

Алексей Карягин

Технические аспекты  
5-го уровня  
**«Анализа Ума»**

*Обновление: 17.07.2020*

### ***О технических аспектах***

В данной методичке мы рассмотрим разные вещи, которые происходят на 5-м уровне «Анализа ума». Самое главное, **при её чтении – не рассматривайте мои слова как абсолютную истину**, за которую надо держаться. В отличие от предыдущих уровней, которые отличаются в основном степенью тяжести прохождения, 5-й уровень весьма индивидуален, поэтому мой опыт не может быть на 100% применим к вам. И даже на 50%.

Поэтому в этой методичке, которая будет периодически обновляться, мы рассмотрим:

1. Технические тонкости 5-го уровня;
2. Типичные ошибки;
3. Побочные эффекты практики;
4. Выводимые полезные упражнения для прояснения разных областей жизни.

Спешу заметить, что **всё, что вы здесь найдёте, вы применяете ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО на ваш страх и риск. Я отказываюсь от какой-либо ответственности за что угодно, что может произойти с вами на 5-м уровне.**

Почему так? Потому что на 5-м уровне мы работаем со строительными кирпичиками вашей личной вселенной – **с постулатами!** А постулаты – это то, что каждый понимает как хочет. Чтобы нести за вас ответственность, мне бы потребовалось влезть в вашу голову и рассматривать ваши постулаты, проверяя их на жизненность, правильность составления пакетов и т.п., что, во-первых, невозможно, а во-вторых, не несет для моей практики (как ведущего в том числе) никакой пользы (да, друзья, это отчасти эгоизм). Поэтому, прочтите следующую страницу, а затем подумайте, нужно ли вам сюда ☺

## Перед тем как начать 5-й уровень

Начните с начала! Это не ошибка! Начните второй уровень с самого начала. Конечно, не надо делать никаких тестов и прочей диагностической ерунды, просто начните с начала 2-й уровень.

Почему я говорю, казалось бы, такую глупость? Вы ведь были уверены на 2-м уровне, проработали всё.

Во-первых, может быть не всё и не всех. Во-вторых, пройдя такой путь, могут открыться новые вещи, с которыми можно пройти через все уровни и многое обрести. В-третьих, вы могли что-то упустить, такое бывает.

Не бойтесь, если вы хорошо проработались в первый раз, сейчас вам будет очень легко. Изменения будут приходить быстро, и уходить ещё быстрее. ВВ потребуется не много. А озарений может на порядок больше, чем было в первый раз.

Почему я так дотошен в вопросах завершения 2-го уровня. Пятый уровень – это жесть, простите за сленг. Недоработки на 4-м уровне лишь приведут к тому, что на 5-м придётся рассматривать немного больше подавлений, что не сложно. Недоработки 3-го уровня, слегка утяжелят 4-й, что тоже «ерунда».

**Недоработки на 2-м уровне могут вас убить**, и это не шутка! Работа с постулатами – это серьёзно, и, если вы не на 100% способны быть лицом к лицу со своими ментальными массаами, то 5-й уровень становится смертельно опасен. Но эту способность можно обрести только на 2-м уровне.

Я писал, что закончив уровень X, можно легко начать X+1. Но если вы хорошо знакомы с Дианетикой или ПЭАТ или чем-то ещё, что имеет общую идею в корне, то вы вполне можете начать 3-й уровень, не закончив 2-й. Запутавшись в 3-м так, что покажется, что он закончен (опыта-то мало), вы начнёте 4-й и в какой-то момент решите, что он тоже закончен. И вот тут на 5-м вы споткнётесь так, что... не хочу

вас пугать, просто

**НАЧНИТЕ С**

**НАЧАЛА!**

## **ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ПРАКТИКУЮЩИХ**

Если вы занялись практикой и у вас возникают вопросы, присоединяйтесь к группе поддержки практикующих на Facebook

<https://www.facebook.com/groups/tromru>

## Возмещение важностей на 5-м уровне

В основной методичке я много текста написал о ВВ, старался, чтобы вы не только умом поняли, но и прочувствовали насколько это критично. Здесь я продолжу: **делайте много ВВ, делайте много ВВ, делайте много ВВ!**

**Ошибка под названием «недоделка ВВ» – мать всех ошибок на 5м уровне!** Думаю, эта мысль нуждается в пояснении, особенно для интеллектуалофф. Стивенс писал:

**Единственная критическая ошибка, которую вы можете допустить на 5-м уровне – это оставить уровень таблицы, когда он даёт изменения.**

Если вы прошли 4-й уровень и прочитали мою методичку, то вы, по идее, не должны бы допустить такой ошибки в принципе. Вы же понимаете, что раз Стивенс написал, что надо делать процесс до выведения изменений, то так и делаете.

