

Практики, меняющие жизнь

ОБРЕТИ СИЛУ
**КАРЛОСА
КАСТАНЕДЫ**

50 ПРАКТИК
ДЛЯ РАЗВИТИЯ СВЕРХСПОСОБНОСТЕЙ



Марк БАКНЕР

Марк Бакнер
**Обрети силу Карлоса Кастанеды. 50
практик для развития сверхспособностей**
Серия «Практики, меняющие жизнь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6691835

Обрети силу Карлоса Кастанеды. 50 практик для развития сверхспособностей: АСТ; М.: 2014

ISBN 978-5-17-084047-2

Аннотация

Карлос Кастанеда – преподаватель антропологии, лектор и писатель, доктор философии, могущественный маг, загадочный нагваль, глава целой магической династии, создатель уникальной системы знаний. Системы, которая оказалась поистине спасительна для всех, кто оказался в трудных обстоятельствах, кому приходится выживать в сложных условиях подавления личности, неприятия со стороны окружающих, одиночества, или просто ситуаций, когда все дороги кажутся тупиковыми, ничего не ладится и теряется ощущение смысла жизни.

Эта книга – тренинг на основе системы Карлоса Кастанеды, разработанный именно для тех, кто хочет не только читать его книги, но и начать действовать, обретая власть над своей судьбой и окружающим пространством. Упражнения, которые вы найдете в книге, органически вытекают из текстов Кастанеды. И вместе с тем тренинг построен с учетом законов психологии и современных наук о человеке. Все упражнения протестированы на предмет безопасности. В них не используются приемы, потенциально способные причинить какой бы то ни было вред.

Содержание

Вступление. Путь воина духа.	5
Как обрести смысл существования и начать жить в полную силу	5
Маги – те, кто сами творят свой мир, свою жизнь, самих себя	7
Если вас тянет на этот путь – значит, вас выбрала Сила!	7
Будьте готовы и к тому, что при тренировках по системе Кастанеды у вас могут открыться некоторые «особые» способности	8
Эта книга для тех, кто хочет наполнить смыслом каждый миг своего бытия	9
Глава 1.	10
Мир совсем не таков, каким мы привыкли его видеть	10
Практика	10
Мир – скопление энергетических полей. Человек – светящееся яйцо	12
Практика	12
Тональ и нагуаль: мир видимый и мир реальный. «Неделание» как способ прикосновения к реальности	13
Практика	14
Левостороннее и правостороннее внимание. Точка сборки и безопасные способы ее смещения	16
Практика	17
Глава 2.	19
Прекращение внутреннего диалога	19
Практика	20
Слушание звуков мира	22
Практика	22
Разрушение привычек и распорядков	24
Практика	25
Освобождение от власти щитов внимания	26
Практика	27
Глава 3.	29
Изменение привычного образа самого себя	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Марк Бакнер

Обрети силу Карлоса Кастанеды. 50 практик для развития сверхспособностей

Я читал и перечитывал книги Кастанеды на протяжении последних 10 лет, и никак не мог совместить изложенную в них «теорию» с реальной жизнью. Меня увлекало повествование, но понять – как же применить все это на практике – у меня не получалось. Теперь эта проблема решена, как будто пазл сложился, все недостающие детали заняли свое место – после прочтения этой книги и выполнения психологических упражнений я наконец-то понял, о чем на самом деле идет речь в книгах этого знаменитого «воина-мага»!

*Олег Б.,
Москва*

Прочел книгу и передо мной как будто распахнулась дверь в мир Карлоса Кастанеды! Дверь, в которую я стучался столько лет!

*Николай К.,
Петрозаводск*

Замечательное изложение удивительной системы великого мастера, доступное, но не примитивное. Да, кто-то доходит до такого понимания и сами, интуитивно, но – далеко не все. Эта книга дает толчок, помогает переключить что-то внутри себя и решиться на поиски нового пути, пути к лучшей жизни, к настоящей жизни!

