

КАРЛОС КАСТАНЕДА



Активная
• Сторона Бесконечности •

СОФИЯ

КАК СТАТЬ СВОБОДНЫМ

РАССКАЗЫВАЕТ УЧЕНИК КАРЛОСА КАСТАНЕДЫ

Издательство "Акционер" и Кб" 1995

Предисловие, перевод и примечания Селиванов С.А.

Художник: Гонюков А.И.

Продюссер: Ерашов Д.Б.

ISBN 5-87401-069-6

Предисловие переводчика.

В конце июня 1992 года Лама Оле Нидал в очередной раз приехал в Россию для проведения практики По-ва.* Собственно практика в том году должна была проходить в Иркутске, но визит Ламы Оле начался в Петербурге. Как всегда, Лама Оле читал несколько публичных лекций, одну из которых, будучи учеником Ламы Оле, я посетил. Лекция прошла как обычно и, как обычно, после лекции Лама Оле предложил задавать вопросы. Среди прочих вопросов прозвучал и такой - как вы относитесь к Карлосу Кастанеде и его книгам? Лама Оле отвечал, что до недавнего времени не относился никак, т.к. книг его не читал. Однако, недавно у него появился друг, которому он полностью доверяет и который является учеником Карлоса Кастанеды.

Судя по тому, что он рассказывает, всё, что написано в книгах Карлоса Кастанеды, правда. С точки зрения Ламы Оле, учителям традиции дона Хуана не хватает сострадания - слишком уж они жестоки со своими учениками.

После этого краткого комментария Лама Оле добавил: "А если кто-либо желает получить более подробную информацию, то пожалуйста обращайтесь прямо к этому человеку. Его зовут Антонио и он сейчас здесь в зале".

После этих слов значительная, как мне показалось, часть присутствующих, в том числе и я, слегка привстала, завертела головами и выдохнула вопрос - Где?! Однако найти Антонио среди нескольких сот человек, находящихся в зале, было абсолютно невозможно, поэтому, выяснив у знакомых, что Антонио будет

сопровождать Ламу Оле во время всего его пребывания в России, я решил, что случай ещё представится и отправился домой.

Во время телефонного разговора с другом в Иркутске, я упомянул, что среди сопровождения Ламы Оле будет некий Антонио - ученик Карлоса Кастанеды, на что мой друг, хихикнув, ответил, что в Иркутске есть человек, которого это заинтересует чрезвычайно.

Должен сказать, что к тому времени я уже был знаком с книгами Карлоса Кастанеды, был весьма заинтересован сам и вполне понимал, почему это интересует других. Но в то же самое время я не вполне, как выяснилось, был готов к тому, что впоследствии произошло.

По прибытии в Иркутск меня тут же познакомили с Сашей Г., тоже буддистом и поклонником Карлоса Кастанеды, о котором упомянул мой друг в телефонном разговоре. Заставив меня повторить то небольшое, что Лама Оле сказал про Антонио, Саша заручился моим согласием помочь ему в его разговоре с Антонио, т.к. сам он английского языка не знал.

* По-ва - одна из шести йог Наропы, перенос сознания (как, например, перенос сознания из тела в сферу будды Амитабы в момент смерти).

На следующий день, встретив на вокзале Ламу Оле и сопровождавших его людей - всего человек 80 или 100 - мы все отправились на базу отдыха в тайге, на берегу Ангары, где собственно и началась По-ва, которая, как обычно, длилась неделю. Поскольку практика занимала всё время с утра до вечера, а Саша Г. кроме того, будучи одним из руководителей иркутского центра Карма Кагью*, был вынужден заниматься ещё и хозяйственными делами, времени найти Антонио среди участников По-ва и поговорить с ним в течение всей недели так и не нашлось. Каждый раз, встречаясь со мной, Саша спрашивал, когда же мы пойдём говорить с Антонио, на что я отвечал, что пусть он его найдёт, а за мной дело не станет. Вечером накануне отъезда из лагеря Саша нашёл меня и сказал, что узнал наконец-то, где живёт Антонио, но когда мы пришли в нужный коттедж, то к великому нашему огорчению выяснилось, что Антонио уже спит.

Следующее утро началось с суеты и суматохи, связанной со сдачей матрасов и прочего казённого имущества и подготовкой к отъезду. Через пару часов, несколько сот участников По-ва собрались с вещами на большой поляне в ожидании автобусов, которые должны были отвезти всех в Иркутск.

Тут появился Саша и заявив, что сейчас последний шанс поговорить с Антонио, предложил сделать последнюю попытку. Спрашивая у всех подряд где Антонио, мы некоторое время бродили среди толпы, пока кто-то не ткнул пальцем в группу из трёх человек, двух ребят и девушки. Один из ребят лет 30-ти действительно оказался Антонио, его друзей звали Хуан и Лорена.

Подойдя к ним и обращаясь к Антонио, я без предисловий объяснил, что у Саши есть вопросы в связи с Карлосом Кастанедой, а я готов выступить в роли переводчика. Антонио согласился.

Саша задал вопрос (не помню какой), Антонио ответил, Саша тут же задал другой. Так продолжалось пару минут, после чего Антонио вдруг сказал, что будет, возможно, лучше, если мы оставим частные вопросы и используем время более продуктивно. Мы не возражали.

Сделав паузу, Антонио сказал: "Прежде всего, всё, что написано в книгах Карлоса - чистая правда". На меня это простое заявление произвело сильное впечатление.

ё не могу полностью воспроизвести эту импровизированную лекцию, т.к. переводил очень быстро, практически синхронно, но за достоверность того, что воспроизводится ниже, ручаюсь. Как я уже говорил, первоначально мы говорили втроём, но через какое-то время я с удивлением обнаружил, что Антонио и я стоим в центре круга, образованного плотной толпой слушателей.

* Карма Кагью - одна из четырёх школ современной Ваджраяны, характеризуется применением учения на практике с самого начала обучения.

Часть лекции, вызвавшая волнение и оживление публики, началась с невинного вопроса - чем сейчас занимается Карлос? Антонио ответил, что большей частью Карлос путешествует по миру в поисках мест силы. Места силы, пояснил он, бывают двух видов. Первый - это места, где практиковали великие практики, колдуны и

маги, и второй - места, в которых в землю входят энергетические нити, образующие мир. Практика в таких местах весьма плодотворна, но и чрезвычайно опасна. Если энергетический потенциал пытающегося практиковать в таких местах недостаточен, то место поглощает его энергию и человек погибает. Антонио добавил, что по его ощущениям в этих местах таких мест много, а одно он просто видел, и отвечая на вопрос где, ответил - в том месте, где Ангара вытекает из Байкала. Надо сказать, что правый берег в этом месте плоский, по нему проходит дорога, а левый крутой и покрыт сопками. В этом же месте ровно посередине Ангары находится Шаман-камень. Он выступает из воды метра на полтора и имеет правильную пирамидальную форму. Местные ребята сказали мне, что если подплыть к нему на лодке и взглянуть вниз - то впечатление гораздо сильнее. Вода в Байкале, как и Ангаре в этом месте, как известно, удивительно прозрачная и при взгляде вниз становится ясно, что Шаман-камень - невероятных размеров пирамидальный монолит, основание которого теряется во мраке, несмотря на кристально прозрачную воду, даже в солнечные дни. Так что место силы, которое видел с правого берега Антонио, когда мы все ездили на Байкал, находится в сопках на левом берегу Ангары напротив Шаман-камня. Антонио подчеркнул, что в отношении этого места речь не идёт о предположении - он его видел. Вообще с Шаман-камнем связана даже местная легенда. В Байкал, как известно, впадает великое множество рек и речушек, а вытекает из него только Ангара. А легенда такая - старик Байкал влюбился в красавицу Ангару и хотел оставить её при себе. Ангара же хотела сбежать - и чтобы остановить её, Байкал бросил Шаман-камень на её пути. Но красавицу, как известно, таким способом не удержишь.