Так вот, если вам не хватает «расходных» важностей, то вы можете решить, что уровень таблицы не даёт изменений, когда он их ещё даёт. Почему? Изменения идут не столь интенсивно, чтобы вы могли решить, что всё, уровень закончен. И вы оставляете его, потом ещё один, потом... дальше всё зависит от вашей «кармы». И ваша жизнь превращается в страдание. И восстанавливать это реально трудно. Вот так это весело.

**Поэтому алгоритм работы на 5-м уровне такой:**

1. Много, очень много ВВ, до полного выведения изменений, по несколько дней.
2. Уровень таблицы проигрышей постулирования.
3. Снова много ВВ.
4. Если хоть на одном из пунктов 1-3 были изменения, переходим к п.1.
5. Если изменений нет, берём следующий уровень таблицы и переходим к п.2.

Вот такая простая схема. И если не рваться грудью на амбразуру, то можно дойти до конца.

Но, будучи реалистом, Стивенс (и я на 200% с ним согласен) решил, что всё же вы пару раз эту ошибку допустите, и я уже один раз допустил. Перефразируя гениальный алгоритм выхода из этого затруднения, предложенный Стивенсом, на обычный человеческий язык, мы получаем следующее:

1. Сделайте ВВ до полного выведения изменений
2. Вернитесь на 1 уровень таблицы назад и проверьте, даёт ли он изменения. Если нет, переходим к п.1.
3. Предыдущий уровень должен давать изменения! Вопрос только в том, сколько уровней вы пропустили. Это важно выяснить! Поэтому откатитесь ещё на 1 уровень назад, даёт изменения? Если да, снова выполняйте п.3.
4. Когда вы нашли уровень таблицы, на котором уже нет изменений, начните проходить таблицу со следующего, делая много ВВ.

**Чем быстрее вы всё это сделаете, тем меньше аспектов вашей жизни пострадает!**

Это может прозвучать странно, но вы должны стать параноиком в отношении полного запаса важностей, которые можно пустить в расход. Лучше сделать больше ВВ, чем меньше. «Потерянное» время, в этом случае, окупится сторицей.

Давайте рассмотрим ещё один возможный случай, когда вы можете оставить уровень таблицы. Как вы знаете, у таблицы 16 уровней, 8 из которых – подавления (из 4 проступков-подавлений, 4 оправданий-подавлений) и 8 – игры (4 выдач игр и 4 получений игр). С подавлениями проблем быть не должно, вы их хорошо прорабатывали на 4-м уровне и тут всё должно получиться.

Рассмотрим игры на примере перехода с уровня 1б в 2а. На уровне 1б вы моделируете ситуацию, когда противник **выставляет** ВО постулат, но вы противопоставляете ему свой СО постулат. В данном случае, он пытается вам навязать знание чего-то, а вы сопротивляетесь.

ОК, вы выставили постулаты и посыпались сцены, эмоции и т.д. Вы их устранили, снова выставили постулаты и опять всё по новой. И тут может произойти то, о чём писал Стивенс: «Если **они теряют интенсивность**, создавайте ещё». Так вот интенсивность может потерять постулат противника, а ваш нет и тогда, вуаля, вы переходите в наступление и, тем самым, попадаете на уровень таблицы 2а.

Хуже того, Стивенс написал, что такое переключение уровней может быть и это нормально, поэтому вы, не понимая, что произошло на самом деле, получается, оставили уровень, который даёт изменения. А дальше вы получаете весь геморрой, о котором я написал выше.

Поэтому, прежде чем перейти в наступление, удостоверьтесь, что уровень уже не даёт изменений. Это действительно жизненно важно!!!

## Почему нужно так много ВВ?

И действительно, почему? Часто бывает, что мы выставляем постулаты и пошли изменения, но при этом не идут сцены и изменения идут просто от того, что вы выставили постулаты. Что мы устраним?

**Ответ – мы устраним важности!** Ситуация может быть полностью аналогична 2-му уровню, когда мы ничего не устраним, просто сравнивая предмет прошлого с предметом настоящего, но при этом вынуждены делать огромное количество ВВ после каждой сессии.

Например, уже в самом начале 5-й уровень полностью решает проблему сущностей. Для тех, кто не в курсе, сущности – это ваши субличности, которые на вас же влияют. Как образуются субличности – отдельная история (см. книгу «Диссоциация»), но 5-й уровень за 10-20 часов (по оценке Стивенса) решает эту проблему полностью. Когда вы моделируете кого-то, кто влияет на вас посредством постулата, вы берёте под полный сознательный контроль эту функцию вашей психики и влияние сущностей постепенно падает до нуля, и они исчезают. Возможно, 10-20 часов – немного оптимистичная оценка, но обширной статистики у меня нет.

