

## Проект Метаморфоза

Проект «Метаморфоза» – активная конструкция, материальный слепок процесса понимания.

Проект состоит из трех документов, расположенных последовательно – «Отчет», «Продолжение» и «Выбор». Каждый из них имеет свои характерные свойства.

Задача проекта «Метаморфоза» – предоставить инструмент для исследования сознания.

## Введение

Основой проекта является многолетнее исследование сознания, проведенное автором проекта.

Проект написан от третьего лица о безликом «практикующем» (исследователе). В контексте проведенной работы личность практикующего является одним из предметов исследования, и сама по себе значения не имеет; значение имеют лишь действительные изменения (практические результаты), произошедшие с пониманием практикующего.

Структурно проект состоит из трех документов, расположенных последовательно:

- «Отчет»: практический метод и фазы его реализации.
- «Продолжение»: взгляд на процесс понимания с иного ракурса.
- «Выбор»: масштабирование понимания исследователя – от индивидуального до общечеловеческого.

Проект «Метаморфоза» не научное исследование, ни псевдонаучное, это не памятник исследователю, не мавзолей для результатов его практики и не протокол демонтажа личности. Проект «Метаморфоза» – это инструмент преобразования исследователя. Устройство и структура инструмента напрямую определяются свойствами области применения.

Проект ничего не требует от читателя. Проект лишен идеологических и культурных слоев, не содержит обещаний, угроз, требований или иных форм мотивации и ограничения. Исключением является описанная в «Отчете» особенность применения практического метода: результат прямо зависит от интенсивности практики.

Представленный в «Отчете» практический метод не является единственно правильным и неизменным. Описанный метод может быть подвергнут модификации: изменен и адаптирован к конкретным условиям по усмотрению практикующего. Тем не менее, в представленном практическом методе учтены особенности и склонности человеческого ума, что позволяет самостоятельно и вовремя замечать типичные ловушки, присущие практике самоисследования.

## Отчет

Рукопись представляет собою отчет о случившейся практической деятельности. В начале «Отчета» представлено описание практического метода; его исполнение привело к появлению всего проекта. Метод не постоянен, но по мере исполнения претерпевает определенные изменения – об этих изменениях будет упомянуто в главах отчета.

«Отчет» – рассказ о том, что случилось. Бритва Оккама работает безупречно: здесь написано именно о том, о чем написано, без скрытых «полостей» и/или «двойного дна», прямо «списано» с восприятия исследователя в процессе его практической деятельности (практики).

Описанная в «Отчете» деятельность представляет собой исследование самого исследователя. Это не предполагает получение какой-то материальной или иной выгоды даже в виде промежуточного результата; это исследование ничего не дало исследователю кроме одного – понимания. Причины и следствия такой «невыгодности» будут детально рассмотрены.

Ввиду относительной объемности проведенной работы (около 10 лет практики), документ «Отчет» разделен на несколько частей – каждая из них отведена под описание т.н. фаз практики, имеющих меж собою различие в свойствах, особенностях и протяженности. Некоторые понятия, что будут встречаться в разных частях (фазах) будут претерпевать изменения (углубление) по мере протекания практики и, соответственно, по мере написания рукописи. Таким образом, «Отчет» имеет последовательную структуру повествования, но нелинейную «глубину» по мере перехода от одной фазы практики к другой.

## Практический метод

В этой главе представлено описание практического метода.

О происхождении метода. Примерно за два года до начала практики (активной фазы) в жизни автора проекта произошел ряд событий, радикально смеcтивших баланс его понимания себя. Такое стечеnие обстоятельств не оставилo иной альтернативы, кроме как начать практику самоисследования.

Автор (практикующий) не был к этому готов: у него не имелось ни знаний, ни опыта самоисследования, ни понимания с чего начать. Из-за жизненных обстоятельств практикующий не имел возможности тратить ресурсы на поиски единственного способа (метода). Поэтому он использовал то, что имелось под рукой: однажды он где-то слышал о способе, описанном в этой рукописи как пункт 2. Это и послужило началом. Остальные части описанного далее практического метода произошли из пункта 2 в результате проб и ошибок.

Метод состоит из трех частей: пункты 1-3, два правила и способ #1. Каждая часть практического метода несет свою определенную функцию, особым образом дополняя две другие части.

Интенсивность исполнения практического метода. На предварительных этапах, практикующий экспериментально выясняет, что большие промежутки между исполнением метода никакого заметного результата не приносят. Исполнение метода по 20-30 минут в день подобно формальной галочке «выполнено» в ежедневном списке задач. Таким образом, у практикующего появляется понимание того, что для достижения хоть какого-то ощутимого и явного результата необходимо практиковать со всей возможной интенсивностью. Для практикующего это значит, что практика (исполнение метода) полностью сливаются с его жизнью и заполняет каждый ее день и час. При соблюдении этого условия практикующий получает первые явные результаты. Эти результаты будут рассмотрены в главе «Активная фаза практики» и далее.

Подробнее о самом практическом методе, о его частях.

Пункты 1-3 и некоторые особенности их применения.

Пункт 1:

Практикующий смотрит на себя. Сматривает не в зеркало, но смотрит на себя своим внутренним взором (тем взором, которым практикующий «видит» свои мысли и прочее наполнение сознания). Практикующий переводит свое внимание так, что понимает – он смотрит внутрь себя на что-то непонятное, и это «непонятное» он сам. Это «непонятное» может быть похоже на некую остроту внутри, или это может быть похоже на некий центр в сознании практикующего. Практикующий выделяет только направление своего внутреннего взора (взгляда), ему необходимо только направление, а не то, что там в центре. При выполнении пункта 1 практикующий старается определить только направление своего взгляда (взора), но не отыскать какой-то объект в сознании (ощущение, мысль) и «при克莱ить» к нему свой взгляд.

Если это у практикующего не получается, если что-то мешает определить направление, в этом случае он обращается к пункту 2.

Если же практикующий видит (замечает, выделяет) направление, то пункт 2 ему не нужен, он переходит к пункту 3.

### Пункт 2:

Практикующий обращает свое внимание на то, что обычно фоном наполняет его сознание: на видимое глазами, на слышимое ушами, на ощущаемое телом – на сенсорный фон. Само наполнение (фон), при этом, никакого значения не имеет. Имеют значение лишь усилия, что практикующий прикладывает для перевода своего внимания с объектов в сознании (мыслей, ощущений) на то, что обычно фильтруется и не замечается.

Таким образом, выполнение пункта 2 заключается в том, что практикующий буквально смотрит на все, что видно, слушает все, что слышно и ощущает все, что ощущается. Он просто выполняет это со всей возможной внимательностью, не ища в этом смысла и ничего не ожидая.

Практикующий чередует выполнение пункта 1 и пункта 2 для точного (явного) определения направления его внутреннего взора (взгляда).

### Пункт 3:

Практикующий явно заметил (определен) направление своего внутреннего взора и поэтому переходит от выполнения пунктов 1-2 к пункту 3.

При выполнении пункта 3 практикующий направляет свой внутренний взор в найденном направлении и смотрит туда. Вскоре он обнаруживает, что в том направлении нет ничего видимого, конкретного или какого-то иного. В том направлении есть только полная неопределенность.