*Ольга С.,
Днепропетровск*

Наконец-то появилось достойное, проработанное «пособие» по освоению пути воина! Сам я давно практикую систему Кастанеды, и небезуспешно, но часто сталкиваюсь с тем, что объяснить многие вещи (понятные мне самому) кому-то из своих знакомых оказывается очень трудно. Теперь я просто дам им почитать эту книгу и думаю, мы сможем в дальнейшем лучше понимать друг друга.

*Сергей Н.,
Южно-Сахалинск*

Честно сказать, имя Карлоса Кастанеды меня всегда несколько настораживало. Я несколько раз пыталась читать его книги, но быстро «вязла» в необычных образах, путалась в терминах... С интересом и удовольствием прочла эту книгу-тренинг и убедилась, что все не так страшно, как мне казалось – чувствую, что теперь я смог прочесть и оригинальные книги и разобраться в них.

*Анна К.,
Саратов*

Эта книга на самом деле меняет все – образ мыслей, взгляд на мир и саму жизнь! Стоит только начать читать и решиться сместить точку сборки!

*Елена Р.,
Санкт-Петербург*

Вступление. Путь воина духа.

Как обрести смысл существования и начать жить в полную силу

Карлос Кастанеда – это имя окутано ореолом тайны. Кто он – преподаватель антропологии, лектор и писатель, доктор философии, или могущественный маг, загадочный нагваль, глава целой магической династии? У этого необыкновенного человека множество лиц. В своей жизни он выступал в различных ипостасях, и даже известен был под множеством имен.

Рассказав о себе так много в своих книгах, Кастанеда все же остается загадочной, непостижимой фигурой, словно бы окутанной мистическим туманом. Но могло ли быть иначе, если загадочность и непостижимость мира, в котором мы живем, а также непостижимость человека в этом мире – одна из сквозных тем всех написанных им произведений.

Мир – это великая и прекрасная загадка, и не менее великая загадка – человек.

Мы подчас забываем об этой загадке в своих повседневных делах и хлопотах. Но однажды, остановившись на мгновение, вдруг осознаем, что теряем самих себя и упускаем свою единственную жизнь, которая проходит в пустой бессмысленной суете. Мы останавливаемся и начинаем искать ответы на вопросы: кто мы и зачем живем, как вырваться из бесконечной полосы проблем и страданий, как найти себя, как обрести смысл существования и начать жить в полную силу, как научиться быть счастливыми, как победить обстоятельства и взять свою жизнь под собственный контроль... И вот тут нам на помощь может прийти Карлос Кастанеда, профессор антропологии и маг, ученик индейского мага дона Хуана, писатель, ученый, и нагваль...

Казалось бы, что нам Кастанеда и его учение – нам, жителям России второго десятилетия XXI века? Что нам нагвали и мексиканские шаманы, со всеми своими почти фантастическими приключениями, превращениями, полетами в иные реальности, общением с бестелесными неорганическими существами? Но сколько бы ни было в книгах Кастанеды того, что кажется подчас фантастикой, порождением неумного воображения талантливого писателя-мистика, – за всем этим ясно просматривается очень четкая, разумная, а главное – действенная система самовоспитания и саморазвития, приводящая к совершенно новому качеству жизни.

Карлос Кастанеда (настоящее имя Карлос Арана) родился, по одним данным, в 1925 году, по другим – в 1931, по третьим – в 1935. Такая путаница в датах и именах (и не только в них) связана, возможно, с тем, что Кастанеда, согласно заветам своего учителя дона Хуана, не афишировал свою личную историю, а иногда и намеренно окутывал ее туманом.

Достоверно известен лишь факт, чисто интерес к этнографии и антропологии привел его в Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе, где в 1968 году он получил степень магистра, а в 1972 году – доктора философии за свои книги о системе знания мексиканских магов, переданной ему доном Хуаном. Эти книги практически сразу стали знаменитыми. В нашей стране они были впервые опубликованы в конце 80-х годов XX века и до сих пор остаются в списке бестселлеров.

Именно система, описанная в книгах Карлоса Кастанеды, позволила не только выжить, но и продолжить род, сохранив свою самобытность и культуру, многим представителям индейских племен во времена нашествия конкистадоров, не щадивших местное население и местные обычаи. Способ выжить для большинства был лишь один: перейти на сторону завоевателей, отказавшись, по сути, от самих себя. Сломив свой дух и превратившись в рабов. Иным способом выжить не могли даже герои.