Это полностью аналогично тому, как на 2-м уровне вы берёте под контроль функцию рестимуляции прошлого вашего ума. И каждый шаг в этом направлении требует огромного количества важностей!

## Ещё одна ошибка 5-го уровня

Хочу помочь вам избежать ошибки, которая стоила мне потерянных для практики 4-х лет жизни и много проблем со здоровьем. Сейчас я расскажу вам, как сразу испортить уровень.

Итак, вы начинаете с уровня таблицы 1а. И есть вы (в классе себя, подавленный оппонентом) и есть оппонент (в классе не вас), который вас подавляет. И что проще, чем взять и поставить на его место оппонента кого-то конкретного? Прохожего рядом с вами (это моя любимая тема, помните, я советовал вам её в ВВ?), маму, которая вас подавляла, одноклассника, который вас бил и т.д.

Т.е. ваш оппонент приобретает конкретную личность. И так это легко сразу...

Понимаете, что это значит? Это значит, что **вы внезапно для себя начинаете делать уровень 5С, вместо уровня 5А!** И будет просто чудесно, прекрасно и даже восхитительно, если уровень просто не запустится и вы, порывав над своей горькой долей, придёте на консультацию ко мне.

Мне меньше повезло, уровень запустился, но что-то пошло не так... Не буду рассказывать всю свою личную историю, зачем оно вам, просто знайте, что так делать нельзя, как бы это видимо не упрощало работу!

А как правильно? **Правильно – вы макетируете кого-то АБСТРАКТНОГО в классе не себя, и этот абстрактный кто-то направляет свой постулат на вас.** Именно так! Никакой конкретики на уровне 5А! Конкретика появляется только на уровне 5С. Перечитайте «Анализ ума» раздел практика 5-го уровня.

Делайте правильно и вам будет сопутствовать успех.



## БЫТЬ ИЗВЕСТНЫМ

Если вы читали Стивенса в русском переводе, в том числе в том, что выложен на моём сайте, то могли споткнуться об идею «быть известным». Известность – это очень заряженный термин в русском языке. И сейчас он стал еще более непонятен в свете блогеров в Youtube и Instagram. Так что же такое «быть известным» в практике?

На самом деле, если вы обратитесь к оригиналу на английской языке, то не встретите там известности от слова совсем. Можно считать, что это ошибка перевода. Стивенс использует «to be known» - быть познанным, причем делает это не в отношении индивида, а в отношении эффекта.

Например, полицейский, задержав кого-то по подозрению в сбыте наркотиков не хочет сделать задержанного как личность известным. Он, проверяя свою догадку, хочет узнать содержимое его карманов и, таким образом, принуждает его сделать содержимое карманов познаваемым, причем в первую очередь, только для него. Содержимое карманов потенциального наркоторговца и есть эффект, вокруг которого идет игра в знание, а не что он там представляет собой как личность.

Надеюсь такой экстремальный пример помог вам понять, что надо вкладывать в постулат.

## Как понять уровень?

Это, наверное, самый интересный вопрос. Стивенс писал, что у него заняло полгода, чтобы создать таблицу из 16 строк. И, скорее всего, когда вы начнёте делать, вы запутаетесь. Попробую вкратце вас распутать.

Помните, время идёт от 8б к 1а? А мы работаем от 1а к 8б? Память об этом поможет вам лучше понять, что происходит.

Также, посмотрите на таблицу и осознайте, что мы имеем 4 постулата. Т.е. в принципе, всё повторяется на уровнях 1а, 3а, 5а, 7а, а также 1б, 3б, 5б, 7б, а также 2а, 4а, 6а, 8а, а также 2б, 4б, 6б, 8б. Но только с разными постулатами в таком

порядке «Должен знать», «Должен не знать», «Должен быть не известным» и «Должен быть известным». Вы работаете по принципу Подавление, Ход других, мой Ход, Проступок (мы разбираем проигрыш постулирования, помните?).

Итак, на уровне 1а вы оказываетесь в ситуации подавления «заставили знать», для простоты Стивенс справа разместил поясняющие комментарии как раз для тех, кто пытается разобраться. Т.е. некто выдаёт постулат, что некий эффект (предмет, мысль, убеждение) «Должен быть известен» вам, а вы, естественно, «должны его знать». Соответственно, вы эффект «(Должен) знаете». Это первое подавление на 4 уровне, все вроде ясно.

Далее, помните, что вы идёте назад во времени. И вы *решаете* сопротивляться и создаете постулат «(должен) не знать» (эффект – предмет, мысль, убеждение), переходя на уровень 1б. При этом оппонент всё ещё держит постулат «Должен быть известен» и возникает противостояние или, другими словами, игра. Он атакует, вы защищаетесь. Он хочет, чтобы вы что-то познали, а вы этого активно не хотите.

