

# *Деннис Х. Стивенс*

## *Руководство по играм*

*Анализ* — разбор на составные части.

*Ум* — хранилище прошлого опыта.

*“Анализ ума”* — руководство по самосовершенствованию.

Теория игр жизни и последовательность практических упражнений

*Dennis H. Stephens*  
**The Resolution of Mind**  
*A Games Manual*

*Деннис Х. Стивенс*

**Анализ ума**

*Руководство по играм*

*Руководство по самосовершенствованию. Теория игр жизни и последовательность практических упражнений для овладения играми.*

*Руководство, написанное Деннисом Стивенсом, содержит полную программу клирования в манере “сделай сам”. То есть, в ней есть уровни, которые можно проходить самостоятельно, без Э-метра.*

Вниманию читателя предлагается полный вариант АУ, а также несколько приложений: “Об авторе”, “История создания АУ” и “Прохождение АУ по шагам”.

*Адаптированный и сокращенный перевод с английского,  
комментарии Ивахненко Д. А.*

Украина, 252034 Киев а/я 298-9  
Адрес по электронной почте: dim@insight.kiev.ua

*Редакция и дополненный перевод VY <vya@geocities.com> © 1998 (v. β.8)*

*Рус. Sergolius © 1997*

*Copyright © 1992 Judith K. Anderson & Dennis H. Stephens*

*Разрешение на бесплатное копирование предоставляется всем желающим без каких-либо ограничений. Отпечатанные копии должны содержать это примечание. В изменённых версиях должно указываться, где можно найти оригинальный текст.*

English: <http://tranceform.org/trom/trom.zip>

Russian: <http://www.geocities.com/ResearchTriangle/Thinktank/3264>

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Об авторе</i> .....	5
<b>ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ АУ</b> .....	6
Разобраться во всём .....	7
Преодолеть автоматiku ума .....	8
Устойчивость .....	8
Проблески истины .....	10
<i>АНАЛИЗ УМА Руководство по играм</i> .....	12
<b>Предисловие</b> .....	13
Благодарности .....	13
<b>ТЕОРИЯ</b> .....	15
Игра жизни, основные определения .....	15
Само-определяющие и все-определяющие постулаты .....	17
Цикл проигрышей постулирования .....	19
Состояние навязчивых игр с собственным умом .....	20
Классы проступков и оправданий .....	21
Личностные черты основных постулатов .....	22
Устранение времени .....	23
Жизнь и формы жизни .....	26
<b>ПЕРВОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К РАЗДЕЛУ “ТЕОРИЯ”</b> .....	27
Четыре основных дополняющих постулата .....	27
Все-определяющие (ВО) постулаты .....	28
Индивидуальность .....	29
Разумность .....	29
Смерть .....	29
“Не могу” .....	30
Эмоции .....	30
Ощущения .....	30
Долгая ночь души .....	30
Скрытое воздействие: само-исполняющееся пророчество .....	31
Служебные эффекты .....	34
Тело .....	34
Этика .....	34
Заключение .....	36
<b>ПРАКТИКА</b> .....	37
Общие указания .....	37
Золотое правило .....	37
Изменения .....	38
Кожный гальванометр .....	39

Уровни практической работы.....	39
Первый уровень.....	41
Возмещение важности (ВВ). Основной процесс .....	42
Тест.....	46
Второй уровень .....	47
Третий уровень.....	49
Четвертый уровень.....	52
Пятый уровень.....	55
Постулаты и шестнадцать состояний игр.....	55
Отсутствие игр .....	58
Добровольная игра.....	58
Навязчивая игра .....	59
Уровни игры и уровни подавления .....	59
Восстановительная сессия пятого уровня .....	61
<b>ВТОРОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К РАЗДЕЛУ "ТЕОРИЯ" .....</b>	<b>65</b>
Определения.....	65
Этика игр .....	66
Обвинение и вина .....	66
Свобода и "освободители" .....	68
Обоснования для постулатов .....	69
Основной закон этой вселенной.....	71
Пакеты целей.....	72
Логическое примечание .....	73
Жизненные и нежизненные цели .....	77
Закон дополняющего постулата .....	79
Свобода от любых ловушек .....	81
Строение этой вселенной .....	83
<b>ДОПОЛНЕНИЕ К РАЗДЕЛУ "ПРАКТИКА" .....</b>	<b>86</b>
Как определить жизненность цели .....	87
Младшие вселенные .....	93
<b>ДОПОЛНЕНИЕ К РАЗДЕЛАМ "ТЕОРИЯ" И "ПРАКТИКА" .....</b>	<b>103</b>
<b>ПРОХОЖДЕНИЕ АУ ПО ШАГАМ Джудит Андерсон .....</b>	<b>105</b>
Прохождение пятого уровня (расшифровка записи) <i>Деннис Стивенс</i> .....	110
<b>ГЛОССАРИЙ.....</b>	<b>114</b>
<i>Приложение</i> <b>Таблица проигрышей постулирования.....</b>	<b>123</b>

## Об авторе

Деннис Стивенс впервые столкнулся с Дианетикой в Англии в июле 1950 г., работал секретарём в Дианетической организации, а также занимался взаимным одитингом<sup>1</sup> в течении двух лет, с сентября 1950 г. по 1952 г. В сентябре 1952 г. он прошёл профессиональную подготовку под руководством ЛРХ<sup>2</sup> и был награждён сертификатами Профессионального и Сертифицированного Одитора Хаббарда. Он стал первым начальником отдела процессинга в МАСХ<sup>3</sup> в Лондоне в ноябре 1952 г. Он получил степень бакалавра в 1953 г. и прошёл докторантуру в 1954 г. С 1954 по 1956 г. он был начальником отдела обучения и всемирным экзаменатором. В 1954 г. он женился на Энн Уокер, которая работала в то время начальником отдела процессинга в МАСХ в Лондоне.

В 1957 г. Деннис и Энн переехали в Австралию, где в течении многих лет Деннис был исполнительным директором МАСХ в Сиднее. Он прошёл Специальный Обзорный Курс Сент-Хилла<sup>4</sup> в 1962 г. и в 1963 г. был секретарём ассоциации и секретарём ОХС<sup>5</sup> в МАСХ в Сиднее. Он покинул Организацию в 1965 г. и в последующие годы он и Энн были полевыми одиторами в Сиднее. Позже они с Энн отошли от дел, поселившись в Заливе Редланд в Куинсленде.

Он проявлял сильный интерес к джазу и на его похоронах в январе 1993 г., по просьбе Энн, играли “Когда святые маршируют” (“When the Saints Go Marching In”).

---

<sup>1</sup> *Одитинг (процессинг)* — применение специальных процессов (в дианетике или саентологии), содержащих чёткую последовательность вопросов и команд, чтобы помочь индивиду сделать открытия о себе и о жизни, и улучшить его состояние, с помощью одитора (специалиста по одитингу) или самостоятельно (соло). При *взаимном одитинге* люди работают в паре, поочерёдно применяя процессы друг к другу.

<sup>2</sup> *ЛРХ* — Л. Рон Хаббард (1911-1986). Один из наиболее ярких исследователей в истории человечества. За свою весьма плодотворную жизнь проявил себя во многих областях — как писатель, философ, путешественник... Разработал дианетику и саентологию — прикладные учения о работе человеческого ума, и природе человека как духовного существа, включающие в себя технологию процессинга, позволяющую раскрыть его истинные бытие и способности.

<sup>3</sup> *МАСХ* — Международная Ассоциация Саентологов Хаббарда. Возглавляет её секретарь ассоциации.

<sup>4</sup> *Специальный Обзорный Курс Сент-Хилла* — курс лекций и практических занятий, который Л. Рон Хаббард проводил в середине 1960-х, задачей которого была подготовка саентологических одиторов высочайшего класса. Местом проведения этих занятий было поместье Сент-Хилл в графстве Сассекс, Англия, где в то время жил и работал Л. Рон Хаббард и которое было основным центром исследований и подготовки специалистов в области саентологии.

<sup>5</sup> *ОХС* — Офис Хаббарда по Связям — отделение саентологической организации, отвечающее за поддержание линий связи, набор персонала и этические вопросы. Возглавляет его секретарь ОХС.

См. также определения этих и других терминов в Глоссарии.

## ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ АУ

\*Решение социальных проблем человечества всецело зависит от решения проблем человеческого ума. Но для этого нужна как технология, так и кто-то, кто её применяет.

И она будет бесполезной, если для её применения необходим очень опытный и хорошо натренированный специалист, потому что в этом случае технология будет доступна только для обеспеченных людей, оставляя большую часть человечества за бортом.

Таким образом, технология ума должна быть применима либо на основе взаимного одитинга, либо на основе такого одитинга, который можно проводить самостоятельно. В 1950 году, когда Л. Рон Хаббард написал книгу “Дианетика. Современная наука душевного здоровья”, он предложил путь взаимного одитинга. Но были два фактора, которые препятствовали достижению успеха на этом пути: преклиры<sup>6</sup> отличались по сложности кейса<sup>7</sup>, одиторы отличались по уровню навыков. У Рона не было решения для этой проблемы, не было и у меня, поэтому единственным путём, по которому мы могли пойти, был путь профессионального обучения. (Хорошие от природы одиторы, вооружённые Книгой Один<sup>8</sup>, работая с “легко проходимым” преклиром, добивались невероятных результатов, в то время как посредственные одиторы, столкнувшись с трудными кейсами, не могли добиться ровным счётом ничего.) Профессиональная тренировка была в то время наилучшим путём к успеху. В 1953 и 1954 годах мы, то есть одиторы из МАСХ в Лондоне, имели обыкновение засиживаться до ночи, толкуя о клировании<sup>9</sup> планеты на основе взаимного одитинга, но всё это казалось безнадёжной мечтой. Я частенько высказывал идею о технологии для самостоятельной работы, но казалось, что механика Дианетики исключала такую возможность.

Существует такая вещь, как инграммы<sup>10</sup>, которые могут быть рестимулированы<sup>11</sup>, отключая аналитический ум<sup>12</sup> и вызывая аберрированное<sup>13</sup> поведение. В присутствии этих инцидентов<sup>14</sup>, обладающих большим зарядом<sup>15</sup>, преклир испытывает выключение аналитического ума. Поэтому,

---

\* Эта статья является выдержкой из расшифровки магнитофонной записи.

<sup>6</sup> Преклир — тот, кто проходит процессинг.

<sup>7</sup> Кейс — общий термин для человека, который проходит терапию и которому помогают. То, как человек реагирует на окружающий мир по причине своих аберраций.

<sup>8</sup> Книга Один — “Дианетика. Современная наука душевного здоровья”.

<sup>9</sup> Клирование — приведение индивида в оптимальное состояние бытия и разумности посредством процессинга, устранение аберраций (от англ. clearing — прояснение).

<sup>10</sup> Инграмма — картинка, содержащая полную запись ощущений, присутствующих в момент полной или частичной бессознательности. Инграммы хранятся в реактивном банке.

<sup>11</sup> Рестимуляция — повторная активизация воспоминания о неприятном происшествии из прошлого, возникающая в тот момент, когда обстоятельства настоящего времени напоминают обстоятельства прошлого.

<sup>12</sup> Аналитический ум — часть ума, которая воспринимает и сохраняет данные, анализирует их и используется индивидом для постановки и решения проблем и оценки разумности тех или иных действий.

<sup>13</sup> Абберрация — отклонение от рационального мышления или поведения.

<sup>14</sup> Инцидент — случай, происшествие, содержащее переживания, простые или сложные, относящиеся к одной теме, месту, набору восприятий, людям, небольшому или конечному периоду времени, а также картинки такого случая или происшествия.

<sup>15</sup> Заряд — масса и энергия, неприятные ощущения, которые удерживаются в настоящем времени в результате инцидента или цепи инцидентов, похожих по содержанию.

он не сможет сам справиться с ними и будет вынужден обратиться к отдельному терапевту, который мог бы руководить им. В начале пятидесятых в таком подходе виделись большие перспективы.

Тем не менее, оставалась справедливой простая истина. Если мы хотим осуществить клирование планеты, то это может быть достигнуто только на основе взаимного или самостоятельного одитинга. Мы, как профессионалы, знаем это и любой, кто думает об этом, ясно это знает. Равно как и то, что это не может быть сделано на платной основе.

Многими годами позже я воскресил эту проблему однажды, очень тихим, мирным летним вечером. Это произошло на пароме из Сидней Харбора, который направлялся из Сиднея в пригород, где я жил; и мой ум был особенно ясен в тот вечер, среди красивых окрестностей. Внезапно я подумал: “Какие в точности факторы здесь участвуют?”

## **Разобраться во всём**

Это означало, что нужно исследовать анализ проблемы, проведённый Роном. Он пришёл к выводу, что отдельный терапевт жизненно необходим, и всё, как казалось, свидетельствовало в пользу того, что он был прав. Я должен был разобраться в этом. Когда я добрался до дома, я продолжил своё исследование; взял лист бумаги и написал, какую в точности функцию выполняет одитор во время сессии. И я написал на другом листе бумаги, что в точности делает преклир, и какова его функция в сессии. После этого я сказал себе: “Если это должна быть самостоятельная терапия, то преклир должен будет выполнять одновременно как роль одитора, так и роль преклира, но как он может сделать это, когда он имеет дело со своим реактивным банком<sup>16</sup>, который просто отключит его аналитический ум?”

Я отложил всё это в сторону со знаком вопроса и спросил: “Что такое рестимуляция? — Это инцидент из прошлого, который движется в настоящее, оказывая на аналитический ум настолько сильное влияние, что отключает этот ум полностью.”

Затем я вспомнил то, что считается одним из великих открытий Рона: если вы можете заставить преклира сознательно выполнять то, что его ум делает автоматически, то он восстановит контроль над этой функцией своей психики.

Итак, возможно, проблема разрешится, если человек, на самостоятельной основе, возьмёт разные вещи из своего прошлого и поместит их в настоящее, и поместит снова назад, в прошлое, и поместит их в настоящее... Чтобы научиться, как делать сознательно то, что его реактивный ум делает автоматически, и чтобы начать преодолевать эту автоматику.

В то время и том месте я знал, что я нашёл решение. Это и было недостающее данное. Аналитическая часть психики может в точности воспроизвести то, что может сделать реактивный ум<sup>17</sup>. Аналитическая способность имеет в своём распоряжении созидательную способность всего духовного существа и может моделировать, создавать, вызывать, воображать — делать в точности

---

<sup>16</sup> *Реактивный банк* — часть ума, которая накапливает и сохраняет физическую боль и болезненные эмоции.

<sup>17</sup> *Реактивный ум* — часть ума индивида, действующая на основе ответно-раздражительного принципа, которая может бесконтрольно возбуждаться окружающей средой и заставлять индивида переживать или проигрывать какие-то прошлые события (рестимулирует прошлый опыт).

то, что делает реактивная часть ума. Очевидно, аналитическая часть ума решила не делать этого, но может научиться (или восстановить своё умение) делать это.

На следующий день я принялся за работу над этой техникой. Мне не понадобилось много времени, чтобы точно определить, что необходимо сделать, и это стало первым шагом процедуры, предназначенной для самостоятельного выполнения, которая сейчас называется “АУ”, “Анализ ума”. Я начал применять её к себе самому, испытал её, и обнаружил, что она не требует никакой дополнительной модификации. Она была правильной. И она делала то, что надо.

## **Преодолеть автоматiku ума**

Я научился преодолевать автоматiku моего собственного реактивного банка. В конце концов, не было ничего такого, что реактивный банк мог бы выставить против меня, и с чем я не мог бы справиться, так как я мог делать сознательно то же, что и он. Что, банк мог бы рестимулировать инграммы? — Я тоже; он больше не имел власти надо мной. Это было подтверждено при помощи Э-метра<sup>18</sup>, который просто находился в полном покое. Я мог подумать о чём угодно на протяжении всего моего прошлого. Я сломал эту автоматiku.

Это был первый шаг. Второй шаг сразу следовал из шага один, это было непосредственное расширение способностей, восстановленных в ходе шага один. Эти техники описаны в АУ.

Я проходил шаг два, пока он не стал абсолютно плоским<sup>19</sup>, и достиг значительно большего улучшения кейса: безмятежности, огромного умственного спокойствия. (Я могу стать совершенно и полностью спокойным в мгновение ока.) В этот момент я прекратил пользоваться Э-метром, так как моя собственная способность чувствовать, что происходит в моём уме, была равной тому, что мог бы мне сказать Э-метр. Я обычно знал всё и так, до того, как Э-метр давал свои показания, смотрел на него, определял, каковы были показания, осознавал это, и эти показания исчезали с Э-метра.

Жизнь способна воспринимать лучше, чем любое механическое устройство.

Я быстро осознал, что если мне нужно рассказать людям об этой технологии, я должен был выяснить, смогут ли они её использовать. Есть ли такой уровень кейса, находясь ниже которого, человек не должен работать соло? Оказалось, что да, и я быстро разработал команду одитинга, посредством которой человек определяет, находится ли он выше или ниже этого уровня, который стал новым первым уровнем. (Первоначальный первый уровень стал вторым уровнем, а старый второй уровень стал третьим уровнем.)

## **Устойчивость**

В АУ первый уровень определяет, в достаточной ли степени человек умственно стабилен, чтобы работать самостоятельно. Насколько стабильным должен быть человек? Этот уровень не

---

<sup>18</sup> Э-метр (кожный гальванометр) — чувствительный прибор для измерения электрического сопротивления тела человека. Используется в саентологическом процессинге для определения умственного состояния индивида (например наличия заряда в настоящем времени) и позволяет отследить изменения этого состояния в ходе процессинга.

<sup>19</sup> Плоский процесс — ситуация, когда процесс больше не даёт изменений — конечное явление любого процесса.



очень высок. Помните старые уровни УОО<sup>20</sup>? Если человеку нужно пройти старые уровни УОО, то их должен с ним пройти одитор, прежде чем он перейдет к солю на втором уровне, а затем — на третьем.

Как видно из моего опыта как одитора, из опыта других одиторов и из того, что говорил по этому поводу Рон, очень малая часть (около 5 %) человечества нуждается в прохождении УОО, перед тем как приступить к субъективным процессам. Это не означает, что остальные 95 % — лёгкие кейсы, в мире полно трудных кейсов, которым не нужны уровни УОО. Интересно, что если такой кейс, нуждающийся в уровнях УОО, прошёл их, а потом начал проходить первый уровень АУ, то он будет уже выше этого уровня, конечно же пройдёт тест, и сможет перейти ко второму уровню и сказать “до свидания” отдельному терапевту.

Таким образом, 95 % человечества смогут перейти сразу на второй уровень, после того как они сделали и прошли тест на первом уровне.

Итак, скоро я обнаружил себя на самом вершине третьего уровня и стал размышлять о том, куда идти дальше, и единственным предметом моих интересов в то время были цели, намерения — сырые постулаты<sup>21</sup>.

В начале 1960-х я прошёл Специальный Обзорный Курс Сент-Хилла; я просмотрел всё, что узнал на нём, но ничего из этого не пригодилось. Снова своими собственными силами, я научился, как справляться с противоречащими постулатами, и обнаружил, что Рон так и не разобрался, что с ними делать. В этой области была одна основная истина, которую он не заметил.

Мои собственные техники для разрешения противоречащих постулатов обращаются с правильными пакетами целей. Я выяснил, как выглядели истинные пакеты целей, и как их разбирать. Вы обнаружите это сами, когда будете проходить четвёртый и пятый уровни АУ.

На исследования относительно целей, ещё кое-какую работу, а также чтобы всё уладить, ушло около года; и они оказались намного более сложными, чем, как я считал, они должны быть, особенно пятый уровень. Я понял, почему Рон потерпел неудачу в 1960 году. Он прикладывал героические усилия. Он был почти обречён на неудачу.

Настоящих опор, настоящих постулатов из истинных пакетов целей (ЦПМов<sup>22</sup>) нет в банке. Они находятся в аналитическом уме. Если вы ищете в банке, вы сделаете всё неправильно.

---

<sup>20</sup> УОО — “Управлять, Общаться, Обладать”, набор упражнений в реальной окружающей обстановке, предназначенных для улучшения способностей человека У — управлять, О — общаться, и О — обладать. Они убирают некоторые социальные механизмы, некоторые умственные механизмы, и приводят человека обратно в настоящее время и общение с окружением.

<sup>21</sup> *Постулат* — причиняющее соображение (мысль или идея), самостоятельно созданная истина. Хороший пример постулата — “Да будет свет!”. Четыре основных постулата — “Быть известным”, “Быть неизвестным”, “Знать” и “Не знать”. Постулаты могут быть дополняющими, противостоящими, само-определяющими и все-определяющими. (См. текст руководства) Постулаты также образуют пакеты целей из четырех постулатов, так как каждый постулат предполагает дополняющий постулат и противостоящий постулат. В наши дни *сырые постулаты* — очень редкая вещь. Большинство людей не создают следствий непосредственными постулатами; они не могут использовать непосредственные постулаты; они работают с “системами” выполнения действий. У людей есть много “систем” могущества. Богатство — одна из них. Оно позволяет человеку делать свои постулаты действенными, когда истинное могущество его постулатов близко к нулю. Когда индивид развивается, он постепенно отбрасывает “системы” могущества и возвращается к прямым постулатам.

<sup>22</sup> ЦПМ — “Цели–Проблемы–Масса”; это ситуация, в которую попадает индивид во время игр: в игре есть цель; это подразумевает то, что есть и препятствия, которые мешают достижению цели; отсюда возникают проблемы; индивид, пытаясь справиться с

Это аналитическое построение, поэтому они находятся в аналитическом уме. Всё, что находится в банке — это мешанина из ложных противников. Ложь. Истина находится в аналитическом уме.

Таким образом, та ошибка, которую совершил Рон по поводу целей — это копаться в массе лжи, в банке в поисках истины. Именно поэтому исследования продолжались и продолжались, и поэтому он чуть не погубил себя в 1960-х.

## Проблески истины

Это была та ошибка, которую он был почти что обречён совершить. Я чуть было не сделал её, пока не осознал, что эта чертовщина чуть ли не убивает и меня тоже. Я взялся за дело заново и обнаружил, где кроется истина, и затем получил четвёртый и пятый уровни.

Четвёртый уровень — это просто вводная часть к пятому, что-то наподобие расчистки заряда из основных целей в этой жизни. Можно сказать, что это — что-то вроде сканирования локов<sup>23</sup>, чтобы убрать немного поверхностного заряда, прежде чем взяться за самое нутро.

Сами постулаты — это пятый уровень. Когда я был где-то на половине дороги через этот уровень, мой старый приятель-саентолог показал мне материалы Рона по всем верхним уровням<sup>24</sup> до самых высоких ступеней ОТ 7 или ОТ 8. Я решил отдохнуть от своего собственного одитинга, чтобы испытать каждый из этих уровней.

ОТ 1 — прекрасно. ОТ 2 — интересно, но оказался плоским. Я снова сел за Э-метр, но все движения стрелки сводились к показаниям превышения<sup>25</sup> процесса (“оверранам”): я пытался заставить работать процесс, который был плоским. ОТ 3. Я не мог заставить его работать, он весь был плоским. И так далее с каждым уровнем: плавающая стрелка<sup>26</sup> с самого начала. Если я начинал проходить процесс, стрелка становилась неподвижной. Превышение? — Да. Стрелка освобождается. Плавает. Пытаюсь проходить плоский процесс — превышение. Наконец, ОТ 7.

А потом снова от ОТ 1 до ОТ 7. Все плоские. Это потрясло меня до глубины души. Поскольку я был только на полпути по своей собственной технологии высшего уровня.

---

проблемами, накапливает массу, массу в буквальном смысле, которая становится содержимым его ума. Л. Рон Хаббард, исследуя прошлое у большого количества людей, обнаружил много похожих инцидентов, в которых индивиду навязываются различные цели, или, другими словами, ситуации ЦПМ. Списки или пакеты таких инцидентов проходятся в ходе саентологического процессинга.

<sup>23</sup> *Сканирование локов* — дианетическая процедура, при которой преклир устанавливает контакт с ранним *локом* (безболезненным, но расстраивающим инцидентом, сила которого зависит от более ранних инграмм или сильных локов) и, медленно или быстро, проходит через все аналогичные инциденты вплоть до настоящего времени. Процедура продлевается многократно, и влияние всей цепи локов на преклира сводится к нулю.

<sup>24</sup> *Уровни ОТ* — система уровней процессинга, разработанная Л. Роном Хаббардом. Каждый из этих уровней содержит процессы, благодаря которым индивид постепенно приближается к состоянию действующего тетана — ОТ (читается “о-ти”; образовано от англ. ‘Operating Thetan’) — при котором индивиду не нужно тело или любые другие части физической вселенной для того чтобы действовать (управлять), быть причиной по отношению к материи, энергии, пространству, времени, форме и жизни.

<sup>25</sup> *Превышение процесса* — процесс проводится дольше, чем необходимо и перестал давать улучшение состояния. Превышение процесса может сопровождаться следующими признаками: замешательство, плохое самочувствие, неадекватная эмоция и т. п.

<sup>26</sup> *Стрелка, плавающая* — конечное явление процесса, проводимого на Э-метре — равномерное плавное покачивание стрелки. Оно свидетельствует о том, что проходимая область больше не содержит заряда.

Всё лучшее, что знал Рон, уже было в моём кейсе. Позже я встретил уровни выше ОТ 7, и каждый из них тоже был плоским.

Следующее, что я сделал — взял и напечатал АУ.

Самая большая трудность, которую человек встретит при работе с АУ — это начать, поскольку средний человек загнал себя в угол, борясь с самим собой и играя в игры с умом, и подавлен реактивным банком.

Он может позволить вмешиваться отдельному терапевту, но не будет делать этого самостоятельно. Лекарство от этого — второй и третий уровни АУ, сделанные соло. Существует ли шестой уровень? Нет, пятый делает всю необходимую работу.

Вы полюбите АУ всей душой. Когда вы прочтёте эту книгу, вы будете сидеть и сидеть со своими друзьями, испытывая побуждение говорить об АУ бесконечно, говорить и говорить, и не делать ничего!.. Просто сделайте это.

Сейчас мы можем действительно достичь тех целей, которые Рон поставил в 1950 году, и мы можем клировать эту планету, поскольку это можно сделать на самостоятельной основе. Эту технологию может применить любой, независимо от того, сколько денег у него или у вас.

Мне жаль, что из-за меня прекратятся все игры профессиональных аудиторов. Вам нужно будет стать специалистами по уровням УОО.

Ну вот, пожалуй, и всё о создании АУ, и я желаю вам удачи в этом деле. Ах, да!.. Улучшения кейса. — АУ уничтожит все ваши aberrации, и вы можете быть уверены, что всё, что у вас будет после того, как вы закончите пятый уровень, не будет aberrацией.



*Деннис Стивенс*

# ***АНАЛІЗ УМА***

*Руководство по играм*

## Предисловие

### Благодарности

Мудрость начинается тогда, когда стремление понять игры становится больше, чем стремление играть в них.

*Д. Х. Стивенс*

Я хочу выразить мою признательность великим философам, людям искусства, сочувствующим людям, прошлым и теперешним, которые напомнили мне о лучших человеческих качествах. В особенности Джорджу Булю<sup>27</sup>, человеку, который забрал логику из области эзотерики и принес ее в царство математических вычислений, которые может понять школьник, два года изучающий алгебру.

Я хочу выразить мою особую признательность Л. Рону Хаббарду, основателю дианетики и саентологии, человеку, который забрал психологию из области мозга и вернул ее людям. Я имел честь работать с доктором Хаббардом в то время, когда его наука формировалась, и именно он зажег во мне искру, говорящую о том, что в жизни можно найти смысл и ее можно как-то улучшить.

*Д. Х. Стивенс Сентябрь 1979г.*

Тех, кого боги хотят уничтожить, они сначала сводят с ума.

*Эврипид<sup>28</sup>*

Тех, кого боги хотят свести с ума, они сначала лишают знания природы жизни и игр.

*Д. Х. Стивенс*

Если все игры — развлечение, и не имеют смысла, и если разложение ума на составные части — это осмысленная деятельность, то это не игра, но вполне может быть развлечением.

*Д. Х. Стивенс*

---

<sup>27</sup> Джордж Буль (1815-1864) — английский математик, заложивший в своих работах основы математической логики.

<sup>28</sup> Эврипид (приблизительно 485-406 до н. э.) — греческий автор трагедий. Среди его наиболее известных драм — “Электра”, “Медея”, “Ипполитус” и др.

Не нужно верить в теорию, прежде чем практические упражнения начнут работать для вас; просто считайте ее возможной, вот и все. Даже то, что практическая часть работает, не делает теорию истинной, так как есть много возможных теорий, из которых можно вывести эту практику. Однако до тех пор, пока практическая часть не оказалась неработающей, вполне можно считать теорию полезной. О любой теории нельзя сказать ничего большего. Ее правильность или неправильность зависят от того, как хорошо она объясняет законы природы, а не от того, что люди о ней думают.

Во всех известных мне применениях этой теории она может объяснить наблюдаемые явления. Однако я буду первым аплодировать любому, кто сможет объяснить все эти факты с помощью более простой теории, из которой будут выведены еще более работоспособные практические упражнения. (Оккам<sup>29</sup> — мой старый друг.)

---

<sup>29</sup> Оккам — Вильям Оккамский (приблизительно 1285-1349). Английский монах и философ. Предложил принцип, известный ныне как “Лезвие Оккама”. Принцип гласит: “При попытке объяснить что-либо, пользуйтесь наименьшим числом предположений”; иными словами: “Из всех возможных объяснений, выбирайте самое простое”.

## ТЕОРИЯ

### Игра жизни, основные определения

Жизнь — это духовное явление. У нее есть четыре основных способности:

1. Она может создавать.
2. Она может уничтожать.
3. Она может знать.
4. Она может не знать.

Эти действия осуществляются постулатами<sup>30</sup>. Постулат — это причиняющее соображение (мысль или идея).

То, что создается, уничтожается, известно или неизвестно, называется эффектом<sup>31</sup>.

1. Цель создания эффекта — сделать его известным.
2. Цель уничтожения эффекта — сделать его неизвестным.
3. Цель знания — знать.
4. Цель незнания — не знать.

1) и 3), 2) и 4) — это дополняющие<sup>32</sup> постулаты. Они увеличивают взаимную симпатию.

1) и 4), 2) и 3) — это противостоящие<sup>33</sup> постулаты. Они уменьшают взаимную симпатию.

Противостояние постулатов называется игрой. Цель игры состоит в том, чтобы развлекаться. Все противоречия постулатов — это в сущности игры, хотя они и могут называться по-другому. Из-за заражения противостоящими постулатами все игры склонны уменьшать способность

---

<sup>30</sup> Постулат: самостоятельно созданная истина. Хороший пример постулата — “Да будет свет!”.

<sup>31</sup> Эффект: результат постулата. Например, свет — это эффект постулата “Да будет свет!”.

<sup>32</sup> Дополняющие постулаты: например, если вы хотите, чтобы кто-то вам что-то рассказал, и он рад это сделать, то ваш постулат “Чтобы мне рассказали” и его постулат “Рассказать” дополняют друг друга и увеличивают вашу взаимную симпатию.

<sup>33</sup> Противостоящие (противоречащие) постулаты: например, если вы догоняете кого-то, а он не хочет, чтобы вы его догнали, то ваш постулат “Догнать” и его постулат “Чтобы меня не догнали” противостоят (противоречат) друг другу и уменьшают взаимную симпатию.

индивида постулировать. Могущество индивида — это его способность делать свои постулаты действенными.

Игра выигрывается, когда проигравший убеждается в постулатах выигравшего. Поэтому все игры — это в сущности соревнования по взаимному убеждению, и все проигрыши — это в сущности проигрыши в постулировании. (При исследовании того, что называется по-разному инграммами, травмами и т. п., оказывается, что это проигрыши в постулировании).

Проигрыш в постулировании мы назовем подавлением.

Подавление постулата противника в игре мы назовем проступком (овертом).

Подавление собственных постулатов другим игроком мы назовем оправданием<sup>34</sup>.

Различие между парами выигрыш/проигрыш и проступок/оправдание очень тонкое, и определяется только тем, насколько ценной считается игра. Если игра незначительная, то в ней применяются понятия выигрыш/проигрыш; если игра серьезная (важная), то в ней применяются проступок/оправдание.

Из-за того, что выигрыш приводит к концу игры — и таким образом к потере игры — выигрыш и проигрыш это подчиненные соображения по отношению к самой игре. Поэтому игра стоит выше соображений выиграть/проиграть. Правило всех игр состоит в том, что намеренное понижение своих способностей для того, чтобы быть наравне с противником, неизбежно приводит к навязанному проигрышу.

Отсюда и парадокс всех игр:

- а) Все игры играют для развлечения.
- б) Всегда выигрывать скучно.
- в) Если допускать проигрыш, то в конце концов заставят проиграть.

Поэтому все игры в конце концов приводят к проигрышу.

Это нисходящая спираль<sup>35</sup> способностей индивида во вселенной. (Если игрок проиграл в игре, которая считается серьезной, то все, что он может сделать — это обвинить победителя в подавлении. Таким образом, обвинение — это приписывание ответственности за исход игры с подразумеваемой неправотой. Если победитель принимает это обвинение — тоже подавление постулатов — то он чувствует вину. Обвинение и вина — это две стороны одной монеты: где одно, там и другое. Это неразлучная парочка.)

Игры играют в пространстве и требуют времени для завершения. В отсутствии игр пространство и время перестают существовать. Таким образом, противоречащие постулаты увековечивают пространство и время, а дополняющие постулаты уничтожают его. Игра, чтобы в

---

<sup>34</sup> *Оправдание (мотиватор): проступок другого по отношению к игроку, который привел к подавлению его постулатов. Он называется оправданием, потому что он оправдывает собственные подавляющие поступки игрока.*

<sup>35</sup> *Нисходящая спираль: постепенное понижение уровня игры. На каждом её витке игры повторяются, но со все меньшими и меньшими способностями.*



неё стоило играть, должна содержать что-то, что считается ценным. Ценность зависит от соображения красоты и увеличивается редкостью. Но так как соображения ценности и красоты создаются жизнью, жизнь ценнее всего остального. (Цивилизации неизбежно деградируют, если теряют эту истину.)

Дополняющие постулаты усиливают жизнь; противоречащие постулаты ослабляют ее. Поэтому игры, хотя и считаются развлечением, неприятны тем, что уменьшают “количество жизни”, которое есть у индивида.

По самой своей природе игры могут становиться навязчивыми и приводить к уменьшению жизни — вплоть до того, что индивид забывает истинную природу жизни, постулатов и игр. В конечном счете такое положение дел исправляется только применением дополняющих постулатов. Таким образом, дополняющие постулаты, если их применить, способны прекратить все игры.

## Само-определяющие и все-определяющие постулаты

Каждое из четырех основных действий жизни состоит из пары постулатов:

1. Постулат, создающий эффект, и постулат о том, что эффект будет известным.
2. Постулат, уничтожающий эффект, и постулат о том, что эффект будет неизвестным.
3. Постулат знать эффект и постулат о том, что эффект будет сделан известным.
4. Постулат не знать эффект и постулат о том, что эффект будет сделан неизвестным.

Таким образом, в каждом из основных действий каждый постулат дополняет и усиливает свой парный постулат.

Итак, структура постулатов индивидов следующая:

САМ Я	ДРУГИЕ
1. Делать известным.	Знать.
2. Делать неизвестным.	Не знать.
3. Знать.	Делать известным.
4. Не знать.	Делать неизвестным.

Постулат “самого себя” находится на одном конце линии общения и называется само-определяющим постулатом (СО); постулат “других” — это тот постулат, который вы вкладываете в другой конец линии общения, и он называется все-определяющим постулатом (ВО). Поэтому, когда два индивида на разных концах линии общения принимают соответственно (1) и (3), или (2) и (4), их само-определяющие и все-определяющие постулаты отлично сочетаются и происходит

понимание. Однако когда они принимают (1) и (4), или (2) и (3) соответственно, их СО и ВО постулаты вступают в конфликт, и понимание уменьшается.

Закон всех игр состоит в том, что подавляющий проигрыш заставляет индивида навязчиво принять все-определяющий постулат его противника. Этот постулат навязывается ему на его конце линии общения. Игру можно считать конфликтом постулатов, в котором индивид старается убедить противника в своем собственном (ВО) постулате, сопротивляясь направленному против него (ВО) постулату противника. Все игры, несмотря на их кажущуюся сложность, можно сократить до этой основы и таким образом понять.

Все игры содержат убеждение других. По определению убеждение — это навязывание знания. Навязанное знание называется важностью. Важность — это основа любой значимости. По существу важность — это “должен”.

В играх наши четыре основные способности превращаются в постулаты:

СО	ВО
1. Должно быть известным.	Должен знать.
2. Должно быть неизвестным.	Должен не знать.
3. Должен знать.	Должно быть известным.
4. Должен не знать.	Должно быть неизвестным.

То, что считается важным, склонно сохраняться и становиться более твердым. Твердость и постоянство, потребность в них, являются основными проявлениями убеждения в играх. Вещи делаются более твердыми и более стойкими для того, чтобы убедить других в их существовании. Этот механизм полностью обратим: то, что сохраняется и твердо, склонно считаться важным.

Любая важность относительна и ее можно оценить по отношению к любой другой важности. Нет абсолютных важностей. То, что индивид считает важным, касается его самого и игр, в которые он играет.

Поэтому любая область знания, которая постулирует абсолютную важность, противоречит законам природы. (Поиск более глубокого смысла в жизни или в уме — это поиск предыдущей или большей важности. В связи с тем, что всякая важность относительна, это бесплодный и бесконечный поиск. В прошлом различные исследователи в этой области утверждали, что обнаружили более или менее абсолютные основные важности (“секс”, “выживание”, и т.д.) и, исходя из этого, разрабатывали свою терапию. Теперь мы можем ясно видеть, почему они потерпели неудачу. Суть в важности. Обнаружив это, мы можем перестать ее искать.)

Количество убеждения, которое требуется для того, чтобы убедить индивида в существовании постулата, зависит от индивида и от игр, в которые он играет. Правила игры — это соглашения индивидов о позвольительной игре. Однако поскольку правила игры это тоже постулаты, и поскольку они стоят ниже постулатов игр, они тоже становятся предметом игр.

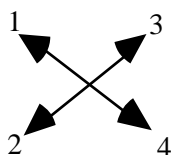
Поэтому “Закон”, “Справедливость”, и т.д. становятся условиями игр, которые стоят ниже основных законов игр и подчиняются их действию. Любое введенное правило игры сразу же

становится предметом игр. Поэтому единственные непреложные законы — это четыре основные способности самой жизни. Все остальное преходяще.

Если мы соберем и пронумеруем наши четыре основных СО постулата, то мы получим:

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. Должно быть известным.   | 3. Должен знать.    |
| 2. Должно быть неизвестным. | 4. Должен не знать. |

Основные игры — это:



Эти четыре постулата мы назовем опорами основной игры. Противостояния показаны стрелками.