Выполнение пункта 3 сопряжено с полным отсутствием смысла и определенности, и может быть ошибочно истолковано практикующим как не стоящее того, чтобы тратить на это свои силы.

Таким образом, при выполнении пункта 3 практикующий так же (как и ранее) не занимается поисками смысла, не изводит себя ожиданием результата, но просто держится найденного им направления, направляя туда свое внимание.

### Правила практики.

Правила призваны помочь практикующему, они не ограничивают его, но придают некоторую определенность там, где она действительно нужна. Практикующий просто повторяет их себе, когда отвлекается от выполнения практики, когда расплывается фокус его внимания или когда становится трудно.

### Правил два.

Главное правило: начинай и продолжай делать.

Другое главное правило: начинай снова и продолжай делать.

При выполнении пунктов 1-3 практикующий обнаруживает в своем сознании разного рода всплывающие помехи действительным образом мешающие искать или держать найденное направление. Природа этих помех будет рассмотрена в других главах, здесь же описан механизм их устранения, некоторые его особенности и условия применения. В рамках этого отчета механизму устранения помех дано название «способ #1».

Способ #1 заключается в том, что практикующий использует различные ситуации своей жизни, вызывающие заметную (вниманию практикующего) эмоциональную реакцию. Необходимость применения способа #1 наступает ровно в

тот момент, когда помеха в сознании практикующего проявилась во всей своей полноте: практикующий обнаруживает, что охвачен гневом или осуждением, заполнился обидой, испытывает вину, зависть, ревность, стыд, ощущает жадность, непреодолимую жажду удовольствия, поглощен собственной значимостью или приступом раздражения. Все это и многое другое в сознании практикующего – стартовый сигнал к применению способа #1.

Первое, что понимает практикующий, когда начинает наблюдать эти помехи в своем сознании, это то, что у них имеется источник – этот источник находится в самом практикующем, а не где-то в другом месте. Практикующий понимает, что не кто-то со стороны навел помеху на практикующего, не кто-то заразил его ею, не кто-то или что-то виновато в том, что эта помеха проявилась в практикующем, но именно то, что источник в самом практикующем.

Следующим шагом является то, что практикующий начинает внимательно изучать проявившуюся помеху. Для этого практикующий задает самому себе прямые вопросы и ищет на них ответы. Вопросы таковы: откуда это взялось? что именно вызвало это во мне? в чем корень этого? Практикующий использует свою честность, ищет в себе правдивые ответы и отвечает себе же на поставленные прямые вопросы. Правильный (верный) ответ ощущается практикующим как небольшая радость или легкость при его нахождении – так, словно сброшен некий груз. Практикующий изучает и распутывает разнообразные причины и следствия, переплетенные в тугой клубок, разбираясь в устройстве своей личности, своего «я».

Таким образом, способ #1 состоит в том, что практикующий цепко хватается за помеху (за мешающие выполнять пункты 1-3 мысли и ощущения), внимательно исследует помеху до самого ее источника. Он тянет за помеху, словно за уходящую в непроглядную глубину сознания нить, вытаскивая ее на свет до самого конца.

Гарантией эффективности способа #1 служит честность практикующего. Используя ее на 100%, практикующий доходит до истока всех помех в его сознании.

Способ #1 универсален, практикующий использует его как для текущей ситуации, так и для ситуаций из дней давно прошедших, оставивших заметный след в его памяти.

Пункты 1-3, способ #1 и правила практики дополняют друг друга, выполняя при этом разные функции. Через выполнение пунктов 1-3 практикующий находит направление; способ #1 придает практикующему подобие поступательного движения в найденном направлении; правила практики нужны, когда практикующий остается без опоры и не знает, как быть дальше (что случается очень часто).

В активной фазе практики, практикующий применяет пункты 1-3 всегда, когда это только возможно, не разделяя практику и жизнь. Применение способа #1 носит эпизодический характер – когда внимание практикующего замечает помеху, он уже знает, что нужно делать. Правила практики, после того как практикующий их запомнил и использует, раз за разом помогают «очнуться» и вновь вернуться к исполнению практического метода.

## Активная фаза практики

Начало практики равно началу ее активной фазы. За начало практики принят момент, когда практикующий замечает первый явный результат его усилий. Появление результата буквально означает то, что с практикующим произошли реальные изменения.

Относительно длительное применение способа #1 до начала активной фазы (около года) отточило честность практикующего и теперь практикующий достаточно трезво оценивает то, что замечает в своем сознании.

Отточенная честность практикующего, принесшая реальные результаты – это единственный критерий истинности, имеющийся у практикующего. Никакие другие критерии – книги, авторитетные или иные мнения, разного рода домыслы и прочие «костыли» – не придут на помощь, не дадут практикующему точку опоры, не скажут в правильную ли сторону он идет. Опереться практикующий может только на свою честность.

Практикующий не использует практику для достижения чего либо, не тратит силы на то, чтобы чему-то соответствовать, ни с кем не соревнуется и не пытается что-то доказать. Практикующий просто применяет пункты 1-3 и способ #1 без цели получить что-либо взамен (выгоду). Таким образом практикующий снимает вопрос самообмана, целиком принимая на себя ответственность в исполнении практики.

Первый реальный результат усилий практикующего выражается в том, что пространство, где мысли и образы сменяют друг друга, немного отодвигается от восприятия практикующего, появляется небольшой промежуток.

Практикующий экспериментально убеждается, что исполнение метода приводит к тому, что его мысли изменяют свои характерные свойства: мысли немного теряют цвет (выцветая, словно ткань на солнце), становятся менее плотными, уменьшается их «громкость». Такое изменение свойств мыслей приводит к снижению их воздействия на внимание практикующего – внимание понемногу освобождается от постоянного давления (гнета) со стороны мыслей и прочего содержимого сознания.

В процессе выполнения практики практикующий выясняет, что способ #1 имеет значительное воздействие на содержание мыслей, а выполнение пунктов 1-3 в большей степени влияет на их свойства. На первых порах содержание мыслей практикующего не изменяется, но происходит изменение их свойств.

Почти сразу после начала «активной фазы» практикующий обнаруживает, что применение способа #1 влечет за собою появление эффекта, названного в этой рукописи «откат». Этот эффект случается и от применения пунктов 1-3, но в меньшей степени, не так явно и интенсивно, как от способа #1.

Практикующий обнаруживает, что всегда после того, как он находит глубинный ответ (т.е. «докапывается» до корня той или иной помехи), всегда после этого мысли еще немного обесцвечиваются, теряют «плотность», и всегда после этого возникает «откат».

Для практикующего эффект «отката» выражается в том, что практикующий несколько дней подряд ощущает бессилие, страх и безысходность. Экспериментально он выясняет, что длительность и интенсивность «отката» напрямую зависит от глубины найденного им ответа – чем глубже практикующий

погружается в себя, чем более глубинные слои он распутывает и освещает своим вниманием, тем значительнее «откат».

Нахождение и освещение вниманием самых глубинных слоев «я» вызывает очень значительные и длительные «откаты». Такие «откаты» имеют иные характеристики и подобны «темным ночам», полностью накрывающим практикующего. Они делятся до нескольких недель и сопровождаются тяжело переживаемым физическим страданием.

