



Елена Саджина

ПРАКТИКУМ СТАЛКИНГА



Хакеры сновидений

Елена Саджина

Практикум сталкинга

ИГ "Весь"

2015

Саджина Е.

Практикум сталкинга / Е. Саджина — ИГ "Весь",
2015 — (Хакеры сновидений)

Эта книга создана усилиями многих людей. Она родилась в процессе интенсивной целенаправленной практики и предназначена для того, чтобы вы, продолжая жить в привычном мире, открыли в нем новое измерение благодаря состоянию пробужденности. Осознавая себя, свои действия, мысли и ощущения, присутствуя в моменте «здесь и сейчас», вы получаете возможность управлять ходом событий своей жизни и самостоятельно выбирать свое будущее. Состояние пробужденности – это не роскошь, которую могут себе позволить лишь избранные, а привилегия, воспользоваться которой вправе любой, но реально используют только те, кто не готов жить по чужому шаблону. Просто научитесь этому.

© Саджина Е., 2015

© ИГ "Весь", 2015

Содержание

Благодарности	5
Предисловие автора	6
Искусство Сталкинга	7
Практикум сталкинга	8
Задание 1	10
Задание 2	18
Задание 3	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Е. Саджина

Практикум сталкинга

Благодарности

Выражаю сердечную признательность всем тем, кто поддерживал, вдохновлял меня и способствовал изданию этой книги.

За самоотдачу и поддержку потока практикума огромная благодарность тем чудесным людям, которые участвовали в практикуме Сталкинга. Вы щедро делись своими мыслями, идеями и с максимально возможной для вас безупречностью выполняли все задания.

Я благодарна команде форума ХС, моим коллегам администраторам за поддержку и возможность проводить различные практикумы на нашем форуме.

Признательна издательству «Весь», редакторам, дизайнерам, верстальщикам, и в частности Ксении Емельяновой, Алисе Танклевской и Надежде Лисаповой за помощь, за оперативную и слаженную работу над книгой.

Огромное спасибо моей дочери Анне за ее свет, любовь, поддержку и нестигаемую веру в меня.

И наконец, выражаю благодарность Богам и Духу, которые наставляют и ведут меня по пути истинному.

Предисловие автора

Данная книга открывает серию книг, объединенных названием «Школа хакеров сновидений»¹. В них приведены тексты практикумов, которые были проведены мной в 2011–2013 годах на форуме хакеров сновидения – <http://forum.dreamhackers.org> – в закрытых разделах. В этой и последующих книгах все практикумы адаптированы для читателей, поскольку каждый практикум представляет собой активный живой динамичный процесс, задействующий всех участников, которые общаются, многое обсуждают, делятся наблюдениями, иногда спорят и отчитываются по выполненным заданиям. Соответственно, большой объем материала пришлось переработать, оставив наиболее информативные сообщения участников, причем так, чтобы не прерывался поток основного течения практикума. Сами сообщения участников, с их великодушного разрешения, сохранены практически в неизменном виде, исправлены лишь грамматические ошибки и опечатки.

Практикум сталкинга, который открывает серию «Школы ХС», уходит корнями в учение Дона Хуана, описанного в прошлом веке Карлосом Кастанедой. Хакеры сновидений широко используют терминологию Карлоса Кастанеды, поэтому большая просьба не привязывать слово «сталкинг» в этом изложении к слову «сталкер», которое используют все, кто изучают зоны отчуждений.

Сталкинг (англ. *to stalk* – подкрадываться незаметно) в нашей работе обращен не наружу, а внутрь себя.

Мы собираемся незаметно заглянуть именно внутрь себя и предлагаем вам также рассмотреть себя поближе. Пришло время открыть то, что было скрыто от тысячи глаз людей.

Вы окупаетесь в живой поток практикумов и сможете попробовать реализовать в своей жизни все задания, получая свой собственный опыт, имея возможность сравнить свои результаты с результатами практикующих. Практикум сталкинга не затрагивает работу со сновиденной реальностью, вся работа происходит в привычном нам мире, в нашей будничной реальности, однако многие участники достигали осознанных сновидений, не работая специально в этом направлении. Дело в том, что наше осознание подобно маятнику, который раскачивается из сна в реальность, а из реальности обратно в сон, и чем выше осознанность в реальности, чем «пробужденней» вы здесь, тем легче удержать осознанность и во сне. Опираясь на этот фундаментальный принцип, хакеры сновидений решили очередной раз схитрить и, проявив уловки, медленно и уверенно заставили себя быть пробужденными всегда и везде.

Серия книг «Школа ХС» уникальна в своем роде, поскольку техника хакеров сновидений никто нигде вас не научит. Хакеры сновидений начали свой путь в 80-х годах прошлого столетия, это были двое мужчин, которых очень интересовала сновиденная реальность. Хакеры сновидений продолжают свою практику и по сей день во многих городах России, Украины, ближнего зарубежья и Америки. Мы общаемся на форумах, пишем книги и приглашаем в наши ряды каждого, кто желает изменить свою жизнь, кто хочет скинуть оковы социального бытия и прикоснуться к неведомым тайнам нашего мироздания. Мы будем рады всем желающим обрести свободу, знание, мы ждем всех тех, кто хочет научиться жить.

Знание ХС открыто для всех. Присоединяйся, ты имеешь право на то, чтобы *быть* и *осознавать*.

Русалка, 2014 г.

¹ Далее сокращение ХС – хакеры сновидений. – *Примеч. ред.*

Искусство Сталкинга

Искусство Сталкинга – это совокупность приемов и установок, позволяющих находить наилучший выход из любой мыслимой ситуации; это одно из трех искусств новых видящих; это проблема сердца. Искусство Сталкинга – это искусство контролируемой глупости.

Сталкинг – это использование неожиданного поведения в практических целях; это начальный этап для магов; это основа, на которой строятся все остальные действия; это специальное поведение, предназначенное для того, чтобы дать толчок.

Сталкинг основывается на том факте, что если воин ведет себя постоянно непривычным образом, незадействованные эманации внутри его кокона загораются и его точка сборки (ТС) смещается мягко, гладко и почти незаметно.

Секретом Сталкинга является **Намерение**.

Четыре настроения Сталкинга, которые являются четырьмя положениями точки сборки

1. Безжалостность.
2. Искусность.
3. Терпение.
4. Мягкость.

Три правила Сталкеров

1. Все, окружающее нас, является тайной.
2. Мы должны раскрыть эту тайну, даже когда не надеемся добиться этого.
3. Воин, зная о непостижимой тайне окружающего мира и своем долге пытаться раскрыть ее, занимает свое законное место среди тайн и сам себя рассматривает как одну из них.

Семь принципов Сталкинга

1. Сталкер должен тщательно выбирать себе место для битвы.
2. Сталкер должен отбросить все, что не является необходимым.
3. Сталкер должен проверять каждое свое решение своей жизнью.
4. Сталкер должен научиться расслабляться и отстраняться.
5. Для того, чтобы перегруппировать свои резервы, Сталкер должен выработать принципиально новый вид оптимизма и доверия к себе.
6. Сталкер должен научиться сжимать время.
7. Сталкер никогда не выставляет себя вперед.

Применение семи принципов Сталкинга приводит к трем результатам Сталкинга.

Три результата Сталкинга

1. Сталкер обучается никогда не принимать самого себя всерьез, уметь смеяться над собой. Если он не боится выглядеть дураком, он сможет одурачить кого угодно.
2. Сталкер приобретает бесконечное терпение. Он никогда не спешит и никогда не волнуется.
3. Сталкер бесконечно расширяет свои возможности к импровизациям.