Далее Антонио говорил в общих чертах о том, что мы энергетические существа и проблема в том, что энергию мы постоянно теряем, в самых неожиданных местах. Тут он остановился и сказал: "ё много говорю об энергии и её потерях, может быть уместно будет продемонстрировать, как это происходит. Для этого мне нужен доброволец". Он повернулся к слушателям и жестом предложил стоявшей напротив него девушке стать таким добровольцем. Та, однако, отказалась, замахав руками и сказав, что

не хочет, чтобы в её энергетическую структуру кто-то вторгнулся. Антонио обвёл взглядом толпу и не обнаружив желающих, повернулся ко мне и сказал: "Ну что же, давай на тебе, раз ты уж всё равно переводишь". ё согласился.

Он попросил меня лечь на землю на спину, руки вытянуть вдоль тела и положить на землю ладонями вниз, а правую ногу поднять вверх, держа её прямой перпендикулярно телу и поверхности земли. После этого он присел рядом и надавил двумя руками на поднятую ногу с внутренней стороны, пытаясь положить её на землю. Одновременно он объяснил, что положить ногу можно только приложив значительное усилие и тело при этом обязательно перевернётся набок, т.к. у меня достаточно энергии чтобы зафиксировать в тазобедренном суставе поднятую ногу относительно тела. Говоря это, он давил двумя руками на ногу, но, поскольку упирался я сильно, нога и тело оставались в прежнем положении. Закончив объяснение Антонио навалился на ногу всем телом - и моё тело повернулось набок и нога легла на землю, оставшись, однако, в прежнем относительно тела положении.

После этого Антонио предложил мне встать, поставил меня на некотором расстоянии от себя и сказал: "Обычная ситуация, скажем в метро, я просто прохожу мимо". С этими словами он прошёл мимо меня, слегка, скользящим движением, без всякого толчка, коснувшись своим правым плечом моего правого плеча. При этом ничего необычного я не почувствовал.

Затем он опять предложил мне лечь на землю и принять описанную выше позу. Когда я это сделал, он одной рукой надавил на мою поднятую ногу - и к моему величайшему удивлению она покорно легла на землю. Тело при этом положение не изменило, т.е. набок не повернулось. Повторяю, я был очень удивлён, т.к. при касании плечом не почувствовал ничего, а удержать ногу в поднятом положении старался так же сильно, как и в первый раз.

Затем Антонио опять предложил мне встать и прошёл мимо меня с другой стороны, скользящим движением коснувшись своим левым плечом моего левого плеча. После чего я опять лег, поднял ногу - и выяснилось, что теперь опять, как и до начала демонстрации, Антонио может положить мою ногу на землю, только навалившись

всем телом, при этом моё тело переворачивается набок, но ногу мне удаётся удержать в жестко зафиксированном относительно тела положении.

Затем Антонио опять продемонстрировал, на мне же, отъём энергии - стуча своим кулаком по моему правому запястью, и её возврат - стуча по левому. Подтверждался отъём и возвращение энергии тем же, уже описанным способом. Ни во время, ни после этих манипуляций ничего необычного я не ощущал.

Следующая запомнившаяся часть беседы касалась вреда наркотиков.

Понятие наркотика трактовалось Антонио весьма широко и включало как то, что считается наркотиками нашим государством, так и разрешенные тем же государством табак и алкоголь. По словам Антонио, все такого рода препараты при приёме вызывают освобождение энергии и эта энергия становится нам доступной. Однако, ввиду того, что пользоваться своей энергией сознательно и контролируемо мы не умеем, это приводит к её бесполезной потере. Он привёл следующий пример - предположим у вас в руках пожарный шланг, брандсбойт, из которого бьёт под большим давлением струя воды.

Всякий, кто хоть раз оказывался в таком положении, знает, насколько трудно, если человек недостаточно силён и тренирован, даже просто удержать его в руках, не говоря уже о том, чтобы произвести какую-нибудь полезную работу, погасить пламя, например. Обычно человек просто поливает без толку всё вокруг, включая самого себя. И ничего такого уж страшного в этом нет - до тех пор пока в шланг подаётся вода. Но - тут Антонио сделал паузу - в какой-то момент, и произойдёт это неожиданно, вода кончится, энергия иссякнет - и тогда вы умрёте. Если конечно, с улыбкой добавил он, рядом не окажется Будда, который, конечно, может спасти вас. Но рассчитывать на это не приходится - такое случается редко. Так что Антонио настоятельно рекомендовал с такими вещами не экспериментировать - это опасно для жизни.

ё не могу сказать, как долго длилась эта лекция, может быть минут 30- 40, но в любом случае задержка автобусов оказалась весьма кстати - и я не думаю, что она произошла случайно.

Автобусы подъехали, народ разбежался за вещами, началась посадка, весьма хаотичная. ё потерял Антонио из виду, но ставя ногу на ступеньку автобуса, вдруг понял, что человек прямо передо мной - Антонио. В автобусе мы расположились рядом. Сначала, с участием нескольких сидящих рядом иностранцев, мы обсудили проблему излишней сексуальной активности людей вообще, ведущей к неконтролируемому росту народонаселения планеты. Все участвовавшие в беседе (все участники, как вы понимаете, были буддистами) согласились, что необходимость половой жизни сильно преувеличивается и что обойтись без неё, после определённого возраста, не так уж сложно, если изменить к ней своё отношение. На этом общая беседа закончилась и, воспользовавшись этим, я, для полной ясности, спросил Антонио, может ли он видеть. Он ответил:

-Да.

- А меня сейчас?

-Да.

- Ну и как?

- Плохо.

После такого ответа, в моём лице, возможно, что-то переменилось, т.к.

Антонио улыбнулся, похлопал меня по колену и утешил: "Ну, я не хочу сказать, что ты умрёшь прямо завтра. Но если будешь продолжать так же - то

осталось года три .

Остальной части беседы в автобусе я не помню.

В этот же день Антонио улетел из Иркутска.

