-где мозаика вообще живет сама по себе, и ты даже не  
понимаешь, как это работает. Таких вставок много, на самом деле.  
В некоторых местах она такая же, как у всех людей, а в некоторых  
ты сама там "навела красоту", какую хотела.

На эту тему можно говорить долго, но зачем, если ты уже всё

поняла.

И вот.

Этот мучительный бардак мира в абсолютном большинстве случаев связан с тем, что ты "пропускаешь слова" жизни. В твоём прошлом и, следовательно, в настоящем, есть гора недопонятых переживаний. С которыми ты просто не хочешь разбираться. К тому же, ежедневные частые перемещения внимания концентрируют тебя на одних частях головоломки, и ты совершенно не замечаешь другие.

Так ты пользуешься лишь небольшими частями Мозаики, чтобы решать повседневные задачи. Ты осознаёшь только кусочек мира, а не весь мир. А если не осознаёшь, то и не чувствуешь.

Обидно, правда?

"Впитывающее чтение" полезно тем, что ты заново перебираешь все-все цветные стёклышки своих впечатлений, и перекладываешь их заново. Некоторые ты можешь выбросить. Расплавить обратно в страсть жизни в печи своей свадхистханы, а некоторые тебе ещё нравятся, и ты можешь их оставить близко или далеко от центра. Что-то дорогое тебе.

"Чтение себя" приводит твою Мозаику к гармонии. Первый этап развития мага - это обрести целостное видение мира. Не фрагментами, а целиком. Это непередаваемое и незабываемое восприятие.

Целостность приводит к ясности. Это когда весь твой тональ ясный, чёткий и понятный. И всякие там идеи укладываются в одну картину мира, понимаешь?

Мы должны прийти к этому. Магия там.

2. Люсьен, если у тебя никак не получается вытягивать внимание, попробуй перенастроить дыхание. Что если ты будешь дышать

животом, но переносить внимание на разные участки тела. Чем глубже ты будешь давить, тем более глубоким будет твоё внимание.

Вообще уметь вытягивать чувства обратно - очень полезно. Советую научиться.

D.K.Meron,

Да, ты описываешь похожее ощущение.

Ну, смотри, Сновидение - это сочетание фиксации и безостановочного движения. Старайся углублять свою фиксацию, и медленно постепенно усиливать поток движения. Вращается ли он у тебя, или просто "гуляет по телу" - нагнетай его. Если услышишь звон или гул в ушах, ты пошёл верной дорогой.

Если мир движется вокруг, начинай водить по его поверхности своим фиксированным взглядом.

Klementina,

1.

Ты просто не верь мне. Верь себе. Не так уж важно, прав ли я. Важно, чтобы упражнения работали, хотя бы для одного человека.

2.

Я скорее ориентировался на аналогию с тем крестом, что в руках кукловода, играющего марионетками. Вообще я так и думал, что из-за объяснений и всяких теорий мы скоро начнем путаться в словах и привыкать к терминам.

Они условны.

Конечно, можно называть эту штуку не "крестом", а "деревом". Можно выстроить рассказ и под дерево. Я просто стараюсь



передавать в свободной форме так, как было.

Закрывая эту тему, я просто хочу заметить, что ты, Клементина, говоришь скорее о личной силе человека, о том, как растёт и развивается его сознание. А я говорю о социальной системе.

Вот нашу социальную модель я бы не сравнивал с деревом. По-моему, это у магических сообществ система мира напоминает Древо: у Каббалистов это так, у Алхимиков, у Библистов (все три поддерживают образ Древа), у Буддистов, у Друзидов - везде есть Древо Жизни.

Оно живое. Оно даёт Рост, Знания, и Плоды. Оно питает. ДХ также описывал мир как Дерево, и наше сознание также.

А современная общественная система не питает, она поглощает. Точнее всего, по-моему, сравнивать её с улем, или с пирамидой. Этот крест - основание пиамиды. А качества, находящиеся в углах пирамиды мы могли бы назвать краеугольными камнями в

основании нашего общества 🧐

Дело в том, что эти четыре области - быть компетентным, развиваться, сохранять контроль, и чувствовать поддержку - это четыре столпа манипуляций людьми. Которые постоянно стараются расшатывать и раздражать. Мы постоянно страдаем от этих штучек, именно будучи существами социума. Я нигде не чувствовал себя

таким одиноким и безнадёжным как в городе 🧐

И никогда ещё мое выживание так не зависело от правильных "обладать" и "принадлежать".

Но вообще я бы оставил эту тему.

Предлагаю следующий поворот сюжета.

# Следующее задание



## Raven

» Пт фев 14, 2014 5:40 pm

Итак, если я не ошибаюсь, эти четыре направления - это абстрактное основание социальной жизни.

Эти Ключевые темы так важны, что большая часть нашего внутреннего диалога сосредоточена вокруг них. Вокруг этих четырёх тем.

Пусть они ветвятся и доходят до мелочей, но так или иначе, источник большинства наших мыслей - эти четыре темы.

Мы постоянно ведём внутренние диалоги в этих четырёх направлениях.

Диалог с миром, Диалог с людьми, диалог с самим собой, и диалог с Духом.

Дон Хуан настаивал, чтобы мы очистили эти каналы общения, и я предлагаю нам заняться этим.

Диалог с миром и Диалог с Людьми - это тренировка тела и тренировка контролируемой глупости. Нам лучше начать с них.

Самый лучший способ (из тех, что я знаю) очистить эти два канала - это стать недоступным.

Давайте попробуем немного побыть рисковыми. У меня к вам сильное доверие, и я думаю, что вы и сами разберётесь с этой не самой простой задачей.

В следующие четыре дня нам нужно разыскать и собрать все наши соображения о недоступности, и тут есть два подхода.

Первый - написать своё мнение.

Второй - это предложить применимый способ быть недоступным.

Чтобы это были не только мысли, но и совместимые с реалом штуки.

Не волнуйтесь. Если что-то не заладится, попробуем пройти этот путь вместе. Мне кажется, я немного разобрался в этом.

Также начинайте ежедневные растяжки ног. Будет круто, если вы 20, а лучше 40-60 минут в день будете растягивать связки ног всякими там упражнениями.

По правилам растяжка ног считается полной, когда доходит до связок крестцового отдела.

## ПЕРЕД СНОМ

Ещё прошу вас попробовать "вращать землю" в сновидении. Если вы уже пробовали это в реале, попробуйте это и перед сном. В темноте вызовите ощущение "вращения земли". Когда вы хорошо зафиксированы с помощью Жемчужины, но при этом движетесь.

Если часто вылетаете, усиливайте контакт с Жемчужиной. Когда вы переходите в Двойника, вы будете ощущать движение, устойчивость, но шнур связи с Жемчужиной пропадёт. Вы можете себя обнаружить идущим где-то в незнакомом месте, или едущим с какой-то скоростью.



## Psychonaut

» Пт фев 14, 2014 11:52 pm

"Пропускать слова жизни" - блин, это именно та метафора, которой мне не хватало. Спасибо, Raven.



ps. Всех с днём св. В.! ) Какой-то безумный день сегодня. В

хорошем смысле. 😊 Внезапно попал на курсы актёрского

мастерства (никогда раньше ни чем подобным не занимался). Это было круто. Мощные техники есть у них.



lelitam

» Сб фев 15, 2014 12:56 am

В течение всей недели наблюдала за поведением людей.

По большей степени людям скучно, не интересно и они очень хотят стабильности залипая в банальности своей реальности. Они говорят, вот если бы у меня были деньги/карьера/семья/и другие атрибуты стабильности и достатка, вот тогда бы я... и тут начинается поток бредовых иллюзий.. ) .. как будто у нас в запасе вечность.

Я старалась максимально часто поддерживать связь с ядром. И мне подумалось.. почему бы не оставить этот хвост по умолчанию всегда подключенным к ядру Земли, вне зависимости от того помню я о нем или нет )

Всё стало каким-то другим, я и раньше это замечала, но сейчас, особенно в последние несколько недель это состояние усилилось.. Например, я захожу в метро или сижу в кафе или работаю, я явно ощущаю какие-то вибрации в воздухе, который в определённые моменты времени становится плотным и я могу рассмотреть его слои. Могу увидеть состояния и настроение людей. Я всё так же наблюдаю пространство вокруг, но оно вроде бы и такое как есть, но уже не такое. Не знаю понимаете ли вы меня. Наиболее близкое сравнение - матрица.

Сон во сне. Стирание границ. В общем, наверное не важно. Какие-то вещи можно только испытать, слова здесь совершенно ни к чему.



## Informal\_Heart

» Сб фев 15, 2014 1:25 am

Круто про растяжку ног. Очень кстати) Недавно думала начать растягиваться, но все никак.

Каждое сообщение Ravena и радует и огорчает. Радует, потому что вдохновляет и поддерживает. А огорчает тем, что понимаю, что работаю не в полную силу(

Не совсем понимаю что такое "Диалог с миром".

По поводу чтения себя. Чем дальше в лес, тем больше дров( Слишком много всего всплывает, не успеваю разбираться. Мой крест потерял равновесие.

С вращением мира получается. И да, тоже ощутила что в транспорте лучше контакт с Жемчужиной и вращение лучше выходит.



## Ивек

» Сб фев 15, 2014 9:09 am

Отвлекалки реала действуют не всегда одним потоком. То прессинг спадает и дает подумать, а в другой раз ты уже весь в своих "суперважных"

делах и переживаниях. Заметил что каждый раз, когда у меня начинает получаться, в реале начинает твориться всякая тарабарщина. То плохая то хорошая, зачастую построенная на одних и тех же схемах. Вот сейчас схлынула, продержался хорошо, часть внимания сохранилась, не только в реале но и во сне. Внимание возвращать получается. И ощущение что ты на месте, а земля крутится вокруг тебя, и ты ее вращаешь своими шагами тоже поймал.

Раньше старался напрямую прервать диалог с собой, не отвлекаться

на диалог с миром. А на самом деле так ни хватит никакой концентрации и сил. Нужные какие-то обходные пути, подкопы.. Чтобы все шло под контролем но естественно, не толкая головой стену.

Какой вариант мне кажется возможным? Сохранять внимание на чем-то еще, ненавязчиво но неотступно, использовать контролируемую глупость, но раз за разом вытаскивать себя из залипших разговоров, мыслей, переживаний.

Не знаю как сказать, и чтобы это были мои слова а не Рэйвена, Маса или ДХ. Думаю что недоступным можно стать, когда в твоей жизни будет что-то еще, что-то кроме бурлящего водоворота социальной жизни. Что-то абстрактное, за что будешь цепляться каждый раз, как за спасательный круг. А потом чистое и открытое понимание вещей придет само собой, и ты уже знаешь не сомневаясь, что нужно делать.



## Romul

» Сб фев 15, 2014 11:27 am

Сегодня ночью перед сном добился очень четкого соединения с жемчужиной. И перед засыпанием сделал не перепросмотр, а просто, без мотания головой, просматривал образы и просто отпускал их. Как результат - ОС, которых у меня давно не было. Конечно потом снова втянулся в сюжет, но сон был настолько реальный, что я даже когда кричал, что это сон, боялся что это окажется реальностью, хотя ясно видел несуразности.

По поводу недоступности. Это как раз то чего мне не хватает и чего не получается еще достичь. Мне кажется что недоступны те проявления с переключением внимания. У меня проблемки недоступности бывали когда я никому не говорил куда иду, выключив телефон, и я бродил по городу, впитывая его красоту.

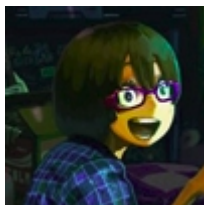


ltd020

» Сб фев 15, 2014 12:38 pm

*Romul писал(а): Мне кажется что недоступны ть проявляется с пережалою прием внимания. У меня проблески недоступности бывали когда я никому не говорил куда иду, выключив телефон, и я бродил по городу, впитывая его красоту.*

Поддерживаю полностью 🤖🤖 Наверняка это самый действенный способ(по крайней мере для меня точно). Ещё следует добавить минимум общения с якобы "друзьями", которые в самом деле далеко оными не являются. Плюс исключение всевозможных соц. сетей, скайпов, асек и т.д. Для многих это оказывается тяжёлым испытанием, для кого-то невыполнимым, но именно здесь собрались такие люди для которых разрушить что-либо социально устоявшееся - дело пяти минут. Да и вообще, судя по многим предыдущим сообщениям, последователи ХС(мы 🤖) в большинстве своём, так сказать, "слегка" асоциальны. Так что единственное, что нужно делать - лишь быть собой.



lutien

» Сб фев 15, 2014 1:40 pm

благодарим за разъяснение, Raven 🤖

вращать землю получалось, но было страшно - стоишь и никуда не двигаешься. якобы отсутствие движения пугает слегка. справлюсь.  
(растяжки делаем)

про недоступность: кроме как самой, собственно, контролируемой глупости ничего в голову не приходит. и согласна с Romulом по поводу того чтобы никому ничего не говорить о своих действиях. если вводить это постепенно в жизнь - незаметно для других, то может получиться.

была еще мысль про соц сети, да не могу правильно оформить



**astrophilus**

» Сб фев 15, 2014 1:46 pm

*Raven писал(а): Второй - это предложить применимый способ быть недоступным.*

Есть небольшая методика «неотвечания на вопросы». Корявое название, да? Попробовал её, когда в прошлом практе magmas требовалось уклоняться от волевых стимулов других людей, заменяя их на свои собственные. Она позволяет не открывать «личную историю» ближайшего дня.

Суть в следующем: когда вас о чём-то спрашивают, то вы не отвечаете на поставленный вопрос прямо, а задаёте собственный, продолжающий мысль собеседника (ответ вопросом на вопрос). Например, приятель звонит вам и, как обычно, спрашивает: «Ты где сейчас?». Это наш друг, и мы начинаем рассказывать ему историю сегодняшнего дня, но должны спросить его зачем он спрашивает (это грубый ответ), или «что случилось» (проявляя заботу), или «о-о-о, давно тебя не слышал, как дела, нормально?» (это мягкий ответ). То есть людям что-то от нас нужно, но мы не должны выдавать информацию о своих координатах во времени и пространстве.

Ну а такие вопросы, как «где ты вчера был» и «где собираешься провести отпуск» можно «погасить» и простой шуткой.

Практика показала, что среди ваших опонентов будут встречаться



люди с феноменальной памятью, «заточенные» на выуживание личной истории, которую они используют в будущем для управления вами. Вы их сразу увидите, потому что при «неответе на вопрос» они будут злиться или попытаются атаковать снова, несмотря на мягкость ваших слов. Однако, чувство лёгкости даст вам знать, что всё получилось.



## Informal\_Heart

» Сб фев 15, 2014 3:22 pm

Очень круто получилось вчера перед сном вращать Мир. Лежала на спине и ощущала четкий контакт с Жемчужиной. Я была на месте, а Мир вращался довольно сильно. Похоже на "вертолетики", когда выпил много и лег спать))

При этом ощутила физически сгусток перед собой немного выше солнечного сплетения. Тут же вспомнила отчет *astrophilusa*.

Меня как бы затягивало в этот сгусток.

Сегодня днем пробовалаобщаться с Жемчужиной и тоже ощутила сгусток! Очень четко!

По поводу недоступности.

Раньше всегда страдала из-за того, говорила о личном посторонним людям ( в том числе друзьям и родственникам). Мне казалось это правильным, казалось, что честность важнее всего. Потом (не без посторонней помощи) стало понятно, что это лишает большого количества энергии. Не скажу, что я достигла совершенства в этом. По-прежнему бывают проколы, но самое основное и ценное держу при себе. Важно не делиться планами, печальями, счастьем и тд с кем попало. Это раз.

Солидарна по-поводу соц. сетей. По моему опыту это очень едкаю штука, внушающая всякий мусор. Я не такая "крутая", чтобы от этого как-то ограждаться, поэтому провив всяческих контактов,

фэйсбуков и тд. Это два.

Ну и наверное контролируемая глупость в купе с равновесием на кресте, как же без этого.



## Romul

» Сб фев 15, 2014 8:01 pm

Был сегодня в лесу. Постарался как мог остановить ВД. Подошел к дереву. Прислонился к нему лбом.

Потянулся к Жемчужине. Ощутил как прошла по мне волна и попытался настроится на дерево. Пару минут ничего не было. Чувствовал руками, как течет энергия по стволу. Потом вдруг меня полностью захватил образ, что я дерево, что мои корни тянутся сквозь все слои к Жемчужине, и стремительно растет крона, впитывая свет. Ощущал движение соков от кроны к корням и наоборот. Потом меня попустило.

Это было мощно. Правду говорил ДХ, что остановка ВД - самое большое достижение мага. Если при такой ничтожной тишине меня так торкает, что же будет когда я и вправду остановлю ВД???

По поводу недоступности еще. Недоступность всегда ощущается телесно. У меня по крайней мере. Когда я приезжаю к родителям в село, мне впадлу включать компьютер и телевизор. Бывает такое что полдня сижу один. И вот в такие моменты я ощущаю небывалую наполненность и защищенность. И это чувство тут же пропадает, если залип вниманием, включил комп (независимо от соц сетей) или увлекся книгой.

Когда был контакт с Сетью, Маша Флэш моб устраивала, я спросил как достигнуть недоступности. Как я понял Сеть ответила - я очень четко ощутил сферу вокруг себя и вспомнил о Глазе Равенны.

В общем есть над чем подумать.

P.S. Делаю растяжку.



lelitam

» Вс фев 16, 2014 11:54 am

Стать недоступным очень просто )

Давайте присмотримся, в нашем окружении нас знают, причём как кажется этим людям знают достаточно хорошо. Друзья, знакомые, семья делают выводы о нашем поведении и поступках на основе годами сформировавшегося знания о нас. Они чётко уверены что на это мы способны, а вот на это нет, какими качествами мы обладаем и чего хотим от жизни. И переубедить их всё равно что попытаться сдвинуть гору с места )  
Очень интересно что мы сами сформировали мнение о себе своими поступками и действиями.

Поэтому первый шаг — и один из самых эффективных это оставить этих людей. Можно переехать в другой город, квартиру, страну, если есть такая возможность. Большая часть круга общения отпадает сама собой. И этот шаг переводит нас на новый уровень понимания и осознания.

Второй вариант — лайтовый, это перестать рассказывать о себе. Это тоже очень просто. Люди, как правило, заиклены на себе, на своей высоковажной персоне, своих проблемах, победах и поражениях, поэтому обычно очень легко перевести разговор с себя на того человека, который вдруг заинтересовался вашим настроем или тем, что вы делали вчера вечером. Ваш друг или знакомый тут же забывает о вас и начинает рассказывать о себе )

Это очень интересная практика, ты начинаешь видеть насколько жестко зафиксирована точка сборки человека, насколько сильно он

залипает в иллюзорных проблемах, целях, мечтах и стремлениям, навязанных обществом/семьей/друзьями. Насколько сильно он или она подвержен самым простейшим манипуляциям.

Как правило люди даже не замечают как тема разговора уже не касается вашей персоны, рассказывая и рассказывая о своей жизни.

Это два наиболее простых и эффективных способа стать недоступным.



AWA

» Вс фев 16, 2014 4:58 pm

Исходные данные...

В самом начале размышлений о недоступности я решила определить для себя, что она означает. Если сравнивать в терминах движения и фиксации, то это «огибание» так называемых препятствий или они огибают тебя. Движение в потоке или сопричастность к архетипу (как подключение к Ядру), инвольтация к эгрегору – называйте как хотите.

Потом я запуталась в самом термине (меня насторожила частица «не») и стала искать синоним...и так и не нашла. Это точно не состояние изолированности: если мы инициаторы, должна быть реакция извне, а полной инертности не достичь (энергия должна течь). Главное то, что это способ мышления.

На волне всех этих логических цепочек я добралась до каузальности. Учитывая информацию о кресте, я определила его как причину, т.е. все наши мнимые цели и стремления – это уже следствие. Но соц.крест не может быть движущей силой...

Последнее время я наблюдаю эффект расслоения. Мы знаем, что

мысли и внимание – не одно и то же, понятия разного уровня. При ОВД внимание не исчезает. Но если раньше я это понимала на уровне разума, то теперь и на уровне ощущений. Внимание зафиксировано, оно со мной, а мысли могут быть где угодно или их может не быть вообще. Похоже на растягивание пружины. Именно это отражается в том, как мы смотрели телевизор или вращали землю. Тело иногда предаёт (у биохимии своя игра).

Буду подходить к задаче как исследователь.

Есть цель: стать недоступным (Создание объекта с заданными свойствами). Т.е. надо ответить на вопрос «Как сделать, чтобы...», что подразумевает некое множество вариантов предположений с соответствующими ответами на вопрос «Что будет, если...».

Что будет, если перенести фиксацию внимания в иное место (это как в камере сенсорной депривации осознают себя вообще где-то сбоку) или вообще в иное положение?

Что будет, если сменить поток или его атрибуты? (это касается того, что здесь обсуждали о недоступности для окружающих)

Что будет, если работать на опережение? (выдавать ожидаемое за действительное, но это так не по-хакерски)

Как же отвечать, если с исходными не разобралась... плюс ко всему есть условие «и волки сыты, и овцы целы» (пока что здесь овцы – это мы).

Как по мне, схему продвижения можно выразить моделью «одностороннего зеркала» (то самое шпионское/полицейское зеркало, которое в более освещённом помещении отражает, а из затемнённого помещения сквозь него видно освещённое):

1. смотрим в зеркало, на виду, на свету, доступны (поддерживаем

соц. роль, потакаем себе, мир – отражение нас, мы подвержены, мы пассивны, воспринимаем и отвечаем);

2. на свету, но абстрагируемся, доступны (не идём на поводу у себя, воспринимаем и не отвечаем, но и не решаем, наблюдаем... казалось бы, позиция инертна, однако - подвержены) - мы сейчас здесь?

3. в тени, становимся недоступными (учитывая наблюдения, уравниваем - тот пример с +3 и -3, решаем, действуем, неподвержены, "зеркала не существует");

4. смотрим сквозь стекло, недоступны (новый уровень, не подвергаемся влиянию, т.к. "невидимы", теперь зеркало со стороны «волков», они видят то, что хотят, суррогат, и все довольны, мы решаем, влияем... гармония).

Новая цель: Надо повысить свой уровень доступа в системе.

P.S. Что касается Диалога с людьми: «Много говорить о себе – тоже способ себя скрывать» 😊



## Psychonaut

» Вс фев 16, 2014 9:20 pm

С растяжкой получилось интересно. Какой-то неожиданный всплеск энергии. Видимо, тут сразу два эффекта: 1) где-то то ли у Кастанеды, то ли у Флоринды говорилось, что сновиденная память сконцентрирована преимущественно в икрах и бёдрах, 2) некая "энергия сухожилий", о которой говорится в цигуне и прочих школах, и которая высвобождается при растяжке.

Продолжаю исследовать это явление. Хотя выкроить 20 минут в

день на растяжку - реально трудно. Это не то действие, которое можно выполнять незаметно (от санитаров 🚰). Поэтому практикую урывками, по 1-2 минуты, иногда больше, несколько раз в день.



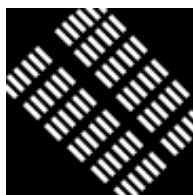
## astrophilus

» Вс фев 16, 2014 10:35 pm

*AWA писал(а): Последнее время я наблюдаю эффект расслоения. При ОВД внимание не исчезает. Внимание зафиксировано, оно со мной, а мысли могут быть где угодно или их может не быть вообще.*

Синхрон 🤖, только наоборот.

ВД как-бы самостоятельно существует внутри некоего пространства перед лицом (в основном перед глазами или лбом, но часто в виде фронтальной пластины в 10-15 см от поверхности тела). Это автономная многоголосая 🗣️ емкость. Не зря спереди расположена, закрывает нам видение. ИМХО



## underwater

» Пн фев 17, 2014 5:35 pm

Недоступность такая недоступная

Ноги напряжены, надо много раз себе напоминать и расслаблять. В общем тема с холодными напряжёнными ногами и жаркой головой это какие то происки врагов. Лечится постоянным напоминанием. Я даже балдел одно время, все в головах прибывают, что то какой-то движ у всех. А я такой в ногах, в голове прохлада 🤖

Вот и способ, быть недоступным. Не в носу виновато ковыряться, а порастягаться.

А кстати! Делал б звуков целительных и на работе с силовым поясом, с печенью или поджелудочной, почувствовал у себя на руках как медузу какую или тень ))

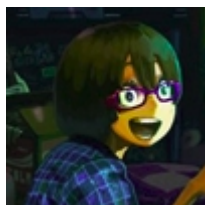
Ну я не знал чё с ней делать и перевёл внимание, пятно ли это волевое? Пофигу, буду дальше делать, концентрируюсь на органах, их настроении и цветах



**Ивек**

» Пн фев 17, 2014 6:33 pm

Когда во время ходьбы вытягиваю внимание, все вокруг перестает двигаться, и ногами не получится землю вращать, реальность ощущается как слайд, где-то передо мной, но чем больше стараюсь от него овернуться куда-нибудь, тем быстрее он засасывает обратно.  
P.S. Ноги растягиваю давно, на танцах

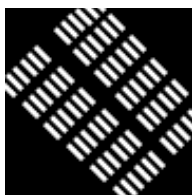


**lutien**

» Пн фев 17, 2014 9:58 pm

вытягивать внимание в повседневности вроде получается пнемногу. двигать землю ногами тоже по чуть-чуть 🤪, ну и растяжки, канеша) перед сном землю вращаю, ну и все вроде как)






underwater

» Вт фев 18, 2014 9:07 am

Мир - загадка! Попробовал представлять себя кверху ногами (походить на руках) А ногами из головы

пинать людей,  вместо того, чтобы в голову принимать от них внимание. Короче мне показалось это очень эффективным, способом стать недоступным, но сразу ЧСВ (замаскированное) попёрло.

И опять я смотрю на свои слова без понимания



Помните Равенна говорила что лучше заниматься чемнибудь одним, сексом или Борщём, но потом понимаешь что занимаясь сексом... Ну в общем заморочка на ногах как то помещает более гармонично в этих состояниях в сне и в бодрствовании. Косяков конечно много. Но например стал понимать почему та или иная деталь снится, как связана в реале. "Дров" для практики перепросмотра добавилось.

Этот пост был адским деланием. Но м.б. кому то пригодится, мне

там 

Я знаю, что потом забуду это, и это похоже на глючный бред, но я видел трещину в мире )) На долю секунды.

А ещё я видел глаз. Это вчера.

А вообще щас было чувство дежавю, потом хоп и синяя трещина. Хоп и поехало дальше. Мир как видеоигра предстал на секунду, что кто-то паузу нажал ли...



AWA

» Вт фев 18, 2014 6:02 pm

*underwater писал(а): Мир как видеоигра  
предстал на секунду*

Последнее время ассоциация с видеоиграми у меня проскакивает, ведь там мы вроде и движемся, но и сидим на месте. В игре можно вниманием погрузиться в действие, воспринимая с позиции перса, либо вытянуть внимание на себя-игрока. Раньше доставляло именно втянуться. Теперь понимаю, что так же и с вращением и фиксацией, мы вытягиваем внимание и воспринимаем с более высокого уровня осознания.

Сегодня промелькнуло прямо схемой, как поглощается внимание: допустим, взгляд цепляется за что-то (или внимание за мысль), затем идёт цепочка ассоциаций, память подкидывает ещё и ещё образов и ситуаций, так может долго продолжаться, а вот когда мы возвращаемся в настоящий момент, то это происходит прямо из конечной точки в начальную, круг замкнулся.

Быть "Осью Земли" на верхнем этаже здания довольно занимательно. Уши закладывало, я связывала это с простудой, хотя сейчас нормально. Большой перерыв в растягивании чувствуется, навёрстываю. И ещё ощущается переключение, переход между состоянием счастья и периодами напряжения, который выражается депрессивностью и нехваткой. Т.е. меня ударило в обладание

предметами и нервозность





## astrophilus

» Вт фев 18, 2014 8:26 pm

Каждый день разные ощущения при растяжке икроножных мышц. Нагрузка одинаковая, время и место выполнения упражнений одинаковое, тогда почему разные пучки включаются ... Помнится, ДХ говорил, что воспоминания накапливаются/откладываются в ногах/икрах. Вот, не понятно по какому принципу.

КОММЕНТ :-)



## Raven

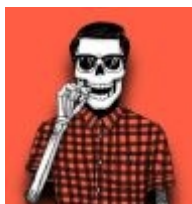
» Ср фев 19, 2014 6:24 am

Офигеть.

Какие же мы, хакеры, крутые. Смотрю на вас, и прям

балдею. 🤪

Расширенный комментарий



## Raven

» Ср фев 19, 2014 6:15 am

Ребята, вы все молодцы. Действительно очень стараетесь. Так интересно видеть как по-разному можно пройти один и тот же путь. Вы удивительные.

astrophilus,

да, предполагается так, что более ранние упражнения становятся активной частью арсенала на время тренировки: как только ты ощущаешь, что начинаешь пропускать что-то в настоящем, нужно просто вернуться к базовым техникам. Ты всё правильно делаешь.

Это привычка чемпионов. 😊

На самом деле, если даже мы не двинемся дальше, этих двух технологий - контроля внимания, и восстановления целостности, - уже достаточно, чтобы воспринять со временем всё, что мы собираемся освоить.

Informal\_Heart,

Диалог - это взаимообмен.

Миром я назвал в нашем случае известный нам "Реал", материальный видимый мир, не включая в него людей.

Конечно же, мы и сами являемся частью реала. Мы не отделены от него. Но поскольку у людей есть язык и речь, они могут быть выведены в отдельную категорию взаимообмена. Потому что диалоги между людьми часто строятся на других принципах. Это отдельная область сталкинга - общение с людьми.

Быть недоступным для мира (не включая людей) очень просто. Дон Хуан называл это "Настроением Воина".

Это значит быть гармоничной частью мира и находиться на своем месте.

Обычно люди противопоставляют себя обстоятельствам, и хотят владеть миром. И начинаются перекосы 😊

Мир (не включая людей) состоит из 4 элементов: 1-качество (материя), 2-заряд, 3-форма, 4-время.

Наша задача - сбалансировать эти четыре элемента. Это сложная задача, если вы хотите сделать это через форум. Я не знаю способа

достичь сталкерской недосыгаемости за 4 дня 😊

Даже ДХ потратил на своего тирана пару лет, и готовился с

реальным магом.

Но я знаю, что если вы сами не бросите эту цель, и научитесь мастерски обращаться с элементами мира, у вас получится. И тогда мир станет вашим другом и союзником, вашим поклонником. Он будет питать вас, окружать приятной атмосферой, и подкидывать всякие классности.

Наилучший способ отношения к миру - это воспринимать его как существо противоположного пола. Конечно же, это контролируемая глупость, потому что мы хорошо знаем, каким мир является на самом деле.

Но в том и фишка КГ - что она работает, будучи полностью дурацкой.

Обманите себя.

Воспринимайте мир как женщину. Или мужчину. Смотрите-ка, он пытается вас обольстить? Вынудить на что-то? Закатывает скандалы? Дарит обещания? Разочаровывает?

Ну поиграйте с ним, покажите, на что вы сами способны!

Только конечно же, он вас перехитрит. И на первый раз, и на

второй. 😊 Или нет? 🤔

Наше отношение к миру - это отслеживание бытия тела. И это трамплин для следующего этапа stalking: отслеживание человеческой формы.

Мне кажется, мы стали понемногу уставать. Если да - то без стеснений скажите, и мы устроим перерывчик.

А пока я дам очень сильно простое задание для расслабления+бодрости.

# Синхронизация

## Задание



### Raven

» Ср фев 19, 2014 6:15 am

Итак, мы поговорили о недоступности, но так ничего и не попробовали.

Это потому, что мы еще сами не поняли, для чего нам нужно быть недоступными.

Действительно, для чего это нужно?

Для того, чтобы сохранять и накапливать внимание. Сохранение внимания приводит к усилению осознания, так сказать. Растущее осознание приводит к расширению восприятия. То есть, мы начинаем больше чувствовать жизнь, и получать понимание всего. И мы получаем доступ ко всей той магии, от которой так дух захватывает.

Давайте возьмём всего три-четыре дня на это лёгкое задание. Нам нужно всего-то лишь освоить Синхронизацию.

Попробуйте увидеть и понять как работает Настройка. Синхронизация - хороший способ сделать это. Обычно нашей настройкой владеет шум. Но теперь мы умеем его ослаблять. Особенно те, кто вдруг вспомнил о скафандре Равенны. Попробуйте сами создавать Настройку, и синхронизируйтесь с каким-либо местом, человеком, событием, впечатлением. Это имеет отношение к глазам, ко взгляду. Синхронизация становится простой и доступной, если вы поймёте как правильно смотреть. Как бы меняя частоту взгляда.


Однако, я вам очень не советую "играть в гляделки" с каким-то человеком, с целью синхронизации. Наоборот, старайтесь не настраиваться на глубину зрачков. Старайтесь набирать как можно меньше из чужих пространств. Старайтесь синхронизироваться так незаметно и легко, чтобы смещать ТС, но не начинать утопать в чужих ощущениях.

Для того, чтобы почувствовать синхронизацию иногда копируют поведение того, с кем синхронизируются. Это не обязательно, но может сработать. Иногда люди синхронизируются через голос, иногда - через жесты. Цыганки используют это, чтобы вводить в гипноз и командовать людьми и животными.

Однако наша задача - исключить любые воздействия волей на события или людей. Наша синхронизация должна быть воздушной и незаметной. Нам просто нужно настроиться и ощутить. Вот и всё.

## ПЕРЕД СНОМ


Соединитесь с Жемчужиной. Затем постарайтесь закручивать по часовой стрелке входящий в вас от неё светлый поток . Если раньше он доходил до поясницы, допустим, закручивайте его посильнее, чтобы он поднимался выше. Идеал - это докрутить частоту до головы, до точки на затылке ровно напротив

междубровей 

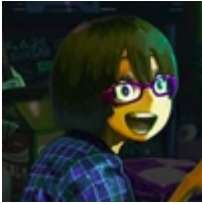
Если кто-то сможет, тренировка перейдёт в другое русло, и мы попробуем пошалить.

Не важно, кстати, будете ли вы лежать на спине или на боку. Можете даже спать сидя. Тут не принципиально.

Растяжки ног не забрасывайте всё же. Продолжайте. Ступни,

щиколотки, голени....ну, не мне вас учить. 

## Вопросы, отчеты



**lutien**

» Ср фев 19, 2014 4:48 pm

ноги тянем, землю вращаем) наночь хорошо получаться стало.

на остановке с утра стояла и что-то нетак было, и сгусток словно сбоку какой-то был. смотрела на птичек, как летают,

и думала что они странные, и здания тож. необычно 🧐 с пп мм туговато по-прежнему) но уже получше=)

как подумала про вихрь и вращение, он сразу начал

поворачиваться против часовой, так удобнее как-то 🧐, переучиваем)

Raven, синхронизация - это как например увидеть картинку и везде ловить ассоциации, похожести, или это другое?



**Romul**

» Ср фев 19, 2014 7:41 pm

Не совсем понял какая связь недоступности с синхронизацией и настройкой???

Пытался настраиваться на людей - сдвигалось сознание, получалось их лучше намного понимать.

Настраивался на места, но там были какие то бессловесные ощущения.



## ОТВЕТ



Raven

» Чт фев 20, 2014 5:47 am

Romul , Lutien.

Синхронизация.

Связь тут прямая. Пока что мы стараемся двигаться постепенно, и раскачиваем тело понемножку. Недоступность создает для вас небольшой резерв внимания в текущей жизни, и вам приходится его защищать. Если вы вламываетесь в происходящее, вы теряете недоступность, и мир сделает с вами что захочет. Мы много раз будем сражаться за укрепление недоступности, пока не достигнем того странного недосыгаемого покоя, который Кастанеда называл потерей человеческой формы.

Короче говоря, недоступность вынуждает вас к фиксации. Это тренировка в том, чтобы следить за своим вниманием.

А Синхронизация предлагает вам в короткий срок суметь слегка сдвинуть ТС путём переноса внимания на что-то внешнее. Если вы реально будете предпринимать попытки синхронизации, то скоро заметите, что самый простой и стабильный способ настройки - из состояния недоступности.

Вы можете пробовать много разных способов синхронизироваться с чем-то: спокойно наблюдать за жестикуляцией людей, слушать музыку, будить в себе симпатии к человеку, вникать в смысл прочитанного, вглядываться в картину, - это не самое важное. Это частные случаи.


Важно, чтобы вы обратили внимание, и приняли путём собственных экспериментов, что самый простой способ сдвига ТС - это из состояния "Недоступности". Это пригодится вам в дальнейшем

движении туда, куда я вас затягиваю. Либо, если отделитесь, это всё равно пригодится вам в практике Сновидения.

Синхронизация, Люси, происходит просто: тебе нужно создать мост внимания, который начнёт выравнивать эманации внутри тебя в соответствии с теми, которые есть "снаружи тебя".

В обычном режиме восприятия люди всегда в какой-то своей теме, и они стараются оградить себя от влияния этих "внешних эманаций". Люди настроены сохранять свой режим восприятия, свой взгляд на всё, и защищают его.

Частые смены синхронизации приводят к тому, что ты всё чаще отказываешься от своих, зачастую бесполезных, надумок, и подключаешься к некоей другой системе.

Ты как Хакер освобождаешься от ... короче, ты поняла   
И да, при удачной синхронизации ты получаешь доступ к ресурсам и настройкам другой системы. Это очень развивает осознание, как бы так сказать.

Равенна описывала этот момент. Когда она созерцала древнюю шкатулку, и в какое-то мгновение подключилась к реальности другого человека.

Если ты будешь слушать какого-то человека, при синхронизации ты ощутишь такой сдвиг внимания: всё вокруг отъедет далеко, а говорящий человек станет таким чётким и таким понятным без слов.

Синхронизация - это конечно не-делание восприятия/интерпретации. Есть разные техники синхронизации, и мы, возможно, используем их в дальнейшем, но пока лучше отыскать свой способ.

В научном мире Синхронизацию называют "Фазой внимания", но толком о ней ещё мало что можно почитать. В основном это

описывают как состояние крайне обостренного внимания со всякими домыслами вокруг этого. А нам лучше использовать эту фазу, всякие там учения нас не должны очаровывать.

Если что, спрашивайте. Я начинаю понимать, что вам интереснее, когда есть объяснения. А у меня они пока ещё имеются. 🧐

Romul, ну, вот такая связь. С одной стороны она обусловлена нашей тренировкой. С другой - диалогией "Фиксация-Движение". Сталкинг - это сохранение фиксации при движении. Мы тут тренируемся то фиксироваться, то сдвигаться поочередно. Нам нужен этот навык, чтобы суметь повернуть дальнейшее. Иногда тренировки могут быть нудными и утомительными, лишенными видимого смысла. Но чемпионами становятся те, кто может ...короче, ты понял 🧐

К тому же, мне интересно посмотреть, какой тип синхронизации поддерживает ваше тело. С цветами вышло не очень подробно, и я вот.

Реакцией на синхронизацию обычно бывает : Скрытность, Морфирование (Маг) и Метаболизм (Блокирование/Активность у Воинов).