Но те, кого Кастанеда называет магами – выжили. В условиях, в которых выжить, казалось бы, невозможно. А главное – сохранили себя, не только не позволили сломить свой дух, но даже стали крепче и сильнее, а также обрели множество невероятных способностей, о которых обычные люди и мечтать не могут.

И до сих пор эта система знания поистине спасительна для всех, кто оказался в трудных обстоятельствах, кому приходится выживать в сложных условиях подавления личности, ограничения прав и свобод, моральной и физической угнетенности, отверженности и неприятия со стороны окружающих, одиночества, или просто ситуаций, когда все дороги кажутся тупиковыми, ничего не ладится и теряется ощущение смысла жизни.

Конечно, обстоятельства жизни большинства из нас не сравнимы с теми, что были у индейцев во времена конкистадоров. Но и легкой нашу жизнь уж точно не назовешь. Действительность то и дело бросает нам вызов. А потому неудивительно, что книги Карлоса Кастанеды не утрачивают своей привлекательности и продолжают пользоваться популярностью у российских читателей в течение вот уже не одного десятилетия.

Но найти в книгах Кастанеды то, что способно стать поистине вашим спасением, не так-то легко. Для этого нужно быть, по меньшей мере, очень внимательным и вдумчивым читателем. Эти книги таковы, что к ним требуется возвращаться неоднократно, читать и перечитывать, вновь и вновь докапываясь до истины.

Представляя собой детальный, подробнейший отчет об уроках дона Хуана, а затем о самостоятельных шагах Карлоса Кастанеды на пути нагваля – главы партии магов, книги вовсе не содержат четкой методики, которую читатель мог бы самостоятельно применять на практике. Кастанеда и не ставил цели создать такую методику. Он просто описывал все то, что было с ним, стараясь не упустить ни одной детали. Чтобы все это осмыслить и по-настоящему понять, ему самому потребовалось время, и немалое.

Требуется оно и читателям, но далеко не все из них готовы к такому вдумчивому, углубленному осмыслению. К сожалению, неглубокий, поверхностный взгляд на систему знаний, изложенную Кастанедой, приводит иногда к откровенному искажению его учений. Появляются целые группы людей, называющие себя «последователями Кастанеды», но на самом деле усвоившие из его книг едва ли самый верхний, неглубокий слой.

Так, некоторые считают, что главное в книгах Кастанеды – это описание опыта применения экзотичных психотропных средств. Обычно это люди, ограничившиеся лишь поверхностным знакомством с двумя первыми книгами Карлоса Кастанеды – «Учение дона Хуана» и «Отдельная реальность». Однако уже во введении к третьему тому – «Путешествие в Икстлан» – Кастанеда признается: его предположение относительно важной роли психотропных растений в деле постижения уроков дона Хуана – ошибка. На определенном этапе обучения дон Хуан вынужден был применять эти растения, так как не видел другого способа «раскачать» неподатливого и упрямого Карлоса на восприятие новой для него системы знаний. Но дальнейшее их применение сам дон Хуан называл опасным и вредным. Они были противопоказаны даже «непробиваемому» Кастанеде. Что же говорить о нас, жителях XXI века, чья психика и без того «раскачана» бешеным ритмом жизни и беспрерывно обрушивающимся на наши головы

мощным информационным потоком. Психику большинства современных людей требуется не раскачивать, а стабилизировать.

По самой своей сути система, описанная в книгах Кастанеды, направлена именно на стабилизацию и усиление психики, нервной системы. Эта система делает человека сильнее во всех отношениях. Она закаляет дух, дает трезвость восприятия и ясность ума, помогает обрести устойчивость перед любыми трудностями и ударами судьбы. Она позволяет выработать самодисциплину, стать хозяином самого себя и своей жизни, действовать максимально эффективно в любой ситуации, и выходить победителем там, где другие обречены на поражение.