Далее, вы просто переходите в наступление. Теперь, на уровне 2а, вы решаете уничтожить эффект. Для этого вы распространяете свой СО постулат «Должен не знать» на противника в виде ВО постулата «Должен быть неизвестным». Т.е. эффект должен стать неизвестным, т.к. вы не хотите его знать, но он сопротивляется и держит свой СО постулат «Должен быть известным». Игра продолжается, но в других наступательно-оборонительных ролях.

И, в итоге, на уровне 2б он соглашается сделать эффект «неизвестным», т.е. вы его подавили. Это проступок.

Теперь, если вы развернёте всё в обратную сторону, вы поймёте, почему таблица называется «таблицей проигрышей постулирования».

Если вы ещё раз глянете на все 4 обозначенных уровня, вы можете увидеть, что они похожи на вдох и выдох. Вначале вас подавляют (вдох), потом вы сопротивляетесь, затем переходите в наступление и подавляете сами (выдох). И так 4 раза на один проход таблицы.

Как только вы поймёте это и наложите это на цикл проигрышей постулирования, вы поймёте как устроена таблица и сможете её запомнить, хотя Стивенс писал, что это сложно.

Теперь, вам важно всё время помнить, что **на 5 уровне вы работаете исключительно с постулатами**. У вас нет задачи вспомнить всё или носиться с каким-то эффектом по всем уровням таблицы.

Вы работаете исключительно с постулатами, причём в общем виде, можно делать вообще без эффектов. Т.е. вам не обязательно заставлять кого-то знать что-то специфическое. Достаточно просто заставлять знать. На первый взгляд это звучит абсурдно, но, ещё раз напомню, что вы работаете исключительно с постулатами! Работа с эффектами последний раз имела место быть на четвёртом уровне. На пятом, эффекты – не более чем воспоминания.

## Уровни подавлений и «Точка безумия»

Работая на уровнях подавления, следует помнить, что это именно уровни подавления, а не что-то другое. Это не просто уровни согласия (отсутствия игр), как это может показаться в самом начале! Ведь очень легко на уровне 1а просто согласиться с противником, а на уровне 2б смоделировать так, как будто он согласился с вами. Но где тогда проигрыш постулирования? Где подавление?

Как это сделать на практике? Нужно применить технологию Стивенса, описанную в комплекте лекций [«Точка безумия»](#). А именно, суть в том, что подавляемый оказывается лишён своего постулата, причём насильственно.

Стивенс пишет, что это надо делать, когда суть происходящего станет для вас реальной, но, как я вижу, у многих уровни подавления не поднимают нужное кол-во материала. Я с этим тоже столкнулся поначалу, но списал это на хорошую проработку 4-го уровня. Однако, сегодня я вижу, что это не так.

Ещё раз, суть в том, что, когда подавляют вас, вы лишаетесь своего постулата, а когда подавляете вы, противник лишается постулата.

Например, на уровне таблицы 1А вы вначале имеете постулат «должен не знать», которого вас лишает противник, превращая его в «должен знать». Если это не очевидно, возможно вам стоит взглянуть на строку 2Б. Здесь вы переводите противника из «должен быть известным» в «должен быть неизвестным», т.е. из 2А в 2Б.

Это очень важно! Если вы просто создаёте постулаты, вы оказываетесь в ситуации добровольного согласия, что совсем не то, что нам требуется.

Давайте снова разберем переход с уровня 1а на 1б и с 2а на 2б с учётом новых знаний. Итак, на уровне 1а противник вас подавил: его СО постулат «Должен быть известным», его ВО постулат «Должен знать» и равен вашему СО постулату, вашего ВО постулата нет. Тут вы получаете какое-то количество материала.

Когда материал исчерпан, можно поступить вот как. Создать постулат «должен не знать» и пройти подавление в «должен знать». Это даст ещё какое-то

количество материала. Вполне рабочий метод, однако, Стивенс пишет, что мы прорабатываемся в обратную сторону по временной шкале, помните?

Поэтому он предлагает переходить из 1а в 1б через точку безумия. Как это происходит? Вы находитесь в ситуации принудительного согласия с противником в постулате «должен знать» определенной силы и начинаете создавать СО постулат «должен не знать», т.е. сопротивляться. Вначале это очень слабый постулат, вы постепенно усиливаете его и как бы выдавливаете ВО постулат противника из себя. В какой-то момент сила постулатов равна, и вы одновременно «знать» и «не знать», это очень интересное переживание. Постепенно вы всё более «не знать» и доходите до 100% «не знать». Противник всё также в «должен быть известным» и проецирует на вас «должен знать». Таким образом, вы вышли из подавления в игру, которая ведется против вас, понятно? Инициатива у противника!

Я использую оба подхода. То есть, в начале я «проваливаюсь» в подавление до выведения изменений, а потом выхожу из него. И там, и там имеют место быть изменения и материал для рассмотрения.