Встретились мы примерно через неделю в Петербурге. Не помню уж по чьей инициативе, но Антонио провёл 16 июля 1992 года полноценную лекцию в гостинице для всех желающих - всего присутствовало человек 10-15. ё переводил и всё записывалось на диктофон. Отредактированный перевод этой записанной лекции и составляет основную часть этой брошюры. Ещё одну беседу Антонио провёл в Центре Карма Кагью на Фонтанке 145, но в ней, судя по отзывам на ней присутствовавших, он говорил в основном о сходстве взглядов и методов Ваджраяны и учения дона Хуана.

В течение двух дней, что Антонио находился в Петербурге до его отъезда в Москву, откуда он самолётом улетел в Мехико-Сити, я сопровождал его и его друзей Хуана и Лорену в прогулках по городу. Естественно, мы продолжали говорить об учении дона Хуана и Карлоса. Среди прочего, Антонио рассказал, что Карлос обладает способностью мгновенно перемещаться в пространстве - и даже перемещать с собой других. Антонио сказал, что был случай, когда Карлос в мгновение ока перенёс себя и его из Лос-Анжелеса к пирамидам Мексики. При этом Антонио добавил, что проделывать такие номера с неподготовленными людьми не следует - могут свихнуться.

Относительно жестокого обращения с учениками Антонио согласился, заметив, что лично ему одной встречи в год на пару недель вполне достаточно, чтобы обращение Карлоса и других учеников (и учениц) убедило его в том, что он ещё полное ничтожество.

Антонио также упомянул, что он лично пару раз был свидетелем изменения пола человека, посредством смещения точки сборки. На мой деликатный вопрос относительно метода проверки достоверности такого изменения Антонио ответил: "Я трогал их половые органы".

7 июня 1995 Санкт-Петербург.

Как стать свободным

Что такое Нагуаль. Мы говорили, что в течение тысяч лет в долине Мехико и в других местах Мексики, где существовали одни из самых великих цивилизаций древности - что в этих необычайных и магических местах жили весьма необычайные люди - люди, которые вырвались за пределы нашего обычного мира. Когда, пять столетий назад, пришли испанцы, эти люди были вынуждены начать скрываться, потому что весь их мир и цивилизация были разрушены. Люди знания были очень опасны для испанцев, поскольку их знание не соответствовало очень ограниченному описанию реальности, которое давалось западной цивилизацией и христианством. Испанцы считали способности и возможности, которыми обладали эти люди, проделками дьявола. Очень многие из таких людей были просто

убиты, и поэтому, чтобы сохранить традицию и передачу, они были вынуждены скрываться. Но к счастью, эти линии передачи были сохранены в целостности до настоящего времени, а этих людей /сейчас/ называют колдунами. Но понять это слово - колдун - очень сложно, потому что мы придали ему много значений, которых это слово не имело первоначально. Мы считаем, что колдун - это некто, владеющий какими-то магическими трюками и способностями, и мы даже разделили колдунов на два вида - белых и черных. Неправильное толкование термина "колдун" всегда беспокоило новое поколение колдунов. Мы думаем, что знаем, что такое колдун, но в действительности даже не понимаем, что подразумевается под этим словом. По существу, колдун - это человек, совершивший необычайный подвиг - он вырвался за пределы обычного восприятия. Другими словами, он вырвался за пределы нашего обычного мира, И сделал это, находясь в пределах этого мира, не уходя /из него/ и не пострадав /в процессе/ - что весьма необычайно. С самых древних времен до настоящего времени существовали маленькие группы мужчин - и женщин - которые реализовывали эту необычайную возможность.

Итак, мы говорили о том, что такое Нагуаль. Это слово имеет два значения. В древние времена Нагуалем называли того, кто просто мог менять форму, того, кто мог превращаться в различных животных, а иногда даже и в других существ, в явления природы, такие как деревья, в природные стихии, такие как ветер и огонь, а в некоторых случаях даже из мужчины в женщину или из женщины в мужчину. Такое знание существовало не только в Мексике, в той или иной степени оно имелось во всех цивилизациях древности.

Великие шаманы Сибири могли делать это, великие маги древнего Тибета, которых называли "бомпа", могли делать это, великие маги Персии могли делать это, или Месопотамии, или Индии. Во всех великих цивилизациях древности это знание когда-то существовало. Но под давлением социального порядка, который в основном учит нас потреблять и видеть реальность в очень ограниченной перспективе, оно исчезло. Однако цель, с которой становятся колдунами, заключается не в том, чтобы научиться менять форму. Мы можем сказать, что это искусство быть текучим \being fluid\. Под

искусством быть текучим мы подразумеваем искусство не быть жестким \rigid\. Какими мы все являемся, поскольку мы сформированы социальным порядком. Под социальным порядком мы понимаем всю совокупность взглядов, которых придерживается общество в отношении реальности, которые воплощены в людях, которые окружают нас - в наших родителях, бабушках, дедушках, братьях, сестрах, в наших друзьях. Мы не можем видеть больше \beyond\, чем видят они. С самого детства они учили нас, как воспринимать реальность, и все, что не подпадало под определение "вещей" считалось несуществующим. Когда мы были маленькими, до семи лет, наше восприятие могло перемещаться между мирами, и многие из нас имели воображаемых друзей и могли видеть больше, чем мы обычно видим сейчас. Мы видим нечто необычное, когда спим, и нечто необычное, когда бодрствуем, но наши родители и друзья учат нас, что это всего лишь сны и иллюзии. Мало-помалу границы восприятия закрываются. Таким образом, не будет ошибкой сказать, что то, что мы видим, есть реальность, но будет совершенно неверно утверждать, что это единственная \unique\ реальность. Со временем мы накапливаем целую книгу определений и категорий и посредством этой книги воспринимаем мир. Все, что не согласуется с определениями в нашей книге, просто выбрасывается. Таким образом, Нагуаль и его группа есть собрание людей, которые вырвались за границы обычного восприятия. Под этим мы понимаем, что они создали в своем уме точку восприятия \point of perception\ являющуюся текучей \fluid\ и перемещаемой \movable\. Некоторые из вас уже испытывали это в различных ситуациях. Вы испытываете это каждый день, когда засыпаете, когда теряете сознание, когда чихаете. В течение микросекунды вы испытываете сущность ума \essence of mind\. Но это происходит так быстро, что мы этого не осознаём, потому что у нас нет энергии \energy\ и мы не можем использовать наш ум сознательно. Это огромная потеря. Мы необычайные существа, но, по сути, ведем себя как обезьяны, которые стремятся только к самовозвеличиванию, к тому, чтобы их признали, оценили и полюбили. Это то, что мы называем чувством собственной важности и значимости \self-importance\. И это один из

самых больших, если не самый большой враг свободы. Мы сейчас перейдем к этому.

Мы говорили, что Нагуаль это некто, достигший двух вещей. Он достиг текучести и, таким образом, способности перемещать свою точку восприятия в пределах своего энергетического тела \energy body\. Таким образом он может собирать \assemble\ различные миры, потому что, в зависимости от того, где находится точка восприятия, появляется новая реальность. Мы можем уподобить мир луковице, в нем существует много уровней и каждый уровень образует целую луковицу. Колдуны могут менять уровни, и это достигается просто перемещением точки восприятия. Эти люди, называемые колдунами, достигли обладания достаточным количеством энергии, избавившись от взглядов и идей, которые отнимают у нас энергию, и добившись этого, они придали иную форму тому, чем они являются. Когда это достигнуто, наше восприятие изменяется и одно из первых, что мы сможем увидеть - это то, что мы энергетические существа, что весь мир состоит из энергии.

