

**Джидду Кришнамурти  
Невыбирающее осознание. Собрание  
выдержек из бесед**



## Осознание

Чисто абстрактно (вместо введения)

Во всех основных техниках толтекской магии, будь то путь воина, магические пассы или перепросмотр, сновидение или сталкинг, можно выделить один и тот же ключевой элемент, необходимый для успешного их выполнения. Этот ключевой элемент представляет собой как бы отдельную универсальную абстрактную технику, но которую маги применяют более конкретно.

Эту технику условно можно назвать Направленное Осознание. По сути она очень близка к тибетским и дзен-буддийским практикам Непрерывного Осознания (например, практика Махамудры), но применяется по разному.

Маги используют непрерывное осознание своей повседневной жизни для практических целей: для сталкинга самого себя, для сдвига точки сборки, для восприятия других миров. Возможно, что это то, что новые видящие называют словом "дисциплина". ("Самодисциплина - это подвижное, свободное и текучее наслаждение, приходящее из 25 часов непрерывного осознания" Карлос Кастанеда, Лекции в книжном магазине "Феникс", ноябрь 1993.)

Буддисты же концентрируют свое внимание на самом процессе восприятия. Их не интересуют другие миры. Их сверхзадача - максимально очистить свое восприятие здесь и сейчас и таким образом достичь Реализации. Судя по всему, такой подход также обладает огромным потенциалом, хотя требует от практикующего большого количества свободной энергии. Странно, что маги Древности не уделили этому должного внимания. Возможно они были слишком практичны.

Инструкции к технике Непрерывного Осознания  
(Инструкции сопровождаются отрывками из "Песни Махамудры" Тилопы)

Цель Практики - помочь практикующему осознать тайну настройки восприятия. Только после постижения процесса чистого восприятия практикующий может правильно реализовать огонь изнутри. В своем наивысшем проявлении техника Непрерывного

Осознавание представляет непосредственный контакт с Духом и выводит войну на подступы к Третьему Вниманию.

### Инструкции для продвинутых

Цель: свободное движение точки сборки (поджигание себя изнутри :)

1. Сконцентрируйте все свое внимание на осознании процесса восприятия окружающего мира здесь и сейчас.

2. Вытесните все мысли мощной волной Безмолвия, идущей изнутри вашего существа.

3. Постарайтесь достигнуть чистого восприятия без всяких мыслей, оценок и суждений.

4. Вовлеките в процесс осознания все свое существо.

5. Не думайте, а воспринимайте и действуйте.

### Инструкции для повседневной практики:

#### Инструкции для первого внимания

Непрерывное осознание повседневной жизни:

Цели: Пробуждение в процессе бодрствования, накопление свободной энергии и неделание мира повседневности.

1. Наблюдать за своим состоянием сознания непрерывно и с глубоким проникновением.

2. Осознавать все свои проявления (мысли, чувства, действия). Все делать осознанно.

3. Осознание должно быть предельно ясным, непоколебимым и свободным.

4. Вовлекать в процесс осознания все свое существо.

5. Постоянно помнить, что наше внимание захвачено механизмом Делания Мира, мы как бы насильно вовлечены в коллективное сновидение окружающей реальности. Делайте все, как будто вы в сновидении - т.е. медленно, с удовольствием, с ясным вниманием к происходящему и как будто в первый и последний раз.

6. Старайтесь "не спать", т.е. не терять ясности восприятия, в повседневных заботах.

7. Почаще "включайте тело".

8. Держите все время язык прижатым к небу, живот втянутым и чуть напряженным, позвоночник прямым, плечи расслабленными.

Максимально расслабьте все мышцы, не участвующие в движении. Пусть правильная осанка и расслабленность всего тела станут для вас символом ясного осознания повседневности.

9. Всячески Неделайте окружающий Мир.

Выйти за рамки двойственности -

Вот Царственный Путь;

Преодолеть рассеянность -

Вот Высшая Практика;

Путь Не-деяния -

Вот Путь всех Будд;

Тот, кто следует по этому Пути,

Достигает состояния Будды.

Инструкции для второго внимания

Непрерывное осознание в сновидении:

Цели: Пробуждение в процессе сна, манипуляции восприятием.

1. Осознавать себя в сновидении с такой же ясностью, как и в процессе бодрствования (см. инструкции для первого внимания)

2. "При этом важно лишь одно - постоянное осознание происходящего, независимо от того, имеет оно место во сне или наяву"(Тайша Абеляр "Магический переход")

3. Делайте "Проверку Реальности" по Лабержу как можно чаще в качестве повседневного неделания.

4. Осознайте свое энергетическое тело. В сновидении очень сильны эмоции, поэтому научитесь контролировать их с помощью ясного осознания.