Практикующий уже отчасти готов к такому развитию событий: множественные «откаты» начала «активной фазы» научили его не терять голову, не пытаться что-то сделать для облегчения своего положения – любые попытки облегчить свою участь лишь усугубляли переживаемые им страдания. Практикующий на собственном опыте понял, что единственный действенный способ пройти через страдания – пережить их честно и полностью. Таким образом, «откаты» и «темные ночи» являются для практикующего неотъемлемой частью практики, а не поводом сойти с дистанции в самом начале.

Постепенно, набравшись достаточно опыта, практикующий понимает, что проживание всех этих неприятных моментов – это проживание самого себя, своей сути. Честное и полное проживание глубинных слоев «я» лишает их воздействия на практикующего, приводит к их полному «растворению». Сам механизм «растворения» будет рассмотрен в этом отчете, этот механизм является одним из ключевых процессов практики.

На определенном этапе активной фазы практикующий проживает себя до такой глубины, что напрямую подходит к источнику жалости к себе.

Практикующий воспринимает этот источник как нечто, подобное озеру, наполненному вязкой черной жидкостью. Практикующий видит, что «озеро» наполнено страхом.

Изучив это «озеро», практикующий понимает, что перед ним граничный слой его естества. Этот слой окружает его и охраняет, создавая границы его «я», отделяя «мое/внутренне» от «другого/внешнего». Практикующий пытается как-то безопасно обойти его, не тревожа и не прикасаясь. Пробует разные способы, но вскоре понимает, что единственный способ преодолеть этот слой – нырнуть туда с головой.

Практикующий уже закален «темными ночами» и прочими неприятными эффектами, но стоя перед этим «озером» он понимает, что впереди настоящая неизвестность, если он туда нырнет, то возврата уже не будет. Это понимание ставит практикующего перед нелегким выбором, где на одной чаше весов он сам со всем, что у него есть, что он бережно хранит и ради чего готов на все, а на другой чаше ничего – полная неопределенность, чернота и первобытный страх. Сложность выбора заключается в его неотвратимости: сделать выбор необходимо, выбрать можно только одно и только один раз, повторно вернуться и «перевыбрать» не получится.

Стоя там, перед этим «озером» и пересматривая в себе всё, что можно пересмотреть в поисках подсказки для верного решения, практикующий ясно и отчетливо понимает, что никакой подсказки он не нашел и найдет, ничто не поможет ему принять это самое важное и трудное в его жизни решение. Тогда он вспоминает про направление, что привело его на берег этого черного «озера». Он вновь находит направление и без раздумий следует туда, куда оно указывает – ныряет с головой в вязкий, первобытный страх.

Когда практикующий проходит через граничный слой его естества, он видит, что «озера» больше нет.

Вскоре после прохождения граничного слоя практикующий замечает произошедшие с ним изменения. Все, что ранее представляло для практикующего ценность, становится для него пустым. Изменения так же касаются полового влечения: любое взаимодействие мужчины и женщины становится практикующему безразличным.

Вместо мыслей практикующий теперь наблюдает некие движения в сознании, похожие на быстрые, легкие «ветерки». Практикующий использует их для решения повседневных задач, не углубляясь в механизм их работы.

Далее практикующий замечает в своем сознании присутствие побудительной активности – той активности, что ищет выхода (реализации) через деятельность, поиск и прочие дела, составляющие жизнь практикующего.

Продолжение практики приводит к тому, что замеченная побудительная активность постепенно затухает – «делание» становится «неделанием», происходит освобождение от потребности что-либо делать.

Временами практикующего еще посещают «откаты». На этом этапе активной фазы они становятся редким, остаточным явлением, делятся несколько часов и воспринимаются практикующим как дезориентация, усталость или вязкость ума.

Дальнейшее применение пунктов 1-3 и способа #1 приводит к тому, что мысли практикующего претерпевают еще большие изменения: быстрые, легкие движения (в сознании) уменьшаются («усыхают») и становятся почти неотличимы от шума крови, протекающей в теле практикующего – мысли становятся подобны шороху или слабо слышимому шуму. Внимание практикующего почти полностью освобождается от «внутреннего» давления, становится точным и добротным инструментом. При необходимости, внимание использует «шорох» (обращается на него), бывший некогда плотными, тяжелыми мыслями, для решения некоторых задач из жизни практикующего и иной несложной деятельности.

Следующий этап является для этой фазы завершающим.

На этом этапе практикующий ощущает объекты и явления так, словно они в нем (в практикующем) и сделаны из него. Это воспринимается как ощущаемая в сознании геометрия, примерно так, как чувствуется во рту конфета – со всех сторон, структурно. Ум практикующего становится пустым и ясным, восприятие приобретает глубину, словно внутри у практикующего открываются еще одни глаза.

Здесь же происходит объединение пунктов 1-3 и способа #1.

Объединение случается в результате появления в сознании практикующего одного необычного феномена. Этот феномен представляет собою свет, который практикующий замечает в своем сознании.

Практикующий исследует этот феномен, его свойства, и выясняет, что этот феномен (свет) не требует поддержания – он буквально и безусловно присутствует в поле восприятия практикующего. Свет не имеет источника, он безучастен ко всему, к нему нельзя привыкнуть, он неизменен, однороден и мягок, всегда один и тот же, полностью стабилен и постоянен. Появляясь в теле-сознании практикующего, свет полностью и окончательно завершает движения ума, делает его неподвижным. На первых порах свет бело-голубой, он разливается в практикующем, поднимаясь снизу вверх. Появление этого феномена сопровождается тем, что тело практикующего полностью расслабляется, снимаются все напряжения;

в теле-сознании возникает необычное, мягкое ощущение, описать которое сложно ввиду его простоты и глубины.

Появление в сознании практикующего этого феномена – мягкого, безучастного света – является завершающим этапом активной фазы практики.

Активная фаза является самой насыщенной событиями и различными эффектами, она самая продолжительная из трех, описанных в этой рукописи. Она имеет максимальное воздействие на повседневную жизнь практикующего.

Вкратце о некоторых последствиях активной фазы практики.

До начала активной фазы жизнь подкладывала практикующему какие-то подсказки, на что-то намекала и куда-то направляла, закрывала одну дверь и открывала другую. По окончанию активной фазы такого уже нет и больше не будет, жизнь оставляет практикующего в покое таким, каков он есть. Все значительно упрощается, практикующий выпадает из всех систем и сообществ человеческой жизни, оказывается на обочине этого мира и довольствуется долетающей до него пылью. Прежний образ жизни, нажитые ценности, люди, связи и все остальное, что прежде составляло жизнь практикующего – все это навсегда остается в прошлом. Практикующий лишается любой защиты, никакие естественные или потусторонние силы не защищают его, он становится полностью беззащитным.

В том, что делает практикующий, нет выгодоприобретателя.

## Бесформенная фаза практики

Выполнение (текение) практики в каждой ее фазе различно. В самом начале, несмотря на «темные ночи», «откаты» и прочие тяжелые моменты, практика протекает достаточно активно. У практикующего есть запас сил, и они периодически пополняются, когда тот или иной слой «я» найден, подвергнут рассмотрению и «растворению» (силы более не расходуются на поддержание слоя). Все это придает практике активное течение. Но эта активная фаза заканчивается, когда не остается ничего, что было бы понятно уму. По ходу активной фазы практики потеряна ценность вещей, утерян смысл, не остается никакой твердой почвы под ногами, прежняя жизнь безвозвратно завершается. Далее практика переходит в свою следующую, полностью бесформенную фазу.