Контролируемая глупость (КГ)

Контролируемая глупость не сводится к тому, чтобы просто дурачить людей. Ее смысл – в применении семи основных принципов Сталкинга ко всему, что воин делает, начиная от самых тривиальных поступков до ситуаций жизни и смерти. Это способ действовать, заведомо зная, что твои действия бесполезны. КГ составляет основу Сталкинга, так же как обычные сны составляют основу сновидения.

Карлос Кастанеда

Практикум сталкинга

Воины выслеживают самого себя. Воины выслеживают себя с помощью толчка сталкинга. Безупречный сталкер способен сделать своей добычей все, что угодно, включая собственные слабости. Сталкинг часто включает в себя нанесение толчка связующему звену с духом. Воины выслеживают самих себя, чтобы преодолеть силу своих навязчивых представлений.

Карлос Кастанеда

РУСАЛКА: Сталкинг – это особое искусство работы с вниманием. Изменить режим восприятия, сместить точку сборки (ТС) можно разными методами, начиная от употребления психотропных веществ и заканчивая различными способами медитаций. Основная проблема трансформации воина не в самом изменении режима восприятия, а в обретении новой стабильности. Фиксация ТС в новом положении включает трансформационные процессы.

Объем накопленной личной силы определяет глубину сдвига ТС. У каждого объем свой. Объем силы зеркально отражает уровень безупречности каждого из нас. К сожалению, наша повседневная безупречность далека от совершенства. Отсюда вытекает главное – усиление сталкинга самих себя.

Сталкинг выполняет как минимум две функции.

Во-первых, он **фиксирует ТС в любом избранном положении** и этим обеспечивает полноценный энергообмен тела с внешним миром.

Во-вторых, **выслеживает нас в первом внимании**, чтобы безупречность поддерживалась независимо от текущей ситуации и внешних условий.

Что касается безупречности, то необходимым условием ее правильного выслеживания является **перепросмотр (ПП)**.

Но сейчас мы начнем со сталкинга как с инструмента, позволяющего манипулировать собственным осознанием.

Для чего нам это необходимо? И всем ли людям нужен сталкинг?

Мое личное мнение – не всем. Он нужен только тем, кому недостаточно жить в роли потребителя, кто хочет развиваться и расти дальше, кто хочет узнать себя, свое предназначение, причину своего появления именно в этом теле и именно в это время. Таких «хотящих» очень мало, а как показывает практика, среди этих «хотящих» еще меньше «действующих». Отсюда выводятся примерный процент – 1 из 100, про который так много говорили древние мыслители, что лишь один из ста способен пробудиться. Хочется верить, что среди вас есть такие, что вы являетесь теми единицами из множества сотен людей.

Работать придется не для галочки, не притворяясь, а реально и по-настоящему. Работа предстоит серьезная, в окружении самых близких вам людей, от которых вы не раз можете получить непонимание и неприятие, возмущение и обиды, способные серьезно вас задеть. Во многих привычных ситуациях придется действовать иначе, а иногда и выворачиваться наизнанку. Но эти сложности не должны влиять на ваше решение действовать по намеченному плану. Отчеты о проделанной за день работе от каждого из вас должны выкладываться ежедневно. Никакой лжи и выдумок. Если что-то не получилось сделать из намеченного, будем разбирать это и пробовать снова, до тех пор, пока не добьемся результата, который запланировали в начале работы.

Чего здесь не следует ждать: спокойной жизни, жалости к себе, комфорта, сострадания. Чего следует ожидать: понимания, желания помочь и реальную помощь; море чувств, встряску души и много движения телом. Удачи нам!

Во время практикума запрещены:

– Алкоголь, табак, наркотики, мясо, телевизор, кофе (не более одной чашки в день... хотя бы).

– Посиделки в кафе, вечеринки, компьютерные игры и социальные сети.

– Словооблудие, или пустая болтовня, когда человек говорит ни о чем и разговор сводится к теме, кто что ел и кто с кем спал. Когда говорите с кем-то, отслеживайте разговор по принципу:

думаешь – решиай,

решил – действуй,

сделал – не жалей.

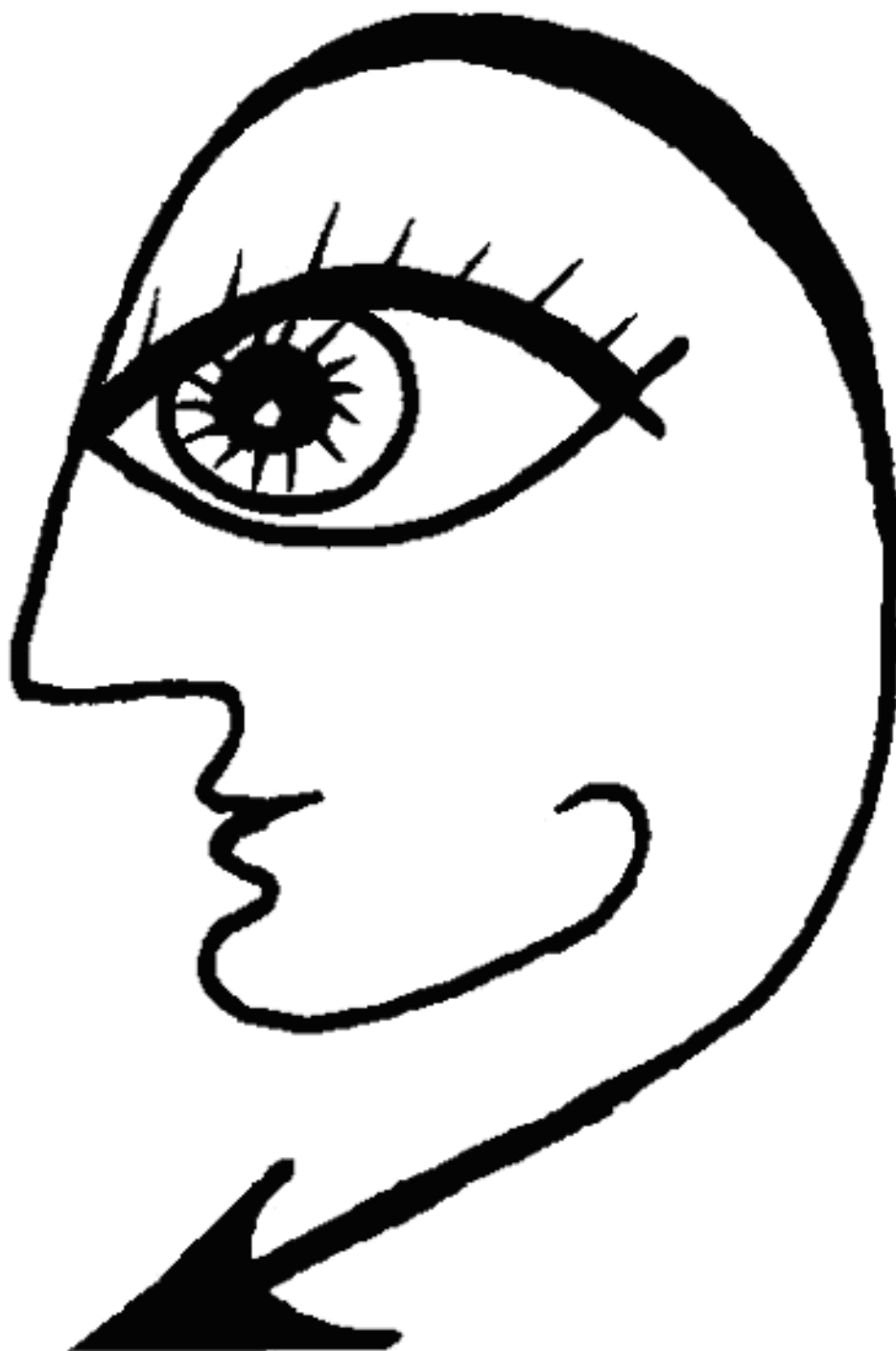
Почему такие запреты – думаю, понятно. У многих из вас проблемы со здоровьем, некоторые курят и выпивают – каждый в своей мере. Так вот, воин, тот, кто хочет накопить силу и знание, научиться безупречности и искусству сталкинга, должен быть свободен, в первую очередь, от привычек, разрушающих не только тело, но и душу.