Маги – те, кто сами творят свой мир, свою жизнь, самих себя

Магия – не лучшее слово для обозначения этой системы, о чем не раз говорил сам Кастанеда. Оно используется в данном случае весьма условно. Маги в книгах Кастанеды – это вовсе не колдуны и волшебники, творящие заклинания и магические пассы. Они – маги, потому что сами творят свой мир, свою жизнь, самих себя, и делают это при помощи силы духа и безупречной чистоты намерения.

Они – маги, но прежде всего они воины духа. Они – видящие, они – знающие, потому что видят и знают истину о мире и о самих себе.

Это воины, которые не воюют в общепринятом смысле слова – но каждый миг своей жизни они ведут битву за самих себя – с самими же собой.

Они воюют со свойственной каждому из нас способностью жить как во сне, не ведать что творим, то и дело совершать неосознанные поступки. С привычкой без конца «проходить через одну и ту же ерунду» обид, самосожалений, попыток возвыситься в чьих-то глазах. Со склонностью к глупым и бессмысленным действиям, «фигурам перед зеркалом», которые нам самим кажутся верхом совершенства, а на самом деле просто уродливы.

Тот, кто не сдастся, кто не соглашается жить как во сне – тот рано или поздно откроет глаза духа, и откажется от всего того пустого существования, которое раньше он называл жизнью – ради жизни подлинной, жизни яркой, насыщенной, ради расцвета всех своих сил и возможностей, ради того, чтобы из жалкого слабого существа превратиться в могучего, бесстрашного, свободного, неуязвимого воина, имеющего власть над реальностью.

Если вас тянет на этот путь – значит, вас выбрала Сила!

Если вы, открыв книги Карлоса Кастанеды, нашли там что-то, что не оставило вас равнодушным, зацепило, вдохновило, взбудоражило, обнадежило, – значит, этот путь ваш. Ведь «этот путь добровольцев не принимает». И если вас тянет на этот путь – значит, он сам выбрал вас. Потому что вас выбрала Сила.

Но чтобы идти по этому пути – одних книг мало. Нужна постоянная практика. Если от чтения не перейти к практике – вдохновение быстро сменится разочарованием, а затем и унынием. Так бывает даже у ярых поклонников Кастанеды, которые, будучи очарованы его книгами, не знают, как начать применять полученное знание на практике. И постепенно очарование проходит, и начинаются сомнения: если я так много знаю, а в моей жизни ничего не меняется – зачем мне это знание?

По-настоящему знать – это означает применять на практике. Это означает жить в соответствии с этим знанием. Иначе знание мертво.

Но в книгах Кастанеды, как мы уже говорили, нет четких методических указаний. Что же делать тем, кто хочет не просто читать, постигая все новые и новые пласты мудрости

и знания, – а кто хочет жить и действовать как воин, кто хочет в реальности идти путем, проложенным Карлосом Кастанедой?

Данный тренинг был разработан именно для тех, кто хочет от чтения перейти к действию. Упражнения, которые вы найдете в книге, органически вытекают из текстов Кастанеды. Они созданы в единой с ними системе координат. И вместе с тем тренинг построен с учетом законов психологии и современных наук о человеке. Все упражнения протестированы на предмет безопасности. В них не используются приемы, потенциально способные причинить какой бы то ни было вред.

В упражнениях заложен лишь созидательный потенциал. Они направлены на создание сильной в духовном смысле личности, обладающей развитым сознанием, самодисциплиной и силой, необходимой для позитивных перемен в себе и своей жизни.

Будьте готовы и к тому, что при тренировках по системе Кастанеды у вас могут открыться некоторые «особые» способности

Эта система раздвигает границы восприятия, благодаря чему ученик, как минимум, становится более творческим человеком, у него пробуждаются скрытые ранее таланты и способности, открывается глубинное видение людей, вещей, явлений и событий.

Может быть, вы помните, как дон Хуан говорил Кастанеде, что многие маги являются поэтами, а поэты подчас не знают, что они – маги. Поэзия – способ глубинного познания мира, заглядывания в самую его суть. Именно это делают маги – видят мир иначе, не как обыватель, замечающий лишь поверхностные его проявления, а как **люди знания**, которым открыта истина.

Вы начнете видеть эту истину о мире, о людях и о себе. Вас невозможно будет обмануть, так как вам всегда ясна будет суть происходящего.