Объединение пунктов 1-3 и способа #1 наступает вскоре после того, как свет проявился в сознании практикующего. Эти события – проявление света и объединение – взаимосвязаны, не случаются в отрыве друг от друга и являются той условной границей, что разделяет активную и бесформенную фазы. Разнообразные эффекты активной фазы завершаются и в дальнейшем более не появляются.

Наблюдая и изучая свет, практикующий обнаруживает, что свет имеет свойство проявлять те «места» в его теле-сознании, где еще содержатся останки его «я». Проявление происходит по мере поднятия света в теле-сознании – поднимаясь снизу вверх, свет встречает на своем пути преграды и концентрируется там, проявляя и высвечивая их. Ранее невидимое, в этой фазе практики становится для практикующего видимым.

Тенденция света (поведение) – постепенно заполнять тело-сознание – воспринимается практикующим как данность, как естественное течение практики. Наблюдая эту тенденцию света к заполнению тела-сознания, практикующий понимает, что преграды, мешающие этому естественному процессу, должны быть устранены. Концентрация света в определенных местах его тела-сознания непосредственно указывает практикующему на то, что должно быть им рассмотрено.

Преграда, что не дает свету подниматься дальше, не может быть устранена способом #1 – на этом этапе практики способ #1 уже не работает, ибо в сознании практикующего не осталось ничего, что имело бы какую-либо различимую (определенную) умом форму. Преграда устраняется прямым осознанием, переживанием ее и терпением. Процесс устранения преграды подобен наблюдению за небольшим островком во время прилива: вода постепенно поднимается, островок становится все меньше и меньше, пока не пропадает вовсе. Если практикующий не наблюдает за «островком»-преградой, то его «затопление» не происходит.

На одном из этапов бесформенной фазы практикующий замечает, что поднятие света в теле-сознании (поглощение светом тела-сознания) является такое же (пропорциональное) углубление понимания практикующего.

Здесь «понимание» – это буквально тот объем сознания, что представляет собою (вмещает в себя) практикующий, тот объем, что практикующий видит и осознает.

На этом этапе практикующий понимает, что некогда сложный и многослойный механизм его «я» являлся чем-то вроде фильтра и был устроен таким образом,

что разделял всеобщий поток жизни и пропускал через себя только те его струи, что соответствовали его индивидуальной конфигурации и могли пройти сквозь сложные переплетения фильтра.

Отдельные струи всеобщего потока жизни, прошедшие сквозь фильтр, создавали индивидуальный спектр жизни практикующего. В этом спектре в разных пропорциях и комбинациях присутствовали какие-то части всеобщего потока жизни, но не весь поток. Этот уникальный спектр проживался практикующим и являлся для него единственной реальностью.

Выполнение пунктов 1-3 и способа №1 привело к тому, что механизм «я» постепенно, слой за слоем, был узнан и, как следствие, перестал работать (растворился) – стало нечему фильтровать, нечему закрывать индивидуальное сознание практикующего от всеобщего потока жизни.

Практикующий отчетливо понимает, что проявившийся и теперь заполняющий его тело-сознание свет является естественным восприятием практикующего, не фильтрующего поток жизни фильтром «я». Практикующий не обнаруживает в таком восприятии ничего необычного или экстраординарного.

Здесь «естественное» – неискаженная вмешательством (нефильтрованная) событийность.

На этом этапе практикующий понимает процесс, который производит «растворение» фильтра «я» – это процесс преобразования одного в другое. Это ключевой процесс всей практики.

Практикующий понимает, что все чем он располагает – его единственный доступный ресурс – изначально присутствует у него «на борту» и сконцентрировано в виде фильтра «я». Такой «концентрат» подобен химическому топливу (например, каменному углю). В определенных условиях (горение в печи, для примера с углем), концентрат вновь преобразуется в свое первичное состояние, из которого когда-то был рожден. Страдание, страх, отчаяние – это связующий агент (состав), что выделяется в виде продуктов «горения» («дыма») в процессе преобразования. Преобразование (сгорание угля) происходит через осознание и полное проживание слоев фильтра «я». Таким образом, с помощью практики происходит обратное преобразование фильтра «я» с высвобождением «запасенного» первичного состояния.

Практикующий непосредственным образом видит, что обратное преобразование фильтра «я» приводит к углублению понимания, к расширению (объема) сознания. Он понимает, что первичное состояние фильтра «я» – это сознание. Оно высвобождается при обратном преобразовании фильтра «я».

Практикующий видит, что другого ресурса для расширения понимания-сознания у него нет. У него есть только то, что уже есть. Также, в ходе практики он понял, что иные способы «взаимодействия» с фильтром «я» не преобразуют его в понимание – избегание (в любом виде) осознания и проживания слоев «я» приводит к укреплению фильтра, связывая сознание и делая фильтр более сложным и устойчивым.

Продолжение практики приводит к тому, что практикующий устраняет все преграды на пути заполняющего его света. После устранения преград, тело-сознание практикующего оказывается заполненным светом.

Практикующий понимает природу света – это чистое сознание, лишенное каких-либо артефактов, его первичный, изначальный вид.

Здесь «артефакты» – буквально образования в сознании, части фильтра «я».

Ранее практикующий воспринимал первоначальный вид сознания как свет, потому что в нем еще присутствовали области, содержащие артефакты, и относительно этих «темных» областей пустое первоначальное состояние сознания воспринималось им как свет.

Практикующему становится понятна функция фильтра «я»: набравший критическую «массу» (достигший предела сложности/устойчивости), фильтр является одновременно и спусковым механизмом для инициации и «топливом» для реализации метода, описанного в главе «Практический метод». Таким образом, практикующий понимает, что фильтр «я» – это неотъемлемая часть практики, но многократно более масштабной, чем то, что на данный момент описано в отчете. Практикующий видит, что в действительности практика уходит своими корнями в далекое прошлое, во времена, когда произошло зарождение и постепенный набор «массы» фильтра «я» – это случилось задолго до появления (до рождения) практикующего в этом мире.

Здесь «набор массы (сложности) фильтра «я» – буквально накопление «тяжелых» чувств/эмоций в виде слоев в сознании, с последующим превращением слоев в паттерны причин-следствий и преобразование их в стартовую конфигурацию для «следующего», более сложного и «массивного» фильтра «я»; наследование более ранних причинно-следственных паттернов (отпечатков).

Здесь «тяжелые чувства/эмоции» – буквально страх и его производные.

Практикующий видит, что страх является механизмом увеличения (накопления) «массы» фильтра «я».

Преобразование всей глубокой и сложной конструкции фильтра «я» дает практикующему прямое понимание его устройства и происхождения.

В этом месте проходит условная граница между фазами практики: текущей бесформенной и завершающей.

Бесформенная фаза практики не так насыщена событиями (эффектами/феноменами), как предыдущая, активная. Однако, в ее ходе практикующий претерпевает фундаментальные изменения. Такие изменения затрагивают способ восприятия практикующего, превращая его из «последовательного» в «параллельный».