Каждый участник практикума должен соблюдать или *очень* стараться соблюдать эти «нельзя» как минимум на время прохождения практикума. Иначе, кроме информационного пополнения вашего склада в голове, никакой пользы от практикума не будет. Об этом предупреждаю сразу.

Задание 1

Фиксируем соглашения

*Воины знают, что инерция повседневного мира несет нас по жизни.
Воин должен сделать усилие, чтобы остановить эту инерцию и больше
не цепляться за мир разума.*
Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Задание несложное, но потребует максимум внимательности и бдительности. Начинаем оглядываться вокруг себя, постепенно осознавая себя и просыпаясь.

С начала нашей жизни, с пеленок, нам начинают давать различные установки относительно этого мира и его восприятия. Мы принимаем их, соглашаемся, и они уже становятся частью нас самих. Мы с детства принимаем все, что говорят родители, герои мультиков, соседи и друзья. Затем – влияние школы, улицы, города, СМИ и т. д. Внутри нас имеется множество различных соглашений, иногда даже противоречащих друг другу. Как пример: «врать нельзя», но «без лжи тут не выжить» или «ложь во благо». Соглашения, которые между собой не стыкуются, т. к. диаметрально противоположны, живут внутри нас всю жизнь, создавая кучу проблем и неудобств на разных этапах нашей жизни. Мы не осознаем того, когда и как начинаем соглашаться и поддерживать эти соглашения. Мы просто привыкли жить в этом состоянии.

Задание состоит вот в чем. В этой теме вам надо составить **список всех тех соглашений**, в которых вам пришлось и приходится участвовать, начиная с самых первых дней жизни. Пусть этот список будет огромным, но вам надо его озвучить, осветить, вытащить наружу, осознать. Пишите все соглашения, которые вы поддерживаете, даже если вы против них, но в силу обстоятельств вынуждены их принимать и поддерживать.

Задание рассчитано на несколько дней, в течение которых вы на работе/в школе/в университете/дома понаблюдаете за теми соглашениями, в которые нас втягивает социум. Для этого неплохо иметь под рукой карандаш/ручку и маленький блокнотик.

Посмотрите, как именно и чем социум оперирует и навязывает нам именно это видение мира, именно это положение нашей точки сборки. Ведь все наши соглашения, хотим мы того или нет, закрепляют положение ТС. Наша задача расшатать ее, не теряя при этом контроля.

Некоторые мои соглашения (как пример)

1. Принимаю все законы физики и химии как неизбежное.
 2. Подобное рано или поздно притянет подобное.
 3. Спать надо ложиться до 24 ночи, а просыпаться с рассветом.
 4. Есть пищу, разогретую в «микроволновке», вредно.
 5. Вода – это одно из самых эффективных средств чистки тела как внутри, так и снаружи
- и т. д.

Пишите свои соглашения, которые отследили в течение дня. Для себя можете пометать те из них, которые не поддерживаете, но они существуют в жизни людей вокруг вас.

ИРА: В процессе задания почувствовала себя деревом, на котором висит куча тяжелых гирь-соглашений, и все это «барахло» очень сильно прибавляет к земле.

Детство

1. Ты должен быть спокойным.
2. Ты должен слушаться родителей.
3. Терпеть.
4. Не ныть.
5. Не плакать.
6. Ходить в детсад.
7. «Съел суп – получил сладкое».
8. Ты должен извиняться.
9. Быть воспитанным.
10. Быть честным.
11. Ложиться спать ровно в девять.
12. «Накосячил» – должен быть наказан.

Школа

1. Нужно ходить в школу.
2. Учиться на «отлично» по всем предметам.
3. Быть примером для всех.
4. «Задели» – не обращать внимание.
5. Должен делать все, чтобы родители тобой гордились.
6. Музыка и талантами на жизнь не заработаешь.

Отношения с родными/друзьями

1. Чаще навещать родственников, чаще звонить, общаться.
2. Высказывать соболезнования в случае смерти родственников, знакомых.
3. Когда родители станут немощными, ты должен быть всегда рядом.
4. Поздравлять друзей, знакомых с днями рождения, помнить об этом.

Отношения в паре (любовь, общение, быт, секс)

1. Живешь в паре – бери на себя обязательства.
2. Распределение обязанностей.
3. Роли в сексе.
4. Изменять плохо.
5. Я буду любить тебя вечно.
6. Обязательство по рождению ребенка.
7. Все должно быть в чистоте и порядке.
8. Любовь – это взаимопонимание.
9. Совместно смотреть фильмы, иметь общие интересы.
10. Ты не можешь себе столько прощать.
11. Называть друг друга «солнышками», «зайками».
12. Идти первой на примирение.
13. Контролировать эмоции во время споров, ругани, истерик.
14. Классический шаблон семьи – «дом, машина, дача, дети».

Питание, здоровье

1. Зарядка каждое утро.
2. Фастфуд убивает.
3. Раздельное питание полезно.
4. Все болезни от обжорства и от нервов.
5. Если болен – иди к врачу и пей пилюли.
6. Думай о составе продуктов.
7. Не ешь на ночь.
8. В здоровом теле – здоровый дух.
9. Прием пищи по распорядку: завтрак, обед, ужин.
10. Утром нужно есть каши.
11. Жареное вредно, а овощи полезны.
12. Много соли вредно.
13. Ешь каждый день по яблоку.
14. Доедать на тарелке все подчистую.
15. Гигиена (чистить зубы, мыться и т. д.).
16. Занятия спортом, долгие прогулки пешком.

Среда обитания, социум, я в социуме

1. Соблюдение норм, законов, правил.
2. Правила этикета.
3. Определение социального статуса человека по навязанным обществом критериям и характеристикам.
4. Ты можешь прожить не больше 100 лет.

5. Ты должен быть в курсе новостей в мире.
6. Ты должен интересоваться политикой.
7. Интересоваться модой, тенденциями.
8. Ты живешь в гражданском обществе.
9. Твоя жизнь должна идти по навязанному шаблону «дом/работа/семья/дети».
10. Ты должен осознавать свою вину и исправляться.
11. Нельзя быть такой бесхитростной.

Работа

1. Работать по девять часов в сутки.
2. Выполнять задания руководства в полном объеме и в сроки.
3. Ты должен приносить доход компании, в которой работаешь.
4. Ставить себе выполнимые сроки.
5. Вовремя приходить на работу.
6. Быть в ответе за принимаемые решения.
7. Если работа не нравится, но приносит доход, должен терпеть (соглашения с близкими).
8. Если перегорел на работе, не должен ее менять только потому, что уже неинтересно.

Из недавних соглашений

- Пройти данный практикум до конца во что бы то ни стало.
- Соглашение не плодить соглашения.
- Делать дыхательную гимнастику каждый день два раза в день.
- «Не потерять лицо» перед другими участниками.
- Парфюмерный бизнес убивает животных и растения.