Возможно, вы даже сможете читать мысли окружающих, проникать в их тайные помыслы.

Вы будете «видеть» насквозь – не обязательно в прямом смысле, не обязательно глазами (хотя вероятность проявления того, что называется ясновидением, тоже не исключена).

И никогда не поддадитесь обманчивому поверхностному впечатлению, а значит, не будете совершать ошибок, избавите себя от неверного выбора, не позволите никому «затуманить вам мозги». Это тоже означает – жить гораздо более эффективно, держать свою жизнь под собственным контролем.

Пусть эта книга станет для вас впечатляющим путешествием к самому себе. Откройте в себе того, кто пока еще скрыт – воина, наделенного могучим неуязвимым духом, огромной личной силой, ничем не ограниченной свободой.

Путь к себе – вот что показывает нам Карлос Кастанеда.

Это путь к свободе.

Это путь к мечте.

Это путь к бесстрашию.

Это, наконец, самый эффективный способ жить из всех, придуманных человечеством.

Эта книга для тех, кто хочет наполнить смыслом каждый миг своего бытия

Этот путь ждет тех, кто обладает несокрушимым намерением пройти его до конца. Такое намерение может выработать каждый, кто понимает, что терять-то, в сущности, нечего, «кроме своих цепей», кроме той бессмысленной суеты, которую большинство называют жизнью, кроме своего беспробудного сна, кроме вечного колеса неконтролируемой глупости, в котором человек способен крутиться всю жизнь, так и не поняв, кто он такой и для чего приходил на Землю.

Эта книга для тех, кто не хочет прийти к концу жизни с горьким прозрением, что жизнь потрачена впустую. Эта книга для тех, кто хочет наполнить смыслом каждый миг своего бытия. Кто хочет полностью реализоваться, кто мечтает жить с полной отдачей, наслаждаться каждым мгновением, и жить яркой насыщенной жизнью, постоянно чувствуя: я живу, я дышу, я еще здесь, и это ни с чем не сравнимо, это великолепно!

Не проспите свою жизнь! Открывайте для себя яркие краски бытия. Живите, а не прозябайте. Путь вам покажет Карлос Кастанеда, а эта книга станет путеводителем, помощником и подсказчиком в пути.

Глава 1. Мир как он есть. Прорыв к подлинному видению

Маги говорят, что мы находимся внутри пузыря. Это тот пузырь, в который мы были помещены в момент своего рождения. Сначала пузырь открыт, но затем он начинает закрываться, пока не запаяет нас внутри себя. Этот пузырь является нашим восприятием. Мы живем внутри этого пузыря всю свою жизнь. А то, что мы видим на его круглых стенах, является нашим собственным отражением.
Карлос Кастанеда. «Сказки о силе»

Мир совсем не таков, каким мы привыкли его видеть

Первое, чему учит дон Хуан Кастанеду – это изменение восприятия мира.

Непростое дело – осознать: **все, что мы видим вокруг себя – это лишь видимость.** Это отражение наших собственных представлений о мире, и не более того. По сути, мы воспринимаем лишь *описание* мира, а не сам мир. Это описание внедрено в нас с молоком матери. С самого рождения нас учат: вот это – стул, а это – стол, это – небо, а это – солнце, это – дерево, а это – цветок.

В итоге всю последующую жизнь мы не воспринимаем мир как таковой – мы словно ставим между собой и миром эти названия, ярлыки, собственные представления. Мы видим дерево, говорим себе «это дерево», и даже не вглядываемся в него. А зачем вглядываться – все и так понятно.

Вот так большинство людей и живут в мире, который кажется им понятным. На самом деле они живут не в реальном мире, а в иллюзорном мире своих представлений. И только маги знают, что мир совсем не так понятен. Что за видимостью дерева может скрываться что угодно – неорганическое существо, «союзник», другой маг, неведомый дух, Сила, которой нет имени, а может, и смерть, выслеживающая воина...

Потому что и дерево, и человек, и Сила, и вообще все на свете на самом деле представляет собой **энергетические поля**. Маг это знает. Маг видит энергию там, где обычный человек видит лишь внешний образ, который, как ему кажется, понятен и объяснений не требует. На самом деле этот образ создан лишь нашим восприятием. По большому счету он вообще не реален, это обман зрения, иллюзия.