Здесь «параллельный способ восприятия» – буквально процесс восприятия, не имеющий «точки отсчета», относительно которой происходит восприятие; безотносительный способ восприятия (без разделения и сравнений).

К концу бесформенной фазы, будучи заполненным светом и являя собою сознание без артефактов, практикующий полностью осознает этот свет, его устройство и происхождение.

Также, к концу бесформенной фазы применение практического метода (после его объединения) завершается. В последующей практике практикующий использует лишь свое понимание.

Далее следует необходимое описание или, скорее, упрощенная схематичная зарисовка того, что видит-понимает практикующий. Такая зарисовка сама по себе значения не имеет, но выполняет функцию дорожного указателя. Зарисовка не есть то, что непосредственно осознает практикующий – это приблизительная

интерпретация (подобие), сокращенная настолько, чтобы быть относительно простой и понятной, оставаясь при этом целесообразной.

В самом низу зарисовки, в ее основе, находится потенциал.

Здесь «потенциал» – это способность, возможность; потенциал не имеет свойств, это буквально не случившееся.

Практикующий не разделяет «потенциал» и «пространство», поэтому в этой схематичной зарисовке «потенциал» и «пространство» не разделены и являются одним: потенциал – это пространство, и наоборот.

Естественным состоянием потенциала является его нереализованность. Изначально потенциал не содержит в себе ничего, одновременно имея возможность содержать все без исключения. Также потенциал содержит и способность к реализации такой возможности.

Реализация потенциала происходит по некой причине. Такая причина не появляется извне, не рождена внешними процессами – такая причина уже содержится в потенциале (способность к реализации). Эта причина является идеальной: она реализует потенциал сразу и совершенно полностью, без проволочек, без фаз развития, единомоментно. Такая реализация – это тот случай, когда нет ни курицы, ни яйца, но есть беспричинное появление и того и другого.

Практикующий понимает, что у реализации потенциала нет иной причины, кроме случайной.

Здесь «случайное» – событие определенно случилось, но не имеет иной определенности: причины, размеров, координат.

Реализация потенциала происходит сразу – в безразмерный миг, не имеющий длительности. В этот миг возникает нечто вроде «букета» – потенциал пространства раскрывается этим «букетом» совершенно всех возможных свойств, вариантов и комбинаций.

Здесь «букет» – необходимое в рамках этой зарисовки описание словами (инструментальными возможностями языка) «формы» и «содержания» реализованного потенциала пространства.

Раскрывшийся «букет» свойств является самоподдерживающейся «конструкцией» и устроен так, что всякое его внутреннее свойство существует лишь потому, что в «букете» присутствуют другие свойства, что поддерживают его, а оно поддерживает их. Все свойства «букета» (возникшие при реализации потенциала) взаимосвязаны, не существуют самостоятельно или по отдельности, но только вместе и только так, как они реализовались.

Здесь «свойства» – это свойства потенциала (пространства), распределенные в миг его реализации от простых к самым сложным; такие свойства включают в себя пространственные метрики, всевозможные виды взаимодействия и естественные константы (границы или законы) – все это послойно распределено в этой зарисовке от низа до верха, где каждый слой образован свойствами определенной сложности, и является основой для последующего слоя с еще более сложными свойствами (нечто вроде градиента сложности свойств).

Практикующий понимает, что отсутствие у свойств самостоятельного существования (отдельного от «букета») – это причина того, что процессы, рожденные такими свойствами, также являются относительными и

взаимозависимыми. При этом, сам «букет» целиком (как реализованный потенциал) выглядит абсолютным – нет другого процесса, частью которого являлся бы этот реализованный «букет».

Зарисовка описывает «букет» как некую конструкцию из слоев сложности свойств, имеющую «высоту», однако, в том, что видит практикующий, никакой «высоты» нет – любой такой слой свойств буквально не имеет толщины, являясь одновременно и границей, и той областью, которую он разделяет. То, что здесь показано как вертикальное распределение сложности свойств – «букет» (градиент) – точнее определяется как вложенность одних свойств в другие. Однако, такое увеличение мерности крайне усложнит всю зарисовку, сделает ее тяжелой и нерациональной.

Таким образом, в рамках этой схематичной зарисовки «букет» является «вертикальным» связующим звеном между низом и верхом.

В самом верху зарисовки находится область, которую практикующий воспринимает как максимально сложную, целиком состоящую из всех возможных реализованных свойств пространства. Сложность этой области максимальна до такой степени, что эта область имеет особенность: она знает себя. Уместно сказать, что эта область состоит из прямого и непосредственного знания себя. Особенность этой области в том, что она является (обладает) сознанием.

Здесь «сознание» – это буквально полностью реализованный потенциал пространства; процесс без составных частей, непрерывно (не дискретно) знающий себя (осознающий).

Сознание (знание себя) не ограничено самой верхней и сложной областью, где оно реализовалось. Сознание – это весь «букет». Поэтому, несмотря на то что в этой зарисовке сознание располагается на самом верху, оно, тем не менее, присутствует по всей (несуществующей) «высоте» «букета» свойств. Можно сказать, что здесь сознание подобно прожектору, что светит с верха рисунка в самый его низ. По мере приближения к основанию (к потенциальному), интенсивность света прожектора падает в той же степени, в какой уменьшается сложность свойств в слоях «букета». До основания (до потенциала) свет сознания не достает – сознание не может осветить то, что не случилось.

## Завершающая фаза практики

Началом завершающей фазы выбрано то, когда практикующий, видя исходную картину (что легла в основу зарисовки), ясно понимает, что реализация потенциала никак не исчерпывает его, но только реализует появление всей системы, где с одной «стороны» нереализованный, а с другой – полностью реализованный потенциал.

Таким образом, видя всю исходную картину целиком, практикующий осознает относительную природу сознания.

На этом схематичная зарисовка из главы «Бесформенная фаза практики» выполнила свою функцию, обозначив природу сознания.

Понимание практикующим относительной природы процесса «сознание» происходит единомоментно. Такое единомоментное понимание непрерывно (не дискретно) и не создает границу, деля понимание практикующего на «до» и «после». Такая единомоментность не является некой точкой, указав на которую практикующий может сказать «это случилось вот здесь».

Понимание практикующим относительной природы сознания – это не тайна, раскрытая практикующим и не результат его усилий; это подобно вспоминанию того, что практикующий знал всегда.

Понимание относительной природы сознания приводит практикующего к изучению свойств реальности.

Здесь «реальность» – момент или «место», где не случившееся становится случившимся; «место», где происходит утрата неопределенности.

Обратившись своим пониманием к моменту реализации потенциала, практикующий ясно видит некий зазор, отделяющий случившееся (сознание) от не случившегося (потенциал).

Изучая обнаруженный им зазор, практикующий понимает, что зазор определенно имеет место, однако не имеет ни размеров, ни координат – зазор полностью неопределён, неизмерим и однонаправлен (необратим).

Изучая зазор, практикующий понимает, что зазор по-настоящему случаен, неопределенность – это его основное свойство.

Другое его наблюдаемое свойство: из зазора – из совершенной неопределенности – исходит свет сознания.

Зазор – это реальность.

Видя реальность (зазор), восприятие практикующего претерпевает изменения: теперь практикующий воспринимает мир как уже случившееся, как эхо или тень реальности. Вопрос разделения на «прошлое-настоящее-будущее» снимается сам собой.