### Цикл проигрышей постулирования

В связи с тем, что невозможно играть в игру с эффектом, пока он не создан, все игры с эффектами начинаются с (1); из-за последовательных проигрышей постулирования индивид переходит от одной опоры к другой следующим образом:

Индивид в (1) противостоит (4), которого он старается убедить в том, что эффект должен быть известным; с другой стороны, (4) постулирует “Должен не знать” эффект, и его ВО постулат — “Должен быть неизвестным”. Если (1) проигрывает, он принимает ВО постулат (4), и переходит от опоры (1) к опоре (2) по отношению к эффекту.

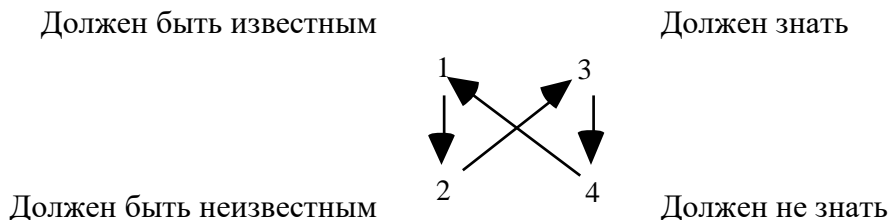
Теперь он бросил свою прошлую игру и противостоит новому противнику, (3), который старается знать эффект. Проигрыш в этой новой игре приводит к тому, что (3) навязывает (2) принятие своего ВО постулата “Должен быть известным”. Однако он уже не может принять этот постулат по отношению к эффекту, так как он проиграл в нем в предыдущей игре, поэтому он теперь бросает (2) и принимает роль<sup>36</sup> (3) с постулатом “Должен знать” по отношению к эффекту.

Теперь он противостоит своей старой роли (2) и поддерживает СО постулат “Должен знать” с ВО постулатом “Должен быть известным”. Дальнейший проигрыш заставляет его принять ВО постулат (2), “Должен не знать”, и перейти к опоре (4) с СО постулатом “Должен не знать”.

В этой новой и последней игре с эффектом ему противостоит (1), “Должен быть известным” по отношению к эффекту. Проигрыш в этой игре заставляет его принять постулат “Должен знать”. Однако он не может принять этот постулат по отношению к эффекту, так как уже проиграл в нем. Поэтому он переходит в роль (1) и с этого момента действует с заменителем эффекта. Он вынужден это сделать, так как все четыре постулата, СО и ВО, теперь в проигрыше, и дальнейшая игра с первоначальным эффектом уже невозможна.

<sup>36</sup> Роль (вэйланс): после проигрыша игрок может невольно подражать индивидуальности победившего с целью получить такое же могущество.

Этот цикл называется циклом проигрышей постулирования по отношению к эффекту. Движение по опорам следующее:



Эти четыре опоры составляют четыре опоры цели “Знать”. Все остальные цели тоже имеют четыре опоры, но при исследовании оказывается, что все они без исключения — это методы сделать известным, сделать неизвестным, знать или не знать. Поэтому они подчинены цели “Знать” и нам не нужно здесь их рассматривать.

Итак, оказывается, что прошлое индивида состоит из его различных злоключений в опорах цели “Знать”, связанных с последовательностью эффектов и заменителей эффектов. Этот путь при желании можно проследить назад во времени.

Нужно отметить, что сдвиг ролей всегда происходит по диагонали пакета целей. Роль, в которую входит индивид, называется выигрышной ролью; роль, из которой он выходит, называется проигрышной ролью. Поэтому опоры 1 и 3 — это выигрышные роли, а опоры 2 и 4 — это проигрышные роли. Переход от опоры 1 к 2, от 3 к 4 — это не смена роли, а просто наложение постулата “Должен не” на проигравший постулат “Должен”. Все смены ролей связаны с принятием новой индивидуальности, реальной или воображаемой.

## Состояние навязчивых игр с собственным умом

Хранилище этих переживаний по цели “Знать” по отношению к последовательности эффектов и заменителей эффектов мы называем умом. В таком случае ум лучше всего считать собранием прошлых важностей. В связи со своей внутренней природой прошлые важности имеют командную власть над индивидом в настоящем. Однако при соприкосновении с этими важностями и их переоценке по отношению к реальности настоящего времени, ум становится все менее стойким и все менее твердым, и в конце концов исчезает. Тем не менее индивид может когда угодно снова вложить новую важность в любую часть ума и она снова появится. Конечно, после достижения этого уровня ум уже не будет иметь командной власти над индивидом и будут полностью восстановлены способности индивида. Командная власть ума над индивидом — это командная власть содержащихся в уме постулатов. При соприкосновении с этими постулатами и их переоценке по отношению к реальности настоящего времени, ум как объект исчезает. Так как ум содержит только те постулаты, которые индивид вложил в него во время игр, ум не представляет особой ценности для индивида, и его лучше держать в исчезнувшем состоянии.

Индивид входит в игры на уровне желания; затем игры становятся навязанными, а потом подавленными. Оказывается, что индивид находится в состоянии игр по отношению к своим

прошлым играм. Так как хранилище этих старых игр называется умом, индивид находится в состоянии игр со своим собственным умом. Поскольку ум содержит его собственные прошлые постулаты, индивид никак не может выиграть у своего ума. В этой игре он может только проиграть. Примеры крайних проигрышей в этой игре мы называем сумасшествием. То, что называется загадкой ума — результат состояния навязчивых игр индивида с умом. Отношение индивида к своему уму или к какой-то его части может быть только одной из опор цели “Знать”. Поэтому ум ведет себя следующим образом:

Любая попытка повлиять на него (создать эффект) (Должен быть известным) вызывает в нем сопротивление влиянию (Должен не знать). Чем больше попытка повлиять на него, тем более сопротивляющимся ум становится.

Любая попытка уйти от него (Должен быть неизвестным) заставляет ум как бы преследовать индивида (Должен знать). Отсюда хорошо знакомое ощущение “застревания” в уме.

Любая попытка знать ум (Должен знать) заставляет ум как бы принять постулат “Должен быть неизвестным” и становится все более неуловимым.

Любая попытка сопротивляться уму (Должен не знать) заставляет ум сразу же навязывать себя индивиду (Должен быть известным) и подавлять его.

Именно это состояние навязчивых игр индивида с умом и незнание истинной природы этого состояния помешали исследователям в этой области. Состояние навязчивых игр с умом имеет заслуженную репутацию предмета, о котором труднее всего что-то обнаружить. Оно объясняет ту широко распространенную апатию, которую мы встречаем при упоминании какого-то изменения ума, так как большинство индивидов зашли в тупик в этом деле; они смирились с тем, что считают неизбежным. Понятно, что нельзя разобраться с умом, вступая с ним в игры, так как какую бы роль ни принял индивид, его ум неизбежно подавляет его.

Ключ к анализу ума — тренировка индивида в обнаружении и создании дополняющих постулатов; и распутывание клубка противоречащих постулатов, которым стал его ум. Ум как хранилище старых игр, то есть противоречащих постулатов, никак не защищен от применения и вкладывания дополняющих постулатов по отношению к содержащимся в уме эффектам. Короче говоря, мы устраним ум, постепенно побуждая индивида упражняться в создании дополняющих и противоречащих постулатов; создавать и переживать подавления (проступки и оправдания), играть в игры, и вообще овладевать четырьмя основными постулатами — и СО, и ВО — которые образуют круговорот под названием “Жизнь”. По ходу дела он обнаружит все о жизни; он также обнаружит свою истинную природу духовного существа.

## Классы проступков и оправданий

Зная строение игр и цикла проигрышей постулирования, мы теперь можем перечислить все возможные классы проступков и оправданий по отношению к эффекту. Можно перечислить их в порядке накопления во времени. У каждой опоры цели “Знать” есть проступок и оправдание, что дает нам всего 8 классов.

Опора 1

1) Заставил знать (проступок);

"Быть известным"	2) Помешали быть известным (оправдание);
Опора 2	3) Помешал знать (проступок);
"Быть неизвестным"	4) Заставили быть известным (оправдание);
Опора 3	5) Заставил быть известным (проступок);
"Знать"	6) Помешали знать (оправдание);
Опора 4	7) Помешал быть известным (проступок);
"Не знать"	8) Заставили знать (оправдание).

Для того, чтобы обращаться к этим проступкам и оправданиям по отношению к конкретному эффекту, нужно, конечно, прорабатывать их в обратном порядке, так как более поздние переживания склонны закупоривать более ранние. Все, что необходимо для устранения командной власти любого эффекта из ума — это разрядить эти проступки и оправдания. Можно видеть, что есть только четыре класса подавлений, и у каждого из них есть название в нашем языке:

Заставлять знать	—	Навязывать;
Мешать быть известным	—	Отвергать;
Мешать знать	—	Скрывать;
Заставлять быть известным	—	Разоблачать.

Навязывать/Отвергать и Скрывать/Разоблачать образуют пары, и связаны с одной из двух основных игр, а именно:

Опора 1) совершает проступок навязывания, и страдает от оправдания — отвержения.

Опора 2) совершает проступок скрывания, и страдает от оправдания — разоблачения.

Опора 3) совершает проступок разоблачения, и страдает от оправдания — скрывания.

Опора 4) совершает проступок отвержения, и страдает от оправдания — навязывания.

## Личностные черты основных постулатов

Люди склонны — повторяю, склонны — более или менее фиксироваться на одной из опор основной игры, и приобретать личностные черты постулата, который они выполняют. Например:

Должен быть известным. Поток наружу. Экстрверт. Убеждающий. Творческий. Часто ревнивый. Совершает проступки навязыванием и очень огорчается отвержением. Он попал в эту опору, когда его подавил “Должен быть известным”, чью роль он теперь играет.

Должен быть неизвестным. Ограниченный поток внутрь. Застенчивый. Хитрый. Замкнутый. Одержим “уединением”. Склонен собирать массу и богатство просто потому, что не может их

выдавать наружу. Совершает проступки скрыванием и очень беспокоится, что его тайные махинации будут раскрыты. Он попал в эту опору, когда был в опоре “Должен быть известным” и его подавил “Должен не знать”. Теперь он выполняет ВО постулат того, кто его подавил, “Должен быть неизвестным”.

Должен знать. Поток внутрь. Пронырливый. Любопытный. Склонен быть очень чувственным. Требуется открытых линий общения. Ненавидит тайны и любит их раскрывать. Хорошо решает головоломки. Совершает проступки разоблачением и просто ненавидит, когда от него что-то скрывают. Он попал в эту опору, когда его подавил “Должен знать”, чью роль он теперь играет.

Должен не знать. Ограниченный поток внутрь. Отвержение. Навязчиво расстраивает дела. Разрушитель. Совершает проступки отвержением, и очень не любит, когда ему что-то навязывают. Он попал в эту опору, когда был в опоре “Должен знать” и его подавил “Должен быть неизвестным”. Теперь он выполняет ВО постулат того, кто его подавил, “Должен не знать”. Он был подавлен скрыванием.

Большинство людей — составные типы, но иногда встречаются почти что “чистые” типы. Также можно увидеть, что класс оправданий, на которые жалуется индивид, говорит не только о том, какие проступки он навязчиво совершает и какую опору основной игры он выполняет, но и о том, как он попал в эту опору. Поэтому эти сведения очень ценны, когда имеешь дело с умом.

## Устранение времени

Весь секрет устранения любой умственной массы состоит в переоценке ее важности по отношению к реальности настоящего времени. В тот момент, когда она будет считаться настолько незначительной, что нет никакой необходимости сохранять ее, эту массу будет легко сделать неизвестной и она сразу же исчезнет. Пока масса считается важной, она сохраняется, и индивид знает о ней, даже если отчаянно пытается не знать ее. Пытаться силой устранить массу, продолжая считать ее важной — верх глупости, и приводит только к путанице и неудаче. Поэтому переоценка прошлых важностей — это единственный шаг, необходимый для устранения любой умственной массы. Так как успешную психотерапию можно определить как систему устранения нежелательных умственных состояний, мы видим, что эти сведения жизненно необходимы для наших целей.

Оказывается, что хотя способность приписывать важность и лишать важности является врожденной, она требует некоторого внимания на пути к свободе.

Приписывание соображения неважности после того, как посчитал умственную массу важной — это всего лишь попытка обесценить ее (“Должен не знать”) и это просто еще один метод пытаться устранить ее силой. Поэтому нам не нужно заниматься неважностью. Тот, кто понял, что необходимость считать вещь неважной — это тоже важность, почувствовал вкус всего этого. Суть в важности; неважность уладится по ходу дела.

Индивид в своем все более и более бурном состоянии игр с собственным умом старался обесценивать его, надеясь, что ум уйдет и оставит его в покое. Последовательность была следующей:

Ум считается последовательностью прошлых сцен<sup>37</sup>;

Ум считается картинками прошлых сцен;

Ум считается воспоминаниями, не существующими объективно;

Ум считается структурами в мозге.

Истина состоит в том, что индивид может смотреть на сцены. Он может смотреть на “теперешние” сцены и он может смотреть на “тогдашние” сцены. Единственное различие в том, что “теперешние” сцены — это сцены “сейчас”, а “тогдашние” сцены — это сцены “тогда”. Если “тогда” менее реально, чем “сейчас”, то это только потому, что сам индивид устроил это так. Индивид может общаться только через расстояние. Он не может общаться через время. Поэтому если он смотрит на “тогда”, он смотрит на него сейчас. На что бы он ни смотрел, он смотрит на это сейчас.

Индивид может наблюдать “сейчас” с любой точки зрения. Он может наблюдать “тогда” с любой точки зрения. Каждый момент времени — это полная вселенная, которую индивид может наблюдать. (Под “точкой зрения” здесь имеется в виду “точка, с которой смотреть”, а не взгляды и убеждения.) У индивида есть врожденная способность наблюдать любую частицу, когда-либо созданную в этой или любой другой вселенной, с любой желаемой точки зрения. Он может также уничтожить любую из этих частиц, если захочет. Согласие на это других зависит только от того, насколько он убедителен; он может уничтожить любую частицу без согласия других. Другие могут предпочесть сохранить эту частицу, и в конечном счете это зависит только от них. Для того, чтобы выйти из ловушки, не обязательно брать с собой всех остальных. Считать по-другому означает не давать другим права на собственные убеждения — это тоже ловушка.

Любые изменения, которые вы вызываете, изменения в “тогда” или изменения в “сейчас”, вы вызываете сейчас. Поэтому любые изменения, сделанные в “тогда” после того как “тогда” произошло, не производят изменений в “сейчас”. Таким образом раскрывается ложь так называемого парадокса времени.

Если эту идею сложно понять, то только из-за привычки движения во времени. Эту иллюзию вызывает пойманность в массе, сохраняющейся во времени. Только частицы, эффекты создаются, сохраняются и в конце концов уничтожаются. Духовное существо, создатель всех этих постулатов, неподвластно времени. Когда полностью понимаешь это, легко видеть, что изменение прошлого не производит изменений в настоящем.

Закон двойственности. Он утверждает, что приписывание важности чему-то автоматически приписывает важность противоположности или отсутствию этого. Поэтому если жизнь считается важной, то смерть — отсутствие жизни — также важна. Если считается важным понятие “сам я”, то также важно понятие “не-я”. В этом законе мы видим природу нарастания и нескончаемости игр.

Сравнительное оценивание вещей достигается нахождением их различия и сходства. Легкость оценки обратно пропорциональна тому, насколько они считаются разделенными в пространстве и времени. Поэтому легче всего оценивать, когда две вещи помещаются рядом в один и тот же

---

<sup>37</sup> Сцена — место действительных или воображаемых событий; ситуация или случай в реальной жизни; часть спектакля или фильма, в которой разворачивается непрерывное действие.



момент времени. Еще легче оценивать, когда две вещи наблюдаются одновременно, потому что не затрачивается время на перемещение внимания с одной вещи на другую.

Таким образом, важность “тогда” и “сейчас” лучше всего оценивается при одновременном наблюдении в один и тот же момент времени — сейчас.

Одновременное наблюдение сцен “тогда” и “сейчас” называется “Устранение времени”. Это название происходит от того, что одновременное наблюдение устраняет временное разделение “тогда” и “сейчас”, и устраняет таким образом командную власть прошлой сцены.

То, что устранено во времени, уже не имеет командной власти над индивидом. Способность устранять время — врожденная, но из-за состояния навязчивых игр с прошлым эта способность в большей или меньшей степени потеряна, и многим придется учиться этому сначала. Есть упражнения для улучшения этой способности.

Устранение времени — это основа любой психотерапии. Когда пациент рассказывает своему терапевту о прошлом событии, он устраняет это событие во времени, так как терапевт и происшествие приводятся в один и тот же момент времени — сейчас.

Однако индивид может научиться устранять время соло<sup>38</sup> и избавиться от потребности в отдельном терапевте. Устранение времени никак не зависит от присутствия другого человека. По мере того как индивид все больше и больше овладевает этим мастерством, он выходит на такой уровень, когда отдельный терапевт не только не нужен, но и замедляет продвижение пациента; он может устранять время гораздо быстрее, чем за этим может проследить любой отдельный терапевт, и необходимость сообщения достижений терапевту все больше затормаживает продвижение.

Люди всегда знали, что полезно рассказывать о своих неприятностях другим, но они приписывали это какому-то качеству другого человека или самому разговору. Это не так. Пользу давало устранение времени: одновременное общение с “тогда” и “сейчас”. Теперь, когда известна истинная причина, отдельный терапевт требуется только до тех пор, когда пациент убедится в способности работать самостоятельно. С точки зрения терапевта это вопрос помощи другому до тех пор, когда он сможет помочь себе сам. Любая помощь должна даваться с учетом этого вопроса. Любой другой подход, хотя и может быть более выгодным для терапевта, не направлен на наибольшую пользу для пациента.

Ум похож на книгу. Хотя вначале индивиду может требоваться отдельный терапевт, чтобы читать эту книгу, нужно поощрять индивида читать ее самому, а иначе он будет всегда нуждаться в терапевте. Нельзя допускать возникновения зависимости от терапевта, и пациента нужно всегда поощрять стоять на своих собственных ногах. Это его ум. Он создал его; он сохраняет его, и в конечном счете только он может устранить его.

Только интенсивность состояния навязчивых игр между индивидом и его прошлым определяет, может ли индивид самостоятельно выйти из ловушки, или ему для начала нужна помощь отдельного терапевта. Есть тест, который легко определяет, может ли индивид с самого начала работать соло, или ему сначала требуется помощь отдельного терапевта.

---

<sup>38</sup> Соло: самостоятельно, в одиночку. Имеется в виду самостоятельное выполнение упражнений.

В связи с природой состояния навязчивых игр между индивидом и его прошлым, чем больше он готов устранять время, тем меньше ему нужно устранять время. Очень скоро он устраняет во времени все доступные сцены и ему нужно активно возбуждать свое прошлое для продолжения упражнения. Он скоро превращается из раболепной жертвы, которая боится тронуть свой ум, в торжествующего победителя, преследующего остатки армии противника.

## **Жизнь и формы жизни**

Жизнь — это несомненно самое богатое явление на поверхности этой планеты, как и во всей вселенной. Чтобы убедиться в этом, достаточно только взглянуть через микроскоп на каплю воды из лужи или осознать то, что каждая клетка тела жива сама по себе. Каждая форма жизни — это скопление клеточных организмов, организованных и управляемых “высшей” жизнью. Эта иерархия приводит к индивиду, который откликается, если его назвать по имени. Именно он выполняет упражнения.

Человеческое тело — это тоже форма жизни и сложная клеточная структура. Это млекопитающее, член так называемого семейства высших обезьян. Знание привычек еды, спаривания, культурных и социальных привычек этой обезьяны очень ценно для любого, кто хочет пойти по этому пути. Узнайте эту обезьяну, частью тела которой вы себя считаете, потому что это знание окажется вам очень полезным. Многие люди провели полжизни, воюя с одной из унаследованных социальных или культурных привычек этой обезьяны, и в конце концов сошли в могилу, проиграв в этой борьбе. Когда вы пытаетесь бороться с эволюционной историей этой обезьяны, вы проигрываете. У нее есть определенные основные требования, и несколько своеобразных шаблонов поведения. Научитесь жить с ними, потому что вы ничего не измените, борясь с ними; вы можете сделать обезьяну больной, а себя несчастным. Незнание истинной природы человеческой обезьяны как формы жизни вызвало неисчислимые страдания за историю человечества. Если вы пройдете по этой дороге достаточно далеко, вы однажды оставите эту обезьяну, но вы освободитесь от нее только тогда, когда вы ее хорошо поймете.

## **ПЕРВОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К РАЗДЕЛУ “ТЕОРИЯ”**

### **Четыре основных дополняющих постулата**

#### **Быть известным**

Это созидающий постулат; постулат, который создает эффект. Его все-определяющий (ВО) постулат, который соответствует ему на другом конце линии общения — “Знать”. Двойная структура постулатов присутствует даже тогда, когда эффект создается только для создателя; в этом случае он просто отвечает на свой собственный ВО постулат и знает свое собственное создание.

Время — это постулат “Продолжать быть известным” и это постулат, вводящий постоянство в создание. В играх есть много методов обеспечения постоянства так, чтобы другим было трудно уничтожить созданное. Самый основной метод — ложь, то есть название созданного чем-то другим. Тогда тот, кто воспринимает созданное, видит только ложь, и не может уничтожить скрытый первоначальный постулат. Поэтому на этом этапе игры очень немногие вещи являются тем, чем кажутся, и царят иллюзии.

С этим постулатом не связано никаких экранов, но много экранов связано с противоречащим постулатом “Должен не знать”. (См. дальше.)

#### **Быть неизвестным**

Это уничтожающий постулат, постулат, который уничтожает эффект. Соответствующий ВО постулат на другом конце линии общения — “Не знать”. Однако в связи с различными механизмами постоянства, в наши дни сложно уничтожить для всех кусочки вселенной. Поэтому постулат уничтожения уже давно стал постулатом скрывания. Индивид, уже не способный уничтожить эффект, удовлетворяется тем, что прячет его. Для этого есть много способов, самый распространенный из них — завесить эффект экранами. Самые непроницаемые экраны — черные, и вы обнаружите много липкой черноты, связанной с этим постулатом.

На самом деле механизм лжи, используемый “Быть известным” для достижения постоянства созданного — это попытка замаскировать истину и является частью “Быть неизвестным”, но я включил его для удобства в предыдущий параграф. “Быть неизвестным” тоже использует механизм лжи, еще больше маскируя истину, чтобы никто не узнал эффект, даже если найдет его.

Все это очень хитро и неувидительно, что люди идут в религию и молятся, чтобы Всевышний<sup>39</sup> распутал вместо них эту неразбериху.

### **Знать**

Это постулат, который позволяет индивиду знать эффект. Соответствующий постулат на другом конце линии общения — “Быть известным” — чтобы он мог знать эффект.

Со знанием не связано никаких экранов и черноты, но так как этому постулату в игре противостоит “Быть неизвестным”, то в поисках этого постулата вы время от времени будете встречать довольно много темноты. Просто проходите через нее и понимайте, что происходит, вот и все.

### **Не знать**

Это постулат “не-восприятия”; он позволяет индивиду не знать эффект. Соответствующий ВО постулат на другом конце линии общения — “Быть неизвестным”.

Нужно четко различать этот постулат от постулата “Быть неизвестным”. “Быть неизвестным” — это постулат уничтожения или скрывания, “Не знать” — это только желание не воспринимать эффект. Пример использования этого постулата — духовное существо, смотрящее сквозь стену; оно предпочитает “Не знать” стену, чтобы воспринимать находящееся с другой стороны стены. Однако в связи с постулатами постоянства вселенной постулат “Не знать” вырождается в попытку уничтожить нежелательный эффект силой, а затем при неудаче этого, спрятать от себя эффект за экраном — обычно из черноты. Эти экраны сильно отличаются от экранов, связанных с “Быть неизвестным”, они гораздо тверже и почти что ломкие. Это “противоударные” экраны, предназначенные для использования против самых воодушевленных “Должен быть известным”, встречаемых в игре. Если вы столкнетесь с этими экранами, то почувствуете их как будто черный мрамор. Но иногда экраны “Должен не знать” довольно прозрачны и похожи на сверхпрочное стекло. Все связанные с “Должен не знать” экраны твердые и явно предназначены для сопротивления любому эффекту. Люди, которые очень привязаны к этому постулату, тоже становятся в чем-то ломкими и твердыми. Они буквально “ломаются” при невыносимом стрессе.

## **Все-определяющие (ВО) постулаты**

Это скрытые постулаты жизни; не потому, что их скрывают, а потому что люди-материалисты не могут найти им место в своих теориях о жизни и поэтому склонны игнорировать их существование. Каждый знает о само-определяющих (СО) постулатах, но немногие подозревают о существовании их ВО двойников на другом конце линии общения. Из-за того, что о них не знают или обычно игнорируют, они часто очень эффективны.

Например, сколько людей могут устоять перед бездомным котом, который подходит и смотрит на вас своими большими просящими глазами? Хотя вы и не подозреваете этого, но внезапное желание дать ему блюдечко молока и хороший теплый дом — скорее его ВО постулат,

---

<sup>39</sup> *Всевышний: Бог. Даже если он есть, свои проблемы нужно решать самостоятельно.*

чем ваш СО! Так как животные полностью естественны и их не научили обратному, то они полностью используют свои ВО постулаты, делая добровольными рабами “таких умных и рассудительных” людей. Дети — тоже мастера в ВО постулатах; их еще не научили тому, что это невозможно.

Большая часть вашей работы — упражнения по развитию ваших ВО постулатов и осознание ВО постулатов других, потому что в нашей цивилизации они стали почти полностью игнорируемой стороной жизни. То, что называется “притягательной силой” личности — это сознательное или неосознанное использование ВО постулатов. Все “воздействия на расстоянии” — это ВО постулаты. Научитесь использовать их, потому что это неотъемлемая часть ваших способностей.

Люди-материалисты бесконечно озадачены и заинтригованы парапсихологическими способностями, когда индивиды знают и создают эффекты на расстоянии или во времени. В наши дни это обычно ВО постулаты, которые настолько же удивительны для их создателей, как и для ученых-исследователей. Большинство из этих проявлений довольно элементарны и не сравнимы с тем, что может получиться, когда индивид сознательно овладеет этим механизмом.

## **Индивидуальность**

Это та роль, которую индивид принимает в игре. Как и любой другой эффект, она создана и подчиняется общим законам эффектов. Поэтому как только индивидуальность считается важной, она склонна сохраняться, становится все более твердой, и получать командную власть над индивидом.

## **Разумность**

Это способность оценивать сравнительные важности; способность замечать различия и схожести между ними. Человек может быть очень знающим, но если он не может оценивать то, что он знает, он невероятно глуп. Дети на первый взгляд глупы, но это не так. Ребенку просто не хватает сведений и опыта, и поэтому ему не с чем сравнивать то, что он воспринимает. Именно поэтому дети так доверчивы и легковерны. Вообще-то говоря, в рамках имеющихся сведений дети гораздо умнее взрослых.

Глупость — это неспособность оценивать сведения.

Невежество — это недостаток данных для оценки.

## **Смерть**

Это потеря тела. В наше время она считается огромной утратой и временно бросает индивида в такое ощущение упадка, что он забывает только что прожитую жизнь; смерть заставляет его перейти в “Должен не знать” по отношению к жизни (смотри таблицу). Без тела он считает себя никем — буквально никем. Поэтому в последующей жизни он мало помнит, если помнит вообще,

прошлую жизнь. Это все, что с этим связано. Когда индивид поднимается выше, воспоминания о прошлых жизнях постепенно возвращаются к нему.

## **“Не могу”**

“Не могу” — это ощущение подавления своих постулатов. Строеие “Не могу” это “должен” против “должен не”. Невозможно работать с “Не могу”. Оно дает апатию, апатию, апатию — а потом для разнообразия еще большую апатию. Работайте с противостоящими “Должен” и “Должен не” (см. таблицу), и вы достигнете успеха.

## **Эмоции**

Это частицы, создаваемые индивидом, чтобы дать знать другим людям, как идет игра. Есть шкала эмоций от апатии до безмятежности. Это очень легкие частицы, и как только вы вступаете с ними в контакт при воспроизведении в памяти, они изменяются на другие, более высокие по шкале.

## **Ощущения**

Это частицы, которые встречаются на границе между противостоящими постулатами. Как и у эмоций, у ощущений есть шкала. Когда собственное пространство расширяется, ощущения меняются на более высокие по шкале. Боль это ощущение в очень сплюсненном пространстве. Выше идет сексуальное ощущение. Затем щекотка. Еще выше тепло. Затем электрические ощущения. Затем цвет, и в конце концов на вершине шкалы чистая эстетика (ощущение красоты). Это, конечно, только основные отметки на шкале ощущений. Между ними есть огромное количество переходных ступеней. Эмоции и ощущения очень неуловимы при соприкосновении с ними во время воспроизведения в памяти; они сразу же исчезают и становятся чем-то более высоким по шкале.

## **Долгая ночь души**

Вещи являются тем, чем они являются. Они находятся там, где находятся. Узнавайте их, исследуя их там, где они находятся. Если вы хотите больше узнать о стене, исследуйте стену. Все об этой стене можно узнать именно там, где находится стена. Не нужно идти и говорить с тем, кто построил эту стену. Это хороший способ больше узнать о строителе, но плохой способ узнать о построенной стене. Разговор со строителем с целью больше узнать о стене называется поиском предыдущей причины.

Человечество искренне верит, что единственный способ больше узнать об уме — это выбрать в нем какой-то эффект и найти где-то глубже причину этого эффекта. Затем, обнаружив то, что выглядит причиной, посчитать его эффектом, и начать поиски его причины еще глубже в уме. И так далее. Таким образом идет поиск первопричины; причины, которая не была эффектом

предыдущей причины. При обнаружении первопричины весь ум исчезнет в клубах зеленого дыма — по крайней мере так утверждает теория.

При обращении с материальными объектами эта теория имеет некоторые основания. Один бильярдный шар сталкивается с другим на столе и приводит его в движение; движение второго шара действительно вызвано ударом первого шара. Но что вызвало движение первого шара? Конечно, игрок! Индивид, который играет в бильярд. Если не учитывать игрока, то можно бесконечно искать первопричину.

Поиск первопричины ума без учета живого существа, которое создало и сохраняет ум — это бесполезный поиск, так как первопричина разыскивается там, где ее невозможно найти. Первое необходимое условие для обнаружения — это искать там, где можно найти. Все, что можно найти в уме — это эффекты. Там нет причин, и поэтому вы их в уме не найдете. Поэтому утверждение, что одна часть ума является причиной другой — ложь, и в поисках этой лжи нельзя обнаружить истину. Бесконечное копание в уме в поисках первопричины называется “Долгой ночью души”. Это очень длинная ночь; она продолжается вечно. После истечения теоретической бесконечности времени вы выходите из той же двери, в которую вошли — намного, намного грустнее, и не мудрее.

Все, что вы хотите знать о любом эффекте в вашем уме, находится именно в этом эффекте и в вашем отношении к нему прямо сейчас. Уходить в сторону и искать глубже в вашем уме причину этого эффекта означает обрекать себя на долгую ночь души. Не идите туда, потому что после этого вас может больше никто не увидеть.

## **Скрытое воздействие: само-исполняющееся пророчество**

В поисках причины своих затруднений человечество за века указывало пальцем на что угодно. Вряд ли что-то избежало этого озлобленного взгляда. Солнце, луна и звезды были первыми претендентами; затем пришли черти и то, что воет ночью. Очень рано человек обнаружил, что не стоит приписывать свои неприятности чему-то легко воспринимаемому, потому что можно очень легко опровергнуть это предположение! Эта область быстро сузилась до тех вещей, которые сложно воспринимать; до скрытого. Так родилось “скрытое воздействие”. Для полной убедительности, конечно, скрытое воздействие должно быть не только скрытым, его должно быть совершенно невозможно воспринять. Тогда предположение о том, что это причина неприятностей человечества, невозможно опровергнуть; никто не может прийти и сказать, что он воспринял эту вещь и она оказалась совершенно безобидной. Прогресс науки, бесконечно принося все больше и больше из царства неизвестного в царство известного, также переносит скрытое влияние все дальше и дальше от неизвестного к тому, что невозможно узнать. На самом деле сама наука стала главным источником того, что невозможно узнать. Например, сегодня наука утверждает, что основа личности (и следовательно, наверное, всех неприятностей), находится в сверх-микроскопических частицах в генах тела — с толстым намеком на то, что даже если выделить несколько миллиардов долларов на исследования, то все равно вряд ли мы когда-нибудь сможем вообще воспринять эти частицы. Даже если эти сверх-микроскопические частицы будут однажды восприняты и окажутся все-таки безобидными, будет немедленно выдуманное новое скрытое воздействие. И игра будет продолжаться.

Если вещи, постулируемые как скрытые воздействия, воображаемы или очень безобидны, эта игра только делает людей более жалкими; но если эти вещи действительно существуют, то все происходит совсем по-другому. Например, все когда-то родились, но мало кто может вспомнить в деталях это событие. Есть целый класс возможных скрытых воздействий среди событий, которые произошли со всеми, но которые мало кто может вспомнить, как это происходило с ним. Преимущество этого класса в том, что нельзя сказать, что воздействие воображаемое и сразу его опровергнуть. Другими словами, идея может убеждать людей в своей истинности — основное необходимое качество скрытого воздействия. Так как этот класс возможных скрытых воздействий почти что бесконечен, это очень благодатная почва для любого, кто хочет создать убедительное скрытое воздействие. Несколько возможностей в этом направлении уже исследованы. Среди них: секс, боль, вина, выживание, бессознательность. Этот список все время увеличивается — как вы обнаружите, если вы читаете психологические журналы.

Пожалуйста поймите, что я не утверждаю, что создатели этих теорий просто хотели хорошо заработать (хотя недобросовестные люди, понимающие этот принцип, могут хорошо заработать). Многие из авторов этих теорий были увлеченными исследователями и искренне верили в то, что их исследования нашли ответ по крайней мере на некоторые затруднения человечества. Нет, я просто хочу указать на то, что у механизма скрытых воздействий есть свои опасности.

Возьмем для примера рождение. Насколько я знаю, сейчас еще ни один из исследователей не заявил, что рождение — это главная причина неприятностей человека, хотя я не удивлюсь, если кто-то об этом заявит! Потому что рождение удовлетворяет всем требованиям хорошего, убедительного скрытого воздействия:

а) Оно случилось с каждым.

б) Его трудно вспомнить.

в) Оно содержит определенное количество огорчений независимо от того, что о нем говорится позже.

Итак, вы подходите к человеку и говорите: “Источник ваших неприятностей, господин Джонс, находится в вашей травме рождения. Так как это самое первое, что с вами произошло, то оно является основой всех ваших последующих неприятностей”. Он сразу же увидит, что сказанное вами может иметь долю истины. Затем вы добавляете: “Когда мы поднимем вашу травму рождения, то вы узнаете основу всех ваших психологических затруднений, и все они сразу же исчезнут”.

Все это звучит очень правдоподобно, не так ли? Но что происходит, когда человек убеждается в том, что вы правы? Теперь его травма рождения стала по его мнению вещью огромной важности. Она сразу же станет более твердой и стойкой. Вполне возможно, что любые боли, которые он испытывал во время травмы рождения, сразу же возникнут в его теле, и он сразу же переживет эмоции, которые он испытывал во время рождения. Это, конечно, берется как доказательство того, что травма рождения является основой его затруднений.

Пророчество становится само-исполняющимся!

Теперь вы видите опасность? Предположим, что какой-то реальный, а не полностью воображаемый эффект, считается основной причиной неприятностей. Сразу же увеличивается его



важность — а значит, твердость и постоянство. Это очень реальная опасность, не только для пациента, но и для самого исследователя. Он, может, и не был полностью убежден в своем предположении, но человек прямо перед ним доказывает его правоту!

Поэтому вот опасность:

Какой бы эффект в уме вы ни выбрали причиной поведения индивида, сразу же увеличивается его твердость, постоянство и командная власть, и он будет склонен доказывать ваше предположение.

Но, можете сказать вы, а как же эта терапия, которую вы пропагандируете, она ведь?.. Нет. Я такого не говорил. Все, что я говорю — то, что считается важным, склонно становиться более твердым и постоянным, и получать командную власть над индивидом.

Я не уточнял важности.

Перечитайте теорию, если вы мне не верите. Я ни разу не указывал пальцем и не говорил: “Вот основная важность”. Я ни разу не постулировал конкретное скрытое воздействие. Конечно, в вашем уме есть много вещей, которые пока что скрыты от вас и влияют на ваше поведение. Но только вы знаете, какие они. И даже больше, только вы способны полностью осознать эти вещи и таким образом устранить это влияние.

Вы на самом деле — самый большой специалист по своему уму. Вы создали его, и вы сейчас сохраняете его с такой же любовью и заботой, которую матери дают своим детям.

Вы можете осознать любые скрытые воздействия. Если что-то влияет на вас, вы вполне можете осознать это и устранить влияние. Идея скрытого воздействия, которое вы принципиально не можете осознать — выдумка людей, которые не желают вам наибольшего добра. Они хотят напугать вас, чтобы вами было легче управлять. Игра в скрытое воздействие очень коварна; но это игра. Вся ее цель в том, чтобы направить ваше внимание внутрь на поиски того, что невозможно найти, и таким образом сделать вас более подавляемым.

Закон жизни состоит в том, что индивид может почувствовать все, что может на него повлиять. Иначе оно не может на него повлиять. Нет “черных сил”, которые вы не можете почувствовать; вы можете обнаружить природу всего, что воеет ночью, если пойдете и посмотрите.

Нет и абсолютных важностей. В уме нет ни одного класса важностей, на который можно было бы указать пальцем и сказать: “Вот причина всех бед”. Такое указание сразу же повышает важность этой вещи, давая ей командную власть и возможность надолго прицепиться к вам.

Все важности относительны; все важности — дело убеждения, и всех их можно оценить по сравнению друг с другом. Когда вы будете делать это, ваш ум как объект будет постепенно исчезать, и к вам полностью вернуться ваши врожденные способности.

Основа игры в “скрытое воздействие” — игра “Должен знать” против “Должен быть неизвестным”.

## Служебные эффекты

Каждый индивид склонен использовать для игр все, что имеет в распоряжении. Это относится к любому эффекту. Например, он может привязаться к хронической боли в спине (“Должен знать”); он может использовать эту боль в спине для господства над своей семьей (“Должен быть известным”). Он может использовать ее как повод для путешествий по другим странам (“Должен знать”). Он может использовать ее как причину, по которой он нуждается в уединении (“Должен быть неизвестным”). Он может использовать ее для достижения всех этих трех постулатов; он может не использовать ее вообще. Это зависит от индивида и от того, в какие игры он играет.

Поэтому всегда будьте готовы считать эффект служебным эффектом: чем-то, что индивид использует для содействия в играх. То, что начинается как “Должен быть известным”, используется другим, который застревает в нем (“Должен знать”) как что-то, в чем можно прятаться и защищаться от мира. И так далее. Вариации на эту тему почти что бесконечны.