Как именно и чем социум вовлекает нас в соглашения

- СМИ.
- Наука.
- Религии.
- Образование.
- Воспитание.

РУСАЛКА: Ир, очень здорово, что получилось вот так разложить! Молодец))) Да, соглашения – это то, что нас держит. Они бывают как нужные, так и нет, но об этом позже. Сейчас просто пишите то, что удастся отследить.

БИЛЛИ:

1. Отмечать дни рождения.
2. Стареть.
3. Слушать старших – они опытнее.
4. Верить рекламе.
5. Голосовать и ходить на выборы.
6. Протестовать.
7. Воевать.
8. Искать противников.
9. Возвышаться и опускаться.
10. Уступать место, не потому что хочешь, а так надо.
11. Кофе бодрит.
12. Сигарета снимает стресс.
13. Помогать родственникам.
14. Быть мясоедом, вегетарианцем, сыроедом.
15. Касты.
16. Правое – это справа, а левое – слева.
17. Оправдываться.

18. Видеть только себя.
19. Мы – это только голова.
20. Ходить в церковь.
21. Молиться в случае опасности.
22. Искать Бога.
23. Завтракать, обедать и ужинать.
24. Действовать только «за и ради» выгоды.
25. Не показывать и скрывать, что ты счастлив.

КЕЗАН:

- Все, что ни делается, все – к лучшему.
- Цой жив.
- Плазма – это большой классный телек.
- Таблички «от себя – на себя».
- Правила дорожного движения, знаки.
- Китайское – производство самое худшее.
- Женская одежда, мужская одежда.
- Провинился – иди в угол.
- Парень обязан делать первый шаг.
- Стройных девушек любят, крупных и толстых – нет.
- Зеленый чай пьют без сахара.
- Зеленый чай полезней черного.
- Нужно следовать своим принципам, несмотря ни на что.

ЕЖ: Заметил один парадокс: со временем многие договоры так теряют свою актуальность. На мой взгляд, в основе всех соглашений все же лежит дуализм. Плохо – хорошо, верх – низ, черное – белое, да – нет... Иными словами, принимаю (соглашение) – не принимаю. Естественно, многие утверждения где-то будут пересекаться, дополняться, либо, наоборот, противоречить друг другу.

1. Физические и химические земные законы принимаю – никуда не деться.
2. Обходиться долго без сна – тяжело для организма.
3. Потолок – это всегда сверху, а пол – снизу.
4. С детства помню: пальцы в розетку совать нельзя.
5. Ложь есть отрицательная черта характера, правда – положительная (весьма спорное утверждение).
6. Неоправданное насилие – плохо. Да и оправданное тоже.
7. За все надо платить.
8. Вода – основа всего живого на Земле.
9. Человек боится смерти.
10. Человека притягивает неизвестное, и при этом человек боится неизвестности.
11. Новое, социально навязываемое: положение человека в сегодняшнем социуме зависит напрямую от его финансового положения и связей.
12. Мы все умрем.
13. Все законы государства – суть соглашения, следовать которым должен каждый гражданин.
14. Закон сохранения энергии.
15. Новый год и день рождения – раз в году.
16. Дал слово – держи! Да все народные поговорки – суть людские соглашения.
17. Все принятые правила поведения в обществе и правила этикета.
18. Когда снимаешь фольгу с йогурта, то непременно надо ее облизать! Или я один такой?!

19. Все религиозные заповеди: не убий, не прелюбодействуй и т. д.
20. Земля вращается вокруг Солнца.
21. Люди мало изучили планету, на которой живут.
22. Мы живем в четырехмерном мире (но тоже не факт).
23. Люди склонны объединяться в группы (различные, по необходимости, по интересам).
24. Все относительно. Теория относительности тоже.

АЛЕКСАНДР: Что-то у меня никак соглашения не выходят. Все мелочевка какая-то.

1. Если одежда одинаковая – значит близнецы.
2. Опаздывать неприлично.
3. За машиной надо ухаживать.
4. Инициатива наказуема.
5. В конце жизни – пенсия.
6. Чем больше спишь, тем лучше высыпaeшьcя.
7. На поминках/годовщинах надо выпить за упокой души. (Сегодня годовщина у тещи,

чую – поссоримся.)

Вот, вернулся с йоги, еще парочку принес:

1. Йога – занятие для женщин.
2. В помещении мужчина снимает головной убор.
3. Чем толще человек, тем хуже растяжка.

ЕЖ: Извини, не в обиду, просто выскажу мнение: с этими высказываниями трудно согла-



ситься и вот почему.

1. Йога – занятие для женщин. – Самые известные гуру в Индии – мужики!
2. В помещении мужчина снимает головной убор. – Ты это Кадырову расскажи.
3. Чем толще человек, тем хуже растяжка. – Ну, я – не худой, на продольный шпагат сажусь. Знаю пухлика, который легко садится на любой шпагат, плюс ноги «за уши» закидывает...

РУСАЛКА: Схлестнулись в соглашениях))) Что у нас получилось?

1. Йога – занятие для женщин.
2. Самые известные гуру в Индии – мужики.
3. В помещении мужчина снимает головной убор (это соглашение из христианства).
4. Кадыров не снимает головной убор в помещении (это соглашение из ислама).
5. Чем толще человек, тем хуже растяжка.
6. Полнота на растяжку не влияет.

АЛЕКСАНДР:

- Огонь обжигает.
- Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.
- Регулярные физические упражнения полезны.
- Читать при плохом освещении вредно для глаз.
- Все правила этикета.
- Питаться надо регулярно и сбалансированно.
- На ноль делить нельзя.
- Неприлично обгонять пожилых людей.
- Обогнать чью-то машину – значит бросить вызов.
- Надо пить много воды.
- Киви способствует похудению.
- Заика заикается, потому что торопится.

ИРА: Добавлять отдельными постами удобнее. Ниже новое.

- Постоянно мыть руки, особенно после денег.

- Я люблю синий цвет.
 - Договориться можно со всеми.
 - Полезно пить два литра воды в день.
 - По лужам нужно ходить на носках, а не на пятках.
 - Хорошую книгу нужно покупать, а не скачивать.
 - Зачем покупать, когда можно найти бесплатно и скачать?
 - Проходишь мимо цыганок – не смотреть в глаза и скрестить пальцы.
 - Если кошка спит в твоей постели, она забирает энергию.
 - Если не нравится, что говорят, отвечать: «Зачем так говорить?»
 - Бобовые и крупы обязательно промывать перед варкой.
 - На корпоративах ничего хорошего не происходит.
 - Когда не о чем говорить, говорим о погоде.
 - Разговаривать с домашними животными можно.
 - Долго не выкидывать старые вещи, потому что не вылежались.
 - Отвозить вещи, которые не смог выкинуть, на дачу.
 - Раритетные вещи можно и коллекционерам продать.
 - Ты должен выглядеть, как требует общество.
 - Давать характеристики, вешать ярлыки, классифицировать.
 - «Попадешь фантиком прямо в урну – сдашь экзамен на отлично». Таких соглашений было очень много (школа, институт). «Прыгнешь через три ступеньки – день пойдет как надо».
 - Оперировать цитатами мудрецов и ориентироваться на них.
 - Контролировать свои эмоции.
 - Если не успел что-то сделать сегодня, то можно отложить это и на завтра.
 - Быть благодарным кому-то за что-то.
 - Красивым людям больше везет, им многое прощают.
 - Начать беседу во время неловкого молчания.
 - У тебя должны быть накопления «на черный день».
 - Помогать слабым.
 - Нельзя говорить вслух о вещах, которые не принято обсуждать в обществе.
 - Носить золотые украшения престижно, повышает статус.
 - Информация и знания запоминаются, применяются и ценятся, если ты за них заплатил.
- АЛИСА:**
- Все должно быть справедливо.
 - Если взять из одного места, то появится в другом.
 - Ничто из ниоткуда не берется и никуда не девается.
 - Справедливости нет.
 - Каждому воздается по привычной картине мира (ПКМ) его.
 - Во что веришь, то и будет.
 - Человек не меняется.
 - Если я не нравлюсь, значит, я плохая.
 - Если я не нравлюсь, то допустила ошибку в грамотном донесении материала или говорила с людьми не на их языке.
 - Если я не нравлюсь, значит, мне завидуют.
 - Я могу не нравиться.
 - Я не могу не нравиться, ведь я же классная.
 - Случайностей не бывает.
 - Я всегда должна найти выход из ситуации.
 - Я всегда должна выручить человека.
 - Я виновата, что не люблю.