Дальше проще, переходя с уровня 1б на 2а вы просто перехватываете инициативу и вот вы уже атакуете противника. Он всё ещё «должен быть известным» и пытается заставить вас «знать», но вы не только «не знать», но и пытаетесь его стать «быть неизвестным».

Когда вы и здесь вычерпали весь материал, переходите на уровень 2б через ТБ. В данном случае всё чуть проще, чем на 1а. Вы наступаете со своим ВО постулатом «Должен быть неизвестным», они сидит со своим СО «Должен быть известным». И вы постепенно заполняете его пространство своим ВО постулатом, вытесняя его СО, проводя его через ТБ. И заканчиваете в ситуации, когда у вас СО «Должен не знать», ВО «Должен быть неизвестным», его СО «Должен быть неизвестным», его ВО отсутствует.

На самом деле его СО конечно же тоже отсутствует, ибо его СО – это ваш ВО, но так проще понять.

Также моя практика и наблюдения показывают, что проходя уровни подавления через ТБ, вы получаете гораздо больше материала и поэтому однозначно стоит это использовать.

## **Наши основные навязчивые постулаты**

Как вы уже, наверное, давно поняли, вся типология человека сводится к 4 постулатам: Знать, Не знать, Быть известным, Быть неизвестным. Также, очевидно, что абсолютно чистые типы – это редкость, обычный человек – это некая комбинация этих постулатов в определенных пропорциях.

На что стоит обратить особое внимание в процессинге – это на ваш основной постулат. Например, я – типичный «знать» и когда я прорабатываю уровни таблицы 1А, 3А, 4А, 4Б происходит много странных вещей как в процессе, так и после.

Уровень может запуститься или не запуститься, быстро закончиться или давать странные состояния, или не давать. Короче, я просто хочу сказать, что надо быть особенно внимательным на этих уровнях таблицы.

## Проработка болезней

Как известно, большая часть заболеваний, не считая травм и инфекций, – психосоматические. Мне кажется, хотя я не могу это ни подтвердить, ни опровергнуть, проработка нижеописанных вещей должна решить проблему раз и навсегда.

### *Работа с психогенеалогией*

Психогенеалогия – исследование нерешённых конфликтов предков, частицы которых вы можете обнаружить в себе. Хочу дать вам методику работы с применением 5-го уровня АУ. Разумеется, вы приступаете к такой работе, только закончив 4 уровня и хорошенько углубившись по основной цели «Знать» на уровне 5А.

Итак, для работы мы возьмём подуровень «С» пятого уровня, т.е. работу с младшими вселенными. Как вы помните, вся вселенная делится на Х и не Х. В качестве Х в этом упражнении выступят ваши генеалогические предки.

В принципе, вы можете взять каждого по отдельности (и в тяжёлых случаях стоит делать именно так), но лучше начать со всех сразу, так быстрее, а время надо экономить!

Стивенс пишет:

*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.*

В нашем случае стирание происходит от уровня “Предки заставили знать” вплоть до уровня “Заставил знать предков”.

Осознайте, если вы тащите в себе неразрешённый конфликт вашего «дедушки», то это именно дедушка вас «заставил знать» свои неразрешённые переживания. И проработка этого «знания» может освободить вас.

А проработав младшую вселенную предков целиком, есть шанс (не гарантия, конечно же) получить полное отключение от психогенеалогических конфликтов! Не стоит этим пренебрегать.

В качестве повышения уровня понимания, предлагаю вам прочесть книгу Р. Хаббарда «История человека».

### ***Пакет целей «секс».***

Второе, что нам нужно проработать – это пакет целей «секс». Изначально, это чисто телесный пакет целей, однако, в ходе навязчивых игр наше сознание тоже оказывается вовлечено в сексуальную деятельность. И если на уровне сознания — это не более чем сгусток навязчивых мыслей, то на уровне тела – это целый клубок проблем, ведущих к большому количеству заболеваний. Поэтому это первый младший пакет, который вам стоит взять, нейтрализовав пакет целей «знать».

### ***Пакет целей «есть»***

Пакет целей «есть (употреблять пищу)» имеет большую историю на уровне тела. Если вы углубитесь в историю человечества, то увидите, что много тысяч поколений мы жили в состоянии перманентного голода и достаток еды мы смогли обеспечить лишь 50-70 лет назад.

С другой стороны, мы сами могли стать пищей какого-то хищника и быть съедены. Мне кажется, проработка этого пакета должна дать облегчение по целому ряду заболеваний желудочно-кишечного тракта. А заодно избавить вас от пищевого фанатизма (вегетарианство, веганство и т.д.), если он имеет место быть.