Хочется понять по отчётам.

Ну и ночные прокачки, по идее, должны бы вас подпитывать и снимать усталость от дневных упражнений. Не забывайте только умываться и растягиваться.

## ОТЧЕТ



### Informal\_Heart

» Чт фев 20, 2014 12:40 am

Как же круто растягиваться! Первые дни был невероятный прилив сил, сразу появилось желание сделать то, что давно собиралась, но все откладывала. Делала растяжку минимум по 20 минут в день, утром или вечером.. как получалось. Первые разы сопровождались с сильным наслаждением, почти оргазмом) С субботы по воскресенье было все прекрасно. Возвращала внимание откуда только было возможно. Концентрировала внимание на сгустке перед собой, вытягивала хвост. Все стало таким понятным, отделились наносные чувства. Во мне было как будто 2 человека. Один навязанный, второй-реальный. Успех продлился недолго.. Вчера я попала на элементарном. Чувства захватили и я потеряла равновесие. Очень обидно, но я с новыми силами продолжаю дальше)

Задание только сейчас прочла(

ПС- тоже не совсем поняла про Синхронизацию. Надо пробовать. И ещё. Пожалуйста не надо перерывов!)

## ОТВЕТЫ



### Raven

» Чт фев 20, 2014 5:31 am

Informal\_Heart, очень круто. 🙌

Раздвоенность - хороший признак. Если будет время/желание, наблюдай за этой парочкой: их отношения, реакции, характеры. Интересно.

lutien, не, а ты не переучивайся. Как закручивается, так пусть и закручивается. Бывают же разные случаи.

## Отчеты



### Romul

» Чт фев 20, 2014 11:23 am

Написал кучу вопросов и примеров, но потом решил прочитать еще раз задание и объяснение впитывающим чтением (что оказывается есть тоже способ настройки и синхронизации, как я понял) и они сами собой отпали.

Однако кое что осталось.

"Реакцией на синхронизацию обычно бывает : Скрытность, Морфирование (Mag) и Метаболизм (Блокирование/Активность у Воинов)." - можно поподробней, что то непонятно.

Когда я скажем завис в каком то состоянии, на меня давят чужой инициативой или еще что-то, то я обычно вызываю в себе чувство

злости и с силой как бы бью ногой\топаю по земле 🤔 В итоге по

телу проходит волна и я чувствую себя освободившимся. 🤔

Иногда я использую такой способ, чтобы поменять настроение.

Скажем, ударился в индугирование, топнул зло ногами с фразой "я - воин" и все, настроение поменялось, во мне проявляются

качества воина. 🤔

Это тоже можно назвать синхронизацией?

Кстати, мне комфортней закручивать против часовой стрелки. 🤔



## astrophilus

» Чт фев 20, 2014 2:03 pm

*Raven писал(а): Равенна описывала этот момент. Когда она созерцала древнюю шкатулку, и в какое-то мгновение подключилась к реальности другого человека.*

О-о-о-о, это прямо в точку! Такое ощущение часто возникает, когда держишь в руках древнее оружие, которым хозяин часто пользовался ...

Сегодня несколько попыток синхронизаций с людьми посредством голоса и фиксации взгляда. Смотрел не в глаза, а "выделял" кусок пространства. Заметил, что в таких случаях ты как-бы соглашаешься с точкой зрения человека. Появляется элемент симпатии, даже если в прошлом первый контакт был "в штыки".



## AWA

» Чт фев 20, 2014 4:32 pm

И у меня против часовой лучше) Это как-будто со взглядом связано, но на другом каком-то уровне. Выше поясницы поток расширяется и предстаёт спералевидным белым густым туманом наподобие воронки, вроде сейчас вниз обратно пойдёт, может это не очень хорошо?

Ещё перед заданием включила младшей сестре фильм и наблюдала, как со стороны выглядит и вообще насколько заметно затягивание внимания, и дополняла инфой собственный опыт.

Вообще давно заметила, что опять же на каком-то другом уровне восприятия, примерно в зоне глаз, иногда словно створки сдвигаю, чтобы потоки извне не шли, или же меняется направление.

Самопроизвольно это происходит тогда, когда не хочу контактировать или что-то знать, видеть, будто и нет этого на самом деле, если поставлен такой блок 🤪



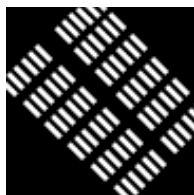
## Ивек

» Чт фев 20, 2014 5:49 pm

Пробовал синхронизироваться с людьми, шел за человеком, сначала копировал его походку, потом "менял" взгляд. При синхронизации сразу

чувствовал расслабление, как будто внимание настроенное на меня самого, держит разные части тела в напряжении. Зацикленные мысли и переживания создают дискомфорт и постоянный напряг. Пробовал синхронизацию и событиями, с окружающим пространством. Ощущение что пространство отвечает вниманием на внимание, стараясь синхронизироваться с тобой. Как у Ницше про бездну))

Потом попробовал синхронизироваться с человеком который часто у меня вызывает раздражение, в этот самый момент. Почувствовал что за эмоцией кроется обмен, не знаю энергией, информацией.



## underwater

» Пт фев 21, 2014 3:48 am

Пишу опять для себя, чтобы не забыть.

В своей практике чугуна пришёл к тому что надо заниматься плексусной системой. Ну короче блинчиками лечить конъюнктивиты и вгонять жар в ноги, а то пишу и ноги мё.....

Извиняюсь, пишу как есть. Устроил себе самопроизвольный выходной, вышел и вошёл в поток. Дел нужно переделать очень много, желаю всем удачи!

А растяжку ног можно делать даже на ходу, ходить от бедра... Путешествуя так по городу вспомнил как магэсса говорила о другом способе передвижения, о притяжении к далёкому большому объекту, о штуковинах которые вытворяют китайские мастера и о том как она говорила о незаметном движении в толпе... И заблудился "в трёх соснах" потом, незаметно для себя прошёл несколько микрорайонов и некоторое время глупо себя чувствовал не понимая где я, в знакомых местах.

Всё, пока!



**Romul**

» Пт фев 21, 2014 8:40 am

Рэйвен, а если от частой синхронизации ты забываешь кто ты? Не знаешь что делать, непонятные чувства. Как потом снова настроится на

Себя???



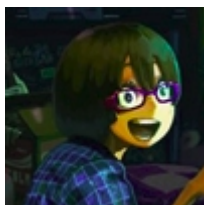
**Romul**

» Пт фев 21, 2014 3:09 pm

Провожу синхронизацию таким образом: расслаблюсь , успокаиваю ум и направляю внимание на объект, пытаюсь его понять, посмотреть на мир его глазами. В этот момент обычно происходит небольшое смещение сознание и ко мне потихоньку переходят его ощущения, он действительно становится ясным и понятным без слов.

Растяжка ног приводит к тому, что сами по себе всплывают старые забытые воспоминания.





## lutien

» Пт фев 21, 2014 10:23 pm

пыталась синхронизироваться с кем-то сегодня. включала симпатии, понимание, за манерами и речью следила... не получилось. своя

издевательская сущность никак не хотела сдвигаться в сторону) слишком энергичной была даже несмотря на простуду. и жемчужина была оч живой.

в основном синхронизация происходит незаметно - на основе эмоций, которые испытываю к человеку, и несразу. потом проявляются его манеры частенько.

расслабилась совсем 😊

Raven, иногда без подобных объяснений просто возникает чувство эфемерности и словно не за что уцепиться)

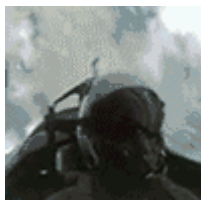


## Romul

» Сб фев 22, 2014 9:03 am

Вчера смотрел интересный фильм про криминалистику. Проникся особым настроением, а мне как раз на сегодня нужно было учить

криминалистику Мне именно хотелось ее поучить, разобраться. Все другое не существовало. Я пошел за учебниками, заходил в разные комнаты. Но так как мой интерес был на правлен на предмет и поиск книги, я был для друзей недоступным. Я разговаривал с ними, смеялся, но думал о другом и хотел другого. Может это она - недоступность???

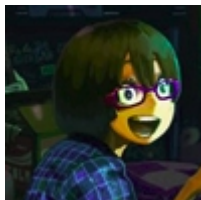


## Psychonaut

» Сб фев 22, 2014 11:39 am

Насчёт синхронизации, есть ощущение некоего облака вокруг человека, в которое когдаходишь - меняется твоё собственное восприятие. Радиус облака может быть разным. Причём эффект "вхождения в облако" может быть весьма ошеломляющим, если обращать на это внимание. Вплоть до того, что у тебя, например, есть некое мнение - и оно меняется на противоположное. Иногда даже возникает опасение потерять собственное "я". Неужели мы настолько подвержены внешним влияниям?

Однако, если делать такое вхождение-выход тонко и без залипаний, то вот такое плавание собственной ТС может быть весьма занимательным и ненапряжным.



## Iutien

» Сб фев 22, 2014 1:40 pm

читала книжку наночь - действие от первого лица. получилось настроиться на пару часов вроде. настроение персонажа передалось и нам. надеюсь

это то что нужно.

нам наверн легче по книжкам настраииваться - на вымышленных героев - тогда включаются сильные эмоции и потмо несколько дней или неделю мысли и поведение, восприятие немного меняются)



## AWA

» Сб фев 22, 2014 2:09 pm

О, только что странный эффект наблюдала. Начала сильно-сильно кружиться вокруг своей оси, однако взгляд не залипал, держался прямо, а голова не

кружилась. И такое ощущение замечательное, сродни полёту. Остановилась резко, вроде норм.

При синхронизации проще воспринимается воздействие на меня окружающих. Словно это относится к тому ,с кем синхронизируюсь, а не ко мне.



## astrophilus

» Сб фев 22, 2014 4:40 pm

Ну вот, на третий день, наконец-то, поток из Жемчужины прошёл диафрагму и заполнил всё тело до макушки. Было ощущение, что раздулся как

шарик 🤪 . Длилось несколько секунд, потому что заснул мгновенно



Внимание стало скачкообразным ... Попытаюсь описать ...  
Ощущается три слоя: наружный, в котором пузыри восприятия толпятся; внутренний, в котором ВД беснуется; промежуточный, самый интересный, где ОВД. Средний слой самый тонкий, внимание из него стремиться или в одну, или в другую сторону соскочить. А если задерживается, то два варианта искажения временного континнума: или остановка времени при продолжении двигательной активности (например перемещение из пункта А в пункт Б), или сверхскрупулёзное сверхконцентрированное выполнение какого-либо действия о-о-о-о-очень долго. Можно выразить одной фразой: комп завис.  
Как то трудновато объяснить ...



## Informal\_Heart

» Вс фев 23, 2014 3:42 am

У меня сегодня счастье) Постараюсь объяснить как могу.

Эти дни выдались сумбурными. Пришлось на поезде ехать в другой город на день. Растягиваться особо не получилось, да и с раскручиванием как-то хиленько. Зато много времени потратила на раздумья и попытки, связанные с Синхронизацией. Пробовала и так и эдак. Смотрела на людей по-всякому.

Вспомнилось, как недавно смотрела на компе концерт музыкальной группы и у меня появилось абсолютно новое чувство. Оно было не связано с такими понятиями, как нравится/не нравится, качает/не качает)) и тд.

Это было очень тонкое ощущение, атмосфера..очень трудно подобрать слова. Если я права, то это была Синхронизация.

Но сегодня такое удачное стечение обстоятельств, что все стало таким понятным, таким четким. Неожиданно все стало на свои места.

Я поняла, что точно такая же атмосфера чувствуется у людей, растений, животных, любых предметов. Еле уловимое ощущение, которое нельзя спутать с голосом мозгов. Помойму даже уют в доме из этой оперы.

Самое интересное, что это всегда было перед носом.

Не знаю, может я говорю бред и это никаким боком к Синхронизации не относится, но я что-то нащупала это абсолютно точно!

Теперь вижу, что практ позволил накопить немного энергии.

Raven, пожалуйста, внеси немного ясности) это то или нет?



ltd020

» Вс фев 23, 2014 12:21 pm

ОЖ. Синхронизация с людьми пока не состоялась, отшельничаю. Во время чтения книги настроился на автора( тема - магия, поэтому сильно прочувствовалось). Когда перед сном подключался к центру земли, вдоль позвоночника по часовой стрелке ощущалось явное движение по спирали. Языки пламени дотянулись только до плеч. Приятный жар охватил всё тело.



astrophilus

» Вс фев 23, 2014 8:29 pm

Если растяжку ног проводить используя асаны из Хатха-йоги, то отмечается эффект расширения площади восприятия/ощущения с локально напряжённой мышцы на конечность, а затем и всё тело. Мышцы начинают плавно растягиваться (течь), и ВД прогрессивно смолкает. Не знаю, что первично 🤔

Вот мы вытягивали внимание из ловушек реальности ("внешнего мира"), а столкнулся с тем, что самая большая (по времени пребывания) ловушка внимания - это пространство ВД. Нахожусь там большее время дневной жизни.

Применил уловку. Приманка в виде текущей воды (синхронизация со звуком) вырывала внимание из пространства ВД. Через несколько секунд самопроизвольный возврат обратно (потому как слабая концентрация), но по середине осциллятора находится тонкая полоска ОВД. Эффект задержки в полоске следующий: глаза закрыты, но ты видишь окружающие комнату и окружающие предметы в оттенках серого.

Раньше отмечал точно такие же эффекты при засыпании/просыпании.

P.S. Простите, коряво написано ... "Чукча - не писатель, чукча - читатель". 😊



**Raven**

» Пн фев 24, 2014 6:50 am

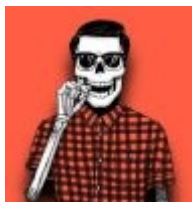
Хоооу!

Всё очень и очень неплохо. Мы на правильном пути.



astrophilus, ты прямо таки поразительно точно опережаешь процесс. Ты на волне.

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ



**Raven**

» Пн фев 24, 2014 6:48 am

Romul, Psychonaut, ребята,

Страх потерять собственное я - это один из самых странных и сложных барьеров на нашем пути. Я

понимаю, что разговоры об этом всегда связаны с чем-то беспокоящим, и в глазах ограниченных людей компрометируют говорящего.

В смысле, может показаться, что вас призывают расстаться с собственным я. Ну что вы, нет. Конечно, нет. Я просто опишу технологию: вот вы попробовали настройку на другого человека и сразу увидели, что реальный барьер - наша родная личность. В обычном режиме, в первом внимании мы вроде бы и стремимся к чистому восприятию, потому что оно волшебное, но будучи личностями всё время сопротивляемся потоку чистого восприятия. Вы попробовали воспринять человека, но увидели, что сами

противитесь этому.

Когда мы вступаем в контакт с кем-то, мы всегда создаём конфликт двух эго. Два личных пространства сталкиваются, и начинается процесс подбора "точек соприкосновения". Это мостики из тех "Да", которые мы говорим друг другу по каким-то вопросам. По этим мостикам устанавливаются наши связи, это каналы передачи информации.

Кто-то легко умеет знакомиться и общаться, кто-то - нет. Всё дело в этих наших любимых "Я". Они так обложены фильтрами и понятиями, что их приходится взламывать, чтобы получать доступ к восприятию другого человека.

Когда мы можем обойти некоторую степень защиты чужого внимания (не важно чем - вызвать симпатию), для нас открывают порт восприятия, и начинается процесс передачи данных (общение).

В процессе общения формируется новый вид совместной реальности, основанный на тех законах, о которых вы сможете договориться в процессе сонастройки.

В общем, это и так очевидно, примеры не нужны.

Я бы не сказал, что вам нужно устранить вашу личность. Но сказал бы, что она сильно искажает структуру вашего настоящего тела, и даже мешает ему. Я бы ввёл разницу между понятиями "Личность" и "Индивидуальность". И сказал бы, что ваша Индивидуальность - это вы более настоящие. А ваша личность - это поражённая языком и социализацией область сознания, которая навязывает нам семь видов заблуждений. О красоте, о богатстве, об уме, о происхождении, о достижениях, о силе, и об известности (славе). Думаю, что каждый из вас поражён хотя бы одним из этих семи видом ЧСВ.

Кто-то гордится красивым телом, кто-то своими духовными познаниями, кто-то пронизательным умом - и вы будете стараться изо-всех сил загораживаться этим бараклом от НАСТОЯЩЕГО контакта с другим человеком.

Ваша личность всегда будет мешать настоящему, чистому восприятию, и будет препятствовать синхронизации.

И только когда вы сможете открыться чему-то искренне, синхронизация становится возможной. Как, например, получилось у Informal\_Heart и astrophilusa.

Что же касается Индивидуальности, она проявляется во время активности Дубля, или же в магической группе. Если бы вы нашли группу Магов, типа той, какую замутил ДХ, вы бы на время общения с ними проживали в состоянии Индивидуальности. Этим можно объяснить то, как невероятно описывается взаимодействие членов группы ДХ или Карлоса. Просто все их контакты происходили в состоянии Дубля. Или Индивидуальности, если можно так сказать.

Но когда они снова возвращались в общество людей, они выходили на уровень личностей. И это был сложный манёвр - вспомнить себя, и научиться другому восприятию. В общем, давайте сейчас не будем погружаться в эту тему.

2. Тут был вопрос о реакциях тела на синхронизацию. Ну что ж. Это просто. Когда мы синхронизируемся. По-настоящему синхронизируемся, наш разум испытывает маленький шок. Это будет происходить первое время.

Как вы помните, Карлос настолько выпал от синхронизации с ДХ, что долгое время не мог думать вообще ни о чем. Он искал ответ на вопрос, как это было возможно. Но это была синхронизация через зрачок. Я не советую вам пробовать такое. Вы нагребёте много чужой кармы, и если не умеете её сжигать, то включитесь в



ненужные вам процессы. А воин настроен быть простым и лёгким.

Так вот. После шока наступает Мутация. Есть много видов мутации, но нам, рядовым воинам доступны только три: Скрытность (уход в тень), Преображение (Морфинг), и Рост (Метаболизм). Мне кажется, что Масяня идеально разложила эти типы тел в своей классификации на Воров, Воинов и Магов. Это так удачно, что я не вижу лучшего способа говорить об этом.

Если к нам придёт нагваль, он, вероятно, будет иметь какие-то сочетания типов Мутаций, или совершенно новый тип. Впрочем, это зависит даже от нас.

Чуть подробнее - это так. Ваше тело имеет индивидуальную реакцию на синхронизацию. Скрытность будет проявляться в очень странном аспекте: ты на некоторое время будешь видеть и как бы знать неизмеримо больше, чем можешь понять или сказать словами о каком-то человеке или какой-то идее. Рядом с тобой будет постоянно кружиться предчувствие чего-то невыразимого. Это может возбуждать и поднимать настроение, а может прямо таки терзать душу по капле. Единственный способ смириться, мутировать - это уйти в тень.

Всё это звучит очень сложно, но на практике вы очень быстро врубитесь, потому что ваше тело имеет уже вместе со склонностью и знание о том, как пережить синхронизацию. Кстати, она может

пройти так быстро, что вы не успеете даже о ней подумать 😊 за пару секунд. Но конечно, с некоторыми вещами мы синхронизируемся очень долго. Скорость зависит от личной силы.

Маг ощущает постоянные окрыляющие совпадения во всём вокруг. Синхронизация для него - это когда весь мир вдруг начинает подыгрывать его новому видению, способу видеть и понимать мир. Всё срастается каким-то новым способом. Для мага Синхронизация - это Алхимия, озарение, превращение в новое. Он вдруг может увидеть по шесть раз на день одинаковую сцену: человек в синем

пьёт чай и поправляет нож на салфетке, а его сосед сосредоточенно распиливает бифштекс. Конечно, сцена может быть любой. Девушка в красном, как у Нео, или просто пальма изогнута именно так напротив именно такого окна. Однако, со временем маг научится управлять синхронизацией, и все такие события обретут логику, правильность и контролируемое расположение. Короче, тут всё понятно.

Воин ощущает радость битвы. Постоянно нарастающее ощущение удачи. Он может поглощать и усваивать разом множество событий, ситуаций, это как быть на кураже. Когда он синхронизируется с человеком, это заметно сразу. Общение воина становится очень классным. Пожалуй, это самый общительный тип. Но и самый невыносимый, если его восприятие расстроено.

В общем, мне кажется, эту тему проехали.

Конечно, общение может идти не только с человеком. С чем угодно. С местом, с растением, с каким-то устройством, процессом, идеей.

Да, также правильный взгляд - говорить о синхронизации с неким облаком вокруг чего-либо. В общем-то, это верно. И я так вижу, это общее для нас всех видение. Синхронизация через атмосферу. Ок.

# Канун Игры

## Четыре дня халявы

### Задание



Raven

» Пн фев 24, 2014 6:49 am

### ЗАДАНИЕ

Мне всё таки кажется, что мы немного начинаем уставать и путаться.

Давайте расслабимся.

Четыре дня халявной прокачки:

1 - Нужно найти описание того упражнения, которое давала Клара Тайше. Когда она просила её пробудить поток энергии около влагалища, поднимать его по позвоночнику в верх с остановками в ключевых местах, зафиксировать на макушке, а затем поэтапно также спускать вниз обратно к муладхаре.

Нам нужно проделать это же простое упражнение, но только мы начнём от фиксации с жемчужиной. Мне кажется, будет чуть проще так.

У нас уже есть те, кто смог поднять поток в макушку. Попросим их проделать это упражнение первыми, и написать отчёт. Можно также прибавить к этому прямую цитату из книги Тайши с описанием этого упражнения. Это помогло бы самым неуверенным. Оно там во второй или третьей главе.

Короче, нам нужно повернуть это хотя бы раз в день. Закручивайте против часовой - как вам нравится. Я буду делать всё это вместе с вами, так что тоже немного синхронизируемся. Время по часам пока не имеет значения.

Вторая задача - социальная.

Давайте начнём изучать интересную штуку. Наша мыслительный аппарат делится на три уровня. Ум, Разум и Интеллект.

Ум - это операционист. Он - продукт воспитания и обучения. Он состоит из шаблонов, программ, привычек и всего такого. Он создан таким, чтобы обеспечивать автоматический уровень существования. Можно сказать, что режим Ума - это автопилот нашей жизни. В той традиции, которая сообщает нам об этом, этот режим называется Гибернацией.

Тысячи и миллионы живых существ проводят большую часть времени в этом режиме. Он позволяет вам не только ходить, есть, рассматривать, пожимать руку или ехать на велотренажёре, он также помогает вам общаться, принимать решения (стандартизированные), совершать ежедневную работу ради зарплаты, воспитывать детей и любить и ненавидеть.

Разум - это аналитический инструмент. Более энергозатратная машинка, поэтому не все позволяют себе ею пользоваться 🤖

Однако преимущества этого прибора очевидны: используя разум вы можете создавать новые программы, анализировать имеющиеся шаблоны на ошибки, постоянно сканировать процессы, определяя их эффективность или глючность, и так далее. Мне кажется, вы поняли.

Разум совершает сортировочную, аналитическую, корректирующую работу. Он администратор. Ум - исполнитель. Он принимает установки разума (своего или чужого) и принимается их исполнять.

Когда энергии не достаточно на работу разума, работает ум. Это энергосберегающий (якобы) режим.

Интеллект - это проектор. Он работает с концепциями и идеями. Он как бы создаёт проект реальности, разум проводит расчёты и выстраивает тактику, а ум ей следует.

Короче, об этом можно долго говорить, но незачем.

Нам нужно отслеживать людей в состоянии гибернации. Ничего сложного. Просто присутствуйте, старайтесь быть связанными с Жемчужиной, и постоянно внимательно смотрите за окружающими. Как они безостановочно исполняют какие-то программы.

Уровень "Medium" - наловчиться определять, когда люди действуют только из ума, а когда включается разум. Если сможете, постарайтесь научиться отличать умную деятельность от разумной. Когда у человека реактивное поведение, а когда активное, аналитическое, осмысленное.

Ну и про себя не забывайте. Посматривайте хоть изредка. Если становится тяжело, вытаскивайте внимание из сюжетов, синхронизируйте это с дыханием. Вдох - вытягиваем, выдох - усваиваем, поднимаем вверх к затылку.

Интеллект пока трогать не будем 🤪

Всем удачи! 🤪

## Отчеты



### Informal\_Heart

» Пн фев 24, 2014 1:29 pm

" Прежде чем я успела сказать ей, как хорошо я себя чувствую, она попросила меня присесть и научиться еще одному способу дыхания, который играет важную роль в искоренении ложного дуализма. Она попросила меня сидеть, выпрямив позвоночник, и немножко свести глаза так, чтобы я могла видеть кончик носа.

— Это дыхательное упражнение следует выполнять, сняв с себя одежду, — начала она. — Но для того, чтобы не раздевать тебя здесь во дворе, на этот раз мы сделаем исключение. Прежде всего ты начинаешь глубокий вдох, набирая воздух в легкие так, будто дышишь через влагалище. Втяни живот и вдыхай так, словно воздух поднимается вверх вдоль позвоночника, минуя почки, до места, которое находится между лопатками. Задержи воздух здесь на некоторое время, а затем продолжай поднимать его дальше, в затылок, затем поверх макушки головы в точку, которая находится между бровями.

Она сказала, что, задержав его там на мгновение, я должна начать выдох через нос и при этом в воображении проводить воздух вниз вдоль тела до места, которое находится чуть-чуть ниже пупка, а затем дальше, до влагалища, откуда начинался весь цикл. "



## Romul

» Пн фев 24, 2014 7:13 pm

Немного уточнение - когда я говорил о синхронизацией с С собой, я имел ввиду не личность, а истинного Себя. Тяжело объяснить. Но некоторые вопросы я для себя прояснил.

по поводу людей. Ум задействован практически всегда. Разум включается в основном только тогда, когда человек сталкивается с какой то проблемой. Каких то ярких, истинных поступков практически не замечается.

Печально то, что и сам такой же.

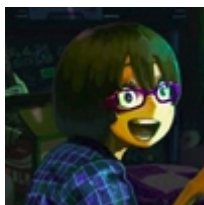


## astrophilus

» Пн фев 24, 2014 7:24 pm

Очень приятное для тела упражнение ... 😊 Даже после первого круга какая-то эйфория появляется.

Упражнение в описании Тайши очень напоминает "Микрокосмическую орбиту" Даосов. Там ещё для стимуляции циркуляции энергии предлагается втягивание промежности и языковый мост. Но и без этих хитростей всё нормально крутится. Попробовал две модификации: замкнутый круг на муладхаре и разомкнутый на Жемчужине. Потоки разные 😊 По Тайше всё чётко по поверхности тела в сагитальной плоскости (аж нос заложило и под пупком гирька 😊), но немного смещено вправо (может из-за моего сколиоза 😊). Если поток поднимается из Жемчужины, то он широкий и идет по чакральной оси, а в черепе закручивается как надо (затылок-лоб и вниз по передней поверхности).



## lutien

» Вт фев 25, 2014 2:17 am

тож упражнение делала и тоже ощущения в правую сторону чуть смещаются. сколиоза вроде нету.

наблюдение: да, обычно действует ум, и разум как-

то не сразу включается - сначала какое-то время шаблонные действия, потом видят что не то и начинается возня с шестеренками.

еще попробовала дотянуть вихрь только до макушки (а то раньше

вылезал наружу 😊), и... на пару секунд словно лампочка включилась) в голове как-то щелкнуло что ли, не знаю. может придумываю.

уж лучше буду писать хоть какой-то отчет каждый день, чем писать через день 😊



## ltd020

» Вт фев 25, 2014 7:42 am

ОЖ. Дотянул, наконец, внимание до затылка ( круговой цикл еще не пробовал). Получился весьма интересный опыт. В одно из мгновений,

когда спиралька поднялась и обогрела все вокруг, я вдруг потерял свое тело и даже свою личность. Это было осознание себя чем-то целым, единым с природой/землей. Появилась четкая картинка где я - маленькая веточка гигантского дерева, корми которого уходят глубоко под землю соединяясь с жемчужиной. Непередаваемое ощущение - не быть замкнутой единицей, а чем-то более осмысленным, частью гармоничной системы.



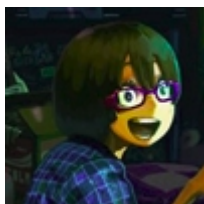


## astrophilus

» Вт фев 25, 2014 3:17 pm

*lutien писал(а): в голове как-то щелкнуло  
что ли*

А в каком месте щелчок то был? Хотя-бы приблизительно, затылок, основание шеи, макушка, внутри головы в середине ...



## lutien

» Вт фев 25, 2014 5:44 pm

astrophilus, внутри головы в середине



## Ивек

» Вт фев 25, 2014 6:36 pm

При упражнении, когда поднимаешь поток вверх ощущения приятные. А когда он под лбом, начинает ломить переднюю часть головы, но когда концентрируешься на точке между бровей, появляются образы, чем-то похожие на поле причин, серое пространство с движением. А при опускании потока, в районе ниже пупка возникает напряжение. В основном люди используют ум) Даже когда нужен контроль, большая часть идет на автомате. Когда наблюдаешь за другими, просто не получается не наблюдать за собой 😊



## astrophilus

» Вт фев 25, 2014 10:31 pm

*lutien писал(а): внутри головы в середине*

Ух, ты! На Аджну похоже 😊

| *Ивек писал(а): начинает ломить переднюю часть головы*

Дружище, попробуй в этот момент кончик языка поставить на область крестовидного шва, на верхнее нёбо (в атласе Синельникова по анатомии можешь посмотреть). И тогда энергия свободно потечёт вниз по языку, а потом по переднему срединному меридиану. 🤖🤖

Второе упражнение "выворачивает наизнанку", когда удастся зафиксировать и подсчитать то невероятное количество "Я-Я-Я-Я-Я-Я ..." (именно с большой буквы), которые из тебя буквально изрыгаются каждую секунду общения с людьми. Непостижимо! Несмотря на фиксации, еле себя сдерживаю, чтобы ни навязать человеку своё мнение или покрасоваться знанием предмета разговора. Кажется, ЧСВ и "Ум" - братья-близнецы. 🤖



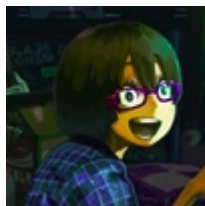
## Romul

» Вт фев 25, 2014 11:46 pm

делаю по немного прокачку и растяжку.  
Как то эта прокачка легче дается чем закручивание потока.

Но ощущения еще эфемерные, нечеткие.

Наблюдения за своим умом и умами других людей привело к тому, что я сегодня плюнул, пораскинул мозгами и эффективно организовал свое рабочее место 📖



lutien

» Ср фев 26, 2014 1:22 am

*astrophilus* писал(а): Ух, ты! На Аджну  
похоже 🐼

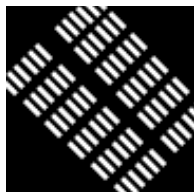
сомневаюсь почему-то)

с прокачкой никак почти) поток останавливается там где надо, опять правая сторона отзывается и все.  
ноги тянем.

по поводу своего ума и разума. если учесть что разум анализирует и оптимизирует, то у нас он постоянно включен, причем для решения вообще идиотских мелочей - типа с какой стороны машину на парковке обойти, или почему одна дорожка более протоптана чем другая, хоть они одинаковы по длине и ведут в одну сторону



. про оптимизацию молчу - с ней вообще сложно)



underwater

» Ср фев 26, 2014 9:01 am

Борода помогает вниз энергию опускать



А ещё фокус внимания на жемчужине (она даёт тепло) даёт эффект чего-то прохладного на лбу. Когда это стал писать ощущение вернулось, мну как бы единорог из лба под похожим углом выходит прохладный луч.

Напоминает что хотел от нас Деро в зимнем практикуме на aworld, тогда я раз за разом засыпал представляя эти лучи. Перед сном работаю вниманием от жемчужины, одновременно вдыхая туман неосознанности, выдыхая тёплым выдохом в руки и вниз по

орбите... Засыпаю 🤪



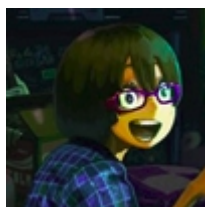
## Romul

» Ср фев 26, 2014 5:24 pm

Сидел на паре. Было скучно. Вдруг сместилось восприятие (утром делал прокачку).

Я почувствовал свое тело, почувствовал защищенность и отчуждение от всех людей.

Понял что смогу и хватит сил пробиться к Жемчужине. Ощущения были очень четкие. Я как бы все свое существо устремил вниз. Буквально перестал видеть людей и внутренним взором мчался вниз. Жемчужина предстала передо мной во всей своей красе и силе. Я сразу же налился силой и почувствовал себя обновленным. Говорить не хотелось. Думать тоже. Был в сфере. Пытались ко мне пробиться, но я отвечал тупые фразы на автомате, чтобы не разрушить состояние.



## lutien

» Ср фев 26, 2014 11:42 pm

мм прокачку и растяжки делаем, за людьми наблюдаем. пока ничего нового.



## Informal\_Heart

» Чт фев 27, 2014 1:05 pm

Делаю упражнение с Жемчужиной каждый день. Из самого крутого, что получилось:

Одновременно с движением потока вверх чувствовала тепло в этих местах. Когда поток добрался до уровня солнечного сплетения (по позвоночнику), все вокруг "зазвенело", онемели руки и заложило уши) Довела поток до конца, причем мне показалось, что по голове он шел немного левее, не по центру.

Наблюдала за людьми в метро. Довольно сложно понять, где там разум (ибо ум, как заметили уже, преобладает).

Заметила у этого большинства такую невнятную болтовню с самим собой. Она как будто на поверхности, не глубоко и происходит по инерции. Думаю, что это ум.

С разумом по-другому. Люди кажутся уходят глубоко и тотально.

Продолжаю делать растяжку и иногда вытягивать внимание.

*astrophilus писал(а): Второе упражнение "выворачивает наизнанку", когда удастся зафиксировать и подсчитать то невероятное количество "Я-Я-Я-Я-Я-Я ..." (именно с большой буквы), которые из тебя буквально изрыгаются каждую секунду общения с людьми. Непостижимо! Несмотря на фиксации, еле себя сдерживаю, чтобы ни навязать человеку своё мнение или покрасоваться знанием предмета разговора. Кажется, ЧСВ и "Ум" - братья-близнецы.*

Точно)



## astrophilus

» Чт фев 27, 2014 3:08 pm

Может немного не по практу, но интересно. Вот даосы энергию проворачивают до Дан-Тьяня и там

накапливают (для "бессмертного зародыша" 🧠), но вытягивают из Свадхистаны, а мы, получается, поднимаем из Муладхары и туда же возвращаем. А траектория, вроде бы, одна и та же.

Попробовал три варианта: наш, даосский и жемчужный. Однако, пути разные, но параллельные и вплотную лежащие. Например, жемчужный сдвинут кпереди, - восходящая часть в теле, а нисходящая за пределами (в положении сидя). Или, например, если первоначально пришёл в область пупка "даосским путем", то протолкнуть уже из него энергию в Муладхару затруднительно (требуется волевое усилие).

А может, опять нафантазировал 🧠

По второму упражнению.

Уже второй день, как только фиксирую вниманием Ум, люди начинают лавинообразно изливать личную информацию. Даже самые неразговорчивые. Раньше-то передо мной стояла бронированная стена собственных "Я-выкрикиваний и Я-подпрыгиваний". Потихоньку получается прервать "Я-действия", применяя паузу или отступление (вот когда вспоминаешь наставления ДХ).

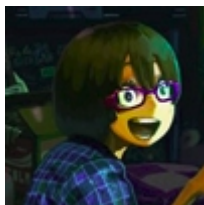


## Ивек

» Чт фев 27, 2014 4:43 pm

astrophilus спасибо, помогает прижимание языка к крестовидному шву, напряжение не накапливается, а сразу сходит вниз, в это время

еще ощущение, движения вперед в узком туннеле



## Iutien

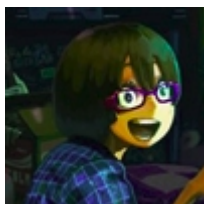
» Чт фев 27, 2014 11:43 pm

наконец хоть что-то ощутила во время прокачки, сначала поток не хотел идти выше середины спины, потом дело пошло. в итоге потом ощутила легкую

боль между лопаток.

до того поднимала поток от жемчужины вверх в голову - зачесалось где-то сзади на голове на уровне бровей, и между самих бровей)

кажись и вправду аджна 🧐  
вроде все.

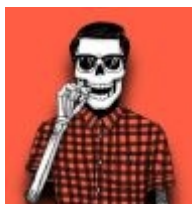


## Iutien

» Пт фев 28, 2014 12:43 pm

с утра плющит от любви 🧐 и ощущение своевременности даже было, шевелюсь как-то неспешно. окружение как-то странно воспринимается немного. и легкая отрешенность.

p.s. на секунду задело присутствием алойки которая растет на подоконнике 🧐



## Raven

» Сб мар 01, 2014 7:15 am

Алоэ?

Очень интересно!..

# Следующий шаг

## Пояснения



### Raven

» Сб мар 01, 2014 7:10 am

Меня удивляет, как вы движетесь, я вам серьёзно говорю. 😊

В моих объяснениях нет никакой необходимости, вы друг другу сами помогаете и всё объясняете.

Но кстати, почему вы так негативно относитесь к уму и автоматизмам? Ум замечательно помогает нам выживать. Он обеспечивает поддержание выбранной вами реальности, ежедневно и бережно направляя ресурсы туда, куда вы повелели. Ну, или не вы, а ваши учителя. 😊

Давайте проясним.

Ум состоит из привычек и вкусов.

Привычки - это утверждённые способы поведения. Они стабильно приводят к желаемому результату.

Вкусы - это фильтры восприятия. Ум постоянно занят выбором из множества вариантов. Он тотально погружён в это. Вкусы - это настройки, которые помогают сделать выбор из вариантов. На основе вкусов люди принимают решения о покупке, обращают внимание на что-то, и так далее. Ну и страдают, конечно. Когда не могут выбрать.

Из разума можно создавать алгоритмы и наборы фильтров, которые будут по-новому обеспечивать ваше ежедневное существование. Это же здорово как: можно заполучить любую жизнь, если задавать правильные параметры.



Однако, ум - конечно, подлая штука. Если его не контролировать, он поглощает все ресурсы внимания. Полностью.

Ну и ещё он может вас привести к гибели. 🧐

Разум помогает вам перейти из инертного режима в режим контроля. Это требует отключения некоторых затратных функций ума, и сосредоточения.

Перейти к разуму вот так вдруг без особых усилий помогает хитрый приём : нужно прижать кончик языка к верхнему нёбу, как рассказал Астрофилус. В середине головы, ровно напротив того места, где индийцы ставят себе точку, есть один орган, который связывает нас с разумом. Прикосновение к нёбу перенаправляет ток ресурсов в это место, и пробуждает разум. Чисто механический способ, без медитаций.

Хитрые йоги даже подрезают уздечку языка, и заглатывают свой язык, чтобы давление на нёбо было круглосуточным, ежесекундным, и тогда за короткое время эти ребята достигают очень высокой активности разума, со всякими полезными эффектами. Но мы не такие психи, нам ещё в обществе жить, мы просто исследуем.

