

## Отчет

Рукопись представляет собой своеобразный отчет о случившейся практической деятельности. В начале отчета представлено описание практического метода. Исполнение метода привело к появлению этой рукописи. Метод описан только для полноты отчета. Метод не постоянен, но по мере исполнения претерпевает определенные изменения – об этих изменениях будет упомянуто в главах отчета.

Следует учитывать, что эта рукопись-отчет не является ни научным исследованием, ни псевдонаучным, это не учение, не мимикрия под учение, не коллаж-компиляция, ни какая-либо попытка, ни что-то еще. Это рассказ о том что случилось. С самого начала этой рукописи и до ее завершения бритва Оккама работает безупречно – здесь написано именно о том, о чем написано, без скрытых «полостей» и/или «двойного дна», буквально и прямо «списано» с восприятия исследователя в процессе его практической деятельности (практики).

Несколько слов о характере описанной здесь деятельности и ее цели: она 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.

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

Ввиду относительной объемности проведенной работы (около 10 лет практики), рукопись разделена 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.

Эта рукопись ничего не требует от читающего эти строки.

## Практический метод

В этой главе представлено описание практического метода.

О происхождении практического метода. Примерно за два года до начала практики (активной фазы) в жизни практикующего произошел ряд событий, радикально сместивших баланс его понимания себя. Такое стечение обстоятельств не оставило иной альтернативы, кроме как начать практику самоисследования.

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 действенного способа (метода). Поэтому практикующий использовал то, что имелось у него 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 практикующего.

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.

Важным условием является 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 сливается с его жизнью и заполняет каждый ее день, час и минуту. При соблюдении этого важного 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. Смотрит 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 «приклеить» 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 смысл 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 (определил) 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, принеся реальныe 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 собой 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 длятся 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 выныривает на другой стороне, он не помнит о том, что пережил в черных глубинах. Возможно, сработал какой-то предохранительный механизм, отключивший запоминание прямого проживания страха, возможно все пережитое им осталось в том «озере», а возможно практикующему просто повезло. Так или иначе, но практикующий проходит через этот граничный слой его естества. Практикующий 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, длятся 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 окончании 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. Препятствия, 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 (течение) 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 расходятся 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 утеряна 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 умом форму (определенность). 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) являет 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 единственно реальной реальностью.

Выполнение пунктов 1-3 и способа №1 привело к тому, что механизм «я» постепенно, слой за слоем, был узан 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 ресурс – изначально присутствует у него «на борту» и сконцентрировано в виде фильтра «я». Такой «концентрат» подобен химическому топливу (каменному углю, например). В определенных условиях (горение в печи, для примера с углем), концентрат вновь преобразуется в свое первичное состояние, из которого когда-то был рожден. «Сгорание угля» (преобразование) происходит через осознание и полное проживание слоев фильтра «я». Страдание, страх, отчаяние – это связующий агент (состав), что выделяется в виде продуктов «горения» в процессе преобразования. С помощью практики практикующий производит высвобождение (обратное преобразование) «запасенного» в виде фильтра «я» первичного состояния.

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

Практикующий понимает, 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 необходимым механизмом увеличения «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 является 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 «случайная» – случившаяся, но не имеющая 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 потенциалу), 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; упрощенно – момент «взаимодействия».

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, ни чего-то еще – зазор полностью неопределён, неизмерим и однонаправлен. Таким образом, практикующий понимает свойства реальности.

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.

Здесь «свойства реальности» – это свойства момента «взаимодействия»: не имеет длительности и границ (размеров), случаен (не локализуем), однонаправлен (необратим).

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 потеряло неопределенность и приобрело определенность; утратило ярлык «реальное» 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. Ограниченное этой зоной, понимание практикующего воспринимало (понимало) эту сложную и уникальную игру светотени как себя и свою жизнь. Пониманию практикующего это представлялось самостоятельно реальным и полностью определенным.

С тех пор понимание практикующего претерпело изменения. Сейчас практикующий видит: совершенно любая определенность не является самостоятельно реальной. Определенность – это иллюзия, а иллюзия – это определенность. 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 проявляет 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 всего, что представляет собою практикующий. Практика – это преобразование в понимание того, что уже есть с помощью тех методов и ресурсов, что уже есть. При этом, необходимость в поиске лучшего места, метода или в иных действиях, направленных на избегание или оттягивание практики, отсутствует.

После этого, 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 крайне 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