И когда мы сможем воспринимать друг друга таким образом, мы заметим, что наши тела подобны световой скорлупе \shell of light\, которая различна у разных людей, но соответствует одной базовой модели, и что имеется точка, которая светится сильнее, чем остальная скорлупа. Мы сможем увидеть, что все, что живо - светится. Можно сказать, что это признак, по которому мы можем узнать живое. Если нечто не светится - оно неживое. Существуют различные степени яркости. Поскольку мы имеем огромное количество энергии, мы являемся существами с высокой степенью яркости. Есть другие существа, сосуществующие с нами в нашем мире, которые тоже светятся, но не так ярко. Они не относятся к нашей реальности, они из других реальностей. Но как разведчики, как исследователи они иногда приходят в наш мир, чтобы забирать у нас энергию, потому что мы теряем ее в огромных количествах.

Итак, в пределах оболочки нашего энергетического тела имеется точка, светящаяся сравнительно ярче. В целом мы можем сказать, что она находится в этой части тела /Антонио прикладывает руку к верхней части живота/, и она называется умом \mind\, или местом,

где происходит восприятие \perception\. Кстати, многое из того, что я говорю, соответствует тому описанию реальности, которое предлагается Ваджраяной - тибетской формой Буддизма. И хотя основы моего обучения были заложены в рамках традиции Ваджраяны, сегодня я хочу сконцентрироваться на описании мира и реальности, предлагаемом колдунами мира дона Хуана Матуса. У нас нет времени на многочисленные сравнения.

Итак, в энергетическом теле есть ярко светящаяся точка, которая называется точкой восприятия, или умом, в которой осуществляется восприятие. Несколько минут назад я уже сказал, что все вы уже ощутили, что эта точка подвижна. Некоторые из вас уже практиковали По-ва, которая является одним из великих искусств колдунов древнего Тибета. И пожалуйста, помните, что целью колдунов, как и лам, является свобода от обычной реальности, которая очень ограничена и в Буддизме называется сансарой. И достигается это усилением способности восприятия, накоплением энергии, созданием иного тела, которое в Ваджраяне называется "радужным телом" \rainbow body\, и избавлением от величайшего из всех наших врагов - нашего эго, нашей потребности быть признаваемыми и ценимыми людьми, которые нас окружают, конечно, всегда в контексте того, что является полезным в нашем социальном мире. Когда вы делали По-ва, вы в процессе практики неоднократно чувствовали, что ваше представление о реальности менялось, по крайней мере, на несколько мгновений. И кое-что действительно произошло - в макушке вашей головы появилось отверстие, поэтому, когда вы умрете, или когда достигнете совершенства в этой практике, ваш ум будет двигаться вертикально вверх. Когда это происходит после смерти, он вырывается за пределы световой оболочки и собирает новый мир - мир Амитабы.

Но колдуны древности знали, что мы можем делать это даже будучи живыми, что точку, где находится ум, можно перемещать. Мы можем делать это двояко - либо в пределах энергетического тела, что позволяет нам видеть различные миры и принимать различные формы, либо за пределами энергетического тела, что и есть свобода. Колдуны древности попались в ловушку великих возможностей, которые имеет восприятие в пределах энергетического тела. Можно

сказать, что это есть великое искушение духа, поскольку делая это, они могли делать необычайные вещи. Они могли превращаться в разных животных или путешествовать в различных уровнях реальности, но они не могли покинуть луковицу /энергетическое тело/. И это в рамках нашей традиции было понято очень поздно. Большинство колдунов древности оказалось пленниками различных уровней луковицы, и очень немногие смогли выйти за ее пределы. Именно эта способность является великим даром линии передачи lineage\ дона Хуана Матуса - способность понять целостность самих себя и создать средства, которые позволят нам совершить такое путешествие.

Таким образом, Нагуаль - это то, что даст нам возможность совершить такой подвиг. Можно также сказать, что Нагуаль это то, что создает мир - имея в виду то, что в нем синтезируется весь мир. Второе значение слова Нагуаль - это некто, кто является ведущим в группе колдунов, тот, кто ведет их к свободе. Группа колдунов из мира дона Хуана состояла из 17 человек: восьми женщин, восьми мужчин и самого дона Хуана. Но наследником его традиции стал человек по имени Карлос Кастанеда и его группа гораздо меньше. Она состоит из двух групп. Первоначально была одна группа и она состояла из индейцев Мексики, но когда дон Хуан понял, что Карлос Кастанеда не является точно таким, как он сам, он вынужден был создать для него другую, состоящую из четырех западных женщин, которые тоже были ученицами дона Хуана. Эти люди теперь образуют группу и их целью является свобода.

Как достичь свободы? Есть много путей - столько же, сколько лучей света, но все они совпадают в одном - в том, что самое основное препятствие на пути к свободе - это представление, весьма ограниченное представление, которое мы имеем о себе и огромное, невероятно огромное чувство собственной значимости. Свобода - это вопрос энергии. Для того, чтобы иметь энергию, мы, прежде всего, должны перестать ее терять. А теряем мы энергию многими путями. Каждый миг мы производим энергию и каждый миг мы ее теряем. Великая трагедия заключается в том, что ежедневно мы теряем больше энергии, чем создаем. Поэтому нам необходимо так много спать и поэтому мы всегда чувствуем себя уставшими в

течение дня. Для того, чтобы действительно создавать и сохранять энергию мы, прежде всего, должны осознать, где мы ее теряем. А теряем мы ее прежде всего в своем прошлом, во всех проблемах, которые мы не разрешили, во всех вопросах, оставленных нами без решения, в чувствах ненависти, зависти, ревности, в проблемах, о которых мы просто забыли, но не разрешили. Образно говоря, нити света связывают наше прошлое с нашим энергетическим телом и через них мы вечно подкармливаем наше прошлое. Вы когда-нибудь видели акулу?

Замечали маленьких рыбок, которые прилепляются к ней и поедают остатки ее трапезы? Таково наше прошлое. Оно существует за наш счет. И здесь не

идет речь о каком-либо подобии психоанализа, потому что с точки зрения мира колдунов психоанализ это не работа с прошлым, а работа с любовью к прошлому. Вплоть до настоящего времени мы воссоздаем свое представление о прошлом. Другими словами, мы написали свою историю, которая редко имеет какое-либо отношение к тому, что действительно произошло. Но это удобно, и в ней мы всегда являемся главным героем. А виноваты во всех наших проблемах все остальные, будь то правительство, общество, наши родители, жена или муж. Но никогда не мы. Мы всегда замечательные. И это есть базовая процедура, посредством которой мы помним свое прошлое. К сожалению, это не помогает. Потому что /то, что мы создаем таким образом/, это не прошлое, а только /придуманная нами же/ история. В действительности мы не помним своё прошлое. Мы даже не помним, что мы делали вчера. А некоторые из нас, не помня даже, что делали вчера, пытаются вспомнить свои предыдущие жизни. Любой человек, вспоминая свои предыдущие жизни, не помня, что делал вчера, просто занимается интеллектуальным онанизмом. В действительности он не знает ничего. Он снова влюбляется сам в себя.