Если ум связан с физическим телом, и называется иногда Животным человеком, то разум относится к собственно человеку, и придаёт нам заметное отличие от животных. Хотя и не принципиальное. 🧐

Однако, мы можем использовать его для ближайшей интересной нам трансмутации.

Вы помните, мы говорили о социальном кресте и атрибутах страдания?

Звучали предположения о том, что мы можем соскочить с этой

системы, но в реальной жизни всё всегда оказывается не так, как мы думаем, или описываем в стройных моделях.

Вот в личке уже спрашивают всякое, но вы заметьте: такие вопросы, как об этом кресте случаются по инерции. По привычке ума. Я не могу на это ответить привычным понятным способом.

Мы не можем слезть с креста.

Люди не могут сделать ничего такого. По крайней мере не так чтобы выйти на какую-то площадь и заявить о своем праве не страдать от желания обладать.

Мы, люди, пока мы находимся на Земле, попали все вместе в одну общую ситуацию. В одну Игру, правила которой распространяются на всех. Существуют люди невежественные, и посвящённые.

Посвящённых я не называл бы игроками. Скорее, они те - кем играют. Мася называет их спрайтами. Точнее не скажешь.

Спрайты всё время думают, что они что-то могут. Понять что-то там, или сделать. Достичь освобождения, или получить какую-либо способность. Они думают так потому, что не знают правил Игры. У них есть Ум, он заточен под определенные штуки, и больше их мало что интересует.

Игроки - это те, кто играют сознательно. Им мало просто выживать и развлекаться, они любят играть. И чтобы Играть, они должны разобраться с тремя главными измерениями: Цель Игры, Правила Игры, и Средства.

Если ты принял их, добро пожаловать в команду.

Одно из Условий (правил Игры) состоит в том, что Миром управляют Силы. Нами, людьми, управляют Силы. Мы можем называть их Богами или другими словами, это не важно.

Эти Силы влияют на нас по-разному, и разговор о них - большая и неуместная тема. Нам лишь важно понимать, что эти Силы дают нам всё, что мы получаем. Это они повышают наш уровень жизни, ведут к нашим целям, снимают с креста или надевают на него, и так далее. Мы, люди, можем только учиться. Здесь, на этой земле мы

развиваем искусство обращения или общения с Силами.

Как-то мы называли их диалогами.

Каждый следующий уровень Силы включает в себя предыдущий, и ещё нечто неопишемое.

Сейчас нам предстоит довольно сложная трансмутация. Мы никуда не можем слезть, но тем не менее, мы становимся свободнее и счастливее.

Я решил, что мы достаточно приобрели опыта в накачке тела, давайте попробуем небольшой трюк.

Превратим "Принадлежать - в Преданность.

Обладать - в Контроль.

Мастерство - в Ясность, Понимание.

Риск - в Страсть и Силу".

Разница в осознанном обращении с этим. Когда вы в нижней позиции вы как бы раб. А чуть выше - уже слуга. Потому что не подчиняетесь Силе, а сами сознательно служите.

Это может быть непонятным, но мы разберёмся. 🤪

Однако, главное, что мы должны помнить - мы пробуем другой уровень Игры, и он может быть вам незнаком.

Расслабьтесь. Это очень просто.

Я скажу вам так, что помимо разных типов тел людей, существуют разные типы тел некоторых Сил.

Некоторые Силы так близки к людям, что могут с ними взаимодействовать напрямую, постоянно. Эти Силы настроены на восприятие наших эмоций. Они не могут чувствовать эмоции сами, но они могут воспринимать их, когда находятся рядом с нами. Они - как бы отражения наших эмоций. Преувеличенные отражения, усиленные осознанием. Эти Силы ищут определённые эмоции, и

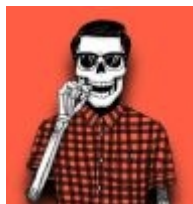
обожают их воспринимать. Это даёт им чувство Жизни!  
И они могут придавать нам силу своего осознания, чтобы мы генерировали эмоции. Люди, поглощенные работой ума легко выделяют эмоции. Фактически они реагируют на любые колебания. В основном на таких людей рассчитано абсолютное большинство препаратов. Эти воспринимающие Силы умеют встряхнуть наш ум, чтобы кайфануть от наших переживаний.

И я предупреждаю, что когда мы откажемся генерировать эмоции в привычном режиме, эти Силы могут начать наседать на нас, чтобы восстановить процесс. И тогда мы можем заметить эти Силы, и даже осознать их полностью.

Не знаю, докатитесь ли вы до такого, или нет, но в любом случае сохраняйте спокойствие. Подумаешь, страшно. Терпите! Карлос и

не такое терпел! 🤪 🤪

## Задание



### Raven

» Сб мар 01, 2014 7:11 am

Начнём с малого.

Медленно и неспеша отключаемся от Жемчужины.

Это делается так: сначала отдаёте ей свой шнур и говорите спасибо, родная.

Потом следите за своей походкой. Я уверен полностью, что сейчас ваше тело давит на пятки, и они слегка вогнуты. Внутренняя поверхность стоп прикасается к земле. Что-то вроде искусственного плоскостопия.

Выворачивайте бёдра так, чтобы вес вашего тела приходился на выпуклую часть стопы. Обычно четыре пальца стопы при ходьбе

болтаются у вас просто так рядом с большим, на который вы и опираетесь. Но теперь задействуйте эти четыре, а большой будет на равных с ними. Понимаете, ваша стопа будет ставиться ровно. Ходите так.

Ваше прилипание к земле исчезнет, и вы почувствуете медленно идущие конкретные перемены в теле. От изменения осанки, до включения разных центров. Особенно нам важно то, что вы станете самостоятельными.

Это такая походка Силы.

Затем второе - постарайтесь делать всё вместе с людьми, но не одновременно.

Не отличайтесь ничем ото всех других людей. Особенно не отличайтесь, если всё время всегда старались отличаться. Нет, будьте так синхронизированы с окружающими, чтобы они вас не замечали.

Чтобы вы сами не могли себя отличить от окружающих. Но при этом оставайтесь спокойными и внимательными.

Делайте то же, что и все, но не так же.

Делайте то же, что и всегда, но не так же, как всегда.

Я имею ввиду, делайте внимательно. Самостоятельно.

Земля перестала окутывать вас защитой, и вы включаете свои щиты. Первый ваш щит - это незаметность.

Если вы преуспеее в этом, мы сможем открыть врата в невероятные приключения. Это правда.

Третье - наблюдайте за работой своего ума. Вам нужно находить те ситуации, когда вы находитесь перед вариантами. Поймайте момент, когда перед вами множество вариантов, и без колебаний

выбирайте один. Любой. Лучше всего - верный.

Это упражнение может свести вас с ума. И скорее всего, вы скоро откажетесь от тренировок. Я не буду много говорить обо всяких, там, ловушках ума и ваших ощущениях. Но я думаю, что серьезно запаритесь.

Хотя, может и нет 😊

И ещё.

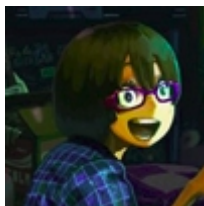
Перед сном пробуйте "Дыхание Шивы" : Вы вдыхаете, и доводите луч дыхания до копчика. Потом, выдыхая, проводите его по спине в макушку, и выпускайте в пространство.

Скорее всего, возникнет ощущение выхода из Тела. Пока что не выходите. Мало ли. Подышите так сколько вам нужно, и спокойно засыпайте.

Прошу вас свести всё это в одно настроение, и делать шесть дней.

П.С. Кстати, вращение энергии в синхроне с группой оказалось очень интересным. Спасибо за открытие!

## Отчеты



**lutien**

» Сб мар 01, 2014 3:03 pm

Raven, болтаю с растениями иногда - может дошел отклик на волне)

вдогонку к прошлым заданиям 🤖  
поток точно дошел куда надо - голову ломить начинало вчера и сегодня. и прокачка отзывалась щекоткой и легким давлением в сагиттальной плоскости крышки черепа. ну и между лопатками)



## Romul

» Сб мар 01, 2014 5:45 pm

Вчера был бассейне. Перед приходом туда хорошо получала энергию по кругу с задержанием ее в этих трех точках. Интересно то, что затихает ВД. Так вот, плаваю я в бассейне и замечаю, что мыслей нет и то что я уже третий круг плыву без отдыха и какого либо напряжения. Я словно растворился в воде, дышалось легко и свободно. Прикольно так было концентрироваться на пузырьках воздуха, которые срывались с рук.



## AWA

» Сб мар 01, 2014 6:07 pm

Что-то конкретно начинает внимание залипать, а иногда выныривать.

При способе дыхания, описанном у Тайши, сразу ощущалась фиксация пространства. Вот мне более приятна обратная циркуляция: спереди вверх, а по спине - вниз.

Интеллектом никто в чёт не пользуется, даже разум проскакивает редко, особенно заметен, когда человек доносит своё личное мнение по конкретному вопросу, а при выборе из вариантов никто особо не заморачивается.

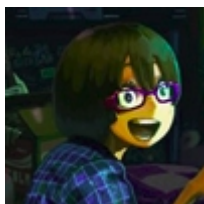


## astrophilus

» Сб мар 01, 2014 7:15 pm

С утра отключился от Жемчужины и пошел гулять походкой Силы. Концентрация отменная! Ребра стоп постоянно ощущают землю и таким образом удерживают внимание. Даже ноги не болят, несмотря на непривычную походку. Подался в Сберкассау. Ну где ещё так хорошо почувствовать себя "как всё"! 🤖 Получал удовольствие от фиксации социальных клише более часа и ,конечно же, отмечал их в своём собственном "Уме". Дальше пробовал третье упражнение. Выбирал из двух или трёх. присутствовали эмоциональные реакции 🤖

Вчера, ещё до нового задания, был интересный момент. Подсел на ЭМ-препарат под названием "события на Украине". На работе дел было много, но в какой-то момент щёлк, и вспомнил про Интернет ... и в этот момент испытал физическое магнитное притяжение к компу, который стоит совсем в другом конце комнаты. Ощущение было в районе передней поверхности грудной клетки, как в драке "за грудки" хватают (пацаны поймут 🤖 ), только не так крепко. 🤖 Такой двухсекундный импульс. Может это и есть эти самые "Силы".



## lutien

» Сб мар 01, 2014 10:47 pm

отключилась от жемчужины эх) делала дыхание шивы - когда луч выходил из макушки, ощущался холодок такой) походкой силы пока никуда не ходила.





## astrophilus

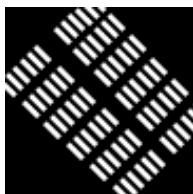
» Вс мар 02, 2014 9:41 am

"Дыхание Шивы" получилось далеко не с первого раза. Видать, Жемчужина здорово помогала.

Дополнительно делал его утром, канал "пробился" с ...дцатой попытки. С одного дыхательного цикла не получается, надо сначала за несколько вдохов накопить "воздух" в районе копчика. А макушка у нас уже у всех открыта, в том числе и на флэш-мобах 😊 . Из тела, к сожалению, не вышел 😊 .

По третьему упражнению великолепный случай предоставился из нескольких вариантов, с необходимостью относительно быстрого принятия решения (15-20 мин). Взял паузу, отступил назад и ...

Мир сам решил проблему 😊 😊



## underwater

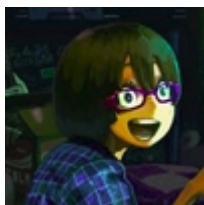
» Вс мар 02, 2014 7:51 pm

Если просто пронаблюдать стопу, просканировать её на предмет "а что тут напрягается когда я хожу".

Прослеживается оно самое это напряжение и попытка расслабить его приводит... .В общем оно начинает гулять, по пальцам. Пальцы

начинают шевелиться так весело )) Самовзбадривающе 😊 😊  
Стопа нагревается, очень полезный момент!

Алоэ точно в теме нашей практики. Сейчас поделал небольшую прокачку кустику, повернулся дальше форум читать, а меня сзади чем то "осенило". Поток освежающий и дружелюбный.



## lutien

» Вс мар 02, 2014 10:57 pm

Underwater, чтож вы с этим алоэ носитесь 😊 , лан - в теме так в теме). у меня цветы ток на кухне

растут(( у компа тормозят как-то. даже кактусы 😊

дыхание шивы делали, растяжки тоже, про походку пока забываю.

завтра вылезу на улицу - пройдуся 😊 , остальное тоже пока тихо.



## Ивек

» Пн мар 03, 2014 6:22 am

Думал, что с походкой будет тяжело, оказалось наоборот. Если и забудешь, как только начинаешь идти сразу вспоминаешь. При такой ходьбе сильно разгружается большая берцовая и голеностоп, которые постоянно ныли при быстрой ходьбе. Правда устают икроножные мышцы,

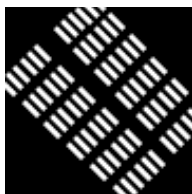
верхняя часть, что не очень привычно 😊

Походка стала осторожной, более плавной, и все время кажется, что идешь, как косолапый) Но это просто из-за непривычного давления на стопу.

Отключение от жемчужины сразу ощутимо, все время стараюсь сохранять внимание, как бы смотреть со стороны на все что делаю. Гораздо больше событий стараются вызвать эмоции. Когда залипаю, помогает полностью сосредоточиться на происходящем, но осознанно. Погружаешься специально глубже, стараясь выкинуть все лишнее из головы. У сил много лакомых козырей в рукаве) Если не вестись на эмоции, краски сгущаются, сначала ломается транспорт, потом час ждешь всех на улице, еще не раздражен? значит самое время халявного пива и неожиданного женского

При попытках выбирать разумом вариант для действия, понял что тут мы обычно полагаемся на ум. А ум идет на поводу и у эмоций и у событий, и вообще работает в режиме сохранения энергии) Двигается не по правильному варианту, и по пути наименьшего сопротивления. И я так к этому привык...

Дыхание перед сном делаю, но пока по ощущениям слабовато



## underwater

» Пн мар 03, 2014 9:59 am

Люблю алоэ. А я оказался в ситуации, что я без обуви короче... В своей больнице и санитары надо мной потешаются. Ну и ладно, что-нибудь придумаю.

Когда шёл играл эмоциями, какая то кручина приходит и я прям взаправду начинаю ныть (люди далеко, меня не слышно) вот так УААА! Корчу гримасы ещё из за мороза, хныкаю. И как бы легче и веселей становится. Забавило это меня.

Ну а шас такая тупка просто от недосыпа и вообще, ну вот вообще не мои мысли какие то лезут конфликтные. Какой-то брат, сроду у меня не было никакого брата. Что за брат? Где он? Как он?



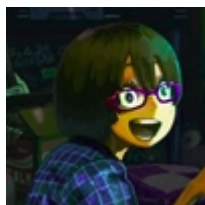
## Romul

» Пн мар 03, 2014 6:23 pm

Перевод внимания на стопы изменяет восприятие. становишься легче. смещается восприятие, причем по разному. Заметил волны сладостного удовольствия, которые поднимаются по ногам к позвоночнику и выше. Обычно сутулюсь, но при такой ходьбе позвоночник сам собой выпрямляется.

Дыхание производит к тому, что вот уже 2 дня подряд у меня серия ярких, люцидных снов.

Немного не совсем понял на счет действий в социуме. Ребята, может объясните?



**lutien**

» Пн мар 03, 2014 7:38 pm

весь день пыталась ходить как надо) вроде правильно, но вся в сомненьях и неудобствах)) ноги заплетаются 🤪, изменений прям не заметила, да и куда мне сейчас) просто отмечаемся дыхание шивы сделала.  
до вариантов пока не дошло.

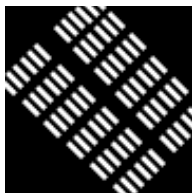
Romul, наша сумбурно объяснит как понимает: действовать инициативно, а не с чьей-то подачи, ну и быть незаметным. ну может еще не подстраиваться под чужой темп если не хочешь... так как-то.



**astrophilus**

» Пн мар 03, 2014 7:39 pm

Во время практики в "живой очереди" удалось повторно отследить локализацию "переключателя эмоций". Он, как и в первый раз, находился на 2-3 см кпереди от угла грудины. Если ситуация провоцирует внутренний эмоциональный всплеск, то в этой точке ощущается укол и императивный позыв на действие. В случае фиксации на стопах (даже сидя) в идентичных ситуациях, эмоции тормозятся, и эта точка не включается.



## underwater

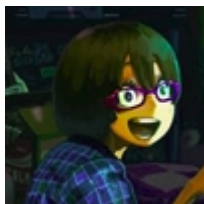
» Вт мар 04, 2014 6:45 am

Ага, в грудину-печень как-то так воткнуто. По многу раз замечал.

Ой простите за короткий сабж! Место только занял. Вчера немного занимался, пробовал "выйти за пределы" своей обычной возни с каналами и энергетикой.

Немного получилось потом боли стали появляться, погонял их блинами...

Сны да яркие были. Немного было страшновато )) Типа я такой маленький а космос такой большой... Хорошо что есть земля 🤪



## lutien

» Вт мар 04, 2014 7:48 pm

про грудину тож замечала пару раз, но думала, что анахата типа.

по снам пока были кошмары яркие - маман на нас кричали всю ночь так что внутри все вздрагивало. вообще впервые такое 🤪

походка Силы - получается почти полностью на внешней части стопы пока ходить) ноги как у ковбоя))



## astrophilus

» Вт мар 04, 2014 7:54 pm

*Romul писал(а):Перевод внимания на стопы изменяет восприятие.*

У меня только если стоишь на ребре, или идешь. Даже сидя, если поставил стопы как надо. Видимо для физического тела важен такой контакт с поверхностью. Простой перенос внимания без опоры на ощущения не вызывает углубления восприятия. Именно углубления в себя, потому что сопровождается ощущением сворачивания пространства вокруг тушки. При этом снижается освещённость.

Ещё что-то происходит со временем ... Пока не разобрался, пытаюсь засекаать по часам, есть нестыковки.

Получилось "проглотить" эмоциогенную зону. В момент непроизвольного (читай автоматического) желания-действия сконцентрировался на этой области (спереди грудины) и она ... с грохотом упала куда-то в живот 🤪.

В неосознанном сне нас всех собирали в учебном классе.



**Romul**

» Ср мар 05, 2014 12:04 am

До меня наконец то дошло то что другие наверно давно ощутили.

Было какое то нетерпение в теле, прямо таки до ломоты. не мог ничего делать. Бросил все и вышел прогуляться.

Шел недолго, энергия так и перла через край. Попробовал совершить парочку действий, чтобы ее выпустить в полезном деле, но ничего не получилось. Уже начал возвращаться домой, улыбнулся и тут меня словно прорвало.

Я полюбил весь мир) я был ему безмерно благодарен. У меня прямо слезы на глазах стояли. Вся эта вибрация и нетерпения распространились вниз в раен копчика. Я перенес внимание на землю и от копчика к Ядру протянулся шнур. Тело начало наполнять тепло и приятные ощущения. Они напомнили мне ощущения, которые возникают при мыслях о моих мечтах. Перед

моими глазами возникла картина такой мечты и я каким то образом смог ее зафиксировать перед животом и держать там.

это было не воображение. Это были реальные ощущения, которые я не поддерживал.

Да. Эти эмоции как то ощущаются спереди и немного выше груди.

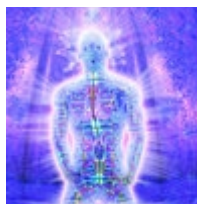
Смог превратить стремление к причастности в преданость. Самому нравиться и друзья в шоке. С остальными сторонами креста пока туго.



ltd020

» Ср мар 05, 2014 4:04 pm

ОЖ. От дыхания Шивы заметно разогрелась муладхара(пряма вскипятилась) и ещё шёл весёлый дымок-ветерок из макушки. Появилась приятная лёгкость, хотелось и правда вылететь. Но, между этими крайними точками не ощущалось ничего. Изменённая ходьба не придала сил уставшему и измученному, на тот момент, телу. Только прибавилось неудобств. Зато потом начали возникать интересные эффекты, вроде вибраций и покалываний на внешних сторонах стоп.



astrophilus

» Ср мар 05, 2014 9:16 pm

Исполнение, так называемых, социальных действий во время походки (стояния, сидения) силы, даёт очень интересное последствие,- отсутствует постэмоциональный след.

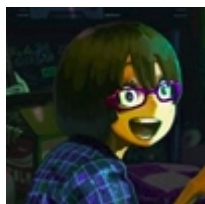
Попробую объяснить. Обычно, при выполнении правильного действия у меня оставалось хорошее настроение, а при выполнении

неправильного - подавленное состояние и длительная ментальная мастурбация, заключающаяся в многократном мысленном прокручивание этой прошедшей ситуации, только "со счастливым концом". При применение же упражнения, есть только действие без эмоционального хвоста. Причём результат не влияет на фоновое состояние.

Дыхание получается выполнять сидя и лёжа, струйка, текущая вдоль позвоночника тоненькая, в отличие от предыдущего дыхательного упражнения.

*Raven писал(а):Поймите момент, когда перед вами множество вариантов, и без колебаний выберите один. Любой. Лучше всего - верный.*

Выбирать не приходится 😊 , события самостоятельно свершаются по лучшему сценарию, я только намеренно выдерживаю паузу. Напоминает сворачивание цепочки при прохождении ЦС.



**lutien**

» Ср мар 05, 2014 10:28 pm

стала получаться походка. пару раз ощущала что-то

плотное - словно присутствие, мб даже мое 🤖  
с растениями болтала - ощущала общее присутствие) может  
кажется. пока все 😊





AWA

» Чт мар 06, 2014 11:00 pm

При таком способе дыхания в висках стучит. Здесь опять же... обратная циркуляция.

Все только делают вид, что тщательно выбирают, а в самый последний момент обычно как пальцем в небо. Я всегда себе повторяла: доверяй своей интуиции, потому что если начинаю много думать, выбираю худший вариант, чем тот, что был выбран спонтанно.

Из-за потери связи с Ядром иногда кажется, перед засыпанием, что я двигаюсь в каком-либо направлении.



astrophilus

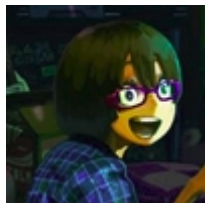
» Чт мар 06, 2014 11:24 pm

Работа ума ... да. Не работа, а какой-то заикленный процесс, какая-то жвачка, положил за одну щеку, потом за другую ... Наблюдения

проводил в сфере человеческого общения, в условиях лимита времени на каждое действие. Ум не рождает новые идеи, он пользуется одними и теми же клише или пакетами ситуаций. При входящем сигнале, например, обращенный вопрос или ситуация, очень быстро перебираются возможные варианты ответов-действий-поведений. И вот ты реагируешь по стандартному и самому лучшему для данной группы людей (общества) сценарию. Идёт пуляние шаблонами, эдакая игра для взрослых. На самом деле ежеминутное прокручивание возможных вариантов здорово обесточивает.

Также создается впечатление, что ум действует в рамках пространства, то есть фиксирует личность в определённом месте (может поэтому и "ядро" в Аэропорту), на время ему наплевать, он его сжирает.

Со временем работает разум, поэтому смещаясь в него, возможно ощутить точки равновесия и изменение работы таймеров. Когда попадаешь в его сферу, возникает синхронизация с каузальным полем.



## Iutien

» Чт мар 06, 2014 11:42 pm

получилось еще раз поймать ощущение в груди, когда отреагировать на выпад охота. с вариантами... не заметила пока ничего)



## Informal\_Heart

» Пт мар 07, 2014 1:42 am

Не было возможности спокойно сесть и написать отчет.

Меня сильно поколбасило в течении этих дней.

Попала в какую-то западню из эмоций, связанных с разными причинами, в том числе с обладанием. Причем настолько сильно, что заболела. Пробовала вытягивать внимание, но ничего не получалось. Искерпала все силы, восстанавливаюсь.

Дыхание Шивы делаю перед каждым засыпанием. Отчетливо ощущается поток: четко доходит до копчика и потом выходит из головы. После каждого выдоха в голове прохлада. Первый раз когда делала это упражнение как будто воздуха нехватало, со временем это прошло.

Хорошо видна разница после отключения от Жемчужины. Кажется что сейчас побежишь и не сможешь остановиться. Почувствовала свободу, самостоятельность, но в то же время поддержки нету такой уже. Как будто тело стало плотнее, собралось в единое целое.

Про походку вспоминаю не всегда, но когда делаю ее ощущения свободы усиливается, становлюсь немножечко осознаннее.

Пытаюсь стать неотличимой от окружающих. Возможности было мало, только пару дней находилась в обществе людей, но тем не менее пробовала. В процессе были интересные моменты осознания собственных поступков, о которых я даже не задумывалась никогда.

По поводу эмоций: тоже почувствовала их перед собой в области грудины.



## Romul

» Пт мар 07, 2014 8:49 am

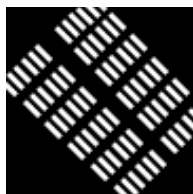
Легко принимать быстрые решения, когда они мелкие и не влекут за собой последствий особенных.

При более серьезных решений усиливается колебание, которое трудно унять.

Про походку вспоминаю, однако без должного внимания к ней особых смещений сознания не наблюдается

Работаю с социальным крестом. Пытаюсь с его помощью собой управлять.

Заболел.



## underwater

» Пт мар 07, 2014 5:40 pm

Все ходят как рассказал Raven на больших пальцах.

Кто нибудь заметил, что походка меняется бесконечно хорошо, нарастает скорость и как-будто скользишь?

Мне кажется хорошо получается "не палиться" и делать то же что и люди кругом, я неотличим от идиотов, особенно в своей больнице. Но немного запарился да.

Забыл про пару практик. Интересно что ко мне как будто пришло что-то. У меня уже были такие ощущения, что кто-то подходит ко мне, реально в живую как писал СИ. Скрипнула половица или типа того. Я сразу ставлю руки в позу железного человека, типа с блинами.. И даже ощутил их по особому круто, как настоящие тёплые блины. Но потом меня что-то подморочило и я уснул



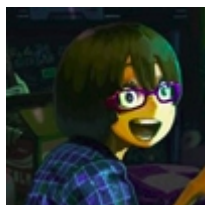
## astrophilus

» Пт мар 07, 2014 7:57 pm

Сегодня явно проявилась связка "Принадлежать-

Обладать". Зацепило конкретно 😊, как-то все все крючки стали явными. Реакция тела при осознании этих моментов негативная. Однако, индальгирование мгновенно прерывалось нашей походкой силы или стоянием 🏠 силы.

Имеется интересный побочный эффект под названием "помнить себя". Думаю, что это такие своеобразные вспышки перепросмотра. Независимо от внешних отвлекающих факторов, возможно вернуться в любой временной промежуток прошедшего дня или немного раньше, с полной детализацией сцены и собственного поведения.



## lutien

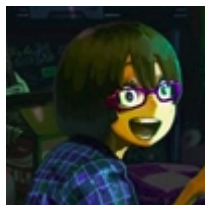
» Пт мар 07, 2014 10:30 pm

а у нас выиграла творческая жилка сегодня=) вытянули себя из непонятного индальгежа на пару

часов 😊 в последнее время стараемся

уравновесить хоть немного по "ремесло-искусство" (ясность-страсть)

для того чтоб заметить изменения от походки придется затратить больше времени очевидно 😊



lutien

» Вс мар 09, 2014 2:10 pm

ура форум заработал 😊

вчера сидели на внешних сторонах стоп, и что-то раз! и поменялось, словно сместилось. странно

стало, не могу описать, что именно 😊, а сейчас так ноги ставить в необходимость походу превращается. больш ниче пока. выбираем варианты быстрее. дыхание шивы делаем.



astrophilus

» Вс мар 09, 2014 2:29 pm

Пока сервер висел пропал пост ... Еще раз напишу. В задании по дыханию Шивы было упоминание о возможном выходе из тела. Однократно был

похожий по смыслу эпизод, трактовать который затрудняюсь 😊 . После серии дыхательных циклов в положении сидя (лежа

мгновенно засыпаю 🛏️), как и прежде возникли волны вдоль позвоночника снизу-вверх. В какой-то момент я оказался рядом с Городом, а по правую руку вдалеке простиралась горная гряда, которая и притянула моё внимание. Там на плато находилось сооружение, похожее на парижскую триумфальную арку. Качество картинки было не яркое, но телесные ощущения перемещения в пространстве очень чёткие. Самое интересное было то, что я чувствовал/осознавал себя одновременно и сидящим в комнате, и

двигающимся вокруг арки в горах. Состояние длилось пару минут (субъективного времени).



## Romul

» Вс мар 09, 2014 7:02 pm

странно, думал только у меня глючил сайт.

хромает практика по определенным причинам. Но это нужно просто переждать. Прекращать кажется не нужно. Пока мы делаем хоть что-то мы не стоим на месте...

Часто - слова просто лишние.

Сняться яркие сны.

разные происшествия в реале. Балансирую на кресте. Есть некоторые мыслишки, но еще рано говорить.



## Informal\_Heart

» Вс мар 09, 2014 8:40 pm

Опять вспышки осознания.

Один из моментов - поняла, что с принадлежанием у меня больше проблем, чем с обладанием. Даже и подумать не могла..

Как же долго доходит ☺

Стараюсь делать все самостоятельно.

Ничего необычного не происходило больше.  
По-прежнему болею.

# Объяснения



## Raven

» Пн мар 10, 2014 9:07 am

Дорогие мои друзья, что-то вы все стали болеть и встречать разные трудности.

Это знак завершения простого цикла, и приближения к сложному, и перед ним нам надо набраться сил.

По идее самое время поработать с инвентарными списками, и предложить вам что-то веселенькое, но давайте попробуем некий дерзкий манёвр.

Меня немало впечатляет ваша динамика. Судя по отчётам, у нас появились ведущие, и кое-что уже попадает в область второго внимания.

Я предлагаю нам сделать ещё один малюсенький шажок, и мы возьмём весеннюю паузу.

Давайте начнём с объяснения. Которое станет вашей плотью чуть позже, а пока пусть разум его обрабатывает.

Дон Хуан упоминал центр принятия решений как стратегический пункт на пути Воина.

В этом истина.

ДХ описывал её как Путь с Сердцем или чистую связь с Намерением.

Возможно, вы, когда практиковали принятие решений, замечали некоторое замешательство, если речь шла о крупных выборах.

Действительно, в мелочах никаких проблем не заметно, потому что у нас есть множество накатанных привычек относительно мелких вопросов. А тогда, когда "нужно подумать", можно заметить, что мы имеем дело с небольшими конфликтами внутри мышления.

Выбор из вариантов - это всегда запара. Есть простой способ свести

человека в депрессию: дать ему массу вариантов, в которых не будет принципиальных различий или выгод. А ещё лучше - много вариантов, результат которых будет не известен заранее. Это простой способ лишить человека уверенности, бодрости, решимости, энергичности, и прочих воображаемых достоинств.

Если вы попробуете это на себе, то поймёте, что без авторитетного совета можете быстро запутаться и начать нервничать.

Имея дело со сложными решениями, мы подключаем разум к просчёту разных моделей и возможных цепочек событий. Разум выдаёт предполагаемые результаты развития событий, а затем ум выбирает приемлемый или подходящий. Тут и ребёнку понятно, что разум не может просчитать все возможные схемы развития событий, но, обладая "опытом жизни", многие люди обучаются угадывать будущее с некоторой долей вероятности, если вычисление проходит при знакомых условиях.

Однако, маги сделали открытие.

Ни разум, ни ум не обладают способностью принимать решения. Они не созданы для этого.

Разум и ум присутствуют в теле для того, чтобы обучаться, получать человеческий опыт. Это не совсем родная для людей структура - ум и разум, - однако сейчас не будем углубляться в эту тему.

Функцией принятия решений в нас наделено Тело.

Это правда.

Только оно на самом деле знает...всегда знает..что нам делать, и когда.

К сожалению, мы уже слышим вокруг достаточно много ванильного дерьма в духе "Слушай своё тело", и это совсем не то, что нам нужно делать. Однако, я даже не знаю, как об этом сказать иначе.

К счастью, некоторые из вас уже стали замечать эту фишку в ходе нашей тренировки. Ваше тело некоторым, неопишным пока



способом всегда знает и понимает, как нужно действовать. Если вы замечали как Тело действует в Сновидении, то могли быть поражены его необыкновенными навыками и способностями. То же самое относится и к его мудрости. Тело обладает т.н. генетическим знанием, которое превосходит опыт ума так радикально, и в такой большой степени, что это сейчас не с чем сравнить.

Вообще это большая тема, о которой можно написать книгу типа "Искусство Сновидения" или "Сила Безмолвия", но нам бы лучше научиться пользоваться этим, чем об этом говорить.

И, как раз в этих словах можно заметить двойственность, которая сопровождает нас в любых практиках, при любых тренировках: действовать и говорить.

Сама по себе речь, и язык имеют отношение к уму и разуму. И единственное, для чего они существуют - для защиты ложного "Я". У меня нет сомнений, что каждый из вас не поверит этому утверждению, и приведет ряд предсказуемых аргументов в защиту полезности языка и его офигенности, а я даже спорить не буду. Потому что оба наших действия лишь будут доказывать высказывание о защитной функции языка. Давайте пока вообще не будем думать об этом.

Итак, если вы верите в мои безумные речи, то вы имеете дело со следующим фактом: вы не в силах принять никакого разумного решения вообще никогда. Кроме того решения, которое у вас уже есть. Всегда. В виде Знания Тела.

Вы заметили, как ум пожирает весь запас вашей энергии в течение дня.

Он тратит весь ваш ресурс на борьбу с телом. Только бы отклониться от того курса, который вам предначертан. Только бы подогнать под шаблон ещё один прожитый вами день.

Самое лучшее, что может сделать разум - это смириться с Телом. И передать управление ему.

Разумеется, это не просто. И это ни у кого не получится просто так. Разум не отступит от руководства вами просто потому, что вы прочитали об этом.

Дон Хуан предлагал развивать Волю Тела. Разум говорит вам что нужно делать, а тело говорит вам что-то другое.

Вы постоянно слышите два этих голоса в голове. Однажды я видел фильм "Револьвер". Там неплохо показаны два этих голоса, например.

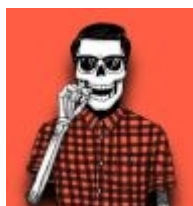
ДХ говорил, что один голос принадлежит вам, Телу, а другой -

какой-то чужой что ли 🤪 Всё время заставляет нервничать.

И вот, например, Romul говорит: я мечтаю о такой-то штуке. Я чувствую счастье, когда я думаю о ней. Моё тело знает, что я буду наслаждаться, когда обниму свою мечту. Но разум говорит "Ты ёбнулся? Иди работай, зарабатывай пенсию, и другим рассказывай, как это важно."

Но мы не имеем ввиду, что ум - наш враг. Просто мы не умеем с ним обращаться.

## Маленькая дерзость



### Raven

» Пн мар 10, 2014 9:07 am

Не думаю, что кто-то из вас может выдерживать ужасное, очень неприятное давление ума, и спокойно безмолвно следовать тем Путём, который предлагает Тело.

Для этого Воины разработали Контролируемую глупость.

Насколько я успел понять из общения с Масаей, она обманула ум просто великолепным, потрясающим способом. Но, к сожалению, когда она попробовала обучить нас этому трюку, мы прогнали её из "Нового цикла".

Так что попробуем что-то самопальное.

Практики Буддизма нам уже не подойдут, Путь Воина тоже для нас слишком труден, аскеза и прочая экзотика Востока неприемлема для горожан, но к счастью, у нас есть Магический Хакинг.

Давайте проверим всю эту писанину на практике.

Задания следующие:

### 1. Растяжки ног.

Замечательно у вас пошло ощущение стоп, теперь приподнимем эту энергию чуть выше. Желательно с утра, если никуда не спешите, садитесь удобным способом, ноги вытяните перед собой, а затем на каждый палец ноги кладите соответствующий палец руки (на большой - большой, на средний - средний, и так все пять).

Конечно, ноги ваши согнутся в коленях. Когда положите пальцы, слегка распрямитесь, и вытягивайте ноги. Ваше тело должно натянуться, но нигде не должно быть перенапряжения.

Постепенно вы будете привыкать к натяжению, и вам захочется ещё сильнее выпрямить ноги, чтобы тело тянулось ещё. Скорее всего, будут вибрации в голени, какие-нибудь пощипывания и прочие признаки пробивки каналов.

Вытягивайте тело, растягивайте связки. Идеальное состояние - когда вы сможете положить ладони на пятки, и лечь на свои ноги.

Но вряд ли до этого дойдёт 😊

### 2. "Йо-Йо".

Ум - это альпинист, который идёт к цели, последовательно и планомерно хватаясь за удобные выступы. Если у него какая-то неопределённость, ум теряется.

Проверните с ним такой сложноватый трюк: придумайте много вариантов чего-то, из чего вам реально нужно выбирать, не гипотетически. Например, посмотрите, как женщины выбирают платье в магазине, или туфли. Или как они достают вещи из шкафа перед важным мероприятием. Если у человека нет чёткого понимания цели, ум может довести вас до сильных эмоций, до полной растерянности, когда вы просто не можете пошевелиться. Предложите своему уму что-то типа "Всё, я решил изменить свою жизнь, и теперь я буду заниматься тем, что мне действительно нравится." Будет здорово посмотреть, как вы будете решать, что же вам нравится.

Когда вы сможете почувствовать метания ума при переборе вариантов, следом возьмите и дайте уму чёткую конкретную однозначную цель, отбросив все остальные. Типа "Сейчас мне нужно сделать именно это. Забрать кого-то с работы, зайти в прокуратуру, дописать стихотворение, приготовить борщ." Никаких вариантов, только одна конкретная цель.

Вам станет понятно, почему некоторые люди так успешны в жизни, и почему другие люди годами тянут волынку и находятся в неопределённом колебании.

### 3. "Ночные тени".

Перед сном расслабьтесь. Кто-то из вас уже заметил чувство движения при закрытых глазах.

Постарайтесь ощутить его.

Станьте очень внимательным и собранным, успокойтесь и прислушайтесь к темноте. Вы остаётесь на месте, а вокруг всё движется.

Только пожалуйста не придумывайте движение. Ощутите его. Оно есть.

Посмотрите, вы как будто на оживлённой улице. Оставайтесь на

месте в темноте, и наблюдайте за тем, как вокруг вас в темноте проносятся по своим делам ночные тени.

Давайте отведём на это 4-5-6 дней.  
Я буду рядом.

## Отчеты



### Romul

» Пн мар 10, 2014 12:36 pm

"ДХ описывал её как Путь с Сердцем или чистую связь с Намерением.

Возможно, вы, когда практиковали принятие решений, замечали некоторое замешательство, если речь шла о крупных выборах.

Действительно, в мелочах никаких проблем не заметно, потому что у нас есть множество накатанных привычек относительно мелких вопросов. А тогда, когда "нужно подумать", можно заметить, что мы имеем дело с небольшими конфликтами внутри мышления.

Выбор из вариантов - это всегда запара. Есть простой способ свести человека в депрессию: дать ему массу вариантов, в которых не будет принципиальных различий или выгод. А ещё лучше - много вариантов, результат которых будет не известен заранее. Это простой способ лишить человека уверенности, бодрости, решимости, энергичности, и прочих воображаемых достоинств.