Нужно ли что-то делать с этим явлением на пути к свободе? Нет. Нужно только знать о нем; этого достаточно. Конечно, на самом деле служебный эффект мешает индивиду; он всегда более способен без зависимости от него. Но только когда он замечает это, он отказывается от служебного эффекта. Поэтому в разделе “Практика” нет упражнений для управления этим явлением, это неотъемлемая часть всех игр. Все мы делаем это. Мы всегда это делали. И мы перестанем это делать только тогда, когда станем считать отсутствие эффекта более ценным, чем его присутствие. На самом деле весь ум можно считать огромным служебным эффектом, и во многих отношениях это именно так.

## Тело

Есть огромная и еще не исследованная область применения этой технологии к самому телу. Каждая часть тела имеет особое предназначение и поэтому находится в особом состоянии игр. Так называемое старение, приводящее в конце концов к смерти тела — это страдание каждой части тела от огромного количества подавлений за время жизни, пока она не убеждает в том, что не может нормально действовать. В конце концов тело умирает, когда один из жизненно важных органов полностью прекращает действовать.

Однако сам индивид, выделив особую функцию (игру) части тела, может с помощью своих творческих способностей вернуть эту часть тела к оптимальной деятельности, устранив накопившиеся подавления. Таким образом теоретически возможно сделать свое тело бессмертным. Жизнь может сделать все, если знает, как.

## Этика

На этой стадии уместно спросить: “А нужно ли возвращать индивиду его врожденные способности? Может быть, он сразу же, сам или вместе с такими же освобожденными, будет содержать в рабстве оставшееся человечество?”

Ответ на этот вопрос состоит в различии между тем, кто навязчиво играет в игры, и тем, кто играет в игры по своему выбору. Сегодня человечество находится в состоянии навязчивых игр. Под этим я имею в виду, что люди потеряли свободу выбора в этом вопросе. Они должны играть в игры; они должны выигрывать; и они должны делать это несмотря ни на что. Вы каждый день видите вокруг вас эту фанатичную деятельность. Все это стало так ужасно, ужасно серьезно; вопрос жизни и смерти. Даже развлечение стало серьезным делом. Только дети могут еще раскованно радостно смеяться; но когда они получают образование, они понимают, как все это на самом деле серьезно.

По мере того, как игра становится все более серьезной, все более важной, игроки все меньше и меньше заботятся о благополучии своих соперников. Какая разница, что миллионы евреев безжалостно убиты в газовых камерах, это ведь для победы Третьего Рейха? Это ведь всего лишь евреи, правда? Какая разница, что армейские сапоги обагрены кровью, ведь война выиграна? Это ведь всего лишь враги, правда? Какая разница, что людей заставляют работать сверхурочно в ужасных условиях за мизерную плату, чтобы хозяин получил больше прибыли? Это ведь всего лишь рабочие, правда? Какая разница, что рабочие объединяются в профсоюзы, а потом растрачивают богатства народа бесконечными забастовками, чтобы улучшить свою судьбу? Это ведь всего лишь жадные капиталисты, правда?

Состояние навязчивых игр. Чем более навязчивыми становятся игры, тем более фанатичным становится индивид; чем более фанатичным он становится, тем менее реальным для него становится противник, и тем легче ему оправдать свое непростительное поведение. Да, действительно было бы безумием дать такому индивиду настоящее могущество, потому что наверняка при первой же возможности он злоупотребил бы им. Но пока индивид находится в состоянии навязчивых игр, у него нет настоящего могущества. Только когда навязчивость пропадает, появляется настоящее могущество. Только когда он больше не должен играть и выигрывать, он может легко делать эти вещи. Чем сильнее он нагнетает постулат “Должен”, тем ближе и ближе он к “Не могу”; чем больше навязчивое желание достичь успеха, тем более трудным становится успех. Только когда игры веселые и изящные, когда способности приносят радость, как поэзия, и когда потребность выиграть стоит гораздо, гораздо ниже наслаждения от игры, тогда и появляются настоящие способности. По мере того, как индивид подходит к этому состоянию, он все больше осознает, что его счастье связано со счастьем других, потому что трудно играть в одиночестве. Ему нужны другие, чтобы делиться своими ощущениями; другие, такие же способные, а иначе игры становятся невыносимо скучными. Всегда выигрывать неинтересно, и поэтому он учится дорожить хорошими противниками и очень заботится об их благополучии.

Поэтому, когда индивид освобождается из ловушки, у него меняются взгляды на жизнь: они становятся более широкими и менее ограниченными. Он начинает жить исходя из максимального блага для максимального количества индивидов. Потому что только тогда его жизнь действительно богата. Короче говоря, он становится этическим.

Человек из Назарета, который сказал около 2000 лет назад “Возлюби своего ближнего как самого себя”, хорошо представлял себе истинное положение дел. Путь к свободе лежит от навязчивых игр, через добровольные игры, до состояния Нирваны — вечного счастья и единства со всей жизнью.

По мере того, как индивид проходит этот путь, он скоро осознает, что есть основной этический кодекс, управляющий поведением, и что когда он нарушает этот кодекс, он страдает так же, как и жертва.

- 1) НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ НИКОГО УЗНАВАТЬ ЧТО-ТО ПРОТИВ ЕГО ВОЛИ
- 2) НЕ МЕШАЙТЕ НИКОМУ УЗНАВАТЬ ЧТО-ТО
- 3) НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ НИКОГО ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ИЗВЕСТНЫМ
- 4) НЕ МЕШАЙТЕ НИКОМУ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ИЗВЕСТНЫМ

Этот кодекс настолько же легко соблюдать, насколько индивид перестал навязчиво играть в игры. Оценивайте себя по этому кодексу; он даст вам понимание вашего текущего состояния навязчивых игр. Когда индивид освобождается от навязчивых игр, он вполне естественно живет по этому кодексу; он думает о нарушении этого кодекса не больше, чем о перерезывании собственного горла. Потому что он очень хорошо знает последствия этого.

В таком случае совершенно безопасно освобождать индивида, потому что как можно считать опасным индивида, живущего по такому кодексу?

## **Заключение**

Я предлагаю вам дорогу к свободе. Вполне могут быть другие пути к свободе; если они есть, я не знаю о них после многих жизней поисков. Удачное сочетание структуры игры и обстоятельств, позволившее мне обнаружить этот путь, может со мной не повториться; и другие тоже могут легко его пропустить. Поэтому не теряйте эти сведения, может пройти много жизней, прежде чем они вам снова встретятся — если вообще когда-то встретятся.

Эти сведения совершенно бесплатны. Я прошу только о двух вещах:

- 1) Используйте эти сведения.
- 2) Когда вы будете воспроизводить эти сведения, воспроизводите их точно. Не потому что я люблю мой литературный стиль, а потому что при изменении эти сведения могут легко стать еще одной ловушкой во вселенной, где и так уже слишком много ловушек.

# ПРАКТИКА

## Общие указания

Вы собираетесь разобрать на части ваш собственный ум. Может быть, он уже начал разбираться на части просто после прочтения раздела “Теория”. Я надеюсь, что начал. Как много времени это займет? Анализ ума занимает столько времени, сколько вы остаетесь в состоянии навязчивых игр с ним; прекратите играть с ним в игры, и он немедленно исчезнет.

Наилучший совет, который я могу дать вам вначале — быть очень уверенным в себе во время выполнения упражнений; и быть очень податливым и готовым учиться, когда будут показываться кусочки вашего прошлого. Поступая таким образом, вы быстрее всего обнаружите все, что можно узнать о наиболее увлекательном из индивидов — о вас.

Вот короткий список “Что можно и чего нельзя”, который будет направлять вас на вашем пути. Соблюдение этих правил позволит вам избежать опасности.

1. Не пытайтесь делать упражнения, когда ваше тело устало, голодно, страдает от болезни или неполноценной диеты, или находится под влиянием наркотиков или лекарств (включая алкоголь).
2. Упражнения всегда выполняются с открытыми глазами тела.
3. Делайте упражнения в одиночестве, вдали от помех.

## Золотое правило

Упражнение продолжается, пока оно производит изменения, а затем прекращается.

Самый легкий путь к тому, чтобы с помощью этих упражнений сделать себя совершенно больным, состоит в том, чтобы менять упражнение каждый раз, когда меняетесь вы. Вы можете с таким же успехом перерезать себе горло в самом начале; это будет быстрее и гораздо чище. Упражнения будут давать изменения. Они разработаны для того, чтобы давать изменения. Пользе часто предшествуют неприятные ощущения. Если вы будете продолжать и точно выполнять указания, вы получите пользу. Если вы бросите упражнение, когда оно станет немного тяжеловатым, неприятные ощущения могут остаться на несколько дней. То, что включило неприятное состояние, то и выключит его при продолжении.

Без паники! (Или бессмертными словами Юлия Цезаря, который воззвал к своему легиону, когда орды кричащих варваров напали из-за холма: “Nonus Panicus Est!”). Если у вас отпадает

голова, спокойно поставьте ее обратно на плечи (обязательно лицом вперед), и продолжайте упражнение. Оно все еще дает изменения.

Есть только две опасности при выполнении этих упражнений:

1. Прекратить выполнение упражнения, когда оно все еще дает изменения.
2. Продолжать упражнение, когда оно перестало давать изменения.

Из этих двух первая опасность гораздо более серьезна. Любые негативные эффекты, вызванные излишним выполнением упражнения, сразу же исчезнут, как только человек поймет, что переборщил.

## Изменения

Ну а что я имею в виду под изменениями? Любые изменения в осознании, в ощущениях, в эмоциях, и т.д. Например, зевок — это изменение. Это признак поднятия бессознательности. Следовательно, нужно продолжать упражнение. Однако совершенно безопасно прекратить упражнение, все еще дающее изменения, в конце сессии, и продолжить его в начале следующей сессии (Есть дополнительное упражнение “Возмещение важности” (ВВ), которое облегчает это).

Лучше всего выделить определенное время в вашей жизни для выполнения этих упражнений. Не пытайтесь делать их, переходя оживленную улицу или водя машину; несчастный случай может преждевременно прервать ваше развитие.

Огромное большинство неприятных ощущений, которые встречаются “на пути”, связаны с различными моментами времени, в которых застряло ваше внимание. Когда вы освобождаетесь от них, вы проходите через них, выходите из них и приходите в настоящее время (сейчас). Однако есть еще один класс явлений, которые могут встретиться. Это излишнее возбуждение нервной системы тела. Эти ощущения скорее пугающие, чем неприятные, но вам лучше знать о них, а иначе вы можете удивляться тому, что с вами происходит. Нервную систему тела могут излишне возбудить многие вещи, включая наркотики, аллергии, неожиданные удары (шок). Мы все знаем ощущение “искр в глазах” в результате внезапного удара по черепу, или даже по другой части тела.

Электрический шок также может производить те же явления. Сам ум, внезапно сталкиваясь с телом, тоже может излишне возбудить нервную систему тела. И это то, что может иногда случаться во время этих упражнений.

Упражнение просто сталкивает какую-то часть ума с телом, приводя к излишнему возбуждению нервной системы тела. В результате вы можете переживать странные явления в поле зрения тела. Это может проявляться как слепые пятна, пятна мерцающего света, и т.п.

Эти явления всегда кратковременны и проходят приблизительно в течение получаса. Вам не нужно ничего с ними делать. Просто поймите, что произошло. Если хотите, пойдите, отдохните, пока эти явления не пройдут, а затем продолжайте упражнение, которое их вызвало. Вы должны продолжить упражнение, так как это изменения.

Если вы в это время будете подсоединены к кожному гальванометру, то вы увидите характерное зигзагообразное движение стрелки, которое сопровождает эти явления; они также отчетливо записываются на ленте электроэнцефалограммы. Это не опасно, и вы не вредите своему телу, так как нервная система тела выдерживает огромную перегрузку, прежде чем полностью отключиться до бессознательности. Просто невозможно настолько возбудить нервную систему этими упражнениями, и наибольшее, что у вас получится, это несколько слепых или вспыхающих пятен в вашем поле зрения.

## **Кожный гальванометр**

Если у вас есть это устройство, и вы знаете, как его использовать, то оно может помочь вам определить, когда упражнение уже не дает изменений. Гальванометр тогда уже не показывает значительных изменений. Однако это устройство ни в коем случае не необходимо, так как индивид вполне способен полагаться на свою собственную оценку изменений.

Даже если вы используете кожный гальванометр, вы скоро превзойдете его чувствительность. Вы обнаружите, что он не регистрирует изменений, хотя ваши чувства четко говорят вам о том, что изменения происходят. Таким образом в конечном счете вам придется полагаться на ваше собственное восприятие этих вещей.

Однако если вы вначале используете кожный гальванометр, то действуйте в соответствии с тем, что он вам говорит. Если вы знаете, как его использовать, этот прибор вас не подведет. Вначале прибор будет более чувствителен, чем ваше восприятие; затем ваше восприятие будет более чувствительно, чем прибор.

Этот прибор также, как ни странно, ценен тем, что он дает что-то, за что можно держаться руками, и таким образом не дает вам ерзать и курить ненужные сигареты во время упражнений.

## **Уровни практической работы**

Практическая работа подразделена на пять разделов. Каждый раздел имеет свою собственную цель, и последующие разделы основаны на способностях, развитых в предыдущих разделах. Таким образом, вы начинаете на первом уровне и продолжаете дальше вплоть до пятого уровня, где и остаётесь до тех пор, пока дело не будет сделано. (Я скоро объясню, как большинство людей могут начать со второго уровня).

Пропуск одного или нескольких уровней не дает никакой пользы, так как дальнейшее продвижение возможно только после завершения пропущенных уровней. Точно так же, как вы можете испортить хороший детектив, читая последнюю главу первой, вы можете испортить хороший набор упражнений, начиная их с пятого уровня. Либо вообще ничего не произойдет, либо вы попадете в больницу. Наиболее вероятна первая из двух возможностей, но я не стал бы рисковать на вашем месте.

### **Первый уровень**

Это упражнения, посвященные обнаружению и улучшению реальности настоящего времени.

### **Второй уровень**

Это упражнения, посвященные обнаружению прошлого и его оценке по сравнению с настоящим временем.

### **Третий уровень**

Это упражнения, посвященные общему устранению во времени “тогда” и приведению “тогда” в “сейчас”.

### **Четвертый уровень**

Это упражнения, посвященные обнаружению и устранению во времени восьми классов подавлений.

### **Пятый уровень**

Это упражнения, посвященные созданию противостоящих и дополняющих постулатов и работе с таблицей проигрышей постулирования.

---



## Первый уровень

Если этот шаг нужно проводить, то его может успешно завершить только отдельный терапевт. Когда индивид входит во все более и более навязчивое состояние игр со своим собственным умом, он все больше и больше фиксируется на уме, и все меньше и меньше соприкасается с реальностью настоящего времени. Его действия становятся все более и более странными и неразумными, пока в конце концов для его собственной безопасности и безопасности окружающих его не приходится поместить в больницу. Каждый, у кого есть ум, находится в состоянии навязчивых игр с умом, и следовательно в некоторой степени потерял связь с реальностью настоящего времени. Вопрос в том, насколько он потерял связь с реальностью.

Есть граничная черта, за которой связь с настоящим временем настолько слаба, что любая попытка контакта с прошлым угрожающе уменьшит эту хрупкую связь, и может легко привести к нервному срыву. Первым шагом всегда является контакт с настоящим временем; только выше этой границы индивид может безопасно контактировать со своим прошлым. Это верно и когда индивид работает соло, и когда он работает с отдельным терапевтом. Первый уровень неизбежно является шагом работы с отдельным терапевтом, так как индивид не осознает, что его связь с настоящим временем упала ниже этой границы. Индивиду всегда сложно осознавать, что он не осознает, и поэтому в психиатрических больницах больше людей полностью убеждено в своем здравомыслии, чем за пределами больниц. Их система заблуждений стала для них настоящим временем. Поскольку они знают, что находятся в контакте с этой системой, они “просто знают”, что здоровы. У действительно здравомыслящего человека нет такой уверенности, а только много доказательств своего здравомыслия.

К счастью, только небольшой процент человечества находится ниже этой границы, и большинство из них неоднократно помещались в психиатрическую больницу. Однако у некоторых может и не быть такой истории; они обладают “нормальной” системой заблуждений. Это состояние называется “расчетливый психоз”. Индивид по всей видимости совершенно здоров — разве что немного зафиксирован на своих идеях. Пока он не попадает в стресс, он ведет совершенно нормальную жизнь. Но это ходячая бочка с порохом, которая может взорваться в любой момент. Излишний стресс может привести такого человека к нервному срыву. Он сразу попадает в больницу. Часто он выздоравливает — и через пять лет снова взрывается. И это будет продолжаться, пока он остается в таком взрывоопасном состоянии игр со своим умом, и следовательно в слабом контакте с реальностью настоящего времени.

Итак, только незначительной части человечества требуется пройти первый уровень, но если нужно, он должен быть пройден перед вторым уровнем. Потому что всего лишь попытка выполнить второй уровень может вызвать нервный срыв.

Мне было бы очень легко сказать: “Хорошо, у нас есть хороший тест на первый уровень. Пусть он попробует второй уровень; если он свихнется, ему нужно было проходить первый уровень”. Это тест, но далеко не гуманный. К счастью, есть лучший тест — совершенно гуманный. Он выделяет тех, кто находится ниже граничной черты, не сводя их с ума (Этот тест находится в следующем разделе).

Тем, кому нужно пройти первый уровень, нужно улучшить контакт с реальностью настоящего времени, прежде чем пытаться безопасно пройти второй уровень. Это очень просто: больше здесь ничего не замешано. Нейроны и психоны здесь не при чем; все дело в контакте с физической вселенной. Из-за состояния навязчивых игр со своим собственным умом тот, кому нужно пройти первый уровень, ушел слишком далеко от реальности настоящего времени. Поэтому пытаюсь проходить второй уровень, он подвергается опасности быть полностью подавленным своим умом и пострадать от нервного срыва. Чтобы соприкоснуться со своим умом, ему придется снять немного внимания с настоящего времени. Ему может потребоваться снять больше внимания, чем он может себе позволить — и он сходит с ума.

Я говорю об этом так долго по очевидной причине: я не хочу, чтобы кто-то сошел с ума на втором уровне. В особенности, когда упражнения первого уровня можно пройти у любого компетентного терапевта, который обучен тому, как их проводить.

Несомненно, наилучшими экспертами в этой области являются саентологические одиторы и их процессы "УОО" превосходны в достижении желаемого результата. Поэтому если вы нуждаетесь в прохождении первого уровня, найдите саентологического одитора и скажите, что вам нужно пройти "Процессы УОО". Он будет счастлив оказать вам услугу, а вы получите огромную пользу от этих простых упражнений. Затем вы можете начать соло на втором уровне.

## **Возмещение важности (ВВ). Основной процесс**

Прежде чем мы перейдем на второй уровень, я хочу познакомить вас с "возмещением важности". Это простое упражнение, которое будет сопровождать вас во время работы соло. Реакция на это упражнение определяет, безопасно ли человеку приступить ко второму уровню, или ему сначала нужно завершить первый уровень. Люди, которые не проходят этот тест и все же настаивают на переходе на второй уровень, делают это на свой страх и риск. Я могу только предупредить вас об опасности. Я не могу настаивать на том, чтобы вы следовали моему предостережению. Если вы успешно пройдете тест, "возмещение важности" всегда выведет вас из любых затруднений, в которые упражнения могут вас ввести. Однако "возмещение важности" действует только для тех, кому не нужно проходить первый уровень, и дает им эту гарантию. Я надеюсь, что вы меня поняли.

Индивид, все более впутываясь в навязчивые игры и связанные с этим важности, сначала попадает в окружение важностей, а потом под влиянием других начинает верить в их необходимость. Таким образом он настраивается на то, что ему нужно быть в окружении важностей. Так как то, что считается важным, склонно сохраняться и укрепляться, индивид оказывается верящим в то, что ему нужно быть окруженным массивными и твердыми вещами. (Но он жаждет именно важности, а не массивности и твердости). Это скоро доходит до того, что ему становится плохо, если массы начинают исчезать. Предоставленный самому себе, он возмещает нехватки, притягивая в свое окружение другие старые умственные массы. Поскольку эти старые умственные массы также содержат различные неприятные ощущения (боль и т.д.), он притягивает их, чтобы быть окруженным этой массой. Это паразитительный механизм, который объясняет очень многое в жизни. Например: проблемы и решения. Индивид доходит до такого состояния, что буквально не может решить проблему, не убедившись сначала в том, что его решение создает ему еще большую проблему (Ему всегда хочется застраховаться от уменьшения "коэффициента важности"). Его жизнь становится похожей на старый комедийный фильм, в котором при попытке

решения простой проблемы создается еще большая, а при попытке ее решения ... и т.д. Зрители смеялись от души над комиками — а потом шли домой и делали почти что то же самое! Интересно, сколько жен пожалели о том, что попросили мужа починить кран, входя в залитую водой квартиру.

Упражнения второго и последующих уровней со все большей скоростью убирают умственные массы. Поэтому упражнения противоречат навязчивому желанию быть окруженным массой (важностью). Это очень реальная дилемма, и у нее есть только одно окончательное решение:

Индивид должен заменить старую массу (важность) самостоятельно созданной массой.

Поступая так, он сможет делать упражнения, уничтожающие нежелательные умственные массы, не притягивая к себе помимо воли дополнительные нежелательные массы для заполнения получившейся пустоты. В конечном счете это единственный способ, с помощью которого он может отбросить свой ум. До тех пор пока он настроен на необходимость важностей, он не даст ни одной важности исчезнуть, не убедившись в том, что может ее заменить другой важностью.

Вначале индивид похож на заключенного, который всю жизнь просидел в тюремной камере. Он стал верить в то, что ему нужны стены его тюрьмы, и если его вдруг освободят, он потребует, чтобы его снова заперли; если его не запрут, он кинется в ближайшую комнату, захлопнет за собой дверь и спрячется. Тюремные власти, имеющие дело с долгосрочными заключенными, хорошо знают этот механизм; это одно из скрытых преимуществ системы досрочного освобождения.

Сейчас вы похожи на такого долгосрочного заключенного по отношению к вашим собственным умственным массам. Вы стали верить, что вы нуждаетесь в них. Поэтому вы будете притягивать к себе дополнительные умственные массы для замены уничтоженных упражнениями масс. Таким образом мы должны возмещать уничтоженные нами массы самостоятельно созданными массами, а иначе индивид может скоро попасть в большие неприятности. Он может получить очень стойкие боли неизвестного происхождения и кучу других неприятных эмоций и ощущений. Если этот механизм не понят и не учтен, то он рано или поздно резко останавливает любую психотерапию. Исследователь приходит к выводу, что его терапия бесполезна; хотя на самом деле она слишком хорошо работает...

Итак, возмещение важности (ВВ). Команды:

а) Создай что-то.

б) Пусть кто-то другой создаст что-то.

(Можно выразить это по-другому:

б) Пусть другой создаст что-то.

или

б) Сделай так, чтобы другой создал что-то.)

а) проводится снова и снова до прекращения изменений; затем аналогично проводится б). Потом а) и потом снова б), пока обе не перестанут давать изменения. То, что создается, должно располагаться в самых разнообразных направлениях, по всем 360-ти градусам: спереди, справа,

слева, сзади, сверху, снизу, справа вверху, слева спереди, сзади внизу и т.п. Вы не должны ничего делать с тем, что создается; достаточно самого действия по созданию. Гораздо важнее количество, чем качество создания; суть в изобилии.

Есть альтернативные команды:

- а) Сделай что-то существующим.
- б) Пусть другой сделает что-то существующим.

Для многих слово "создать" несёт эмоциональный заряд и эти команды могут показаться более лёгкими. Они означают то же самое.

Третья альтернатива:

- а) Создай что-то важное.
- б) Пусть кто-то другой создаст что-то важное.

Многие предпочитают эти команды, и им нужно использовать их.

Кстати, те, кто следил за ходом рассуждений, поняли, что один из надежных способов испортить кого-то — это убедить его в том, что он не может создавать. Когда он убежден в этом, он пойман — не только во вселенной, но и в навязчивых играх. В конечном счете только его собственные творческие способности освободят его. Поэтому те, кто заманивает в ловушки этой вселенной, в основном поют только одну песню: "Ты не можешь создавать". Им не нужно петь ничего другого; одной этой песни вполне достаточно. Это печальная погребальная песнь, которая маскируется под тысячами прикрытий.

При прохождении ВВ не обязательно воспринимать созданное. Достаточно уверенности в том, что создал. Отсутствие восприятия совсем не доказывает несуществования. (Прямо сейчас много китайцев в Пекине помешивают рис в чашках. То, что вы не воспринимаете этого, не доказывает, что они этого не делают.)

Вначале многим индивидам мешают экраны "не-восприятия", которые не дают им воспринимать свои произведения. Когда вы будете продвигаться по уровням, вы будете все больше осознавать существование этих экранов. В конце концов вы уберете их и после этого сможете воспринимать свои произведения. Некоторые индивиды всегда были способны воспринимать свои произведения — часто очень красочно — и их может удивлять, почему я поднимаю столько шума по пустякам. Эти заметки не для них, а для тех, кто застрял в экранах "не-восприятия" — либо своих собственных, либо чужих. (В разделе "Теория" есть более подробная информация об экранах.)

Есть еще один класс ВВ — ВВ с помощью восприятия. В нем индивид возмещает свой недостаток важностей, увеличивая свой контакт с существующей важностью в физической вселенной настоящего времени. Поскольку в любом твердом объекте есть остаточная важность, то индивид может возместить свою нехватку важности, физически прикасаясь к твердым объектам в физической вселенной настоящего времени. Вы можете хвататься руками за такие объекты, ощущать их твердость, температуру, структуру, и т. д., и это будет возмещать важность. Те, у кого есть затруднения в использовании творческого ВВ, смогут использовать ВВ с помощью

восприятия. Каждый, кто может использовать упражнения творческого ВВ, сможет также использовать ВВ с помощью восприятия, но лучше использовать творческий вариант. Те, кто вначале может использовать только ВВ с помощью восприятия, должны время от времени, по мере прохождения уровней, еще раз пробовать выполнять творческий вариант. Рано или поздно он “включится” и затем лучше использовать именно его. Единственное различие между двумя методами состоит в том, что в творческом варианте индивид на самом деле создает важность. Ему нужно в конечном счете научиться это делать, и чем раньше, тем лучше. ВВ с помощью восприятия будет хорошо работать вплоть до заключительной стадии четвертого уровня, но так как на пятом уровне будет происходить интенсивное разрушение умственной массы, то для его успешного завершения обязательно потребуется творческий вариант ВВ.

Непосредственный эффект проведения ВВ состоит в разрядке всех состояний навязчивых игр, в которые вы вовлечены, и с вашим умом, и с жизнью вообще. Оно "охлаждает" игру. Поэтому это упражнение имеет исключительную ценность и может использоваться в любое время. Оно разряжает все стрессы и бесконечно предпочтительнее принятия лекарств с той же целью. Используйте его. (Перед тем, как вонзить топор в череп вашей тещи, передохните и проведите немного ВВ; вы сможете отложить топор в сторону).

У ВВ есть еще одно замечательное свойство:

Сколько бы вы его не проводили, это не будет слишком много.

Совершенно невозможно как-то себе повредить проведением ВВ, потому что это совершенно естественная способность жизни. Через некоторое время оно перестает давать изменения, но дальнейшее его проведение не дает симптомов превышения процесса.

Однако вполне может быть проведено слишком мало ВВ, в то время как оно необходимо. Это явная опасность и вы должны ее избегать.

Во время упражнений, ВВ в основном используется как смазка. Оно сглаживает ход изменений. Его нужно использовать в больших количествах. Оно должно применяться:

- а) между завершением одного упражнения и началом следующего;
- б) в конце каждой сессии;
- в) в начале каждой сессии;
- г) во время сессии, если становится тяжело — например, если появляется невыносимое количество неприятных ощущений.

Упражнения просто не работают без ВВ. (Единственное исключение — первый уровень, но первый уровень — это почти полностью ВВ с помощью восприятия). Без ВВ упражнения очень скоро резко и довольно болезненно останавливаются.

При сомнениях — проводите ВВ. Каждый раз, когда вы проводите в сессии творческое ВВ, проводите обе команды до прекращения изменений. Не оставляйте команду, если она все еще дает изменения. Вторая команда настолько же важна, как и первая. Не бросайте ни одной из них, если они все еще производят изменения. Упражнение сокращает запас важностей; используйте ВВ для его возмещения. Таким образом, хотя ВВ проводится до прекращения изменений, оно будет снова

давать изменения после выполнения упражнения. Вначале терпимость к потере важности очень слаба, и нужно будет часто проводить ВВ; затем способность выдерживать потерю важности очень сильно повысится и у вас будет гораздо больше свободы в этом вопросе. Однако вы не сможете совершенно освободиться от необходимости делать ВВ в качестве дополнения к упражнениям до тех пор, пока вы не доберётесь до самого окончания пятого уровня и не достигните Нирваны.

## Тест

Сейчас мы можем определить, можете ли вы начать со второго уровня, или вам нужно завершить первый уровень.

Тест очень простой. Просто проработайте каждую из команд ВВ. Сначала творческие. Основательно проведите каждую пару, прежде чем переходить дальше. Ищите изменения. Любые изменения. Если команда производит изменения, ее можно применять для ВВ. Если ни одна из творческих команд не дает изменений, то встаньте на свои задние лапы и начните прямо сейчас прикасаться передними к стенам, полу и столам в вашей комнате. Отлично. Нашли к чему прикасаться? Прекрасно. Теперь выведите все изменения из этого упражнения. Неважно, сколько времени это займет. Выведите из него все изменения; проводите его, пока оно не станет очень монотонным. Хорошо. Чувствуете себя лучше? Прекрасно. Теперь вы наполнили доверху ваш запас важностей; и готовы ко второму уровню.

Да, я не забыл про остальных. Не говорите мне, что ничего не случилось. Все это кажется глупым, да? Скажите мне, вызывало ли у вас проведение ВВ с помощью восприятия немного неприятное ощущение в животе? Прикосновение ко всем этим твердым объектам? Вызывало? Хорошо. Продолжайте упражнение, пока не расслабитесь снова. Вы готовы ко второму уровню. Просто час или два поприкасайтесь лапами к предметам в комнате; это сделает для вас чудеса. Но если вы не хотите этого делать, то найдите терапевта, владеющего упражнениями первого уровня, и пусть он поможет вам сделать это.

И, наконец, те, с которыми абсолютно ничего не произошло во время теста. Сейчас вы еще не готовы иметь дело с вашим умом соло. Не пробуйте это делать — вы можете попасть в больницу. Вам нужен первый уровень. Найдите отдельного терапевта и пройдите этот уровень. Но не давайте терапевту возиться с вашим умом, пока не будет хорошо пройден первый уровень, потому что это не совсем безопасно для вас даже с отдельным терапевтом до завершения первого уровня — пусть даже он так сочувственно вас слушает и у него такая приятная кожаная кушетка для вашего мягкого места. Пройдите первый уровень, и мы встретимся позже — когда у вас улучшится настроение и вы будете готовы самостоятельно справиться со вторым уровнем. (Конечно, когда первый уровень будет хорошо проведен, одна из команд ВВ будет работать для вас).

## Второй уровень

Цель: обнаружить прошлое. Натренироваться оценивать прошлое по сравнению с настоящим.

Я буду с вами честен. Если вы очень нуждаетесь в прохождении этого уровня, это будет больно. Все зависит от того, насколько серьезно состояние навязчивых игр между вами и вашим умом. Если вы дружите с вашим умом, упражнение будет легким ветерком, и вы получите от него удовольствие вместе с пользой. Однако если вы — масса подавленного и вытесненного в подсознание, то вам придется жарко. Вы, наверно, станете абсолютно уверены в том, что умрете, прежде чем немного углубитесь в этот уровень. Нет ничего лучше второго уровня, чтобы отделить мужчин от мальчиков. Преодолейте этот уровень, и остальное будет просто. Но этот уровень должен быть пройден, потому что это единственный способ научиться устранению времени.

Щедро используйте ВВ. Не будьте мучеником — проводите ВВ, если становится тяжело; излишние страдания вам ничего не дадут. Этот уровень предназначен для преодоления вашего состояния навязчивых игр с вашим умом. Он выполнит это с безжалостной эффективностью — с максимальной эффективностью, которую вы только можете сейчас достичь. Но я скажу вам вот что: когда вы выйдете с другого конца, вы полностью перестанете бояться своего ума. Вы будете абсолютно точно знать, что вы можете справиться со всем, что он может сделать. Вы проехали самый большой ухаб на дороге. Индивид, успешно завершивший второй уровень, сказал “Прощай” отдельным терапевтам: теперь он знает, что он сам может сделать все необходимое. Если человечество когда-либо потеряет эту технологию, то разве что из-за того, что какие-то малодушные люди поменяют ее на что-то более приятное — и бесполезное. Не пропустите второй уровень: это единственный барьер между человечеством и достижением Нирваны. Человек не может посмотреть в лицо второму уровню, и поэтому он идет к отдельному терапевту за помощью — не понимая, что этим он отказался от своей ответственности в этом деле и обрек себя на неудачу. Он должен выполнить этот шаг сам, а иначе он никогда не сможет показать кукиш своему собственному уму; здесь нет другого выбора.

Поэтому второй уровень будет для многих из вас боевым крещением. Так тому и быть. Настойчиво продолжайте. Мне известен случай, когда успешное завершение этого уровня само по себе вылечило хронический алкоголизм; результаты стоят того, чтобы их достигнуть. Помните: вы пережили в подлиннике все, что ваш ум может в вас бросить, поэтому вы можете пережить воспроизведение этого в памяти. Перед тем, как испустить последний вздох, проведите ВВ. Тогда этот вздох не будет последним. Понятно? Потом вы продолжаете упражнение. Понятно?

Команды:

а) Выбери неважную сцену прошлого.

(Мазохисты могут выбрать важную сцену).

б) Выбери объект из этой сцены.

в) Найди объект в настоящем времени (который ты видишь глазами), отличающийся от этого прошлого объекта.

г) Чем он отличается?

Повторяйте в) и г) (можно использовать один и тот же объект в настоящем времени) до прекращения изменений; потом:

д) Найди объект в настоящем времени (который ты видишь глазами), похожий на этот объект в прошлой сцене.

е) Чем он похож?

Повторяйте д) и е) до прекращения изменений, потом повторите в) и г). Продолжайте до тех пор, когда обе пары перестанут давать изменения.

ж) Выбери новый объект прошлого, из той же сцены или из другой.

Повторяйте обе пары, в) и г), а потом д) и е) с этим новым объектом прошлого до прекращения изменений.

Продолжайте упражнение, используя все более и более значимые прошлые объекты, пока изменения не перестанут происходить с любым прошлым объектом. Теперь выполните упражнение с прошлыми людьми. Выбирайте их по одному, и завершайте упражнение с каждым человеком. Продолжайте, пока изменения не перестанут происходить с любым прошлым человеком.

Когда вы будете делать это упражнение, состояние навязчивых игр между вами и вашим умом начнет разрушаться, и для вас будет все проще помещать для сравнения рядом объекты “тогда” и объекты “сейчас”. Вы сможете очень легко наблюдать одновременно объекты “тогда” и “сейчас”. Вы учитесь устранению времени. Когда упражнение прекратит действовать, вы станете специалистом по устранению времени. Не торопитесь в упражнениях; спешка не дает никакой пользы. Раз начав работать с прошлым объектом или человеком, вы должны настойчиво продолжать работу с ним. Постоянная смена объектов и людей не принесет вам облегчения; вы только продолжаете мучения — и упражнение. Выводите все изменения, это всегда самый быстрый путь.

Помните: вы выводите состояние навязчивых игр между вами и вашим собственным прошлым. Упражнение продолжает производить изменения, пока состояние навязчивых игр взрывоопасно; когда состояние навязчивых игр стихает, упражнение перестает давать изменения. В конце концов вы начинаете совсем по другому относиться к вашему прошлому — вполне дружелюбно — и становитесь специалистом по устранению времени, готовым к третьему уровню.



## Третий уровень

Общее устранение времени.

Устранение времени. Определение: одновременное наблюдение "тогда" и "сейчас".

Если был хорошо пройден второй уровень, третий будет легким. Это просто развлечение с вашим прошлым; обучение мастерству и его применение. Однако если вы бросили второй уровень, надеясь спастись на третьем, у меня для вас плохие новости. В этом случае либо вообще ничего не случится, либо все то, чего вы надеялись избежать, вернется и будет преследовать вас на третьем уровне. Кроме того, вы можете застрять в нем. Либо вы "охладили" состояние навязчивых игр с вашим прошлым, либо нет. Третий уровень — это не место для таких игр. Пока вы продолжаете эту игру, вы просто не можете эффективно устранять время, поэтому упражнение не дает вам пользы. Если вы сомневаетесь в том, закончен ли второй уровень, значит, он не закончен, и вы должны вернуться и закончить его. Тогда, и только тогда, третий уровень вам поможет.

Когда второй уровень завершен, индивид может с удобством помещать рядом объекты "тогда" и "сейчас" для сравнения. На самом деле окажется, что сравнение стало почти что автоматическим. Как только объекты помещаются рядом, почти что мгновенно происходит сравнение. Так это и должно быть. Индивид не может видеть во времени — это иллюзия. Он может видеть только в пространстве. Все, что вы видите, вы видите сейчас. Одновременное наблюдение "тогда" и "сейчас" устраняет иллюзию времени. Оно буквально устраняет время — это устранение времени. До тех пор, пока индивид продолжает пытаться сравнивать объекты "тогда" и "сейчас", считая, что они находятся в различных моментах времени, он не достигает полного сравнения; он не достигает истинной оценки их сравнительной важности и объект "тогда" сохраняет остаточную власть над ним. После устранения времени власть объекта "тогда" исчезает навсегда. Это можно сделать только после разрушения иллюзии времени; раз это сделано, то значит, иллюзия времени разрушена. В этом нет ничего мистического; все это основательные, прочные законы природы. Как может прошлое влиять на кого-то, если оно сейчас находится в настоящем. Хлоп... Видите?

Команды:

а) Выберите сцену прошлого. Одновременно осознайте эту сцену и обстановку в настоящем времени. Не устраняйте во времени всю сцену сразу. Разберите ее по кусочкам. Продолжайте делать это до тех пор, когда прошлая сцена "поблекнет" ("рассеется", "зачахнет") — то есть ослабнет в интенсивности, по сравнению с настоящим временем.

б) Выберите новую сцену прошлого, и повторите а).

Продолжайте до тех пор, когда вы будете готовы и способны устранить во времени все ваше известное прошлое.

Это упражнение займет много часов — радостных часов! — и вы будете достигать все большего и большего. Сначала прошлое будет очень ярко восприниматься, а потом постепенно исчезнет. Когда вы будете завершать этот уровень, вам будет нелегко находить новые сцены для

устранения времени, и вы будете искать их. Это вполне нормально. При необходимости проводите ВВ. Это упражнение не так интенсивно разрушает важности, как, скажем, второй уровень, но ВВ значительно ускорит ваше продвижение. Иногда вам будут встречаться сцены, которые просто не хотят устраняться во времени. Не волнуйтесь. Просто засучите рукава, вернитесь на второй уровень с этой сценой и начните искать различия и сходства между этой сценой и настоящим временем; неожиданно она легко схлопнется. Проведите тогда немного ВВ. Вы нашли “зависшую картинку<sup>40</sup>”. В этой сцене есть что-то особенное; что-то кроме того, что видно на первый взгляд. Вы вернетесь к ней опять на четвертом уровне. Сейчас мы заинтересованы только в том, чтобы устранить ее во времени.