Итак, для того чтобы вернуть себе свое прошлое, или восстановить то, что мы называем целостностью \totality\, необходимо сделать многое. Почему важно помнить свое прошлое? Во-первых, потому, что мы делаем одни и те же ошибки снова и снова. Мы невероятно повторяющиеся существа. И хотя мы все

считаем себя особыми, во многом мы одинаковы. Мы все делаем одинаковые ошибки и мы все любим самих себя. Мы всегда ищем признания и у нас множество удостоверяющих документов, которые мы используем, представляясь, в зависимости от того, где находимся. Обычно мы забываем, что они всего-навсего бумажки, и наступает время, когда мы начинаем думать, что эти документы - это мы. До такой степени, что не можем отнять их от своего лица. В Мексике есть поговорка: "Дьявол знает много не потому, что он дьявол, а потому, что он стар." Но дон Хуан любил говорить, что это не так. Дьявол знал бы больше только в том случае, если бы он помнил свое прошлое. Но он не помнит. Так же как и мы. Мы должны восстановить свою целостность, понимая под этим то, что мы должны стать объективными наблюдателями своего прошлого. Когда мы сделаем это, мы сами сможем увидеть, насколько повторяющимися мы являемся и насколько эгоцентричными \self-centered\. Это необычайный подвиг и это высочайшее учение из всех возможных. Оно освобождает.

Мы все носим в себе невероятное количество конфликтов со своими родителями, правительством, обществом, друзьями. Конфликтов, которые, как мы думаем, мы давно разрешили, только потому, что не помним или не думаем о них. Мы не осознаем, какое огромное количество энергии нам требуется для того, чтобы подавлять свое прошлое. В Мексике у меня есть друг, который постоянно это доказывает. Это женщина, которая была замужем трижды. Сейчас она замужем в четвертый раз, и совсем недавно она сообщила мне, что она очень огорчена, поскольку ее четвертый муж точно такой же как все предыдущие. Она была этим очень удивлена. Она настолько

глупа - так же как и все мы - что никогда даже не думала, что этот мужчина с самого начала такой же как и три предыдущих. Мы не видим дальше своего носа потому, что потеряли свое прошлое. Поэтому мы повторяем свои ошибки снова и снова.

Итак, для того, чтобы более не терять энергию таким путем, мы на самом деле должны стать объективными наблюдателями своего прошлого.

И это первое, чего добиваются в мире колдунов. Существует два уровня, первый - это хотя бы перестать терять энергию, второй - это вернуть энергию, находящуюся в прошлом. Еще одна причина, по которой такой тренинг очень важен - это то, что мы все говорим, что хотим измениться. Я могу заверить вас, что все находящиеся в этой комнате постоянно твердят о том, что они хотят измениться. Но я расскажу вам историю, которая позволит вам увидеть нас такими, какие мы есть.

Один из моих коренных \root\ гуру был Трунгпа Ринпоче. Я провел с ним много лет и несколько лет работал вместе с ним. Он любил рассказывать необычайную историю. Всякий раз, когда я говорил, что сделаю все, что он скажет, всякий раз, когда я говорил, что я полностью предан Дхарме* и точно сделаю все, что требует Дхарма, он хохотал и рассказывал эту историю.

Когда он только приехал в Соединенные Штаты, он отправился преподавать в Университет Колорадо. В то время он был одним из немногих высоких лам в Америке и был весьма знаменит. Многие люди обращались к нему, и поэтому Университет назначил ему секретаршу и секретаршу звали миссис Бек. Каждый раз, когда миссис Бек видела Ринпоче, она говорила: "Ринпоче, Ринпоче, пожалуйста, скажите мне, что я должна сделать, чтобы измениться? Я действительно хочу измениться. Я сделаю что угодно, чтобы измениться!" Как говорим мы все. А Ринпоче только смеялся, испытывая сомнения относительно серьезности её намерений, и никогда ничего не говорил. Она была очень настойчива и повторяла это каждый день. И однажды Ринпоче сказал: "Хорошо, я скажу, что вы можете сделать. Я научу вас. Остригите волосы." Миссис Бек весьма гордилась своими волосами. Она была очень красивой женщиной. И она поместила все чувство своей важности в свои волосы. Поэтому, когда Трунгпа сказал ей остричь волосы, она неожиданно будто сошла с ума \freaked out\ и заорала как сумасшедшая: "-А-а-а!" Трунгпа Ринпоче очень испугался и воскликнул: "Не беспокойся, не беспокойся! Я пошутил!" Она сразу же успокоилась и сказала: "Хорошо, потому что я действительно сделаю все, чтобы измениться!" Мы все такие же как миссис Бек. Мы сделаем

все, чтобы измениться, кроме того, что сделать необходимо. Разве не так?

Итак, когда мы говорим, что нужно создать мотивацию для того, чтобы измениться, то недостаточно сказать, что мы хотим измениться, потому что так поступает миссис Бек. И будет полезно помнить, что в каждом из нас находится маленькая миссис Бек. Поэтому для того, чтобы измениться, чтобы действительно иметь энергию выйти за пределы обычного восприятия себя и нашей реальности, мы должны осознавать свою глупость, свою повторяемость, осознавать, что мы постоянно страдаем из-за наших грез и ожиданий, и что на самом деле мы постоянно неудовлетворены. Мы всегда жалуемся. И всегда есть кто-то, кого можно винить. Мы никогда ни за что не отвечаем. Мы всегда святые. Если вы мужчина, то ваша жена обычно чокнутая, если вы женщина, то ваш муж обычно кретин. Таким мы видим мир.

* Дхарма - учение Будды. Иногда это слово может означать "явления" или "вещи, существующие в сознании", равно как их атрибуты и качества.

Итак, чтобы вернуть нашу энергию для того, чтобы создать энергию изменения, мы действительно должны стать объективными наблюдателями своего прошлого. Если нам удастся совершить этот экстраординарный подвиг, мы разрешим все конфликты, которые не разрешили в прошлом, мы перестанем отдавать им энергию, как мы это делали прежде, мы вернем нашу энергию. Мы истинно и полностью станем испытывать отвращение к нашей обычной реальности и это создаст настоящую мотивацию к тому, чтобы начать меняться.

Мой коренной учитель Урджен Тулку Ринпоче любил говорить, что есть только одно, что он может дать мне и что это самый великий подарок.

Он говорил, что единственное, что он может дать мне - это отчаяние. Под этим я имею в виду усталость от мира. Но я обычно говорил Ринпоче: "Мне нравится, как я живу!" И я очень боялся потерять то, что я имел. Обычно он смеялся и говорил: "Что вообще привлекательного в этом твоём мире?"