Здесь «случившееся» – это буквально то, что утратило неопределенность и приобрело определенность; утратило реальность и приобрело ярлык «относительно реальное»; «случившееся» исходит из реальности, как волна из источника волнения, но реальностью не является – не имеет самостоятельной реальности.

Практикующий понимает, что раньше он никогда не видел реальность – она была закрыта фильтром «я». Его внимание было целиком обращено в зону тени, что создавал фильтр, а его понимание было ограничено этой зоной. В той зоне

складывались сложные и подвижные интерференционные узоры из тех отдельных струй всеобщего потока, исходящего из реальности, что прошли через фильтр. Ограничено зоной тени, понимание практикующего воспринимало (понимало) эту сложную и уникальную игру светотени как «я» и «моя жизнь», имеющие самостоятельную реальность и полную определенность.

С тех пор понимание практикующего претерпело изменения. Сейчас практикующий видит: совершенно любая определенность не является самостоятельно реальной. Определенность – это иллюзия. Определенность – это артефакт в сознании, закрывающий собою реальность.

Далее практикующий обнаруживает, что сам факт наличия зазора (реальности) – это случайная асимметрия, случившаяся в виде разности реализованного и нереализованного потенциала. Такая разность порождает силу (наблюдаемую тенденцию), которая проявляется себя как стремление к устранению асимметрии. Сила (тенденция) проявляется в том, что все реализованное из потенциала пространства через утрату определенности стремится к возврату в свой «первоначальный вид» – вернуться в реальность.

Эта сила создала мир, где появился практикующий.

Возврат к «первоначальному виду» может быть исполнен только при полном исчерпании разности реализованного и нереализованного потенциала пространства. Исчерпание разности происходит в процессе практики, через проживание и преобразование в понимание всего относительно реального с помощью тех методов и ресурсов, что доступны.

После обнаружения этой силы, дальнейшая практика продолжается на основе гипотетического предположения практикующего. Его можно проверить только по завершении текущей фазы практики. В этом отчете предположение представлено только потому, что на его основе практикующий продолжает свою практику. Таким образом, в ходе последнего этапа завершающей фазы эта рукопись-отчет приобретает некоторые черты жизнеописания.

Гипотетическое предположение основано на свойствах сознания, уже изученных практикующим. Он видит, что сознание одновременно обладает относительными и абсолютными (безотносительными) свойствами: сознание имеет определенность с одновременным отсутствием другого процесса, в составе которого происходит знание себя. Такой «сплав» относительного и абсолютного создает движение без движителя, наблюдение без наблюдателя (восприятие без воспринимающего).

«Наблюдение» (восприятие) и «движение» происходят относительно источника – реальности. Таким образом, сознание не оторвано от реальности, но обременено «грузом» относительных свойств.

Практикующий видит, что сознание подобно реверсивному механизму, который использует самое себя (свое «тело») для создания внутри себя сложных конструкций (артефактов, иллюзий, определенностей), чтобы потом преобразовать созданные им конструкции обратно в свое «тело». Обратное преобразование исчерпывает и прекращает относительные свойства и процессы в сознании.

Практикующий понимает, что наблюдаемая реверсивность – это реализация естественной природы сознания. Практикующий называет это «самопознание».

Процесс самопознания приводит к утрате определенности относительных свойств и процессов, прекращает их и освобождает сознание от бремени относительности.

Из этого вытекает гипотетическое предположение практикующего. Предположение таково: лишившись «груза» относительности, сознание практикующего через утрату определенности вернется в реальность (в источник).

Однако, для свершения возврата не выполнены все необходимые условия: у практикующего до сих имеется физическое тело, имеющее естественные потребности и ограничения. И хотя практикующий видит, что сейчас тело заполнено чистым сознанием, тем не менее, тело является последним слоем фильтра «я» – это последний «рубеж», создающий разделенность.

Практикующий видит, что его тело выполняет необходимую функцию, являясь надежной оболочкой для хранения и переноски фильтра «я». Тело и фильтр «я» имеют одну и ту же природу и являются неотъемлемыми этапами практики. Разница между ними состоит в том, что тело – это эхо очень далеких событий, оно приспособлено и очень устойчиво. Тогда как фильтр «я» состоит из относительно «свежих» (молодых) слоев. Такие слои неустойчивы и достаточно легко подвержены обратному преобразованию в сознание.

Здесь «устойчивость» – буквально сложность процессов и их взаимосвязей, достигнутая в ходе естественной эволюции (гомеостаз).

Таким образом, заключительный этап завершающей фазы строится на гипотетическом предположении, что с утратой физического тела, сознание практикующего лишится последней преграды на пути к возврату в источник.

Характер предположения таков, что его невозможно проверить и включить в отчет. Тем не менее, это предположение (экстраполяция) является весьма вероятным. Практикующий продолжает практику вплоть до ее естественного завершения.

Продолжение практики происходит таким образом, чтобы не затягивать с моментом проверки гипотезы, но и не стремиться к нему. Поток жизни протекает сквозь практикующего без фильтрации и разделения. Действия практикующего совпадают с вектором силы, создавшей мир, где появился практикующий. Практикующий действует сообразно ей, являя собой импульс этой силы, случившийся в виде самого практикующего и направленный на возврат к своему источнику.

Отчет является этим импульсом, упакованным в небольшой текст, и целиком состоит из понимания.

Конец отчета

## Продолжение

Понимание – процесс нелинейный и объемный. Описание такого процесса требует нескольких точек зрения – нескольких проекций или ортогональных моделей этого процесса. Таким образом, появляется возможность упаковать глубину (объем) понимания с помощью инструментальных возможностей языка.

В «Отчете» представлен последовательный практический опыт – это вертикальная модель (проекция) процесса понимания. «Продолжение» позволяет увидеть процесс понимания с иного ракурса – это горизонтальная модель того же процесса, своеобразный вид «сверху». «Продолжение» призвано лишить «Отчет» искажения и однобокости.

Следует учитывать, что оба текста – «Отчет» и «Продолжение» – подобны азиатским палочкам для еды: они дополняют друг друга, и нужны лишь для того, чтобы перенести порцию «риса» в «рот». На этом их функция исчерпывается. Таким образом, оба текста являются временными конструкциями и имеют функционально ограниченный срок службы. Тем не менее, в этой паре «Отчет» (из-за представленного в нем практического опыта) является ведущим, а «Продолжение» – ведомым.

В «Продолжении»делено внимание способу мышления, который в «Отчете» назван «параллельным».

\* \* \*

Значительно продвинувшись в практике, практикующий обнаруживает, что практика подобна фракталу, где малое полностью повторяет большое. Такая вложенность свойств позволяет познать большое через познание малого. Таким образом, практикующий видит и постигает отсутствие размеров и масштаба, отсутствие важного и неважного, отсутствие центра и периферии, отсутствие всякой иерархии.

Пройдя полный виток практики (полный узор фрактала), практикующий видит, что определенности нет: ни сам практикующий, ни любые его составляющие не имеют самостоятельного существования и являются единым относительным процессом. Такому единому процессу нельзя дать какое-то внятное определение, ибо он проявляет себя во множестве других взаимозависимых процессов – таковы свойства фрактальной вложенности большого в малом. Таким образом, у этого процесса почти нет определенности – ни формы, ни координат, ни размеров. Однако, как и всякий относительный процесс, он имеет вектор (направление) и какое-то свойство, пускай и самое простое.