### ***Пакет целей «выживать»***

Это основная цель всех биологических форм на Земле и, естественно, основное хранилище огорчений по генетической линии. Однако, я сомневаюсь, что этот пакет целей можно прорабатывать и вот почему. По сути, выживание – это противостояние, то есть игра. А следовательно «выживать» – игровой пакет целей и не может быть проработан. Однако, я не на 100% в этом уверен и, если вы доберетесь сюда раньше меня, дайте мне знать!



## Побочные эффекты 4-го и 5-го уровней

На 2-м и 3-м уровне описанные ниже эффекты не проявляются совсем, на 4-м проявляются слегка и полностью раскрываются на 5-м! Помолясь, приступим.

Ни для кого не секрет, что даже за одну жизнь мы переживаем огромное количество унижений. Прямо начиная с младенчества! И пройдя четыре уровня, вы можете вспомнить их все, но есть ещё куча прошлых жизней, а до них ещё опыт... но не буду забегать вперёд, сами всё откроете.

И в моменты серьёзного унижения или, например, потери смысла жизни, мы неосознанно фрагментируемся, т.е. наша духовная составляющая распадается на части и то, что вы сегодня называете **Я** – не более чем часть некогда нечто большего. **Я** – это просто главенствующая точка зрения. Кстати, общение между Я и другими точками зрения иницирует, а иногда и полностью составляет тот самый **внутренний диалог**, безумная какофония мыслей, которые безуспешно пытаются подавить медитаторы всех стран.

Зачем же мы фрагментируемся? Чтобы отрезать от себя части, поражённые унижением, проигрышем и т.д. Это как в случае гангрены приходится отрезать конечность, чтобы спасти жизнь. В нашем случае, жизнь это абсолютно не спасает, но даёт сильное временное облегчение. Вспомните, как вам хотелось забыть какой-нибудь ужасный момент вашей жизни!

Эти части нас где-то присутствуют в пространстве и на 5-м и немного на 4-м уровне, разбирая инциденты унижения мы, опять же, не всегда осознанно, дефрагментируемся, собирая свою целостность. Но эти части нас хранят эмоциональный заряд, некогда пережитый, и он может активироваться. Если это происходит во время сессии, вы просто обрабатываете его и всё, но иногда бывает вот что.

Заряд, находившийся в другом **Я**, переходит в основную личность (понятно, что это всё образное выражение, но пока у меня нет других слов для вас) в процессе дефрагментации, но «спит» до поры до времени. Это могут быть очень сильные заряды! И вот время приходит и он активизируется... И самое страшное, если вы, живя в безопасной обстановке, вдруг попадаете в стрессовую ситуацию, когда много

таких зарядов активируется. При интенсивной практике, когда вы практически каждый день собираете свою целостность и не замечаете «спящие» заряды, которые, одновременно проснувшись, могут временно «снести» крышу.

В общем, реально ничего страшного в этом нет, заряды нужно прорабатывать, как вы работали раньше на 4-м уровне и ничего более. Но, я подозреваю, что вас может напугать **внезапная проснувшаяся** тяга к справедливости, установлению мира во всём мире, обеспечению всем детям счастливого детства и прочим глобальным вещам. Да, это всё они – заряды! Просто обработайте их!

И нет ничего плохого в том, чтобы улучшать этот мир, вопрос в том, кто решил, что вы должны это делать? Осознанность должна для вас быть превыше всего на 4-м и 5-м уровнях! Без неё вы быстро зацепитесь за какую-нибудь важность, проигнорировав Стивенса, который чётко писал, что на 5-м уровне будут показываться всё более важные вещи, за которые захочется ухватиться.

И да, ещё раз, **делайте много ВВ**. Оно само по себе повышает осознанность, а также позволяет видеть важности «как они есть» и не цепляться за них!

Для лучшего понимания, прямо в методичку хочу вложить несколько своих статей, чтобы вам не нужно было рыскать по моему сайту или блогу, а можно было быстро всё понять и работать.

# Что такое игровая опора?

Многие путаются в понятии игровая опора. Особенно те, кто читал Пилота, где он описывает эксперименты с "Анализом ума". То, как он описывает, кажется, что опора — это некоторая энергетическая субстанция или Б-г знает, что ещё. Давайте проясним!

Итак, опора... Игровая опора в ситуации добровольной игры — это просто постулат, но не просто! Это постулат, которым вы оперируете в игре, в котором вы сидите, это самоопределяющий постулат.

Но наиболее интересно рассмотреть понятие опоры в ситуации навязчивых игр. В навязчивой игре — это постулат, который определяет вас, ваши мысли, желания, мечты и чаяния. Например, сидя в первой игровой опоре "быть известным" мы игре навязываем эффект, в опоре "не знать" мы навязчиво стремимся уничтожить эффект.

Это явление называется ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ.