Ты всегда не удовлетворен, ты всегда жалуешься, ты все время спишь. Я хочу дать тебе способность понять, что для нас действительно существуют другие пути \options\, помимо того, чтобы быть просто обезьянами, потому что мы подобны обезьянам в цирке, которые держат в лапах жестяную кружку и всегда клянчат деньги." Деньги, которых хотим мы - это признание. Мы хотим, чтобы нам говорили, что нас любят, что мы особые, что мы важны, красивы. И вся наша энергия расходуется на то, чтобы делать это весь день.

Можно сказать, что свобода - это избавление от кружки.

Для того, чтобы сделать это - восстановить наше прошлое, вернуть энергию и создать истинную мотивацию к изменению - в мире донна Хуана Матуса обучают специальной практике, которая называется подведением итогов \recapitulation*. Достаточно любопытно, что такой же практике учил и Будда и в Палийском каноне, или другими словами, в одной из древнейших форм Буддизма, это было одной из важнейших практик. Но со временем она была утрачена и в настоящее время почти не практикуется, потому что есть другие методы, позволяющие добиться того же. Но я думаю, что этот метод очень важен и полезен.

* В книгах К. Кастанеды, изданных издательством "София-Прессе", это слово переводится как "пересмотр". С моей точки зрения, "подведение итогов", по ряду причин, несколько более точный термин.

Итак, мы уже сказали, что мы теряем энергию тремя основными путями. Пока мы говорили только о первом из них - нашем прошлом. Я научу вас упражнению, которое можно делать дома, чтобы вернуть вашу энергию из прошлого и стать объективными наблюдателями самих себя. В подведении итогов, помимо прочего, важно следующее - существует несколько способов делать это. У меня есть очень хороший друг, который познакомился с Карлосом Кастанедой тогда же, когда и я. Карлос предложил ему сделать это упражнение, и мой друг провел два года, делая его, и написал книгу о своем прошлом. И влюбился в свое прошлое. Карлос повалился на землю и хохотал часа два, когда получил эту книгу. И потом сказал: "Надо быть очень осторожным, чтобы не случилось такое." Мы восстанавливаем свое

прошлое не для того, чтобы полюбить его, а для того, чтобы увидеть как мы глупы, как поверхностны и какие мы повторяющиеся. Мы могли бы видеть это постоянно в течение своей жизни, но, к сожалению, у нас нет энергии и внимания. Получается вот что - когда мы действуем импульсивно, мы не осознаем, что делаем и поэтому не можем начать корректировать своё поведение. Но это очень легко, если мы рассматриваем свое прошлое, все, что нами когда-либо сделано. У нас больше времени и мы менее вовлечены в происходящее. И тогда очень легко увидеть свои ошибки, повторяемость и эгоцентричность.

Дон Хуан говорил: "Это упражнение позволяет вам положить дерьмо на стол. И потоптаться в нем." Дон Хуан так выразился. Мне это нравится, потому что это шокирует меня. А когда это шокирует меня - это движет меня. Наше общество очень интересно - мы даже создали устройство, куда сваливается наше дерьмо, потом мы нажимаем кнопку и даже не видим его.

То же самое мы делаем со своими жизнями. Мы укладываем все в коробочки, перевязываем бечевкой и больше никогда не видим. Подведение итогов подобно открытию всех этих коробочек, чтобы увидеть что внутри. Вы когда-нибудь наводили порядок в своих квартирах, замечали когда-нибудь сколько вещей вы накапливаете с годами? И вы всегда боитесь заглянуть в шкаф и увидеть что там, потому что убирать не хочется. И потому, что тогда вдруг выясняется, что вы привязаны ко всем этим вещам. Но когда вы всё-таки решаете навести порядок в своем шкафу и все из него извлекаете, то неожиданно оказывается, что у вас хранится билет метро за 1960 год, сломанные игрушки семидесятых годов и что все это, в общем, хлам. Вы его выбрасываете. И ваш шкаф чист. Проблема в том, что вы снова начинаете накапливать вещи с того самого момента как очистите шкаф.

Итак, подведение итогов - это способ превратиться в объективного наблюдателя самого себя. Когда у вас будет энергия сделать это, вот тогда вы осознаете себя прямо здесь и сейчас. Это мы называем восстановлением целостности себя и это первый шаг в мире колдунов. Это даст вам достаточно энергии, чтобы совершить непостижимые вещи, такие как, например, быть сознательным, даже

во время снов, собирать различные миры и видеть много реальностей в нашей реальности. Но по сути дела все это только игры, потому что то, чего мы действительно хотим добиться - это разрушить и уничтожить навсегда скорлупу, окружающую светящееся яйцо и фильтрующую реальность. И когда мы делаем это силой внутренней энергии - мы сжигаем ее, и вот тогда мы становимся свободными. Мы выходим за пределы \transcend\ сансары, или мира обезьян. Дон Хуан говорил, что мы все еще видим мир, как его видели динозавры, и великий подвиг колдуна состоит в том, чтобы разбить это яйцо динозавра. Конечно, это легче сказать, чем сделать, потому что в этот момент мы очень быстро превращаемся в миссис Бек - мы слышим об этом, и мы с энтузиазмом восклицаем: "ё хочу измениться! ё хочу быть колдуном!" - пока нам не велят остричь волосы - тогда мы начинаем визжать и орать. Первое, что вам скажут сделать - это подвести итог вашей жизни или стать объективными наблюдателями самих себя.

Как это делается? Есть базовая практика и в ней два уровня - экстраординарный и обычный. ё обучу вас экстраординарному уровню в надежде, что вы сделаете это хотя бы на обычном уровне, потому что звучит это очень легко, а на самом деле очень трудно. Но даю вам слово, если вы будете прилежно \religiously\ делать это ежедневно, то мало-помалу вы действительно вернете энергию. И вы увидите, где вы совершаете ошибки по привычке. Это даст вам возможность найти иной способ поведения - и это называется безукоризненностью. Делание того, что нужно мгновение за мгновением.

Существует специфический порядок, о котором мы должны помнить во время подведения итогов, другими словами, мы должны начать с вещей, которые больше других отняли нашу энергию, и переходить затем к тем, которые отняли меньше. Так что начнем с половой жизни. Около 20 % нашей энергии расходуется на половую жизнь. Мы рассматриваем секс как нечто, чем необходимо заниматься ежедневно. Особенно в европейских странах, и в России тоже, где это рассматривается как само собой разумеющееся. Но секс - это одна из самых серьезных вещей, какие только существуют, потому что наши тела - это биологические машины и каждый раз,

когда мы занимаемся сексом, наше тело думает, что мы собираемся зародить новую жизнь.