Этот бесформенный (не вполне определенный) процесс можно условно назвать «прямое и безусловное знание себя» или «сознание».

Процесс «сознание» начинается в некоем неизмеримом и неопределенном «месте», которое так же условно можно назвать «реальность». Однако, несмотря на прямую связь с реальностью, процесс «сознание» реален лишь относительно, и сам по себе (в отрыве от реальности) самостоятельного существования не имеет. Сознание подобно волне, состоящей лишь из себя, исходящей из реальности.

Цикл процесса «сознание» начинается в реальности и заканчивается там же.

Начало цикла – это обретение некой определенности. Процесс «сознание» почти полностью бесформенный, и его обретенная определенность (его свойство) состоит лишь в том, что этот процесс знает себя. Эта определенность делает процесс «сознание» относительным.

Обретение определенности происходит на выходе из реальности. Реальность – это «место», где не случившееся обретает ярлык «случившееся». Случившееся – это то, что получило некую определенность (признаки и свойства). Такие обретенные свойства взаимозависимы – они поддерживают друг друга и по отдельности не существуют. Из этих свойств, признаков и их комбинаций рождается все то, что составляет самого практикующего и огромный мир, где он появился.

Конец цикла – это утрата определенности, утрата всех признаков и свойств. С утратой всего относительного, процесс «сознание» возвращается в реальность.

Полный цикл образует самоподобный фрактальный рисунок бытия. Такой узор конечен (имеет предел самоподобия), ибо относителен. «Развертывание» и «свертывание» узора – это обретение и последующая утрата признаков, свойств и их комбинаций во всеобщем процессе устранения случайной асимметрии. Всеобщий процесс – это всеобщее стремление к равновесию, направленное на возврат в состояние нулевой асимметрии (в реальность).

Следование всеобщему стремлению – это практика, для исполнения которой практикующий появился в этом мире. Практика – есть малое в большом: малый узор фрактала, случившийся в виде практикующего, в точности повторяет весь большой фрактал.

В зависимости от этапа и фазы, практика может выглядеть очень по-разному. У каждой фазы есть свои вполне определенные наборы признаков и свойств. Продвижение в практике упрощает эти наборы, постепенно лишая практикующего признаков и свойств. Прохождение полного узора (пути) практики освобождает практикующего от наборов признаков и свойств, возвращая в реальность.

Однако, возвращение в реальность возможно только с физической смертью практикующего. Тело практикующего является устойчивым образованием, и пока оно функционирует – практика продолжается.

В процессе практики практикующий обнаруживает, что утрата признаков и свойств не делает его жизнь беззаботной и легкой. Однако, практика дает практикующему возможность преодолеть возникающие препятствия и трудности. В каком-то смысле процесс практики подобен процессу взросления – теперь взрослеет не тело практикующего, но его понимание.

Продвинувшись в практике до возможного при жизни, практикующий видит мир иначе: как сложную, взаимозависимую и многовитковую вложенность одного в другое, где неизмеримо малое полностью подобно неизмеримо большому. «Взгляд» практикующего охватывает многообразие процессов и связей между ними, и позволяет увидеть то, что ранее было невидимо.

Этот «взгляд» – это иной способ мышления, который в «Отчете» назван «параллельным». Такой способ можно назвать «фракタルным» или «естественным» мышлением.

Являясь человеком, практикующий понимает, что дальнейшая практика состоит в том, чтобы тем или иным образом помогать живым существам (в т.ч. людям) с преодолением трудностей практики. Однако, он так же понимает, что такая помощь – дело неоднозначное и сложное. Такая помощь не даст сиюминутных (прижизненных) результатов и может быть истолкована как угодно. Взросление понимания – это трудный, изматывающий процесс преобразования. Это не сулит ничего кроме неопределенности и лишений: сладкий пряник в виде счастья, покоя и блаженства отсутствует. Любая определенность – это иллюзия. Практика лишает практикующего всех иллюзий, преобразуя их в понимание.

Практикующий понимает слова «помощь» и «сострадание» иначе. Он не имеет возможности сострадать, ибо такого механизма практикующий лишился. Однако, практикующий видит узор бытия и понимает, что несмотря на неоднозначность и потенциальную бессмысленность задачи, необходимость в помощи присутствует. Отсутствие у практикующего сострадательных механизмов полностью меняет характер помощи – она становится безличной. Таким образом, практикующий действует, исходя из необходимости оказания эффективной, но безадресной помощи всем живым существам с преодолением трудностей практики.

Необходимость в помощи происходит из неизбежности взросления понимания, из неизбежности следования всеобщему стремлению к равновесию (вектору силы), направленному в реальность. Такая необходимость уже заложена в структуре узора бытия, что видит практикующий: узор целиком состоит из этой неизбежной необходимости, разделенность отсутствует.

Практикующий не соревнуется и не доказывает, не приемлет выгоду в любом ее виде, ничего не ожидает и не избегает – все это избыточность, пустая траты ограниченных ресурсов в поле относительных явлений. Практикующий является собой вектор наименьшего необходимого действия, что совершает всеобщее стремление к реальности.

Таким образом, самое эффективное, что может делать практикующий – это продолжать практику. Имеющиеся у практикующего предрасположенности и навыки (способности), что сохранились в процессе практики, помогают в этом деле, придавая практике индивидуальные особенности. Эти особенности и их комбинации являются разнообразие способов и видов, которыми совершается безадресная помощь. Практика становится живым, естественным процессом бытия.

Главное правило практики: начни и продолжай.

А теперь «рис» или суть всего написанного: вместо безликого «практикующего» всякий прочитавший оба текста может попробовать подставить себя (свое самоощущение или самоопределение).

Продолжай.

## Выбор

«Выбор» – завершающий документ трилогии.

Практика не вырвана из контекста, она началась и произошла в реальных условиях человеческого общества. «Выбор» представляет собой масштабирование понимания: от индивидуального до общечеловеческого.

Фильтр «я» человека – не враг, которого нужно обезвредить и утилизировать, но необходимая стадия и ресурс процесса метаморфозы, когда одно агрегатное состояние понимания (концептуальное) преобразуется в другое – естественное – где сознание непосредственно видит и понимает себя. Процесс преобразования понимания сопровождается изменением способа мышления.

После преобразования открывается не пустота, но пространство для служения и созидания – действий иного типа, происходящих не из индивидуального «я», а из естественного понимания – безличного, живого, осознающего себя источника.

\* \* \*

Практикующий – не представитель иного вида и не оторван от условий, в которых началась и протекала его практика. Практикующий – самый обычный человек.

Как обычный человек, практикующий является собой индивидуального представителя человечества, в котором есть все, что присуще человеку – он устроен в точности так, как устроен любой человек. Различаются индивидуальные черты и особенности, но сам фундамент одинаков для всех представителей его вида.

Исследование себя началось как попытка решения тяжелого кризиса, который едва не стал последней главой жизни практикующего.

Проведя многолетнее практическое исследование своей природы, практикующий непосредственно узнал, из чего он «сделан» и на чем держалось его «я».