Да, это очень непросто – отказаться от привычного и уютного мира, и осознать, что мир совсем не такой, каким нам кажется. Но тот, кто хочет обрести всю полноту силы и знания – тот должен это сделать. Потому что, живя в подчинении иллюзии, не зная правды о мире и о себе, невозможно быть сильным и свободным.

Участь обычного человека – плен иллюзий.

Участь мага и воина – сила, знание и свобода.

Практика

Начните постепенно приучать себя к мысли о том, что мир на самом деле не таков, каким мы его видим.

Время от времени в течение дня находите одну-две минуты, чтобы оглядеть окружающее вас пространство и сказать себе: «Это лишь видимость. На самом деле мир не таков».

Затем остановитесь взглядом на каком-то предмете (первом, какой попадет на глаза), и скажите себе: «Я вижу сейчас лишь свое представление об этом предмете. Я не знаю, какой он на самом деле».

Вы почувствуете, как обострится ваше восприятие. Вы уже не будете скользить поверхностным взглядом по предметам. Вы начнете всматриваться глубже, стараясь увидеть суть.

Мир – скопление энергетических полей. Человек – светящееся яйцо

Итак, мир представляет собой бесконечное скопление энергетических полей. Они похожи на совокупность бесчисленных нитей света. Человеческое существо также состоит из ните-подобных энергетических полей, образующих замкнутые скопления яйцевидной формы.

Человек – это светящееся яйцо, о чем дон Хуан не раз говорил Кастанеде. Но это светящееся яйцо не отделено от остального мира. При помощи пучка светящихся нитей, исходящих из области живота, каждый человек соединен со всем на свете – со всеми остальными энергетическими полями, составляющими мир.

Таким образом мир – это энергия, и человек – часть мира, неразрывно связанная с ним.

Многим из нас кажется, что представления об энергетической сути мира и человека – это всего лишь теория. Но для магов это не теория. Маги не верят теориям, они доверяют лишь собственному опыту. Многие поколения мексиканских магов видели эту энергию с древнейших времен. Они описывают лишь то, что видят, не создавая никаких теорий, а доверяя лишь практике.

Способность к такому видению доступна каждому, кто захочет ее развить. Но делать это не обязательно. Во-первых, видеть можно не только глазами, и физическое зрение здесь как раз не очень важно. Если у вас будет знание о том, что мир – это энергия, если у вас будет способность внутренне ощущать эту энергию – это равносильно видению.

Обладая таким видением, вы уже не будете придавать избыточного значения тем атрибутам внешнего мира, которые прежде казались вам значимыми. Вы будете четко разделять, где истина духа, а где лишь иллюзия, обман, видимость, которой является внешний, материальный мир. То есть вы уже не спутаете истинные ценности с ценностями видимыми, иллюзорными.

Практика

Вы можете обнаружить у себя свойство видеть энергию. Возможно, вы поймете, что видели ее уже много раз, просто не обращали на это внимания, так как моменты такого видения были очень короткими и часто проходили мимо сознания.

Проделайте такой эксперимент: в помещении, где нет яркого света (лучше в полутьме) вытяните вперед руку и поставьте свою ладонь перед собой так, чтобы она оказалась на фоне какого-нибудь темного предмета. Смотрите как бы сквозь ладонь, направляя взгляд вдаль, слегка рассеянным, нефокусированным взглядом.

Вы можете заметить нечто похожее на белесоватые лучики, исходящие от пальцев, или подобие белесого, а может, и цветного тумана вокруг пальцев, или некую тень, повторяющую контур пальцев. Это не обман зрения – это и есть энергия, или, аура, как ее называют в восточных традициях. Сейчас вы сквозь внешний мир, сквозь видимость увидели истинную суть мира.