Поэтому часть энергии нашего светящегося яйца используется - вводится в сперму и яйцеклетку. Можно сказать, что каждый раз, когда вы занимаетесь сексом, вы теряете часть вашей энергии. Наше тело не может сказать себе: "ё всего лишь развлекаюсь!" Оно думает, что мы собираемся завести ребенка и использует для этого часть энергии. Кроме того, наверное, никто никогда раньше не говорил вам, что когда мужчина совершает половой акт с женщиной, он помещает энергетических червячков \worms\ в ее матку. Эти энергетические червячки похожи на маленьких генералов - они направляют энергию женщины туда, откуда они пришли - к мужчине. Каждый раз, когда у женщины появляется энергия, она направляет ее туда, куда велят энергетические червячки. Это способ, который создала природа для того, чтобы женщина всегда имела только одного партнера и была способна удержать его. И по этой же причине мужчина привязывается к женщине, если он имеет с ней половую связь. Это очень глубокий уровень обмена энергией. Поэтому представьте, что происходит, если женщина имеет сексуальные отношения с 20 или 30 мужчинами. Чтобы достичь свободы, ей, в буквальном смысле, придется пожертвовать руками и ногами \arm and leg\, потому что вся ее энергия расходуется на подпитку мужчин. А печально в этом то, что женщины даже не знают, что они сексуальные объекты, что мужчины их используют.

Может быть то, что я говорю слишком возмутительно для вас. Может быть вы не хотите это слушать. Но я все равно должен это сказать. Есть другие способы заниматься сексом. В мире дона Хуана Матуса считается, что для того, чтобы уничтожить энергетических червячков и использовать энергию для других целей потребуются 7 лет полного полового воздержания.

Или по крайней мере - что я рекомендую всем вам, чтобы не терять больше энергию - сделайте вашу половую жизнь чем-то осмысленным. Имейте только одного партнера и вступайте в половое сношение с ним только тогда, когда вы испытываете к нему любовь, а не тогда, когда вы возбуждены как собака.

Сделайте это чем-то, имеющим для вас большой смысл. Тогда вы будете чувствовать, что во время полового акта вы исчезаете как отдельная личность. Мой учитель говорил, что делать это каждый день невозможно. Такие рекомендации я могу дать в отношении половой жизни.

Подведение итогов мы начнем с наших сексуальных контактов потому, что делая это, мы сможем вернуть энергию, которую мы поместили \deposited\ в других людях. Вы все также знаете, что секс усложняет жизнь, и мы оставили в прошлом множество неразрешенных конфликтов. Поэтому мы начинаем с половой жизни. После того, как мы сделаем это, мы перейдем ко второй сфере, которая отнимает у нас энергию - нашим родителям.

Масса энергии была израсходована в отношениях с ними, когда мы были маленькими. Затем мы перейдем к братьям /и сестрам/ или детям, затем близким друзьям, затем к приятелям, а затем ко всем остальным людям, с которыми мы когда-либо были знакомы в жизни.

Итак, как мы это делаем? Берем лист бумаги и ручку и начинаем, раздел за разделом. Сначала - моя половая жизнь. Вы перечисляете всех людей, с которыми вы имели половые контакты в течение своей жизни. Пожалуйста, прячьте этот список, иначе с вами может случиться то, что случилось с одним моим другом, который начал свое подведение итогов. Однажды, когда он что-то чинил на крыше своего дома, он услышал вопль своей жены, обращенный к нему, и он вдруг понял: "Она нашла список!" Так что держите его в секрете. Записывать очень важно потому, что если вы решите держать список в памяти, то начнете скакать от одного к другому, туда-сюда. И сделаете то, что мы делали все время - вы влюбитесь в свое прошлое, вы начнете придумывать свое прошлое. А мы стремимся к тому, чтобы быть его объективными наблюдателями.

После того, как список готов, двигайтесь от первого к последнему или от последнего к первому, но не беспорядочно от одного к другому. Придерживайтесь выбранного порядка. Вы берете лицо из списка и пытаетесь исчерпать все свои воспоминания о нем. Переходите к следующему только тогда, когда вы не сможете больше ничего вспомнить об этом лице. Так следует

поступать с каждым разделом. Вы вспоминаете о родителях все, либо от прошлого к настоящему, либо наоборот. Одного за одним, друга за другом, человека за человеком. Чем больше раз вы сделаете это, тем больше энергии вы вернете. И чем больше будет у вас энергии, тем яснее будет становиться ваше прошлое. Это как пучок нитей - когда вы тянете одну, тянутся и все остальные. Наш ум зарегистрировал все, что с нами произошло с момента рождения. Ничто не утеряно, мы только утратили способность вызывать эти воспоминания, и когда вы действительно продвинетесь в подведении итогов, воспоминания всплывут не только как идеи, но объемно. Настанет время, когда, если вас спросят, что вы делали 20 июня 1972 года, вы сможете вспомнить. Вы вернете себе целостность своего бытия \totality of your being\, ни один день, ни один момент не будет потерян. Разве не здорово?

Как это делается. У вас есть ваш список и вы уже определили порядок, в котором будете вспоминать. Первое, что вы должны сделать - это воссоздать обстановку \environment\, где это случилось. Чем яснее будет обстановка, тем легче вам будет вспомнить / остальное/. Итак, вы садитесь прямо, как мы это делаем во время медитации, руки тоже сложены как во время медитации или лежат на коленях. Вы можете делать это сидя в позе лотоса или на стуле, как вам удобно, самое главное, чтобы спина была прямой - то есть примите традиционную позу для буддистской медитации. Затем делаете медитацию Шаматха* в течение 5 - 10 минут. Поместите свое сознание в движение дыхания и таким образом успокойте ум. Это упражнение очень важно потому, что одним из величайших достижений колдунов является то, что мы называем остановкой мира \stopping the world\. Под этим мы понимаем остановку нашей интерпретации и проецирования, которые мы производим непрерывно, мгновение за мгновением. Разве вы не замечали, что мы всегда разговариваем сами с собой, что всегда в нашей голове происходит какая-либо история и мы главные герои этой истории? Главный герой каждой истории - это мы сами. Это так. Нам необходимо изменить такой способ мышления - прекратить проецировать идеи, интерпретировать, рассказывать истории, и прекратить подходить к восприятию предвзято, на основании

мнений о мире других людей. Другими словами, мы должны увидеть вещи без проецирования. Это мы называем - "остановить мир". Если вы сможете сделать это, я не смогу даже перечислить все удивительные вещи, которые вы сможете сделать. Тогда вы действительно станете могущественными \powerful\.

Обычно на это требуется несколько лет. Но начинаете вы с тренировки ума таким способом - вы концентрируете его в одной точке, не отвлекаясь ни на что другое. Вы вероятно заметите, что произойдет то же самое, что происходит во время медитации - ум как бы срывается с цепи \goes wild\. Но дело не в том, что он отвлекается, когда вы медитируете, а в том, что во время медитации мы впервые замечаем, что ум постоянно отвлекается.

* Шаматха - "Спокойное пребывание" или "пребывание в покое" после прекращения рассудочной деятельности; или медитационная практика успокоения ума для избавления от возмущений, вызываемых мыслями.