- Деньги нужно зарабатывать.
- Я все делаю правильно.
- Я стремлюсь к принятию правильных решений.
- Я стремлюсь к правильным поступкам.
- Я знаю, как лучше для тебя.
- Если ты меня не слушаешь – ты плохой.
- Если ты плохой – я хорошая.
- Те, кто заставляет тебя нарушать правила – те плохие.
- Правила регулируют жизнь.
- Без правил пропадешь.
- Надо всегда планировать свою жизнь на день, месяц, год и т. д.
- Надо стремиться жить осознанно и каждую минуту проводить деятельно.
- Бездеятельность и лень – зло.
- Жизнь без четкой организации – беда!

ЕЖ:

1. Люди разделяются по половой принадлежности.
2. Принято заключать браки для создания семьи и воспроизводства потомства (продолжения рода).
3. Продолжение рода необходимо для выживания и умножения вида.
4. Накопленный опыт, знания и умения передаются потомству для выживания вида.
5. Накопленные и приобретенные знания и опыт есть соглашения.
6. Отношение к женщине как к потенциальной матери.
7. Человек постоянно приспосабливается и адаптируется к изменению жизненных обстоятельств.
8. Привычки бывают хорошие и плохие.
9. Привычки, хорошие и плохие, – только способ их так называть, все относительно.

РУСАЛКА: С первым заданием справились отлично.

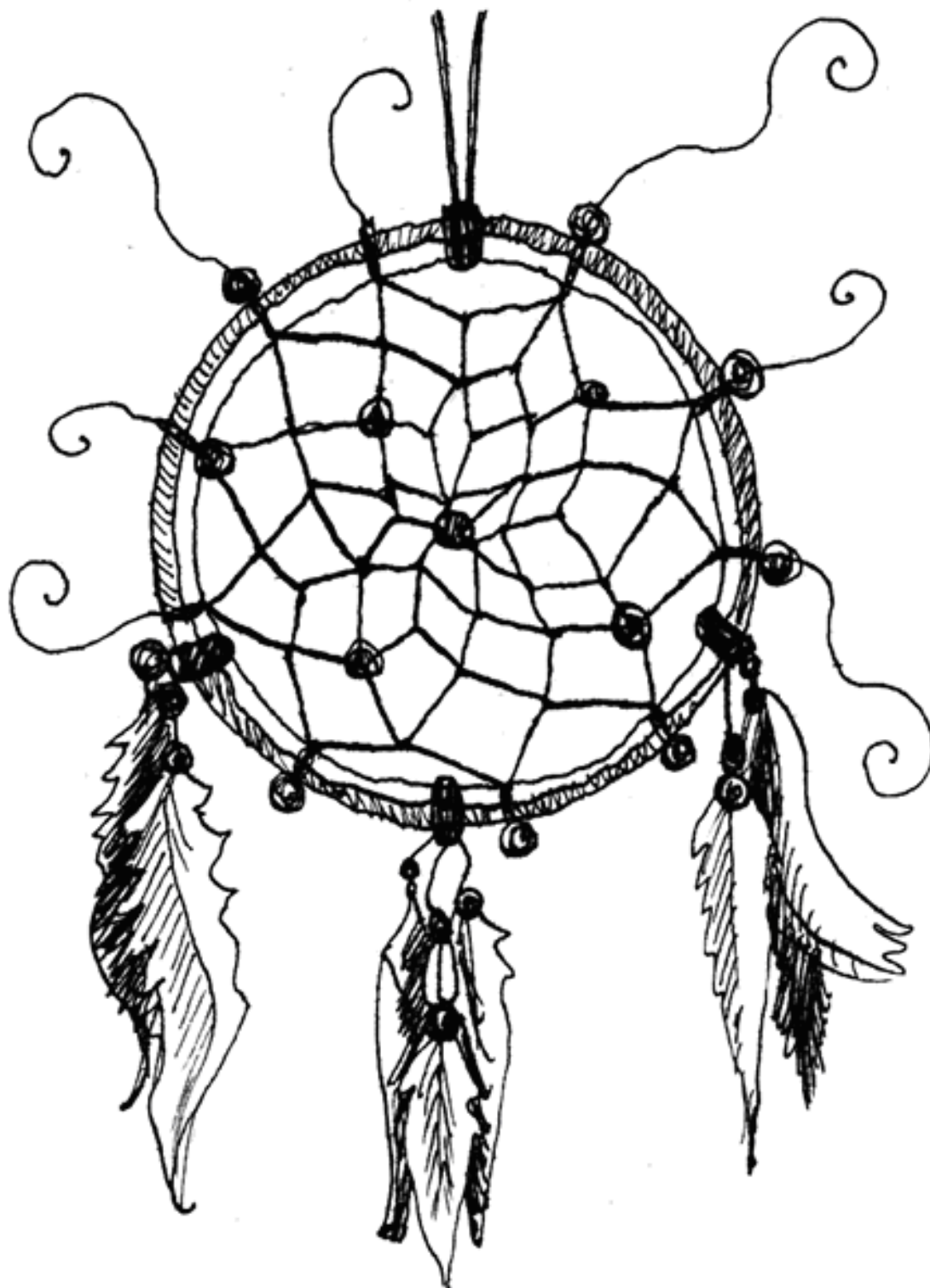
Теперь необходимо, чтобы каждый из вас начал вести дневник в течение этого практикума, кому где удобнее: можно на компьютере или ноутбуке, можно в тетрадке от руки, главное – начните его вести и ведите на протяжении всего практикума. Это поможет вам не вылетать из потока в начале работы над собой.

Что нужно отражать в дневнике?

Задание 2

Дневники и сны

Воины знают, что искусство сновидения – это контроль за естественными сдвигами точки сборки, происходящими во время сна.
Карлос Кастанеда



Ваши мысли, желания, события дня, там же ведите записи снов в течение этого практикума. Сны точно появятся у тех, кто их «не видит», а вернее, не помнит, и осознанные сновидения (ОС) участятся у тех, кто уже знаком с миром теней.

Почему так важно вести дневник?

Дело в том, что мы одновременно живем в нескольких мирах, играем одновременно на нескольких шахматных досках. Когда мы делаем что-то в этом мире, навык сохраняется и в другом. Чем больше осознанности и пробужденности будет у вас в этом реале, тем больше осознанности будет у вас и в ином мире. Это закон маятника, который мы с вами будем использовать.