Тональ и нагуаль: мир видимый и мир реальный. «Неделание» как способ прикосновения к реальности

Мир энергии – это мир, где обитает Сила. Этот мир находится там же, где и мы. Мы тоже по сути своей являемся частью этого мира. Но вы его не видим и не чувствуем, мы сами отделяем себя от Силы, потому что находимся в плену видимого, иллюзорного мира. Мы порабощены навязанными этим внешним миром заботами и проблемами. Мы поглощены самими собой, своими страданиями и переживаниями. Таким образом мы отдаем свою силу внешнему, иллюзорному миру. В итоге мы остаемся совершенно обескровленными в энергетическом смысле.

Удивительно ли, что у нас не хватает сил на то, чтобы быть счастливыми и здоровыми, чтобы принимать решения и исполнять их, достигать своих целей и быть хозяевами своей жизни?

Чтобы все это получить, надо избавиться от привычки впустую тратить силы, обслуживая иллюзию и видимость, и вместо этого подключиться к подлинному источнику силы – той Силы, которая приходит из неведомого вселенского источника, и частью которой мы на самом деле являемся.

Для этого нам надо прежде всего понять и ощутить саму двойственность мира, в котором мы живем. Есть мир видимый, привычный для нас, мир, где для каждого явления существует описание, – и мир энергии, Силы, мир Непознанного, непостижимый для человека, но все же реально существующий. В системе Кастанеды эти два мира получили названия **тональ** и **нагуаль**.

Тональ – это знакомый нам мир. Это мир, где существует наш дом, наши отношения с другими людьми, наша работа и прочие занятия, множество привычных предметов, где существуют наши знания, убеждения, представления о себе и о мире. Этот мир хрупок, потому что в масштабах вселенной он нереален, иллюзорен.

Но этот мир дает нам чувство устойчивости, хотя бы относительной стабильности. Мы просто перестанем быть людьми, если привычный мир тоналя вдруг разрушится, и мы окажемся на бескрайних просторах энергетических полей. В таком мире можно будет существовать лишь в качестве духа, но не человека.

Поэтому мир тоналя нужен нам. Не стремитесь его разрушить, это опасное занятие. Но вот знать об иллюзорности этого мира необходимо. И о том, что кроме этого иллюзорного мира существует мир настоящий – это мир **нагуаля**.

Нагуаль – это то, что человеку не дано понять. Как только мы даем нагуалю какое-то определение, он ускользает от нашего восприятия, и мы не замечаем, что опять имеем дело с тоналем.

Ведь то, что можно определить, относится к тоналю, а никак не к нагуалю. Нагуаль же неопределим по сути своей.

Может быть, это энергия? Нет, но это место («место» – конечно, условно), где пребывает энергия.

Это Сила? Нет, но это то, в чем пребывает Сила.

Это Бог, дух, душа? Может быть, это царствие небесное? Нет, нет и нет. Возможно, то, что подразумевается под Богом, духом, душой, царствием небесным – тоже там, в пространстве нагуаля.

Но там все это не имеет определений, лишено названий. Все, чему мы даем название, становится для нас чем-то привычным, и кажется нам понятным. А значит, перемещается в мир тоналя.

Мы не знаем, что такое нагуаль. Но знаем, что он существует. И можем в любой момент ощутить его присутствие, так как сами непосредственно связаны с ним.

Мы не можем разрушить тональ, да это и не нужно делать. Но мы можем ослабить свои связи с ним. Мы можем сделать так, чтобы все, связанное с тоналем, не тянуло из нас силы. Вместо этого мы можем, продолжая играть в игры тоналя, раз уж так требует наша реальность, прорваться к нагуалю, к его Силе, к бескрайней энергии, и к своей истинной сути – сути светящегося существа, энергетически связанного с бескрайними световыми полями вселенной. Это даст нам совершенно новые возможности для жизни, для самосознания и самоосуществления.

Это поможет нам прийти к самому продуктивному состоянию бытия, о котором дон Хуан говорил: воин живет в этом мире, но не принадлежит ему. Мы можем продолжать участвовать в своей обычной жизни, жить в привычном мире, но если мы выработаем чувство непринадлежности к этому ограниченному, иллюзорному миру, если мы будем принадлежать бескрайнему миру нагуаля, наполненному силой и исполненному истинной свободы – все наши действия в мире тоналя станут на несколько порядков продуктивнее. А главное – мы перестанем быть рабами реальности. Мы научимся управлять ею.