Итак, принимаем соответствующую позу, концентрируемся и остаемся в покое какое-то время. Когда вы почувствуете, что ваш ум в общем успокоился - тогда вы начинаете подведение итогов. Берем тему, например, попытаемся вспомнить этот разговор, который пойдет под заголовком "Мой друг Антонио и что случилось с моим другом Антонио, когда он был здесь". Если через несколько дней вы дойдете до этого разговора и решите подвести его итоги, то главное, что вы должны - это отчетливо осознавать, что ваше подведение итогов не есть что-то личное, имея под этим в виду, что вы не должны помнить себя как себя в этой комнате, позволив себе думать и чувствовать, как вы думаете и чувствуете сейчас. Скорее, вы должны стать наблюдателем у входной двери, видящим внутренность комнаты, и, помимо прочего, видящим себя. Не себя как себя, а себя перед собой. Это очень важно. Не забудьте это. При подведении итогов вы не должны участвовать /в ситуации/ эмоционально потому, что тогда вы измените прошлое и не увидите его таким, каким оно было.

Второе, что вы делаете - это пытаетесь восстановить обстановку. Комнату, пол, мебель с максимально возможным количеством

деталей. Не имеет большого значения сможете вы это сделать или нет, важно чтобы вы попытались это сделать. Затем вы воссоздаете людей в этой комнате, затем меня и потом пытаетесь восстановить весь разговор - который вы, вероятно, завтра уже забудете. Как мы это делаем? Есть метод, помогающий это сделать. Когда вы сидите прямо, закрыв глаза, вы поворачиваете голову справа налево и вдыхаете все, что видите. Справа налево и вы чувствуете - я забираю всю энергию, которую я оставил в этом месте. Другими словами: я беру все мое.

Когда голова останавливается, вы выдыхаете /поворачивая голову слева направо/ и говорите: "я оставляю все не мое". Вы делаете это снова и снова.

Итак, сначала вы осматриваете комнату. Что вы делаете, когда входите в комнату? Сначала открываете дверь, а затем делаете так / Антонио осматривает комнату, поворачивая голову справа налево/. Этим движением и дыханием вы активизируете определенную точку в гипоталамусе*, что позволяет вам действительно активизировать память, освободить энергию. Наши воспоминания превращаются в опухоли в нашем энергетическом теле, в темные пятна, которые препятствуют текучести \fluidity\. Есть много способов уничтожения этих опухолей. Нагуаль, например, благодаря своей личной силе \power\ может разрушить их ударами, ударами энергии. Но поскольку Нагуаля у нас нет, мы должны уничтожить их сами. И мы делаем это, подводя итоги. Если вы будете подводить итоги в течение, скажем, года, я могу пообещать вам, что ваше энергетическое тело изменится, изменится точно так же, как если бы вы делали практику Дордже Семпа**. Вообще-то надо делать обе практики. Итак, вы садитесь, сначала вспоминаете комнату, вдыхаете комнату, стараясь увидеть все подробности, и делаете это снова и снова, пока она не станет отчетливой. Затем то же самое с людьми, а затем с беседой.

* Гипоталамус - один из разделов головного мозга.

** Медитация Дордже Семпа - вторая из четырёх предварительных практик (Нёндро).

Но когда вы начнете подведение итогов, начинайте с половой жизни, и с помощью этой практики вы увидите, как сильно вы использовали других людей, как поверхностно мы используем нашу сексуальную энергию. И как мы примитивны. Это действительно испугает вас и даст вам энергию изменить вашу жизнь, превзойти уровень животных. Поэтому с этого мы и начнем. Это - первая практика. Вы можете делать ее 30 -40 минут ежедневно - важно делать ее каждый день и последовательно. Подведение итогов по разделу можно считать законченным, когда при его неоднократном повторении не вспоминается ничего нового. Можете также считать раздел законченным, если там уже не останется больше эмоциональной энергии. Например, если вы вспоминаете, как ваши родители побили вас в детстве, в первые раз вы ничего не увидите, поскольку вы заблокировали все свои воспоминания. Во второй раз четкости будет больше. В третий раз вы увидите это - и это шокирует вас. Возможно вы заплачете или сделаете что-то подобное. Это будет повторяться снова и снова, но на шестой - седьмой раз вы это увидите и вас это уже не тронет. Вы увидите невежество, которое было основной характеристикой родителей в тот момент и почувствуете сострадание не как нечто искусственное. И вы освободитесь, потому что вы больше ничего не будете чувствовать. Пока вы чувствуете - там есть энергия, которая ежедневно высасывается из вас прошлым, даже если вы думаете, что не помните случившегося. Поэтому не делайте того, что сделал мой друг - она сказала, что полностью подвела итог своему бывшему мужу, но однажды, когда мы шли по улице и она увидела его на другой стороне, она спряталась, чтобы он ее не заметил. Она ничего не сделала - вся ее энергия все еще была в их отношениях. Так что начните с этого, и закончив с одним разделом, переходите к следующему. Это экстраординарный способ подведения итогов. Кстати, в Буддизме такая практика называется "узнавание прошлого" \retrocognition\.

Есть другой способ, называемый обычным подведением итогов, для людей, которые немного ленивы - но лучше быть ленивым, чем абсолютно никаким. Делайте то же самое, но только в отношении того, что вы сделали за день. Вы приходите домой вечером и

вспоминаете все, что делали в течение дня. Это - первое, что я посоветовал бы вам сделать.

Мы говорим, что мы теряем энергию многими путями, и я начал с нашего прошлого. Почему? Потому что практика, которую я дал - это первая практика, которую необходимо сделать. Мы все, как правило, большие коллекционеры знаний, и мы обычно гордимся большим количеством идей из разных традиций. Но нам не нужны коллекционеры - нам нужны практикующие. Если вы не сделаете эту практику, все, что я сказал вам и все, что относится к миру колдунов, просто не для вас, not ому что в действительности вы не хотите измениться. И я уверяю вас, что если вы сделаете это - вы изменитесь. Так что начните с этого. Второе, на чем мы теряем максимальное количество энергии - это эго, наше представление о себе. Я бы сказал, что около 80 % энергии теряется на этом ежедневно. Для того, чтобы устранить эти пути потери энергии, нам придется вырваться за пределы наших представлений о себе. Но достаточно начать с подведения итогов, потому что это позволит вам увидеть маски, которые вы надеваете ежедневно. Практиковать можно начать с этого. Третье, на чем мы теряем энергию - это половая жизнь. Опять же, делайте что я сказал - по крайней мере, превратите свою половую жизнь в нечто имеющее смысл, нечто человеческое, а не скотское.

Итак., три вещи, на которых мы теряем наибольшее количество энергии, это - наше прошлое, наше эго, сознание собственной важности, и наша половая жизнь. Если вы начнете подводить итоги - вы будете работать со всеми тремя одновременно. Вы так же можете делать Нендро*, что поможет вам добиться того же. Но я думаю, что подведение итогов - это лучшая практика, которую вы можете делать, потому что она даст мотивацию делать Нендро, которой у нас обычно нет. Мы говорим, что сделаем что-то - и потом не делаем ничего. Потому что мы забываем себя, свое прошлое, поверхностность своей жизни и великую повторяемость нашей глупости. Поэтому - подведите итоги. Другого пути нет.

* Нендро - четыре так называемых предварительных практики, общие для всех школ нынешней Ваджраяны - Простирания, Дордже Семпа, Подношение Мандалы и Гуру-Йога.

[Город Творцов](#)