Если вы попробуете это на себе, то поймёте, что без авторитетного совета можете быстро запутаться и начать нервничать.

Имея дело со сложными решениями, мы подключаем разум к просчёту разных моделей и возможных цепочек событий. Разум выдаёт предполагаемые результаты развития событий, а затем ум выбирает приемлемый или подходящий. Тут и ребёнку понятно, что

разум не может просчитать все возможные схемы развития событий, но, обладая "опытом жизни", многие люди обучаются угадывать будущее с некоторой долей вероятности, если вычисление проходит при знакомых условиях.

Однако, маги сделали открытие.

Ни разум, ни ум не обладают способностью принимать решения.

Они не созданы для этого.

Разум и ум присутствуют в теле для того, чтобы обучаться, получать человеческий опыт. Это не совсем родная для людей структура - ум и разум, - однако сейчас не будем углубляться в эту тему.

Функцией принятия решений в нас наделено Тело.

Это правда.

Только оно на самом деле знает...всегда знает..что нам делать, и когда.

К сожалению, мы уже слышим вокруг достаточно много ванильного дерьма в духе "Слушай своё тело", и это совсем не то, что нам нужно делать. Однако, я даже не знаю, как об этом сказать иначе.

К счастью, некоторые из вас уже стали замечать эту фишку в ходе нашей тренировки. Ваше тело некоторым, неописуемым пока способом всегда знает и понимает, как нужно действовать."

Это именно то что я ощущаю, но о чем не могу говорить!!!

Какой то синхрон. Но я в течении полторы недель слушаю решения тела. Результаты впечатляющие.

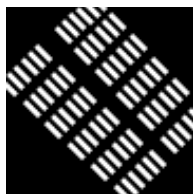


## Raven

» Пн мар 10, 2014 1:16 pm

Когда ты не обременён борьбой внутри себя, когда ум избавлен от суеты принятия решений, Тело

постепееееено приходит в сознание. Ты постепенно начинаешь просыпаться от пожизненной летаргии.



underwater

» Пн мар 10, 2014 2:59 pm

Как прогнали Масю из нового цикла? Кто посмел?!



Мне, признаться на третий или четвёртый день стало уже впадлу растягиваться, прям тело нылонныло не смог себя побороть.

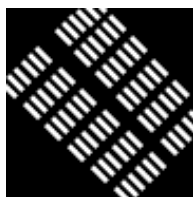
Сейчас встретил способ как ноги растягивать удобно, надо ногу ставить на стул!

А сесть с утра, потереть щиколотки, это просто подарок себе.

Теперь и вот этот способ

*садитесь удобным способом, ноги вытяните перед собой, а затем на каждый палец ноги кладите соответствующий палец руки*

Ок!



underwater

» Вт мар 11, 2014 6:50 pm

А я знаю что мы делаем! Мы активизируем организм!

Вот какой я умный 🤔

Сегодня по 10минут на каждую ногу, поставив ногу на стул немного тянул её, разогревал, хлопал. Это очень удобно и круто. Я пукал и рыгал, в общем организму понравилось, стопы стали горячие.

Лёг днём покимарить а там.. В общем под одеялом было жарко а мне снилось нечто непонятное, потом я как-бы оказался где-то в

организме, даже страшновато стало и я почувствовал массу неорганизованности в себе, тумана ли неосознанности. в общем противную массу такую, но всё равно. Тот факт что я делал какие-то упражнения: похлопывания, растирания, растяжку, всё это взбудоражило организм и мне показалось что я сознанием где-то в мягких тканях своего тела... Что за сюжет был неважно, но

интересно что нас там было много 😊

Кто-то сказал, одновременно с моей материализацией: так, щас он "провалится", он же неопытный. Другой сказал: щас я ему помогу. Я куда-то провалился, как в вату, похоже было что я был в какой-то бойлерной и детской комнаты в гипермаркете, какой-то аттракцион. потом понял что-то побарахтался вверх, куда-то вышел... И спросони в реальности меня обдало (от почек в голову) волной удовольствия.

Путаную хрень написал. Всё это двумя словами описал тамбов "хлопание ушами", когда писал о бредовых петлях. Так что я сегодня интенсивно лечился, это очень здоровское чувство!

У меня правая нога кривее левой, правый глаз фиговой видит, в общем я диагностирую у себя какой-то трабл из за диеты с печенью и соответственно правой почкой. Всё это делает меня злым и капризным. Надоело таким быть!

Активация ног, ступней, явно идёт мне на пользу. Ещё надо постоянно отрабатывать неосознанный продукт в голове.

А вчера, вчера мне понятно стало зачем головой крутить во время перепросмотра. Сейчас не получится хорошо объяснить... В общем голова сама ходить начала, потому что надо было размешать состояния правое с левым... В общем ПП ещё учиться и учиться, но начало положено!





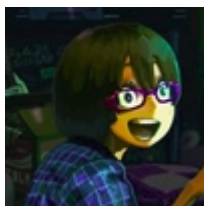
## astrophilus

» Вт мар 11, 2014 8:39 pm

*Raven писал(а):Дон Хуан предлагал  
развивать Волю Тела.*

Кажется, А.Кроули говорил: "Поступай согласно своей Воле. Таков Закон". Интересно, он то же самое имел в виду?

Второе упражнение нового задания погрузило меня в воспоминания и состояние "отчуждения". И только два действия, совершенные не Умом и не Разумом, открылись. И истинно, они перевернули течение жизни основательно, но оба, неизъяснимым образом были направлены на осуществление единственной Мечты.



## lutien

» Ср мар 12, 2014 6:24 am

позавчера перед сном ощущала движение вокруг легкое - просто едва заметное шевеление. потом во сне вкололи что-то между бровей, и оттуда маленькие бусинки отправлялись под глаза. при этом было неприятно. смогла вытащить часть. зачем пишу - вчера перед сном снова пыталась уловить движение и не вышло - было ощущение стерильного пространства, словно вообще все убрали. мб связано.

насчет вариантов штука ужасная - часто подвисяю на таком 😊 , несразу удастся сдвинуться куда-то. (ноги тянем)



## Ивек

» Ср мар 12, 2014 4:36 pm

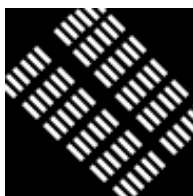
Ноги тяну) Очень приятная практика, после нее хорошие ощущения в теле при ходьбе.

Интересный синхрон, перед тем как прочитать новое задание, знакомая мне говорила, про то что в комнате появляются лишние тени, слышно движение, а я ей предложил ночью за ними понаблюдать, не шевелясь.

Дать мозгу много вариантов, это верный депрессняк) Такое было и не раз. А стоит дать ему команду выполнять что-то одно, и он уже сосредотачивается на решении самой задачи. Очень круто) Без этого не один раз висел на выборе, так ничего и не предпринимая, только себя изводя.

P.S. Ребята, а вы как теперь ходите, той же походкой, что была в задании?

Я так и не смог вернуться к своей обычной ходьбе, хотя специально внимания не обращаю, это новое ощущение, все время приходит само



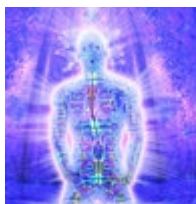
## underwater

» Ср мар 12, 2014 9:11 pm

ходим походкой силы, а куда деваться



но без общего массажа ног дальше вверх, простукиваний, прохлопываний, растяжек, ноги "найдут" где ещё перекосятся, так что дел с ногами много.



## astrophilus

» Ср мар 12, 2014 10:42 pm

Второй день состояние "внутри себя". Забавно. Внутри крутится ВД, а снаружи крутится, так называемая, повседневная жизнь. Шаблоны,

шаблоны, шаблоны ... Каким-то непонятным образом, самопроизвольно, внешние действия людей и мои (или не мои) мысли синхронизируются по принципу "так принято". Без моего участия. Бред, какой-то! Можно прервать этот водоворот если

выдержать паузу, лучше с задержкой дыхания. Но не на долго 😊 . И ничего такого Ум не экономит, наоборот, он пытается заполнить пустые промежутки времени псевдоактивной деятельностью или размышлениями о чём угодно.

Груз бессознательного приводит к мгновенному засыпанию, срывая ночное упражнение. Поэтому для коррекции делаю "вдыхание-выдыхание темноты".

Если в школе прогулял уроки, придётся отработать 😊



## Romul

» Чт мар 13, 2014 12:45 am

1) Растяжка приятная. Происходит быстрое пробуждение и активация какалов на ногах. Делаю еще хотьбу силы. Быстрее восстанавливается

энергия.

2) При принятии решений больше доверяю телу

3) Доходит до мишуры, затем просто темнота, а потом я вырубаюсь.



## ltd020

» Чт мар 13, 2014 2:47 pm

ОЖ. После всех этих растягиваний ног, в середине дня, при обычной рутинной деятельности, у меня вдруг начали всплывать различные картинки из прошлого. Как лунки, только всегда разные и их много.

Да, ходить на внешних стопах телу нравится, определённо, больше. Так же заметился интересный эффект, при данном способе ходьбы ноги стали постоянно наращивать скорость движения. Ходить медленно с вывернутыми стопами как-то не выходит.

На счёт принятия решений вообще перестал заморачиваться, все верные варианты выбираются естественно, как будто так и должно быть.

С третьим пунктом почему-то пробел - совсем вылетело. Начинаю наверстывать.



## astrophilus

» Чт мар 13, 2014 6:56 pm

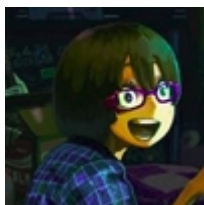
*Raven писал(а): Однако, ум - конечно, подлая штука. Если его не контролировать, он поглощает все ресурсы внимания.*

*Полностью. Ну и ещё он может вас привести к гибели.*



Сегодня "поймал" пример твоих слов, когда автоматический ежедневно повторяемый манёвр чудом (читай, благодаря Маниту) не привел к самоликвидации Ума, из-за более позднего, чем обычно, переключения светофора.

Интересно, что событие "подчистило" мыслительный процесс, и стало понятным времяпрепровождение этого замечательного "помощника". Он занимается непрерывным ветвлением и перепроверкой прошлых и будущих событий. События, которые были в прошлом, но не удовлетворили ЧСВ, прокручиваются мысленно неоднократно с различными вариантами "положительного" исхода, и тут же, одновременно, планируется ближайшее и отдалённое будущее. Объём внимания на эти процедуры поглощается огромный, ничего не остаётся на восприятие действительности.



## lutien

» Чт мар 13, 2014 10:58 pm

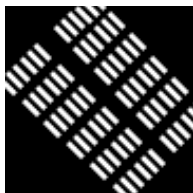
по решениям стараюсь не думать вообще, уже (полегче) остальное как обычно... только сон жутко интересный и яркий был) жаль не досмотрела 🤪



## Informal\_Heart

» Пт мар 14, 2014 7:59 am

Интересно, уже два раза получалось делать второе задание. Ставила перед собой задачу выбрать из чего-то (да/нет, идти/не идти..), чем вызывала смятение. Наблюдала за собой, как ум мечется туда-сюда, как это начинает поглощать полностью и высасывать энергию. Потом говорила себе, что, мол, нет.. пора спать. Как бы отодвигала эту суматоху от себя. Очень крутое чувство потом - как будто расширялась во все стороны и становилось очень легко, тяжесть на груди проходила. Момент счастья)



## underwater

» Пт мар 14, 2014 8:14 am

я сегодня не такой вялый по пробуждении, больше тянулся, стопы теплее ушей 🤪

вечером размялся неплохо каузальная практика усилила обычную предсновенную оздоровительную возню. Когда утомлённый прилёг и выдыхал тепло вниз, откуда-то изнутри пришёл маленький "тюк" земли поднявшись невысоко. Но мне хватило чтобы расправиться, поддавшись самопроизвольному сокращению мышц, окончательно отправившись ко сну.

Утром вставал, хватался за ноги, 10 секунд, 30, потом спал, потом опять вставал, и за ноги...

А то что мы так глубоко спим и трудно просыпаемся, отличный повод для тренировки осознанности, в пограничном состоянии когда тянет обратно на подушку, действовать через пьянящее

расслабление... Это ли не тренажор 🍺🍺

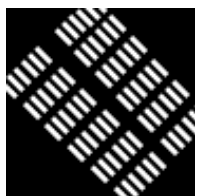


## Romul

» Пт мар 14, 2014 8:35 am

Меня походу обожрали. Качество практики упало. Просто проснулся и понял, что опустошен. Печаль.

- 1) При ростяжке приятные ощущения распространяются на всю ногу. Делаю походку силы.
- 2) Да, концентрация на чем то приближенном облегчает принятие решений. Мы не даем Уму столько времени на смятение.
- 3) С теньями проблема. Я могу представить это движение. Но вот почувствовать не получается пока.. Но меня не покидает уверенность, что все же я смогу это сделать.



## underwater

» Пт мар 14, 2014 1:27 pm

Извините за оффтоп, Romul, но разье плохо что обожрали. Значит вы вкусный.

Хуже когда в рот насрут. Мы же тут обучаемся хакерским методам набора энергии, внезапно! Деро говорил что мы не бочки для энергии а скорее трубы.

Есть подход, что когда "отжирание" очень помогает наполнению. продувка труб.

Другое дело мы пчелялим себя сами, мол: опа, обожрали, печалька.

Это хуже.

А вообще я для себя сказал, не берите в голову, простите, извините.

Предлагаю вам продолжать усилия, до новых встреч в эфире!



**Ивек**

» Пт мар 14, 2014 4:00 pm

underwater хорошие слова 🤔  
тоже переживаю что меня таки обожрали)

Ощущения от растяжки изменились, как будто когда тянешь ноги руками, энергия которая должна уходить через ноги циркулирует по рукам, чувствуется жар, и после упражнения в икроножных и мышцах предплечья остается тепло. Еще во время растяжки кажется что руки удлиняются бесконечно куда-то вперед в одну точку 🤔

Когда перед сном ощущаешь движение теней вокруг, похоже на практ по КС, сначала тени притягиваются сгущаются вокруг, потом за ними на другом плане, начинают проступать очертания светлых предметов, и все меня уносит в сон.



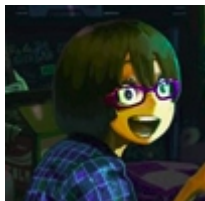
**Romul**

» Пт мар 14, 2014 7:12 pm

1) сдавал растяжку на физ ре. Типа норматив.  
Препоуд удивился моей растяжке и ставил меня всем  
впример 😊))

2) стало легче. Иногда стоит заняться хоть чем нибудь отпустить ситуацию, расслабиться и решение само приходит.

3) теней еще видел. Жду.



**lutien**

» Пт мар 14, 2014 8:12 pm

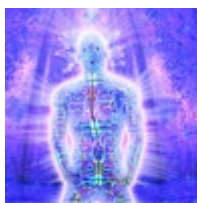
эм... видно с каналами и энергией еще не просекли

в чем дело 🤔 .

с решениями - не могу отцепиться от этих мыслей

даже когда резко отвлекаюсь на что-то другое.

тени не вижу)



**astrophilus**

» Пт мар 14, 2014 11:02 pm

*Raven писал(а): Разум выдаёт предполагаемые результаты развития событий, а затем ум выбирает приемлемый или подходящий. Тут и ребёнку понятно, что разум не может просчитать все возможные схемы развития событий, но, обладая "опытом жизни", многие люди обучаются угадывать будущее с некоторой долей вероятности, если вычисление проходит при знакомых условиях.*

О-о-о-очень интересный момент. Наверное, всем приходилось испытать эпизоды предвидения или спонтанных правильных решений. Самое банальное - это "направо не ходи, налево иди". Ну и достаточно яркое, - "отказался лететь на самолёте, а самолёт

разбился". Последнее уже никак не просчитаешь 🤔 . Сегодня фиксировал именно эту сторону процесса. Перебор ума-разума чётко виден, несмотря на то, что перебор вариантов занимает секунду: перед глазами выстраивается визуальная цепочка возможных сценариев будущего, плюс подсказки суфлёра. А вот

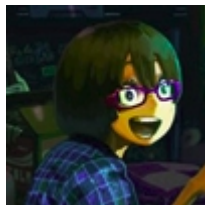


"голос Тела" беззвучен и невидим. Время сжато в точку. Ты сначала действуешь, а потом спрашиваешь себя: "Почему?".

*Informal\_Heart писал(а): Как бы отодвигала эту суматоху от себя.*

Да, прямо в десятку! Отталкиваешь от себя это что-то тяжёлое и назойливое.

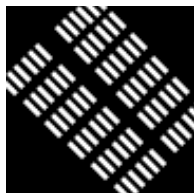
Эксперименты по выбору проводил с телефонами. Множественный выбор, нервозность, повышение температуры, тошнота и вялость ... И достаточно просто перенести внимание и физически выйти из пространства принятия решений, как отпускает. А потом ты вдруг понимаешь, что тебе вообще телефон не нужен 🤖



**lutien**

» Сб мар 15, 2014 1:49 pm

увидела тень, думаю 🤖, промчалась быстренько сбоку, за столиком и все. почему-то сразу пришли мысли про маленькую собачку) хотя это скорее была темная недоклякса))



**underwater**

» Сб мар 15, 2014 5:18 pm

Что-то происходит. Иного и сказать не могу. Да вы и сами знаете 🤖

Сложности побоку, в сны прорывается нужная инфа в доступной форме.

Типа надо заняться стратегией. Ясно кем хочется стать в туманной перспективе, кажется что. А в программе повседневности

плавающие баги, которые колбасят тональ.  
Займусь кратко-средне срочной детализацией пока. Из потока выйти не получается. Получается проходить мало и распиздяйничать, и жалеть самоотверженность тех людей, связанных с тобой. И восхищаться.

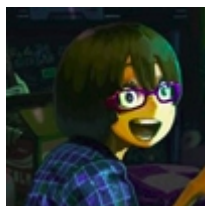


## Informal\_Heart

» Вс мар 16, 2014 11:39 am

Вчера обожрали. Очень сильно. Пыталась отталкивать, но оно как ком - все сильнее и сильнее каждый раз накатывало, превращаясь в одну большую гадость. В конце концов сломалась.

НО! Я тени вчера увидела! Они реально двигались, прямо не по себе сначала стало. Ум отреагировал по-дурацки как обычно. Стала думать что, может быть, это мне все кажется или с глазами что. Но они реально двигались)

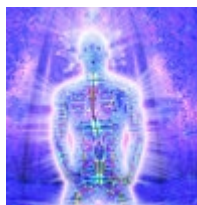


## lutien

» Вс мар 16, 2014 12:13 pm

получилось с решениями - после того как опять загнала себя в тупик, переключилась сразу на какую-то мелочь и легко как-то стало) почти радостно

тени не видела. ну и ладно 😊



## astrophilus

» Вс мар 16, 2014 1:35 pm

Да, с тенями сложновато. Лёжа засыпаю, поэтому продолжаю практиковать сидя. Полного

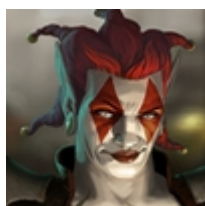
расслабления так не получаю, но секундную грань между мирами поймать удастся. Самих теней не зафиксировал, а лишь движение, точнее меняющий направление поток какой-то плотной разнородной субстанции.



## Romul

» Вс мар 16, 2014 6:15 pm

Болею. Температура. Валяюсь в кровати. Но вроде как заметил тени... В Виде движения. Будто стоишь и сквозь тебя ветер дует.

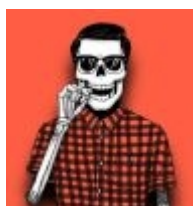


## узелок

» Вс мар 16, 2014 6:38 pm

Зачем вам тени? Raven говорит об ощущении движения. Поправьте меня, если я не прав.

У меня часто такое происходит. Бывает лягу, только закрою глаза, а меня вертит, носит, водит. Т.е. лежа неподвижно, я чувствую что двигаюсь. Не знаю что с этим делать.



## Raven

» Пн мар 17, 2014 7:17 am

узелок,

вечно нам хочется что-то с чем-то делать 🧐

Да-да, я имею ввиду именно движение. Но это же проще простого: ты типа такой посреди проезжей части с завязанными глазами. Вокруг носится всё подряд, но ты не знаешь, что это. А ветерком так обдаёт понемногу.

# Пора отдохнуть

Ну вот



Raven

» Пн мар 17, 2014 7:12 am

Ну вот.

Пора отдохнуть.

Вы не переживайте, что мы не дошли до значительных сдвигов. Перемены наступают за секунды, но подготовка к ним порой занимает некоторое время. И, по-моему, у вас всё хорошо работает.

Мне нравится, что нас осталось так не много, и что это люди, которые могут продолжать даже без каких-то заметных сдвигов. Знаете, Магия пропускает только тех, кто готов отдаваться на 111 процентов.

Тот период, во время которого вы доверяли мне, и делали все эти странные вещи - это подготовительная стадия. Мы попеременно переносили внимание то в область ума, то в область Тела. К счастью и сожалению, мы прикасаемся к процессам, которые требуют огромных вложений энергии и внимания, и часто заставляют нас делать что-то, не понимая, как это работает. И если мы продолжим путь Исследователей, нужно знать, что пока мы не стали Магами, мы обречены делать каждый следующий шаг туда, где ум будет чувствовать неопределённость, и даже опасность. И где ему каждый раз всё больше нужно будет уступать мудрости Древнего Тела.

Я хотел сказать вам об этом немного перед тем, как мы разойдёмся. Может, вам будет интересно:

Проводя нас через тренировки я исходил из первичной задачи

слегка включить память Тела.

По моему убеждению, Сновидение и сталкинг опираются на Тело, и для этого отодвигают контроль ума на второй план.

Карлос Кастанеда заявлял в интервью, что сталкеры постоянно ищут и вовлекают себя в гущу когнитивных диссонансов, чтобы наблюдать за тем, как работает разум.

Дело в том, что наш ум и разум заточены строго на то, чтобы выживать наилучшим образом. Вся работа ума в союзе с разумом ориентирована на выживание, будь то накопление ресурсов, распределение, обучение, оборона или нападение средствами "психологии" и всё остальное.

Умственная деятельность направлена только на выживание в самых разных масштабах - от выживания личности, и ближайшего окружения, до группового выживания в масштабе компании друзей, рабочей группы, или человечества как вида.

Но если бы мы уделили наше сталкерское внимание стратегии выживания ума, мы бы обнаружили массу странных противоречий, распутывая которые, мы бы увидели, что ум стремится к выживанию не Человека, а самого ума.

Он старается продлить своё существование сначала в теле, в котором мы его обнаруживаем, а затем - в памяти человечества в качестве Идеи.

Это Ум сформировал социальную среду,- систему отношений людей,- таким образом, чтобы обеспечить свое выживание, и управлять этим процессом, используя людей как элементы стратегического плана.

Я так сосредоточен на этом по двум причинам. Во-первых, я вижу первичной целью отслеживание стратегии Ума, и понимание его работы. Это приведет нас к исследованию первого внимания, потому что именно оно является стартом и базой для всех путешествий Воина.

Изучая философию Дона Хуана, я вижу, что он выстраивает именно так последовательность жизни Воина: сначала разберитесь с первым вниманием, потом приступайте ко второму.

Вполне понятно пристрастие людей к потрясающим переживаниям

из Второго внимания, но они не станут реальной частью нашей жизни, если для них не готова подходящая чистая и крепкая основа. Все эти эзотерические красоты останутся идеями для ума, недоступными для практического использования и проживания, сколько ты о них ни читай или слушай.

Поэтому чисто стратегически я бы поделил подход к Сновидению на три большие части: Изучение Первого внимания (Правила Игры), Ощущение Пути-с-Сердцем (Цели воина), Технологии работы с инвентарными списками (для сохранения, и перераспределения энергии). Затем - Использование свободной энергии для превращения её в Личную Силу.

Личная Сила - это актив, который открывает нам Шансы. а Шансы - это те самые восхитительные ночи волшебных Сновидений и путешествия в неизведенное.

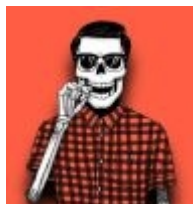
Затем можно отправляться в целенаправленные вылазки в области второго внимания.

Во-вторых, примерно так (по расположению и интенсивности) для меня раскрывались эти этапы теми странными силами, которые я повстречал во время сновидений, запущенных Равенной и Масяней. Мне кажется, что ХС постоянно иницируют нас с той стороны. Мне так кажется. Я думаю, что у нас не будет настоящего общения с ХС, пока мы не можем воспринимать их Сновиденные Тела, и помнить эти встречи. Всё прочее будет форумным общением, или выполнением поручений, и со временем площадка станет каким-то интернет-орденом хранителей знаний ХС.

Мне кажется, все мы достойны большего. Мы могли бы переживать эти Знания непосредственно, и развивать их. На меньшее зачем тратить время своей жизни? А хранить Знания можно иначе, чем бесконечно обсуждать их.

Спасибо, что дочитали всё это, я прямо чувствую, как завершил цикл. 😊

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ



Raven

» Пн мар 17, 2014 7:13 am

astrophilus, я лично не думаю, что Кроули имел ввиду то же самое, что Дон Хуан.

ДХ был жёстким практиком Магии. Для него существовали только осязаемые понятия, так сказать. Если он говорил о Воле Тела, то он говорил о ней конкретно, как о Чувстве, влияющем на мир вне кокона. Он обучал Карлоса развивать это чувство, вовлекал его в розыгрыши, которые включали это чувство; и даже вся его экзистенциальная философия была как будто сфокусирована на ежесекундном воздействии на мозг молодого нагваля. Он практически не использует отвлечённых метафор. Он говорит чётко о магии.

Алистер Кроули, хотя он и практиковал магию, в первую очередь был всё таки мистиком. Он часто и густо философствует о Бесконечности.

Он обладал невероятной эрудицией и развитым мышлением теоретика в самых разных областях. Я думаю, что его знаменитое "Делай, что изволишь.." относится к мистической философии, которую он называл "Телемой", и описывал как Волю Вселенной, которая проявляется через нас, людей, как искренняя спонтанность. И в этом смысле Кроули, конечно, намудрил дофига. Я прочёл почти всё, что написал этот чувак, и нашёл объяснение его "мистическому гедонизму" только в одном его труде - "Книге Лжей". Которую сам он считает лучшей, и самой полной своей работой.

По-моему, она действительно даёт ответ на вопрос...на все вопросы

о Телеме, и сама по себе является удивительной! Несмотря на кокетство Алистера и его замудрёхи.

Короче, по-моему, у Алистера Воля - это более философская концепция, тогда как у ДХ - полностью ясный и практичный принцип: опора на энергию.

astrophilus, да, интересное наблюдение. Время - это область работы ума и разума. Главное питание ума - это время. Мы либо перебираем варианты прошлого, и плодим сожаления, либо варианты будущего, и плодим ожидания.

И то и другое приводят нас к разочарованию в жизни 😊 Таким образом людьми очень просто управлять.

Однако, с умом можно поладить.

Ребята, а я вот не думаю, что Воины - это бочки или трубы энергии. Всё таки верно ДХ говорит, что мы - сначала пузыри, а потом два Кольца Силы.

Воины никуда не проводят энергию, она постоянно циркулирует внутри кокона. Есть три варианта её движения: аккумулятивный, экспрессивный и циклический.

Мы копили энергию для каких-то проявлений, либо же поддерживаем положение дел, как нам нравится.

Если энергия накапливается, мы ждём. Если проявляется, мы действуем. Если зациклена - мы усваиваем, и фиксируемся. Если энергия останавливается, начинается болезнь и разрушение заблокированного участка.

Энергия - как деньги. Она должна находиться в обороте. В контролируемых пропорциях и с ясно обозначенной целью. Энергия вкладывается в действия.

Энергия движется по кругам, известным как Мандалы. Личная сила



приводит к усилению вращения Мандалы (мы так закручивали хвост от Земли), объём энергии увеличивает радиус Мандалы. Поэтому рядом с сильными и энергичными людьми вы тоже чувствуете, что на вас попадает.

Это я к тому, что, мне кажется, никого из вас не обожрали.

У меня есть наблюдение: пять-семь дней назад у всех в стране резко случился спад энергии и расстройство в делах. Даже в Крыму как-то вяло стало за 5 дней до выборов.

Думаю, что у кого-то есть такая кнопка: когда жарко становится, её жмут, и всем так спокойно делается, так томительно, так влом.

Ну сами подумайте, кто бы вас мог подождать? 😊

Что касается Теней.

Даже не знаю, как подсказать вам.

Это аналог "Мишуры", о которой говорит Равенна. Только не визуальный, а всем телом.

Наверное, те, кто не видел Мишуры, не ощутили и движение теней.

Не знаю..можно назвать это "Ветер сновидения" или "Волны тьмы" - какое-то движение вокруг вас, не могу описать точнее.

Нужно определённое состояние, чтобы ощутить это.

Спокойствие, внимательность, наблюдательность.. Тени кружатся всегда вокруг вас, они стараются занять ваше внимание. Мы уже замечали их, когда вытягивали внимание из фильмов. Что тут ещё добавить..

Может, просто это не ваше.

# Инвентарные списки



## Raven

» Пн мар 17, 2014 7:13 am

И кстати.

Если хотите, могу вам дать забавный способ, чтобы начать работу с инвентарными списками.

Мы ж как-то говорили, что, типа, тело знает лучше, что нам нужно, а ум только жрет и права качает.

Можно это проверить.

Разделите лист бумаги на три сектора:

1. Что я хотел сделать.
2. Что я делал.
3. Почему.

И заполняйте его каждый вечер в течение недели. Через семь дней у вас будет "Финансовый отчёт" об использовании ваших ресурсов. Чем подробнее вы будете его заполнять, тем точнее будет картина. Если вы тоже замечаете, что жизнь коротка, а мечта где-то там, то наверное, вам захочется сделать что-нибудь с этим отчётом. Может, вы заметите какие-то ненужные статьи расходования в этом прайсе.

Спасибо всем.

# Завершение



## Raven

» Пн мар 17, 2014 8:44 am

Рэйвен, это просто перерыв и вскоре мы с новыми силами вернемся к практике или это окончание?



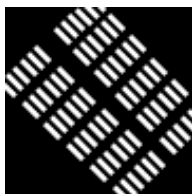
## ltd020

» Пн мар 17, 2014 9:38 am

Значит у всех всё нормально было(в смысле теней). Я тоже думал что что-то не так, а оно вон как.

Движение схоже с перемещением дыма или пара, только поплотнее. Ещё в реале есть подобная штука, когда с открытыми глазами долго смотришь на какойнибудь рябящий объект, начинают плыть едва заметные( а иногда и очень чёткие) потоки.

P.s Ну, мы двигались не совсем уж без изменений, как же пробужденная память тела? Это очень важная штукавина. Так или иначе, выражаю огромную благодарность Raven'у как самому понимающему руководителю(спасибо за поддержку в трудные времена). И благодарю вас, ребята, за искренность, веру, и за всегда актуальные дополнения.



## underwater

» Пн мар 17, 2014 10:07 am

Raven нами недоволен 😏

И что нам теперь делать без одобрения и признания... Мне вчера привиделось в приступе медитации что ум как старая бабка, которая молодеет если нехрена не делать и

индугльгировать и стареет и курвится если направить энергию на..  
любовь

Рад всех видеть в своих коротких прорывах и любить вас,  
когда получалось.

Непрощалово 🤔



## Informal\_Heart

» Пн мар 17, 2014 11:12 am

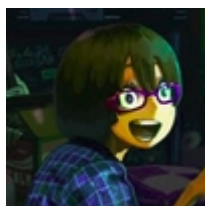
Raven, **спасибо огромное** за практ!

Твоя забота о нас безолаберных неоценима)

Отдельная благодарность за твои разъяснения, они  
правда безумно вдохновляют)  
Отдохнуть и правда стоит.

Друзья, спасибо за компанию 🤔🤔

Жду продолжения)



## lutien

» Пн мар 17, 2014 12:44 pm

блин а только память шевелиться начала, как  
обычно)))

пасибки большое Рэйвен 🤔 , дико счастливы за  
возможность которую даешь)  
ждем-с продолжения)



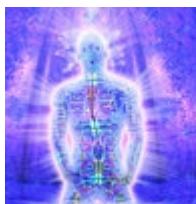
AWA

» Пн мар 17, 2014 4:03 pm

Реально что-то я в последнюю неделю от рук отбилась и не поддерживаю социальные контакты, по делам никуда не выходила. Даже отчёт всё никак не писался...

Или это меня плющит, или некое подобие движения воспринимается и с открытыми глазами. Опять же, иногда будто именно я двигаюсь.

Проблемно до сих пор различать варианты ума и тела.



astrophilus

» Пн мар 17, 2014 5:20 pm

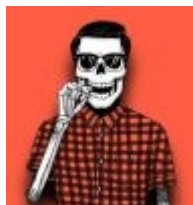
*Raven писал(а): Мне кажется, что ХС постоянно иницируют нас с той стороны. Я думаю, что у нас не будет настоящего общения с ХС, пока мы не можем воспринимать их Сновиденные Тела, и помнить эти встречи.*

+100

А теперь напишу немного про тебя, Raven. 🤖 Завершение этого цикла совпало с сегодняшним сновидением. Твой пост явился для меня знаком рассказать о нём. Итак, долгая поездка на электичке, продолжалась длительной прогулкой по лесу, выйдя из которого, я оказался на Т-образном перекрёстке двух дорог. Это было интересное место, где припарковалось несколько такси. А водителями были цыгане 🏠. Самое интересное, что ты оставил дальнейший план следования, и таксист отвёз меня к очень интересному строению, напоминающему храм, который, почему то,

назывался Лабораторией. Внутри находился некий Лабирин, проход через который специфическим образом трансформировал Тело. Ты прошёл его полностью, показывая как именно надо вступать во взаимодействие с теми энергетически-информационными структурами, которые помогают нашему эволюционному развитию. Я пошёл по твоим стопам, но не резонировал должным образом и, кроме этого, не дошёл до конца. Важно не это, а то, что ты показывал это для всех участников данного практикума. Говорю так, потому что там был и другой практикант.

Продолжим когда-нибудь 🤖🤖



Raven

» Вт мар 18, 2014 5:54 am

Romul, а как захотим.

Если заскучаете, и захотите еще повозиться, оставляйте заявки в этой теме после 20 апреля.

Underwater. Одобряю тебя.

Awa, у тела всегда только один вариант. На самом деле у тебя всегда есть только один реальный вариант. И тысячи иллюзорных. Чтобы выбрать иллюзорные, нужно думать. Чтобы выбрать правильный, нужно слушать.

Так шаг за шагом прокладывается Путь с Сердцем.


Astrophilus, если это предложение, то круто. я тогда попрошу во время перерыва не забывать вытаскивать внимание из сюжетов хоть время от времени, пару раз снова связаться с Жемчужной Гайей, и попробуй поработать с инвентарными списками.

Друзья, это вам всем спасибо.


Не забывайте, что все, что вы получили от общения, всегда было в вас. И открылось благодаря вашим усилиям. Как постарались, так и

продвинулись. Так что это ваша заслуга.

Я лично получил интереснейшие перемены в жизни, благодаря

вашему потоку. 

Прикиньте, сколько искренних усилий, приложенных в едином

направлении. Это было круто. 

# Часть 2

## Нетерпеж

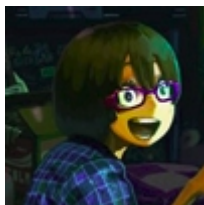


**astrophilus**

» Вс апр 20, 2014 9:53 am

Raven, родной! Уже 20 апреля! Ты где? Когда

продолжим BIOS перепрошивать?



**lutien**

» Вс апр 20, 2014 10:30 am

кстати да) готов к труду и обороне!



**Informal\_Heart**

» Вс апр 20, 2014 12:45 pm

Тоже готова







## Psychonaut

» Вс апр 20, 2014 9:26 pm

*astrophilus писал(а):Raven, родной! Уже 20 апреля! Ты где? Когда продолжим BIOS*

перепрошивать?



Он же сказал - "после 20 апреля".

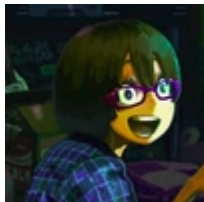
Ещё пока не "после 20 апреля" 🤖



## Romul

» Вс апр 20, 2014 9:29 pm

я весь ожидание)))

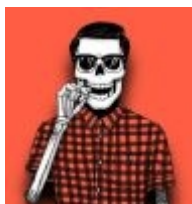


## Iutien

» Вс апр 20, 2014 11:00 pm

Psychonaut, а нам не терпится 🤖

Точка отсчета



## Raven

» Пн апр 21, 2014 12:20 am

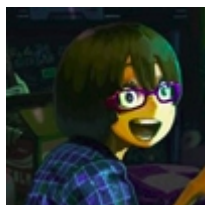
Ну раз так, давайте продолжим.

Дайте мне четыре дня на подготовку пажалста.

А пока можете по желанию, в свободном режиме рассказать о том, почему вы вообще связались с хакерами, чего хотите от жизни, и вообще куда это всё у вас катится.

Повторю, это по желанию.

Просто мне очень интересно



**lutien**

» Пн апр 21, 2014 7:00 am

было жутко, что шаблон школа-работа-дети-смерть это все, что может быть - слишком банально.

хакеры - это не разбавленный концентрат знаний - еще поэтому наверн), а вообще, если б не книжки что тырила у

сестры... небыло бы никаких "почему" и "потому что" для меня охота словить гармонию с собой и миром и прорваться выше золотой середины. непонятно, куда это все катится, главное, что не



стоит на месте

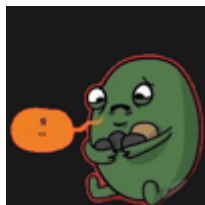


**astrophilus**

» Пн апр 21, 2014 2:41 pm

Ключевые слова для меня - это исследования и путешествия в неизведанное. "Катится" всё достаточно медленно в верном направлении.

Движение непрерывное, фактор времени ослабил давление.



**underwater**

» Пн апр 21, 2014 2:55 pm

И вот один мой друг рассказал сон, что там он общался с девушкой и они обменялись номерами. Мне это показалось гениальным! Я больше обратил

внимание на свои сны. Потом узнал что тема на самом деле как-то рассматривается, Лаберж там, ещё какие-то...

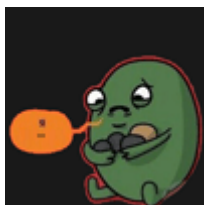
Когда я влез в интернет меня интересовали хакеры, потому что мне хотелось научиться хакерским программам и сновидения. Ну так я и нашёл сайт на народе, только там было написано что он закрыт, это меня демотивировало. Но вроде-бы я тогда нашёл зеркало и прочитал первые письма. Мне это было не с кем обсудить а значит осмыслить и понять.

Шли годы.

Потом как-то мы с одним маньяком смотрели фильм с фредди крюггером. И он в красках описал своё вдохновение, как бы он хотел быть как фредди, контролировать сновидения, посещать и резать маленьких детей 🤪. Одновременно я видел что у него доброе сердце и я не обращая внимания на детей поделился с ним то что знал сам.