Чтобы было еще интереснее, перед тем как заснуть, когда вы уже лежите в своей постели, представьте вашу комнату в разноцветных кругах. Держите этот образ перед засыпанием. Комната в разноцветных кругах.

БИЛИ: Отлично! Дневник сновидений уже 2,5 года веду. Не скажу, что ОСов много было (особо за них и не брался), а как ритуал ввел. Зато запоминаемость обычных снов намного возросла. Несколько часов сон могу помнить, и если проснулся и сон не припоминается, то как-то настраиваешься на воспоминание, и сон выплывает наружу. Дневник для мыслей-заметок появился с недавних пор. Комната в разноцветных кругах – это интересно!

ЕЖ: Дневник сновидений веду уже год. Правда, не всегда регулярно, т. к. бывает, что сны не запоминаются неделю-две, затем опять прорыв... Дневник заведу. Электронный.

КЕЗАН: «Дело в том, что мы одновременно живем в нескольких мирах» – это как так?

РУСАЛКА: Кезан, в квантовую физику внедряться не будем, просто реальных миров существует великое множество, которые создаются в тот момент, когда ты оказываешься перед выбором и совершаешь выбор. К примеру: принял решение пройти практикум – одна реальность, не принял решение об участии в практикуме – другая реальность. Купил книгу, прочел, получил новые знания – одна реальность, не купил книгу или купил другую книгу – иная реальность. И эти две реальности существуют одновременно, в которой ты сейчас читаешь мой пост и в которой ты его не читаешь, т. к. тебя тут нет. И за всю жизнь мы создаем множество таких миров.

Но! Об этом пусть физики говорят, я – не физик)))) Очень хорошо такое множество реальностей показано в фильме «Господин Никто».

Так что сейчас притворимся, что у нас реальность одна (та, где мы все тут читаем посты друг друга). Есть вторая реальность – мир теней, снов (туда мы попадаем, когда засыпаем), эту реальность тоже можно «потрогать», увидев сон, сделав по нему записи. А вот остальные реальности, которые больше относятся к иным измерениям, мы «потрогать» не можем, т. к. «трогалок» таких мы не имеем, к сожалению.

Но! Мы можем отследить их.

Представьте миры эти в виде шахматных досок, где каждый ваш шаг – это ход фигурой, причем ход на одной доске незеркально отображается на другой. К примеру, вы пошли в школу, это был ход пешкой $e2-e4$ на одной доске. На другой он выразился в $g1-f3$ конем, на третьей доске ваш поход в школу выразился еще как-то. За жизнь мы часто попадаем в ситуации, когда хотим что-то сделать, но нам не удастся из-за постоянных препон, один из вариантов объяснения – место занято другой фигурой на той доске, которую мы не видим. И как бы мы туда ни хотели попасть, мы не попадем.

Поэтому чем более вы конгруэнтны, тем больше вероятностей, что вы сможете почувствовать то, куда можете сделать свой следующий шаг. Мир не линеен, он имеет структуру голограммы. Зная это, можно понять многие процессы, которые происходят в нашей жизни.

ИРА: Вчера вечером занесла в дневник вторые записи. Этой же ночью удалось записать обрывки двух снов и один ближе к утру.

РУСАЛКА: Все верно, Ир, увеличивая осознанность в одном мире, мы автоматически увеличиваем осознанность в другом. Именно поэтому искусство сталкинга и искусство сновидения практичнее изучать одновременно.

БИЛИ: По поводу кругов разноцветных. Задание вроде легкое, но довольно-таки интересное по результатам для меня. У меня будильник настроен на каждые три часа довольно тихой мелодией – раза три ночью просыпаюсь. Должен быть как маяк для осознания, но так ни разу и не осознал себя благодаря ему. Вот и проснулся по будильнику сегодня ночью, часа в три выключил, еще не уснул, но картинки перед глазами вижу и тут вспомнил про круги разноцветные. Начал представлять комнату, но виделась не комната, а картинка, у которой цветовая гамма начала сильно насыщаться и можно было рассмотреть каждую мелкую деталь, каждый узор и тень. Меня это очень удивило и привело в восторг. Потом просто уснул. Такой вот опыт.

АЛИСА: А у Алисы с кругами не получается, что-то никак разноцветное представить (увидеть) не могу. Впрочем, и раньше так бывало, не работает с цветом.

РУСАЛКА: Алиса, цвета надо уметь представлять и причем в ярком образе. Давай так: купи в магазине цветную бумагу с сочными, насыщенными цветами. Вырежи из нее круги и прилепи на видное место (стена, холодильник, дверь). Рассматривай круги, запоминай их. Днем вне дома периодически вспоминай, как выглядят эти круги.

ИРА: Сны и записи делаю каждый день, сюжетов снов стала больше запоминать, но круги пока не визуализируются, хотя нарезала цветных кругов из бумаги и повесила напротив кровати))))

Недавно приснился интересный сон, даже не сюжет, а ощущения чего-то такого, чего в реале ничем не опишешь: снилось, как будто приходят знания и объяснения понятий, как, например, намерение и сила слов. Эта «передача» была как бы «пакетной», я ее впитала «животом», и все сразу стало понятно и ясно. А когда проснулась, только ощущения запомнила. Было похожее ощущение один раз, когда были внетелесные ощущения (ВТО) – и получилось пообщаться несколько секунд с какими-то сущностями, которых визуализировала как двух птиц, а общение происходило потоком информации, на уровне понимания. География снов изменилась, стали появляться новые места, которые давно не снились.

ЕЖ: Стараюсь, как могу. Но, блин, совсем не остается времени. Сегодня буду записывать все, что за эти дни наделал. Реал просто разбушевался, причем не в лучшую сторону. Начались проблемы. Ничего, прорвемся.

Русалка: К сожалению, так часто бывает... Тут есть одна фишка, причем замеченная мною и подтвержденная потом в других источниках. Запомните ее все, пожалуйста!

Чем больше важности мы придаем какому-то делу, тем сильнее на нас давит реал и мешают летуны, тем больше сопротивления внутри нас (летун же внутри нас тоже есть).

Делайте все играючи. Ответственность на вас за ваши действия и жизнь остается такой же, а вот ваше настроение из важного должно перейти в более легкое. Потому «Симорон» всем всегда и рекомендую. Купите книги по «Симорону» и практикуйте на здоровье.

По снам еще дополнительное задание.

Чем реальный мир отличается от сновиденного мира? Напишите для себя признаки сновиденного мира и признаки реального. Зная такие нюансы, можно быстрее осознать себя во сне.

ИРА: Вчера перед сном дала себе установку на запоминание снов и на то, чтобы после каждого сюжета просыпаться. В итоге, ночью просыпалась три раза и каждый раз записывала сюжет по сну. Ручка и бумага под подушкой всегда. Утром в дневник записала все сюжеты. Только детали снов пока «уплывают», несмотря на то, что основной смысл записывала. Попробую себе задать другую установку: «сегодня я запомню сны в мельчайших подробностях».

- Вот некоторые мои признаки сна:
- блеклые оттенки, преобладание серого;
- полеты;
- плыть по воздуху, как по воде;
- начинаю дышать под водой после задержки дыхания;
- гораздо чаще, чем в реале, плаваю в реках, море, водоемах в одежде, например, или с какими-то предметами;
- вожу транспорт (в реале не вожу); причем во сне подозреваю, что водить не умею;
- изменения во внешности;
- смерчи;
- разные рыбы в водоемах;
- странные животные;
- «жвачка» во рту, полный рот;
- странное поведение знакомых, странная информация по давним знакомым;
- появление давних знакомых и «бывших» в сюжетах сна;
- странные предметы вокруг, «механизмы»;
- поездки в электричках, вагонах метро до непонятных и незапланированных станций;
- «переключение» картинок, сюжетов;
- погони, прыжки по крышам домов, используя полеты и плавание по воздуху;
- нахождение на очень большой высоте, обзор «сверху вниз»;
- необычные места, где не была;
- места, где уже была в других снах;
- снег летом, «танцы с кружением» на коньках на льду;
- полеты в реактивных самолетах и т. д.