Когда вы хорошо углубитесь в третий уровень, не стесняйтесь хорошенько исследовать прошлые сцены. Это же ваше собственное прошлое. Хорошо осмотритесь вокруг. Пройдитесь по этим сценам. Найдите сцену с автобусом; заберитесь в автобус и посмотрите, куда он вас завезет. Вы будете удивлены! Каждая сцена — это полная вселенная в тот момент времени. Там есть все — если вы захотите посмотреть.

Тсс, тсс. Я не должен был этого говорить. Давайте говорить более научно. Итак: во время этого уровня, или последующих уровней, вы обнаружите, что занимаете внешнюю точку наблюдения по отношению к вашему телу в настоящем времени; вы также обнаружите, что занимаете внешние точки наблюдения по отношению к тем точкам наблюдения, которые вы занимали в прошлых сценах. Все это вполне нормально. У индивидов есть врожденная способность занимать любую желаемую точку наблюдения в любой сцене, “тогда” или “сейчас”. Эта способность возвращается к вам. Очень скоро вы будете постоянно управлять вашим телом в настоящем времени с внешней точки наблюдения — просто потому, что это более удобно и естественно. (Каждый из вас сможет сделать это, несмотря на то, что наука убедительно доказала, что “это” — это всего лишь кусочек мозга!)

Хотя во время этого уровня прошлое будет постепенно исчезать, ничего не теряется, кроме принуждения наблюдать прошлое; любую устраненную во времени часть вашего прошлого можно легко восстановить, как только вы захотите ее увидеть.

Когда вы завершите этот уровень, вы почувствуете вкус Нирваны. Впервые вы ощутите свободу от своего прошлого, оно больше не будет на вас давить; наконец-то утихнет бесконечная “болтовня” ума, и вы сможете испытать безмятежность совершенно спокойного существования. Ваше прошлое будет находиться в состоянии полного исчезновения, кроме тех моментов, когда вы будете вспоминать что-то. Опять-таки, так и должно быть. Если вы используете кожный гальванометр во время упражнений, то после завершения третьего уровня он не будет ничего показывать. Стрелка совершенно спокойна и неподвижна. На самом деле с этого момента стрелка кожного гальванометра уже не будет много двигаться. Гальванометр сослужил свою службу и теперь, если хотите, вы можете перестать его использовать. Ваше восприятие изменений теперь не хуже восприятия прибора.

Однако Нирвана все еще далеко. Но сейчас вы поднялись на несколько ступенек этой лестницы и знаете, куда она вас ведет. Четвертый уровень поднимет вас еще на несколько ступенек и вы вдруг поймете, как вы вообще ухитрились получить ум.

---

<sup>40</sup> Популярный термин в среде людей, знакомых с саентологией и работающих по технологии Д. Стивенса (см. определение слова “картинка” в Глоссарии). Сам автор, однако, не употребляет термин “картинка”, предпочитая использовать слово “сцена” — *прим. пер.*



## Четвертый уровень

Цель: систематическая разрядка восьми классов подавлений.

Завершение третьего уровня означает, что ваш ум уже не воздействует на вас во время сессии без вашего желания. Но он еще в некоторой степени продолжает воздействовать на вас в жизни — даже хотя вы теперь можете устранить его во времени, как только он появляется. Оказывается, что вы еще не можете сохранять свое состояние внутреннего спокойствия в суматохе жизни. Вдали от жизни и в одиночестве вы можете за несколько минут достичь состояния полного спокойствия и расслабленности с помощью устранения времени; но оказывается, что сложно сохранять это состояние, так сказать, на арене. Сейчас уже пора что-то с этим сделать. В вашем уме явно есть еще вещи, о которых вы не знаете. Этому полностью посвящен четвертый уровень.

Когда третий уровень завершен, оказывается, что нужно активно возбуждать ум, прежде чем появляется какая-то его часть. Просто он все больше переходит под ваш контроль и уходит из-под контроля окружающей среды, основанного на механизме “возбуждение-реакция”. Со временем только вы будете способны возбуждать ваш ум; окружение уже не сможет делать этого. На четвертом уровне вы начнете вести работу в этом направлении, на пятом уровне вы завершите её. Чтобы достигнуть этой цели, нам нужно заняться всей темой игр. Игры завели вас в неприятности, и понимание игр выведет вас обратно. Вы были специалистом по играм. Скоро вы станете еще большим специалистом — настолько большим, что вы увидите всю их тщетность и оставите их ради бесконечно больших радостей Нирваны. Не пропустите этого этапа: путь к Нирване для игрока в навязчивые игры лежит через добровольные игры и потом он выходит из них с другой стороны. Вы не попадете туда, убегая от них и созерцая ваш пупок. Вы попадете туда, пройдя через всевозможные игры в форме упражнений. Это пятый уровень. Четвертый уровень подготовит вас к этому, побуждая вас посмотреть на тему подавлений, потому что именно в ней поймана огромная часть вашей “жизненности”. Вам нужно освободить ее, прежде чем вы сможете выдержать суровые испытания на пятом уровне. Четвертый уровень устранил еще один большой нежелательный кусок вашего ума.

Восемь классов подавлений:

- 1) Заставили знать. (Другие)
- 2) Помешал быть известным. (Сам я)
- 3) Помешали знать. (Другие)
- 4) Заставил быть известным. (Сам я)
- 5) Заставили быть известным. (Другие)
- 6) Помешал знать. (Сам я)
- 7) Помешали быть известным. (Другие)

8) Заставил знать. (Сам я)

Мы собираемся проработать этот список по кольцу, проходя от 1) до 8), снова и снова и устраняя во времени все, что всплывает по ходу дела. Не нужно стесняться отвратительных вещей, которые вы когда-то сделали; все мы делали такие вещи. Вы работаете соло, и никому кроме вас не нужно знать о чудовищных подробностях. Да, теперь, когда вы можете устранять время, исповеди больше не нужны. Вы становитесь своим собственным исповедником. Просто устраните все это во времени; это все, что нужно сделать. Аккуратно устраните все во времени — чувство вины, обвинение, стыд, сожаление, все вместе. Закройте дверь и заткните замочную скважину, если вам это помогает. Но давайте все-таки сделаем то, что нужно, а?

Команда 1): Представь себе, что тебя заставляют знать.

Просто представьте себе это в уме и устраните во времени все всплывшие происшествия. Не спешите; делайте это столько, сколько нужно. Теперь снова представьте себе, что вас заставляют знать. Устраните во времени все, что всплыло. Продолжайте работать с этой командой, пока всплывают происшествия, до тех пор пока они не исчерпаются. Теперь проведите ВВ.

Теперь перейдите к команде номер 2): “Представь себе, что ты мешаешь быть известным”. Пройдите ее точно так же, как команду номер 1). Продолжайте дальше по списку. Проводите много ВВ, потому что этот уровень резко сокращает запас важностей.

Когда вы завершите список до номера 8), вернитесь и начните опять с команды номер 1). Всплывет новый материал.

Продолжайте работать со списком по кольцу, пока не перестанет всплывать новый материал и прекратятся изменения. При сомнениях — проводите ВВ.

Когда вы будете работать с этими командами, вы обнаружите, что выбираете кусочки из происшествий. Это вполне нормально. Многие неприятные происшествия содержат больше одного класса подавлений; очень горячие содержат все восемь! Теперь вы видите, как существа попадают в такую страшную неразбериху со всеми этими подавлениями. Мы знаем об играх одно: в них никогда нет порядка; все может случиться — и рано или поздно случается. Эти подавления лучше всего разбираются на части в данной последовательности. Так они разбираются на части гораздо лучше, чем во временной последовательности. Ничто нас не обязывает проходить происшествие в строгой временной последовательности; это просто рабство в иллюзии времени. Используйте основную последовательность игры, последовательность, в которой построен ум. Именно поэтому он лучше всего разбирается таким образом. Проходите последовательность от 1) до 8), опять и опять, и вы быстрее всего достигнете цели.

Сначала только некоторые из команд будут давать материал, а потом и другие команды включатся и будут давать вам что-то. Скоро все команды окажутся более или менее “живыми”. Просто тщательно прочищайте каждую из них, прежде чем ее оставлять. Потом они все начнут блекнуть, и в конце концов новый материал перестанет всплывать для устранения во времени, сколько бы вы ни старались.

Теперь четвертый уровень завершен. Когда он завершен, вас уже не беспокоит ни одно из подавлений в вашем известном прошлом. Если это не так, то четвертый уровень не завершен.

Вот настолько это просто. Эти восемь команд — полный список подавлений (огорчений). Других нет. Просто снова и снова прорабатывайте этот список, пока не справитесь с делом. Нет никаких запретов, репрессий, подавлений, утаиваний, висхолдов, или ещё чего-то, порождённого каверзными умами психиатров, что не находилось бы в одном из этих восьми классов. Здесь есть они все. Включая и все те, которые ещё предстоит открыть!

Просто сделайте эту работу. Она не займёт так много времени, как вы могли бы подумать.

Хорошо. Теперь вы готовы к испытаниям пятого уровня.

Теперь окружающая среда практически неспособна запустить в действие ваш ум без вашего сознательного желания. Только вы можете это сделать — и даже вам это трудно! Только создание дополняющих постулатов поможет вам продвинуться дальше. Всем этим и занимается пятый уровень.

## Пятый уровень

Цель: Натренировать индивида в создании дополняющих и противостоящих постулатов в соответствии с Таблицей проигрышей постулирования.

Завершение четвёртого уровня говорит о том, что индивид готов приступить к работе с чистыми постулатами. Фактически, у него нет другого выбора, поскольку только посредством создания постулатов он сможет продвинуться дальше. Ничто больше не способно стимулировать его ум, давая таким образом материал для устранения времени. На втором уровне индивиду достаточно только подумать о чём-то, чтобы умственные массы тут же начали парить у него за ушами. К тому времени, как будет завершён четвёртый уровень, только создание сырых постулатов сможет хоть в какой-то степени переключать его ум. Так и должно быть.

### Постулаты и шестнадцать состояний игр

В наши дни сырые постулаты — очень редкая вещь. Это основная причина того, почему ум индивида так мало затрагивается ходом жизни после завершения четвёртого уровня. Большинство людей не создают следствий непосредственными постулатами; они не могут использовать непосредственные постулаты; они работают с “системами” выполнения действий. Человек может кричать на вас и биться в ярости, но все это шум и пустые слова; на самом деле в его тираде почти что нет постулатов. Если бы он умел обращаться с постулатами, то он бы говорил шепотом и люди бы сразу же делали то, что он говорит... Могущество безмолвного постулата. У людей есть много “систем” могущества. Богатство — одна из них. Оно позволяет человеку делать свои постулаты действенными, когда истинное могущество его постулатов близко к нулю. Когда индивид развивается, он постепенно отбрасывает “системы” могущества и возвращается к прямым постулатам. И при этом его жизнь становится невероятно простой и бесхитростной.

Так что, когда мы достигаем пятого уровня, мы, как говорится, подбираемся к сути: основным строительным блокам, из которых построен ум; четырём основным постулатам, на которых построены и жизнь, и игры.

Постулат — это причиняющее соображение; это соображение, содержащее намерение, чтобы что-то произошло. (Аромат значения этого слова содержится в латинском слове “postulare” — требовать.) Постулат создается так же, как и все остальное: его создают в определенном месте в пространстве. Вначале вам может показаться удобным окружать свои постулаты массой. Это вполне нормально. Вы можете делать их в розовую полоску и с бантиком, если хотите; в конце концов это ваши творения. Позже вы сможете обходиться без массы, просто создавая чистый постулат.

По окончании четвёртого уровня индивид может иметь такое чувство, что от его ума очень мало что осталось. Это не так. По правде говоря, большая часть ума так и осталась нетронутой после завершения четвёртого уровня. Иллюзия исчезновения происходит только от того, что в повседневной жизни слишком мало чистых постулатов, чтобы возбудить ум, так что его как бы и нет. Но попробуйте напороться на гвоздь и вы быстро поймёте, что большой кусок ума слоняется

где-то поблизости, так как эти самые умственные массы снова примутся кружить вокруг вас. Этот гвоздь, видите ли — кусочек твёрдого постулата, способный снова запустить эту погрешку.

Так что, хотя вы и завершили четвёртый уровень, осталось самое ядро ума, и наше дело на пятом уровне — проявить его, чтобы его можно было устранить во времени. По мере возрастания вашей силы постулирования на пятом уровне, вы сможете поднимать для рассмотрения всё больше и больше; это, в свою очередь, ещё больше увеличит силу ваших постулатов, что позволит вам поднять для просмотра ещё более глубокие пласты ума. И так далее, пока вы в конце концов не завершите эту работу. Каковы будут ваши способности? Я не знаю, так как, насколько мне известно, никто до сих пор не дошёл до конца. Если вы кого-то знаете, напишите и расскажите мне об этом. Но я, однако, знаю вот что: небеса намного выше, чем вы думаете. Даже когда вы сможете столкнуться с орбиты парочку планет, вы всё ещё будете младенцем, если говорить о ваших полных возможностях. Только жизнь ограничивает способности жизни.

Одно слово в заключение, прежде, чем вы как следует возьмётесь за пятый уровень. Будьте уверены в том, что вы хотите пройти этот путь. Знайте, что обратной дороги нет. Вы можете сейчас вернуться и наслаждаться играми, в которые вы играли в пятилетнем возрасте? Раз уж вы пошли этой дорогой, вы не можете свернуть с неё. Мой вам совет — возьмите кого-нибудь с собой, или очень скоро вам будет ужасно не хватать человека, с которым можно поговорить о действительно интересных вещах, которые есть в жизни. С другой стороны, если вы не можете представить себя в роли существа с богоподобными способностями, то самое время остановиться после завершения четвёртого уровня. Вы всё ещё более-менее являетесь человеком, а пятый уровень быстро изменит такое положение дел.

Идёте? Хорошо! Приятно идти с вами вместе.

А сейчас давайте возьмем таблицу проигрышей в постулировании и изучим ее. Я советую вам сделать для себя ее копию на кусочке картона\*. Ее можно сложить и вставить в пластмассовый футляр, чтобы она не мялась, и носить ее с собой. Эта таблица стоит изучения, и по ней всегда можно узнать что-то новое. На самом деле она скоро станет для вас очень ценной вещью. В ней есть очень большая симметрия и красота, которая возрастает, по мере того как вы ее используете. В ней есть одна особенность: ее почти что невозможно запомнить! Эту особенность легко понять, когда оцениваешь истинное значение этой таблицы. (Точная разработка этой таблицы заняла у меня полгода.)

**Таблица проигрышей постулирования по отношению к эффекту.**

	САМ Я		ДРУГИЕ				
	ВЫДАЧА	ПОЛУЧЕНИЕ	ВЫДАЧА	ПОЛУЧЕНИЕ			
1А	–	Должен знать	Должен быть известным	–	Оправдание	Подавление	Заставили знать
1Б	–	Должен не знать	Должен быть известным	–	Игра	Игра	Игра

---

\* Для удобства, таблица проигрышей постулирования приводится в виде приложения в конце книги. Вы можете вырезать её оттуда.



2А	Должен не знать	–	–	Должен быть известным	Игра	Игра	Игра
2Б	Должен не знать	–	–	Должен быть неизвестным	Проступок	Подавление	Помешал быть известным
3А	–	Должен не знать	Должен быть неизвестным	–	Оправдание	Подавление	Помешали знать
3Б	–	Должен знать	Должен быть неизвестным	–	Игра	Игра	Игра
4А	Должен знать	–	–	Должен быть неизвестным	Игра	Игра	Игра
4Б	Должен знать	–	–	Должен быть известным	Проступок	Подавление	Заставил быть известным
5А	–	Должен быть известным	Должен знать	–	Оправдание	Подавление	Заставили быть известным
5Б	–	Должен быть неизвестным	Должен знать	–	Игра	Игра	Игра
6А	Должен быть неизвестным	–	–	Должен знать	Игра	Игра	Игра
6Б	Должен быть неизвестным	–	–	Должен не знать	Проступок	Подавление	Помешал знать
7А	–	Должен быть неизвестным	Должен не знать	–	Оправдание	Подавление	Помешали быть известным
7Б	–	Должен быть известным	Должен не знать	–	Игра	Игра	Игра
8А	Должен быть известным	–	–	Должен не знать	Игра	Игра	Игра
8Б	Должен быть известным	–	–	Должен знать	Проступок	Подавление	Заставил знать

Примечание:

Время идет от 8 к 1.

Прорабатывайте таблицу от 1 до 8, снова и снова.

Между 1 и 8 происходит смена роли и вводится новая замена эффекта.

Смена роли также происходит между 5А и 4Б.

Таблица разделена на 8 основных уровней; каждый уровень подразделяется на две части. Всего получается 16 возможных состояний игр по отношению к эффекту. Вы также заметите, что таблица разделена на выдачу и получение, и на себя и других. С собой и другими все понятно. Выдача означает того, кто начинает игру; Получение означает того, кто реагирует в игре. Получение откликается на Выдачу; Выдача заставляет Получение реагировать. Это просто вопрос того, кто начинает, или выдает, игру.

Итак, у нас есть 16 возможных ситуаций по отношению к эффекту. Нет никаких других. (Первому, кто найдет еще какие-то, выдается премия!)

16 ситуаций игр состоят из 4 проступков–подавлений, 4 оправданий–подавлений, 4 выданных игр и 4 полученных игр.

Жизнь идет от 8б до 1а; мы работаем от 1а до 8б. Всегда. Причина этого в том, что более поздние игры закупоривают более ранние. Поэтому мы начинаем с конца и идем в начало. Это значит, что мы проходим жизнь в обратном порядке. Вы скоро привыкнете к этому, хотя сначала это может немного озадачивать. У нас нет выбора в этом вопросе. Вы когда-нибудь пробовали чистить лук, начиная с сердцевинки? Вы чистите его, начиная снаружи; чистите ваш ум точно так же. В этом ваш ум очень похож на луковицу. Если вы хотите убить время, вы можете проходить

таблицу от 8б до 1а; это отличный способ быстро попасть в тупик. Это также надежный способ устроить себе глубокую апатию. (Да, если вы действительно хотите быстро испортить этот уровень, это верный способ сделать это. Кстати, о ловушках...)

В жизни индивид входит в игры с эффектом в точке 8б; после многих злоключений он прекращает играть с этим эффектом в точке 1а. После 1а игры с этим эффектом более невозможны, так как все четыре постулата, и СО (само-определяющие), и ВО (все-определяющие), теперь в проигрыше (подавлены). Проверьте и убедитесь в этом сами. Теперь индивид возвращается в 8б с заменителем следствия и начинает этот цикл сначала. (Кстати, о бесполезности!) Поэтому таблица на самом деле замкнута, и 8б можно свернуть, присоединив к 1а, чтобы получился цилиндр. (В восточных религиях есть что-то под названием “Колесо”, похожее на этот цикл. Может быть, у них на Востоке была эта таблица и они ее потеряли ...)

Далее, в таблице указаны только СО постулаты. ВО постулаты вы должны устанавливать сами. Это просто, ВО постулат всегда дополняет СО постулат. Чтобы вы лишний раз не искали их в разделе “Теория”, вот их список:

СО	ВО
Должно быть известным	Должен знать;
Должно быть неизвестным	Должен не знать;
Должен знать	Должно быть известным;
Должен не знать	Должно быть неизвестным.

Далее, я хочу ещё раз повторить, что вы должны быть абсолютно уверены в том, что вы делаете на пятом уровне. Нужно очень четко различать следующие жизненные ситуации.

### Отсутствие игр

Это ситуация дополняющих постулатов. Вы смотрите на стену; стена здесь есть для известности, и вы ее знаете. Это дополняющие постулаты “Быть известным” и “Знать”. Это ситуация отсутствия игр. Нет противоречия постулатов; все они соответствуют друг другу. Я оставляю вам в качестве упражнения найти жизненные ситуации для трех других пар из вышеприведенного списка. Помните: дополняющие постулаты увеличивают симпатию; противостоящие постулаты уменьшают ее.

### Добровольная игра

Это ситуация противостоящих постулатов. Вы смотрите на стену; стена здесь есть для известности, но вы принимаете решение, что не хотите ее знать. Это противостоящие постулаты “Быть известным” и “Не знать”. Это ситуация игр, потому что постулаты находятся в противоречии; они противостоят друг другу. Я оставляю вам в качестве упражнения найти жизненные ситуации для трех других пар из списка.

## Навязчивая игра

Эта ситуация совпадает с добровольной игрой, но только игра навязчива. Индивид чувствует необходимость играть; он потерял свою свободу выбора в этом вопросе. Он видит стену и у него нет другого выбора, кроме как “не знать” ее.

До тех пор, пока игра добровольна, индивид может всегда прекратить ее, приняв дополняющие постулаты. Например, он прекращает бороться со стеной и принимает постулат “Знать” по отношению к ее постулату “Быть известной”. Конец игры. Все игры могут быть так закончены. Без исключений. Если вы хотите прекратить любую игру, в которую вы вовлечены, вам нужно только принять дополняющий постулат к постулату вашего противника, и игра сразу же заканчивается. Он тоже, конечно, может прекратить игру, приняв дополняющий постулат к вашему постулату. Невозможно заставить играть того, кто принимает дополняющие постулаты к вашим постулатам. Поэтому того, кто свободен от навязчивого желания играть, никак нельзя заставить играть в игры против его желания. Он будет играть только пока он хочет играть, а если вы попытаетесь заставить его продолжать игру, он просто перейдет в ситуацию дополняющих постулатов с вами. С этим ничего нельзя сделать. Вы не можете даже пожаловаться на то, что проиграли игру, потому что вы явно ее выиграли! Или нет? Вы его не подавили. Вы можете поразмышлять над этим, здесь есть много интересных философских ответвлений.

А как насчет индивида в состоянии навязчивых игр? Ну, он-то должен продолжать играть. Он никак не может закончить игру. Он в ней прочно обосновался. Он должен продолжать, и продолжать, и продолжать... Точно так же как время продолжается, и продолжается, и продолжается во вселенной. Теперь вы понимаете, что я имею в виду, когда я говорю, что при отсутствии игр пространство и время не существуют? Жизнь в состоянии навязчивых игр с пыхтением двигает всю вселенную во времени, бесконечно изменяя ее. Индивид достигает Нирваны, когда он может принимать дополняющие постулаты со всей вселенной. Тогда, и только тогда, он сможет оставить эту вселенную и отправиться на поиски новых приключений. До этого индивид всегда в некоторой степени пойман во вселенной.

Путь лежит от навязчивых игр, через добровольные игры, до прекращения всех игр с помощью принятия дополняющих постулатов, и достижения таким образом ситуации отсутствия игр — Нирваны.

Поэтому давайте очень четко укажем то направление, в котором мы идем на пятом уровне. В играх нет ничего плохого, игры — это развлечение; но в обязанности играть очень много нехорошего. Ловушка состоит не в игре. Ловушка состоит в том, что игры ведут к навязчивым играм. А они ведут прямо во все ловушки этой вселенной. Нам нужно только вернуть индивиду свободу выбора в играх, и дело сделано.

## Уровни игры и уровни подавления

Теперь давайте еще раз взглянем на таблицу цикла проигрышей постулирования. Ее можно разделить на 8 уровней “игр” и 8 уровней “подавлений”. “Игра” и “подавление” — части игр, но нам нужно разделить их с практической точки зрения.

Сначала, уровни игры. На каждом из этих уровней на доске есть четыре постулата (Я взял термин “на доске” из шахмат и использую его в смысле “в игре”). Есть ваш СО постулат (показанный в таблице), ваш ВО постулат (не показанный в таблице); СО постулат вашего противника (показанный в таблице), и ВО постулат вашего противника (не показанный в таблице). Ваш СО постулат находится там, где вы; ваш ВО постулат находится там, где противник. СО постулат противника находится там, где противник; ВО постулат противника находится там, где вы. Вы пытаетесь заставить его принять ваш ВО постулат; он пытается заставить вас принять его ВО постулат. Если кто-то достигает успеха, происходит подавление, и игра проиграна или выиграна; тот, кто подавил — победитель, подавленный побеждён.

Уровни подавления. На каждом из этих 8 уровней на доске есть только два постулата: постулаты подавившего (победившего). Его СО постулат остается там, где он. Его ВО постулат теперь полностью окружает проигравшего (который теперь убежден в нем). СО постулат проигравшего ушел с доски; с ним, конечно, ушел и ВО постулат проигравшего. Поэтому в момент подавления и СО, и ВО постулаты проигравшего уходят с доски (из игры). Куда они ушли? Они в проигрыше; они больше не считаются разумными в этой игре. (Проигравший может потом возродиться и играть в другую игру подобного типа, но по его мнению эта игра с этим конкретным эффектом проиграна.)

Поэтому во всех 8 уровнях игры таблицы на доске есть 4 постулата, а во всех 8 уровнях подавления таблицы на доске есть только 2 постулата.

При подавлении проигравший буквально покупает ВО постулат подавившего. Он считает этот ВО постулат своим собственным. Поэтому в каждом подавлении мы видим ошибку в присваивании себе постулата победившего. Это только вопрос убеждения. Подавленный теперь убежден в том, что “так уж сложилась жизнь” — и ошибочно присваивает себе ВО постулат, который его подавил. Но как только он замечает ошибку в присваивании постулата, подавление исчезает, и его постулаты возвращаются. Подавления не происходит до тех пор, пока он не совершает ошибки в присваивании себе постулата! Видите? Это только вопрос убеждения. При работе с уровнями подавления в таблице обязательно нужно осознавать это подавление и ошибочное присваивание себе ВО постулата. Иначе эти уровни не разбираются. Когда индивид полностью покупает ВО постулат своего противника в игре жизни, он принимает его как свой собственный СО постулат и переходит на следующий уровень вверх по таблице (по направлению к 1а). Но в упражнениях, когда он исправляет ошибку присваивания на уровне подавления, он может переходить вниз (в направлении 8б) к следующему уровню таблицы, так как эти постулаты снова стали для него доступными.

Если вы внимательно следили за ходом рассуждений, то вы заметили, что уровень подавления похож на ситуацию отсутствия игр, потому что постулаты уже не противостоят друг другу; они действительно дополняющие. (Каждый палач знает, что достаточное количество мучений делает жертву “послушной”.) По этой причине индивид не может сразу же освободиться от ловушек прошлых игр, принимая дополняющие постулаты во всех направлениях своей повседневной жизни. Все, что у него получается — это попадание в старые подавления. Поэтому заповедь “Возлюби своего ближнего как себя самого” невероятно тяжела в применении с какой-то пользой для индивида, глубоко втянутого в игры. Я не говорю, что это невозможно, и что это не выход, но я говорю, что из-за механизма подавления эту заповедь невероятно трудно применить наперекор ситуации на доске и достичь таким образом Нирваны. Пятый уровень преодолевает эту трудность путём моделирования подавления и, посредством этого, освобождения индивида от этого подавления; играя в игры в форме упражнений, он приходит к пониманию истинной природы

факторов, которые в этом участвуют, и таким образом навсегда освобождается от их влияния. Это также даёт ему возможность взглянуть на свои прошлые проступки, что оказывается весьма благотворным.

Мы сейчас почти готовы приступить к пятому уровню. Однако прежде чем сделать это, несколько слов о ВВ. Пятый уровень намного более разрушителен для прошлых важностей, чем все остальные уровни. Умственная масса устраняется с действительно поразительной быстротой. Следует ожидать, что так и будет происходить, и мы должны быть готовы к этому.

Могу вам сказать прямо сейчас, что единственная вещь, которая может заставить вас мучительно продираться сквозь пятый уровень и в конце концов привести к болезненной остановке — это недостаток ВВ. В действительности всё ваше продвижение на этом уровне определяется тем, насколько регулярно вы возмещаете ваши важности при помощи созданных самостоятельно. ВВ посредством восприятия уже не достаточно на пятом уровне — только творческое ВВ может дать нужный эффект. Так что разберитесь с этим делом, если вы ещё этого не сделали. Если вы успешно завершили четвёртый уровень, та или иная творческая версия будет сейчас работать для вас.

Это настолько жизненно важно, что я собираюсь дать вам, здесь и сейчас, описание восстановительной сессии пятого уровня. Вряд ли мне нужно говорить, что рано или поздно вы споткнётесь на пятом уровне. Не то, чтобы я был пессимистом — скорее реалистом. Я не ожидаю, что кто-то начнёт нащупывать путь через все эти сырые постулаты, не споткнувшись ни разу и не набив шишек. Я научу вас, как делать это правильно — но только после того, как вы несколько раз получите хорошую встряску в процессе обучения. Восстановительная сессия пятого уровня быстро восстановит вашу целостность и хорошую форму, чтобы вы смогли продолжать.

## Восстановительная сессия пятого уровня

- а) Прекратите выполнять упражнения пятого уровня.
- б) Проведите ВВ до прекращения изменений.
- в) Устраните во времени всю видимую умственную массу. Если это не масса нм<sup>41</sup> этой вселенной, устраните её во времени.

Повторяйте б) и в). Продолжайте чередовать б) и в), пока всё не успокоится и больше нет изменений.

- г) Вернитесь на пятый уровень.

Это восстановление всегда будет для вас работать. Фокус в том, чтобы использовать его прежде, чем это действительно понадобится. Это всё равно, что есть манную кашу на завтрак, уж если вы её едите, вам никогда не скажут, что вы *должны* её есть.

За всем этим стоит одно данное: Единственная ошибка на пятом уровне — это оставить уровень таблицы, пока он всё ещё даёт изменения. (Превышения на пятом уровне не страшны, так

---

<sup>41</sup> НМ — настоящий момент.

как упражнения целиком творческие.) Но вам следует очень ясно понять вот что: если необходимо проводить ВВ, то вы можете и не заметить, что уровень всё ещё даёт изменения. И вы оставляете его. Вуаля! В скором времени всё вокруг вас рухнет и вы горячо желаете, чтобы мама родила ещё кого-нибудь вместо вас. Так что, когда всё начинает распадаться на части, просто знайте, что вы оставили уровень прежде, чем следовало это делать. После того, как вы прошли сессию восстановления, вы возвращаетесь и находите незавершённый уровень. (Он будет торчать, как пятая нога у собаки.) После этого вы полностью проходите его. Продвигаетесь дальше. Пока это не случится в очередной раз. Но вы всё время учитесь. В конце концов вы научитесь не делать этой ошибки. И после этого пятый уровень пойдёт гладко, как по маслу.

Вот и всё, на пятом уровне нет других ухабов. Просто держите наполненным доверху ваш запас важностей, устраняйте время по мере необходимости, и вы всё время будете в выигрыше. Очень легко придать ужасную значимость пятому уровню — просто потому что вокруг вас всё время появляется много вещей с глубокой значимостью и чертовски просто протянуть руку и ухватиться за какую-нибудь из них. (Старая мозманская<sup>42</sup> поговорка: “Тот, кто цепляется за проходящие мимо важности — испытывает в них недостаток; ему нужно сделать ВВ”.)

А сейчас нам нужно разобраться со значением слова “должен” в таблице. За одним исключением, оно означает “стремится”; это стремление сделать постулат действенным. Единственное исключение — это уровни подавлений. При подавлении, для подавляемого индивида “должен” означает “не может не”; это отражает проигрыш его постулата в игре. Так что имейте это в виду при прохождении уровней

Вот мы и подошли вплотную к вопросу, какой же эффект мы будем использовать при прохождении пятого уровня? Никакой. Мы не производим эффектов на пятом уровне. Мы только устраняем во времени эффекты на пятом уровне. На пятом уровне мы только производим постулаты. Ум извергает эффекты, которые мы устраняем во времени. Поступая таким образом, мы гарантируем, что мы разбираем ум точно в таком порядке, в котором он доступен.

На четвёртом уровне вы встретились со следующим явлением — проходя 8 классов подавлений, вы то тут, то там брали кусочки с временного трака; что ж, на пятом уровне, как вы дальше увидите, будет происходить то же самое. Ум легче всего разбирается в той последовательности, в которой он доступен. Это не обязательно временная последовательность. Нет никаких причин, по которым он должен разбираться во временной последовательности. Пытаться заставить его разбираться таким образом — значит пытаться втиснуть его в рамки чьих-то предвзятых идей о том, как именно ему следует себя вести. Это одна из выдумок, изобретённых теми психологами, которые никогда не решались приблизиться к уму ближе, чем наблюдая своих морских свинок в клетках. Поскольку человек полностью поработён идеей времени, это казалось разумным, и с тех пор все так и считали, что это само собой разумеется.

Но это далеко не самый подходящий способ, если вы вообще надеетесь разобрать свой ум чисто и эффективно. В этом случае вам просто нужно разбирать его в той последовательности, в которой он доступен. Вы выставляете постулаты, устраняете во времени всё, что показывается в поле зрения, а затем, когда производство постулатов больше не даёт изменений, переходите к следующему уровню. Это именно так просто. В действительности всё это настолько просто, что вам придётся преодолевать побуждение как-нибудь это усложнить.

---

<sup>42</sup> Мозман — городок в Австралии, где жил Д. Стивенс, и где он написал первоначальный вариант АУ.

Когда будете выставлять постулаты, не скупитесь. Скажу вам, что их от этого не убудет. Производите их столько, сколько вам нужно. Если они теряют интенсивность, создавайте ещё. Суть в избытке. Делайте их где хотите. Просто убеждайтесь в том, что вы держите “свои” постулаты отдельно от постулатов “других” — вот и всё.

Вначале вы обнаружите, что как только один уровень нейтрализуется, вы будете ловить себя на том, что “съезжаете” на следующий уровень в таблице. Позже это прекратится и вам придётся всё это делать самостоятельно. Ещё раз, именно так и должно быть.

И, наконец, ещё одна вещь. Когда вы переходите с уровня 4б на 5а и с уровня 8б на 1а, вы почувствуете заметный “щелчок”. Это смена роли, которая происходит между уровнями. Вначале это может быть несколько пугающим. Позже вы просто будете отмечать это мимоходом.

Не пытайтесь торопить события на пятом уровне. Всегда есть некоторое побуждение прокручивать уровни всё быстрее и быстрее — это очень похоже на то, как если бы вы писали всё быстрее и быстрее, чтобы закончить до того, как в ручке иссякнут чернила. Не поддавайтесь этому побуждению. Нейтрализуйте каждый уровень, который вы проходите. Один из признаков превышения на уровне — это скука; это верный знак того, что можно идти дальше. Вы скоро научитесь ловить ту золотую середину, когда вы покидаете этот уровень как только вы его нейтрализовали. Всегда делайте ВВ между уровнями. Если уровень всё ещё даёт материал к концу сессии, начинайте следующую сессию с этого же уровня. Начните сессию с большого количества ВВ, затем уберите во времени события дня — и вперёд.

Вы обнаружите, что значительное число инцидентов, которые появлялись на третьем и четвёртом уровнях, снова всплывают на пятом уровне. Вы просто выбираете всё, что в них осталось, вот и всё. Вы будете продолжать это делать, пока не получите их все. Тогда они все будут полностью устранены во времени и не будут больше крутиться вокруг вас. (Это те самые “зависающие” картинки, о которых я говорил раньше, на третьем уровне.) На самом деле, очень скоро вы вероятно даже не будете больше вспоминать о них. Они будут значить для вас не больше, чем номер на автобусном билете, на который вы случайно кинули взгляд в тот дождливый вечер в среду когда-то в 1962 году.

Просто продолжайте проходить таблицу снова и снова, уровень за уровнем, устраняя во времени всё, что попадётся по мере прохождения, делайте большое количество ВВ, и вы дойдёте до Нирваны. Помните: после пятого уровня идти дальше некуда. Никакого шестого уровня нет. И пусть вас не сбивают с толку другие цели. “Знать” — это родной дедушка для них всех. Все дороги возвращаются к цели “Знать”. Так что оставайтесь с ней с начала и до конца; и вы доберётесь быстрее. (На то, чтобы обнаружить эту истину у меня ушёл год исследований, и вам нет необходимости терять на это своё время.)

\_\_\_\_\_ xx \_\_\_\_\_

А теперь, заключительное слово об этих практических упражнениях. Не становитесь фанатиком упражнений. Вы не ускорите достижение цели, делая себя отшельником. Живите и

*Деннис Стивенс*

---

своей жизнью тоже. Просто найдите место для упражнений в своей обычной жизни; так всегда получается лучше всего.

Удачи вам.

Деннис Стивенс  
Мозман,  
Новый Южный Уэльс,  
Австралия.  
Февраль 1978 года.



## **ВТОРОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К РАЗДЕЛУ "ТЕОРИЯ"**

### **Определения**

Причинение — это действие по созданию эффекта, уничтожению эффекта, знанию или незнанию. То, что создается, уничтожается, известно или неизвестно, называется эффектом.

Таким образом, жизнь во всех своих проявлениях — это причина.

Причинение — это общий знаменатель всех устремлений жизни.

Причинение осуществляется постулатами. Постулат — это причиняющее соображение. Соображение определяется как мысль или идея.

Жизнь может считать себя эффектом, но само это убеждение — причиняющее соображение.

Ответственность — это готовность присвоить себе причинение.

Индивид может присвоить себе причинение чего угодно. Единственное неудобство в присваивании себе причинения — индивид выходит из игр. Единственное неудобство в неприсваивании себе причинения — индивид получает избыток игр. Поэтому когда игры становятся все более навязчивыми, готовность присвоить себе причинение (ответственность) уменьшается<sup>43</sup>.

Поэтому неготовность присвоить себе причинение показывает, насколько навязчивы игры индивида.

Дополняющие постулаты увеличивают симпатию; противоречащие постулаты уменьшают симпатию.

Таким образом, симпатия — это готовность создавать дополняющие постулаты. Любовь — это выражение симпатии.

Реальность — это степень создания дополняющих постулатов. Поэтому когда игры становятся все более навязчивыми, вещи становятся все менее реальными. Вещи лишь настолько реальны для индивида, насколько он создает дополняющие постулаты по отношению к ним.

Общение — это действие по созданию дополняющих постулатов.

Когда два или более индивида принимают дополняющие постулаты по отношению к чему-то созданному, они разделяют между собой это создание, и оно становится их совместным

---

<sup>43</sup> Не сумев выйти из старых игр, индивид создает себе новые, еще более навязчивые игры за счет уменьшения ответственности.

созданием. Говорится, что они находятся в соглашении по отношению к этому созданию. Таким образом соглашение — это совместное создание.

С помощью готовности создавать дополняющие постулаты (симпатии) и с помощью создания дополняющих постулатов (общения) индивиды достигают совместного создания (реальности). Таким образом между индивидами достигается понимание.

Из-за того, что игры содержат противоречащие постулаты, они уменьшают понимание между индивидами.

## **Этика игр**

Правильное действие — это приятное действие; это действие, с которым индивид готов создать дополняющие постулаты. Неправильное действие — это неприятное действие; это действие, с которым индивид не готов создать дополняющие постулаты.