Спустя неделю я ему показал на флешке слитые из интернета материалы а он мне Книгу, которую купил в молодой гвардии, она называлась "Хакеры сновидений" о\_О.

И понеслась! Сначала нас было трое, Друг№1 Я и тот Маньяк. А ну ещё 2 девочки... Первый отвалился в силу каких-то причин. Как-раз по моему девочек. Второй перестал быть маньяком, казалось бы поправил психику, мы занимались вместе БИ я ему рассказывал что происходит на форумах и затягивал в некоторые исследования. Теперь мы разошлись, было круто, хотя мы и много тупили, это нас самих раздражало. Мы сползли в банальность на самом деле... Много ненужного делали и наоборот нужного не делали. И так постоянно.



## underwater

» Пн апр 21, 2014 3:38 pm

У этой книги была ещё одна замечательная черта, передав её, по цепочке транзитов, через время, в этом супе банальности я встретил замечательную девушку. Это был потрясающий опыт. Мы друг другу сильно понравились.

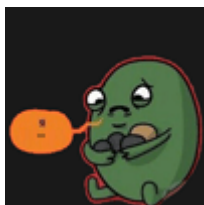
Естественно мир стал нас разводить а меня просто закошмарило от этого. Я тупее неё и надолго предпочёл самопоедание. Меня всё перестало интересовать кроме своей боли. Подстава. Потом пошли подстава за подставой. Я прыгал со стула на стул, всё это время на форуме была Равенна. Я помню её в своих снах. А меня то почти и не было.

Не просто мозгов не хватило не попадаться... Многие вещи я видел, но от прошлых аффектов я делал ненужные вещи и сталкивался с новыми страшными аффектами.

Дошло до того что вообще ничего нет. Полная нищета, нелепые привычки и дурацкий распорядок дня. Я так понимаю я нахватался

дерьма по уши 🤪. Одновременно раздражитель в виде влюблённости присутствует. По индикаторам у неё (у влюблённости?) всё хорошо. Осознание этого тянет меня за уши, то вверх то вниз.

Я это написал не для того чтобы меня кто нибудь пожалел, ребята. Просто чтобы вы увидели возможно ключ какой-то. Казалось бы кругом всё замарионечено чуть меньше чем полностью, но у нас есть свобода воли. Свобода воли в том, насколько далеко мы продвинемся?



## underwater

» Пн апр 21, 2014 3:52 pm

Я очень хотел кулич до пасхи съесть 🤪 Я искал но его спрятали.

Теперь я хочу побороть космическую заразу, которая людей делает дебилами.

Но и самому как то ... Продвинуться.

Хочу допаминовых ломок и озорных включений дремлющих психических механизмов. Хочу устойчивости и катану! Хочу делать что-то полезное но не из под палки и интересное. И чтобы никто не спалил что я это делаю и не затроллил-заулюлюкал или затрахал.



## Psychonaut

» Пн апр 21, 2014 4:31 pm

Когда-то, N лет тому назад, в нашей студенческой компании были очень популярны книги Кастанеды.

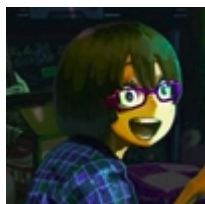
Они ходили по рукам, их обсуждали, ими восхищались. Дошли они и до меня. Я начал читать и... забросил. "Что за чушь?!" - подумал я. Точней, первые 3-4 тома я прочитал на ура, а затем меня начало клинить. И я про Кастанеду забыл.

Затем, спустя M лет что-то заставило меня снова прочитать Кастанеду. И он, на удивление, прошёл на ура. То ли я изменился за это время, то ли что-то ещё - не знаю. При этом, что интересно, все те мои старые знакомые, благодаря которым я когда-то впервые столкнулся с этими книгами, к тому времени с точностью до наоборот - полностью охладели к Кастанеде.

Я стал лазить по интернетам, где набрёл на разные кастанедовские форумы, но основная масса людей там, как оказалось, были совершенно чуждыми мне по духу - мне не о чем было с ними

говорить. Просто удивительно, что эти люди читали те же самые книги и, казалось бы, должны быть единомышленниками. Ан нет. Впрочем, справедливости ради, надо отметить, что время от времени там появлялись интересные индивидуумы, но они были скорее исключением из правила. (С некоторыми из которых я, к слову, познакомился и в реале.) В общем, в какой-то момент я ушёл с этих форумов.

К тому моменту у нас в реале уже образовалась небольшая компания людей, интересовавшихся всякой эзотерикой. И кто-то из этой компании предложил мне прочитать "Хакеров сновидений". И вот я здесь.



**lutien**

» Пн апр 21, 2014 5:33 pm

забыла добавить к целям развитие, и еще сунулась сюда потому что возможность осознанных

сновидений очень сильно всколыхнула меня 😊

спим полжизни - а оказывается, что можно использовать это время с толком.



**Ивек**

» Пн апр 21, 2014 6:15 pm

Лет в 16 или 17 увлекался всякими книгами про магию. Вы их все прекрасно видели в книжных магазинах, в отдельных отделах по эзотерике.

Яркие манящие названия, и одно и то же внутри.) Иногда конечно попадались интересные вещи. А потом брат дал мне почитать томик Кастанеды, вроде как раз была книга искусство сновидения. Меня сильно завлекло, читал КК года полтора. Прочитал все книги, потом их перечитывал кусками. Про хакеров сновидений узнал купив весевскую книжку, в которой был текст взятый с форума. Очень

вдохновило, начал искать в сети, сначала посмотрел на дримхакерс.орг, и решил что хс, это красивая сказка-завлекалка, судя по той жеванине что была на форуме. Спустя какое-то время наткнулся на письма Изриги, старый сайт, ну а после уже и на

дримхакерс 😊

Сны с детства были яркими, и часто хорошо запоминались. Но это в основном кошмары, в которых постоянно есть страх, тревога, чувство опасности и еще чего-то манящего) Поэтому всегда к ним был интерес.

Теперь время от времени, какая-то сила выдергивает меня из бытовухи сюда, и очень часто к самому интересному.. А так я обычный рядовой лентяй, который находит время скучать, переживать, устать и совсем забывает про игры с Духом.



AWA

» Пн апр 21, 2014 11:25 pm

Это была просто череда событий, в результате которых я узнала о ХС и не могла не воспользоваться возможностью. Иногда мне казалось, я должна быть благодарна человеку, который ненароком этому поспособствовал, но потом поняла, что он был просто звеном.

Добавилась настройка - я научилась воспринимать жизнь с другого уровня - слой личности, который может оценивать поведение и принципы более низшего слоя. Последний имеет какие-то цели, наслаждается жизнью, тонет в проблемах, находит решения, погружается глубже в себя...А верхний слой понимает всю иллюзорность реальности, и здесь 3 варианта: либо жить первым слоем, чувствуя тень второго и подавляя сомнения, либо свихнуться, к чему меня иногда клонит, либо брать под контроль своё существование и играть, ну вы поняли - верный лишь один.

Третий вариант является единственным, имеющим смысл. У меня

две крайности, которые проявлены одновременно: "всё реально" и "ничего не реально". Это как равновесие, амбивалентность, иногда легче стоять и иметь возможность пойти в любом направлении. А сновидения - это ключ ко всему - не больше, не меньше (я всегда была в этом уверена).

Если честно, я не в курсе, куда всё катится, но в этом-то и интрига



Знаю одно: результат существует, вся суть в процессе. Это способ жить...

Просто невозможно иначе...

его

» Вт апр 22, 2014 1:25 am

Сеть привела. Увлекался давно "спутниковой рыбалкой", можно было это назвать магическим действием, контактом с Сетью, но тогда ничего такого и не волновало. Всё происходило само собой, в сегодняшнем переосмыслении конечно же, но ничего сверх необычного, хотя тоже опыт. Но не об этом. "Поймал" книгу Радуги, в ту же ночь был первый опыт. На следующий день знакомство с Хакерами и продолжительная вереница опыта ОС. Через пол года знакомство с Кастанедой, растянутое на 2 года. Любопытство в общем. Маленькими шагами и долгими остановками. Инертен.



Romul

» Чт апр 24, 2014 8:59 am

С детства увлекался книгами где присутствовала магия. Всякие фентези, фантастика. Четко чувствовал, что мне этого не хватает - волшебства.

Возможно здесь играло роль, что я тогда был довольно слабым и таким образом просто хотел скрыться в иллюзорный мир или обрести "сверх" могущество и наказать обидчиков.



Потом посмотрел фильм Начало. Очень впечатлил. Начал рыть интернет, общаться с людьми. Слышал о Кастанеде, но не хотел читать. Это было веселое время, я сколько сказок о силе нслушался.

Потом был Реутов. Это был снос мозга. Я осознал, что магия реальна. Я просто бредил всем этим.

Позже были сайты Вконтакте с "хакерами" где проходил практикумы, но они не давали принципиально ничего нового.

И вскоре я нашел вас. Увидел посты Масыни и Равенны и понял что попал куда нужно.

К этому времени прктика придала мне силы. Я стал увереней, урезал немного ЧСВ, поэтому прошлые мои мотивации распались. Хотя остался зов тела. Ну и любовь открывать и исследовать что то новое.



ltd020

» Чт апр 24, 2014 11:47 am

ОЖ.

И я расскажу. Это был ничем не примечательный вечер. Сумерки окутали комнату, в углу тихонько работал телевизор. И тут, внезапно, моё внимание привлекло смешное и непонятное имя - Карлос Кастанеда. Говорилось о его ненормальных(наркоманских) последователях, но и долю волшебства и магии тоже осветили, совсем чуть-чуть. Но этого было достаточно сполна. На клочке бумаги я записал имя этого человека, который по описанию творил просто невероятные, но подсознательно, очень родные и близкие вещи. Прошло около полугода и листочек благополучно затерялся. Но через ещё полгода он всплыл и просто так от него отделаться уже не получилось. Началась информационная жажда и тыкание пальцем в небо - Лаберж, Радуга, сворованные книги Реутова, непонятные форумы по снам и наконец, заветный Кастанеда. Чуть позже на одном "сонном" форуме указали этот сайт. Ну, и поехало.

Что касается "почему я здесь", как бы не звучало банально, но иначе просто не выжить. Это как после принятия красной пилюли вернуться назад, причём зная что творится на самом деле.

Да и вообще, побывав в других мирах(хоть и совсем немного) начинаешь иначе смотреть на всё: бытовуху, образование, все эти нелепые социальные устои. Рушить их - одно удовольствие. И, в конце концов, сказки о силе ещё никто не отменял.

XC forever 🤖🤖



## Informal\_Heart

» Чт апр 24, 2014 3:02 pm

Про красную пилюлю, ltd020, ты хорошо это 😊

Всегда волновало волшебство вокруг и казалось что не все так просто, как кажется. Тем не менее, когда друг впервые стал понемногу рассказывать про ОСы и тд, не сразу придала этому особое значение. Зато когда врубилась... это было нечто) Сразу прочла Реутова. Потом перечитала КК, Тайшу, Флоринду. А сейчас.. это как выбрать красную пилюлю, но остаться в матрице. Зависнуть где-то между.

Вот так и вишу, колебаясь между двумя мирами)

Куда это приведет.. не знаю. Но XC безвозвратно поменяли мой взгляд на все.

# Магическое знание



Raven

» Сб апр 26, 2014 8:23 pm

Здравствуйте.

Отлично. Мы вспомнили о своих точках отсчёта.

Полезно помнить о том, как началось это путешествие. Именно так можно начать рисовать карту своих странствий.

Теперь давайте переберем рюкзаки, подготовим снаряжение и перекусим.

Однако, сначала я хочу кое-что рассказать вам об игре, в которую вы ввязываетесь. Читая ваши отчёты, я понимаю, что вас к этому у не готовили. Но погружение в магию требуют абсолютно полного знания, без пробелов. Потому что этот путь на самом деле полон опасностей. И к ним нужно быть готовым. Хроники древних описывают, что в ловушки Магического знания попадали даже очень крутые перцы, которые могли бросать вызов богам и менять структуру нашего мира. Даже они ошибались, и проигрывали. Подготовка всегда начинается с простых схем.

Суть магического знания очень сильно отличается от знания Реала. Магическое знание – это только прожитое. То, что есть в твоём теле. Иногда это может быть тотальная практика, и одна сотая понимания. Магам часто вообще не интересно как и что происходит. Сила не зависит от осмысления. Она зависит от практики, от частоты использования.

Знание в реале предполагает следование законам логики и разумное толкование. В мире Магии это может быть настолько ненужным, что вы просто не найдете ситуации, где сможете применить глубокие познания в медицине или физике. Потому что магия может нарушать эти законы и не иметь с ними ничего общего.

Это забавно, но когда ты общаешься с кем-то, обладающим силой, он может выглядеть глупым и тупым человеком. И тем не менее, он может остановить сердце собеседнику, или повлиять на погоду. Это говорит о том, что чтобы стать магом, не обязательно быть интеллектуалом или даже любознательным человеком. Достаточно практиковать Магическое знание.

Это знание представляет из себя магическое описание мира.

Расширенный, потусторонний реал, отдельную реальность. Которая настолько более всеобъемлюща и универсальна, что заставляет ординарный реал подчиняться себе. Я называю ординарным реалом наш привычный мир. Маги видят его состоящим из противоречий, и дырок в разуме. Но тем не менее, мы научились не замечать эти противоречия, и жить, обходя стороной эти дырки. Магический мир более прекрасен и целостен. Он позволяет вам жить вне законов реала, и на определенном уровне создавать свои варианты реальности. Если вы знаете законы Магии.

Итак, мы сказали немного о том, что в Магии тоже есть свои Законы. Но в отличие от Реала, в котором разум диктует свои законы, в Магии все законы диктует Сила, воображение, и Воля.

В Магии, как и в Реале выигрывает тот, кто обладает Знанием. Получение Знаний – это то, на чём сосредоточена элита, как в Реале, так и в Магии. Простые юзеры сосредоточены на накоплении ресурсов и распространении зон влияния. Элита приобретает Знания.

В реале приобретение знаний называют Образованием, а в Магии – Инициацией. Но суть одна – переживание возвышенного опыта. Более высокого, чем тот, которым ты обладаешь.

Чтобы мы не запутались в моих словах, давайте сразу бегло очертим карту Пути.

# СТУПЕНИ ПОСВЯЩЕНИЯ



## Raven

» Сб апр 26, 2014 8:24 pm

Посвящение в Знание проходит через следующие ступени, которые нельзя миновать, и которые присутствуют в любой религии, в любой системе

Знания. Я опишу их языком древних Вед.

Первая ступень называется Делание и Не-Делание. Это знание о том, что правильно делать, и как правильно не-делать. Среди хакеров здесь я вижу много людей, которые любят нарушать правила, и жить без правил. Но это чушь. Скоро эти люди поймут, что пришли к жалкому состоянию. Жизнь без правил происходит только у них в голове. Когда они думают, что плюют на законы общества, они продолжают жить по его законам: используют деньги, питаются едой, ходят на работу, общаются с людьми, чтобы получать одежду, и платят взносы в ЖКХ. Никакого волшебного бунтарства не происходит. Этим людям не хватает Силы на изменение образа Жизни. Правила можно игнорировать или изменять, когда ты их превосходишь, а не когда зависишь от их. Чтобы взять ход событий под контроль, им нужно всего лишь немного инициации. Им нужно получить знание о Делании и Не-Делании. О том, как правильно поступать, и как правильно выходить из Правил. Это Правила Игры в Реале.

Вторая ступень называется Магия.

К Магии однажды приходит тот, кто правильно практиковал Делание и Не-Делание. Равенна очень много говорила вам о том, как отстроить социальную жизнь, чтобы прийти к Магии. Масяня тоже говорила об этом. Дон Хуан также предлагал Путь Воина. Есть некоторая технология жизни, которая помогает прийти к состоянию

Мага. В общем же случае, даже если вы не будете слушать советы Маса и Равенны, правило такое: если вы правильно выполняете свои Делания и Не-Делания, вы становитесь магом. Обычно предписания в области Делания и Не-Делания выдаёт учитель, или духовник в церкви, или ваши родители. По результатам становится понятно, насколько успешными были эти советы. Сила вашего учителя в том, насколько эффективные он дал вам советы по выживанию в этом мире. Научил ли он вас правильному общению с людьми, обращению с силой (деньгами, харизмой, и т.д.), с самим собой, и с Духом. И всё такое. Если вам дали хорошую схему, то, если вы следуете ей, вы однажды придёте к Магии. Некоторым людям достаточно пары лет Делания и Не-Делания, а некоторые тратят на «Уклад жизни» тысячи воплощений.

Третья ступень – Ваирагия.

Это то, к чему может прийти Маг, а может и не прийти. Дон Хуан говорил, что для многих магов нет необходимости приходить к Ваирагии, лучше остаться в мире чудесной Силы. Однако Нагваль не имеет выбора, он должен принять Ваирагию, потому что он проводник к Другому вниманию. Ваирагия – это отказ от Силы. Смирение с Духом. Это жизнь, свободная от магического творчества. Дон Хуан был Ваирагом. Анибус, по моему мнению, тоже выбирает это. Хотя я не могу судить. Однако, Карлос Кастанеда, насколько я понимаю, остался Магом. Ему было не интересно расставаться с нео и волшебными приключениями. Строго говоря, ему это и не было нужно. Из 16 человек в отряде как минимум 14 могут забить на Ваирагию. Ваирагия – это жизнь самурая. Терпение, служение, безупречность.

Четвёртая ступень – Калагия или Выбор Пути в Бесконечность.

Собственно, после Ваирагии вы можете прийти к четвёртому состоянию. Состоянию, которое вы выберете сами. Их три: Нирвана, Турийя или Калагия.

Нирвана – это наслаждение и экстаз Бесконечности. То, что выбрал Будда Шакья-Муни. Некоторое время после просветления он

оставался в Турийи – чистом сознании, - и ходил по земле, занятый совершенно обыденными делами: покупал еду на рынке, пахал землю с крестьянами, пил молоко и ел фрукты. Однако позже, когда сила в его теле стала невероятной, он уже не мог общаться с обычными людьми, вокруг него стали случаться аномалии. Одним прикосновением к виску ученика, он вводил его в состояние чистого знания, животные приходили постоять рядом с ним. И Будда решил свалить. Он выбрал Нирвану. Это все запредельные наслаждения сразу в бесконечной степени. Бесконечная красота, бесконечные приключения, бесконечная радость, бесконечное удовольствие и всё такое.

Турийа – чистое сознание. Восприятие Активной стороны Бесконечности, и себя как части этой активности. Говорить об этом адекватно мы не можем. Мы не переживали этого. Мы знаем о четвёртой ступени вообще только со слов тех, кто был близок с ним. Турийа – это бодрствование за пределами невежества, сна и сновидения.

Ещё одна возможность – это Калагия. Власть над временем. На этой земле невозможно ничего выше Калагии. Это активное творчество из запредельного состояния. Это создание новых эпох, управление процессами времени. Я бы назвал это Играми. Калагия – это равенство Творцам мира.

Так вот.

Существует одно правило. Нельзя пропустить этапы.

Мы не можем перейти к Ваирагии, не пройдя Магию. И мы не можем стать магами, минуя Делание/Не-Делание.

Это Закон, который есть на земле. Миновать его могут только те, кто создаёт законы. Какой-то учитель может перенести вас из невежества в Магию, но вряд ли он станет это делать. По ряду причин.

Говоря об этом законе, я имею ввиду, что для нас сейчас бесполезно делать вид, что мы люди знания, отказавшиеся от Силы. Говорить о том, что мир иллюзорен, или что наше тело – это энергия, облачённая в иллюзию ума. Это не работает.

Чтобы прийти к Магии, нужно правильным образом отстроить свой образ жизни.

Кто-то из вас тоскует по Магии, кто-то – по полной Свободе. Я вижу это, читая ваши записи. Но ни тот ни другой не будут удовлетворены, пока не пройдут предыдущие ступени.

Кто-то из вас уже практиковал что-то из книг Кастанеды, а кто-то – из Знания Хакеров. От этих практик вы могли получить ощущение Силы, но даже несмотря на этот опыт, большинство из вас продолжает жить обычной жизнью: работать в офисе и мучиться от того, что жизнь тащит их, как теленка на привязи, в какую-то печальную и бессмысленную неизвестность.

Многие не смогли прийти к Магии, несмотря на не один год тусования с хакерами, или чтение книг Кастанеды. Потому что сам образ жизни не отстроен. По какой-то причине у вас нет чётких инструкций по Деланию и Не-Деланию.

Я написал так много, чтобы немного упорядочить в разуме предстоящую задачу. Нам предстоит путешествие, но к нему нужно подготовиться. Я уверен, что вам будет тяжело. Подъём энергий вообще сложная задача. Путь к Магии труден. Но жизнь спрайта бессмысленна и безнадежна.

Зачем говорить о трудностях. По моему предположению, здесь собрались люди, которые уже и так понимают прекрасно, чего они хотят, и готовые трудиться, чтобы отправиться в магическое путешествие. Так давайте начнём.



# Пределы разумного

## Задание



### Raven

» Сб апр 26, 2014 8:25 pm

В первом цикле нашей тренировки мы попробовали некоторые фокусы внимания. Мы установили, что через два месяца периодических смещений внимания, ваше тело начинает уставать и сбоить. Давайте учтём это, и будем действовать аккуратно: одновременно и тренируя тело, и давая ему отдых. Однако, если вы будете лениться, вы быстро отстанете, гарантирую. Задания будут лёгкими.

## ПРЕДЕЛЫ РАЗУМНОГО

Вы часто слышите о чём-то «в пределах разумного». Споры в этих пределах, желания в пределах разумного, поведение в пределах разумного.

Где находятся эти пределы?

Мы уже говорили о таких режимах сознания как «Мастерство и Риск». Когда человек пребывает в пределах своего разумного, он наращивает мастерство жизни. Это спокойная стабильная жизнь по понятному расписанию. Всё, что приближается к выходу за предел разумного, называется Риск.

Когда Винсент обучал меня играть в карты, он говорил: ты играешь с людьми. Каждый из них готов играть за определенные ставки. Играть за более высокие ставки для них неприемлемо. Твоя задача в первый час игры установить «пределы банка» соперника. И ты

получишь контроль над его страхами, или сделать вид, что всё в норме, когда сам намерен его вздуть.

Эту вещь я вижу и в повседневной жизни. Люди впадают в панику от мысли поехать в другой город, когда ещё не забронирован отель. Однако, для них нормально снять проститутку.

Для кого-то нормально одно, и ненормально другое. Для кого-то риск – это альпинизм, а для кого-то – бизнес.

Один человек думает, что он не способен зарабатывать на жизнь рисованием, а другой думает, что никогда не сможет построить вертолёт.

Однако, есть и второй слой. Предел, за который не могут выйти никто из ваших знакомых. Ни родители, ни друзья, ни начальник, ни Обама. Это пределы карты Разума. То, что "точно невозможно".

Четыре дня нам нужно понаблюдать за окружающими, обучаясь видеть самые тонкие нюансы их топографии: первым делом нужно очертить пределы: что человек может, чего не может, как он относится к чему-либо, как будет действовать в типичных ситуациях, исходя из своих убеждений и реакций.

Особенное внимание нужно направить на противоречия: когда человек говорит о каких-то убеждениях, и действует иначе. Интересно, когда человек хвалит те качества в других, которые считает своими достоинствами.

В общем, займитесь такой картографией.

Ночью, или вечером, когда вы можете побыть один, Таким же образом исследуйте себя. Но вот по какой схеме: двигайтесь в область своих страхов. Медленно и постепенно идите навстречу нарастающему страху. Идите туда, где у вас туманы смущения, терновники обид, хребты безумия, скалы вызова, чащи страхов, гроты проблем, пещеры отчаяния.

Если вы будете сбиваться и отвлекаться, можете использовать шнур связи с Жемчужиной. Это придаёт заметную устойчивость.

Исследуйте свои Пределы разумного: что реально и что не реально для вас. Что для вас осязаемо, а что нет. Чего вы можете достичь, чего не можете. Что вы успеете сделать до конца года-месяца-недели, а что точно не успеете.

В общем, начинайте осмотр территории.

Будет интересно.

## Отчеты



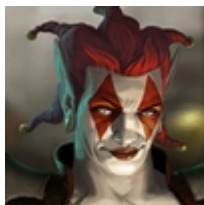
### Jassarias

» Сб апр 26, 2014 11:35 pm

Raven, твой практ вызывает непонятную лень и какой-то страх, что очень отталкивает. Можно

попробовать с вами? 😊 Обычно дорога против течения - самая верная дорога.

Или команда уже сформирована и всё?



### узелок

» Вс апр 27, 2014 12:09 am

*По моему предположению, здесь собрались люди, которые уже и так понимают прекрасно, чего они хотят, и готовые трудиться, чтобы отправиться в магическое путешествие.*

Признаюсь, что не отношусь к тем людям которые знают чего они хотят. Последнее пол года мои стремления стали колебаться не так сильно как раньше. Смена вектора происходит раз в месяц или два. Конкретно сейчас я строю карту в центре которой дофамин, с него все началось. Иногда накрывают микроинсайты. Мне хочется

продолжать только собирать пазл, иногда спать и есть.

Я всегда думал, что нужно точно и неуклонно выполнять инструкции задания, и стыкался с тем, что они редко красиво ложатся на мое окружение. Зная, что творческий подход к выполнению инструкций допускается и приветствуется, боюсь ошибиться. Рейвен, когда увидишь, что меня занесло - дай знать.

И еще. Первую точку отсчета, которую помню, далеко в детстве. Вторая стоит на отметке "-5 лет", потом прерывистая линия до сего момента. В цельную линию это безобразие соединить не получилось.

Не смотря на все, я знаю что готов. Всем удачи



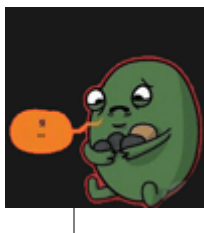
## Raven

» Вс апр 27, 2014 3:42 pm

Jassarias, это нормальная реакция в случае, если не достаточно понимаешь задачу, а она большая.

Мы учились с этим справляться в первой части тренинга. Впитывающее чтение.

Смотри, всё просто: я описываю несколько уровней на Пути Знания. и говорю: друзья, мы сейчас на первом уровне, и хотим попасть на второй. Масю мы не слушаем, Равенну - тоже нет, будем тогда пробовать все вместе, взявшись за руки, ползти к своей цели. А их две у нас - встреча в сновидении, и перестройка своей жизни под образ жизни ХС. Более эффективный для практики Сновидений и прочих чудес.



## underwater

» Вс апр 27, 2014 4:45 pm

*Исследуйте свои Пределы разумного: что реально и что не реально для вас. Что для вас остижимо, а что нет.*

Отлично! Т.е. Если мы не продолжим дальше распинаться, как круто мы преуспели в банальности мы просто отстанем.

Я вот что придумал, пока не заковыриваясь в себя: точно я не смогу переделать всех кругом и поставить им своё "как я думаю что правильно". Это вне пределов разумного. Т.е. работать буду с собой, начинать с себя и ответ нести за свои действия. Это в пределах разумного.

А вообще-то, с давних пор я избегаю думать о том что не могу сделать. Мне это очень обидно. Особенно если эти вещи в пределах разумного (убрать дом) но сложные. Как-бы из-за этого и делать ничего не хочется.



## Informal\_Heart

» Вс апр 27, 2014 5:37 pm

Начала смотреть на людей с точки зрения их "пределов разумного". Сразу представилась модель: точка в центре(сам человек) и некая область

вокруг, имеющая неправильную форму(то, что он может), а все остальное, соответственно, то, что для него неприемлимо. Мне кажется, что границы во многом зависят от чсв и формируются с возрастом.

Вот что вспомнилось. В средней школе у меня была такая

навязчивая идея - делать то, чего я боюсь. Это расширяло мои границы (если я не путаю понятия).

*Интересно, когда человек хвалит те качества в других, которые считает своими достоинствами.*

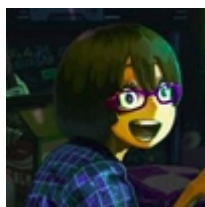
Еще бывает, что человек ругает в других то, что есть в нем.

Рэйвен, о каком Винсенте , если не секрет, идет речь?

## Vincas

» Вс апр 27, 2014 6:21 pm

Социум, как он закалебал уже. Бунтарство наверно неизбежно, так как начинаешь замечать всю нелепость происходящего а маскироваться под послушного прихожанена нет ЛС. Да, бля, без него сдохнеш и все. Сталкинг? хватает не надолго. Вот маневр Маси с КГ это то что придает ясности. Но, эта махина быстро приспособливается и приходится отступать. Нет, как говорится, стабильности. И чё делать то ? Социум устанавливает правила игры, и пределы разумного для каждого обитателя в нем.



## lutien

» Вс апр 27, 2014 10:33 pm

остановились пока на себе. начали очерчивать примерные пределы, связанные со смущением и тп и препятствия со страхами. страхи в основном касаются отношений с людьми, каких-то социальных условностей. насчет наблюдения за другими - обычно люди действуют шаблонно - стандартный набор вариантов. мысли путаются так что промолчу лучше)



AWA

» Вс апр 27, 2014 10:39 pm

Я не знаю, где именно находится мой страх.

Наверное, он в самых бытовых делах и проблемах

взаимодействия. Как и многие, я опасаясь порой не

самих действий, а их последствий, в том числе и реакций других -

это меня сковывает. Опасаюсь неопределённости и глупого  
положения, даже глупой смерти, ну и, конечно же, боли и мучений.

Но нормально ли желать полной аннигиляции, исчезнуть со  
смертью? Не понимаю, почему обычно этого боятся.

А безумие в пределах разумного. Не то, чтобы я придумываю себе  
проблемы. Просто уверена, что меня это доставляет, чтобы в любом  
случае получать удовольствие - это признаки оптимистического  
страха. Но я боюсь скучной жизни, боюсь быть здоровой, и  
наоборот тоже не хотелось бы.

Такое множество элементов, составляющих суть моего  
существования, раздирает меня. Я никак не могу найти ту нить,  
которая объединила бы всё воедино. Этот момент - то, ради чего  
стоит жить.

Существуют параметры, которые определяют границы разумного  
того или иного действия. То, как будет вести себя человек, зависит  
от сонастройки. Мораль здесь имеет особое значение.

Иногда кажется, что всё реально и возможно, но неудачные  
попытки говорят об обратном.

*Raven писал(а): Особенное внимание нужно направить на  
противоречия: когда человек говорит о каких-то  
убеждениях, и действует иначе.*

Думаю, убеждения обычно не являются гибкими. Они одновременно

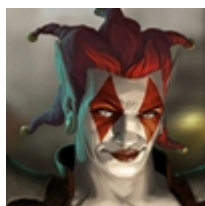
одно разрешают, а другое оставляют за границами, которые сами определяют.

Убеждения формируются на основе фактов или рассказов. Но не бывает тех же самых ситуаций. Люди действуют, исходя из своих воззрений, которые входят в конфликт с реальным положением дел. Человек, всю жизнь порицавший убийство, в целях самозащиты и сам убьёт.

Навязанные убеждения определяют шаблон поведения. Даже если «пределы» человека меняются, он продолжает действовать по старым правилам по инерции. Возможно, тело быстрее перестроится, чем разум. В последнее время всё больше виртуального, оно забивает мозг, но тело не учит.

Когда я ставлю себя на место моих знакомых и воспринимаю и оцениваю мир с их позиции, то обнаруживаю, как же для них всё ужасно и проблемно выглядит в этом безмятежном мире.

Мы осуждаем других за то же, что свойственно нам самим, потому что считаем это своей привилегией.



## узелок

» Вс апр 27, 2014 11:15 pm

Привычка постоянно рассказывать о своих помыслах, убеждениях, переживаниях и постоянном оценивании вслух всего вокруг выдает тот "остров", на котором живет человек. Все обыденные человеческие споры о том, что находится на острове или должно там быть. Люди выставляют на показуху все, и говорят, что это единственно правильное, что может быть.

Интересно наблюдать за собой в компании новых людей. Их привычное времяпровождение отличается от моего, и перед тем как



что-то сделать, для них нормальное, присутствует период колебаний, раздумий иногда переходящих в тревогу.

Если прикинуть зоны карты, то получается клякса в центре, обозначающая норму. За границей нормы – то, что не привычно, но вполне может быть в определенных условиях. То, что не привычно окружает полоса "это со мной не случится никогда, потому что никогда не случится", хотя теоретически возможен любой пиздец. За этим все, что на пределе. Дальше все невозможное.

Когда-то я пытался узнать, что для меня есть те чудеса, о которых рассказывают ХС. Оказалось, что почти все лежит в области сказок. То есть, как бы допускается возможность, но она - как бы - допускается. Не в области сказок события, что случайно случились со мной, показывающие, что нечто возможно.

К своим границам еще не ходил. Намечаю маршрут.



**Romul**

» Вс апр 27, 2014 11:54 pm

Рейвен, а ты умеешь подбирать слова. У тебя получилась очень логичная схема. Вроде бы и раньше все понимал и чувствовал - что не стоит еще лезть туда, не готов, тренируйся - но только после твоего поста как то вовлек это в словесные понятия. Спасибо.

На счет пределов разумного.

Многие люди сами все время рассказывают, чего они не могли бы сделать, что могли и делают, что могут и не делают и что не могут но очень хотят.

То есть у каждого человека есть пространство, в пределах которого они существуют. Это очень явно видно.

На счет себя. Еще до того как прийти на этот форум я проходил в

ВК практ "Шампунь". Не знаю, какого вы мнения о нем, если слышали, но мне он очень помог и за это я благодарен.

В чем была суть практа? В постоянном выходе из зоны комфорта - тобишь нашего пространства, за наши пределы.

Это был крышеснос. Задания были разные, но практически все были связаны либо с шаблонами психики либо с социальными правилами.

Я человек своего рода упрямый или целеустремленный, стараюсь дойти до конца. Из-за этого приходилось постоянно переступать через себя. Делать то, что я считал для себя невозможным

В итоге, мои пределы существенно раздвинулись. И я впринципе знаю как с ними работать.

Но это были пределы скажем смущения, стыда или страха быть посмешищем.

Страх потери родных, высоты или пауков остался.



**astrophilus**

» Пн апр 28, 2014 5:12 am

Начну со страхов. Здесь всё просто: страхи

окружают меня 🤖 На сегодняшний день самый яркий из них это "страх опоздать". Он буквально пронизывает все слои моей жизни от боязни опоздать на работу и до ужаса не успеть (из-за возраста) в Магию. Тут вся шкала градаций эмоциональных состояний описанных в задании. Далее идет "страх не добился намеченного, или не выполнить задание". Если следует неудача, то на какое-то время приходит депрессия. Однако, затем идут следующие попытки. По-поводу "потери работы", несомненно, имеется постоянная тревога, так как задача обеспечения семьи надёжно якорит в социуме.

Имеются также многочисленные мелкие страхи, причины которых мне пока не понятны. Например, боязнь "иметь долги", или "боязнь снять проститутку". Хотя, возможно это не фобии, а определённые социальные ограничения првнесённые родителями в раннем

детстве.

Здесь как раз можно перейти к определению "пределов возможного". Весьма болезненно было осознать и зафиксировать те узкие рамки в которые меня поместил Ум. Именно ПОМЕСТИЛ, потому как при выполнении этого задания тело физически почувствовало тиски. Перечислять можно до бесконечности: неспособность заниматься бизнесом, неспособность выступить на конференции, неспособность выиграть соревнования и т.д. Ещё до начала действий, в проекции будущего в Уме, я занимаю позицию проигрыша.

Причём, ограничения обоюдоостры. Например, у меня имеется барьер пречинения боли другому человеку, но и сам я избегаю обратных ситуаций. Это какая-то искусственная вещь, потому что когда в экстремальных ситуациях я переступаю этот барьер, ничего такого фатального с моим телом не случается.

Кстати, очень интересно, что при общении с людьми, меня тянет к тем, у кого "рамки дозволенного" шире моих собственных.



## Informal\_Heart

» Пн апр 28, 2014 10:40 am

Заметила такую вещь - чем дольше не совершаешь рискованных поступков тем больше сужаются рамки и становятся закорелыми. Хотя в теории все остается по-прежнему, ты можешь сделать этот рискованный поступок, но тебе труднее это сделать. Находятся причины не делать этого и тд. Недавно столкнулась с этим, и поняла что дело дрянь (интересное пересечение с практом).

Самый сильный мой страх - предательство, причем в обе стороны. Исключение только для мелкого тирана, тут мне почему-то все равно.

Очень страшно поменяется настолько, что неинтересно будет самопознание и саморазвитие.

Боюсь опозорится, не оправдать ожиданий(своих и чужих),

потерять вдохновение.

Боюсь сойти с ума.

Безумно боюсь быть непонятой. Опаздывать тоже очень страшно.

Продолжаю.



## Psychonaut

» Пн апр 28, 2014 10:57 am

А я заметил вот какую вещь. Рамки нуждаются в постоянном, периодическом расширении. То, что когда-то казалось тебе невероятным, но ты, собрав волю и силы, достиг этого - уже перестаёт быть таковым, переходя в разряд нормального. В детстве выйти за пределы родного двора - казалось невероятным, полным опасностей приключением. А сейчас, вроде, и едешь по куда более далёким краям, а той детской радости первопроходца уже нет. Точней, на какой-то момент она появляется - но в целом мир представляется куда более предсказуемым и известным (хотя, конечно, на самом деле это далеко не так).



## Ивек

» Пн апр 28, 2014 11:20 am

Месяц передышки, как раз выдался на борьбу со страхом. Из за обстоятельств пришлось делать вещи, которые всегда боялся делать, просто теперь обстоятельства были сильнее. Залез в некоторые свои страхи связанные со здоровьем и личной жизнью. Сейчас эти вещи стали намного проще, на них больше не тратится столько сил. А так страхов и переживаний очень много, стоит разрешить более крупные, на их место поднимается рой мелких, которые так же отвлекают и не дают покоя.

Продолжаю наблюдать за людьми. Очень удивляет, как люди жестко фиксированы, на какой-то бытовой проблеме, на своем как будто не особо важном убеждении. Эти рамки ревностно оберегают от покушения на них со стороны))



ltd020

» Пн апр 28, 2014 6:21 pm

*vincas писал(а): Социум, как он закалебал уже. Бунтарство наверно неизбежно, так как начинаешь замечать всю нелепость происходящего а маскироваться под послушного прихожанена нет ЛС. Да, бля, без него сдохнеш и все. Сталкинг? хватает не надолго. Вот маневр Маси с КГ это то что придает ясности. Но, эта махина быстро приспособливается и приходится отступать. Нет, как говорится, стабильности. И чё делать то ? Социум устанавливает правила игры, и пределы разумного для каждого обитателя в нем.*

Блин, как же я тебя понимаю! Это именно то, что мечется в голове на протяжении многих месяцев или даже лет, когда приходится общаться с этим невероятно закостенелым социумом, погрязшим в свои мелкие бытовые "проблемы"(если их можно назвать таковыми). На самом деле всё замешано, как верно подмечено, на ЧСВ, страхах, и границах дозволенного/вообразимого. Если говоришь людям о каких-то не стандартных вещах они сразу начинают шараться и быстренько меняют тему, даже не попытавшись разобраться. Это очень печалит и даже сбивает с собственного пути. Правда, трудно удержаться. Но, в свете данного задания, в действительности, это только лишь наша с тобой vincas проблема(да и не только наша, наверное). Ведь если знать правила, и играть по ним, то и все сложности отпаду

сами собой(в теории). Это похоже и есть та самая "текучесть", когда ничто, даже самые глупые и безобразные обряды социума перестают хоть как-то цеплять.