РУСАЛКА: Да, Ир, причем такие признаки сна практически у всех людей. Понаблюдай за цветом во сне. Какие краски в нем присутствуют, насыщенность их или, наоборот, блеклость и преобладание серого и размытых тонов. Четкие ли цвета и предметы? Но, как правило, цвета и яркость именно такие, как ты сказала. Это основные признаки сна, по которым вполне реально осознать себя, когда энергии достаточно на это действие.

ИРА: С начала практикума энергии становится все больше, раньше ее хватало только на то, чтобы глаза утром разлепить и с кровати сползти, а после нескольких ВТО поняла, что без работы над собой и накопления энергии туда вообще ходить не стоит.

АЛИСА: Снов за ночь, порядка пяти-шести. Всегда, за редким исключением, – яркие, ясные, цветные. Освещение во сне по-разному: или справа, или слева. Не замечала никогда освещения сверху или просто общего света, всегда направленность справа или слева. Может просто Алиса это так замечает. Поскольку раньше очень плотно занималась ОСами и картографированием, то дам совет вам и себе напомним. Кладите рядом с собой карандаш и блокнот, когда ложитесь спать, чтобы ночью, при просыпании, а мы просыпаемся каждые полтора часа, записывать приснившееся, буквально в нескольких чертах, чтобы утром могли за этот «хвост» раскрутить все сновидение. Вы будете удивлены, как и Алиса в свое время, что часто вспоминаются и другие сны, приснившиеся не в этот день, а когда-то давно.

КЕЗАН: Каждый день, засыпая, говорю про себя: «Комната в разноцветных кругах», – и стараюсь представить их по-всякому. Теперь уже как привычка, ложась, думаю: интересно, что же сегодня со мной приключится? И как будто так и надо: все снится, и все помню, причем, бывает, проснусь, в течение часа похожу, не задумываясь о том, что мне снилось, потом пытаюсь вспомнить сон и не получается. После слов, сказанных про себя: «Да по-любому же что-то снилось», напрягаю память. Бабац! И как нахлынут основные картинки и воспоминания четко и ярко. Уже дней пять подряд снятся сны очень яркие и интересные, и я их вспоминаю с

легкостью (основной сценарий). Только вот записывать почему-то лень, много причин нахожу, чтобы не делать этого.

ИРА: Так как на все катастрофически стало не хватать времени, пытаюсь отменить соглашение о том, что для отдыха организму нужно не менее восьми часов сна. А добавляю, что достаточно, например, пять часов. И за это время организм может полноценно отдохнуть и восстановиться. С недавних пор стала давать себе перед сном установку на подъем в определенное время, всегда просыпалась.

Так вот вопросы: достаточно ли организму столько времени, возможно ли перестроить организм, на качество будущих ОСов это может повлиять?

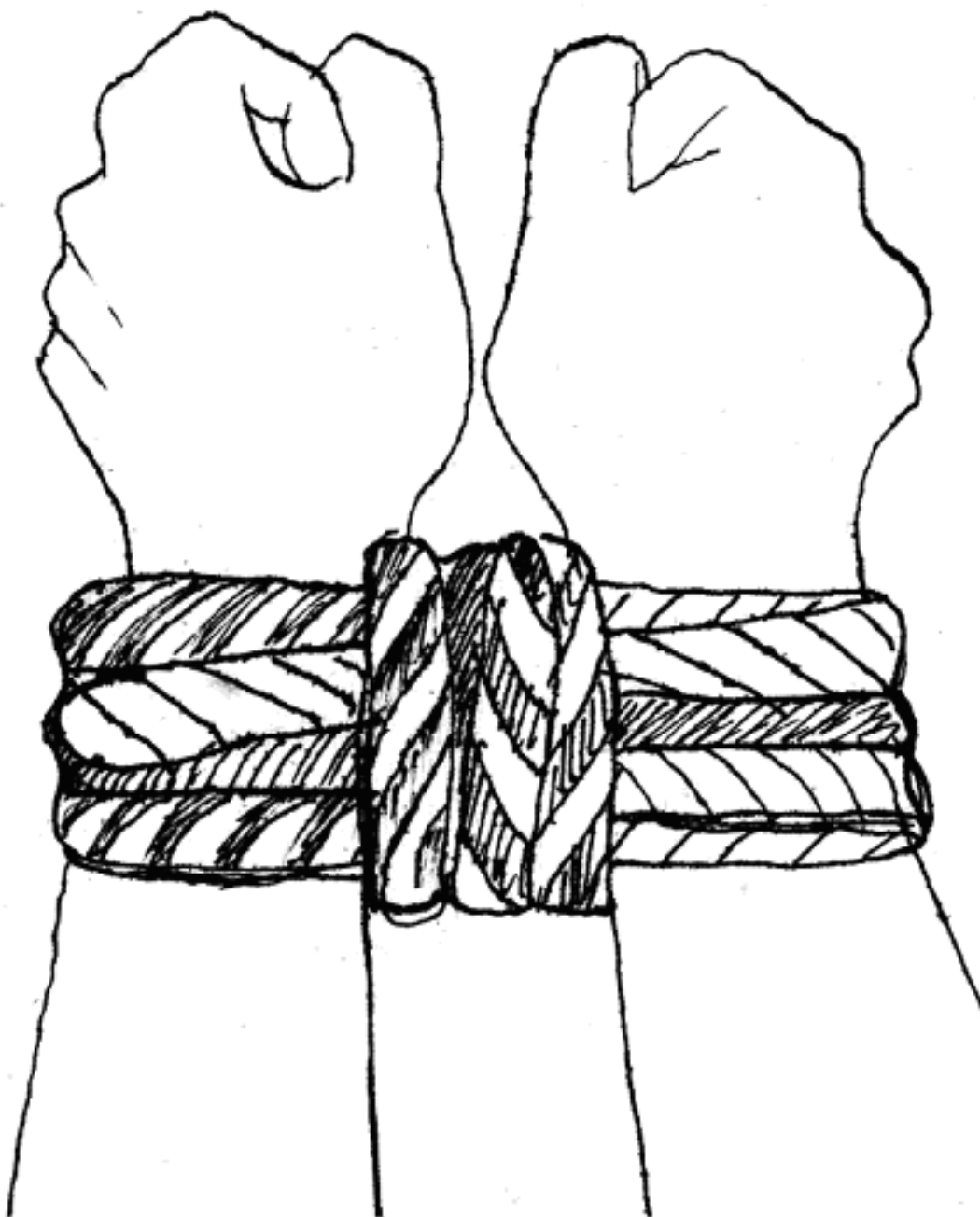
РУСАЛКА: Ир, чем раньше ложишься, тем меньше времени для отдыха нужно. Ну, в разумных пределах... Если спать так, чтобы иметь возможность выходить в ОС, то лучше ложиться в 22–23 часа. Заранее поставить будильник на 4–5 утра. Проснуться, сходить в туалет, попить водички и минут через 10 снова лечь спать с намерением увидеть ОС. Тело уже к этому времени отдохнуло, и нужная для ОС фаза легкодостижима. Этой практикой пользовалась очень активно, когда училась ОСам.