Возможно, вы слышали это слово в практиках осознанности или где-то ещё, но в контексте постулатов и пакетов целей оно приобретает совершенно конкретный и понятный смысл. Нахождение в конкретной опоре в игре приводит к вполне конкретным мыслям и ощущениям. Самое страшное то, что всё это кажется своим, настоящим, осознанным.

## Оправдания для постулатов

Хочу коснуться еще одной Мудрости от Стивенса, касаемо обоснования постулатов. Изначально думал записать очередной полуночный экспромт, но ввиду того, что надо много цитировать, то, наверное, лучше будет сделать это текстом. Итак, в начале цитата (курсивом), а потом мы разберёмся к чему это нас приводит.

*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.*

...

***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.***

Ок, надеюсь вы внимательно прочитали цитату и обратили внимание на мои выделения жирным шрифтом. К чему это всё ведёт?

Самое главное, что нужно помнить, это то, что каждый из нас – навязчивый игрок, что означает, что хотя бы в каких-то сферах жизни у нас есть постулаты, которые мы не можем себе позволить проиграть.

И когда навязчивый игрок создаёт постулат (особенно ярко это проявляется, если это происходит в результате активации прошлого травматического переживания), который нельзя проиграть и вы задаёте ему вопрос “зачем?”, он начинает генерировать такие оправдания, что невольно задаёшься вопросом “а не сошёл ли он с ума?”. Скорее всего, нет, не сошёл, просто активированное переживание настолько горячее, что это единственный способ его выдержать.

Самое противное, что тот, кто находится внутри травматического переживания, в упор не понимает, в какой жопе он оказался. Он и правда видит ситуацию, как если бы мир напал на него. Т.е. его выводы никак не соответствуют реальному положению вещей.

И это всё говорит о том, что с индивидом в такой ситуации почти бесполезно разговаривать с точки зрения логики, что-то объяснять и доказывать, он ничего не поймет и не увидит.

Всё что нужно сделать – это гасить рестимуляцию всеми доступными способами: телесные практики, массаж, осетопатия, объективные процессы (Дианетика-55), динамическая медитация, Випассана и т.д.

И по возможности не обращать внимание на оправдания его постулатов, не воевать с ними – это всё будет только наращивать эмоциональный заряд и оттягивать момент, когда он может прийти в норму.

## Цикл проигрышей постулирования

У начинающих практиков "Анализа ума" часто возникает вопрос касательно описанной в начале книги последовательности проигрышей постулирования. Давайте разберем его, так сказать "на пальцах".

Для того чтобы было легче понять, давайте освежим в памяти два основных момента, которые, я надеюсь, вы не сразу забыли после прочтения книги:

1. Всегда выигрывать – скучно
2. Если допускать проигрыш, то в конце концов заставят проиграть.

Вывод: все игры в конце концов приводят к проигрышу.

Собственно, цикл проигрышей постулирования — это универсальный шаблон, по которому индивид проигрывает любую игру. Давайте на него посмотрим внимательно.

Индивид входит в игру с постулатом "Быть известным", так он создает игру или включает себя в неё. Это его само-определяющий (СО) постулат. На другом конце коммуникационной линии находится его все-определяющий (ВО) постулат "Знать". Там же находится противник, который хочет его "Не знать" (СО), его ВО-постулат "Быть неизвестным".

Проиграв свой постулат "Быть известным", индивид перемещается (покупает) в ВО постулат противника "Быть неизвестным", его ВО-постулат становится "Не знать". Соответственно, его противник удерживает СО-постулат "Знать", его ВО-постулат "Быть известным".

Проиграв постулат "Быть неизвестным", индивид должен переместиться в ВО-постулат противника "Быть известным", но он уже проигран и не может быть принят, поэтому он перемещается в СО-постулат противника "Знать" (занимает вэйлэнс противника).

Проиграв постулат "Знать", индивид уже нормальным образом перемещается в ВО-постулат противника "Не знать".

На этом цикл игры с одним эффектом заканчивается. Итого мы имеем последовательность: Быть известным -> Быть неизвестным -> Знать -> Не знать.

И это, собственно говоря, вся теория.

Давайте рассмотрим несколько примеров. Например, у многих из нас есть знакомый, или даже не один, который начал успешный с виду бизнес и разорился. Как правило, все бизнесы разоряются по следующему шаблону.

1. В опоре "быть известным" предприниматель создаёт бизнес, тем самым предлагая клиентам его "знать".