Поэтому понятие правильного и неправильного создается играми. Нет абсолютно правильного и абсолютно неправильного. Что считается правильным и что неправильным, зависит от индивида и его игр. Поэтому то, что считается правильным в одном обществе, может быть тяжким преступлением в другом обществе.

Однако хотя предмет того, что считается правильным и что неправильным, находится внутри игр, есть более высокая этика, предмет того, как правильно играть в игры. Эта этика игр не зависит от индивида и его игр, и поэтому находится вне игр. Эта этика — “Кодекс этичного существа”. Когда игры играются в рамках внешней этики игр, они остаются такими же веселыми, но перестают быть ловушками, какими они были при играх без этой этики. Единственный безопасный способ играть в игры — играть в рамках внешней этики игр. Но индивид может играть в рамках этой этики только тогда, когда игры не навязчивы. Следовательно, ему нужно заняться играми, чтобы убрать из них навязчивость. После этого он сможет играть в рамках внешней этики игр, и вечно наслаждаться играми без угрозы его существованию.

## **Обвинение и вина**

Поговорим еще на тему внутренней этики игр. Правило игры — это соглашение индивидов о позвольительной (правильной) игре. Игра не по правилам считается ошибочной, и потому несправедливой. Законы — это правила игр, указывающие на позвольительные игры в обществе. Поэтому обвинять другого в неправильных действиях означает обвинять его в действиях не по правилам игры; это обвинение в неэтичном поведении.

Индивид, проиграв игру полностью в рамках правил, может либо принять проигрыш, либо намекнуть на то, что победитель играл нечестно. У него есть только две этих возможности. Если он сможет убедить своего противника в нечестной игре, победитель поверит, что вел себя неэтично, и выиграл игру несправедливо. Действие по приписыванию причинения неправильной (неэтичной) игры противнику называется обвинением. Если противник принимает обвинение, он чувствует вину.

Не желая вести себя неэтично, виноватый индивид решает больше так не играть. Это, конечно, именно то, что хотел обвинитель, который теперь ограничил готовность противника действовать и может легче подавить противника.

Поэтому обвинение — это попытка понизить готовность другого действовать, намекая на нечестную игру, и сделать его более подавляемым.

Механизм “Обвинение/Вина” — это чистейшая игра. Цель обвинения только в том, чтобы позволить обвинителю выиграть. Неспособный выиграть в игру всеми другими способами, и нуждаясь в выигрыше, обвинитель пускает в ход механизм обвинения, чтобы выиграть.

В связи с тем, что любая игра жизни содержит почти что бесконечное количество возможностей и явно невозможно установить для всех них правила игры, игрок всегда может использовать механизм “Обвинение/Вина”. Всегда есть какое-то действие, на которое он может указать пальцем и объявить его нечестным, и попытаться таким образом возбудить чувство вины у противника — и тогда противник будет использовать не все свои способности в игре.

Так как неправильное действие это в сущности неприятное действие, использование механизма обвинения — чистейший эмоциональный шантаж: “Я перестану тебя любить (симпатизировать тебе), если ты будешь продолжать так действовать, мешая мне выиграть”.

Однако обвинение опасно тем, что нужно убедить другого в неправоте. Обвинитель должен сохранять и поддерживать неправоту, чтобы убедить в ней другого. Поэтому оказывается, что обвинитель сохраняет и поддерживает целые отделы своего ума, чтобы убедить другого в том, что тот обманул обвинителя. Это ужасная цена за непреодолимое желание выиграть, но она ясно показывает, до чего могут пойти индивиды ради выигрыша.

Механизм “Обвинение/Вина” порождает навязчивые игры. Навязчивые игры порождают механизм “Обвинение/Вина”. Они неразделимы, где одно, там и другое. С помощью механизма “Обвинение/Вина” жизнь в конце концов вырождается в отчаянную попытку сделать других виноватыми, настолько же отчаянно сопротивляясь попыткам других сделать то же самое. На этом уровне жизнь кажется игроку огромным океаном неправоты, содержащим только один островок правоты — его самого. И он прежде всего убежден в том, что если он хоть на секунду перестанет приписывать другим неправоту (вину), его островок погрузится в океан, он утонет и будет навсегда потерян в этом океане неправоты. Не то чтобы навязчивый обвинитель был всегда прав, у него просто есть огромная потребность в правоте. Он всегда прав. Даже когда он не прав, он прав. И он будет продолжать заявлять о неправоте других, даже когда будут прибивать крышку его гроба. Потому что он знает, как выигрывать в игры: нужно всегда делать себя правым, а других неправыми. Это становится его надгробной надписью.

Вот так предмет правоты и неправоты попал в игры. И с тех пор игры изменились. У правоты и неправоты нет другого смысла. Когда этот предмет понят, его можно разобрать с помощью упражнений из раздела “Практика”. Когда игры становятся менее навязчивыми, необходимость в механизме “Обвинение/Вина” уменьшается и в конце концов исчезает. Этот механизм всегда был дрянным, и игры намного веселее и здоровее без него.

Стыд — это разоблаченная вина. Насмешка — это разоблачение вины. “Стыд/Насмешка” образуют пару, похожую на пару “Обвинение/Вина”, от которой они произошли.

## Свобода и "освободители"

Вся свобода находится в понимании свободы выбора. Когда кто-то уже не может выбирать, он потерял всю свободу. Основная свобода выбора — делать или не делать постулат. В жизни это свобода выбора — играть или не играть в игру. Поэтому свобода теряется в той степени, в которой игры становятся навязчивыми. Вся пойманность состоит в навязчивых играх. В таком случае, путь от пойманности к свободе состоит в восстановлении свободы выбора, играть или не играть в игры. Так как индивид сам себя поймал в эту ловушку, то только он сам может себя вытащить из нее. Один индивид может показать другому путь к свободе, но пойманный индивид должен сам выйти из ловушки. Поэтому один индивид не может освободить другого; он может только помочь ему освободиться. Свобода не находится “где-то там”; как бы тщательно вы ни рылись в этой вселенной, вы можете обнаружить только новые ловушки. На самом деле поиск свободы “там” — одна из основных ловушек вселенной. Вы можете сказать другому: “Освободи меня”, и с самыми лучшими намерениями он только сделает вас своим рабом. Самое лучшее, что он может сделать для вас — это показать вам природу жизни и игр, и указать путь из ловушки. Все остальное зависит от вас. Это основная истина в свободе. Вне этой истины находятся игры в свободу: игры, которые используют желание каждого навязчивого игрока быть свободным.

Мы всегда склонны представлять себе рабовладельца как мускулистого человека с большим кнутом в руке. Такой человек — даже еще не новичок в тонком искусстве создания рабов, потому что наилучшие рабы — добровольные рабы, которые ни за что не отдадут своего рабства. Они убеждены в том, что находятся на “дороге к свободе”, и не нужно кнутов, чтобы они шли по ней.

Ловить, обещая освободить — наверное, самая старая игра в этой вселенной. Это игра “освободителя”: он создает путь к свободе и превращает в своих рабов всех, кто по ней идет. Все самые лучшие ловушки в этой вселенной четко обозначены: “Путь к свободе”. Игра в “освободителя” — процветающий бизнес в этой вселенной, просто потому что добровольный раб, обманутый дорогой к свободе, всегда очень рад работать целыми днями почти что бесплатно, и создавать огромное богатство рабовладельцу. Места, где эти добровольные рабы тяжело трудятся на пути к “свободе”, можно назвать “фабриками свободы”. Вселенная полна этими фабриками. Целые планеты стали огромными фабриками свободы. Вполне возможно, что первым внеземным гостем этой планеты будет агент местной фабрики свободы — он будет разведывать обстановку, стоит ли открыть здесь свою лавочку. Вся техника “освободителя” состоит в том, чтобы повесить перед носом человека морковку под названием “свобода”. Морковка висит на веревочке и привязана к палке. Второй конец палки прикреплен к спине человека. Когда это устройство приложено, человек вечно идет вниз по дороге к “свободе”, созданной “освободителем”.

Свобода — это единственная вещь, ради достижения которой индивид может согласиться на рабство. Размышляйте над этими словами, разыскивая свободу в этой вселенной, потому что ворота фабрик свободы всегда открыты, и нового раба всегда очень тепло приветствуют, подвешивая в это время морковку перед его носом.

Свобода всегда была даже более крупным бизнесом в этой вселенной, чем могущество. Это связано с тем, что морковка свободы всегда считается более сладкой, чем морковка могущества. Кто-то сказал, что человек готов продать свою душу в обмен на могущество. Ну а что он готов продать в обмен на обещанную свободу от навязчивого желания быть могущественным? Ну

конечно, свою свободу! Это все, что он может предложить в обмен на такую желанную цель. Так возникает игра “освободителя” и фабрик свободы.

## **Обоснования для постулатов**

Обоснования для постулата всегда создаются после постулата. Постулат всегда возникает после желания сделать этот постулат. Последовательность всегда следующая: “желание” — “постулат” — “обоснования для постулата”.

Обоснования для постулата — это всего лишь оправдания для убеждения других в разумности постулата. Поэтому обоснования создаются только для того, чтобы оправдать постулат, и всегда возникают после постулата. В свою очередь постулат всегда возникает позже, чем желание достичь эффекта постулата.

Самое точное обоснование для постулата — то, что показалось хорошей идеей сделать этот постулат.

Мне это не приснилось после ночного чтения “Алисы в стране чудес”. Это оказывается правдой. (Я думаю, что талантливый математик, написавший “Алису в стране чудес”, тоже это подозревал.) То, что одно это предположение заставляет людей с механистическим взглядом на ум ползать по своим мозговым извилинам, показывает, насколько мало они знают об уме и насколько они пойманы в клетке обоснований и убеждений вообще.

Действительно правда, что индивид, чувствуя, что не может выдумать убедительные причины для оправдания постулата, не сделает этот постулат. Но это обоснования для того, чтобы не создавать постулат, а не обоснования создания постулата.

Истина состоит в том, что индивиду никогда не нужно обоснований, чтобы создать постулат. Когда он создал постулат, ему нужны убедительные обоснования, чтобы оправдать постулат перед другими. Его постулаты происходят от его желаний, его желания происходят от его стремления жить и играть в игру.

Легко увидеть, как возникло общее убеждение в том, что обоснования для постулата предшествуют постулату. Индивид, сделав постулат и выдумывая убедительные обоснования, чтобы доказать другим разумность постулата, клянется на стопке библий, что обоснования для постулата существовали до создания постулата. Признать обратное означает открыться для обвинений в том, что он делает постулаты без должных обоснований, а только потом их оправдывает. Единственный способ защиты разумности своих постулатов состоит в том, чтобы поклясться, что обоснования для создания постулата существовали до создания постулата. В конце концов он сам начинает верить в свою собственную ложь и ловится в “паутину обоснований”.

Если бы были нужны обоснования для постулатов, то первый постулат во вселенной никогда не был бы сделан, потому что тогда не существовало обоснований для постулатов. Этот первый постулат мог быть сделан только исходя из желания достигнуть определенного положения дел. Именно так это было тогда, и именно так оно с тех пор. Сначала возникло желание, а потом постулат — и только потом были изобретены обоснования, чтобы оправдать постулат и сделать

его убедительным. Смотрите на обоснования как на чистейшие методы убеждения, и вы почувствуете весь вкус этого.

Таким образом, ум наполнен убедительными обоснованиями, почему не нужно делать постулатов, но он не содержит ни одного обоснования, почему был сделан постулат. Конечно, всегда можно указать на какую-то часть ума и сказать, что это причина навязчивого желания, скажем, мучить кошек, но это обоснование возникает позже, чем постулат мучить кошек. Если вы хотите освободиться от навязчивого желания мучить кошек, вам нужно обратиться к этому постулату, и ко всей теме кошек и мучений. Здесь явно существует состояние навязчивых игр между вами и кошками. Копание в своём уме и приписывание того или иного обоснования своему навязчивому желанию мучить кошек ничуть вам не поможет. Любой человек может сесть и придумать бесконечное количество обоснований того, почему он должен мучить кошек. Это очень интересное интеллектуальное упражнение, оно может помочь понять весь предмет оправданий и обоснований вообще, но не думайте, что оно как-то изменит навязчивое желание мучить кошек.

Оно может быть устранено только устранением навязчивого желания играть с кошками.

Поэтому ум устраняется только с помощью обращения к постулатам и предмету игр — то есть противоречащих постулатов. Обоснования для постулатов всегда возникают после постулатов, и поэтому ничего не дают в решении противоречия постулатов.

Когда вы полностью поймете это, вы прекратите рыться в своем уме в безуспешных попытках обнаружить обоснования вашего теперешнего умственного состояния. Потому что вы обнаружите только те обоснования, которые вы вносите сейчас, а все они возникли после самого события. Бесплезно искать в конюшне лошадь, если ее там нет; но это уже сущая нелепица искать в конюшне лошадь, которой там никогда не было, а потом убеждать себя в том, что найденная солома и является лошадью.

Только незнание правды по этому вопросу заставляет пациентов проводить годы с психотерапевтами в поисках обоснований своих неприятностей, и из-за этого психотерапевты растрачивают свое время и время пациентов в бесплодном поиске. Единственное оправдание этой деятельности в том, что она выгодна терапевту, и пациент живет с надеждой на то, что когда-то он чего-то достигнет.

Выросли целые “школы” психотерапии, которые утверждают, что они знают “настоящие” причины поведения, и они соревнуются друг с другом в убедительности. Поскольку можно изобрести тьму убедительных обоснований для любой грани ума, у этой деятельности есть неограниченные перспективы будущих игр, но слабые перспективы помочь людям избавиться от навязчивого желания играть в игры.

Когда вы понимаете правду о постулатах и обоснованиях, вы учитесь ясно видеть сквозь дымовые завесы обоснований других их неприкрытые желания и постулаты. Продавец может дать вам тысячи убедительных причин, почему вы должны купить его товар, но все они возникают позже желания продать вам товар.

Жизнь становится очень простой, когда вы понимаете правильную последовательность: желание — постулат — изобретенные обоснования для постулата.

Обоснования сочетаются с механизмом “Обвинение/Вина”. Человек может искать в своем уме обоснование какого-то нежелательного умственного состояния. Обнаружив (выдумав) убедительную причину, он сразу же обвиняет ее в нежелательном умственном состоянии. Получается еще большая ложь, и он еще больше застревает в механизме “Обвинение/Вина” и во всем предмете убеждения других и оправданий. Нежелательное умственное состояние — это в сущности постулат, который сохраняется из-за состояния навязчивых игр с противостоящим постулатом пакета целей. Только с учетом этого можно устранить нежелательное умственное состояние.

Некоторые современные “школы” психотерапии — так называемые “оценивающие” школы. Терапевт такого типа школы не ищет в уме пациента причин затруднений пациента, он считает, что знает “настоящую” причину всех неприятностей. Терапия (если ее можно так назвать) с такого типа терапевтом это не поиск чего-то, это просто убеждение пациента в том, во что верит терапевт. А поскольку некоторые из этих убеждений кажутся очень странными пациентам (и кстати, большинству людей), убеждение пациентов может занять годы. (Все трудности убеждения приписываются сопротивлению пациента принять правду.) Даже после убеждения у пациента остается нежелательное состояние, но теперь у него также есть очень убедительное обоснование этого состояния. Эти школы далеко отошли от определения работоспособной психотерапии: психотерапия, которая может устранять нежелательные умственные состояния. Я думаю, что иметь набор убедительных обоснований умственного состояния лучше, чем не иметь его, но это далеко не то же самое, что освободить индивида от этого нежелательного состояния.

## **Основной закон этой вселенной**

Если бы кто-то выяснял природу качества или способности, которая ближе всего к жизни, то он в конце концов пришел бы к знанию. Жизнь может знать. Все остальное — методы или системы знания.

Основной закон, или соглашение этой вселенной состоит в том, что можно знать только то, что создано для известности. Эта вселенная устанавливает ограничения на знание.

Этот закон свойственен этой вселенной. Индивид может действовать, то есть играть в этой вселенной только когда он находится в согласии с этим законом. Когда он начинает знать вне этого закона, он действует вне этой вселенной.

В этой вселенной знание ограничено теми вещами, которые созданы, чтобы быть известными. Но не нужно считать, что знание по своей природе ограничено этими вещами. Жизнь может знать; она может знать все, создано оно для известности или нет. Чтобы действовать в этой вселенной, жизнь считает, или соглашается, что она будет не знать, пока что-то не будет создано для известности.

Это ограничение знания — единственный основной закон, управляющий этой вселенной. Другие вселенные могут быть построены на основе других основных законов, но все равно там будут какие-то ограничения знания, потому что при неограниченном знании какая-либо вселенная или игра невозможна. Помните об основном законе этой вселенной, когда вы будете выполнять практические упражнения, потому что все игры, в которых вы когда-либо поймались, были основаны на основном законе этой вселенной.

Намерение, цель и постулат можно считать синонимами. Игра — это соревнование по убеждению.

Убеждение — это навязывание знания.

Навязанное знание называется важностью.

Намерения усиливаются, чтобы сделать их более убедительными. Поэтому важность это сила намерения; степень “долженствования” намерения. Когда сила, или важность, намерения приближается к нулю, само намерение приближается к нулю. Важность так же относится к намерению, как масляность к маслу: когда вся масляность устранена, масла нет тоже. Поэтому чтобы устранить намерение в уме, нужно только заняться важностью этого намерения; когда важность устранена, сама цель приблизится к нулю и в конце концов исчезнет. Это основа любой эффективной психотерапии.

Смысл — это соображение о природе намерения и его важности. Поэтому смысл тоже приближается к нулю, когда сила, или важность, намерения приближается к нулю. Не может быть никакого смысла, если важность отсутствует. Поэтому важность — это основа любого смысла.

Итак, для существования какого-либо намерения ему нужна важность. Но важность — это навязанное знание, и когда важность уходит, намерение тоже пропадает. Поэтому все намерения — это системы или методы знания, незнания, делания известным или делания неизвестным.

## **Пакеты целей**

Противостоящие намерения держат друг друга в уме в подвешенном состоянии. Поэтому намерение может быть устранено только вместе с противостоящим намерением; намерения не устраняются по отдельности. Пара противостоящих намерений называется проблемой. Проблемы — это основной строительный материал для игр.

Нужно четко различать довольно расплывчатый термин “противоположность” и очень точный термин “противостояние”. Противостояние подразумевает точный противостоящий постулат, в то время как противоположность имеет гораздо более широкий смысл. Например, противоположностью “знания” можно свободно считать “незнание”. Однако противостоящим постулатом к “Знать” является “Быть неизвестным”. Это логическая необходимость, а не игра словами.

У жизни есть четыре основных способности. Каждое намерение в жизни проявляется в соответствии с одной из этих четырех основных способностей. Все эти проявления намерения мы называем пакетом целей этого намерения. Таким образом, все возможные проявления цели “Знать” находятся внутри пакета целей “Знать”.

Поэтому все возможные игры по отношению к какому-либо намерению находятся внутри его пакета целей. Все возможные не-игры (ситуации дополняющих постулатов) тоже находятся в рамках соответствующего пакета целей. Поэтому весь заряд (огорчение) по любой цели находится в ее пакете.



Одна из основных ошибок психотерапии — искать эмоциональный заряд вне пакета целей. Он всегда находится внутри пакета. Он не может быть где-то еще. Например: у клиента есть непреодолимое желание пить. Вся его проблема, и все другие его проблемы на тему пьянства, находятся в пакете “Пить”. Искать “обоснования” его неудержимого желания пить вне пакета целей “Пить” означает напрашиваться на неудачу. И все же некоторые “школы” психотерапии настаивают на том, что неудержимое желание человека пить (и, по-видимому, все остальное тоже) — связано с его сексуальной жизнью в детстве. Его сексуальная жизнь, детская и недетская, находится в пакете “Давать секс”. Его питье находится в пакете “Пить”. Это отдельные пакеты, и обращаться к одному в попытках разобрать другой означает грубо ошибаться. Это похоже на перевязывание ноги, когда порезан палец на руке. Некоторым психотерапевтам, вероятно, необходимо разобрать свои собственные пакеты “Давать секс” прежде чем они смогут оценить эту простую истину. Ну что ж, так тому и быть.

В связи с природой убеждения (навязанное знание) основной пакет целей — это “Знать”. Все остальные пакеты целей находятся внутри этого пакета. Все остальные цели — это методы знания, незнания, делания известным или делания неизвестным.

(К этой истине можно также прийти, исследуя исходные намерения любого намерения. В конце концов вы придете к одной из опор пакета “Знать”. Дальше проследить уже некуда, потому что исходное намерение каждого из этих намерений — оно само.)

Все пакеты целей в точности таковы, как и пакет “Знать”.

Работа со всеми пакетами ведётся в точности так же, как и с пакетом “Знать”.

Цель может быть общей или конкретной. Например, “Выращивать” — это общая цель. “Выращивать тюльпаны” — конкретная. “Выращивать тюльпаны весной” — еще более конкретная. Поэтому, всегда обрабатывается только общий пакет, так как все конкретные разновидности цели находятся внутри общего пакета.

## Логическое примечание

Этот раздел можно, при желании, только бегло просмотреть. Его цель в том, чтобы показать всем заинтересованным, что предмет пакетов целей имеет твердую логическую основу.

Логика основана на двух фундаментальных аксиомах:

- 1) Совместный класс понятия и его отсутствия не существует.

$$X(1-X)=0.$$

Это уравнение удовлетворяется только при  $X$ , равном нулю или единице. Поэтому в алгебре классов (Булевой алгебре, символической логике) символы могут иметь значение только нуля или единицы.

- 2) Вселенная (единица) может быть разделена на какое-либо понятие и его отсутствие.

$$X+(1-X)=1$$

Из этих двух основных аксиом извлекаются все остальные логические суждения. Одно из этих суждений утверждает, что с понятиями,  $X$  и  $Y$ , может существовать всего четыре типа классов. двумя

Их сумма равняется вселенной: единице.

$$XY + X(1-Y) + Y(1-X) + (1-X)(1-Y) = 1$$

(Любой старшеклассник может раскрыть скобки левой части этого уравнения и обнаружить, что она действительно равна единице.)

Каждый пакет целей содержит два понятия; вместе с отсутствиями понятий (отрицаниями) они составляют четыре опоры пакета.

Возьмем пакет “Знать”. Если мы обозначим “Знать” через  $X$ , а “Быть известным” через  $Y$ , то из вышеприведенного уравнения мы увидим, что четыре возможных класса с такими двумя понятиями это:

$XY$                       Класс “Знать” и “Быть известным”. Это дополняющие постулаты, поэтому это класс отсутствия игры.

$X(1-Y)$                 Класс “Знать” и “Быть неизвестным”. Это противостоящие постулаты, поэтому это класс игры.

$Y(1-X)$                 Класс “Быть известным” и “Не знать”. Это противостоящие постулаты, поэтому это класс игры.

$(1-X)(1-Y)$         Класс “Не знать” и “Быть неизвестным”. Это дополняющие постулаты, поэтому это класс отсутствия игры.

Сумма этих четырех классов — это вся вселенная двух понятий, “Знать” и “Быть известным”. В этих четырех классах, поэтому, содержится весь предмет знания и известности. Если мы посмотрим на каждый из этих четырех классов с точки зрения “самого себя” и “других”, мы получим  $2 \times 4 = 8$  классов. Если мы рассмотрим каждый из этих 8 классов с точки зрения выдачи и получения, мы получим  $2 \times 8 = 16$  классов. Эти 16 классов — это те 16 уровней, которые мы обнаруживаем при исследовании пакета целей “Знать”. Конечно, мы можем разделить вселенную на любые два намерения в форме “...-ть” и “Быть ...-ным”, и получить тот же вывод: что вся вселенная этих двух понятий находится в этом пакете.

Таким образом, мы доказали в рамках строгих логических рассуждений, что любой пакет целей содержит всю вселенную составляющих его понятий, и что ни одна часть жизни не находится вне пакета. На математическом языке 16 уровней пакета целей необходимы и достаточны для наших целей.

Все четыре опоры пакета держат друг друга в подвешенном состоянии в уме. Ни одна цель из пакета целей не может быть стёрта (уничтожена) из ума до тех пор, пока и остальные три цели пакета не будут также стёрты. Поэтому пакет целей — это самая малая часть, которая может быть стёрта из ума. Попытаться стереть любое намерение из ума, не стирая остальные три намерения в этом пакете — это попросту упражнение в бессмысленности. Например, человек имеет навязчивое желание пить. Он не освободится от своего навязчивого желания пить, пока он также не

освободится от своих навязчивых желаний не пить, быть выпитым и не быть выпитым. Они обрабатываются как один блок и стираются они как блок.

Противостояния в любом пакете целей имеют ту же форму, что и противостояния в пакете “Знать”.

Дополняющие постулаты в любом пакете целей имеют ту же форму, что и дополняющие постулаты в пакете “Знать”.

Однако намерение цели может охватывать больше одной опоры пакета “Знать”. Например, вы можете выращивать что-то, чтобы быть известным как садовод; вы можете выращивать что-то, чтобы знать, на что оно похоже, когда вырастает; вы можете выращивать живую изгородь, чтобы не знать вид соседнего завода; вы можете выращивать живую изгородь, чтобы быть неизвестным для ваших соседей.

Поэтому, было бы ошибкой пытаться провести однозначное соответствие между опорами пакета целей и опорами пакета “Знать”. У жизни нет таких ограничений.

Эта вселенная — вселенная намерений, дополняющих или противостоящих. При таком ее рассмотрении, ее можно понять. Если рассматривать ее по-другому, она остается тайной. То, что мы считаем объектом во вселенной, состоит только из намерений. Он сохраняется из-за своего внутреннего противоречия намерений. Это очень плотный пакет целей. Так как основной пакет целей — “Знать”, каждый объект в этой вселенной может состоять по существу только из этого пакета. В этой истине находится ключ к устранению нежелательных объектов вселенной.

Все пакеты целей лежат внутри пакета “Знать”. Почему же тогда может возникнуть необходимость обращаться к другим (младшим) пакетам на дороге к свободе? Просто потому что индивид не может ясно видеть, что какую бы цель мы не взяли в жизни — это будет лишь метод достижения одной из опор основного пакета. Как только он замечает это в отношении данной цели, заряд (огорчение) по поводу этой цели исчезает и снова появляется в пакете “Знать”. Пока он не замечает этого, заряд остаётся в младшем пакете.

В психотерапии давно стало общим местом, что пациенту можно помочь только в рамках его собственных убеждений. Или, как они говорят, ему можно помочь только “там, где он живет”. Можно, конечно, с помощью техники выяснения намерения, лежащего в основе намерения, в конце концов сделать так, что пациент поймет, что беспокоящее его намерение — на самом деле одна из опор пакета “Знать”. Однако это нежелательно, и как бы осторожно к этому не подошли, у пациента останется чувство, что у него что-то забрали. Так оно и есть. У него забрали другую цель! Гораздо лучше заниматься младшей целью в ее собственном пакете. Во время этого младший пакет очень часто “распадается”, как только пациент понимает, что эта цель — только метод достижения одной из опор основного пакета. Весь остаточный заряд переходит в основной пакет — где он, конечно, и должен быть. Однако, так как младшие пакеты являются полными пакетами, они вполне сотрутся и сами по себе, отдельно от основного пакета.

Опоры младшего пакета так же соотносятся друг с другом, как и опоры основного пакета. В противном случае данный пакет не является истинным пакетом и не сотрётся. Например, дополняющая цель к “Освободить” — это “Быть свободным”, а не “Быть освобождённым”. Всегда необходима некоторая осторожность при подборе точной формулировки для младшего пакета. Когда младший пакет не стирается начисто, чаще всего ошибка состоит в том, что это не

истинный пакет. Это называется скрещиванием пакетов. Это один из самых “смертных” грехов. Когда два или более младших пакета скрещены в один, не один из них не будет стираться и вся эта мешанина будет крутиться бесконечно. Терапевт, который пытается решить проблему пьянства, обращаясь к детской сексуальной жизни, виноват в скрещивании пакетов. По этой причине “терапия” продолжается бесконечно без облегчения для пациента. Скрещивание пакетов — это в действительности основной способ запутать индивида. В истории вселенной это тонкое искусство тщательно продумывалось. Из всех событий больше всего сбивают с толку явные попытки скрестить пакеты индивида — конечно, под маской “образования”. Как только пакеты скрещены, индивид навсегда застревает в них. Скрещивание пакетов — это один из главных методов порабощения духовных существ в этой вселенной. Он гораздо более эффективен, чем резиновые дубинки. Поэтому убедитесь в том, что опоры ваших младших пакетов находятся точно в таком же отношении друг с другом, как и опоры основного пакета. Только при этом условии они сотрутся.

Проверьте, что дополняющие постулаты действительно дополняют друг друга, и что противостоящие постулаты и в самом деле точно противостоят друг другу. Это можно сделать только путём рассуждений, основываясь на холодной и здравой логике. Делать по-другому — значит искать неприятностей. “Интуиция” может вам настойчиво подсказывать, что противоположностью цели “Есть” является “Быть несъедобным”, однако логика говорит нам, что правильная противостоящая цель — это “Не быть съеденным”. Разница между пакетом, который стирается начисто и тем, который может перемалываться бесконечно, находится вот в таких тонких оттенках смысла. Нет в жизни такой области, где вам нужно быть столь точным, как в это деле составления младших пакетов целей.

Стирание означает исчезновение. Когда пакет целей стёрт из ума, он исчезает. Буквально. Все четыре опоры исчезают. Он не подавляется, не сдерживается или ещё как-нибудь удерживается. Нет необходимости как-то учитывать его или игнорировать. Его больше нет. Даже те понятия, которые входят в этот пакет, индивиду придётся сознательно создать, дабы они существовали. Вы можете обыскать весь ум с батареей детекторов лжи, кожных гальванометров и чего угодно ещё, и не найти там ни малейшего следа опор, входящих в стёртый пакет целей. Таким образом понятие стирания — это голубая мечта психотерапевта. И кошмарный сон для того, кто придерживается механистического взгляда на ум, и утверждает, что однажды записанное в уме “переживание” записано в этом уме навечно. Столкнувшись лицом к лицу с явлением стирания, они или откажутся верить в него, или порвут на клочки свои учебники и признают, что совершали ошибку, или выпрыгнут из окна шестого этажа, прихватив с собой свои учебники — всё зависит от их психической устойчивости и общего желания менять взгляды на подобные вещи.

Пакет целей — это самая малая часть, которую можно стереть из ума. Следовательно, когда что-то стирается из ума, стирается тот или иной пакет целей. Это может случиться и случается в общей психотерапии и обуславливает те “чудесные” исцеления, о которых мы иногда читаем.

Частичное стирание пакета целей называется нейтрализацией этого пакета. Нейтрализация пакета уменьшает интенсивность состояния навязчивых игр между опорами пакета. Если пакет можно нейтрализовать, его можно также стереть.

Можем ли мы в таком случае взять любое намерение, сформулировать для него пакет целей и приступить к его стиранию из ума? Нет. Мы не можем проделать это с любым намерением. Чтобы понять, почему это так, мы должны исследовать основное стремление жизни в этой вселенной.

## **Жизненные и нежизненные цели**

В этой вселенной жизнь стремится быть. Она стремится существовать. Самое чистое выражение этого стремления содержится в опоре “Быть известным” основного пакета. Это относится ко всей жизни во вселенной вплоть до клеток, бактерий и вирусов. Цели, которые содействуют и усиливают это основное стремление, можно сформулировать в виде пакетов целей, которые будут стираться. Они называются жизненными целями. Цели, которые противостоят этому основному намерению, можно также сформулировать в виде пакетов целей, но они не будут стираться. Они называются нежизненными целями. Исследование основного пакета также показывает, что больше всего поддерживает и усиливает опору “Быть известным” цель “Знать”, дополняющая цель в этом пакете. Поэтому “Знать” больше всего поддерживает и усиливает основное стремление жизни во вселенной.

Таким образом, определение жизненной цели: цель, которая не противостоит опоре “Быть известным” основного пакета.

Таким образом, определение нежизненной цели: цель, которая противостоит опоре “Быть известным” основного пакета.

При исследовании оказывается, что нежизненные цели всегда являются частью отрицательных опор жизненных пакетов целей. Например, цель “Мешать” явно полностью находится в опоре “Не помогать” пакета “Помогать”.

Нежизненные цели можно стереть из ума только посредством стирания жизненного пакета целей, в котором они содержатся.

Это ограничение на составление пакетов целей накладывается природой этой вселенной и намерением жизни в ней. Это не недостаток метода, а ограничение, которое накладывается основными соглашениями и природой самой вселенной. Причиной того, что нежизненные пакеты целей не стираются, служит то, что цель, на которой они основаны, противостоит основному стремлению жизни в этой вселенной, а не каике-то причуды человеческого ума. Тот факт, что нежизненные пакеты целей не стираются, служит исключительно мощным доказательством теории об основном стремлении жизни в этой вселенной.

Можно начать читать морали на эту тему, и указать на нежизненные цели как на “первородный грех” или что-то в этом духе, и использовать это для указания пути к “доброй и чистой жизни”. Это, конечно, личное дело каждого. И правда, что духовное существо попадает во всевозможные неприятности в этой вселенной, принимая нежизненные цели как способ жизни. Поступая так, оно также превратит в мучение жизнь окружающих. Но сколько бы мы ни читали морали и указывали пальцем, правда состоит в том, что некоторые люди убеждены в необходимости основывать жизнь на нежизненных целях, и они будут продолжать делать это, пока не изменят своих убеждений. Проблема сводится к проблеме терапии, а не к проблеме морали, потому что только терапия может изменить их убеждения, не подавляя их. Подавление может загнать их еще дальше в ловушку. И поскольку для большинства эта терапия может быть сделана самостоятельно дома, не требуя никаких затрат, кроме времени, мы видим в ней оптимальное решение проблемы.

Как только жизненный пакет целей стёрт, можно обнаружить, что все нежизненные пакеты целей, которые могли бы входить в этот пакет, также будут стёрты. Например, как только пакет

“Помогать” стёрт, пакет “Мешать” и все остальные подобные пакеты, которые входят в отрицательные опоры этой цели, также сотрутся.

Чем более фундаментален пакет целей, тем больше нежизненных целей находится в его отрицательных опорах. Поэтому пакет “Знать”, как основной пакет, содержит все возможные нежизненные цели в своих отрицательных опорах. Он, конечно, также содержит все возможные жизненные цели в своих положительных опорах.

Основное правило терапии — работать с самым фундаментальным пакетом целей, который производит изменения у индивида при прохождении. Из этого правила вытекает правило, что мы всегда сначала обращаемся к основному пакету и работаем с этим пакетом, пока он даёт изменения. Мы оставляем этот пакет только когда он перестаёт давать изменения у индивида и то только на время, до тех пор, пока не наступит момент, когда его снова можно будет проходить и получать улучшения.

Основная цель обращения к младшим пакетам — добиться возможности проходить основной пакет и получать улучшения. Это исключительно вопрос наиболее эффективного использования времени, отведённого для терапии. У жизни есть почти бесконечное число вещей, которые имеют какое-то значение, и мы работаем со всей их совокупностью, когда обращаемся к основному пакету. Работать с младшим пакетом, когда есть возможность эффективно работать с основным — означает использовать время терапии не самым оптимальным образом.

Когда известно основное стремление жизни в этой вселенной, не для кого не будет неожиданностью узнать, что нежизненные пакеты целей не только не стираются, а производят устойчивое ухудшение состояния индивида при попытке их стирания. Они не просто крутятся бесконечно, как это происходит со скрещенными жизненными пакетами целей, которые не стираются, не нейтрализуются, а на самом деле производят значительное ухудшение состояния индивида. И нет средства как-то обойти это ухудшение. Если упорно пытаться проходить нежизненный пакет целей, то это в конце концов сведёт индивида в могилу, к тому времени уже совершенно обезумевшего и измученного. Вы или делаете всё как следует, или это убьёт вас. Компромисс здесь невозможен.

Я не мог бы сильнее подчеркнуть этот факт. Я буквально подошёл к адovým вратам, исследуя нежизненные пакеты целей на самом себе, пока не обнаружил эту истину, и другим нет нужды повторять эту пытку. Используя эту технологию пакетов целей, мы имеем возможность привести индивида как к жизни, так и к смерти. У любой монеты есть две стороны. Нежизненный пакет целей — это обратная сторона монеты, которая называется жизнью. Однако мощь основного пакета (“Знать”) такова, что он в состоянии полностью исправить разрушительные последствия, вызванные прохождением нежизненных пакетов целей. Если бы это было не так, я бы не писал сейчас этот текст. Но я понял это только в самый последний момент. Вы можете и не оказаться таким везучим.

Если вы желаете играть с нежизненными пакетами целей, пока жизненные пакеты целей несут значительный заряд, то есть очень конкретный подход к этому. Обратитесь в ближайшее похоронное бюро и закажите там гроб с доставкой на дом. А когда привезут, ложитесь в гроб и начинайте работать с нежизненными пакетами целей. После этого вашим ближайшим родственникам останется только привинтить крышку, когда вы скончаетесь. И им не придётся ждать долго.

Я могу дать вам основной нежизненный пакет целей. Я даю его вам, чтобы вы могли его избежать. Духовное существо невозможно уничтожить. Его можно только унижить. И его унизили. Его унизили настолько, что, он готов покаяться во всех грехах, стремясь к ещё большему унижению. Те, кто отрицает, что жизнь — это по своей сути духовное явление и настаивает на том, что жизнь по своей сути — грязь, постоянно унижают жизнь на этой планете. Вся философия материализма — это прямое унижение жизни. Распространители этой философии сами унижены до того, что считают себя всего лишь грязью. Они получают извращенное удовольствие от попыток затащить других в это болото. Большая часть “образования”, полученного духовным существом в этой вселенной, была явной попыткой унижить его — лишить его врожденных духовных качеств. Потому что оно считается бесконечно опасным для тех, кто хочет использовать его в своих целях, если оно знает свою истинную духовную природу.

Если сформулировать и использовать пакет целей “Унижить”, то это будет один из самых “горячих” нежизненных пакетов целей. Благодаря ему, вы скоро будете царапать в агонии стены каждой камеры пыток в Галактике 4. И это только для начала. Очень скоро смерть покажется вам желанным облегчением. Весь пакет “Унижить” содержится в отрицательных опорах пакета “Улучшать”. Когда этот жизненный пакет стирается, среди прочих стирается и пакет “Унижить”. И это стирание достигается безболезненно. Как только оно достигнуто, пакет “Унижить” может проходиться без вреда. В нём теперь не больше заряда, чем в обглоданных рыбьих костях. Надеюсь, вы поняли, что к чему.