Проведенное исследование преобразило исследователя, изменив его понимание и мышление. Изменения произошли от познания практикующим фундамента конструкции его «я». Практикующему открылось то, что было отделено и надежно закрыто фундаментом.

«Черное озеро», что описано в «Отчете», это граничный слой, охраняющий и отделяющий индивидуальное «я» от всеобщего потока жизни. «Черное озеро» – фундамент, несущая опора всей конструкции фильтра «я» практикующего.

Стоя перед «озером», практикующий предстал перед решающим выбором. Он понимал, что отступление назад ничего не изменит, не устранит причину кризиса – он неизбежно вновь наступит на те же самые «грабли» и вновь вернется к выбору. Но вернется на других условиях – обессиленный и загнанный в угол. И это при лучшем исходе, ибо следующий подобный кризис может стать действительно последним.

Поэтому практикующий принял простое, прагматичное, и, одновременно, стратегическое решение – он сделал шаг в неизвестность, перешел через границу своего «я».

Сделать шаг было предельно страшно. Страх был повсюду, он был плотным как жидкость. До этого момента практикующий никогда еще в своей жизни не ощущал страха такой плотности.

Однако, вскоре выяснилось, что погружение в «черное озеро» не смертельно – страх был страшен, но не ядовит, он отпугивал, но не ранил. Практикующий увидел суть страха: это живая беззащитность, слепо и неосознанно стремящаяся себя защитить. Практикующий увидел это, и страх растворился как растворяется с восходом Солнца утренний туман. Жизни ничто не угрожало, понимание практикующего вышло за свои прежние границы.

Преодоление граничного слоя стало чем-то вроде решающей развилики. С одной стороны этой развилики лежала прежняя жизнь, возврат к которой не требовал усилий. Это путь был наиболее прост и очевиден. С другой стороны развилики была пугающая континтуитивная неопределенность, таившая в себе все мыслимые и немыслимые ужасы и страдания.

В момент свершения выбора на кону стояло все: жизнь практикующего, все что ему было дорого и любимо, все что он бережно хранил и ради чего был готов на все. Только понимание, что отступление и возврат к прежней жизни не решит проблему, но лишь отсрочит неизбежную развязку, определило его выбор. Шаг в неизвестность содержал в себе потенциальную возможность преодолеть кризис, но не возвращаться к нему вновь и вновь.

Исследовав себя, практикующий понял причину кризиса, понял почему тот не мог быть разрешен менее радикальными мерами. Причина кризиса находилась в самой основе «я» практикующего, его жизнь была выстроена на этой основе, все действия практикующего содержали в себе эту основу, начинаясь из нее. Причина была в фундаментальном устройстве практикующего, в первом кирпиче сложной конструкции «я» – в страхе.

Практикующий понял, что страх – не ошибка и не враг, это необходимый базовый механизм. Без него сама жизнь вряд ли может состояться, ибо она беззащитна, хрупка, и необходимо укорениться в мире, преодолевая шок рождения и первые трудности.

Страх – защитный механизм выживания, но срок его целесообразности ограничен. Страх превращается в атавизм, становится помехой, когда первые трудности преодолены и необходимо развиваться дальше. «Кокон» становится тесным, однако продолжает исправно выполнять свои функции: защищает от мира «снаружи», одновременно препятствуя пониманию пробиться сквозь «кокон» изнутри. Страх работает одинаково в обе стороны.

Преодоление страха открывает пространство, что лежит по другой сторону «кокона» «я».

Таким образом, найденное практикующим решение тяжелого кризиса радикально и, одновременно, парадоксально: необходимо исследовать свою природу, найти свои границы и перейти их, оставив позади все.

Процесс метаморфозы.

Поиск компромиссов – это оттягивание неизбежного выбора, и последующий болезненный возврат к нему.

## Масштабирование

Практикующий видит в людях то, что он нашел и увидел в себе: жизнь человека построена на страхе.

Страх – базовый механизм выживания, применяемый как критерий истинности в замкнутой на себя системе координат человека. Такое положение вещей масштабирует этот базовый механизм в стратегию жизни всего человечества.

Текущий размер человеческой цивилизации достиг планетарного масштаба. Однако, разного рода прогресс и масштабирование не привели к изменению базовых настроек человека, не избавили человечество от причины страданий, войн и кризисов. Человек продолжает наступать на те же самые грабли: живет тем, что разрушает себя и свой дом.

Замена «плохого» на «хорошее», «старого» на «новое», «разноцветного» на «зеленое» не в состоянии исправить причину подступающего кризиса планетарного масштаба. Замена одного другим – лечение симптомов, но не самой болезни. Такие меры оттягивают неизбежную развязку, но не воздействуют на причину ее возникновения.

Причина кризиса та же, что и в менее масштабном случае с практикующим – конструкция набрала критическую массу и находится на пределе своей устойчивости. Напряжение, что создает подступающий кризис недвусмысленно указывает на это. Из-за планетарных масштабов и глобальности кризиса высока вероятность, что он окажется последним.

Антрапоцентризм вкупе с идеологией потребления и бесконечного роста – привлекательная, но потенциально тупиковая и проигрышная стратегия.

## Стратегия

Путь первый: с надеждой на лучшее продолжать разрушать себя и свой дом, пытаться лечить симптомы. Предпринимать ничего не нужно, это очевидный путь «по умолчанию».

Путь второй: не распылять свои ограниченные ресурсы, не полагаться и не надеяться на что-то, но попробовать заняться исследованием себя – обратиться напрямую к причине кризиса и исследовать ее. Понимание причины автоматически приведет к пониманию происхождения симптомов и возможных способов их преодоления. Путь трудный и неопределенный, выгода и гарантии успеха отсутствуют.

Оба пути разнонаправленные и взаимоисключающие.

Путь первый: путь выгода и накопления – истощить ресурсы, задохнуться и сгореть в собственном доме. Когда и как это произойдет – неизвестно.

Путь второй: путь преобразования накопленного – жизнь не для себя, но ради жизни как таковой. Потенциальная возможность для служения и созидания.

Исследование себя всегда начинается и происходит индивидуально, это не всепланетная программа по выходу из глобального кризиса. Общечеловеческий фильтр «я» имеет огромную инерцию. Значение имеет каждый человек, вносящий свой вклад в снижение всеобщей инерции через исследование самого себя.

Процесс исследования себя подобен правилу практики из «Отчета»: начни и продолжай. Начало никогда не бывает идеальным. Поэтому начать можно так, как получится – без подготовки и без оглядки, используя то, что есть под рукой. Достаточно просто начать.

Свобода выбора – это не та мнимая свобода в пределах «кокона», что сводится к поиску выгоды и избеганию дискомфорта. В данном случае, это настоящий выбор стратегии жизни. Свершение такого выбора нелегко и происходит через полное принятие ответственности за последствия.

Выбор стратегии – это всегда индивидуальный выбор. Никто не решит за человека, как ему поступать и какой путь выбрать. Этот выбор человек делает сам.

Проект «Метаморфоза» показывает этот выбор, делает его видимым.

Единственное и главное различие путей – в их фундаменте. Фундамент первого пути остается нетронутым – это страх. Фундамент второго пути практикующий полностью выстраивает заново – на честности.

Честность – есть отсутствие страха.