2. Если клиенты сопротивляются (предприниматель очень навязчив или его бизнес просто не интересен), то он проигрывает и переходит в опору "должен быть неизвестным". В этой опоре он решает просто выжимать из бизнеса всё, что можно, т.е. просто зарабатывать деньги. В жизни мы это часто наблюдаем как хамство при общении с клиентом, обман, подлог и т.д. Обманутые клиенты очень хотят "знать" этого предпринимателя, например, через суд или общество защиты потребителей. На этом месте большинство бизнесов разоряется, и предприниматель переходит в опору

3. "Знать", где он либо устраивается на работу наемным работником, либо становится младшим партнером у более успешного предпринимателя. Как вы помните, его ВО-постулат на этой опоре "Быть известным". Участвуя в корпоративных интригах, распуская сплетни и т.п. он проигрывается и оказывается в опоре

4. "Не знать", где он, например, разрушает бизнесы, становясь каким-нибудь надзирающим инспектором, который вымогает взятки или потребителем, который судится со всеми фирмами, до которых может дотянуться.

Проигравшись в 4-й опоре, он вылетает с игровой площадки! Стоит добавить, что многих, кто смотрел на таблицу проигрышей постулирования смущает, что там на уровне 1А идёт "заставили знать". Это не ошибка! Опору "не знать" надо тоже проиграть, прежде чем вылететь из игры. И это (от 2Б до 1А) и есть этот самый проигрыш. В жизни в 1А наш экс-



предприниматель может быть взят за причинное место каким-нибудь более сильным игроком в опоре "Должен быть известным", который заставит его Знать тот факт, что он здесь больше не нужен и должен уйти.

И, как вы понимаете, предприниматель, проигравшийся по полному циклу, без терапии уже более никогда не создаст успешного бизнеса, т.к. он более не может играть в игру с этим эффектом (бизнес). Таких неудачников вы можете встретить в большом количестве разных мест. Они производят двойное впечатление - с одной стороны у них большой опыт, с другой - полная неспособность его реализовать. Любой новый проект у них проваливается, не успев начаться.

Предвосхищая вопрос "а я знаю тех, кто поднялся", отвечу, что вы видимо не всё знаете. Не каждый потерянный бизнес был проигран. Например, могло случиться разрушение игровой площадки (смена законов, рейдеры), в результате чего предприниматель остается в опоре "быть известным" и может реализовать этот постулат с другим эффектом (бизнесом).

Я отчасти прошел такой цикл, делая фестивали контактной импровизации. В начале пути я всеми способами делал фестиваль "известным" и это бы хороший большой проект нашей команды, многие иностранцы, объездившие все фестивали мира, говорили, что у нас очень хорошая организация. Мы решали самые сложные проблемы, но было одно но - каждый год мы до последнего дня набирали людей. То есть, делая такой уникальный (на тот момент) для России проект, мы каждый год сталкивались с тем, что надо было людям до последнего уговаривать. Тому есть свои причины, как тот момент, что людям надо брать отпуск, который ограничен, географический размах нашей страны, стоимость участия, билеты.

В итоге мне это надоело, и я решил получить что-то для себя, перейдя в опору "быть неизвестным". Для меня фестиваль был личным развитием, прокачкой организаторских способностей, и когда здесь наступила рутинная и мне стало не интересно, я перешел в опору "знать" и стал продвигать танец через помощь другим проектам или организацию небольших семинаров.

На этом моё падение остановилось, исключительно благодаря "Анализу ума" я не перешел в опору "не знать" и не начал противостоять чужим проектам :)

По этому алгоритму можно разложить любую проигранную игру.

Например, люди на пике влюбленности (быть известным) женятся. Спустя время, они задумываются, что хорошо бы извлечь "прибыль" из отношений (быть неизвестным). Далее, они заводят жизнь на стороне (любовников, рыбалка, футбол - знать), а затем наступает отвержение (не знать) и развод. После чего, если цикл был полностью отыгран, начать новую игру с эффектом "брак" невозможно. На практике же это приводит к тому, что без терапии каждый новый брак хуже предыдущего.

## Если вам ещё что-то непонятно

В ноябре-декабре 2016 года я перевёл пять комплектов лекций Деннис Стивенса, все они лежат на моём сайте в разделе [Библиотека](#). Советую прочитать их все. Конечно же, описанные Стивенсом явления не сразу проявятся в практике 5-го уровня, однако, когда они проявятся, если вы всё прочтёте и поймёте, вы будете к ним готовы.

Однако кое на что я хочу обратить ваше внимание сразу. Это лекция под названием **Лента Уровень 5 «Анализа ума»**. Она находится в сборнике **«02 Философия «Анализа ума» и уровней 2, 3 и 4, исследовательские заметки»**.

И касается таких тем как устранение телесных ощущений и работы на уровнях таблицы. Когда вы впервые начинаете 5-й уровень, вам нужно чётко и правильно разделять СО и ВО постулаты, а также осознанно выставлять их. Со временем у вас это будет происходить на уровне автоматизмов, но в начале потребуется делать это осознанно.

Поэтому настоятельно рекомендую прочесть этот материал до того, как вы начнёте работать!