В наши дни в этой вселенной постулат “Унижить” настолько силен, что основное огорчение в жизни каждого человека — это всегда явная попытка других унижить его. Это обычно происходит в раннем детстве, или даже в младенчестве. Индивид настолько ненавидит это происшествие, что он быстро закрывает его в уме (не знать), и к юности он уже не может сознательно его вспомнить. Но все же этот случай продолжает серьезно влиять на индивида на протяжении оставшейся жизни, и окрашивает его физический, эмоциональный и интеллектуальный подход ко всем действиям. Обращаясь к пакету “Улучшать” в форме 8 классов проступков и оправданий, в точности так, как это раньше было показано для пакета “Знать”, психотерапевт может очень быстро “поднять” все основные унижения в жизни индивида и дать ему возможность переоценить их по отношению к реальности им (сейчас). Такое действие будет иметь исключительное терапевтическое действие для пациента и приведёт в результате к улучшению его личности в целом. Таковы некоторые применения этой технологии в области психотерапии. Такие же результаты конечно могут быть получены и любым, кто пройдёт соло упражнения, приведённые в разделе “Практика”.

## **Закон дополняющего постулата**

Основной закон этой вселенной утверждает, что можно знать только то, что создано для известности. Из этого закона следует, что то, что создано для известности, считается, благодаря этому, познаваемым. Это значит, что эта вселенная навязывает нам готовность знать то, что мы создаем для известности. Когда мы действуем в рамках этого закона, мы можем безнаказанно играть в игры в этой вселенной. Но когда мы пытаемся действовать вне этого закона, эта вселенная становится ловушкой. Ловушкой является, конечно, наше незнание основного закона этой вселенной, а не что-то в природе самой вселенной.

Это значит, что совершенно безопасно создавать любой эффект в этой вселенной, если вы готовы пережить (знать) созданный эффект. Как только кто-то теряет из виду этот закон, он

попадает в ловушку! И в чем он пойман? Он пойман в основном пакете целей “Знать”. И, конечно, пойман в самой вселенной.

Так как все младшие пакеты находятся в основном пакете, они тоже следуют тому же основному закону. Например, пакет “Освободить”. Невозможно быть свободным, если не готов освободить (других).

Эта сторона основного закона этой вселенной называется “Закон дополняющего постулата”. Он утверждает:

Принятие постулата из пакета целей при неготовности принять дополняющий постулат приводит к пойманности в этом пакете целей.

В этой вселенной есть только одна ловушка — нарушение “Закона дополняющего постулата”. Имейте в виду этот закон, когда будете проходить пакеты целей.

Обнаруживая, насколько индивид готов принять дополняющие опоры пакета, мы можем оценить пойманность индивида в этом пакете и напряженность состояния игр между опорами пакета. Например, пакет “Управлять”. Положительные дополняющие опоры этого пакета — “Управлять” и “Быть управляемым” (“Чтобы мной управляли”). Предпочтение одного из этих постулатов другому говорит о пойманности в этом пакете. Нарушение равновесия положительных дополняющих опор пакета вызывает противоположное нарушение равновесия отрицательных дополняющих опор пакета. Как только пакет стирается, это нарушение равновесия уменьшается и в конечном итоге исчезает. В этот момент индивид готов принять любую из четырех опор пакета. Естественно, нарушение равновесия в положительных дополняющих опорах пакета приводит также к равному по величине противоположному нарушению равновесия между отрицательными дополняющими опорами пакета.

Кто-то может задать себе вопрос, можно ли обойти ограничение нежизненных целей, обращаясь к ним в отрицательной формулировке? Например, “Ненавидеть” — это нежизненная цель, потому что она полностью находится в опоре “Не знать” пакета “Знать”. (Тот, кто ненавидит что-то, не хочет этого знать.) Следовательно, цель “Ненавидеть” противостоит опоре “Быть известным”. А может быть цель “Не ненавидеть” будет стираться, если её сформулировать в виде пакета? Нет. Это можно доказать теоретически. Этот вывод был проверен на практике. Теоретически это можно доказать с помощью булевой алгебры или даже формальных логических рассуждений.

НЕ ЗНАТЬ

ЗНАТЬ

НЕ НАВИДЕТЬ

НЕ НЕ НАВИДЕТЬ

Если класс “Ненавидеть” содержится в классе “Не знать”, то класс “Не ненавидеть” содержит весь класс “Знать” и часть класса “Не знать”. Следовательно, часть класса “Не ненавидеть” (соответствующая “Не знать”) противостоит классу “Быть известным”. Поэтому “Не ненавидеть” это тоже нежизненная цель, и её пакет не сотрётся. В жизни индивид не выбирается из ловушки ненависти, основываясь на отрицании ненависти. Это относится к отрицательным опорам всех



нежизненных пакетов. Их пакеты не стираются и в жизни индивид не освобождается от них, основываясь на их отрицании.

Только жизненные цели могут быть стёрты из ума. Нет таких опор нежизненного пакета целей, основываясь на которых можно было бы сформулировать стираемый пакет.

Отрицательные опоры жизненных пакетов целей, при формулировке в виде пакетов целей, также не сотрутся. Это в значительной степени очевидно из изложенных принципов, но это можно проверить и на практике.

Если мы, формируя пакеты целей, нарушаем основной закон этой вселенной, то эти пакеты никогда не сотрутся и могут дать интенсивный антитерапевтический эффект. При попытке жить в этой вселенной на основе нежизненных целей или их отрицаний индивид все больше и больше ловится в навязчивых играх и в самой этой вселенной.

Если индивид пойман в пакете целей, жизненном или нежизненном, ему невероятно трудно выбраться из этой ловушки просто живя. Индивид навязчиво переходит от одной опоры пакета к следующей, снова и снова, как шарик в коробочке. Он бесконечно пытается избавиться от мучений, в которые превращается каждая опора, переходя к новой опоре, с тем только, чтобы обнаружить, что и эта опора рано или поздно тоже становится мучительной. Сколько бы он ни бился и не крутился, и не боролся, он пойман в коробочке — в пакете целей. Так ли удивительно, что некоторые в итоге сходят с ума и уходят в отдельный ад собственного производства? Ад, который только чуть менее мучителен, чем такая жизнь.

Некоторые могут получить облегчение, принимая философию великих духовных учителей. Например, послание Христа: “Возлюби ближнего своего как самого себя”. Но многие просто неспособны использовать эти выходы из ловушки, которой стала жизнь. Они слишком запутаны в этой ловушке и не могут выбраться из нее, изменив способ жизни и мышления. Их навязчивые мысли управляют их поведением; их навязчивое поведение управляет их мыслями. Они навечно пойманы в этой вселенной. Буквально навечно, потому что когда был придуман основной закон, управляющий игрой в эту вселенную, не было сделано никаких соглашений об окончании этой вселенной. Зачем их делать? Разве дети ограничивают во времени свою игру?

Для большинства, единственный выход из ловушки, которой стала для них эта вселенная — это методическое разбирание на части этой, самостоятельно созданной, ловушки. Эта вселенная не предназначена для того, чтобы ловить. Но конечно, она становится ловушкой, когда индивид действует в ней, не зная ее основных законов. Эта технология — такой выход из ловушки.

## **Свобода от любых ловушек**

Для того, чтобы освободиться из любой ловушки, духовному существу нужны только три шага. Это:

- 1) Понять, что оно находится в ловушке.
- 2) Обнаружить истинную сущность ловушки.
- 3) Выйти из ловушки.

Итак, мы видим, что ловушки тесно связаны со знанием. Не случайно основной пакет целей, управляющий жизнью в этой вселенной — “Знать”.

Вот неполный список нежизненных целей: Все они были проверены на практике. При этом было обнаружено, что каждая из них даёт антитерапевтический эффект и не стирается.

Унижать (Портить, Ухудшать, “Опускать”). Уничтожать (Убивать). Обвинять. Порабощать. Ненавидеть. Давать наркотики (Отравлять). Ловить (Завлекать). Лгать. Обманывать (Надувать). Красть.

Есть много других нежизненных целей, но большинство из них — разновидности целей из данного списка.

Вот неполный список жизненных целей: Было обнаружено, что каждая из них, в дополнение к пакету “Знать”, даёт терапевтический эффект и стирается.

Создавать. Любить. Восхищаться. Улучшать. Помогать. Чувствовать. Управлять. Владеть. Иметь. Есть. Давать секс.

Есть еще пакеты восприятия. Все они находятся в опоре “Знать” основного пакета. Все они также находятся внутри опоры “Знать”, основного пакета, а следовательно дают терапевтический эффект и стираются.

Видеть. Слышать. Касаться. Нюхать. Пробовать на вкус.

Любители чистоты языка, которые жалуются на избыток неуклюжих иностранных слов, могут свободно заменить слова “Давать секс” на подходящий русский глагол из пяти букв. Он означает в точности то же самое. При работе с пакетами целей, быстро привыкаешь к тому, что трудно найти подходящий глагол, а есть только существительные. В конце концов слова — это только символы, представляющие понятия, и при работе соло мы можем использовать их по своему усмотрению. Лишь при общении с другими необходимо соглашение о значении слов.

Основной список жизненных целей, возглавляемый целью “Знать”, следом за которой идёт “Создавать” и т. д., образует шкалу всё возрастающей плотности или твёрдости. Вы сможете написать книгу о том, что будет обнаруживаться по мере того, как вы будете стирать каждый из этих пакетов. Я оставляю вам возможность сделать свои собственные открытия. Отвлекаясь от чисто терапевтических соображений, по мере того, как вы будете стирать пакет, вы узнаете о сути предмета, которому он соответствует, больше, чем вы могли бы узнать, изучив по этому предмету университетский курс.

Приведённый список жизненных целей ни в коем случае не является полным списком всех возможных целей подобного рода, однако вы обнаружите, что большинство других — это разные вариации целей из списка. Этот список безусловно подходит для того чтобы вывести вас из любого состояния навязчивых игр, в которые вы попали в этой вселенной.

Однако, возможно, вы захотите сформулировать свои собственные жизненные пакеты целей. Есть очень полезный приём, на случай, если вы столкнулись с нежизненной целью и хотите найти жизненную цель, в пакете которой она находится. Возьмите противоположность (не противостоящую цель) этой цели и составьте для неё пакет целей. Например, противоположностью к “Разрушать” считается “Создавать”. Составьте и проходите пакет

“Создавать”. “Разрушать” может также рассматриваться как предельный случай вредительства или не оказания помощи. Так что составьте и проходите пакет “Помогать”. Оба этих пакета справляются с навязчивыми разрушительными наклонностями — как это в общем делают и все жизненные пакеты. Я хочу ещё раз напомнить вам, что при составлении пакетов целей вы должны очень хорошо убедиться в том, что их опоры находятся точно в таком же соотношении друг с другом, как и опоры основного пакета (“Знать”). Вы можете потерять часы — даже годы — пытаться стереть пакеты, в которых дополняющие опоры неточно дополняют друг друга, а противостоящие опоры не находятся в точном противостоянии. Если есть сомнения, загляните в хороший словарь. Разберитесь во всём как следует, прежде чем начать. Так всегда получается быстрее, если учитывать перспективу. Дополняющие опоры жизненных целей перечисляются ниже. Их отрицательные опоры получаются при добавлении частицы “Не” к положительным опорам.

Быть созданным. Быть любимым. Быть предметом восхищения. Быть улучшенным. Чтобы помогли. Чтобы почувствовали. Быть объектом управления. Состоять во владении. Быть обладаемым. Быть съеденным. Получать секс.

Такой же список для пакетов восприятия:

Быть увиденным. Быть услышанным. Чтобы дотронулись. Чтобы понюхали. Чтобы попробовали на вкус.

“Пить” — это часть пакета “Есть”. Поэтому, это тоже жизненная цель и она сотрётся. Её дополняющая опора — “Быть выпитым”. Я говорю об этом, потому что это особый пакет, позволяющий справиться с алкоголизмом, если только вы добьётесь того, чтобы алкоголик перестал пить на время, достаточное, чтобы нейтрализовать этот пакет.

Некоторые жизненные пакеты вы разделяете с вашим телом (например “Есть”; “Давать секс”). При их прохождении можно ожидать, что тело будет периодически испытывать некоторое раздражение. Оно пройдёт как только эти пакеты сотрутся. Но следует помнить, что хотя вы и стёрли один из пакетов и освободились от связанных с ним навязчивых состояний, для тела этот пакет всё ещё активен. Например, даже если вы стёрли пакет “Давать секс”, ваше тело всё ещё будет требовать сексуальной активности для того чтобы оставаться здоровым. То же самое и с едой. Так уж устроено тело. Это запрограммированная часть его существования как формы жизни. Вы можете освободиться от навязчивых состояний, связанных с этими пакетами, но ваше тело не может, оставаясь при этом телом. Если вам нужно тело, свободное от необходимости получать пищу и секс, то я предлагаю вам поискать тело-робот Марк VI. Они очень популярны в некоторых частях галактики, хотя они тоже не лишены необходимости в особом, присущим им, уходе и поддержке работоспособности.

## **Строение этой вселенной**

Физики хорошо описали эту вселенную как пространственно-временной континуум. Он имеет три пространственных измерения и одно временное под прямыми углами друг к другу. Хотя эту идею легко выразить математически, ее трудно себе представить, потому что в этой вселенной умы в некоторой степени пойманы в три пространственных измерения. Поэтому трудновато понять четвертое измерение. Однако жизнь может охватывать четырехмерный континуум. Если бы она не могла этого сделать, она бы не создала идею этой вселенной. (Даже если считать, что

Бог создал эту вселенную, он тоже считается живым.) На самом деле скорее жизнь включает в себя эту вселенную, чем эта вселенная включает в себя жизнь. Только когда мы считаем, что жизнь — это явление, созданное массами и пространствами этой вселенной, только тогда у нас появляются настоящие сложности в понимании сущности этой вселенной. Это основная ловушка материализма.

Мы можем легко преодолеть трудности в представлении четырехмерного континуума, отбросив одно пространственное измерение. Получается модель, содержащая два пространственных измерения и одно временное. Мы можем очень легко представить себе это. Такая модель — цилиндр, закрытый с одного конца и открытый с другого. Поперечное сечение этой трубы — два пространственных измерения. Длина трубы, перпендикулярная поперечному сечению — временное измерение. Закрытый конец трубы — начало вселенной. Открытый конец — “сейчас”. Со временем труба удлиняется.

Если мы теперь вообразим, что нашу трубу населяют существа, способные воспринимать только два пространственных измерения, то наша модель завершена. Мы, конечно, можем легко воспринимать три измерения и можем видеть всю трубу. Существа в трубе создают время с помощью своих творческих способностей и игр, и таким образом постоянно удлиняют трубу. Находясь вне трубы, наблюдая за ними и их действиями, мы можем легко предсказать будущее трубы. Но если бы мы вошли в трубу и согласились подчиняться законам этой трубы — то есть воспринимать только два пространственных измерения — то мы бы тоже стали обитателями трубы, ограниченными соответствующими законами.

Именно так индивид попадает в реальную вселенную. Он предполагает, что это веселая игра, и впрыгивает в трубу. Через некоторое время он вполне может задуматься о том, а как же отсюда выбраться. Он выбирается из трубы, пересматривая свои решения согласиться с законами этой трубы.

Основной закон этой вселенной состоит в том, что индивид может знать только то, что создано для известности. Согласие с этим законом держит нас в этой трубе. Это именно так просто. По мере того, как вы продолжаете нейтрализовать пакет “Знать”, вы постепенно освобождаетесь от навязчивой необходимости пребывания в трубе. В конце концов индивид возвращает себе свободу выбора в том, быть ему или не быть в трубе.

Сейчас эта труба, которую мы называем вселенной, существует уже  $2 \cdot 10^{14}$  (200.000.000.000.000) земных лет. Это очень много по сравнению с земным годом, но насколько много это для индивида, который находится снаружи трубы и может мгновенно перенести свое внимание с одного конца трубы на другой?

Не все находящиеся в трубе индивиды были в ней с самого начала. Они постоянно заходили, чтобы посмотреть на игру — как дети, присоединяющиеся к игре в ковбоев и индейцев. Большинство из них более или менее поймались в трубу, когда они потеряли знание своей истинной духовной природы и знание основного закона, управляющего трубой.

От этого основного закона происходит много явлений. Одно из них — то, что когда бы индивид не вошел в трубу, ему доступно все прошлое трубы. Его согласие знать только то, что создано для известности, не мешает ему знать все и вся, что когда-либо произошло в этой трубе,

независимо от того, был ли он тогда в трубе или нет. В связи с тем, что по основному закону трубы все созданное в трубе можно знать, индивид может знать это.

Поэтому вы можете знать все, что когда-либо произошло в прошлом этой вселенной. Но вы не можете знать того, что произойдет в будущем этой вселенной, потому что это еще не создано для известности и поэтому не может быть известно по основному закону трубы. Чтобы знать будущее трубы, вам нужно выйти из трубы — и из согласия с основным законом трубы.

Поэтому вы можете знать происшедшее в прошлом этой вселенной, независимо от того, были ли вы тогда при этом. Вы можете увидеть падение Карфагена, распятие Христа, и т.д. Но не удивляйтесь, если событие окажется не таким, как описано в книжках по истории. Историки используют систему знания, а не непосредственное знание. Из-за использования систем знания история становится общим соглашением о том, что произошло, а оно часто сильно отличается от реальных событий.

Как мы знаем, люди могут принимать роли хорошо известных исторических личностей для целей своих игр. Среди отдельных типов личностей это бывает довольно навязчивым. Мы можем предсказать, что наиболее навязчиво это среди сумасшедших. И так оно и есть. В любом сумасшедшем доме может быть пять Наполеонов, четыре Христа и несколько Чингиз-Ханов. Где все они столько узнали про эти индивидуальности, что могут им так хорошо подражать? Нужно ли спрашивать? Является ли кто-то из этих сумасшедших перевоплощением этих личностей? Вряд ли. Но у всех них есть врожденная способность знать все об исторических личностях с помощью исследования прошлого этой вселенной.

Другая сторона этого явления — то, что любое происшествие в далеком прошлом этой вселенной можно найти сегодня в прошлом любого индивида во вселенной. И индивиду до смешного легко поверить, что он действительно участвовал в этом происшествии, потому что у него нет никаких доказательств обратного.

Опять же мы видим полную бесполезность поисков в прошлом этой вселенной “обоснований” теперешнего поведения. У индивида есть в распоряжении вся история этой вселенной, когда у него не хватает убедительных “обоснований” постулата, и он без малейших сомнений будет ее использовать если будет нужно. Схватив и прижав к себе любимый постулат, он с радостью методично расскажет любую часть этой истории тем, кто настолько глуп, что ищет “обоснования” его постулата.

Индивид может освободиться из ловушки, которой стала для него эта вселенная, только разбирая противоречащие постулаты. Это предмет пакетов целей вообще и пакета “Знать” в частности.

## ДОПОЛНЕНИЕ К РАЗДЕЛУ “ПРАКТИКА”

Единственные дополнения к существующему разделу “Практика” — это дополнения к пятому уровню. Ничто из написанного в разделе “Практика” ни коим образом не меняется.

Делайте практические упражнения точно так, как говорится в существующем разделе “Практика”. Первый, второй, третий, четвертый и пятый уровни.

Проходите пятый уровень с пакетом “Знать”, пока он даёт изменения. Никогда — повторяю, никогда — не бросайте этот пакет, с тем чтобы заняться младшим пакетом, пока он всё ещё даёт изменения. Может быть вам никогда и не понадобится его бросать, и он проведёт вас через весь этот путь. Это единственный пакет, который может это сделать.

Если прохождение пакета “Знать” никогда не даёт изменений, то происходит что-то из следующего:

- 1) Вы не правильно его проходите. Проверьте, следуете ли вы указаниям.
- 2) Уровни 1, 2, 3 или 4 не пройдены как следует. Пройдите их ещё раз с начала и завершите. После этого вернитесь на пятый уровень.

Основной пакет, при правильном прохождении, так, как это описано для пятого уровня и если индивид, который его проходит, как следует подготовлен к его прохождению (то есть уровни 1, 2, 3 и 4 пройдены до отсутствия изменений), всегда будет давать какие-нибудь изменения. И, как правило — значительные. У этого правила нет исключений. Если индивид находится в этой вселенной и готов к пятому уровню, то пятый уровень, при работе с пакетом “Знать”, всегда будет давать изменения при первом обращении. Причина этого состоит в том, что какие бы цели не лежали в основе действий человека в жизни, эти цели должны содержать связанный с ними элемент убеждения. Убеждение — это навязанное знание, так что пакет “Знать” поглотит этот заряд.

Основная ошибка на пятом уровне — это бросить пакет “Знать” из-за того, что он никогда не давал никаких изменений и начать копаться среди младших пакетов подобно покупателю, который ищет, что подешевле на распродаже. Ни один из младших пакетов не поможет вам ни в малейшей степени до тех пор, пока вы не заставите основной пакет работать для вас. Ошибка не в том, что основной пакет имеет такое значение, она заключается в том, что либо вы ещё не готовы к прохождению пятого уровня, либо вы проходите его неправильно. Добейтесь того, чтобы можно было проходить основной пакет. Оставайтесь с ним, пока он даёт изменения. Только когда основной пакет проходится, можно проходить и младшие пакеты. Проходить пятый уровень ещё как-нибудь — это роскошный способ превратить себя в лежачего больного. Вы и так уже играете с динамитом, так что не отталкивайте свою удачу слишком далеко.

Если пакет “Знать” перестаёт давать изменения после того, как он давал изменения, то выберите другую жизненную цель, которая вас интересует. Интерес — это конечно же ключ к

выбору младшего пакета. Он имеет приоритет перед всеми остальными видами оценки. Если цель не представляет для вас интереса, то не теряйте времени на обращение к ней, так как она вам не поможет. Позже вы можете сильно заинтересоваться этой целью. Тогда и будет самое время обратиться к ней.

Вначале следует отдать предпочтение проверенному списку младших жизненных целей, данному в разделе “Теория”. Это очень общий список и тот или иной его пункт обычно представляет значительный интерес для большинства индивидов. Этот список имеет также преимущество в том, что его цели проверены на практике и подтверждены как жизненные. На самом деле, нет какой-либо необходимости смотреть что-то за пределами этого списка, но вы, конечно, имеете полную свободу сделать это.

Однако нужно следовать следующему правилу:

Всегда смотрите значение цели в хорошем словаре, прежде чем обращаться к этой цели.

Причина этого очевидна. Если вы имеете нетрадиционное понимание значения этого слова, то очень легко можно хороший жизненный пакет целей превратить в крайне разрушительный нежизненный пакет. Например, если вы полагаете, что “Управлять” — это означает бить молотком по голове, то вам следует заказать гроб, чтобы он был наготове прежде, чем вы обратитесь к пакету “Управлять”. Значения целей из списка младших жизненных целей, приведённого в разделе “Теория”, соответствуют Оксфордскому словарю английского языка. Они выступают только как жизненные, если их определить таким образом.

Далее сформулируйте для вашей младшей цели пакет. Я дал вам дополняющие и противостоящие цели для этого проверенного списка, и они правильны. Когда вы делаете это для других целей будьте очень осторожны. Сперва совершенно убедитесь, что ваша цель — жизненная.

## **Как определить жизненность цели**

Противостоит ли она каким-либо образом цели “Быть известным”? Если да, то это нежизненная цель и её нельзя использовать. Правило такое: Если сомневаетесь, не используйте цель в роли терапевтического инструмента. Гораздо лучше быть в безопасности, чем потом сожалеть, поскольку у нас нет недостатка в проверенных жизненных целях, к которым вы могли бы обратиться. Многие цели на первый взгляд выглядят жизненными, но при дальнейшем изучении оказываются нежизненными. Проверьте противоположную (не противостоящую) цель. Она жизненная? Если да, то задуманная вами цель скорее всего нежизненная. Но основная проверка следующая: Противостоит ли как-то предлагаемая цель основному стремлению жизни в этой вселенной — “Быть”; “Существовать”; “Быть известным”? Мешает ли она другим быть, самовыражаться? Помогает ли она другим? Улучшает ли она других? Если цель проходит всю эту проверку, то она скорее всего жизненная и может использоваться. Но вы всё равно не будете уверены в этом, пока не испытаете её.

Далее, содержится ли предлагаемая цель внутри одной из проверенных целей из списка? Или является ли она синонимом одной из этих целей? Например “Обладать” — это жизненная цель, но это синоним слова “Иметь”. Используйте пакет “Иметь”, который был проверен. Например, “Растить”. Это жизненная цель, но это способ создания. Проходите пакет “Создавать”. Например

“Выживать”. Это жизненная цель, но это выражение цели “Быть известным”. Проходите основной пакет.

Выбрав вашу младшую цель, сформулируйте для неё пакет. Убедитесь в том, что дополняющие опоры действительно дополняют друг друга и что противостоящие опоры в точности противостоят. Дополнять означает завершать. Таким образом, дополняющая цель завершает или исполняет свою пару. Это всегда точное исполнение; никогда приблизительное. Если исполнение не точное, то вы имеете дело со скрещиванием пакетов, и пакет не сотрётся. Тщательно проверьте это по хорошему словарю, прежде чем приступить к делу — если вы не хотите потратить полгода, перемалывая со скрипом нестираемый пакет. Работать со скрещенными пакетами — очень тупое занятие, в особенности когда этого можно легко избежать прежде, чем вы начнёте. (Скрещивание пакетов может быть выгодным делом для психоаналитиков, но это проклятие для всякого, кто хочет чего-то добиться.)

Можно точно выразить строение пакета целей:

- а) Обозначим цель через  $X$ ;
- б) Обозначим дополняющую  $X$  цель через  $Y$ ;
- в) Тогда противостоящая  $X$  цель —  $(1-Y)$ , отрицание  $Y$ ;
- г) Тогда противостоящая  $Y$  цель —  $(1-X)$ , отрицание  $X$ .

Вселенная пакета целей дается суммой (объединением):

$$XY + X(1-Y) + Y(1-X) + (1-X)(1-Y) = 1.$$

Если не накладываются дополнительные ограничения, вселенная пакета целей имеет те же временные и пространственные размеры, что и реальная вселенная.

Логика — это наука обоснования. Я упоминаю ее здесь только потому, что когда игры становятся все более навязчивыми, поведение индивида становится все более нелогичным. Также постоянно уменьшается его уважение к самому предмету логики, и в конце концов он считает этот предмет бесполезным и непостижимым. Поэтому, человеку во взрывоопасном состоянии игр ужасно трудно изучать логику; он может без конца пытаться ночи напролет понять ее самые фундаментальные аксиомы, и, так ничего и не поняв, отбросить весь предмет. И все же, когда такой человек освободится от навязчивого побуждения играть в игры, он, естественно, будет логично жить — совершенно независимо от того, знает он логику или нет. Еще раз открыв логику, он обнаружит, что это очень простой и очевидный предмет, и может даже удивляться тому, почему это многим логика внушает благоговейный страх и кажется непостижимой. Это зависит только от навязчивости игр. У игр нет обоснований. Они веселые, но бессмысленные. Поэтому когда они становятся все более навязчивыми, сама разумность становится все более чуждой для индивида. В этом, таким образом, состоит и всё, что касается сумасшествия.

Правило о том, что противоположность (не противостоящая цель) нежизненной цели — жизненная цель, не всегда верно и иногда подводит. Некоторые цели вместе со своими общепринятыми противоположностями оказываются нежизненными. Это относится ко всему классу целей, которые разделяют жизнь на произвольные классы. Например, “Быть внутри” и “Быть снаружи”; “Быть за” и “Быть против”. Эти классы неестественны и происходят от игр.



Поэтому и цель и ее противоположность ограничивают жизнь и противостоят полному выражению опоры “Быть известным” основного пакета. Игрок в навязчивые игры всегда старается убедить вас в том, что вы должны быть или за него, или против него. Это далеко не полная свобода выбора, потому что вы можете быть одновременно за него и против него, или ни за него, ни против него. То, что он не может понять этого, только показывает навязчивость в его играх, и никак не ограничивает вашу полную свободу выбора в этом вопросе. Поэтому все цели, которые разбивают жизнь на произвольные классы — нежизненные. Таких целей много в поиске подходящего младшего пакета можно очень легко нечаянно натолкнуться на цель подобного рода. Но вы получите полное знание об этом вопросе как только попытаетесь проходить такой пакет: вы окажетесь на очень скользкой дороге, которая ведёт на кладбище.

Составив ваш собственный младший пакет целей, проходите его точно так же, как вы проходили бы пакет “Знать”. Я хочу сказать — в точности. Здесь не позволительны никакие вариации — это не я накладываю такое ограничение, а фундаментальная природа этой вселенной. И это касается всех дополнений, наподобие ВВ, о которых говорилось раньше. Всё, что вам известно о прохождении основного пакета также применимо и к прохождению младших пакетов. Вы берёте всю технологию как целое и применяете её к младшему пакету. Младшие пакеты не будут разбираться, если с ними работать как-то по-другому. Я это знаю, поскольку я проверял все возможные варианты, и единственный способ разобрать младшие пакеты — это работать с ними так же, как и с основным пакетом. Вы начинаете работу с пакетом и заканчиваете её в той же точке, как и при работе с основным пакетом. Именно так.

Может происходить следующее:

а) Пакет нейтрализуется. Хорошо. Продолжайте работать с ним и доведите его до стирания. Никогда не оставляйте пакет, который нейтрализуется и, следовательно, даёт изменения.

б) Пакет стирается. Здесь происходит эффект полного исчезновения пакета. Все противоречия между опорами пакета (заряд) исчезают. Этот пакет теперь совершенно безразличен. Оставьте его. Не доводите до превышения, устраивая охоту за зарядом, которого там больше нет. Это просто нудное занятие. Оставьте его в момент стирания. Вы всегда будете знать, когда имело место стирание. В этом никогда нет сомнений. Его нет. Вы можете помахать ему ручкой, попрощавшись навсегда. Вы не смогли бы снова поместить туда заряд, даже если бы захотели. Возвращайтесь к основному пакету.

в) Нейтрализованный пакет перестаёт давать изменения, но не стирается. Хорошо. Оставьте его и вернитесь к основному пакету. В данное время вы больше не получите пользы от дальнейшей работы с этим пакетом. Не волнуйтесь, всё уладится по ходу дела. На этом этапе вы сделали с этим пакетом всё, что могли. Есть шансы, что он сотрётся сам по себе, пока вы работаете с основным пакетом. Никогда не застревайте на нестирающемся пакете.

г) Пакет внезапно распадается, когда вы осознаёте, что на самом деле он содержится в основном пакете. Хорошо. Оставьте его. Сейчас это — “мёртвый” пакет. Возвращайтесь к основному пакету. Весь имеющийся заряд этого младшего пакета перешёл в основной пакет, к которому он в действительности и относится. Никогда не играйте с распавшимися пакетами. Это совершенная потеря времени.

д) Пакет не нейтрализуется. Он просто крутится и крутится до бесконечности, не давая никаких изменений, не давая вообще ничего. Это скрещенные пакеты. Проверьте опоры вашего

пакета. Возьмите словарь. Если вы не в состоянии обнаружить скрещивание, и следовательно нейтрализовать этот пакет, оставьте его и вернитесь к основному пакету. Никогда не тратьте время на скрещенные пакеты. Весь ваш ум — это большой скрещенный пакет — по этой причине вы и держите его в подвешенном состоянии, пытаясь вычислить, в чём же дело. Скрещенные пакеты никогда не стираются; так и сидят, вечно скрещенные. Идите и подарите его психоаналитику; они их обожают, и проводят целую жизнь, играя с ними.

е) Пакет медленно убивает вас; птички больше не поют на деревьях; жизнь кажется более твёрдой и неистойой; пространство начинает сжиматься вокруг вас; вы видите домовых в маленьких белых одёжках, украдкой поглядывающих на вас из углов; ваше тело чувствует себя так, будто уже готово лечь в гроб — если бы у вас оставались силы пойти и подыскать какой-нибудь. Нет, это не недостаток витаминов вас беспокоит. Вы натолкнулись на нежизненный пакет. Оставьте его прямо сейчас. Вернитесь к основному пакету и начните чинить повреждения.

Пусть вас это не смущает, поскольку это случается и с лучшими из тех, кто идёт по этому пути. Единственный положительный момент в прохождении нежизненных пакетов — это то, что оно даёт вам внушительное предупреждение насчёт пакетов целей вообще, вы вряд ли допустите подобную ошибку дважды. Если бы это не давало столь интенсивный антитерапевтический эффект, я бы рекомендовал это в качестве составной части общего образования любого индивида по данному предмету.

ж) Пакет очень тяжёлый и сильно выбивает вас из колеи при прохождении. И всё же, пакет медленно нейтрализуется. Вам попался горячий пакет. Если это только возможно, оставайтесь с ним до тех пор, пока он больше не будет давать изменений, после этого возвращайтесь к основному пакету. Но если вы вынуждены его оставить из-за того, что он слишком тяжёлый, вы должны быть готовы в один прекрасный день вернуться к нему и нейтрализовать его. Вы не освободитесь от него полностью, пока этого не сделаете. Он вцепится вам в горло как поражение, пока вы, в конце концов, не справитесь с ним.

Не представляет никакой трудности отличить тяжёлый пакет от нежизненного пакета. Нежизненный пакет предательски разрушителен; его отрицательное влияние проявляется медленно и постепенно, и он никогда не бывает пугающе болезненным. Тяжёлый пакет наносит вам удар — бац! — как только вы к нему обращаетесь. Весь ваш ум может замигать огоньками, как игровой автомат, и потоки энергии будут носиться повсюду вокруг. Вы можете почувствовать себя словно тростинка на ветру. Это просто Ай!!... И всё же фейерверки быстро успокаиваются, как только вы возвращаетесь к основному пакету, и снова всё тихо.

В таком случае, мы можем видеть, что каков бы ни был результат работы с младшим пакетом, следующий шаг всегда — это вернуться к основному пакету и снова нейтрализовать его. Почему? Потому что любое обращение к младшему пакету изменяет широту вашего понимания самого предмета знания, и, таким образом, позволяет нейтрализовать больше заряда в основном пакете.

Основной пакет имеет ещё одно качество: он способен справляться с любыми трудностями, которые у вас возникнут с младшими пакетами. Это единственный пакет целей, который обладает этим свойством. Запомните это, поскольку однажды это может спасти вам жизнь. Как это спасло мою в первые дни исследования младших пакетов, когда я столкнулся с нежизненным пакетом. Это одна из причин, по которой вам необходимо нейтрализовать пакет “Знать”, прежде чем обращаться к младшим пакетам. До тех пор, пока не нейтрализован основной пакет и вы не

осознали его возможностей, вы будете дрейфовать в огромном море значимостей, имя которому — жизнь.

Пакет “Знать” всегда будет вашим спасательным кругом в жизни; тем, к чему вы можете прибегнуть и снова всё уладить. Он никогда вас не подведёт.

Верный путь попасть в хорошую переделку с пакетами целей — это полностью игнорировать основной пакет и начать метаться между младшими пакетами — куснуть тут, клюнуть там. Такое дилетантское отношение покажет только глубокое невежество о природе ума вообще и об основном законе этой вселенной в частности. И человек может легко заплатить за это своей жизнью и умственным здоровьем. Когда мы обращаемся к пакетам целей, мы имеем дело с самым строительным материалом, из которого состоит ум; самими строительными блоками разумности. Обращаться с ними с меньшим уважением, чем они заслуживают — означает накликасть несчастье, которое неминуемо случится.

Тому читателю, который, не пройдя 1, 2, 3 и 4 уровни и не нейтрализовав их полностью, принялся составлять и проходить младшие пакеты на пятом уровне, можно дать хороший совет — делать это в камере, обитой мягким материалом, надев смирительную рубашку. Поскольку это как раз то место, которое ему нужно, и где он, скорее всего, и останется. Я имею в виду вот что. Мы не играем в куличики здесь, на пятом уровне, и в особенности с младшими пакетами пятого уровня. Вся эта область кишит ловушками и зияющими безднами для неосторожных. Прежде чем вы заставите основной пакет работать для вас, а вы не сможете этого сделать, прежде чем как следует не нейтрализованы 1, 2, 3 и 4 уровни, я уверяю вас, что вы будете ягнёнком, идущим на заклятие, когда вы начнёте играть с младшими пакетами на пятом уровне. Тем не менее, когда основной пакет работает и когда вы нейтрализовали его настолько, насколько это возможно, вы можете относительно безнаказанно прокладывать путь через минное поле младших пакетов, так как у вас всегда есть в качестве пути для отступления основной пакет, способный ещё раз всё уладить. Да, по дороге вы не раз опалите свои перья и взъерошите свой мех. Это неизбежно. Но вы дойдёте. Этого не случится, если основной пакет не будет для вас работать. Надеюсь, вы меня поняли. Я вас не обманываю. И я не вижу в этом ничего такого, чтобы быть менее, чем полностью откровенным с вами.

Единственная причина, по которой мы когда-либо проходим младшие пакеты — это чтобы позволить основному пакету снова проходиться и давать результат. Отметайте любые идеи, что у вас могут быть о том, что среди младших пакетов глубоко зарыты какие-то скрытые секреты жизни, ожидающие только, чтобы вы пришли с лопатой и откопали их. Ни в одном из них нет ничего такого, чего не было бы также и в основном пакете. Но вам трудно поверить в это. Так что вам приходится обращаться к младшим пакетам, чтобы проверить, что это и вправду так. Если бы вы знали об этом, основной пакет никогда бы не нейтрализовался у вас, и вам бы никогда не потребовалось проходить младший пакет. Эти младшие значимости стали частью жизни только благодаря играм. Позже они стали самостоятельными важностями. Для некоторых они стали всей жизнью. Когда эта ступень достигнута, к младшей значимости нужно обращаться как к самостоятельной, прежде, чем индивид понимает, что она всегда была частью основного пакета, во все времена.

Так что, после обращения к младшему пакету, ваш следующий шаг — это всегда возвращение к основному пакету. И вы остаётесь с ним, пока основной пакет продолжает давать изменения. Если он снова нейтрализуется, то выберите другой, младший пакет, который вас интересует, и

повторите с ним процедуру, которую я описал выше. Затем, каков бы ни был результат, вы снова возвращаетесь к основному пакету.

Нет никакой нужды выбиваться из сил, пытаясь лишний раз нейтрализовать горячие младшие пакеты. Нет медалей за мужество перед лицом противостоящих опор пакета целей. Если он чуть погорячее, чем вы сейчас в состоянии вынести, оставьте его и вернитесь к основному пакету. Просто отметьте этот пакет на будущее, вот и всё. Как-нибудь потом, когда у вас будет хорошее настроение, вы возьмётесь за него и этот беспокойный младший пакет либо сотрётся, либо распадётся раз и на всегда.

По мере продвижения по указанному маршруту, вы обнаружите, что работа всё больше и больше ведётся с основным пакетом, пока, наконец, достаточно будет просто подуть на младший пакет и он сотрётся или распадётся. После этого вам придётся остаться с пакетом “Знать” — просто потому что это единственный пакет, который что-то даёт. Поскольку это основной пакет, именно так и должно быть. Если бы кто-то спрашивал вас, каков был основной пакет к тому времени, как вы вошли в эту вселенную, вы бы, наверное, подумали, что он немножко не в своём уме — задавать столь простой до смешного вопрос. Очевидно, это “Знать”. Ведь основной закон этой вселенной ясно говорит об этом...