Похоже это и есть один из моих страхов - невозможность противостоять своему ЧСВ, невозможность быть постоянно безупречным, текучим.

Вообще, задумавшись о собственных страхах, ум наотрез отказывался их выдавать, типа: "- Да всё норм, ты крут, не боишься тараканов, темноты, смерти и всё такое". А ведь в действительности-то это не так, боюсь же(кроме тараканов и

темноты 🚪 ). В итоге самыми "важными" страхами оказались:

Страх потери контроля(безумие);

Страх ловушек силы и знания(не хочется превратиться в фанатика);

Страх разрыва связи с родителями(они некий "столб" или оплот);

Страх смерти(всё же присутствует в той или иной степени, в зависимости от обстоятельств)

Короче, хочется быть человеком знания. Взять и побороть всех этих хитрых врагов.



## Jassarias

» Пн апр 28, 2014 6:41 pm

У окружающих людей самый заметный страх - страх опозориться или стать посмешищем. Он тупо пакует всех в одинаковые серые коробки.

Противоречий пока не заметил, не особо общался с людьми. Люди более гибкие, с расширенными рамками сами по себе прикольнее, с ними интересно, хочется больше общаться.

По собственным. Их, оказалось, много разных. И уже хитовый страх опоздать, и страх причинить вред какому-нибудь животному, и страх насекомых, и страх быть последним или беспомощным. Интересно что если погружаться в свои страхи, наращивать это состояние, иногда всплывает картинка из детства, момент, с

которого этот страх появился. К примеру ума не мог приложить с какого фига я боюсь пауков, сороконожек и всего такого.

Погрузившись в этот страх появилась картинка как в детстве укусила пчела и я с тех пор не осознанно каждый раз думал как было бы больно если бы какая-нибудь штука цапнула.

Иногда страх начинает расплываться и вроде как отступает, или приходит осознание что первопричина в другом.

Интересно наблюдать за своими реакциями при попытках выхода за рамки. В последнем практе magmas было какое-то задание, уже не помню, тогда еще Рейвен писал что ходил в церковь и изображал кающегося эзотерика) Я тоже тогда пытался сделать что-то выходящее за рамки обыденности. И единственное к чему пришел - столбняк, паника и всё из этого вытекающее.

Сейчас по этому поводу закрутилась фраза в голове - "страх отстать от стада".



## Romul

» Вт апр 29, 2014 12:06 am

Сегодня столкнулся с тем, что сам иногда говорю и утверждаю одно, а делаю совершенно другое.

Почему то вспомнилось задание Равенны на поиск барьеров и ее задание убить кролика. Сразу чувствуется какой то блок в теле.

У меня так же как и у всех стандартные страхи.

Боязнь быть посмешищем (которую впринципе немного проработал)

Боязнь высоты

Боязнь пауков

Боязнь не успеть сделать то что хочу до смерти и собственно смерти

Боязнь неоправдать надежды родителей

Причем некоторые страхи - реакция тела (высота, пауки), другие же явно встроенные (страх высмеивания, осуждения).

Думаю к этим пределам разумного можно еще присоединить границы привязаностей и распорядок дня. Они связаны.



## astrophilus

» Вт апр 29, 2014 10:12 am

Ещё пара мелких страхов под названием : "а вдруг не получится" и "а что люди скажут".

В первом случае боязнь быть неуспешным и, возможно, осмеянным, заранее в виртуальном будущем, приводит к отказу от действий. Ментальное прогнозирование заменяет активную многостороннюю жизнь. Вот так и получается, что нужны действия, а вместо этого бла-бла-бла...

Вторая ситуация при анализе кажется абсолютно надуманной и искусственной, однако настолько глубоко внедрена в мозги, что буквально руководствуешься ежеминутно этой "заповедью". Даже вспоминается комичный момент, когда мама мне постоянно твердила, чтобы я тепло одевался, а то люди будут осуждать и "в милицию заберут". И ведь она это говорила совершенно серьезно



, а когда я не слушал, призывала авторитет отца. Или совсем яркий пример: заходишь в общественный туалет, а там стульчак обосран и вода не спущена. Много разных эмоций, но первая мысль, - а вдруг на меня подумают. Понимаешь, что это бред, но

тревога в голове жужжит 🤪



## Informal\_Heart

» Вт апр 29, 2014 12:19 pm

Страх смерти. Иногда еду в вагоне метро, который сильно раскачивается, или в маршрутке, когда водитель лихачит, начинается паника, что вот-вот

во что-нибудь врежемся и каюк.

Срах быть хуже, чем кто-то (причем такое с определенными



людьми). Хотя это может быть следствием страха опозориться.

Противоречия замечаются, но чаще в себе, чем в других.



**AWA**

» Вт апр 29, 2014 1:05 pm

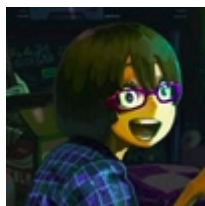
*astrophilus писал(а):Ещё пара мелких страхов под названием : "а вдруг не получится" и "а что люди скажут"...*

Вот точно как с меня написано)) Ещё из магазина с самообслуживанием неловко выйти без ничего - подумают, что украла. Да и вообще, когда продавцы наблюдают, не могу нормально действовать.

Сегодня заметила, как люди ограничивают развитие своих возможностей в какой-либо области, так как знают, что за них всё сделают.

В фильмах и книгах тоже стараюсь наблюдать за пределами персонажей. Там лучше видны смежные границы и пересечение множеств. Давно крутится мысль о том, что выходя из одного множества, мы попадаем в другое (по какому либо параметру) и выражаем свою индивидуальность только в совокупности параметров.

Представить, что всё реально, легче, чем обозначить реальность чего-то конкретного, а ещё труднее воплотить это в действия.



**lutien**

» Вт апр 29, 2014 1:49 pm

AWA, у нас тож самое) только с магазинами в принципе) даж купить одно яблоко, а не килограмм и то стыдно, мало ли что подумают)

добавить к вышеописанному почти что нечего 😊  
разве что еще есть страх сделать что-то самостоятельно - знаю что и как, но все равно спрашиваю у других.  
и еще страх стать таким, каким хочешь себя видеть - вылезти за рамки своего образа или сменить его.



## Informal\_Heart

» Вт апр 29, 2014 2:34 pm

Дада)) Про магазины, тоже есть такое)  
Еще стремно когда проходишь мимо ментов или проезжаешь мимо гаишников)) кажется что что-то

плохое сделал, хотя на самом деле все ок 🙄

## его

» Вт апр 29, 2014 2:54 pm

Выявил две независимые границы: "психологические ограничения" и "физические ограничения".

Физические ограничения. Здесь не только физическая сила, но и знания, умения, навыки, etc. Воспринимаю их как что-то неотделимое, они будут всегда, но тем не менее относительно легко и понятно подвижны.

Психологические ограничения. Ядро, конечно же, страх. По убыванию:

1. Что подумают окружающие?
2. У меня не получится?
3. "Относительный" страх. Например, боюсь прыгнуть, даже будучи уверен, что приземление грозит максимум синяком, но если за мной гонится маньяк прыгну не задумываясь и приземления не замечу. И ещё мелкие фобии и заморочки, в большинстве порожденные масмедиа.

По отдельности проявляются редко, в основном в смешении.

Переходы сквозь границы, при том в обе стороны, сопровождаются физическими эффектами и ощущениями(головокружение, нервность, шум в ушах, тошнота и т.п.).

В разных ситуациях сложность пересечения границ(в особенности психологических ограничений) изменяется. При определённых условиях переход не заметен совсем.

Обе границы очень динамичны.

Получается что у меня две зоны "Риск". Одна лежит нахлёстом на "Мастерстве" от физ.огр. до псих.огр. Назову её надуманной.

Вторая - реальная.

Теперь нужно определить условия облегчающие прохождения границ.

Успешные выходы в зону "Риск" расширяют\утоняют границы и наоборот.

"Мастерство и Риск" аналог Делания/Не-Делания?

Не понятен механизм потребности пересечения этих границ.

Вынужденность?



## Jassarias

» Вт апр 29, 2014 4:39 pm

Пределы доступного расширяются и сужаются в зависимости от того с какими людьми находишься. С родственниками и друзьями не страшно и подуреть, а со всякими профессорами и слово сказать страшно. Опять таки страшно что подумают что-то не то) Есть еще страх внутренне "повзрослеть" и изменить какие-то свои убеждения.



## Romul

» Ср апр 30, 2014 8:46 am

Блин, а ведь я тоже в пространстве переделов разумного)

Сколько противоречий в мыслях, словах и моих действиях...

Когда чувствуешь, что ты в клетке, созданной своею головой, то возникает дикое желание хоть как то ее рзрушить и что-то учудить. Причем реакция окружающих иногда довольно странная. Если учудишь что-нибудь безупречно - люди оценивают, радуются, хвалят. Если же нет - то нчинается осуждения.

Также пределы разумного дают возможность нам себя предсказать. Мы становимся жертвами.



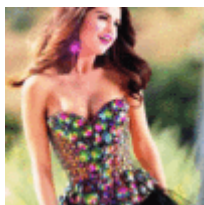
## astrophilus

» Ср апр 30, 2014 9:15 am

Часть задания по определению "чего могу, чего не могу" ввела меня в ступор. То есть я могу сказать, что никогда не будет: мне не стать космонавтом или

мастером спорта, академиком или бизнесменом и т.д. А вот в определении "что смогу" - пустота. Конечно, ближайшие действия (куда-нибудь поехать, заработать деньги или сделать ремонт) доступны, но если это нечто выходящее за рамки стандартно повторяющихся мероприятий (вот точное слово), то здесь на уровне фантазий и виртуальной реальности. Получается, что граница то, в большей степени с одной стороны. Плюс, как выясняется, Разум

совершенно не заинтересован в магическом развитии личности 😊  
Это какая-то другая часть меня с самого детства рвётся "за пределы".



## Klementina

» Ср апр 30, 2014 11:57 am

Очень интересная тема затронута Равеном. И такие замечательные участники... Появилось желание присоединиться , пока группа не ушла в неведомые дали Магии слишком далеко.

К сожалению для себя я сейчас не дома и поэтому все несколько неудобно.. И вникнуть в мысли Равена и прочитать все ответы ребят, что бы не повторяется..но хочется пару мыслей все таки написать.

По поводу страхов:

Не боюсь высоты.. В восторге от нее..

Обожаю насекомых, пауков... И еще лягушек, змей , мышей .. Все они милые и прекрасные создания.... Такие же как котята ... А вот собаки немного напрягают.. Большого опыта общения с ними нет и я просто не знаю их.

Не боюсь предательства ... Никто не идеален и я тоже..стараюсь принимать и понимать себя и других людей такими какие они есть.. Неповторимыми и наверно прекрасными в своей индивидуальности .

Мне нравится задерживаться... А не опаздывать... К счастью мне не куда опаздывать..просто повезло. Обычно я задерживаюсь.. В детстве опоздать на урок или сеанс в кино было таак ужасно) все смотрят... А теперь это удовольствие.. )

Не боюсь темноты.

Не боюсь выглядеть глупой))) ( даже интересно и приятно подурачится) потому что уверена , что умная) и знаете.. большинство людей озадачены собой и тем что мы подумаем о них.

Еще .. Через чур самоуверенна , знаю эту слабость и живу с ней мирно.

Интересно наблюдать за людьми , когда они готовы терпеть неудобство( открытое окно в автобусе) лишь бы не оказаться в нелепой ситуации, когда не смогут ее решить. Всегда стараюсь сделать то , что считаю нужным.. Попытаться закрыть окно, пересесть на другое место, переспросить ..поменять товар., короче решить вопрос , даже если это выглядит неудобно или неловко... Не проглотить навязанную ситуацию , а "прогнать мир под себя"

Не люблю риски связанные с жизнью и здоровьем. Когда все зависит не только от тебя , но от техники , снаряжения или контроля незнакомых людей... Парашюты, тарзанки.. Люблю американские горки и водные, но стараюсь быть осторожной... И просто не глупить..

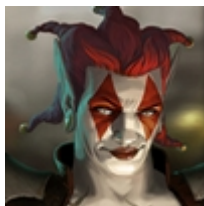
Не люблю когда не контролирую мир... Самый яркий момент - это самолеты... Не люблю летать , потому что не ситуация не подвластна и она в негативном случае не поправима. Если лечу одна все норм. За себя в принципе не переживаю, если что, то по крайней мере быстро) но если рядом родные , то понимание , что не смогу помочь, бессилие - это самое страшное.

Все остальное можно исправить , поэтому просто решается.. И вообще , что бы победить страх надо его пережить... Принять и полюбить)

По поводу граней возможностей.. Наверное их нет.. Как то услышала фразу: мы достигаем ровно то , что желаем.. И если задуматься то это так и есть... Мы все имеем то что хотим..Ни больше , ни меньше..

Мои возможности ограничены возможностями и желаниями людей , которые дороги мне и которых я не хочу потерять...

Такие наброски мыслей... Все очень интересно, спасибо Равену , что нашел время и продолжил практикум !



## узелок

» Ср апр 30, 2014 7:34 pm

Боюсь больших животных (в детстве собака напугала). Еще насекомых, так как я не знаю их, то они все ядовитые и могут укусить. Избегаю конфликтов, если могут нанести серьезный вред (почему не знаю).

Не хочу выглядеть идиотом, поэтому боюсь делать ошибки, которые высмеют в последующем. Наверное, следствие этого страха – мания делать все как можно идеальнее.

Страх не позволяет делать, то последствия чего невозможно просчитать.



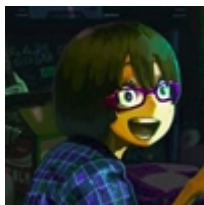
## Romul

» Ср апр 30, 2014 7:46 pm

Сегодня увидел одну очень интересную цитату: ты не можешь ничего изменить пока не хочешь посмотреть на это в упор. Когда мы видим свои пределы, нам легче их преодолевать.

Иногда мы создаем пределы для своей же безопасности, когда какие то действия вызвали для нас опасность и страх, мы вследствие больше эти действия не совершаем.

Также мы ставим пределы если боимся тех, кем мы можем стать, если их преступим. Я боюсь себя, который сможет легко убивать людей, калечить их. Поэтому возникает барьер, нежелание нанести вред другим. Я ужасно боюсь потерять контроль и стать наркоманом, если попробую наркотики - поэтому отказываюсь от любых предложений.



## lutien

» Ср апр 30, 2014 9:39 pm

боюсь собак, ибо в детстве цеплялись часто и кусали пару раз.

и также боюсь заводить конфликты, как-то проявлять агрессию - перечитала книжек про то, что нужно со всеми дружить, типа в будущем это окупится)) мешает иногда - люди или не воспринимают всерьез, либо очень резко реагируют.

было что-то еще... 😊



## AWA

» Ср апр 30, 2014 10:44 pm

Всё завязано на ощущениях, например, связанных с выделением гормонов: адреналина, норадреналина и т.д.:

- Я не боюсь высоты, но когда что-нибудь держу в руках на большой высоте (стоя на балконе или типа того), то боюсь упустить, кажется, что руки не держат, появляется слабость в них.
- Пауков боюсь больших, но даже при виде маленьких и безобидных меня передёргивает дрожью.
- Если оплошаюсь в обществе, в области сердца/в лёгких неприятное чувство.

Ну и обсессии - это вообще отдельная тема...

Социальные обязательства - вот всеобщие критерии оценки всех и себя 😊



Wint

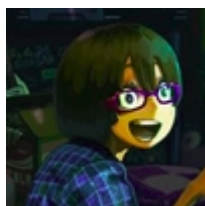
» Ср апр 30, 2014 11:09 pm

Понаблюдаю за окружающими за собой... самый общий страх всех (и мой в том числе) - боязнь общественного мнения, страшно сделать, а иногда даже сказать что-то, что идёт в разрез с правилами ЭТОГО общества. Причём часто то за что в одном окружении тебя будут уважать, в другом могут и навалить как следует.

Так же часто боюсь сделать неправильный выбор, особенно в ситуациях когда решение может серьёзно изменить жизнь. Да и если жизнь серьёзно изменится тоже страшно, например, если близкий человек заболеет или что-то в этом роде.

Ещё очень не люблю драться, не знаю, то ли это из-за какой-то предрасположенности, то ли так меня воспитали. Часто, когда нужно было просто дать по голове какому-нибудь нехорошему человеку, не получалось себя заставить.

Моя зона комфорта или постоянное состояние души и тела в котором я пребываю большую часть времени - улыбчивый, немного странноватый, иногда немного нервный, черезчур добрый рубаха-парень, который не выбивается из серой массы людей.



lutien

» Ср апр 30, 2014 11:29 pm

пришло в голову - боязнь религиозная - страх получить наказание с какого-то там непонятного "выше" за проступок.

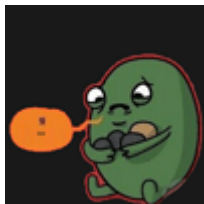
сама даже когда матом ругаюсь - виноватой себя чувствую и извиняюсь перед высшими силами чтоб по башке не понадавали) и проч в таком же духе



AWA

» Ср апр 30, 2014 11:47 pm

lutien, а у меня паранойя на тот счёт, что призраки умерших наблюдают за мной 🙈



underwater

» Чт май 01, 2014 5:06 am

Я боюсь быть несчастным



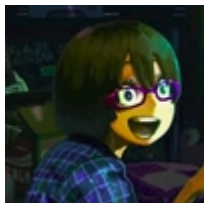
ltd020

» Чт май 01, 2014 6:53 am

ОЖ.

Обнаружилось странное неловкое чувство (может и страх) после снятия серебрянного крестика с шеи.

Многие из окружения говорят, что не следует делать этого. И почему-то хочется подчиниться. Как будто это очень сильный оберег(чем в принципе он и является). Но в какие-то моменты кажется, что спокойно обошёл бы и без него.



lutien

» Чт май 01, 2014 11:50 am

AWA, спасибо что напомнила) аналогичный страх тож есть) но про все - что типа рано или поздно

кто-нибудь вскрыет все мои тайны 🙈 , потому

старюсь даже в дневниках не писать ниче такого 🙈 .

с оберегами тоже раньше были страхи - боялась снять, но потом

пришло желание снять, оно пересилило.  
и боюсь что-то кому-то говорить заранее о своих планах, ибо в итоге они не исполняются( это правило моего мира.



## Jassarias

» Чт май 01, 2014 12:33 pm

По поводу пределов, которые "точно невозможны".  
Пол жизни себя убеждал в том что всё возможно,  
даже самые невероятные вещи в магии и не только  
- обладая упорством, нужным знанием и подходя к делу творчески.  
И убедил. Невозможные вещи это скорее не интересные и не  
нужные, а не невыполнимые.  
Хотя если вспомнить что живем мы не так уж много, наверное,  
невозможно стать мастером во всех делах за жизнь)

Тоже боялся крестик снять до какого-то времени 🤔



## Ивек

» Чт май 01, 2014 4:41 pm

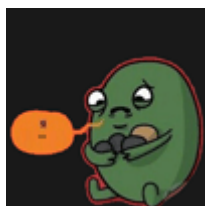
Боюсь конфликтов с другими людьми, обычно лезут  
в голову возможные плохие последствия. Раньше  
это было сильно, теперь реже всплывает.

Сейчас, в основном, боюсь быть бесполезным, не нужным. Боюсь  
быть незначительным. Из-за этого стараюсь везде поучаствовать,  
чем-то помочь. Переживаю когда что-то интересно проходит без  
меня. Боюсь сойти с ума))) Пересекся с душевнобольными людьми  
из пнд, все не так романтично как в фильмах. Боюсь отпугнуть  
людей которые мне нравятся. Не люблю быть не понятым, или не  
понимать мотивы людей. А так часто бывает, приходится косить что  
ты "в теме". Боюсь за своих близких.. и некоторых своих близких  
тоже боюсь 🏠 .

Заметил что страхов становится меньше вместе с интересами,

поэтому боюсь потерять ко всему интерес, плюнуть на все те цели.. Боюсь что трачу жизнь совсем не на то. В общем список можно продолжать и продолжать.. но ничего необычного в нем нет.

По поводу пределов, у меня есть репутация, что я могу подписаться на что угодно, поддержать безумную идею. Но мне кажется что это мелочи, большинство из тех вещей что боятся сделать другие(или считают что не смогут), а я нет, очень просты. Я думаю что не потяну что-то свое, свой бизнес, руководство чем-то крупным, без поддержки других людей... А для других это вполне возможно



## underwater

» Чт май 01, 2014 5:10 pm

Все чёто пописали. Никто не сказал: я точно утвердил свою принадлежность, план действий (мастерство) и риски, на которые я иду и на

которые не иду.

Пока всё складывается так, что у нас ничё не получится 😊.

Проблема. Ребятки 😊

Я не знаю что с ней делать.

Я написал три бумажки. Что в пределах разумного можно/нужно сделать. Частично уже стал их нарушать (в пределах разумного). Скажу честно. Я не верю в наш коллективный успех ). Если каждый из нас не возьмёт ноги в руки и не пойдёт в прорыв, делясь своими впечатлениями, поток загнётся. Нас просто поюзает дух и оставит дальше курить на обочине.

Извините.

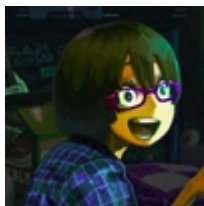


## astrophilus

» Чт май 01, 2014 6:26 pm

Порывы барьера в направлении "что могу сделать" у меня бывают двух типов.

Первый: ментальная мастурбация, когда Ум рождает фантастические картины будущих успехов и активно в этом виртуальном поле действует. Это занимает 99% жизнедеятельности. По сути, это отсутствие действия. Здесь не беру в расчёт ритуалы: работа, быт, общение в социуме. Второй: реальные действия, происходящие спонтанно и взрывообразно при отсутствии обдумывания и обсасывания деталей. Практически все подвижки на пути ХС произошли в этом состоянии. Оно возникает без видимых причин, просто что-то накапливает и... вуаля.



## lutien

» Чт май 01, 2014 10:13 pm

underwater, верь



и, кстати, о какой принадлежности речь? пишем как раз для того, чтоб было чем бумажки заполнять, ибо для меня, например, довольно трудно отделить реальное от нереального и достижимое от недостижимого (речь не о том, чтобы выжить в космосе без кислорода и тп), так как все может быть, и своих пределов толком еще не знаю. для начала собираем страхи, потом отталкиваемся от них и как-то проводим границы, разве нет? нужны ведь точки отсчета какие-то.

и будь ты оптимистом, в конце концов



мое ожидание, или что

там, пока положительно молчит, а значит, все еще впереди



p.s. все в точности как у astro.



## Informal\_Heart

» Пт май 02, 2014 1:00 am

*astrophilus писал(а):Первый: ментальная мастурбация, когда Ум рождает фантастические картины будущих успехов и активно в этом виртуальном поле действует. Это занимает 99% жизнедеятельности. По сути, это отсутствие действия.*

Вот часто такое, когда в голове грандиозный план, обдумываю, смакую предстоящий успех, проживаю каждое мгновение. Фантазия бурлит и... энтузиазм, который был столь сильным, исчезает так же неожиданно, как и появился. Перегорела, что называется. Причем продолжаю жить с внутренним ощущением, что пережила эту нафантазированную ситуацию реально! Интересно, что это? Встроенный шаблон для умирения? Вроде как становится спокойно внутренне из-за ложного чувства, что что-то сделала, но продолжаю стоять на месте как и раньше. Такая штука довольно сильно и часто мне мешает по жизни.

Боюсь змей...хотя вот смотрите, в детстве мне в цирке повесили на шею змею и сфоткали. Значит это вовсе не "предел разумного". Если надо, страх можно и побороть.

На самом деле я начинаю запутываться. Чем больше копаюсь, тем больше противоречий.

Вспоминаю какой-то свой "предел". Потом, еще раз задумавшись, понимаю, что были такие ситуации, когда поступала именно так,

или рассуждала вразрез с этим. 🤔

underwater, тебя трудно понимать, если честно.



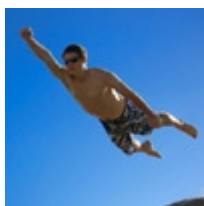
## Romul

» Пт май 02, 2014 1:33 am

Наше задание сейчас - это именно понять наши пределы, очертить первый участок Карты, разве не так? Действовать будем чуть позже. Я уверен, Рейвен нам предоставит интересный вариант преодоления пределов разумного)

Никто не замечал, настолько сильный у нас страх громко закричать. Пришлось немного побороться с собой чтобы в лесу закричать что есть силы. Хотя никого вокруг не было.

Интересно, а почему мы столько всего говорим и думаем, а поступаем совсем наоборот. Рейвен говорил уточнить на этом внимание. Я понаблюдал за собой. Столько несостыковок.



## Psychonaut

» Пт май 02, 2014 8:37 am

Обнаружил один из своих самых больших страхов. Это страх говорить. Но говорить о том, что для тебя действительно важно, что идёт из глубин. О любви, о Боге, о чём-то возвышенном. Очень ломает, буквально что-то крутит в животе. Невозможно вот так просто взять и сказать. Даже на мат, по-моему, гораздо меньше табу и ограничений. Чем на что-то прекрасное. Признаться кому-то в своих чувствах страшнее, чем прыгнуть с парашютом (а я прыгал с парашютом).



## Romul

» Пт май 02, 2014 9:53 am

Психо, мне кажется это как раз нормально. Читал интерес ную теорию, которая находит отклик в теле.

Суть в том, что иногда человек переживает определенные события. Эти переживания, делают его отличным от других людей, делают его индивидуальностью и затем влияют на его жизнь ( к примеру человек который был на волосок от смерти не будет прежним). Если человек вынес смысл из этого события и переживания, то это становится его тайной. Волшебной тайной. (К примеру встреча с силой) Владение и принятие этих тайн делает человека магом (вспомнил кастанеду, тайна восприятия и осознания). И говорить о них не стоит не потому что это страх или люди не поймут, а потому что они предназначались именно тебе, именно ты, по своему эти события пережил. И другие люди никогда тебя не поймут. А тайна теряет свою силу. Ты ее предал. И тело это понимает, поэтому и возникает такое ощущение.

Для того чтобы такое рассказать нужно определенное время, место и человек. Тогда ты становишься как бы свахой, и передаешь тайну дальше.

Если будешь рассказывать всем и вся как круто ты сновидишь, какая де это замечательная вещь сновидение, то я уверен, что у тебя возникнут с этим проблемы. Так же и со всем остальным.

Если есть желание, могу позже скинуть ссылку.



## Klementina

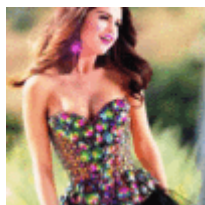
» Пт май 02, 2014 1:34 pm

А мне кажется, что мы не всегда можем решиться и сказать о самых сокровенных моментах( любви,



вере, мечтах) тогда , когда не уверены в том человеке , с которым хотим поделиться этими чувствами или мыслями.. То есть боимся быть не понятыми , осужденными иным мнением или просто не доверяем всю чистоту данного порыва ... Вдруг его низведут до простых слов ... Элементарных понятий .. Вдруг исчезнет таинство и волшебство... Чужие слова очень легко могут как вдохновить .. Так и разрушить ...

А мы не хотим , что бы наши воздушные замки кто то разрушал.. Поэтому допускаем только самых- самых проверенных.. Близких людей.. Способных не только разделить наши чувства и порывы.. Но и усилить их, окрыляя друг друга.



## Klementina

» Пт май 02, 2014 3:55 pm

Raven говорил о пределах разумного...

Немного мыслей ..Пределы разумного при взаимодействии с другими людьми ограничены:

- воспитанием ( заложены представления о мире и о рамках разумного в нем)
- нормами морали и этики принятыми в определенной социальной группе ( ученый или рабочий, спецназовец или домохозяйка, попуас или европеец);
- возрастом(16 или 66 , набор личного опыта и понимания на что способно собственное тело и разум );
- строением тела)) на данном этапе ( ребенок, мужчина или женщина)
- образованием , самообразованием ( рамки разумного раздвинуты за счет знания и опыта предшествующих поколений)

То есть.. Мы ограничиваем себя рамками - "быть как все" .. те которые окружают нас в данный момент в данном месте. Если мы не выходим за эти рамки , не лучше , не хуже , то мы в пределах разумного...

Выделиться в любую сторону.. Быть хуже или лучше , это выход за рамки разумного...

Все кто выходит за эти рамки рискует.. Но риск двигает наше общество вперед, только он развивает его и приносит прогресс .

Но даже риск может быть разумным , точно просчитанным и подготовленным ( когда это риск полета первого космического корабля.. или подводной лодки )

А риск игры в казино- это чистый, слепой риск..

Возможно разумные пределы ограничены типом физического тела в определенном физическом трехмерном мире . НО пределов развития и действия нашего сознания во втором внимании нет , единственным ограничением является смерть.

Хотя риск, это всегда риск, это - невозможность точного прогноза ... Границы разумного риска в готовности принять отрицательный результат.. То есть , чем выше ставки ( выше потенциальные потери и потенциальные приобретения) тем выше риск. Самая высокая ставка - это жизнь близких и собственная жизнь.

Разумный риск, или предел разумного , когда после рискованного действия ( смена местожительства, профессии, работы или ставка в карточной игре ) человек может безболезненно восстановить, через какое то время прежний потенциал .

Если он рискует всем или многим безвозвратно , то это не разумный риск.

Многие люди действуют на свой страх и риск, так как по другому жить не могут. Вернее они готовы потерять все, лишь бы достичь желаемого.

Еще одна мысль.. Риск ... Это когда Ты "ставишь на карту " то что

Ты действительно считаешь очень ценным ... И потеря будет не восполнима.

Если же человек готов потерять то , что уже не нужно , неинтересно или не выгодно.. ( место работы, место жительства , связь с человеком ) то это не риск... Это просто развитие...

Вот коротко, что я думаю о пределах разумного..



## Romul

» Пт май 02, 2014 7:50 pm

Еще мне кажется нужно уточнить, что есть различия между моими пределами разумного (зоной комфорта) и нежеланием тела что-то выполнять.

Скажем в каком то важном коллективе, среди старших или родителей довольно тяжело заставить себя петь какую то песню. Для меня это совсем не тяжело, среди левых незнакомых людей или среди своихдрузей я легко могу это сделать.

Но в данном коллективе тело подсказывает мне это не делать. Да и разум тоже.

То есть иногда это просто знание тела, о том что нужно делать в данный момент а что нет, а не барьер.



## Jassarias

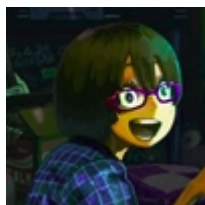
» Пт май 02, 2014 8:51 pm

Вот тут походу и появляются противоречия. Разум говорит "действуй, ты ничего не потеряешь и не пожалеешь", а на теле невидимые оковы.

И вот если эти "невидимые оковы" мы расшатываем, тем более смелые поступки можем совершать по команде разума (?)

А знание тела, я так понял, это и есть интуиция. И это получается вообще третье.

Про тайну, Romul, интересная тема. Ты написал ровно то, до чего я дошел, но не перевёл в слова) Есть наблюдения, но это не тут. Скинь ссылку пожалуйста



## lutien

» Пт май 02, 2014 11:13 pm

Romul, у меня на этой тайне жизнь построена 😊 , только еще не было моментов и нужных людей чтоб передать тайну того, что пойду к стоматологу или еще куда) тело кстати сразу говорит, стоит это делать или нет, если пробалтываюсь, потом ощущение жутко неприятное в теле (в области горла сильнее всего) никак не проходит и раздражает. касается практически половины вещей, что происходят в жизни, даже мелочей.

и насчет рассказов другим - это зависит от человека, бывает, только от них чтонить вообще и просходит, или это просто не влияет - у каждого своя фишка.

и в самом деле, что за ссылка? 😊



## Informal\_Heart

» Сб май 03, 2014 1:17 am

Я помойму поняла. Поняла что пределы, что нет. Не все страхи пределы. Я вообще-то и с парашютом прыгнуть могу и крикнуть громко в общественном транспорте. Это не важно.

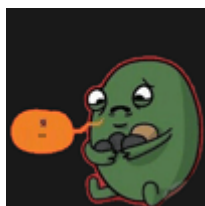
Пределы - это то, что я не сделаю ни при каких обстоятельствах,

если не пойму, что впринципе это допустимо. Тут затрагивается что-то глубже банальных страхов. И эти границы имеют разное происхождение (над этим надо еще крепко подумать). И в основном(?) пределы связаны с другими людьми, когда есть взаимодействие.

Причем доперла я до этого, изучая чужие границы.

Изучая себя, нашла касяковые места, где точно есть пределы. Но в них тоже надо разобраться, вникнуть. Сегодня этим и займусь.

Кстати, на тему говорить/не говорить о важном другим. Вы заметили что и обратное работает? В смысле, когда надо что-то важное сказать определенному человеку, когда накопилось, а ты молчишь. Тоже плохо становится. Такой внутренний конфликт, варишься в собственном соку. Болезни от этого.



## underwater

» Сб май 03, 2014 10:59 am

Довольно трудно непредвзято сказать что я за животное, пока под вопросом. Но вот что интересно:

1. когда-то жизнь заставила критично посмотреть на себя и увидеть животную какую-то сущность. Я посмотрел на ноги и увидел что у меня палец неправильно развивается, как у рептилии, я посмотрел в зеркало и увидел что-то пугающее там, хладнокровное.

Я взбесился, запаниковал и долго себя массажировал. Потом успокоил себя тем, что всё поправимо, наверное.

2. Потом был момент когда я поутру хотел войти в КС... Хотел хотел и увидел перед собой глаз рептилии во весь мой обзор. Это был

дракон, мамой клянусь! )

Он был ржаво-золотого цвета и взгляд такой холодный.. Ну щас модно говорить "смотрел как на говно". Ну как рептилия. Он казался очень древний. И даже какой-то подуставший.

Я знаю, на сознательном уровне, что правильно знать кто ты есть а не воображать. Но у меня только две идеи и все они величественные: дракон и слон.

Первого я видел внатуре перед собой, второго взял из индийского кажется календаря. По некоторым неуловимым психо-физическим характеристикам я похож на слона.

Но вот что ещё интересно! В предыдущем подходе практикума, когда надо было бодриться, действовать. Я натянул на себя образ тонкоматериального слона. И эта фантазия мне хорошо помогала.

Но как оно взаправду я не знаю, ума не приложу 😊 Может я харёк но не могу в этом политически признаться 😊

# Игра



**Raven**

» Сб май 03, 2014 6:34 am

Ого!

Как много открытий.

И я надеюсь, эта тема ещё долго будет занимать вас.

Если присмотреться, и поработать с вашими отчётами, можно поставить себе несколько вопросов, достойных воина, и прояснить для себя кое-что важное.

Например, мы установили, что есть реальные пределы разумного - то, что подвластно разуму, а есть область того, что считается разумным, приемлемым.

Также мы установили, что первый круг ограничений - это страхи.

Кстати, а вы замечали, что каждый раз в каждом практикуме каждый участник доходит до своего определённого разумного предела, а потом находит повод остановиться.

Воля к Движению для каждого человека имеет границы.

Это относится не только к хакерам и воинам, это относится ко всем.

И вы тоже это увидели.

Воля к Движению - это намерение сдвинуть точку сборки. Достичь НОВОЙ цели.

Есть цели, которые достигаются по привычке. Вокруг нашего центра осознания есть область привычки, в ней и болтается Точка Сборки.

Намеренный Сдвиг ТС осуществляется с помощью Воли к движению.

И это всегда выход за пределы привычки.

Когда ты ставишь себе новую цель, ты бросаешь вызов своей же Воле к движению. Это вопрос, как далеко ты можешь зайти. Куда ты можешь сдвинуть Точку Сборки.

Это Риск.

Последующая фиксация ТС - это Мастерство.

Но эти Мастерство и Риск - совсем не такие, как в мире первого внимания.

Об этом позже.

Итак, пределы разумного мешают вам сдвинуть ТС в те области, в которые вам так нужно. За пределы Первого Внимания. В Магию.

Ведь все из вас полностью отдадут себе отчёт в том, что именно позиция ТС определяет не только то, как мы видим мир, но и то, кем мы являемся, как мы думаем и чего хотим?

Иметь тот мир, который мы имеем - это результат намеренного сдвига и мастерской фиксации ТС.

Сутью Воли к движению являются Страсть, Цель и Готовность преодолевать препятствия. Готовность сражаться.

Если у вас есть проблемы с этими пунктами, то у вас есть проблемы с Волей к Движению.

Если в вашей жизни нет Страсти, нет Цели или вы не готовы сражаться, то ТС не сдвинется.

Что же может отнять вашу страсть, лишить вас цели, сделать никчёмным и не готовым? Что может лишить вас Воли к Жизни? Лишить смысла вашу жизнь?

Во-первых, невежество.

Я говорю безотносительно. В общем.

Невежество - это отсутствие Знания.

Это не очень простой вопрос. Потому что на самом деле Знание - это всё, и оно повсюду. Но невежественные люди не видят Знания.

Если бы спросили Дона Хуана, почему это так, он сказал бы, что люди почти не слышат Зов Духа, утратили связь с ним. У них нет личной Силы.

Почему это произошло, он тоже мог бы рассказать, но, мне кажется,



это бы вам не понравилось.

Во-вторых, "Небезупречность" , которая порождает две большие проблемы всех людей: Сожаления (привязанность к прошлому) и Беспокойства (Страх перед будущим).

В-третьих - бесконтрольное ЧСВ,

и В-четвёртых - недостаток энергии.

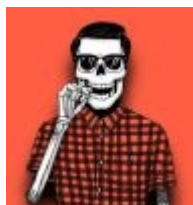
Все эти факторы связаны между собой в одну пугливую и противоречивую человеческую личность, и трудно сказать, какая из этих бед порождает какую.

По поводу Невежества ДХ выражался достаточно просто: нужен хотя бы минимальный шанс. Кто-то должен дать вам посвящение, рассказать о том, что Путешествие возможно.

Хакеры сделали это для вас.

Встреча с Инициатором - это всегда Приглашение в Историю. Каждый может получить это приглашение, но не каждый на него откликнется.

Стоп. Что-то меня занесло 🤪



**Raven**

» Сб май 03, 2014 6:38 am

Итак, мы обнаружили, что находимся на полянке, окружённые дремучим и пугающим тёмным лесом осознания.

Мы хотим выйти отсюда, по причинам, которые вы бесподобно описываете в ходе этой тренировки.

Из книг Кастанеды мы также знаем, что за нами присматривают. И

эта полянка - не просто милый лужок с цветочками и мёдом. Это жертвенное капище.