Задание 3

Привычки. Повседневное реагирование

Воины знают, что они должны объективно оценивать свои привычки и свое поведение исходя из того, насколько такие привычки и такое поведение способствуют поиску безупречности. Воины борются за искоренение привычки приводить мир в соответствие с собственными мыслями. Воины понимают, что искоренение ненужных привычек отделяет свечение сознания от саморефлексии и дает осознанию свободу фокусироваться на вещах, более важных для воина. Воины понимают, что мир, который мы воспринимаем, является результатом специфического положения точки сборки; тот факт, что мы можем почти по собственной воле заставить точку сборки перемещаться, является следствием приобретения нами новых привычек. Воины понимают, что их команда может стать командой Орла.

Карлос Кастанеда



РУСАЛКА: Смотрю на ваши отчеты и вижу, что вы начинаете на первом этапе знакомиться с некой силой, которая «сует палки в колеса», которая вас достает и мешает, оказывая различного рода давление извне на вашу личность. Тогда немного информации о том, с чем вы столкнулись.

Реал стал вас доставать.

У каждого свои слабые места и именно на них идет давление. Кто давит? Вопрос неоднозначный и сложный. Ну, как минимум, можно сказать о тех чертах, которыми располагает этот кто-то или эти кто-то.

1. Они едят нашу энергию, которая выливается из нас изо всех дыр и щелей. (Будем искать эти дыры и затыкать их по возможности.)

2. Они нас пасут и выращивают так, как мы разводим домашний скот. Но тут есть одно отличие. Мы стрижем овец (берем шерсть), убиваем их (берем их мясо). Нам важно, чтобы

овцы были здоровые и плодили здоровое потомство. Отличие в том, что тем, кто нас пасет, мы здоровые не нужны.

3. Они нас мучают. Им нужны больные, нервные, эмоционально нестабильные, сексуально озабоченные и ничего не осознающие существа (спящие в реале и во сне), т. е. мы с вами. (Именно в таком состоянии человек выдает много вкусной для них энергии, особенно вкусна энергия секса. Это лакомство для них.)

4. Они полностью руководят нами, создают ситуации, «совпадения» и всякие «вдруг захотелось/зачесалось» и т. д. Они ведут нас, чтобы мы давали им еду (энергию). Наша смерть не в их интересах. Им нужно, чтобы мы жили, мучаясь, (не только от физической боли, но и душевной и эмоциональной) и давали вкусную энергию страданий (каких именно – не так важно).

5. Они – существа без физических тел, обитающие в параллели с нами, но имеющие возможность пользоваться любыми нашими телами, как своими. Мы в их руках – этикетки марионетки пустотелые. Куклы, которыми элементарно управлять.

6. Они хитрые, **безжалостные** и хищники. Энергетика у них (мне удалось один раз в жизни столкнуться с таким существом), как у дементоров из «Гарри Поттера». Кто смотрел, тот поймет. Когда они не прячутся, а это иногда бывает, их можно увидеть. Их время – сумерки, сразу после заката. Но я видела только одного из них, уверена, что их разновидностей больше, чем мы можем себе представить. Так же как и наций у людей.

7. Они обитают в основном в густонаселенных районах (там, где много еды), очень любят клубы ночные, дискотеки, кинотеатры, разные поликлиники и больницы, метро, супермаркеты и т. д.

Они – хозяева реала, потому, когда ты заявляешь, что хочешь поменять свою жизнь, ты им тем самым говоришь: «Я вас больше кормить не буду». Ты показываешь им кукиш и поворачиваешься спиной, собираясь уходить из «человечника». И вот тут-то начинается самое интересное. Они же не хотят тебя отпускать. Еще бы – корм уходит. Еды меньше будет. Они начинают сопротивляться. Но открыто делать это они не могут – запрещено (они тоже подчиняются определенным законам). Тогда начинают дергать за ниточки тех, кто тебя окружает, чтобы они тебя остановили.

Именно поэтому вас вдруг резко начинают тормозить в кругу вашей семьи; активизируются все связи, только чтобы вы не ушли, только чтобы вы и дальше жили, как жили прежде, и давали энергию (еду).

У меня сейчас также нелегкое время. Ладно, они отпустили меня (такое случается, один человек – небольшая потеря), но сейчас я пытаюсь научить и вас этому побегу. За прошедшее время это практикум пятый, результаты от предыдущих были, некоторые получили свободу, этот результат был замечен, и мне летуны создают сложные условия в жизни, которые приходится обходить.

Имя этим созданиям дал Дон Хуан – **летуны**. Если вы посмотрите фильм «Матрица», первую часть, и замените те машины на летунов, то вы получите очень сильно приближенную к реальности ситуацию того, как мы существуем.

О том, что летуны есть, писал не только Дон Хуан, или показал нам режиссер «Матрицы». В книге «Роза Мира» Даниила Андреева о летунах написано очень много. Гурджиев не раз говорил про то, что у нас в мозгу есть устройство летунов – кундабуфер, физическое образование (тонкая прослойка между двумя полушариями мозга). Это наш фильтр, который очень многое блокирует, подвергает сомнению и т. д. Именно оттуда растут ноги лени, внутреннего сопротивления новому, поиск причин и оправданий, программа невозможности, споры и т. д. Тем, кто хочет вырваться на свободу, придется повоевать за это право.

Перед началом выполнения третьего задания необходимо поговорить и о типах нашего внимания.

Очень хорошо о внимании рассказал Алексей Ксендзюк в книге «Человек неведомый», рекомендую всем эту книгу для прочтения. Здесь обобщу эту информацию своими словами.

Мы должны помнить, что человек постоянно использует **три типа внимания**. Именно сочетание этих типов выстраивает обычную схему переживания и основанного на нем поведения, результатом чего становится непрерывная потеря энергии.

Внимание можно разложить на три вида: произвольное, непроизвольное и слепопроизвольное, которое является автоматизмом или «автопилотом».

- **Произвольное внимание** не требует автоматического поведения и сопровождается мысленным комментированием, нашим внутренним диалогом (ВД). Остановка ВД дает нам паузу, и мы можем перенаправить произвольное внимание, изменив сценарий реагирования. Каждое движение произвольного внимания связано с усилием сознания, оно помогает нам заниматься самообразованием или переучиванием. С помощью произвольного внимания человек учится различать следы животных, водить машину или работать с программами в компьютере.

- **Непроизвольное внимание** обусловлено биологией и нейрофизиологией. Мы на ярких и быстро движущихся объектах больше концентрируем свое внимание, чем на объектах, находящихся в состоянии покоя. Близкие объекты для нашего непроизвольного внимания важнее далеких, крупные важнее мелких, яркие важнее бледных и т. д. Подобные законы работают и во внутреннем мире субъекта. Эмоции и переживания, впечатления и мысли имеют свою иерархию важности для непроизвольного внимания. Главная проблема в отслеживании непроизвольного внимания, когда речь идет о психических фактах, заключается в том, что содержание внутреннего мира чаще всего обусловлено всеми видами внимания одновременно. Некая часть бодрствующего сознания всегда следует за произвольным вниманием, другая – за слепопроизвольным (автоматизмом). Непроизвольное внимание в чистом виде несовместимо с индугированием, а ВД принимает минимальное участие в этом виде внимания. Причем именно здесь ВД всегда запаздывает. Он не сопровождает и не оформляет внимание, он фиксирует последствия непроизвольного акта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.