Предмет младших пакетов исчерпан в терапии тогда, и только тогда, когда индивид совершенно уверен в том, что любое намерение в жизни — это метод достижения одной из опор основного пакета. Это не просто интеллектуальная уверенность — когда вы поверили тому, что я говорил, потому что мои доводы показались вам разумными. Это то, что вы должны сами для себя обнаружить. Единственный способ обнаружить это — проходить младшие пакеты. Тогда вы поймёте, что это правда. Тогда, и только тогда, вы освободитесь от младших пакетов. Когда дело сделано, вы будете знать, что пакет “Знать” — основной. Пока дело не сделано, вы всё ещё будете пребывать в долгих сомнениях по этому поводу, и эти сомнения тут же прекратят ваше продвижение. Младшие пакеты сами по себе имеют свойство запутывать индивида — просто потому что младшие пакеты не основные. Единственный путь выхода из-под их запутывающего влияния — через них. Вы пришли сюда этим путём, и идёте к выходу обратным путём, по отношению к тому, по которому вы вошли. Тогда вы их увидите, как они есть — как способы знания, незнания, делания известным и делания неизвестным. Это способы, или системы, знания, созданные для целей игры внутри опор основного пакета. Однажды освободившись от них, вам больше не потребуется снова к ним обращаться в ходе терапии. С этого момента вы будете работать только с основным пакетом, поскольку больше не осталось ничего такого, с чем вы могли бы работать.

Несомненно, для многих стирание или распад младших пакетов будет самой трудной частью пятого уровня. Это полностью зависит от того, насколько вы убедили себя и других, что в жизни в этой вселенной есть ещё что-то, кроме предмета знания. Но в ней больше ничего нет, поэтому вам придётся разобраться со всей этой ложью. Борьба за то, чтобы сделать это, будет единственной, с которой вы столкнётесь, работая в терапии с младшими пакетами. Но как только это сделано, остальное получится легко. Все ловушки и минные поля сосредоточены в младших пакетах. Как только вы освободились от них, останутся лишь хорошие дороги и хорошая погода.

А сейчас явно настало время описать подразделение пятого уровня на подуровни:

5а. Нейтрализация пакета “Знать”.

Этот шаг оставляют только после того, как он прекращает давать изменения. Он может никогда не перестать давать изменения; в этом случае вы остаётесь на уровне 5а, пока не сотрётся основной пакет. Это будет справедливо для определённого процента индивидов, которые делают эти упражнения.

#### 5б. Стирание или распад младших пакетов.

Общая цель здесь — обратиться к младшим пакетам, имея в виду их стирание или распад. Здесь нет никакой другой цели. Когда младшие пакеты сами по себе дают “живой” материал, стирание основного пакета может быть подавлено. Этот шаг завершён, когда все младшие пакеты стёрты или распались. (Нежизненные пакеты, находясь внутри жизненных пакетов, также сотрутся или распадутся.) Когда это достигнуто, основной пакет может проходиться до стирания. Если он снова нейтрализуется и прекращает давать изменения, это может означать только, что индивид пойман внутри какой-то младшей вселенной, которая препятствует стиранию основного пакета. Это указывает на шаг 5в.

#### 5в. Стирание младших вселенных.

### Младшие вселенные

Младшая вселенная — вселенная, полностью находящаяся внутри физической вселенной.

Все младшие вселенные имеют то же протяжение в пространстве и во времени, что и физическая вселенная.

Все младшие вселенные находятся в основном пакете целей “Знать”.

Примерами младших вселенных могут служить коты, короли и грузчики.

Все классы индивидуальностей или объектов — младшие вселенные. Все младшие пакеты целей, жизненные и нежизненные — младшие вселенные.

Нужно с самого начала четко понимать, что любая младшая вселенная имеет те же размеры во времени и в пространстве, что и физическая вселенная. Физическую вселенную можно разделить на какое-то понятие (объект) и его отсутствие. Поэтому сумма класса котов и класса не-котов имеет то же протяжение во времени и в пространстве, что и физическая вселенная. Физическая вселенная не состоит из котов, не-котов, и чего-то еще. Она состоит только из котов и не-котов. Индивид, играющий в игры с котами, может беспокоиться из-за котов и может беспокоиться из-за отсутствия котов (присутствия не-котов).

Если мы считаем, что класс младшей вселенной имеет те же размеры в пространстве и времени, что и физическая вселенная, мы можем стереть (устранить) его воздействие на индивида и вернуть индивиду полную свободу выбора по отношению к младшей вселенной. Если мы считаем иначе, то мы не можем стереть младшую вселенную. Например, коты — это часть физической вселенной, но класс котов и не-котов имеет те же пространственные и временные размеры, что и физическая вселенная. Невозможно стереть котов из ума, не рассматривая и не стирая также класс не-котов, и мы непременно обращаемся ко всей младшей вселенной котов — которая имеет те же пространственные и временные размеры, что и физическая вселенная.

Перечитывайте это, пока полностью не ухватите суть, поскольку это жизненно необходимо для понимания того, что мы делаем на шаге 5в.

Нет практического смысла обращаться к младшим вселенным, пока вы не справились с младшими пакетами целей (шаг 5б). Это так, из-за того, что обращение к младшим вселенным возбуждает младшие пакеты целей, которые могут подавлять стирание основного пакета, пока сами по себе дают “живой” материал. Следующий пример прояснит это. Возможной младшей вселенной может быть вселенная “управляющего”. Ясно, что управляющий — управляет. Пока пакет “Управлять” всё ещё не стёрт или не распался, младшая вселенная “управляющего” не будет поддаваться работе при помощи пакета “Знать”. Первый шаг — это стереть или заставить распаться пакет “Управлять”. Тогда, и только тогда, младшая вселенная “управляющего” может быть успешно стёрта при помощи основного пакета. Младшую вселенную “управляющего” нельзя начисто стереть, используя пакет “Управлять”, поскольку пакет “Управлять”, являясь младшим пакетом, всецело находится внутри основного пакета. Младшая вселенная может использовать много младших целей; до тех пор, пока они не стёрлись или не распались на шаге 5б, младшая вселенная явно будет недоступна для работы при помощи основного пакета.

Следовательно, обращаться к младшим вселенным, пока младшие пакеты сами по себе дают живой материал, бесполезно. Индивид быстро тонет в море неразобранных младших пакетов целей и ни к чему не приходит. Однако когда проблема младших пакетов целей решена, обнаружится, что младшие вселенные стираются начисто, при работе с ними как с частью основного пакета. Вы вспомните моё предписание в более раннем разделе “Практика” относительно применения (создания) конкретных эффектов на пятом уровне (теперь уровень 5а). Я тогда осознавал, что нечто препятствует беспорядочному использованию основного пакета на конкретных эффектах, но не выделил ясно все, участвующие в этом, факторы. Подавляющим фактором были младшие пакеты целей. Сейчас это преодолевается на шаге 5б, так что на шаге 5в мы вольны использовать основной пакет так широко или узко, как пожелаем.

Индивид ловится в младших вселенных в результате игр. Это тот же механизм, который ловит его и в самой физической вселенной. Если мы рассмотрим основной пакет по отношению к эффекту, то мы увидим, что он переходит от сознательного создания эффекта до навязанного знания этого эффекта. Насколько индивида могут заставить знать эффект? Он может стать эффектом. Это не тот случай, когда индивид сознательно решает быть чем-то. Индивида заставляют против воли быть чем-то. Например, индивид может необдуманно играть с телами, пока не будет вынужден быть телом и полностью потеряет свободу выбора не быть телом. Это также относится к неодушевленным объектам и к формам жизни. Многие навязчивые рыбаки становятся поразительно похожи на свою добычу, и оказываются полностью внутри вселенной рыб, вплоть до того, что открывают и закрывают рот, как рыбы.

Поэтому индивид, из-за навязчивых игр, невольно ловится в массы и пространства, с которыми он играет. Он полностью находится внутри младшей вселенной, которая сама полностью находится внутри физической вселенной. И этот процесс запутывания продолжается все дальше и дальше. Индивид, пойманный в младшей вселенной, играет в игры в этой вселенной, и в итоге ловится во младшей вселенной внутри этой младшей вселенной. Рыбак сначала становится рыбой, а потом мертвой рыбой. (Мертвые рыбы находятся во вселенной рыб.)

Таким образом, собственная вселенная индивида постепенно сужается и индивид все больше делится на части. Есть ли предел этому? Нет. Либо индивид играет в этой вселенной, осознавая свою духовную природу и основной закон этой вселенной, либо он все больше и больше ловится

во вселенной. Самый легкий способ пойматься в любую игру — играть в ней, не зная ее правил и своей природы как игрока в игры. Бесполезно обвинять вселенную в своей пойманности, потому что обвинение еще больше запутывает во вселенной. Индивид ловится своим собственным невежеством. Поймите это и вы сможете выбраться из ловушки.

Когда индивид пойман в младшей вселенной, он приобретает свойства этой вселенной — ее поведение и так далее — и ему оказывается почти что невозможно понять, что он находится в этой вселенной, и почти что невозможно рассуждать вне ценностей и правил этой вселенной. Например, индивиду во вселенной материального объекта оказывается почти что невозможно понять, что жизнь — это духовное явление. Он видит жизнь только в границах того объекта, в котором он пойман, пока не осознаёт того, что он пойман в этом объекте. С таким индивидом бесполезно обсуждать духовные вопросы, потому что он уже не способен понимать обсуждаемую тему. Однако он способен разумно разговаривать на такие темы, как удары, откалывание кусочков, и т. д., потому что это очень реально в младшей вселенной объекта, где он находится.

Мы можем, в таком случае, видеть, что пойманность в младшей вселенной может очень легко воспрепятствовать стиранию основного пакета. На самом деле, когда вы справились с младшими пакетами целей, это единственная вещь, которая может препятствовать стиранию общего пакета “Знать” и возвращению полной свободы выбора относительно физической вселенной и её частей. Так что шаг 5в — последний, и любые дальнейшие улучшения могут касаться только выбора младших вселенных и способов обращения к ним. Однако у нас есть огромная свобода действий на уровне 5в, и любые будущие улучшения в процедуре могут быть только незначительными.

Предмет ролей, упоминавшийся ранее полностью относится к предмету младших вселенных. (См. в глоссарии термин “роль”.)

К младшей вселенной можно обратиться путём добавления существительного, представляющего младшую вселенную (в соответствующем падеже) к опорам основного пакета целей. Это ограничивает основной пакет до рассматриваемой младшей вселенной. Это также превращает основной пакет из универсального инструмента для работы со всей жизнью и физической вселенной в специальный инструмент для стирания младшей вселенной. Например, добавление слова “кот(ы, ов, ам)” к основному пакету позволяет этому пакету сужаться до вселенной всех котов.

Ограниченный пакет целей стирается обычным образом. В случае котов стирание происходит от уровня “Коты Заставили знать” вплоть до уровня “Заставил знать котов”.

Работа с основным пакетом в ограниченной форме ведётся точно так же, как и с пакетом в общей форме. Никакие изменения в способе прохождения не допускаются. Младшие вселенные не стираются, если изменить способ прохождения пакета. Правило здесь то же, что и правило о работе с младшими пакетами целей.

В этой вселенной частное всегда находится внутри общего. Например, конкретный кот Мурлыка — это младшая вселенная в рамках младшей вселенной всех котов. Внутри младшей вселенной кота Мурлыки находятся младшие вселенные шерсти Мурлыки, когтей Мурлыки, и т. д. Если индивид находится в состоянии навязчивых игр с когтями Мурлыки, то, применяя уровень 5в, он может освободиться от этой младшей вселенной. Однако такой индивид обнаружит, что крайне трудно стереть из ума всю младшую вселенную Мурлыки. Для такого индивида попытка стереть из ума весь класс котов явно обречена на провал при его нынешнем уровне способностей.

Он просто зайдёт в тупик. Правильный путь для него — это сначала стереть вселенную когтей Мурлыки, затем стереть всю вселенную Мурлыки, а уж потом браться за стирание всего класса котов.

Таким образом, общее правило, управляющее стиранием младших вселенных, следующее:

Если младшую вселенную трудно стереть, выберите младшую вселенную внутри этой вселенной и сотрите вначале её.

Если вы будете действовать таким образом, вы дойдёте до цели. Пытаться, выбиваясь из сил, работать с младшими вселенными, которые ещё не готовы к стиранию — это не просто пустая трата времени в терапии, а прямая дорога к неудаче. Если младшая вселенная не стирается, то это сейчас слишком тяжёлое дело для вас. Заберитесь внутрь неё и сотрите там что-нибудь, с чем у вас дело пойдёт легче. Это всё, что есть на уровне 5в. Все другие возможные проблемы были разрешены на предыдущих шагах. Если младшая вселенная не стирается, то это сейчас слишком тяжёлое дело для вас. Оставьте её и работайте с тем, что вы можете стереть. И не теряйте времени на поиски ответа, почему это именно так. Я только что дал вам ответ — это сейчас слишком тяжёлое дело для вас.

Младшие вселенные, подобно младшим пакетам, выбираются на основе интереса. Никой другой оценки не требуется и не даётся. Если младшая вселенная интересуется вас, она сотрётся — в конечном итоге. Однако вам может потребоваться сначала забраться внутрь неё. Другими словами, можно проявлять интерес ко младшей вселенной, которая будет значительно тяжелее поддаваться стиранию, чем вам сейчас кажется. Конечно, вы не обнаружите этого, пока не попробуете. Так что рекомендуется следующая процедура:

- 1) Выберите младшую вселенную.
- 2) Составьте пакет целей.
- 3) Проходите пакет целей.

Если младшая вселенная стирается — прекрасно. Оставьте её в момент стирания, вернитесь к общему основному пакету и снова нейтрализуйте его. Затем, если общий основной пакет снова нейтрализуется, прежде чем стереться, выберите новую младшую вселенную.

- 4) Если младшая вселенная не стирается легко, оставьте её. Никогда не упорствуйте в прохождении нестираемого пакета. Хорошенько проведите ВВ. Затем вернитесь к общему основному пакету и снова нейтрализуйте его.
- 5) Выберите младшую вселенную, которая находится внутри той, с которой вы только что потерпели неудачу.
- 6) Сделайте шаги 2) и 3) с этой вселенной.
- 7) Если она не готова к стиранию, повторите с ней шаг 4).
- 8) Если она стирается, завершите шаг 3), а затем вернитесь к той, с которой вы ранее потерпели неудачу.



- 9) Продолжайте эту процедуру, пока вы не добьётесь успеха в стирании той вселенной, за которую вы взялись с самого начала. Если вы выбрали младшую вселенную, вам предстоит стереть её — в конечном итоге. Никогда не бросайте совсем вселенную, с которой вы потерпели неудачу. Мораль такова: берите вначале что полегче. Быстрота и лёгкость стирания — вот на что вам надо каждый раз смотреть. Это самый быстрый путь. Ничто не помогает лучше, чем успех. Никто не даёт медалей за храбрость перед лицом жёсткой младшей вселенной.

Вначале на уровне 5в индивид почти всегда стремится, так сказать, отхватить кусок больше, чем он в состоянии прожевать. Однако если вы будете следовать этой процедуре, то, после небольшого периода слёз и самоистязаний, вы быстро научитесь откусывать куски, которые вам по силам. Лучший совет, который я могу дать любому, кто принимается за уровень 5в — это ошибаться в сторону большей осторожности в выборе вашей первой младшей вселенной. Если вы полагаете, что в состоянии справиться со всем котом Мурлыкой, возьмитесь за стирание его усов. В перспективе так будет быстрее.

Есть ещё только один фактор, который стоит упомянуть. Это тема превышения при стирании. При этом индивид пропускает момент стирания и продолжает пытаться стереть младшую вселенную, которая и так уже стёрта. Но так вы можете продолжать вечно! Именно это я хочу сказать. Не попадайте в эту ловушку, поскольку это очень дурацкая ловушка. Когда младшая вселенная стёрлась, вы всегда почувствуете, что её больше нет. Внезапно — хлоп! — и её нет. Целая вселенная исчезла из вашего ума. Когда этот момент случится, вы его узнаете. Это уникальный опыт. (Это уличает во лжи тех, кто говорит, что раз ум получил однажды “впечатление”, то оно останется там навечно. Они так говорят только потому, что не имеют даже смутного представления о том, как что-то стирать.) Момент стирания — самый подходящий, для того чтобы оставить эту младшую вселенную. Не тратьте время на то, чтобы выяснить, куда же она пропала. Она стёрта. Её больше не существует в вашем уме. Хорошей идеей будет провести ВВ в момент стирания — чтобы заполнить пустоту, созданную исчезновением массы.

Если вы подозреваете превышение, сделайте следующее.

- 1) Спросите себя: “Эта вселенная стёрлась? Я превышаю?”.
- 2) Проведите ВВ.
- 3) Повторяйте 1) и 2), пока вы не будете уверены в том или в другом случае.

Вы никогда не обнаружите превышение, пытаясь и дальше стереть пакет.

Это неправильный способ его обнаружить. Правильный способ — пройти шаги 1), 2) и 3), указанные выше.

Эти данные о превышении в общем справедливы для всех упражнений в вашей терапии, но имеют основное применение на пятом уровне, где обычно происходит стирание. Указанные выше три шага помогут выявить превышение, если оно имело место, на любом уровне терапии. Явление превышения всегда исправляется посредством: 1) Обнаружения того, что произошло превышение и 2) Проведения ВВ. Эти две вещи необходимы и достаточны для этого. Всё остальное — излишне.

Возможно ли полностью избежать превышения? Да. Нет никакой нужды в том, чтобы это когда-либо случилось. Весь секрет того, как избежать превышения — это проводить достаточно ВВ всякий раз во время терапии. Тогда вы не пропустите момент стирания и не сделаете превышение. Это ужасно просто. Превышение происходит только в условиях недостатка ВВ. Только тогда можно пропустить момент стирания и ломиться и дальше, пытаясь сделать невозможное — пытаясь стереть то, что и так стёрто.

Каков бы ни был результат прохождения младшей вселенной, следующий шаг — это всегда возвратиться к общему основному пакету и вновь нейтрализовать его. Вам может никогда больше не потребоваться оставлять его, и он так и будет проходиться вплоть до стирания.

Как и на уровне 5б, основной пакет обладает свойством справляться с любыми трудностями, с которыми вы можете столкнуться во время стирания младших вселенных. Научитесь использовать его, когда вы почувствуете себя всё больше и больше загнанным в угол, при попытках стирать младшие вселенные. Вы можете в любое время выбраться и подлатать повреждения при помощи общего основного пакета.

Младшие пакеты целей, как жизненные, так и нежизненные — это младшие вселенные, и следовательно могут стираться на уровне 5в. Нужно просто заменить глагол в пакете на существительное, а затем составить ограниченный основной пакет, так же, как и для любой младшей вселенной. Однако нежизненные цели содержатся внутри жизненных пакетов целей, так что самый быстрый способ стереть их — это обратиться к жизненным целям и стереть их. Это ошибка, потратить кучу времени на нежизненные цели на уровне 5в, просто потому что гораздо лучше проводить время — стирая младшие жизненные цели. Одна жизненная цель содержит тысячи нежизненных целей внутри своего пакета. Сотрите её и вы сотрёте также и все нежизненные цели. Надеюсь, вы это поняли. Примером может служить цель “Есть”. Существительное, образованное от этого глагола — это поедание. Таким образом, поедание становится содержанием этой младшей вселенной. Сотрите эту младшую вселенную, и вы сотрёте все нежизненные цели внутри пакета “Есть”. Сюда входит рвота, яд и множество других. Работайте на уровне 5в с жизненными целями, и вы достигнете цели быстрее

Младшие вселенные младших целей содержат в себе очень мало массы, или вещества (Вся масса сосредоточена в младшем пакете целей на уровне 5б) и полностью являются концепциями. Следовательно, вы обнаружите, что требуется очень много ВВ, для того чтобы успешно стереть их. Не следует работать с ними на первых порах. На первых порах для вас будет значительно лучше обратиться к младшим вселенным, которые содержат видимую массу. Например, кот Мурлыка — вещь вполне материальная, он не просто идея или концепция. Разумеется, что прежде чем можно будет обратиться к младшей цели на уровне 5в, её пакет должен быть стёрт или доведён до распада на уровне 5б. Пытаться обратиться к ней, пока младший пакет целей сам по себе даёт живой материал — значит просто искать поражения. Младшая вселенная просто не сотрётся. Уровень 5в не может заменить уровень 5б. Тем не менее, окончательное стирание любого младшего пакета целей или концепции из ума вполне достижимо на уровне 5в. На самом деле, пока не достигнут уровень 5в, такого полного стирания вряд ли можно и ожидать. Когда мы обращаемся к пакету целей на уровне 5б, мы добиваемся стирания или распада цели, в качестве метода достижения опор основного пакета. На уровне 5в мы стираем само содержание цели, как что-то, что можно знать и т. д. Здесь есть разница. Например, у человека навязчивое желание есть. Только после устранения этой навязчивости станет возможным стирание из ума всего предмета еды и возвращение индивиду полной свободы выбора в этом вопросе.

Мы обращаемся к младшим вселенным — только чтобы получить возможность проходить с пользой наиболее общую форму основного пакета. На самом деле, вся цель уровней 5б и 5в состоит в том, чтобы добиться такого положения дел. Уровни 5б и 5в нужны, только чтобы позволить работать уровню 5а и дать возможность общему основному пакету проходиться до стирания. 5б и 5в — это единственные средства для этого. Ни один из них не является целью. Вы вошли в эту вселенную с общим основным пакетом, и вы можете выйти из этой вселенной только с тем же самым пакетом. Всё остальное — это способы сделать эту работу.

Прежде, чем дать вам список младших вселенных, я упомяну особую область применения этой технологии на пятом уровне. Человечество всегда беспокоил предмет секса. По существу секс — это деятельность тела по самовоспроизведению. Как все знают, тело живет не вечно. Люди также едят и дышат. И все же их обычно больше беспокоит секс, чем еда и дыхание. Почему? На эту тему написаны целые библиотеки книг. Фрейд основал на ней целую психотерапию. И все же, все упустили очевидный факт — факт, который проясняется только тогда, когда мы обращаемся к сексу в свете логики и со знанием игр.

Чтобы проиллюстрировать этот вопрос, я расскажу вам одну историю. Когда-то в средних веках в горах Испании был небольшой уединенный городок. Он был целым королевством, мало связанным с остальным миром. Однажды утром королю, который всегда чисто брился и безупречно одевался, надоело видеть вокруг мужчин с неряшливыми бородами. Поэтому он сразу же издал указ, который был вывешен на городской площади. В указе говорилось: “С сегодняшнего дня все мужчины этого города под страхом смерти должны быть чисто выбриты. Все те, и только те, которые не бреются сами, должны бриться у городского цирюльника”.

В тот же день городской цирюльник прочитал указ — и сразу же сошел с ума. Почему? Потому что он не мог подчиниться указу. Если бы он побрился сам, его бы побрил городской цирюльник, а в указе говорилось, что у цирюльника должны бриться только те, кто не бреется сам. А если бы он не побрился сам, то он должен был бы побриться у городского цирюльника — у себя самого. Поэтому он сошел с ума. К счастью, у этой истории хороший конец, потому что когда король услышал о том, что произошло с цирюльником, он дал ему особое королевское разрешение одновременно бриться самому и бриться у городского цирюльника. Цирюльник сразу же выздоровел, и вернулся к своему цирюльному делу, которое теперь процветало.

Те из вас, кто знаком с логическими парадоксами, узнали в этой истории известный парадокс севильского цирюльника. Но что общего это имеет с тем, что человечество волнует предмет секса? Все.

Если бы человеческое тело было гермафродитом (двуполом), у людей бы не было сексуальных проблем. Тело бы просто воспроизводило себя время от времени, и все. Но человеческое тело однополо. Оно бывает двух полов: мужского и женского. Поэтому есть две младшие вселенные, мужественность и женственность. И именно здесь начинаются развлечения, игры — и проблемы. Духовное существо, приняв тело, попадает в положение или/или: оно может быть либо мужчиной, либо женщиной. Оно похоже на несчастного цирюльника в истории. Ему трудно быть и мужчиной, и женщиной. Полная свобода выбора между мужчиной и женщиной состоит из четырех классов:

- 1) И мужчина, и женщина;

- 2) Мужчина, а не женщина;
- 3) Женщина, а не мужчина;
- 4) Ни мужчина, ни женщина.

Это истощает все возможности. Но пол тела закрепляет его в классах 2) или 3). Ему трудно быть в классах 1) и 4). Если оно мужчина, то ему трудно понять женщину. Если оно женщина, ему трудно понять мужчину. На языке логики классы мужчин и женщин у людей взаимно исключают; это ситуация или/или. И в этом основная причина сексуальных затруднений человечества.

Как мужчина, существо скоро начинает противостоять женщинам, и наоборот. Очень скоро оно попадает в ужасное состояние по этому вопросу, потому что два пола не имеют внутреннего противоречия. Получается классический случай скрещивания пакетов. Мужчина отчаянно утверждает свою мужественность, подавляя свои женственные черты, и наоборот для женщины. Весь этот предмет скоро становится кошмаром и одной большой нерешаемой проблемой. И он остается таким до тех пор, пока существо не возвращает себе полную свободу выбора быть по желанию в любом из четырех возможных классов по этому вопросу. Цирюльник в истории выздоровел только тогда, когда он получил возможность и бриться самому, и бриться у городского цирюльника. Духовные существа, управляющие телами с двумя полами, становятся здравомыслящими в этом вопросе только тогда, когда возвращают себе полную свободу выбора из четырех возможных классов.

Вот в двух словах причина сексуальных затруднений людей. Пол тела человека ограничивает его свободу выбора в этом вопросе, в итоге он перестает быть здравомыслящим. Вот и все, что с этим связано. Невозможно быть только мужчиной, а не женщиной, или только женщиной, а не мужчиной, и быть здравомыслящим в вопросе секса. Еще есть класс “и мужчины, и женщины” и класс “ни мужчины, ни женщины”. Если этим классам сопротивляются, то они рано или поздно берут свое и подавляют вас. Здравомыслие состоит в способности быть по желанию в любом из четырех классов. Только так может быть решено состояние навязчивых игр, которым стал секс.

Полное разрешение сексуальных затруднений не может быть достигнуто, пока не достигнут пятый уровень. Уровни с 1 по 4 могут дать облегчение, но не полное стирание. Вот шаги для полного решения проблемы на пятом уровне:

- 1) Стирание или распад пакета целей “Давать секс” на уровне 5б.
- 2) Стирание младших вселенных “мужественность” и “женственность” на уровне 5в. Этот шаг может включать, а может и не включать стирание младших вселенных мужских тел, женских тел и секса как ощущения.

О вопросах секса написаны тысячи книг. Я подумал, что вам может оказаться полезным, если я напишу страничку о том, как стереть эту тему раз и навсегда, в качестве особого применения нашей технологии пятого уровня.

Секс — это классический пример состояния навязчивых игр. Игрок в навязчивые игры всегда старается убедить вас в том, что или вы за него, или вы против него. В сексе это выражается в том, что вы должны быть или мужчиной, или женщиной, и противостоять другому полу. И все же, два пола не противостоят друг другу — как вам может сказать любой человек, который был влюблен в

представителя противоположного пола. В жизни есть много примеров ограничения свободы выбора из-за игр, но только секс дает такой чистейший ад, когда игра действительно накручивается. Наши сумасшедшие дома наполнены его жертвами. А здесь говорится, как разобраться с этим. Как только вы разобрались, у вас останутся только сексуальные желания вашего тела. Они довольно спокойны, и удовлетворить их не труднее, чем потребности в пище и питье. Когда вы делаете это, тело мурлычет, как большая киска. Независимо от пола у тела есть желания по предмету давания и получения секса. Это может быть сюрпризом для тех, кому ещё предстоит стереть пакет “Давать секс”, но это хорошо известно в психоаналитической теории Фрейда. У психоаналитиков просто нет эффективных средств решения этого состояния навязчивых игр. Вот и всё. Пока предмет секса сильно заряжен, существо навязывает телу свои навязчивые желания игр. В экстремальных случаях это может привести к смерти тела. Тело всегда гораздо здоровее, когда его хозяин и господин уже не находится в состоянии навязчивых игр по вопросу секса.

Любой список младших вселенных — это, конечно, список всех классов вещей и идей в этой вселенной. Такой список полезен, только если он составлен приблизительно в порядке возрастания сложности стирания. Даже если учитывать различия между существами на этой планете в настоящее время, следующий список оказывается полезным:

Матери. Отцы. Родственники. Друзья. Коллеги. Одежда. Еда. Испражнения. Части тела. Мужские тела. Женские тела. Детские тела. Домашние животные. Животные. Птицы. Рыбы. Насекомые. Бактерии. Растения. Автоматические (механические) тела. Машины. Ценные массы. Важные массы. Большие массы. Источники энергии. Энергия. Газы. Эмоции. Ощущения. Время. Пространство. Игры. Смерть. Духи. Боги. Жизнь.

Младшие вселенные основных жизненных целей — это:

Знание. Создание. Любовь. Восхищение. Улучшение. Помощь. Чувствование. Управление. Владение. Имение. Еда. Секс (плюс мужественность и женственность).

Некоторые младшие вселенные нежизненных целей, к которым, быть может, вам придётся обратиться:

Унижение (ухудшение, ослабление). Обвинение. Разрушение. Принятие наркотиков.

Есть несколько общих жизненных понятий, к которым, быть может, вам также придётся обратиться. Среди них:

Свобода. Честь. Смелость. Красота. Правда, и т. д.

Ещё раз хочу вам напомнить, что младшие вселенные выбираются только на основе интереса. Интерес имеет преимущество по сравнению со всеми остальными способами выбора. Если младшая вселенная представляет для вас интерес, то она сотрётся — в конечном итоге. Однако вам может потребоваться стереть сначала другие младшие вселенные внутри этой вселенной.

Пусть работа на уровне 5в будет ровной. Намного лучше, если будет несколько лёгко стирающихся младших вселенных подряд, чем если вы будете упорно пытаться проходить одну, которая в данный момент вам не по силам. Всегда после обращения к младшей вселенной возвращайтесь к общему основному пакету, каков бы ни был результат. В один прекрасный день

вы вернётесь к общему основному пакету, чтобы пройти его полностью, до стирания. Тогда дело будет сделано.

Те, кто читает эту работу, и, сопротивляясь искушению сидеть и вечно говорить о ней, выполняют упражнения и обнаружат, что упражнения действуют именно так, как описано, могут рассказать об этом другим, включая своих детей. Тогда, если мы захотим и если мы будем работать над этим, мы сможем создать на этой планете цивилизацию, которой можно будет гордиться. Выбор наш.

Деннис Х. Стивенс

Мозман,

Новый Южный Уэльс,

Австралия.

Сентябрь 1979 года.

## **ДОПОЛНЕНИЕ К РАЗДЕЛАМ “ТЕОРИЯ” И “ПРАКТИКА”**

Эта вселенная состоит только из жизни и намерений. Некоторые намерения воспринимаются как более твёрдые по сравнению с другими. Основные намерения, из которых происходят все другие — это четыре опоры пакета целей “Знать”. Все остальные (младшие) намерения — это методы достижения той или иной основной цели, и, следовательно, лежат внутри пакета целей “Знать”. Если вы ясно видите, каким образом младшее намерение входит в ту или иную основную цель, то оно сотрётся на уровне 5а и у вас не будет дальнейшей нужды обращаться к ней в терапии. Однако по причине превратностей игр, некоторые младшие намерения стали считаться независимыми от основных целей и к ним следует обратиться на уровне 5б.

Намерение может быть сформулировано непосредственно в младший пакет целей и стереться или распасться в ходе терапии, или, если оно не стирается, может оказаться, что оно находится в отрицательной опоре какого-то другого, стираемого младшего пакета целей. Например, цель “Показывать” может быть сформулирована в виде стираемого пакета целей. Например, цель “Прятать” не может быть сформулирована в виде стираемого пакета целей, но она лежит внутри цели “Не показывать” и, таким образом, может быть стереться при стирании или распаде пакета целей “Показывать” на уровне 5б. Предмет состоит всего из нескольких намерений (функций) и может быть стёрт из ума путём стирания этих намерений. Если ясно видно, что младшее намерение или намерения предмета входят в ту или иную цель основного пакета целей “Знать”, то оно сотрётся на уровне 5а и у вас не будет дальнейшей нужды обращаться к ней в терапии. Однако если считается, что предмет состоит из намерений, которые независимы от основных целей, то к ним следует обратиться на уровне 5б, как указано выше. И наконец, если предмет всё ещё не стирается, то его можно стереть, вводя его в содержание пакета целей “Знать” на уровне 5в.

Например, девушка завершила 1, 2, 3 и 4 уровни терапии и нейтрализовала основной пакет, насколько это возможно, на уровне 5а. Очевидно, она имеет намерения, которые она считает независимыми от основных целей (иначе бы весь её ум был стёрт на уровне 5а) и она вспоминает, что всегда испытывала неудобство по поводу того, чтобы носить платье, и решает стереть из ума класс “Платье”. (Заметьте, материал для прохождения на уровнях 5б и 5в всегда выбирается на основе интереса.) Она решает, что у платья есть два намерения:

1) Показать её женственность

и

2) Спрятать её тело, чтобы соблюсти приличия.

Обращаясь к ним по очереди, она сначала составляет пакет целей “Показывать” и обнаруживает, что он поддаётся стиранию. Платье имеет скрывающую функцию “Прятать”, которую, как она обнаруживает, нельзя сформулировать в виде стираемого пакета целей. Но она замечает, что эта функция входит в опору “Не показывать” пакета целей “Показывать”. Она обращается к пакету “Показывать” на уровне 5б, и за несколько минут он распадается, когда она осознаёт, что “Показывать” — это способ быть известным, и, следовательно, находится в опоре

“Быть известным” основного пакета. Теперь она снова пробует нейтрализовать основной пакет “Знать” на уровне 5а, в соответствии с правилом.

Теперь, как она понимает, складывается такое положение дел: класс платьев сократился, но всё ещё не стёрся из ума, так что она отправляется на поиски ещё какой-нибудь функции платья. Она вскоре замечает, что у платья есть и сексуальная функция — показывать её женственность, так что она обращается к пакету целей “Давать секс” на уровне 5б. Во время стирания этого пакета всплывает сексуальный случай из детства, в котором участвует платье и объясняет, почему она всю жизнь чувствовала неловкость по поводу ношения платьев. Когда стирается пакет “Давать секс”, она возвращается и нейтрализует пакет “Знать” на уровне 5а. Затем она подставляет “Платье” в содержание пакета целей “Знать” на уровне 5в с тем только, чтобы обнаружить, что младшая вселенная платьев уже была стёрта при нейтрализации на уровне 5а. Теперь она стёрла из ума класс “Платья” и готова найти другой предмет или младший пакет целей для стирания. В один прекрасный день при обычной нейтрализации на уровне 5а, после стирания предмета или младшего пакета целей из ума, к её великой радости, основной пакет целей “Знать” и сам пройдёт через стирание. Тогда она полностью завершит разбор своего ума и будет знать это.

Деннис Х. Стивенс

Залив Редланд,

Австралия.

Сентябрь 1992 года.



## **ПРОХОЖДЕНИЕ АУ ПО ШАГАМ**

*Джудит Андерсон*

Внимание: Хорошенько изучите и поймите текст руководства, прежде чем начать проходить каждый уровень. Я просто составила выдержку с шагами для каждого уровня для вашего удобства. Так что ответственность проверить эти шаги и убедиться в том, что они совпадают с вашим пониманием руководства, всецело ложится на вас.

.....Джудит Андерсон, дистрибьютор.

### **Подготовка к сессии.**

1. Будьте готовы к сессии — не будьте уставшими, голодными, страдающими от болезни или неполноценной диеты, под влиянием наркотиков, лекарств или алкоголя.
2. Найдите тихое место, где вы будете в одиночестве, вас не будут прерывать или мешать вам.
3. Всегда выполняйте упражнения с открытыми глазами тела.
4. Имейте под рукой карандаш и бумагу, чтобы делать пометки о проходимых шагах.

### **Шаги сессии.**

1. Проведите ВВ.
2. Сделайте упражнения для того уровня, на который вы проходите.
3. Продолжайте упражнение, пока оно даёт изменения, а затем оставьте его. Упражнения разработаны с тем, чтобы давать ИЗМЕНЕНИЯ (изменения настроения, изменения в теле, например изменения температуры тела, подёргивание, включение боли или других ощущений, изменения осознания, зевание, перевозбуждение нервной системы тела, тошноту и т. д.) Если изменений больше нет — переходите к следующему упражнению этого уровня.
4. ЕСЛИ ЕСТЬ СОМНЕНИЯ — ПРОВЕДИТЕ ВВ (особенно, если во время сессии становится тяжело, например присутствует непереносимое количество неприятных ощущений).
5. Продолжайте упражнения уровня, пока вы не решите закончить сессию.
6. Проведите ВВ (у некоторых людей ВВ занимает до 2/3 сессии).
7. Закончите сессию.

### **ВВ (Возмещение важностей).**

---

Творческое ВВ (3 варианта).

а) “Сделайте что-то существующим” (проходите раз за разом пока не прекратятся изменения, затем перейдите к команде б)).

б) “Пусть другой сделает что-то существующим”. (Проходите раз за разом до прекращения изменений, затем чередуйте а) и б) до прекращения изменений.)

(Нет необходимости воспринимать созданное глазами. Достаточно уверенности, что вы что-то создали.)

ИЛИ

а) “Создайте что-то”. (Проходите раз за разом пока не прекратятся изменения, затем перейдите к команде б).)

б) “Пусть другой создаст что-то”. (Проходите раз за разом до прекращения изменений, затем чередуйте а) и б) до прекращения изменений.)

ИЛИ

а) “Создайте что-то важное”. (Проходите раз за разом пока не прекратятся изменения, затем перейдите к команде б).)

б) “Пусть другой создаст что-то важное”. (Проходите раз за разом до прекращения изменений, затем чередуйте а) и б) до прекращения изменений.)

ИЛИ ВВ посредством восприятия

а) “Дотроньтесь руками до твёрдого предмета”. (Вы должны действительно почувствовать его.)

б) “Отпустите его”.

в) “Выберите другой твёрдый предмет. И повторите а) и б)”.

Ходите по комнате, дотрагиваясь до стен, пола, потолка, столов и т. д. руками, пока не прекратятся изменения. Делайте это, пока вам не станет скучно. Неважно, сколько времени это займёт.

(ВВ посредством восприятия будет работать до конца уровня 4, но Деннис предлагает отдать предпочтение творческим командам, так как именно их придётся использовать на уровне 5.)

ВВ не может быть слишком много. Его может быть (подчёркивается) слишком мало.

Делайте ВВ в начале каждой сессии.

Делайте ВВ в конце каждой сессии.

Делайте ВВ во время сессии, если становится тяжело (например присутствует непереносимое количество неприятных ощущений). Если сомневаетесь, делайте ВВ.

## **Первый уровень**

Прочитайте “Тест” в руководстве.

Пройдите тест, чтобы определить, нужен ли вам этот уровень. Это очень просто.