И нам лучше сразу знать, что нас привели сюда, чтобы мы здесь погибли.

Нам нравится говорить, что мы знаем это, но мы ведём себя так, как будто не знаем, или это не имеет значения.

Но нам действительно суждено здесь погибнуть. И за нами не просто присматривают, а надзирают.

ДХ называл это "Человечник" по аналогии с курятником. Ну, пусть будет полянка, - неважно.

Таким образом это поле становится игровым.

«Любая Игра состоит из Цели, Правил и Возможностей.»

Обо всех этих компонентах у нас смутное представление, но незаметно, чтобы это волновало кого-то из окружающих 😊  
Обычно у людей на это нет времени, или энергии.

Однако, мы с вами информированы чуть лучше. Как видно из ваших рассказов, в основном мы знаем о ситуации в "Человечнике" из книг Кастанеды и со слов Хакеров, которые уже стали Магами. Давайте ещё раз проясним для себя эти компоненты.

Наша прямая цель - Сновидение. Выход за границы леса. Это читается в ваших рассказах, с которых мы начали второй цикл. Мир Сновидений прямо маааанит нас. Это такой Зов Силы, и мы ежедневно почуть-чуть сражаемся за то, чтобы идти дальше и дальше на этот Зов.

Как показывает ход событий, Первые Хакеры уже здорово ушли вперёд, и порой нам трудно понимать Знание, которое они

передают нам. Это заметно.

Новые технологии почти не применяются, абсолютное большинство посетителей сосредоточены на концепциях Сновидения и Сталкинга Кастанеды, и довольно много разговоров идёт об этом.

Мы же давайте попробуем догнать Первых, и начать намеренно сновидеть, если сможем.

Цель понятна.

Правил вокруг нас очень много, перечислять их бессмысленно, однако самое важное, что нам нужно знать - это то, что все правила, и наше к ним отношение - это результат позиции ТС.

Это важно также и для наших Возможностей. Во многом они определяются позицией ТС, но также значение имеют объём нашей Силы, "карма" и ряд специфических характеристик, которые присущи Двойнику.

Итак, нам хочется двинуться к Цели, но нас ограничивают и даже запрещают нам это.

Понятно, что ситуация не сводится к такой простой схеме, есть множество нюансов, всяких добавок и контекстов, но давайте выберем простые формулы, и не будем возиться с мелочами. Мелочи будут сами вылезать по ходу дела в виде наших небольших препятствий и проблем. Мы сможем с ними разобраться.

Мы с самого начала понимаем, что сама задача очерчена условно. Ведь и "место для битвы", и все наши препятствия и тираны живут в нашем теле, в сознании.

Тем и хороша Игра, что даёт результат даже при условных исходных данных.

Что-то я снова стал говорить много и непонятно.

Давайте, тогда просто к заданию.

## Трюк Древних Магов



Raven

» Сб май 03, 2014 6:41 am

### ТРЮК ДРЕВНИХ МАГОВ

Нам нужно разбудить одну из древних волшебных частей Тоналя, и войти в чащи страхов.

Наверное, вы замечали, что многие люди похожи на каких-то животных.

Я имею ввиду буквальное внешнее сходство. Смотришь на человека, а он лицом похож на лошадь, или на бобра, или на опоссума.

Если потренироваться, вы будете сходу видеть эти штуки. Это часть тоналя, которую в древних источниках называют "Животное тело".

У людей есть возможность пользоваться им, потому что в определённом смысле, (например, социальном) люди - это такая разновидность животных. Социальный вид млекопитающих.

Нам нужно найти своё животное.

Вы можете обнаружить его, глядя в зеркало. Или же, как тибетцы, в медитации вызова Животного тела из глубинных слоёв тоналя (могу научить, если по простому не сможете), можно увидеть своё

животное за закрытыми глазами тихим вечерком, если позвать его. Некоторые индейские племена проводили специальные ритуалы в особые дни, чтобы получить своё животное. Это делалось около водоёмов, в сети полно описаний этой процедуры.

Очень часто бывает так, что новичок уже через пару минут получает своё животное, или даже давно уже замечал в себе животные сходства.

Однако, тут есть запятая. Животное нужно не придумать, а именно увидеть, или найти. Бывает и так, что новичок видит в зеркале, что он похож на верблюда, но почему-то ему кажется, что будет круче, если он скажет "по-моему, я орёл" или, там, "Я увидел льва" или

ещё что-то такое, понимаете? 🤔

Это чисто ментальная фигня. На самом деле вам будет по-настоящему здорово только со своим животным. А какое-то левое - это будет как натягивать вечернее платье на Валуева.

У каждого животного свои скиллы и свой уникальный способ сталкинга. Пресловутый лев может взорваться инициативой, устроить революцию и панику, но уже через два часа сидеть в глуповатой растерянности, не понимая, что дальше делать. Но какой-то юркий хорёк может домчаться до цели вообще будучи незаметным.

Царь Гвидон чего-то не стремался выбирать тело комара, давайте и мы не будем впусую выпендриваться.

Итак, когда вы поймаете свое животное, (постарайтесь приманить и приручить его без борьбы и гонки. Прикормите, приласкайте, подружитесь), после этого вам нужно прийти в глубокий покой, и найти в своём теле золотистую точку.

Она будет где-то посередине тела - чуть выше или чуть ниже - у каждого по-своему.

Дыханием переместитесь в эту точку. Почувствуйте просто, что она активна, и может двигаться, согласно вашим командам "влево-вправо-вверх-вниз".

Выведите точку из тела, и введите её в тело вашего животного. Обязательно обратите внимание на то, куда вошла точка: между глаз животного, в спину, в левую лапу, под хвост или куда там. Дыханием постарайтесь расправиться из этой точки на всё тело животного, заполните его, и ощутите себя в нём.

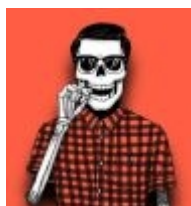
Подвигайтесь в животном теле. Можете походить по квартире. Очень внимательно и спокойно следите за своим состоянием и ощущениями.

При малейшем дискомфорте или каких-то беспокойствах, - особенно если это хищное животное, - спокойно, уверенно, сожмитесь обратно в точку, и покиньте тело животного.

Спокойно вернитесь в своё привычное тело, также обязательно замечая, в каком месте вы вошли в тело Человека.

На эти эксперименты вам один или два дня. Может, три, - как освоитесь.

## Чащи страха



Raven

» Сб май 03, 2014 6:42 am

ЧАЩИ СТРАХА

Отправляйтесь в животном теле в те эпизоды, сюжеты, истории, которые составляют ваши человеческие страхи. В смысле - идите туда, где вам страшно, неприятно, конфузно, дискомфортно, и наблюдайте всё это из тела животного.

Будьте в двадцать раз осторожнее и внимательнее, чем в вашем обычном состоянии. Следите за вашими реакциями, наблюдайте за животным телом. Не давайте себе ворваться в ситуацию и препятствовать. Но старайтесь, используя свои животные особенности, не давать ситуации овладеть вами. Не давайте заставить вас бояться. Не давайте контролировать вас, не дайте разозлить себя и вовлечь в сцену. Вместо этого отпугивайте страх, или обходите его стороной, и двигайтесь дальше, вглубь. Но не очень глубоко.

Будьте внимательны и осторожны.

Доверьтесь чутью животного тела.

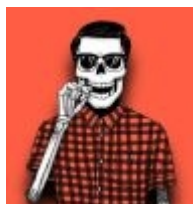
Пусть оно подскажет вам, когда "возвращаться", или куда идти.

Это сложно описать, но и ваше поведение в ситуациях, и ваши реакции будут очень правильными и мастерскими. Ваше животное тело знает, как действовать. Нужно довериться ему. Но всё равно будьте аккуратны.

Давайте возьмём на это три дня.

## В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Когда замечаете всплеск эмоций, воздействие на себя, беспокойства, слабость, страхи, вспоминайте про свое животное. Оно может прийти к вам на помощь. Нет смысла говорить, как это работает. Попробуйте, и поймёте.



### Raven

» Сб май 03, 2014 6:44 am

#### ПРИМЕЧАНИЕ

1. Если по каким-то причинам вы не хотите

описывать своё животное, свои ощущения, страхи и переживания, вы можете этого не делать.

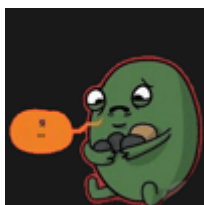
Но в общем-то, было бы желательно оставлять отчёты. Они усиливают наше направление. Ну и хочется быть в курсе, на всякий случай.

2. Не делайте перемещений в Животное тело во взвинченном состоянии, в раздражении, или в мрачном настроении. А также если вы больны.

И ни в коем случае - под алкоголем.

3. Но и не беспокойтесь лишнего. Техника безопасна. Просто не знаю, насколько вы трезвы. Это может увлечь. Оставайтесь спокойными исследователями.

## Отчеты



### underwater

» Сб май 03, 2014 10:59 am

Довольно трудно непредвзято сказать что я за животное, пока под вопросом. Но вот что интересно:

1. когда-то жизнь заставила критично посмотреть на себя и увидеть животную какую-то сущность. Я посмотрел на ноги и увидел что у меня палец неправильно развивается, как у рептилии, я посмотрел в зеркало и увидел что-то пугающее там, хладнокровное.

Я взбесился, запаниковал и долго себя массажировал. Потом успокоил себя тем, что всё поправимо, наверное.

2. Потом был момент когда я поутру хотел войти в КС... Хотел хотел



и увидел перед собой глаз рептилии во весь мой обзор. Это был дракон, мамой клянусь! )

Он был ржаво-золотого цвета и взгляд такой холодный.. Ну щас модно говорить "смотрел как на говно". Ну как рептилия. Он казался очень древний. И даже какой-то подуставший.

Я знаю, на сознательном уровне, что правильно знать кто ты есть а не воображать. Но у меня только две идеи и все они величественные: дракон и слон.

Первого я видел внатуре перед собой, второго взял из индийского кажется календаря. По некоторым неувловимым психо-физическим характеристикам я похож на слона.

Но вот что ещё интересно! В предыдущем подходе практикума, когда надо было бодриться, действовать. Я натянул на себя образ тонкоматериального слона. И эта фантазия мне хорошо помогала.

Но как оно взаправду я не знаю, ума не приложу 😊 Может я харёк но не могу в этом политически признаться 😊



**Romul**

» Сб май 03, 2014 11:47 am

А как реально определить что ты именно это животное, а не выдумка чувства собственной важности или заниженной самооценки??? При том, если не ярко выражено это внешне???

И как тогда соотнести свое животное с ТС? Оно меняется или все время то же самое?

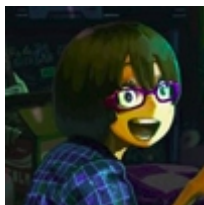


## Informal\_Heart

» Сб май 03, 2014 12:37 pm

Тоже не совсем понимаю. Первое, что пришло на ум - мишка :3 Но это может ассоциация на коричневые волосы-шерстку)

Смотрела на себя смотрела в зеркало, потом как-то неемко стало. Как будто не я это вообще.



## lutien

» Сб май 03, 2014 2:54 pm

возникли аналогичные вопросы 😊 внешне про меня скажешь - мраморный статуи, ниче больш 😊

первой на ум пришла кошка - бывают иногда проскоки - поластиться там, или еще чего) второй пришел в голову бурундук)но его отменяла - выражение лица не то, да и не

запасливая и не щекастая почти 😊 позвала свое Животное, попросила знак подать - бац и спустя минуту в паре метров кошка стоит) во сне еще мож увижу) читала еще, что возможно это то животное, что часто видится во сне - ярче всего помню серую недопантеру - видела раза три.

p.s. увлеклась как раз Гарри Поттером и на днях думала про патронусов - они сразу принимали форму животного, и каким мог

бы быть мой) поток 😊😊



AWA

» Сб май 03, 2014 3:29 pm

А я как раз вчера захотела, чтобы мне приснилось моё отражение в зеркале, потому как во сне себя ощущаю не так, как выгляжу в реале. Да и вообще, когда смотрю в зеркало, на фото или видео со мной - это словно не я...

При попытке высмотреть, на какое животное похожа, почувствовала сопротивление. Возможно, это проделки человеческой сущности. Но ощущение телесное.

Мне легче сказать, какое животное точно НЕ моё, но вдруг я даже не знаю и никогда не видела нужного животного 🧐 Конечно, есть несколько предположений. И ещё какое-то несоответствие формы и поведения. Других проще ассоциировать, потому что их образ воспринимается единым целым, а свой - частями.



Romul

» Сб май 03, 2014 6:02 pm

Чрезвычайно интересная тема. 🧐


итак, до чего пока дошел.

Весь день терзает желание найти свое тотемное животное. 🧐

Почему то кажется что это собака. 🧐


Помню когда то Рейвен рассказывал о пелен-танах. Специальных

подсвечниках, где играют тени и слаживаются в разные образы. У меня на потолке в комнате обои имеют абстрактные узоры, разводы, как море тумана. И иногда я каким то образом настраиваю зрение и могу видеть в этих узорах разные образы,

символы, даже целые сюжеты. 

Сел я перед зеркалом. Успокоил ум, настроил зрение на подобный режим и стал смотреть на свое лицо.

Сначала был жесткий глюк когда вся моя левая половина тела

стала черной а правая как раз хорошо видной.  Правда я это списываю на то что свет падал справа, а такая настройка только усилила эффект.

Но потом что то внутри перенастроилось, некоторые участки лица затемнились, некоторые стали лучше видны, определенным образом подчеркнув некоторые черты и передо мной четко стала видна собачья голова с моими глазами. Это было необычно. Я прям

опешил. 

Сначала я отнёсся к этому недоверчиво. Стал искать другие методики. Но чем больше думал и искал, тем больше приятных ощущений в моем теле вызывал мысль, что мое животное - это пёс.



Но разум упрямо твердил и твердит сейчас, что может это все таки что то другое? что то более необычное, более волшебное и т.п.



Хотя я всегда восхищался преданостью и умом собак.

А может все дело в том, что я родился в год собаки и у меня отец очень хорошо с животными ладит и я вечно с домашними любимцами водился.

Начал смотреть с этой позиции на свое прошлое и вообще общение

с людьми. Все таки есть аналогии с этим животным.

Если честно, то со всеми этими размышлениями и медитациями как буд то что то вернулось в мое тело. Какая то часть меня. 🙌😬🙌  
Чувствую себя более сильным, уверенным. Хотя причин для этого не вижу.

В общем вот такая вот каша. 🤖



## astrophilus

» Вс май 04, 2014 2:15 am

Моё животное - мотылёк. Сначала нашёл его, когда стирал рубашку. Он каким-то образом туда попал. А потом, через пару часов, когда закрыл глаза и позвал своё животное, то сразу увидел несколько порхающих мотыльков. Даже в зеркало не пришлось смотреть 🤖.



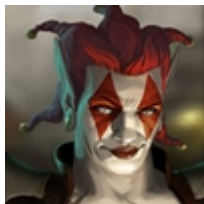
## Psychonaut

» Вс май 04, 2014 7:46 am

Не знаю, можно ли мой сегодняшний сон считать относящимся к заданию, а увиденных существ - "тотемными животными"... Тем не менее, мне он приснился сегодня, после того, как я вечером прочитал задание Рэйвена, и он был достаточно необычным, чтобы поделиться им здесь.

Я шёл по берегу моря и увидел каких-то интересных птичек, похожих на круглых маленьких утят с широкими клювами. У них была какая-то неестественно яркая расцветка, преимущественно "жовто-блакитных" цветов, как какая-нибудь люминисцентная краска, светящаяся изнутри. Они были очень милые. Я протянул к

ним руку, и они стали в неё тыкаться своими мордочками, как будто склёвывая с моей ладони еду. На самом деле это у них был такой способ общения, и они как бы телепатически передали мне некую информацию. В частности, они рассказали, что когда-то жили на Земле в реальности, но сейчас у нас тут "слишком тяжёлые вибрации", и поэтому они не могут здесь находиться в явном виде. От общения с ними у меня остались исключительно приятные впечатления - они как будто передали мне немного своей светимости.



### узелок

» Вс май 04, 2014 9:09 am

Сначала медитировал. Думал, лучше пускай он меня найдет, чем я его. Казалось, просидел минут 15, оказалось 5, перед глазами как было все черное,

так и осталось.

Потом решил попробовать через КС. С мыслью "а вдруг", досиделся до того, что почти полностью расслабился (глаза не хотели слушаться), и ловил пространственные глюки (движения) и всякие телесные ощущения. В конце концов, тоже ничего не вышло.

Когда проснулся вспомнил, ту кучу бреда которая мне снилась. Один сюжет был о том, что я песик. Если мое тотемное животное пес, то у меня проблемы, потому что я к ним плохо отношусь. Сложившаяся ситуация очень похожа на ловушку.



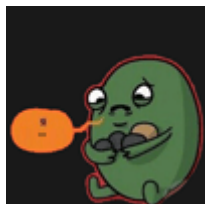
### ltd020

» Вс май 04, 2014 10:14 am

ОЖ.

Да уж, задание весьма интересное, но как же всё-таки определить своё животное стопроцентно?

Кругом одни сомнения. За закрытыми глазами на мгновение появился образ паука. Потом, спросив у Духа знака, по телеку(на случайно включенном канале) показывают фото собаки. В снах бывал два раза рысью и один раз дельфином. 🤔



## underwater

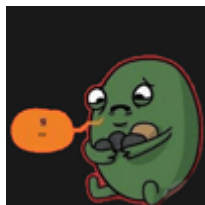
» Вс май 04, 2014 10:49 am

Попробовал со слоном и т.п. Не очень покатило. И при этом стала подкатывать идея волка. То ли в образах, то ли как. Ну короче методом от противного остался он.

Есть другая проблема 🤔 В животное надо перемещаться в спокойном состоянии, а у меня его нет 🤔 . Я думал что это плохо, а сейчас вижу что это и есть тренировка. Это красные флажки в лесу, через которые животному очень трудно выбраться, проще даже умереть в бою.

Просто мне никто не объяснял да и нечем было это понимать. Сейчас у меня полно энергии неконтролируемой, это написал, чтобы самому переварить новое мирописание и начать действовать.

Но старое работает как часы! Вечером, пока не отрублюсь и утром будит меня. И это стыдно таким быть короче вот.



## underwater

» Вс май 04, 2014 12:02 pm

Не, волк тоже не то, всё проще...



## AWA

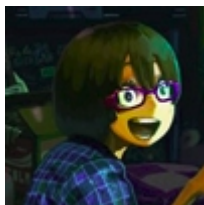
» Вс май 04, 2014 12:14 pm

Вечером села медитировать - пустота. В сети нашла описание метода, когда надо пройти через пещеру или дупло на открытое пространство и ждать.

Почему-то казалось, что это должно быть млекопитающее. Через пещеру ничего, а из дупла я сама вылетела птицей.

Выразила намерение, чтобы мне приснилось животное. Половина снов была связана с водой. В одном из них я даже глубоко нырнула. После просыпания решила ещё полежать. Опять пруд. Потом был ОС (если я в квартире осознаюсь, почти всегда после проверки на реальность вылетаю из окна, а тут вылезла на крышу и слетела, но оказалась опять в квартире). Спросила насчёт животного и вдруг увидела одного знакомого человека, начала быстро соображать и поняла, что его фамилия связана с птицей.

Это баклан, но я не похожа на баклана 🤪 Хотя...



## lutien

» Вс май 04, 2014 12:55 pm

сны ничего не дали)) к кошке душа как-то..

равнодушна 🤪 . спросила сестру- на кого похожа - ну раз со стороны лучше видно. она выдала сову) потом стояла перед зеркалом - сова таки мелькнула на миг, и больш ниче не видно было потом 🤪 . и по тв сову видела с утра. ищу дальше))





## Ивек

» Вс май 04, 2014 1:37 pm

Мое животное лошадь. Раздумывал может осел или пони, но это все таки лошадь. Простой конь с темно коричневой шерстью. Образ всплыл сразу. Да и сама эта мысль была всегда где-то близко, даже удивился что раньше об этом не думал. Пробовал позвать чтобы проверить, отключив мысли, все равно приходит конь. Перемещал золотую точку в животное, она входит коню в грудь слева, ниже шеи, где начинается более светлая шерсть, обратно в меня заходит в центре груди, выше солнечного сплетения. Пробовал пройтись по дому, дискомфорта нет, но есть небольшое напряжение, дрожь, даже приятная, и она появляется когда начинает сбиваться внимания, потом все таки внимание уплыло и я увидел рядом тощую собаку и зайца. После этого аккуратно вернул золотую точку в себя. Сегодня продолжаю



## Jassarias

» Вс май 04, 2014 8:02 pm

Ни сны, ни смотрение в зеркало ничего не дали. Один добрый человек сказал что я похож на хорька, так вот пробую с хорьком)

Я не совсем понял как животное должно приходить, я просто начинаю ощущать его возле себя. Когда становился этим животным, первое что захотелось сделать - потянуться. Очень хорошо чувствуются лапы, походка. Даже понравилось. Но появляется ощущение какой-то тоски, довольно сильное.

Для эксперимента попробовал стать другими животными, с которыми как-то связан или казалось что похож. Например когда-то в ОСе бегал в облике волка. Попробовал - ощущения не очень положительные, если даже не сказать мерзкие. Хорьки рулят. В общем пока еще в раздумьях)



## Informal\_Heart

» Вс май 04, 2014 9:27 pm

Полтора дня мучений) Совсем непонятно кто я.

Тоже нашла в нете про пещеру, на поле вдруг я сама стала птицей и полетела. Было такое крутое чувство внутри, как будто меня сейчас разорвет от счастья. И вообще, когда представляю полет, такое же чувство.

Несколько раз смотрела в зеркало. Первый раз не получилось. Второй раз лицо вытянулось и стало похожим на львиное..

У многих спрашивала на кого я похоже, отвечали не сразу и по разному. Среди множества предположений чаще всего была сова.

Попробовала и с тем и с другим.

В сову точка прошла в правый бок. Стало тепло спине, будто одеяло приложили. Странно было, что-то не то.

В львицу точка прошла слева от сердца. Пробовала пройтись, немного руки занемели. И начало знобить, такая дрожь по всему телу. Не сказала бы что неприятная.

Что-то не мое походу.



## astrophilus

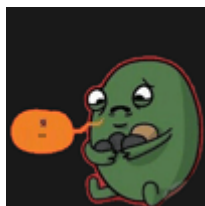
» Вс май 04, 2014 10:36 pm

Сначала измерил своё тело и нашёл середину. Точка проявилась неожиданно быстро, гораздо сложнее было в неё переместится целиком, т. к. внимание расщеплялось.

Вход в Мотылька произошёл в области правого усика. Расправился также не сразу, но когда получилось, то мгновенно появилось

ощущение лёгкости. Крылья, правда, не почувствовал 😊.

Эффект перехода совершенно чётко стал заметен при тестировании "ситуаций страхов", - появилась легкость восприятия ситуации и очень важные изменения в Теле: отсутствуют те спазмы в теле, которые раньше появлялись при стрессовой ситуации. Кроме того, я не наблюдаю (не ощущаю) некоего физического барьера по передней поверхности тела, который выявился в первой части практикума.



## underwater

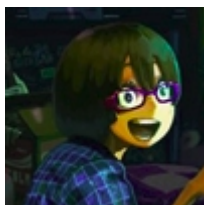
» Пн май 05, 2014 9:51 am

Какая-то птица, сначала мне показалось что-то вроде вороны или грача, потом она менялась, трудно было удержать какой-то один образ птицы.

Собраться в точку в теле? Не слышал 😊 Но как-то переместился. Отправившись в сценки прошлого, до того как напомнил себе быть внимательным, птиц клюнул мой образ на картинке и он распушился в как-будто витки магнитофонной ленты или ленточной пружины. Потом я ещё немножко полетал и вернулся, выходил где-то из спины, входил в затылок.

Когда вошёл в голове разыгралась небывалая каша из образов, какие-то стрёмные сюрреалистичные рисунки, чернила, чёрные комки чего-то.

Какой-то фильтр стоит на понимание техники. Прочту, запишу на бумажку, буду делать по шагам.



## lutien

» Пн май 05, 2014 1:09 pm

попробовала с орлом 🐔. точка вышла из центра груди и вошла в левое крыло. в начале почувствовала себя немного больше по размеру чем нужно) походила - скованно как-то было, и голова потмо чуть заболела. вышла из левой части груди птички и в меня опять в центр. все



## AWA

» Пн май 05, 2014 2:26 pm

Вечером опять села ждать животное, после некоторых глюков самым стойким видением было появление кого-то типа койота, тогда я чувствовала умиротворение, а он начал ластиться ко мне.

Экспериментировала и с бакланом, и с койотом, в любом случае в них точка входит на уровне чуть выше сердца, а в меня возвращается так же или через лоб. Но птицей я оказываюсь не в своей квартире, а на просторе, где можно летать. С койотом вроде нормально, но нарастает ощущение тревоги.

Полгода назад я увлекалась техниками оборотничества, там похоже, но надо было именно себя ощущать животным. Пробовала стандартно с волком - это может меня сейчас как-то сбивать...



## ltd020

» Пн май 05, 2014 3:54 pm

Уже кое-что. Спросил у окружающих, сказали что я что-то вроде сурка или опоссума. Действительно, есть некоторые внешние сходства, и даже повадки.

Попробовал настроиться и поперемищаться. Никаких отторжений не заметил. Ровно как и ничего выдающегося. Золотая точка виделась где-то между правой стороной груди и ключицей.



## Romul

» Пн май 05, 2014 10:52 pm

Болею второй день, поэтому медитирую с осторожностью.

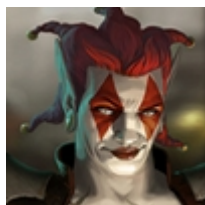
По прежнему мысль о псе, как о моем животном вызывает приятные ощущения в теле, в области живота и поднимается вверх по позвоночнику. Как ни странно, но я стал лучше понимать своих питомцев. При медитации золотистая точка выходит из середины тела в правую часть груди собаки и возвращается ко мне тоже в правую часть груди. Как вы работает в теле животного со своими страхами? не совсем понял.



## Informal\_Heart

» Пн май 05, 2014 11:36 pm

Тоже заболеваю, температура поднялась. Рэйвен, помоги пожалуйста с определением животного. Сегодня пробовала медитировать, увидела уже кролика(



## узелок

» Вт май 06, 2014 12:27 am

Все так же пробую через сны увидеть тотем. Есть идея скомбинировать "намеревание сюжета сна" и "контролируемый выброс эмоции". Уверенности в успехе 40-60%.

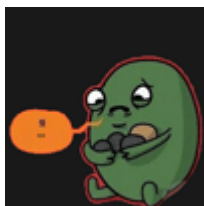


## astrophilus

» Вт май 06, 2014 4:57 am

С удовольствием нахожусь в моём животном,  
выходить не хочется 😊 Но надо, всё же задание  
есть задание.

Два раза намеренно испытал себя в ситуациях, которые ненавижу  
(читай боюсь) и всегда старался избегать. Получилось практически  
100% отсутствие эмоциональных переживаний,- находился в  
ситуациях достаточно долго и ни разу не возникло желание уйти ...  
не свернув ЦС.



## underwater

» Вт май 06, 2014 11:13 am

А я решил специально поболеть. Просто чувствую  
что тело что-то переваривает. Не буду ему мешать.  
Уже через это проходил, пару дней интенсивной  
проработки шлаков и всё будет хорошо.

Очень я автомат. Поэтому на практику с животным вчера потратил  
несколько минут. Но опыт определённый получил. Выходил где-то  
сзади из спины, заходил тоже. Входил в глаз птички а вышел как то  
из всей птички сразу, м.б. это не доработка. Т.к. внимание уже  
было на минимуме.

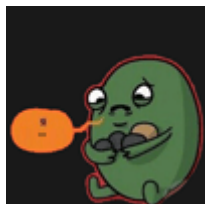


## Ивек

» Вт май 06, 2014 11:45 am

Интересно. Тоже взял перерыв на пару дней.  
Поднялась температура, есть проблемы с желудком  
и половой сферой.. Часто ощущение что мое

животное рядом. Сегодня ни с того ни с чего, очень четко видел глаз. Из практа настройке КС, явное ощущение искажения пространства, как будто смотрю через полусферу, сознание плыло, но цвета были очень яркими, правда не получалось сосредоточиться на одном объекте.



## underwater

» Вт май 06, 2014 12:03 pm

Нет, я не о перерыве говорил а скорее о интенсиве. Главная болезнь в сознании. Просто мне чтобы очиститься нужно поболеть. Я бы даже сказал повыздоравливать. Главное в этом деле позитивный настрой, не мешать телу работать, что лично я постоянно делаю (делал).

Излечите звено с духом а тело справится. Вот такой смысл.



## AWA

» Вт май 06, 2014 12:58 pm

Так и не определила окончательно своё животное. У меня раздвоение: зверь перемещается по поверхности, а птицы - исключительно в воздухе.

Выяснилось, что назад возвращается точка преимущественно через рот.

Пока решила не заморачиваться и отправиться в чащи страха волком, так удобнее. Эмоции притуплены, не так сильны, как если бы я была в облике человека (после проверила). Наверное, потому, что для животного мои страхи не являются таковыми. Всё дело в моём теле 🤪 Слегка подёргивались кончики пальцев во время медитации.

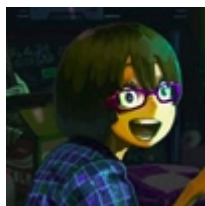
Побывала среди пауков, тонула, подвергалась пыткам, наблюдала

барьеры к реализации целей, насмешки. Интересно то, что назад захотелось вернуться, когда я оказалась над какой-то пропастью. Животное больше меня боится высоты. Яростно вцепилась когтями в скалу и вернулась.

его

» Вт май 06, 2014 3:26 pm

Тоже испытываю сложности в определении животного. Сосредоточился на медведе и обезьяне. Медведь - приятное ощущение тяжести, обезьяна - периодически возникает желание что-нибудь поломать(агрессия?). Не могу нормально сконцентрироваться, оттого результаты под сомнением.



lutien

» Вт май 06, 2014 9:15 pm

пробовала кошку, пантеру, лису и волка сегодня , лучше всего получилось с лисой - в теле что-то неуловимо изменилось. потом еще пару минут ее



фантом таскался по пятам , но не уверена что это то что нужно.



Jassarias

» Ср май 07, 2014 12:34 am

Когда "включаешь" животное в реале интересные перемены - как будто оказываешься вне сюжета, ситуация прекращает забирать силы. Наверное

больше ничего у меня. Бегаю по квартире)

Вот кому-то нравится находиться в своем животном и не хочется выходить. А мне как-то равнодушно - снова есть сомнения в выборе





## astrophilus

» Ср май 07, 2014 4:30 am

Беспокойства и страхов не было. Вернулся в тело, находясь в расслабленном состоянии. Золотая точка вошла в верхней части подвздошной кости слева.

Кстати, не туда, откуда вышла.



## Romul

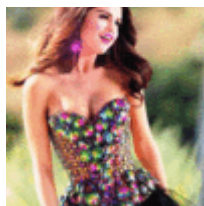
» Ср май 07, 2014 10:54 am

Выздоровел. Сегодня пойду в теле животного в чащу страха.

Вчера, когда медитировал, точка вошла животному в лоб. Мне вернулась в грудь.

Честно, не особо ощущаю тело животного.

Интересно только что после того как пользовался чувствами животного, слухом, зрением, нюхом, эти чувства обострены и в обычном теле и ощущается как маска на лице. Думаю это можно как то усилить.



## Klementina

» Ср май 07, 2014 3:30 pm

Вчера прочитала новое задание о тотемном животном.

Читая слова Рэйвена о том, что надо познакомиться , прикормить свое животное , мгновенно увидела перед глазами образ оленихи , выглядывающий из зеленых зарослей. Открытость , доброта и незащищенность чувствовались в ее облике . В больших выразительных глазах отражалось искреннее любопытство и одновременно настороженность , способность скрыться в любое мгновение . .

Это было абсолютно неожиданно. Прочитав все задания Рэйвена по

новому исследованию, я погрузилась в медитацию по этому образу...

Я никогда не думала о том , что я могу походить на оленей. Мне конечно нравились эти животные , скорее из образов мультфильмов или кинофильмов , но я никогда не могла понять , как можно оставаться такими достойными , сильными и красивыми ... в таком наполненном хищными зверями мире.

Почему олени, имея такое сильное , грациозное, быстрое тело питаются только травой ... Они не убивают других животных .. и спасаются в большинстве случаев бегством . У оленей есть рога , с помощью которых они могут вступить в бой и защищать свою самку или стадо , но у оленей нет даже этого , только быстрые ноги .. конечно копытцем можно иногда защититься , но все же это не клыки и когти ... скорее их сила в массе , в стадности . Я не совсем разделяю эти моменты , так кажется мне сейчас ...

Меня привлекают совсем другие качества и хотелось ассоциироваться с глубоко мною любимым кошачьим племенем .. это прекрасные львы и тигры , барсы и пантеры .. Меня восхищает их свободная мощь и властность .. мне даже больше симпатичны одиночки ... живущие одиноко и вольно .. Мне нравится их агрессивность и сила .. независимость .. защищаясь и добывая силу для жизни , пищу ..они смело нападают , а не убегают .

Мои сомнения заставили меня пойти путем некоторых из нас и в медитации ярко представить пещеру .. темную и влажную ...выход из нее предвещал звонкий щебет птиц , на меня пахло горячим и сухим , наполненным пряными ароматами трав воздухом ... и первое, что я увидела это была любопытная мордочка олененка с темным, влажным носом буквально поджидающим меня и заглядывающим в пещеру ... Я опять ощутила удивление и чувство , что меня застигают врасплох.. на шаг раньше меня .. на мысль впереди .

Пришло понимание присутствия небольшого стада оленей ,

гуляющего в зеленой чаще леса , пронизанного яркими солнечными лучами . Мне казалось что я чувствую то , что чувствуют они .. Уверенность и спокойствие.. сосредоточение ... защищенность... владение сильным телом, наполненным энергией , как скрученная пружина , готовая в мгновение развернуться... обостренный слух и тонкое обоняние... Когда я вспомнила о золотой точке, то увидела , как она входит в середину груди оленихе, в белую пушистую шерсть , молочной полосой стекающей из под высокой и гордой шеи нежно коричневого цвета .. Чувствовалась связь именно в этих точках .. в центре моей и ее груди. Было комфортно и удобно в этом состоянии ..  
Пытаюсь через чувства понять оленей.. возможно в нас может быть что то общее.

Но есть небольшое но ). При прочтении отчетов заметила , что у некоторых участников тоже есть такие непонятные моменты ..

Как то пару лет назад , один мой добрый друг спросил , а каким животным ты хотела бы быть ... Я задумалась на эту тему и сначала , конечно как многие )) представила , что лучше всего быть тигром или львом .. но потом я стала ощущать , что мне хотелось бы быть орлом .. мои мысли об этой птице и ощущения себя ей.. давали такой мощный заряд энергии , что мне казалось мое состояние именно это .. Я так прекрасно ощущаю себя этой птицей .. что не могу отказаться от нее. Мне так нравится ощущать себя высоко , очень высоко в бескрайнем небе .. там полная тишина и только шумит ветер под сильными крыльями .. такое наслаждение парить над бесконечными просторами .... Сила и безжалостность .. мудрость и бесстрашие... видение , не ограниченное расстояниями ... Когда я стала представлять орла , то увидела , что золотая точка входит в его голову , над глазами .. Мне так нравятся орлы , но почему то я видимо олень )

Возможно...

может быть несколько тотемных животных.. ? Получается например олень – это отражения меня в тоне , а орел – в нагвале .. Или определенное отражение состояний янь и инь , присутствующих одновременно в нас . Мне кажется , что для меня олень - это мягкость , любовь , доброта , кротость, созерцание ... а орел – это сила , жесткость, быстрота реакции ; внутренняя зоркость , видение сути , при этом оставаясь над ситуацией , волевое проявление ..

Такие мысли ... И вот так получилось что такие животные .., но что есть , то есть ....

Хотелось бы быть бабочкой !!!, но я чувствую себя в этих метаморфозах пока скорее гусеничкой... которая набирается знаний для достижения состояния обновляющей и перевоплощающей медитации в коконе и очень надеется стать рано или поздно полностью осознанной бабочкой ...

Еще хотелось заметить об энергии животных ... Когда я осознаю рядом свободное животное или птицу или рыбу ... особенно крупных.. то на меня прямо накатывает чувство осознанности реально другой энергии .. особенно, если встречаешься взглядом и фиксируешь , что ты попадаешь в зону внимания этого животного .. мне кажется это что то ... как неорганик ...сталкивание с чужой реальностью , с иной ТС .. как бы начинаешь ее воспринимать .. Это как холодный душ .. бодрит и .. даже слова не могу подобрать .. это очень удивляет и расширяет осознанность ..

Значит далее в чашу страхов ... посмотрим ...



## Romul

» Ср май 07, 2014 8:09 pm

Ну что же, попробовал в теле животного пройтись в чащобу страха. Как то произвольно выбрал страхи: огромных пауков, прыжок через пропасть, смерть родных и поединок с врагом.

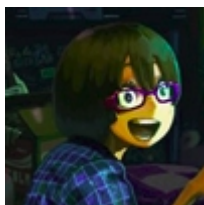
Вышел через серединную точку в правую часть груди животного. Из животного через пасть себе в центр груди.

Тело как бы не очень сильно чувствуется, понятно что это только ментальная проекция себя в теле животного. Представляю пауков, грудь сразу стягивается и страх внутри, но переключаясь на тело животного я вижу не страх. А что то похожее на ощущение настроения воина в теле. Будучи псом я видел пауков как противников, которых я не смогу одолеть. Но я был не парализован, не в панике, а наоборот готовый использовать любую возможность спастись.

В прижке через пропасть было несколько попыток, потом просто заставил себя прыгнуть.

Когда видел что родных убивают, но не успевал добежать и порвать в клочья убийцу чувствовал не страх, а сначала ярость и гнев, а потом невыносимую печаль, когда видел их тела.

При сражении с врагом, опять таки не было прежней реакции и ступора. Появился азарт, ярость и спокойствие. Я был уверен, что еслион нападет то я буду стараться изо всех сил его победить. Конечно так и случилось)



## lutien

» Ср май 07, 2014 10:53 pm

таки лиса как-то... не подходит наверн. в чаще страха не задержалась - не настроилась как-то наверн. слишком поверхностно и безразлично все

было. попробую с другим животным опять 😊



## astrophilus

» Ср май 07, 2014 11:05 pm

Выход из Животного вернул чувство озабоченности собственной судьбой. То есть вернулись ментальные/виртуальные проекции в будущее.

При контактах в социуме отмечаю возврат специфических для меня телесных ощущений/переживаний и попытки автоматизированных действий.

Таким образом, разница состояний совершенно очевидна.



## AWA

» Чт май 08, 2014 12:47 pm

При путешествии в чащи страха как по цепочке вытягиваются мои опасения, о которых я не вспомнила в обычном состоянии. Причём это

путешествие начинается в прямом смысле с движения по окружённой зарослями чащи дороге слегка вниз в полутьме.