5. Решительно игнорируйте вмешательство в вашу практику неорганических существ. Общение с ними вызывает не контролируемые вспышки эмоций, что мешает ясному осознанию.

6. Выберите какой-нибудь элемент или образ сновидения в качестве символа ясного осознания. Он будет служить вам напоминателем о необходимости осознания, а также служить неограниченным источником энергии для этого. Символ ясного осознания для каждого сновидящего индивидуален. Позвольте Духу указать вам его.

7. Используйте энергетическое тело как альтернативный инструмент восприятия. В сновидении полезнее обращать внимание не на окружающие вас миры, а на ощущения вашего тела. Так

постепенно вы осознаете, что существует сила внутри вашего существа, которая помимо вашей воли будет направлять ваши действия в сновидении в правильном направлении. Вы конечно же догадались, что это за сила.

8. Удерживать два способа восприятия реальности: обычный - с помощью физического тела, и магический - с помощью энергетического тела.

9. "Постоянное осознание времени может удлинить жизнь человека до нескольких сот лет"(Тайша). "Постоянное осознание здесь и сейчас и есть ключ к освобождению от оков времени и необходимое условие для путешествия в бесконечность."

Тот, кто цепляется за ум, не видит  
Ту Истину, которая находится за пределами ума.  
Тот, кто устремлен к практике Дхармы,  
Не обнаружит Истину, которая находится за пределами практики.

Чтобы познать то, что за пределами практики и ума,  
Необходимо отсечь корни ума  
И остаться "нагим". Лишь так можно уйти  
От всякой двойственности и обрести покой.

Инструкции для третьего внимания

Полное Осознание

Цели: Реализация Огня Изнутри

Тайна настройки восприятия, тайна точки сборки, тайна всех живых существ, как воспринимающих существ, содержится в Связующей Силе. Поэтому непрерывное осознание Связующей Силы ведет к воспламенению всех эманации кокона и реализации тотальной свободы восприятия.

Высшее Понимание превосходит  
Все, и то, и это. Высшее Действие  
Включает в себя великое Мастерство  
Без всякой привязанности.  
Высшее Достижение - в постижении  
Имманентности без всякой надежды.

Абстрактный разговор

- Мне не понятно как практически можно добиться непрерывного осознания Связующей Силы?

- Об этом у Кастанеды ясно сказано: "Дон Хуан Матус (...) в высшей степени подчеркивал тот факт, что выполнение магических движений было, насколько ему было известно, единственным средством для того, чтобы заложить фундамент полного осознания этой вибрирующей связывающей силы." Таким образом, практика магических пассов в полном осознании рано или поздно приведет к осознанию Связующей Силы.

- Значит ли это, что только с помощью Тенсегрити можно достичь Реализации?

- Нет. Любое Действие Силы, которое вовлекает в свой процесс все наше существо (сознание+физическое тело+энергетическое тело), неизбежно ведет к осознанию Связующей Силы. Примерами таких действий являются Йога, У-шу, Танец и т.д. Просто с помощью Тенсегрити легче всего достичь цели .

- Я давно и серьезно практикую тенсегрити, но ясно осознавать связующую силу мне до сих пор ни как не удавалось.

- Во-первых, возможно, ты практиковал не достаточно осознанно. Во-вторых, глупо ожидать при твоём уровне энергии проявления связующей силы на физическом плане. Связующая Сила слишком тонка, слишком трансцендентальна для этого. Она, как и Намерение, трудно описуема. Только действуя всем своим существом можно добиться целостного недвойственного восприятия этой силы. Поэтому то для Реализации в первую очередь необходимо достичь целостности самого себя.

- Что значит "достичь целостности самого себя"?

- Достичь целостности самого себя - значит на личном опыте убедиться, что деление нашего существа на сознание, на физическое тело и на энергетическое тело, всегда было чисто условным. Это значит осознать, что тональ и нагуаль - это две стороны одной медали. Фактически это и значит, осознать Связующую Силу как проявление нашей изначальной природы. Вся вселенная пронизана вибрирующей связующей силой. Осознать эту вибрацию, слиться с ней и значит достичь тотальной свободы восприятия.

- Все равно мне не понятно, что такое связующая сила.

- Здесь не надо ничего понимать, надо просто сделать всю свою жизнь одним непрерывным Действием Силы, выполняемым в полном сознании и с негибким намерением.

Потрясенный сказанным, я долго не мог прийти в себя. Теперь в моих руках совершенный метод. Ничто не сможет остановить меня! Даже смерть! Пока я осознаю - я не уязвим!

Буддам и патриархам при встрече - голову с плеч!  
Наготове всегда держи отточенный меч.  
Колесо Закона вращается не спроста –  
Чу! Зубами скрежещет великая Пустота...