Проходите команды ВВ. Сначала творческие. Хорошо пройдите каждую пару (а, а, а, а, а, а, а, а до прекращения изменений, затем б, б, б, б, б, б, б, б до прекращения изменений и т. д.), прежде, чем двигаться дальше. Любых изменений (тошноты, подёргиваний, зевания, изменения настроения и т. д.) Если команда даёт изменения, её можно использовать.

Если ни одна из творческих команд из приведённого выше списка не даёт изменений, проводите ВВ посредством восприятия (см. выше), пока не почувствуете себя лучше. Вы доверху наполнили свой запас важностей и готовы ко второму уровню.

Если вы не справляетесь с этим сами, попробуйте найти отдельного терапевта (саентологического одитора), который вам поможет с этим справиться.

## **Второй уровень**

Цель: научиться устранять время.

Полностью прочитайте раздел “Второй уровень” в руководстве.

Проведите подготовку к сессии, как описано выше.

Команды:

а) “Выбери сцену прошлого” (начните с неважной сцены, постепенно переходя ко всё более важным сценам прошлого и, в конце концов, прошлым людям, по одному объекту за раз, завершая упражнение с каждым до прекращения изменений).

б) Выбери объект из этой сцены.

в) Найди объект в настоящем времени (который ты видишь глазами), отличающийся от этого прошлого объекта.

г) Чем он отличается?

Повторяйте в) и г) (можно использовать один и тот же объект в настоящем времени) до прекращения изменений; потом:

д) Найди объект в настоящем времени (который ты видишь глазами), похожий на этот объект в прошлой сцене.

е) Чем он похож?

Повторяйте д) и е) до прекращения изменений, потом повторите в) и г). Продолжайте до тех пор, когда обе пары перестанут давать изменения.

---

ж) Выбери новый объект прошлого, из той же сцены или из другой.

Повторяйте обе пары, в) и г), а потом д) и е) с этим новым объектом прошлого до прекращения изменений.

Продолжайте до тех пор, пока не прекратятся изменения с любым человеком прошлого, какого бы вы не взяли. Щедро используйте ВВ. Перечитайте главу в руководстве по второму уровню.

Конечный результат: вы обнаружите, что вам становится всё легче ставить рядом объекты “тогда” и “сейчас” для того чтобы их сравнивать, пока вы, наконец, не научитесь очень легко наблюдать оба объекта одновременно. Вы учитесь устранять время. Упражнение продолжает производить изменения, пока состояние навязчивых игр взрывоопасно; когда состояние навязчивых игр стихает, упражнение перестает давать изменения.

### Третий уровень

Полностью прочитайте главу, посвящённую третьему уровню, в руководстве.

Проведите подготовку к сессии, как описано выше.

Команды:

а) Выберите сцену прошлого. Одновременно осознайте эту сцену и обстановку в настоящем времени. Не устраняйте во времени всю сцену сразу. Разберите ее по кусочкам. Продолжайте делать это до тех пор, когда прошлая сцена “поблёкнет” (“рассеется”, “зачахнет”) — то есть ослабнет в интенсивности, по сравнению с настоящим временем.

б) Выберите новую сцену прошлого, и повторите а).

Продолжайте до тех пор, когда вы будете готовы и способны устранить во времени все ваше известное прошлое.

Это упражнение займет много часов — радостных часов! — и вы будете достигать все большего и большего. Проводите ВВ по мере необходимости, это ускорит ваше продвижение.

Если сцена не устраняется во времени, вернитесь на второй уровень и начните находить сходства и различия между сценой и настоящим моментом. Проведите ВВ. Устраните её во времени. Отметьте её для уровней 4 и 5.

Конечный результат: Вы освободитесь от вашего прошлого и от принуждения рассматривать его, и, таким образом, оно больше не будет давить на вас. Вы будете способны занимать любую точку наблюдения в любой сцене по своему желанию, будь это сцена “тогда” или “сейчас”, а также будете способны постоянно управлять вашим телом с точки наблюдения, внешней по отношению к нему, и несомненно, вы бросите свой первый взгляд на Нирвану.

## **Четвёртый уровень**

Цель: систематическая разрядка восьми классов подавлений. (Начало работы в направлении того, чтобы лишить окружающую среду силы рестимулировать ваш ум и подготовить вас к тому, чтобы стать специалистом по играм. При этом вы бросаете взгляд на предмет подавлений и освобождаетесь от них, высвобождая также много вашей “жизненности”.) Исчезнет ещё один большой и нежелательный кусок вашего ума.

Прочитайте главу, посвящённую четвёртому уровню, в руководстве.

Проведите подготовку к сессии, как описано выше.

Восемь классов подавлений:

- 1) Заставили знать. (Другие)
- 2) Помешал быть известным. (Сам я)
- 3) Помешали знать. (Другие)
- 4) Заставил быть известным. (Сам я)
- 5) Заставили быть известным. (Другие)
- 6) Помешал знать. (Сам я)
- 7) Помешали быть известным. (Другие)
- 8) Заставил знать. (Сам я)

Команды:

- 1) “Представь себе, что тебя заставляют знать”.

Просто представьте себе это в уме. Устраните во времени всё, что всплывает, пока вы это делаете, чувство вины, обвинения, стыд, раскаяние, всё. Не спешите; делайте это столько, сколько нужно. Теперь снова представьте себе, что вас заставляют знать. Выжмите всё до капли. Теперь проведите ВВ.

- 2) “Представь себе, что ты мешаешь быть известным”. (Проходите ее, пока не выжмите из неё всё, что можно. Проведите ВВ.)

Продолжайте дальше по списку. Проводите много ВВ, потому что этот уровень резко сокращает запас важностей. Когда вы завершите список до номера 8), вернитесь и начните опять с команды номер 1). Всплывет новый материал. Продолжайте проходить список снова и снова, пока не перестанет всплывать новый материал и прекратятся изменения. При сомнениях — проводите ВВ.

Конечный результат: Вас не будут беспокоить никакие подавления на траке времени. Окружающая среда практически не способна возбудить ваш ум без вашего согласия. Только вы можете теперь сделать это — и даже вам это трудно!

---

## Пятый уровень

Цель: Натренировать индивида в создании дополняющих и противоречащих постулатов в соответствии с Таблицей проигрышей постулирования.

Прочитайте главу, посвящённую пятому уровню, в руководстве — полностью.

Проведите подготовку к сессии, как описано выше плюс устраните во времени события текущего дня.

Сделайте копию таблицы проигрышей постулирования для работы, на кусочке картона.

Следуйте указаниям, приведённым в записи (см. дальше) и тексте руководства.

### Прохождение пятого уровня (расшифровка записи)

*Деннис Стивенс*

Последующие страницы — это самая важная часть записи, которую Деннис Стивенс прислал Джудит Метвен, о том, как проходить пятый уровень АУ. В последней части записи он вновь призывает всех чётко следовать его указаниям, особенно в том, что касается щедрого использования ВВ. Он также предупреждает, чтобы вы не оставляли уровень, пока из него не выбран весь заряд, то есть при его прохождении не происходит больше никаких изменений. Он говорит, что вы не можете сделать превышение процесса на уровнях таблицы проигрышей постулирования. Вам просто станет скучно, если вы сделаете на них превышение.

Ещё один момент, на который он обращает внимание — это то, что нет ничего плохого в том, если вы снова вернётесь на уровень ниже, если замечаете, что у вас ничего не получается на более высоком уровне. Просто вернитесь на уровень ниже, проходите его, пока не прекратятся изменения, а затем переходите на более высокий уровень. (Говорят, что кое-кто, работая таким образом, достиг потрясающих результатов.)

.....Джудит Андерсон, дистрибьютор.

#### Запись

“Лучше всего разбираться с этим, имея перед собой таблицу проигрышей постулирования.”

“Я буду проходить таблицу, как будто я сам прохожу пятый уровень. Я начинаю с уровня 1А и пакет целей, который я использую — это основной пакет целей “Знать”. Прежде чем приступить к работе, так, как это описано в руководстве, я устраняю во времени события текущего дня, и ещё я убеждаюсь в том, что уровни 1, 2, 3 и 4 пройдены до полного отсутствия изменений. Я конечно же не буду браться за пятый уровень до тех пор, пока первые 4 уровня не пройдены до полного отсутствия изменений и я не устранил во времени события текущего дня.”

“Хорошо, пойдём дальше. Уровень 1А. Первое, что нам понадобится — это немного пространства вокруг нас. Сейчас неважно, какое пространство вы используете, вы можете использовать пространство в настоящем моменте вселенной вокруг вас или вы можете использовать пространство любого прошлого момента времени. Это неважно. Здесь у вас нет никаких ограничений. Вам просто нужно сколько-то пространства для работы. Это не обязательно пространство настоящего момента физической вселенной, это может быть и прошлое пространство физической вселенной. Вам просто нужно пространство для работы.”

“Итак мы на уровне 1А и первая вещь, которую вы делаете — это выставляете постулат, постулат Других “Должен быть известным”. Это постулат “Должен быть известным” и относится он к классу не-себя. Далее, не важно, где вы сделаете постулат. Большинство предпочитает запустить постулат в массу. Нет никаких причин делать постулат в массе, вы можете сделать его в пустом пространстве, если захотите. Но большинству людей кажется более лёгким делом создать постулат в массе. Можно в массе, созданной вами самостоятельно, или в стене, части физической вселенной, заборе, проходящей мимо машине. Неважно, где вы его сделаете.”

“Важно, что это постулат “Должен быть известным” и что он относится к классу не-себя. Вот, что важно. Вы должны быть уверены, что он у других, в классе других, который я для большей точности называю классом не-себя. Так что вы выставляете этот постулат, “Должен быть известным”, в классе не-себя. Вы сами затем создаёте постулат “Должен знать”. Если вы просмотрите первую строчку таблицы, то вы увидите, что этот уровень — “Заставили знать”. Это вас здесь заставили знать. Понимаете? Неважно, что именно, вы не обязаны этого уточнять, поскольку мы просто работаем с постулатами. Итак, вы выставляете постулат “Должен быть известным” где-то там, в классе не-себя и затем переносите себя туда.”

“Не представляйте, что вы где-то там, когда это делаете. Вы там, где вы есть, там, где вы есть с постулатом “Должен знать”. Здесь есть небольшая опасность, что вы скажете, Что ж, иду туда. Нет, это неправильно. Вы находитесь там, где вы есть с постулатом “Должен знать”. После этого вы просто устраняете во времени всё, что проявится. Все ваши игровые ситуации, такие как сценарии, как сцены, и вы устраняете во времени всё, что происходит. Всё, что всплывает, вы устраняете во времени. Устраняйте их во времени, пока они не пропадут и тогда вы снова выставляете постулаты.”

“Вы снова выставляете постулаты и появляются ещё сцены из прошлого, которые вы устраняете во времени, хорошо их просматриваете, устраняете их во времени, пока они не исчезнут, и снова выставляете постулаты. И вы продолжаете это делать, пока, когда вы выставляете постулаты на уровне 1А, больше не происходит никаких изменений и вы можете с радостью выставлять постулат “Должен быть известным” в классе не-себя где-то там, в то время, как вы сами сидите здесь с постулатом “Должен знать”. И вы получили представление о том, как вас “Заставили знать”. Вот и хорошо. Ничего больше не происходит и всё успокоилось. Отлично, теперь вы готовы двигаться дальше. Вам становится скучно на этом уровне. Вы сделали всё, что можете на этом уровне, и пришло время двигаться дальше. Так что мы теперь переходим с уровня 1А на уровень 1Б.”

“Теперь, вместо постулата “Должен знать”, вы делаете “Должен не знать”. Вы всё ещё в точке получения, но вы заменяете постулат “Должен знать” на “Должен не знать”. Постулат “Должен быть известным” всё ещё где-то там, в классе не-себя. Но сейчас это игра. Теперь у нас есть игровые условия. Теперь у нас есть противник. Теперь у нас есть ситуация противостояния. У нас есть “Должен быть известным” в классе не-себя и “Должен не знать” в классе себя и это противостоящие постулаты, и здесь сложилась игровая ситуация. Итак, теперь вы просто её удерживаете. Просто сохраняете эту ситуацию и устраняете во времени всё, что проявится. Всё, что там проявится.”

“И вы продолжаете это делать, пока не прекратятся изменения. Вы устранили во времени всё и вполне радостно относитесь к ситуации, в которой у вас есть “Должен быть известным” где-то там, в классе не-себя и “Должен не знать” в классе себя, и вы можете сохранять эту ситуацию. И

---

больше ничего нет, всё успокоилось. Ничего больше не происходит. И вам становится скучно, так что пришло время двигаться дальше. Итак, вы теперь переходите с 1Б на 2А.”

“Теперь положение дел существенно меняется, вы теперь переходите от получения к выдаче. Это самое большое изменение, которое происходит при переходе от 1Б к 2А. Когда мы переходим от 1Б к 2А, вы начинаете с того, что чувствуете, что всё ещё находитесь в точке получения. Вы начинаете с того, что говорите, так, я “Должен не знать” по отношению к другому, по отношению к “Должен быть известным” где-то там. Другими словами, вместо того, чтобы он выдавал, а вы получали, на уровне 2А вы выдаёте “Должен не знать” и принуждаете его к получению “Должен быть известным”. Другими словами, вы начинаете доставать его. Итак вы начинаете доставать противника. Итак вы выходите с “Должен не знать”, а он всё ещё сохраняет свой постулат “Должен быть известным”, но, вместо того чтобы быть в точке выдачи, он теперь находится в точке получения.”

“Но это всё ещё игра. Затем вы снова делаете всё необходимое устранение времени, справляетесь со всем, что показывается, подчищаете всё, пока вам не становится совершенно скучно на этом уровне, на всём уровне 2А. Затем вы переходите на уровень 2Б, где вы теперь собираетесь действительно подавить противника. Вы всё ещё остаётесь со своим постулатом “Должен не знать”, вы выдаёте свой постулат “Должен не знать” на уровне 2Б и принуждаете его, вы действительно силой заставляете его, вы принуждаете его одной только мощью постулата, вы принуждаете его перейти от “Должен быть известным” к “Должен быть неизвестным”. Иными словами, вы заставляете его послушаться вашего постулата. Итак, он вынужден оставить “Должен быть известным”, который у него был на уровне 2А, теперь он переходит к “Должен не знать” на выдаче и “Должен быть неизвестным” у противника в точке получения, где-то там.”

“Итак мы прошли целый маленький цикл, не так ли. Мы прошли через целый маленький цикл. У нас были дополняющие постулаты на уровне 1А — “Должен быть известным” и “Должен знать”. Мы прошли через два игровых цикла и сейчас мы снова вернулись к дополняющим постулатам. Но заметьте, что постулаты изменились. Теперь мы на 2Б. На 2Б у нас есть “Должен не знать” — “Должен быть неизвестным” и снова у нас дополняющие постулаты. Но теперь мы в точке выдачи, а “Должен быть неизвестным” — в точке получения.”

“В основном, трудность состоит в недостатке понимания того, что вы имеете дело исключительно с постулатами. Вы не имеете дела с эффектами здесь, в таблице, вы имеете дело с постулатами. Вот и всё, что вы делаете — постулаты. Вы не создаёте эффекты, вы не создаёте ощущения, или вы не создаёте людей, вы не делаете муляжи людей, вы не делаете муляжи стен, или полов, или ситуаций. Вы просто производите постулаты. Всё, с чем вы работаете — это просто постулаты. Это всё, что есть на пятом уровне — это постулаты. Это всё, с чем мы работаем на пятом уровне — это постулаты. Мы больше ни с чем не работаем, мы устраняем во времени всё остальное, что показывается. Мы только работаем с постулатами на пятом уровне.”

“Просто невероятно, что с этим можно работать. Сперва это кажется очень странным и т. д., очень необычным и своеобразным — просто работать с постулатами. Но после того, как вы к этому привыкаете, когда вы углубитесь в пятый уровень, в конце концов настанет момент, когда вы не сможете и представить себе, как работать с чем-то ещё, кроме постулатов, и всегда будете работать только с постулатами. Вы просто устраняете во времени всё, что показывается. Все инциденты, которые всплывают, или ощущения, или эмоции, или что угодно. Вы просто устраняете их во времени. Итак, на пятом уровне вы работаете исключительно с постулатами. Как



только вы это поняли, вы схватили суть. Вы попали в точку. Вы можете работать на пятом уровне и знать, что вы делаете.”

**Конец записи**

---

## ГЛОССАРИЙ

В глоссарии приведены определения терминов, которые используются в АУ или приложениях. Некоторые термины заимствованы из саентологии, так как наиболее кратко и точно описывают соответствующие явления. Ввиду того, что в русском языке нет устоявшейся саентологической терминологии, приводятся для справки различные варианты терминов, которые встречаются в различных переводах саентологической литературы и означают одно и то же.

Аберрация: отклонение от рационального мышления или поведения.

Аналитический ум: часть ума, которая воспринимает и сохраняет данные, анализирует их и используется индивидом для постановки и решения проблем и оценки разумности тех или иных действий.

АУ: Анализ ума.

Аффинити: см. симпатия.

Буль, Джордж (1815-1864): английский математик, заложивший в своих работах основы математической логики.

Важность: навязанное знание. Когда знание навязано, оно становится важным. Любая важность относительна, то есть всегда можно сравнить важность знаний.

ВВ: см. возмещение важности.

Взаимный одитинг: работа двух людей в команде, при которой каждый из них поочередно применяет дианетические или саентологические процессы к другому.

Висхолд: см. утаивание.

ВО: см. все-определяющий постулат.

Возмещение важности: (сокращенно ВВ) упражнение по восполнению “запаса важностей”. Есть несколько разновидностей этого упражнения, возмещение важности с помощью восприятия и творческое возмещение важности с помощью воображения. Подробнее это упражнение описано в соответствующей главе раздела “Практика”.

Вселенная, младшая: вселенная, полностью находящаяся внутри физической вселенной. Все младшие вселенные имеют то же протяжение в пространстве и во времени, что и физическая вселенная. Примерами младших вселенных могут служить коты, короли и грузчики. Все классы индивидуальностей или объектов — младшие вселенные. Все младшие пакеты целей, жизненные и нежизненные — младшие вселенные.

Все-определённость: способность к определению действий других (не-себя).

Вэйланс: см. роль. (Слово происходит от греческого слова, обозначающего силу. Индивид принимает вэйланс (роль) в попытке обрести действительную или воображаемую силу.)

Действующий тетан: см. тетан, действующий.

Дианетика: методика, разработанная Л. Роном Хаббардом, впервые увидевшая свет вместе с книгой “Дианетика: Современная наука душевного здоровья” 9 мая 1950 года. Она включает в себя ранние исследования Л. Рона Хаббарда о работе человеческого ума, о природе аббераций и содержит технологию для того, чтобы справляться с ними.

Закон двойственности: Он утверждает, что приписывание важности чему-то автоматически приписывает важность противоположности или отсутствию этого. Поэтому если жизнь считается важной, то смерть — отсутствие жизни — также важна. Если считается важным понятие “сам я”, то также важно понятие “не-я”. В этом законе мы видим природу нарастания и нескончаемости игр.

Закон дополняющего постулата: Принятие постулата из пакета целей при неготовности принять дополняющий постулат приводит к пойманности в этом пакете целей.

Закон, основной этой вселенной: в этой вселенной можно знать только то, что уже создано для известности. По этому основному закону при игре в этой вселенной можно знать только прошлое и настоящее этой вселенной.

Заряд: масса и энергия, неприятные ощущения, которые удерживаются в настоящем времени в результате инцидента или цепи инцидентов, похожих по содержанию.

Игра: противоречие (противостояние) постулатов. Например, игрок хочет съесть пирожок, а другой игрок хочет, чтобы пирожок не был съеденным.

Игра, навязчивая: когда игрок теряет свою свободу выбора в том, играть ему или не играть, игра становится навязчивой.

Инграмма: картинка, содержащая полную запись ощущений, присутствующих в момент полной или частичной бессознательности. Инграммы хранятся в реактивном банке.

Индивид: см. тетан.

Инцидент: случай, происшествие, содержащее переживания, простые или сложные, относящиеся к одной теме, месту, набору восприятий, людям, небольшому или конечному периоду времени, а также картинки такого случая или происшествия.

Картинка (факсимиле): умственный образ, содержащий полную запись какого-либо случая или части случая и включающий полный набор восприятий — цвет, движение, звук, объемность, положение тела, мысли, эмоции, постулаты, и т. д., созданный неосознанно или намеренно. Каждая картинка — это полная вселенная.

Кейс: общий термин для человека, который проходит терапию и которому помогают. То, как человек реагирует на окружающий мир по причине своих аббераций.

Клирование: приведение индивида в оптимальное состояние бытия и разумности посредством процессинга, устранение аббераций (от англ. clearing — очищение).

Книга Один: “Дианетика. Современная наука душевного здоровья”.

---

Кожный гальванометр (э-метр): чувствительный прибор для измерения электрического сопротивления тела человека. Используется в саентологическом процессинге для определения умственного состояния индивида (например наличия заряда в настоящем времени) и позволяет отследить изменения этого состояния в ходе процессинга.

Лок: картинка безболезненного, но расстраивающего инцидента, происшедшего с преклиром, сила которой зависит от ранних инграмм и вторичных инграмм (очень сильных локов), рестимулированных этим инцидентом.

ЛРХ: Л. Рон Хаббард (см. Хаббард, Л. Рон).

МАСХ: Международная Ассоциация Саентологов Хаббарда. Возглавляет её секретарь ассоциации.

Мозман: городок в Австралии, где жил Д. Х. Стивенс, и где он написал первоначальный вариант АУ.

Мотиватор: см. оправдание.

Муляж: трёхмерная картинка, содержащая полный набор восприятий, сознательно созданная индивидом и имеющая определённое положение в пространстве и времени. Муляж не обязательно является копией какого-то прошлого опыта и находится под полным контролем индивида.

Неадекватная эмоция: эмоция, не соответствующая ситуации, происходящей в настоящий момент времени. Например, радоваться, когда обстоятельства призывают быть радостным и счастливым — это адекватная эмоция. Печалиться без достаточной на то причины в настоящем времени — это неадекватная эмоция.

Нейтрализация: частичное стирание пакета целей. Нейтрализация пакета уменьшает интенсивность состояния навязчивых игр между опорами пакета. Если пакет можно нейтрализовать, его можно также стереть.

Нирвана: от навязчивых игр, через добровольные игры к окончанию всех игр посредством принятия дополняющих постулатов и достижение, таким образом, положения вне игр.

Нисходящая спираль: постепенное понижение уровня игры. На каждом ее витке игры повторяются, но со все меньшими и меньшими способностями.

НМ: настоящий момент времени.

Оверт: см. проступок.

Оверран: см. превышение процесса.

Одитинг: см. процессинг.

Одитор: тот, кто слушает и рассчитывает, направляет действия другого в ходе процессинга с целью помочь ему разрешить жизненные проблемы.

Оккам: Вильям Оккамский (приблизительно 1285-1349). Английский монах и философ. Предложил принцип, известный ныне как “Лезвие Оккама”. Принцип гласит: “При попытке объяснить что-либо, пользуйтесь наименьшим числом предположений”; иными словами: “Из всех возможных объяснений, выбирайте самое простое”.

Опоры: Опоры основной игры, пакета “Знать” — это четыре основных постулата “Должно быть известным”, “Должно быть неизвестным”, “Должен знать” и “Должен не знать”. Все остальные цели тоже имеют четыре опоры.

Оправдание (мотиватор): Подавление собственных постулатов игрока другим игроком. Это проступок другого по отношению к игроку, который привел к подавлению его постулатов. Он называется оправданием, потому что он оправдывает собственные подавляющие поступки игрока. Основные классы оправданий — “Заставили знать”, “Помешали знать”, “Заставили быть известным” и “Помешали быть известным”.

ОТ: читается “оти” — см. тетан, действующий. (Образовано от англ. ‘Operating Thetan’ — действующий тетан.)

ОТ, уровни: система уровней процессинга, разработанная Л. Роном Хаббардом. Каждый из этих уровней содержит процессы, благодаря которым индивид постепенно приближается к состоянию действующего тетана.

ОХС: Офис Хаббарда по Связям — отделение саентологической организации, отвечающее за поддержание линий связи, набор персонала и этические вопросы. Возглавляет его секретарь ОХС.

Пакет целей: цели образуют пакеты из четырех постулатов, дополняющих и противостоящих. Например, пакет цели “Создавать” — это:

1. Должно быть создаваемым.
2. Должно быть не создаваемым.
3. Должен создавать.
4. Должен не создавать.

Пакет целей, распад: Пакет внезапно распадается, когда вы осознаёте, что на самом деле он содержится в основном пакете. Весь имеющийся заряд этого младшего пакета перешёл в основной пакет, к которому он в действительности и относится.

Пакет целей, стирание: Стирание означает исчезновение. Когда пакет целей стёрт из ума, он исчезает. Буквально. Все четыре опоры исчезают. Он не подавляется, не сдерживается или ещё как-нибудь удерживается. Нет необходимости как-то учитывать или игнорировать его. Его больше нет. Даже те понятия, которые входят в этот пакет, индивиду придётся сознательно создать, дабы они существовали.

Плоский процесс: ситуация, когда процесс больше не даёт изменений — конечное явление любого процесса.

Подавление: проигрыш в постулировании. С точки зрения проигравшего — это оправдание его проступков, а с точки зрения победившего — это проступок, то есть неэтичное действие. Основные классы подавлений — “Заставили знать”, “Помешал быть известным”, “Помешали знать”, “Заставил быть известным”, “Заставили быть известным”, “Помешал знать”, “Помешали быть известным”, “Заставил знать”.

Полный трак: см. трак.

Постулат: причиняющее соображение (мысль или идея), самостоятельно созданная истина. Хороший пример постулата — “Да будет свет!”. Четыре основных постулата — “Быть известным”, “Быть неизвестным”, “Знать” и “Не знать”. Постулаты могут быть дополняющими, противостоящими, само-определяющими и все-определяющими. Постулаты имеют парную

---

структуру, то есть само-определяющий постулат предполагает все-определяющий постулат и наоборот. Постулаты также образуют пакеты целей из четырех постулатов, так как каждый постулат предполагает дополняющий постулат и противостоящий постулат.

Постулаты, дополняющие: “Быть известным” и “Знать”, “Быть неизвестным” и “Не знать” — это дополняющие постулаты. Они увеличивают взаимную симпатию. Например, если вы хотите, чтобы кто-то вам что-то рассказал, и он рад это сделать, то ваш постулат “Чтобы мне рассказали” и его постулат “Рассказать” дополняют друг друга и увеличивают вашу взаимную симпатию.

Постулаты, противостоящие (противоречащие): “Быть известным” и “Не знать”, “Быть неизвестным” и “Знать” — это противостоящие постулаты. Они уменьшают взаимную симпатию. Например, если вы догоняете кого-то, а он не хочет, чтобы вы его догнали, то ваш постулат “Догнать” и его постулат “Чтобы меня не догнали” противостоят (противоречат) друг другу и уменьшают взаимную симпатию.

Постулаты, само-определяющие: постулаты, определяющие “самого себя”, то есть свою роль в игре и действия “самого себя”, например “Читать книгу”.

Постулаты, все-определяющие: постулаты, определяющие “других”, то есть роль других игроков и их действия, например, “Быть читаемой” для книги.

Постулаты, сырые: В наши дни сырые постулаты — очень редкая вещь. Большинство людей не создают следствий непосредственными постулатами; они не могут использовать непосредственные постулаты; они работают с “системами” выполнения действий. У людей есть много “систем” могущества. Богатство — одна из них. Оно позволяет человеку делать свои постулаты действенными, когда истинное могущество его постулатов близко к нулю. Когда индивид развивается, он постепенно отбрасывает “системы” могущества и возвращается к прямым постулатам.

Превышение процесса (оверран): процесс проводится дольше, чем необходимо и перестал давать улучшение состояния. Превышение процесса может сопровождаться следующими признаками: замешательство, плохое самочувствие, неадекватная эмоция и т. п.

Преклир: тот, кто проходит процессинг.

Проступок (оверт): Действие, которое совершается индивидом, считается причиняющим вред, и оправдывается им. Подавление постулата противника в игре. Основные классы проступков: “Помешал быть известным”, “Заставил быть известным”, “Помешал знать” и “Заставил знать”.

Процесс: чёткая последовательность вопросов и команд, подаваемых одитором, чтобы помочь индивиду сделать открытия о себе и о жизни, и улучшить его состояние.

Процессинг (одитинг): применение специальных процессов с помощью одитора или самостоятельно (соло). Термин происходит из дианетики и саентологии.

Процесс, плоский: см. плоский процесс.

Распад пакета целей: см. пакет целей, распад.

Реактивный банк: часть ума, которая накапливает и сохраняет физическую боль и болезненные эмоции.

Реактивный ум: часть ума индивида, действующая на основе ответно-раздражительного принципа, которая может бесконтрольно возбуждаться окружающей средой и заставлять индивида переживать или проигрывать какие-то прошлые события (рестимулирует прошлый опыт).

Рестимуляция: повторная активизация воспоминания о неприятном происшествии из прошлого, возникающая в тот момент, когда обстоятельства настоящего времени напоминают обстоятельства прошлого.

Роль (вэйланс): неосознанно принятое тождество (в игре). Индивид принимает чью-то роль в попытке перенять вместе с ней также и могущество, действительное или воображаемое.

Саентология: прикладная философия, разработанная Л. Роном Хаббардом. Изучение человеческого духа и работа по его совершенствованию.

Само-определённость: способность к определению своих действий.

Симпатия (аффинити): степень дружеского расположения. Соображения индивида о том, насколько близко он желает находиться от чего-то или кого-то.

Сканирование локов: процедура, при которой преклир устанавливает контакт с ранним локом на траке времени и, медленно или быстро, проходит через все аналогичные инциденты вплоть до настоящего времени. Процедура продлевается многократно, и влияние всей цепи локов на преклира сводится к нулю.

Следствие: см. эффект.

СО: см. Само-определяющие постулаты.

Соло: самостоятельно, в одиночку. Имеется в виду самостоятельное выполнение упражнений.

Специальный Обзорный Курс Сент-Хилла: курс лекций и практических занятий, который Л. Рон Хаббард проводил в середине 1960-х, задачей которого была подготовка саентологических одиторов высочайшего класса. Местом проведения этих занятий было поместье Сент-Хилл в графстве Сассекс, Англия, где в то время жил и работал Л. Рон Хаббард и которое было основным центром исследований и подготовки специалистов в области саентологии.

Стирание пакета целей: см. пакет целей, стирание.

Стрелка, плавающая: конечное явление процесса, проводимого на Э-метре — равномерное плавное покачивание стрелки. Оно свидетельствует о том, что проходимая область больше не содержит заряда.

Сцена: место действительных или воображаемых событий; ситуация или случай в реальной жизни; часть спектакля или фильма, в которой разворачивается непрерывное действие.

Сырой постулат: см. постулаты, сырые.

Тетан: сам человек. не его тело или имя, не физический мир или что-либо ещё — это то, что осознаёт тот факт, что оно осознаёт, личность, которая и есть сам человек.

---

Тетан, действующий (управляющий): тетан, которому не нужно тело или любые другие части физической вселенной для того чтобы действовать (управлять), быть причиной по отношению к материи, энергии, пространству, времени, форме и жизни.

Трак (полный трак): вся последовательность картинок — моментов “сейчас” — содержащая полный набор восприятий, записанная в ходе существования индивида.

Трак времени: последовательность картинок, записанных в ходе пребывания индивида в физической вселенной, которая упорядочена по времени. Её начало — момент входа индивида в физическую вселенную.

Ум: хранилище прошлого опыта, то есть прошлых важностей и старых игр.

УОО: набор упражнений в реальной окружающей обстановке, предназначенных для улучшения способностей человека У — управлять, О — общаться, и О — обладать. Они убирают некоторые социальные механизмы, некоторые умственные механизмы, и приводят человека обратно в настоящее время и общение с окружением.

Уровни ОТ: см. ОТ, уровни.

Устранение (во) времени: одновременное наблюдение “тогда” и “сейчас”.

Утаивание (висхолд): Проступок, о котором человек не рассказывает, который утаивает.

Факсимиле: см. картинка.

Хаббард, Л. Рон (1911-1986): Один из наиболее ярких исследователей в истории человечества. За свою весьма плодотворную жизнь проявил себя во многих областях — как писатель, философ, путешественник... Разработал дианетику и саентологию — прикладные учения о работе человеческого ума, и природе человека как духовного существа, включающие в себя технологию, позволяющую раскрыть его истинные бытие и способности.

Цель, жизненная: В этой вселенной жизнь стремится быть. Она стремится существовать. Цели, которые содействуют и усиливают это основное стремление, называются жизненными целями. Это такие цели, которые не противостоят опоре “Быть известным” основного пакета. Примеры жизненных целей — Создавать. Любить. Восхищаться. Улучшать. Помогать.

Цель, нежизненная: Цели, которые противостоят основному намерению жизни “быть”, “существовать”, называются нежизненными целями. Это такие цели, которые противостоят опоре “Быть известным” основного пакета. Примеры нежизненных целей: Унижать (Портить, Ухудшать, Лишать способностей). Уничтожать (Убивать). Обвинять. Порабощать. Ненавидеть. Давать наркотики (Отравлять). Ловить (Завлекать). Лгать. Обманывать. Красть.

Цель, основная: одна из четырех целей: “Быть известным”, “Быть неизвестным”, “Знать” и “Не знать”.

Цель, младшая: любая цель, кроме основных.

ЦПМ: “Цели–Проблемы–Масса”; это ситуация, в которую попадает тетан во время игр: в игре есть цель; это подразумевает то, что есть и препятствия, которые мешают достижению цели; отсюда возникают проблемы; тетан, пытаясь справиться с проблемами, накапливает массу, массу в буквальном смысле, которая становится содержимым его ума. Л. Рон Хаббард, в ходе



исследований полного трака, обнаружил много инцидентов, в которых тетану навязываются различные цели, или, другими словами, ситуации ЦПМ. Списки или пакеты таких инцидентов проходят в ходе саентологического процессинга.

Эврипид (приблизительно 485-406 до н. э.): греческий автор трагедий. Среди его наиболее известных драм — “Электра”, “Медея”, “Ипполитус” и др.

Э-метр: см. кожный гальванометр.

Эффект (следствие): то, что создается, уничтожается, известно или неизвестно в результате постулата. Например, свет — это эффект постулата “Да будет свет!”.

Эффект, служебный: эффект, который неосознанно используется для содействия в играх. Например, болезнь может использоваться для привлечения внимания.

## TROM mailing list

TROM-L is a mailing list concerned with the self-help book *The Resolution of Mind (TROM)*, by Dennis Stephens. The routine consists of 5 levels. The first one, not always necessary, requires the assistance of an experienced person, but the other levels one can do on ones own. The purpose of this list is to relay comments, pose questions, and relay advice, amongst people who are engaged in or interested in, TROM.

There is help and support provided on a list on the Internet where Judith Methven (e-mail [jude@meth.demon.co.uk](mailto:jude@meth.demon.co.uk)) in conjunction with Leonard Dunn have offered to be Technical Advisers.

To subscribe, send a message to: [majordomo@newciv.org](mailto:majordomo@newciv.org)

with the BODY: subscribe trom-l

For questions about this list, please contact the list administrator: [ivy@post8.tele.dk](mailto:ivy@post8.tele.dk).  
If all else fails, send a message to [max@newciv.org](mailto:max@newciv.org).

Printed copies of TROM available:

in US from

Flemming Funch  
17216 Saticoy Street #147  
Van Nuys, CA 91406  
\$40 including postage

E-mail: [ffunch@newciv.org](mailto:ffunch@newciv.org)

Worldwide distributor

Judith Anderson  
P.O. Box 212,  
Red Hill 4059, Brisbane Qld,  
Australia

[juditha@mcs.net.au](mailto:juditha@mcs.net.au)

## Таблица проигрышей постулирования

### по отношению к эффекту

(комментарии переводчика)

**ВЫДАЧА** означает того, кто *начинает* игру (“делает ход”) или *подавляет*  
**ПОЛУЧЕНИЕ** означает того, кто *реагирует* в игре или *кого подавляют*

На уровнях игры показаны **СО постулаты** игроков (“Себя” и “Других”);

*СО постулат* того, кто *начинает* игру в точке **ВЫДАЧИ** и

*СО постулат* того, кто *реагирует* в игре в точке **ПОЛУЧЕНИЯ**

*ВО постулаты* игроков не показаны

На уровнях подавления показаны **СО и ВО постулаты** того, кто *подавляет*

*СО постулат* того, кто *подавил*, в точке **ВЫДАЧИ**

*ВО постулат* того, кто *подавил*, *полностью охватывает* того, *кого подавили*, в точке **ПОЛУЧЕНИЯ**

*Постулаты* того, *кого подавили* (**СО** и **ВО**), *выходят из игры* (они не показаны)

	<u>САМ Я</u>		<u>ДРУГИЕ</u>				
	ВЫДАЧА	ПОЛУЧЕНИЕ	ВЫДАЧА	ПОЛУЧЕНИЕ			
1А	–	Должен знать	Должен быть известным	–	Оправдание	Подавление	Заставили знать
1Б	–	Должен не знать	Должен быть известным	–	Игра	Ход	Других
2А	Должен не знать	–	–	Должен быть известным	Игра	Мой	Ход
2Б	Должен не знать	–	–	Должен быть неизвестным	Проступок	Подавление	Помешал быть известным
3А	–	Должен не знать	Должен быть неизвестным	–	Оправдание	Подавление	Помешали знать
3Б	–	Должен знать	Должен быть неизвестным	–	Игра	Ход	Других
4А	Должен знать	–	–	Должен быть неизвестным	Игра	Мой	Ход
4Б	Должен знать	–	–	Должен быть известным	Проступок	Подавление	Заставил быть известным
5А	–	Должен быть известным	Должен знать	–	Оправдание	Подавление	Заставили быть известным
5Б	–	Должен быть неизвестным	Должен знать	–	Игра	Ход	Других
6А	Должен быть неизвестным	–	–	Должен знать	Игра	Мой	Ход
6Б	Должен быть неизвестным	–	–	Должен не знать	Проступок	Подавление	Помешал знать
7А	–	Должен быть неизвестным	Должен не знать	–	Оправдание	Подавление	Помешали быть известным
7Б	–	Должен быть известным	Должен не знать	–	Игра	Ход	Других
8А	Должен быть известным	–	–	Должен не знать	Игра	Мой	Ход
8Б	Должен быть известным	–	–	Должен знать	Проступок	Подавление	Заставил знать

#### Примечание:

Время идет от 8 к 1.

Прорабатывайте таблицу от 1 до 8, снова и снова.

Между 1 и 8 происходит смена роли и вводится новая замена эффекта.

Смена роли также происходит между 5А и 4Б.

Ещё раз: *на уровнях игры* в таблице указаны только **СО постулаты**. *ВО постулаты вы должны устанавливать сами*. Это просто, **ВО** постулат всегда дополняет **СО** постулат. Чтобы вы лишний раз не искали их в разделе “Теория”, вот их список:

#### СО

Должно быть известным  
Должно быть неизвестным  
Должен знать  
Должен не знать

#### ВО

Должен знать;  
Должен не знать;  
Должно быть известным;  
Должно быть неизвестным.