Ситуации, в которых происходит социальное взаимодействие с моим участием как человека, я наблюдаю в основном со стороны, так как животное никак не вписывается в контекст действия.

Не хватает пока концентрации для более полного перехода и ощущения себя животным.



## Romul

» Чт май 08, 2014 7:26 pm

Написал длиннющий пост. Однако весь текст удалился. Немного сокращаю. Мои размышления над заданием Рейвена, может вам будет интересно.

*Кстати, а вы замечали, что каждый раз в каждом практикуме каждый участник доходит до своего определённого разумного предела, а потом находит повод остановиться.*

Более того. В каждом задании мы доходим до какого то предела.

*Намеренный Сдвиг ТС осуществляется с помощью Воли к движению. И это всегда выход за пределы привычки.*

*Сутью Воли к движению являются Страсть, Цель и Готовность преодолевать препятствия. Готовность сражаться.*

Лично у меня у меня всегда пропадает страсть. Сначала я просто горю интересом, но рутина, обязательства забирают силы, которых не хватает на преодоление препятствий и цель не достигается, а от этого еще меньше интереса.

*Если в вашей жизни нет Страсти, нет Цели или вы не готовы сражаться, то ТС не сдвинется.*

*Что же может отнять вашу страсть, лишить вас цели, сделать никчёмным и не готовым? Что может лишить вас Воли к Жизни? Лишить смысла вашу жизнь?*

*Во-первых, невежество.*

*Я говорю безотносительно. В общем.*

*Невежество - это отсутствие Знания.*

*Это не очень простой вопрос. Потому что на самом деле*

*Знание - это всё, и оно повсюду. Но невежественные люди не видят Знания.*

*Если бы спросили Дона Хуана, почему это так, он сказал бы, что люди почти не слышат Зов Духа, утратили связь с ним. У них нет личной Силы.*

*Почему это произошло, он тоже мог бы рассказать, но, мне кажется, это бы вам не понравилось.*

*Во-вторых, "Небезупречность", которая порождает две большие проблемы всех людей: Сожаления (привязанность к прошлому) и Беспокойства (Страх перед будущим).*

*В-третьих - бесконтрольное ЧСВ,*

*и В-четвёртых - недостаток энергии.*

Это не просто напутствие нам в общем смысле. Это конкретное руководство к действию в течении практа, во время осуществления задания.

*Встреча с Инициатором - это всегда Приглашение в Историю. Каждый может получить это приглашение, но не каждый на него откликнется.*

Рейвен нам прямым текстом говорит - что он Инициатор. Он приглашает нас в Историю. Присмотритесь к практу в этом ключе. Ну как, откликнитесь?



*Нам нравится говорить, что мы знаем это, но мы ведём себя так, как будто не знаем, или это не имеет значения. Но нам действительно суждено здесь погибнуть. И за нами не просто присматривают, а надзирают.*

Есть проблемка - мы не знаем это телом. Нет опыта встречи с надзирателем.

*Любая Игра состоит из Цели, Правил и Возможностей.*

Какие Рейвен нам буквально описал в своем посте. Он дал прямую карту. Буквально.

*Наша прямая цель - Сновидение. Выход за границы леса.*

Мы приняли эту аналогию Рейвена с лесом. Но я как то не задумался о названии "Чащи страха". Это по сути и есть наша первая ступень к цели. Только сегодня я связал это с тем что за эту неделю у меня уже было два самопроизвольных ОСа и яркие сны.

*Мы с самого начала понимаем, что сама задача очерчена условно. Ведь и "место для битвы", и все наши препятствия и тираны живут в нашем теле, в сознании.*

По-этому такие медитации с телом животного эффективны. Если ты можешь справиться с воображаемой ситуацией, то сможешь и в реальной. Все дело в твоём теле и в твоём разуме.

*У людей есть возможность пользоваться им, потому что в определённом смысле, (например, социальном) люди - это такая разновидность животных. Социальный вид млекопитающих.*

Это и вправду так. Люди, у которых несовместимые животные, тяжело будут уживаться друг с другом. В общем конечно. Зная какое животное человек ты сможешь предугадывать его действия и реакции.

| *Не давайте себе врываться в ситуацию и препятствовать.*

Вот тут я ошибся. Я всегда активно вмешивался, но я думал что это правильно, так как из за страха я просто не мог ничего делать.

| *Когда замечаете всплеск эмоций, воздействие на себя, беспокойства, слабость, страхи, вспоминайте про свое животное. Оно может прийти к вам на помощь.*

| *Нет смысла говорить, как это работает.*

| *Попробуйте, и поймёте.*

Попробовал и понял. Устал писать, поэтому не буду в полной мере описывать ситуации в которых я это понял.

Wint

» Чт май 08, 2014 11:53 pm

Несколько дней пытался "вызвать" своё животное. В одной медитации ко мне пришёл непонятный зверёк, похожий на грызуна с огромными для своего роста ушами. Потом всё сделал всё как напичал Raven, нашёл в теле золотую точку, перенёс её на животное, причём она вошла в него с левого бока его тельца. Раздул точку на него полностью. Через какое-то время ощутил явный дискомфорт и стало как-то тесно. Понял ,что это не моё животное.

Случайно вспомнил, что меня в начальной школе иногда обзывали гусём. Если честно, не знаю есть ли какое-то внешнее сходство с ним, наверное, со стороны виднее, но при перемещении точки в гуся было комфортнее, чем с ушастым зверьком, но некоторый дискомфорт тоже ощущался. Продолжаю экспериментировать.



## Informal\_Heart

» Пт май 09, 2014 1:23 am

Пробовала углубляться в чащу страхов в теле животного(пока сова).

Как будто передо мной щит (который чувствовала реально). Те вещи от которых меня плющило были мне по барабану. Абсолютно все равно. Даже не ожидала.



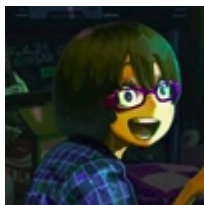
## astrophilus

» Пт май 09, 2014 3:49 am

Сегодня весь день провёл в своём животном. Много социальных контактов /ситуаций для моих фобии и кратковременный природный катаклизм.

Резюме : мотыльки - большие пофигисты. 🤖

P. S. Белки вот только на меня как-то плотоядно смотрели и не убегали. Съесть, наверное, хотели. 🤖



## lutien

» Пт май 09, 2014 9:14 am

заболела 🤖



**Romul**

» Пт май 09, 2014 10:25 am

Даже во сне сегодня проходил страхи и неловкие социальные ситуации. Сегодня тело животного ощущалось лучше. Не вмешивался, но знал, что нужно делать)

С Днем Победы, друзья)



**AWA**

» Пт май 09, 2014 5:48 pm

С ДНЁМ ПОБЕДЫ!!!

У нас в Донбассе такая обстановка "весёлая", что техники с животным как раз в тему. Пожалуй, это единственный случай, когда при медитации ощущение страха (и чего-то ещё)

сильнее, чем в человеческом виде.



Ощущение лёгкого покалывания при нахождении в облике животного, как если долго без движения лежать. Или бывает, словно волна проходит.



**astrophilus**

» Пт май 09, 2014 8:56 pm

*AWA писал(а): У нас в Донбассе*

Держись! Вы там все по-настоящему молодцы!



AWA

» Сб май 10, 2014 12:29 am

*astrophilus писал(а): Держись! Вы там все по-настоящему молодцы!*

Спасибо!)))

Аналогии со сновидениями:

- Даже если я наметила себе список страхов, в облики животного всё равно мало чего помню, там другое чувство ведёт. А если начинаю включать мышление, концентрация прерывается и происходит мгновенный возврат в реальность.

- Элементы "чащ страха" напоминают мне шары восприятия. И каждую сцену доиграть до конца - это словно дойти во сне до границы ШВ, границы разума.

Много нового о себе узнаю))



ltd020

» Сб май 10, 2014 11:36 am

ОЖ.

Наконец моё животное явилось мне. Помедитировал днём и попросил встречи. Следующей ночью было виденье: Захожу в дом(по сюжету очень знакомый). Никого. Начинаю здороваться с (якобы) домовым. Вдруг вижу у себя под ногами обычных домашних кошек. Их было штук ДВАДЦАТЬ!!! Некоторые были чуть дальше и с неодобрением глядели на меня, несколько штук даже шипели. Но после того как я с ними поговорил, погладил, все они начали тереться об мои ноги и мурлыкать. Думаю, это более чем очевидный знак.

Немного неожиданное животное, учитывая что никогда с кошками особо не контактировал, да и аллергия в придачу( На следующий день(а точнее ночь) удалось протестировать свой тотем, так сказать, в полевых условиях. Впустил животное через солнечное сплетение и шёл с !максимально возможной! скоростью целый час по ночному городу. Ни капли усталости! После, спокойно освободился, примерно из той же точки(немного выше и левее). К страхам пока не приступал.



## Romul

» Сб май 10, 2014 8:27 pm

Меня подкупает кажущаяся легкость восприятия ситуации со стороны животного. То есть страха как парализующей силы я еще не ощущал. Может правда недостаточная концентрация или нет ощущения реальности и как следствие опасности.

Сейчас нахожусь дома. Комфортные условия, отсутствие угрозы притупляет вообще ощущение страха. Завтра уезжаю на учебу, там как раз пригодится все это и медитация конечно будет поэффективней.

Попробую сегодня еще углубится в чашу страха.



## Jassarias

» Сб май 10, 2014 10:01 pm

Когда накидываю на себя шкурку животного страх исчезает, но помимо этого есть еще изменения. Сложно описать, совсем другое состояние - отсутствие ВД, какая-то отрешенность, нет обычной тупой суеты. Состояние "здесь и сейчас", приятнее обычной осознанности. Когда ходишь по улице иногда трудно погрузиться в нужное

состояние - вещь тонкая) Один раз с дуру погрузился в него когда был рассержен - по-моему всё даже усилилось.

По чаще страхов. Сложно целиком погрузиться в состояние животного, некоторые страхи откликаются в физическом теле, хотя разум сидит в животном. Это сбивает, может делаю что-то не так. Некоторые страхи никак не откликаются и вообще пропадают, например боязнь насекомых.

С выбором животного не до конца уверен)



Romul

» Вс май 11, 2014 12:07 am

Хах) накаркал)

Сидел с двумя подругами в парке, общались. Вдруг подходят к нам три здоровых тела, пьяные, с бутылками в руках. Сразу возник страх, причем не за себя, а за девченок. Среди троих узнал одного местного бандюка. Сразу призвал на помощь животного и страх ушел. Благо я умею общаться с пьяными людьми, в общем обошлось без конфликтов. Хотя сейчас очень многие соряются из-за политики в стране.

Дальше, возвращаюсь по улице домой. Никого нет. Бешено лают вокруг собак. Все залито лунным светом и вдруг слева от меня вырастает тень. Присматриваюсь ближе - стоит огромный алабай. Я не боюсь собак, люблю их. Но здесь внутри меня все сжалось. Понял, что если он кинется на меня, это чревато последствиями, поскольку от такой огромной собаки легко не увернешься. Я призвал на помощь свое животное, и узел в животе развязался, появилось тепло, оно распространилось на все тело и как то прям выпрямило меня, поднял голову и спокойно прошел мимо него. Боковым зрением видел, что он посмотрел на меня и провожал взглядом.

P.S. я только что дотронулся до паука 🤪



## Informal\_Heart

» Вс май 11, 2014 1:22 am

В очередной раз наслаждалась отсутствием эмоций, блуждая по своим страхам в теле совы. Такое приятное безразличие.. даже скорее не безразличие а "не обращение внимания" на такие мелочи) Все становится по-другому. Другое восприятие.

Особо неприятных ситуаций не было, только переживания. Призывала на помощь сову, сразу отпускало. Становилось легче.

Последний раз когда была в теле совы почувствовала крылья за спиной)

Еще сегодня был ОС, сразу захотелось полетать, но выкинуло.



## lelitam

» Вс май 11, 2014 2:36 am

Я начала с того, что стала пристально смотреть в зеркало.

В течение нескольких минут контуры лица стали постепенно размываться. Казалось что на лбу стали вырисовываться какие-то фигуры.

Ещё через какое-то время вокруг глаз появились огромные черные круги. Очертания лица приобрели птичьи контуры.

На меня явно смотрел кто-то.. , и это однозначно была не я. Сначала мне показалось что это ворона. Обычная черная ворона. Но была небольшая нестыковка, глаза вороны не совсем похожи на



мои )

Я выразила намерение увидеть в сновидении своё тотемное животное.


Примерно через час уснула.

Проснулась в комнате когда тело сковал жуткий страх, за окном летела бесконечная стая черных птиц, они, казалось, касались окна и в то же время исчезали где-то высоко за крышей дома.

В этот момент жуткий голос стал говорить мне разные вещи, я уже не помню какие, но приятного было мало, ) тело полностью парализовало, я могла проснуться, но не хотела. Хотелось дослушать и узнать что будет дальше.

Через несколько минут я проснулась от дикого холода.

На следующий день снова думала о своем животном. Это однозначно была птица. Однако ворона не совсем подходила.

В итоге, распросов и настроек остановилась на сове 

Я попробовала войти в тело совы перед сном, точка сопряжения располагалась где-то в районе сердца.

И мы полетели над одним из самых диких моих страхов.

Казалось, что это меня больше не беспокоит.

В теле птицы было легко и приятно, хотя, пока ещё не ощущаю себя с ней единым целым.

Я пробовала продвигаться глубже и глубже, но дальше всё равно было неприятно, я чувствовала как моё тело, не принимает этих вещей, старается сторониться и избегать их.. Продолжаю.

Чуть позже, когда я закончила вышла из тела своей птицы.

Точка выхода была так же в районе сердца, но уже со стороны спины.

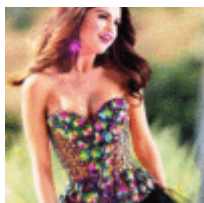


## astrophilus

» Вс май 11, 2014 3:38 am

*Romul писал(а): призвал на помощь свое животное, и узел в животе развязался, появилось тепло*

Да, вот точно такие ощущения.



## Klementina

» Вс май 11, 2014 7:30 am

Понравилось, как на практике Romul применил технику перевоплощения. Очень интересно .. И паук - это здорово , видимо преодолел страх !

Я просто медитирую в воображаемом состоянии оленя , или иногда в течении дня осознаюсь и как бы проецирую себя в этот образ.. Спокойствие и умиротворенность .. уверенность ... страха нет .. отрешенность .. отсутствие мыслей, суеты..

По поводу состояния орла.. я его применяю уже много лет во всех ситуациях где возникает страх , сразу снимает это чувство и наполняет энергией и уверенностью.



## ltd020

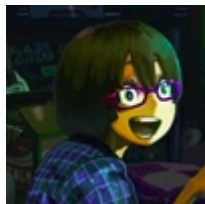
» Вс май 11, 2014 9:21 am

ОЖ.

Вот и я окунулся в свои страхи. После воссоединения с животным все сцены проходили с позиции наблюдателя. Незнаю чего было больше, пофигизма или

беспристрастности, но страх уже не сковывал, лишь некоторые образы были неприятны, но и только. Самое сильное переживание оказалось про захаронение заживо. И всё же, через некоторое время мой кот помог смириться и даже нашёл кое-какой выход из сложившейся ситуации.

Что ж, весьма интересный опыт.



## lutien

» Вс май 11, 2014 5:20 pm

остановилась на сове, или филине, с бровями в  
общем птичка 😊 правда, никогда интересы их не  
касались особо. сейчас по дому шастаю в теле  
животного, периодически прошибает между лопатками волной  
тепла или еще чего, мб крылышки чешутся 😊 . эмоции погасли  
чуть, вроде есть, но без ядра. правда, сейчас аж руки дрожат, пока  
пишу, странно 😊



## Ивек

» Пн май 12, 2014 7:20 pm

Несколько дней проболел, потом стало лучше.  
Практикую дальше, точка входит обычно или в  
область груди лошади, или выше в шею справа.  
Когда начинаю залипать на сюжеты, помогают сохранять внимание  
какие-то "обычные" для этого животного действия, потрясти  
головой, переступить копытами, помахать хвостом 😊  
В реале моя частая реакция при контакте с людьми это зажатость.  
Сейчас подкидываются ситуации где можно и нужно вести себя  
решительно и нагло



## Romul

» Пн май 12, 2014 7:50 pm

Вот и уехал я из уютного дома, комфортных условий и добрых друзей.

И попал в мир постоянных подколов, наездов и схваток))) Только раньше я от них убегал или как то, непонятно как отвечал ибо был зажат и скован страхом.

Неделя комфорта дает о себе знать. Расслабился. Вернулся в суматоху города и чувствую напряжение в теле. Опасение какое то. Прошу помощи у животного, начинаю чувствовать себя уверенней. Но напряжение в животе не отпускало в течении дня. Я ожидал угрозы со стороны людей. Ждал что вот-вот кто-то что то скажет в мою сторону. Не знаю, отчего во мне проснулась такое настроение. А потом во мне что-то переключилось и я понял причину своей нервозности - ЧСВ. Я просто подумал, да кто я такой, чтобы все обращали на меня внимание? Кто я такой, чтобы все на меня огрызались? Да кому я вообще нужен кроме своих близких и самого себя?

Я вспомнил стих Кастанеды

Я уже отдан силе, что правит моей судьбой.

Я ни за что не держусь, поэтому мне нечего защищать.

У меня нет мыслей, поэтому я увижу.

Я ничего не боюсь, поэтому я буду помнить себя.

Отрешённый, с лёгкой душой,

Я проскочу мимо Орла, чтобы стать свободным.

С меня словно камень свалился. Сразу стало легко. Я расслабился, но был собран.

Начал все это обдумывать. А ведь и правда. Практически все наши социальные страхи - связаны со страхом быть высмеянным. То есть боязнь того, что посягает на наше ЧСВ. Животные же этого лишены, поэтому когда мы просматриваем сцены с социальными страхами,

то не чувствуем никаких эмоций.

Животные боятся того, что может отнять жизнь у них либо у их пары или потомства. И даже в этом случае страх их не парализует, а наоборот активизирует.



## Informal\_Heart

» Пн май 12, 2014 10:59 pm

Опять поднялась температура. Дурацкий период - диплом, ничего не успеваю. Не всегда вспоминаю про животное.

Последние 2 дня меня вспомнила толпа людей, и всем что-то надо. Много ситуаций, конфликтных и тд.

От совы такой же эффект по-прежнему.



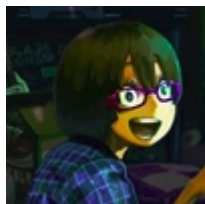
## Jassarias

» Вт май 13, 2014 12:04 am

Чем дольше делаю задание, тем лучше получается. Просьба помощи у животного почти всегда избавляет от страха и злости, снимает важность

всяких бытовушных действий. Появляется какое-то тепло внутри и уверенность.

Чувство страха или пропадает, или заменяется легким волнением.



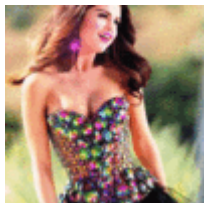
## lutien

» Вт май 13, 2014 2:07 am

внимание быстро слетает с животинки) призыв в моменты сильных эмоций не меняет ситуацию. вот. а еще сегодня позвала уличную кошку, она

подбежала и поластилась 😊, обычно побаиваются. вроде все.

p.s. в последнее время заметила, что все окружающее как-то странно шевелится - вроде картина статична, но потом словно волны проходят и она чуть искажается.



## Klementina

» Вт май 13, 2014 4:11 pm

Обычно я не смотрю телевизор , но пару дней назад, проходя мимо, попала на передачу , которую крутили в холле офиса для клиентов .. говорили о животных .. была сцена преследования ягуарами зебр .. почти то, что меня так всегда неприятно ранило и вызывало явное нежелание быть оленем или каким то копытным существом ..... я обычно не смотрю такие сцены , когда раздирают плоть и это реальность, а не художественный вымысел.. это больно ..

Но в этот раз я остановилась и стала пристально и внимательно смотреть .. ягуары напали на маленькую зебру .. я подумала " ну вот и все .. хищник всегда побеждает .." НО Дух ответил по другому .. вдруг выскочила взрослая зебра и сильнейшими ударами копыт снесла ягуара в пыльную траву... ягуаров было несколько .. появился самец зебры и довершил дело .. как сказал голос за кадром " ..мощное тело самца подавило атаку ягуаров , растоптало и не оставило надежд на победу ..."

Потом пошел видеоряд, как ягуары идут в саванне на фоне заходящего солнца.. красивые, изящные, гордые ..... но голодные....странно , но я сопереживала и восхищалась как ими , так и их жертвам.

Я стояла и смотрела, почему то не уходила ... потом появилась картинка о горных козах..

Песчаное ... выжженное солнцем плато , крутые, почти отвесные голые скалы и наверху молодая коза с двумя озорными недельными козлятами .. милыми и крошечными ... они стали спускаться в ущелье к воде ... недельные козлята !!! прыгали по отвесной скале

на копытцах, словно ДХ и Хенаро по невидимым нитям во втором внимании ... мало того , один козленок отстал и на его пути появилась лисица , он со скоростью звука развернулся и сиганул вверх ... монотонно-завывающий голос за кадром сказал " козленку всего неделя , но он вынужден рисковать .. что бы выжить .. он первый раз увидел лисицу , но сразу понял , что это смертельно опасный враг .. он мчится по отвесной скале спасаясь от смерти...." короче , этот лихой козленок , заметьте недельный) прыгал вверх, буквально вдоль отвесной скалы аки сокол , и очень быстро добрался до практически скрытного местечка , где стоять мог только он на своих четырех копытцах .. лиса осталась ни с чем .. ... итак , одно из самых хитрых и быстрых животных , то есть лиса проиграла маленькому , не опытному козленку . Да... и еще автор добавил , что атаки хищников заканчиваются ни чем в большинстве случаев , для успеха нужна правильно выбранная тактика, опыт и смелость .

К чему я пересказала этот момент , который показал мне Дух .. Находясь в ментальном теле моего животного или птицы , и потом осмысляя полученный опыт я подумала, что животные находятся в состоянии риска все время .. это их , как бы плата за свободу . Состояние риска - это состояние развития и выживания . Ты постоянно рискуешь .. идешь на водопой - рискуешь , спишь - рискуешь вдвойне, жуешь травку - только и успевай оглядываться , как бы кто не вцепился в твой тощий или сочный бочок ) .. А хищники ? Охотишься - рискуешь жизнью ..что бы копытом не прилетело в лоб или рогом не рассекло брюхо .. Жизнь в дикой природе , это риск .. постоянный ! Но ты волен и свободен , инстинкты , опыт и чутье двигают тобой.

А что же наши домашние животные ?

Им сытно . тепло и сухо .. у каждого свое пойло ... только на долго ли ? Нет риска , только мастерство ) чем больше молока даешь , тем дольше тебя не пустят на мясо ..

Так вот , осознавая себя в своем животном я поняла , что веду образ жизни домашнего.. . мало страхов .. если конечно их воображать .. то можно еще поработать глубже .. но реально , я больше курица , чем свободный орел .. Но нет , это я конечно преувеличила .. я иду по правильной дороге , и уверена , что чем дальше , тем вернее .. короче моя курица почти на взлете ))

То о чем и говорит Равен .. говорила Маса и Равенна ...мы все на фоне уютного , обманчиво точно нарисованного мира .. кажущегося реальным , но там за ним хищная вселенная , как сказал ДХ , и это надо всегда помнить .

У нас нет настоящего , ежеминутно осознанного риска ( согласитесь, то что нас могут матернуть на работе , учебе ... или то, что криво посмотрит или зло пошутит завистник или конкурент на любом уровне , это совсем не то , что вам в любой момент могут одним ударом лапы перебить позвоночник , порвать артерию и истекающего кровью заживо разорвать на части ... в любой момент .. свои и чужие .. всегда на страже .. каждое мгновение )

Поэтому мы позволяем себе быть не осознанными и небезупречными, застрявшими в иллюзии благополучия или суеты , на самом деле являющейся всего лишь бегом по кругу .

Как то надо стать животным , что бы быть под защитой человека , но имеющим полную свободу .. Финт для особо умных .. и возможно ли ?

Возможно. И мы даже давно знаем , что для этого надо делать. И ползем ) правильно ))

Чудесно, что есть такие моменты осознания .. себя со стороны ..и умение стать свободным через идентификацию себя с другим свободным живым существом , похожим на тебя .. уметь смотреть другими глазами , чувствовать другие эмоции.. осознать в каких

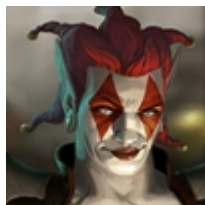


тепличных условиях мы живем и что за это отдаем .. свои цели, нам заменяют общественными .. заморачивают на чужие проблемы, придавая им важность и совсем другую окраску , скрывая от нас истинный смысл ...теряем энергию и силы решая совершенно пустые вопросы..

Я поняла что мне не хватает острой , животной внимательности и осознанности..

"Внимательность — это способность в каждое мгновение знать, что ты делаешь, а осознанность — это понимание, какое действие будет сейчас наиболее полезным."

Да .. Знание , Безупречность , отсутствие ЧСВ , Сила и осознанность .. Это подтверждает мое тотемное животное .. Вернее Оба .. из тоналя и нагваля.



### узелок

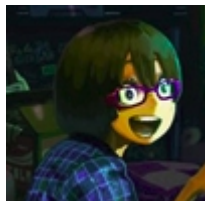
» Вт май 13, 2014 10:07 pm

Делаю успехи в обращении с тотемом. На 90% уверен что нашёл его правильно. Я долго размышлял, думал, и когда уже почти смирился с очередным поражением, смутное воспоминание о богомоле всплыло откуда-то с глубины. У меня с ними были всегда "странные" отношения.

Точка выходит из места чуть ниже солнечного сплетения, входит в тельце с левого боку. Негативных ощущений нет. Чувствуется что смотрю другими глазами, не понял ещё какими, потому накапливаются это ощущение.

Я понял почему незачем обращать внимание на все "глюки", что происходят снаружи или внутри -- а есть некий смысл в повторяющихся и в тех что намеренно фиксируются.

Понял почему сейчас мы имеем дело со своими страхами -- потому, что когда-то нас испугали в сновидении (имхо).



**Iutien**

» Вт май 13, 2014 11:57 pm

в чаще все поверхностно - страхи изначально кажутся бредовыми, или картинка поверхностна. в реальности вроде получилось пару раз отвлечься от страхов, но это скорее просто переключение внимания было. периодически крылышки между лопатками шевелятся типа), но в остальном сова из нас никакая. до сих пор мучают сомнения по поводу выбора животного



**Romul**

» Чт май 15, 2014 12:21 am

Чувствую, что дохожу до предела по данному заданию. Нужен еще толчок. Либо от мира, либо от кого то, на этом форуме. Каждое наше сообщение нас мотивирует и продвигает на дальнейшие действия.

Практикум продолжается.

Скажу вам честно, что только сейчас я чувствую себя на пути. Я реально воспринимаю это как путишествие. Раньше все было не так. Другие пикеты были какие то поверхностные, больше спроецированные на разум что ли. Они не были реальным опытом. Хоть у меня и получалось сделать интересные вещи, после практикума все возвращались на круги своя.

Сейчас же, я уверен, что все будет иначе. Я это чувствую. Рейвен это опытный странник, который меня подготавливает.

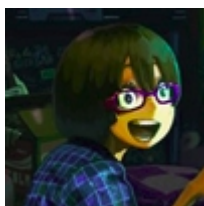
Рассказывает, что там дальше за тем горизонтом, что я не видел, но хочу увидеть. Объясняет, что нужно сделать, чтобы туда попасть,

какое снаряжение взять, как найти убежище и защитится от непредвиденных ситуаций.

Сейчас он помог мне приобрести спутника в данном путешествии - моего животного.

Кстати об этом я и хотел сказать в своем отчете. Я представляю, что рядом со мной идет мое животное. Я чувствую с ним связь. Я знаю, что это скорее ментальная проекция, а не призрачный спутник. Но ощущения, которые возникают - реальные. Выпрямляется спина. Взгляд прорывает пелену лени и неосознанности. По телу распространяется уверенность. Появляется не то чтобы азарт, но желание принять вызов и сразиться, превзойти себя.

И правда, прежде чем реализовать возможности, предложенные Масяней и Равенной, нужно подготовить себя. Пройти эту ступень.



**lutien**

» Чт май 15, 2014 6:21 am

Раз с чащей неоч, отправилась отбиваться от страхов в реале - прогулялась по городу одна ночью. один раз ощутила какое-то фоновое спокойствие от совы. потом опять ничего) и еще смешная вещь произошла - почти сразу наткнулась на лохматую кошку с совиной мордашкой) ирония прям 😊



**Romul**

» Пт май 16, 2014 12:46 am

Друзья, у меня к вам предложение.

Сроки данного задания истекли. Рейвена пока нет.

Лично у меня практика путешествий в чащи страха приобрела очень личный оттенок, о котором не хочется говорить. Судя по очень низкому количеству отчетов - у вас тоже есть подобные моменты.

Но во мне горит Страсть и Готовность идти сквозь преграды. Я помню о нашей Цели.

Итак, давайте подумаем. Что мы имеем?

Во первых, мы не можем перескочить через ступень сразу в стабильное сновидение и волшебство. Сначала ступень правильного делания и неделания. То о чем говорил Рейвен, и чем мы собственно сейчас занимаемся.

То что мы умеем, воспринимаем и осознаем зависит от положения нашей точки сборки.

Страх имеет двойственную функцию. Он как помогает ей сдвинуться так и удерживает ее. Это мы определили на практике.

Закрепощенность ТС мешает нам достигнуть сновидения. Мы зависли в том положении, где это практически не реально. Ее нужно сдвинуть.

По этому я предлагаю заняться совместным исследованием омутов наших привычек, в которые мы ныряем с головой, которые забирают наши силы и желание идти вперед.

Пока нет дальнейших указаний, я не хочу сидеть сложа руки, а хочу идти в заданом направлении. Но вместе мы можем помочь указать друг другу то, на что мы обычно не обращаем внимание.

Ну как, попробуем?



## Jassarias

» Пт май 16, 2014 1:37 am

Происходят изменения в реале. Часто вспоминаю состояние животного, вчера вспыхнуло осознание невероятности нашей жизни мощно сместив ТС - ходил как пришелец часа 3) Стал часто выпадать из суматохи.

По ощущениям медитации с животным похожи на "скафандр" при входе в КС. Даже с интересом носился по образам в облике животного и они хорошо уплотнялись.

По поводу практа, напротив, считаю что стоит еще поделаться это задание. Нет чувства что поток останавливается, хоть и количество отчетов уменьшилось. Да и с чащей страхов еще работы полно..



## Informal\_Heart

» Пт май 16, 2014 1:37 am

Да, Рэйвена что-то нету.. Все ли в порядке?



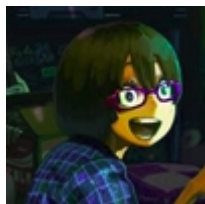
Лично я пока топчусь на месте. Тем не менее что-то поменялось. Стало "свободнее" что ли. Проще. Стала спокойнее относиться к вещам, которые раньше тревожили.

Пытаюсь при любом удобном случае вспоминать про животное. Почти всегда помогает. Вчера, например, гуляла ночью по лесу и не могла успокоиться. Прямо панический страх был. Казалось бы для совы ночной лес- родной дом, но мне легче не становилось. Странно.

Заметила, что иногда мне не хочется выходить из нервного состояния, так меня это увлекает. (Привычка?)

Рамул, по поводу твоей идеи даже не знаю. С одной стороны не

хочется стоять на месте, с другой - Jassarias прав, работы много. Можно попробовать, допустим, побороть свои привычки с помощью тела животного. Как вариант.



## Iutien

» Пт май 16, 2014 1:41 am

а как именно вы работаете с чашей страхов? просто у меня получается какое-то слайдшоу или фильм, в котором не участвую, и все. просто чем-то заниматься еще получается там, а страхи - нет, все эфемерно выходит. не понимаю, что и как 😊



## Informal\_Heart

» Пт май 16, 2014 1:47 am

Iutien

Сначала становлюсь животным, как описывал Рэйвен. Потом начинаю думать о вещах, которые меня тревожат. Сначала о мелочах, потом все глубже к самым поганым вещам. И наблюдаю за своей реакцией.



## Romul

» Пт май 16, 2014 7:52 am

Информал, я это и имел ввиду. Обнаружить свои привычки и привязанности, которые нас сдерживают и затягивают а потом разобраться с ними с помощью тела животного. Посмотреть реакцию животного тела на это все.

Джасариас, я же не призываю прекращать работу с чашами. Просто перевести ее в режим индивидуального исследования. Чем глубже я

захожу в чащи, тем причудливее страхи и тем меньше мне хочется обо всем том говорить.

У меня тоже нет ощущения что поток прекращается. Наоборот, я мотивирован и готов продолжать. Телу нужно переключиться на что то другое.

Ладно, попробую тогда сам. Потом отпишусь что получилось.



**Romul**

» Пт май 16, 2014 9:39 am

Вот тебе и эффект практики. Аж сам удивился своей реакции.

Возвращался домой. Случайно ступил слишком близко от бродячей собаки. Она была наверно слишком нервной, потому что резко вскочила, ослабилась и начала рычать.

Естественно, сначала я отпрянул в испуге. Однако потом я уперся ногами, собрался и был готов защищаться. У меня в горле также заклокотало.

Однако собака ничего не предпринимала, поэтому я быстро успокоился и пошел дальше.



**Romul**

» Пт май 16, 2014 9:37 pm

В общем пока сегодня поработал с такими привычками как чтение книг, просмотр фильмов, зависание в инете и залипание в транспорте.

В животном теле спустился в эти ущелья, куда утекает наша энергия. Естественно, в животном теле я был чуткий, внимательный, осознанный.

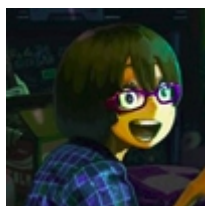
Какое же у меня было непонимание, когда я увидел себя за компом. С опустевшим взглядом, практически недвижимый. Нападай как хочешь. Такой резкий контракт с моей обостренной внимательностью.

Позже я об этом конечно думал. Впринципе о таких ЭМ препаратах как книги и фильмы мы говорили в предидущем цикле практа. Однако иногда ты все таки залипаешь. И потом такое фиговое чувство после всего этого.

Я пошарился в книгах КК и нашел способ как вернуться из состояния опустошения после книги или фильма - это вращение глазами.

На счет залипания в транспорте - фишка которую обсуждал Рейвен - короткие взгляды. Очень помогает.

Вобще интересно. Если копнуть глубже, то мы по сути и являемся такими, какими есть, потому что нас делают такими наши привычки.



lutien

» Сб май 17, 2014 2:54 pm

все животных достаю 🤪 попробовала опять взаимодействовать с кошкой - телу как-то стало спокойней и уютнее, временами даже сытость какая-то появляется





## astrophilus

» Сб май 17, 2014 10:52 pm

*Jassarias писал(а): Происходят изменения в реале. Нет чувства что поток останавливается, хоть и количество отчетов*

*уменьшилось.*

+1

От глобальных страхов, как-то самопроизвольно, идет переход на более мелкие фобии и привычки, и даже телесные автоматизмы.

Из животного не вылезая 🤪, только в снах в человеческой форме ... пока 🤪.



## ltd020

» Вс май 18, 2014 4:53 pm

ОЖ.

Постоянное пребывание в городе, в многоквартирных домах, превращает меня в зомби.

Внезапно накатывает нервозность, гиперраздражительность, апатия, ненависть: ( из самого центра тела что-то непреодолимо пытается вырваться.

На этот раз спасительное лекарство - животное тотем. Достаточно получаса пребывания в нём чтобы вернуть более менее стабильное равновесие.

Куда уж там до чащ страхов. Кажется, наступает мой предел. Не хочется выбывать так скоро.



## Romul

» Вс май 18, 2014 11:00 pm

Блин, это так увлекательно, исследовать свои привычки и заменять привычные действия. Иногда для того чтобы совершить какое то необычное действие, не хватает уверенности, решимости. Тогда прошу помощи животного. Также когда вспоминаю о животном, это выводит из состояния отупения, когда совершаешь автоматического действия. А в совокупности с книгами КК, которые сейчас перечитываю - эффект вообще потрясающий.

Я прямо чувствую, как что то двигается за правой лопаткой, когда меняю свое настроение. Коплю энергию для сновидений, но что то пока никак.



## Informal\_Heart

» Пн май 19, 2014 11:23 am

Прогресс. Можно сказать поборол привычку, довольно личного плана. В ситуации, от которой всегда вспыхиваю использовала животное и все стало хорошо.

И вообще как-то радостнее стало жить 😊



## AWA

» Пн май 19, 2014 1:47 pm

Иногда у меня проявляется к ночи страх темноты, это может зависеть от того, что я делала или видела днём, и от состояния. Этот страх подкрепляется странными звуками. Последнее время использую животное - так действительно спокойнее... Бытовые проблемы и ссоры тоже сходят

на нет. Заметила, что даже лежу похоже на то, как это делают все из семейства псовых. А сегодня ночью снился койот, или кто-то похожий. Он со мной играл, кусался, но не больно 🤪

Но происходит какое-то раздвоение. Иногда я выполняю практику, стоя на балконе. В этом случае становлюсь птицей, больше похожей на ворону, и исследую реальный мир.



## Romul

» Вт май 20, 2014 12:45 am

Продолжаю путишествие. Ребята, обратите внимание на свои глаза - они волшебны)

Удивляет, какой же я могу быть разный. Приобретаю новые тайны.

Сегодня ночью был очень яркий сон, в котором была прям куча моих страхов. И боязнь убить и пауки и при следование и смерть друга. В общем полный фарш.

Страх может быть движущей силой. Он может нас мотивировать.

Привычки, точнее автоматические действия, прерываю или изменяю.

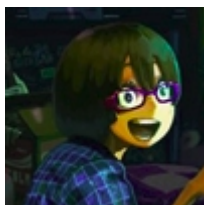


## Jassarias

» Вт май 20, 2014 10:10 am

Вход в состояние животного стал привычкой и уже работает почти как щит от страхов)

Я вот что заметил. Погружение в один из страхов почти его убило. Сейчас появилось в его отношении даже любопытство, как неизведанная тропинка.



## lutien

» Вт май 20, 2014 9:14 pm

тож сон словила. благодаря ему вообще обратила внимание на еще одну кучу страхов - привидения и

все такое 🤪, составляют приличную часть жизни. животное опять новое, уже даж не скажу какое, надоело) страхи разбиваются об ощущение вселенской мудрости пока что)) часто эмоции вообще не включатся и тотем не реагирует, и скорее я на него воздействую, чем он на меня) в очередном сне проявилось желание защитить, оно было какое-то слишком явное. может тотем



## Romul

» Чт май 22, 2014 8:28 pm

Как вы там, ребята? Есть успехи?  
Продолжаем практикум вместе? Или пора расходиться по своим дорожкам?

Что ж у меня эта практика вошла в мою жизнь. Открыла мне много новых путей. Я могу теперь на нее опереться.