Но это – впереди, а пока мы начинаем с первых шагов. Давайте попробуем совершить один из прорывов к нагуалю – так, как дон Хуан учил этому Кастанеду.

Среди прочих вещей он учил Карлоса «**неделанию**». «Неделание» не означает бездействия. На языке магов это слово имеет совсем другой смысл. Представим, что своим восприятием мы словно бы «делаем» окружающий мир. Мы говорим: «Это дерево» – и создаем в своем восприятии образ дерева. Мы «сделали» это дерево, назвав и описав его. А если мы подойдем к дереву без посредничества наших знаний, нашего восприятия и описания? Если мы подойдем к нему, как если бы ничего не знали о нем, то у нас появится шанс увидеть его суть, а не просто внешний образ.

Младенец, который еще не знает слов и названий, а потому не знаком с описанием мира, видит не предметы, а пятна, блики, игру света и теней. Он начинает различать предметы, лишь когда взрослые знакомят его с ними, говорят, что как называется, а по сути навязывают свое описание мира.

«Неделание» – это способность увидеть мир как он есть, минуя описания.

Младенческое видение – и есть неделание. Наше знание, наше представление о мире «делает» наш мир. Просто видя, отринув знания и описание, мы «не делаем» мир, а воспринимаем его как есть. Такое восприятие помогает нам прорваться к нагуалю, и если не увидеть, то хотя бы краешком сознания почувствовать его присутствие.

Практика

Найдите возможность где-нибудь на природе, где вам никто не мешает, посвятить этому упражнению 5-10 минут (больше не надо, особенно в начале тренировок).

Выберите любой природный объект (например, камень или дерево). Попробуйте взглянуть на этот предмет так, как будто вы видите его в первый раз в жизни и ничего о нем не знаете. Вы не знаете названия и назначения, вы не знаете, живое это или нет, форма, очертания и вообще внешний облик вам ни о чем не говорит.

Для лучшего восприятия смотрите расфокусированным, рассеянным взглядом (как будто смотрите вдаль сквозь предмет). Не охватывайте предмет целиком, а замечайте лишь отдельные детали – цвета и оттенки, игру света и тени.

Старайтесь как можно реже моргать. Через какое-то время вы можете заметить, что видите движение энергии. Это и есть суть предмета, которую вы заметили за внешним образом. Поздравьте себя: это был ваш прорыв к нагуалю.

Чтобы облегчить себе выполнение этого упражнения и лучше понять его суть, очень полезно бывает обратиться к полотнам импрессионистов, особенно таких как Клод Моне, Поль Сезанн, Винсент Ван Гог. Их видение мира близко к магическому. Вы увидите, что образы на картинах импрессионистов состоят из бликов, пятен, игры света и тени, переливов и оттенков цвета. Это запечатленные мгновения, это непосредственное восприятие мира, а не воспроизведение уже готовых образов, запечатлевшихся в мозгу. Такое впечатление, что художник переносит на холст мир как он есть, заранее не зная, какие образы из этого возникнут. Если вам трудно сразу перейти к непосредственному восприятию мира вокруг себя – попробуйте сначала увидеть это на картинах импрессионистов, и вам станет яснее, о чем идет речь.

Левостороннее и правостороннее внимание. Точка сборки и безопасные способы ее смещения

Мы отдаем энергию тому, на что направлено наше внимание. Это известный закон. Поскольку наше внимание фиксировано, как правило, на мире видимом, мире, знакомом нам, мире наших представлений и привычек, то **вся наша энергия по сути уходит в пустоту.**

Ведь этот мир – лишь порождение нашего восприятия! Он нереален. Он обладает силой лишь постольку, поскольку мы сами наделяем его этой силой. Соответственно он не в состоянии вернуть нам силу, так как собственных источников силы у него нет.

Мир тоналя потребляет нашу энергию, и ничего не дает взамен.

И чем больше мы привязаны ко всяким материальным вещам, а также к своим убеждениям, привычкам, установкам и правилам – тем больше силы мы теряем впустую.

Подлинная Сила обитает только в мирах нагуаля. Но для того, чтобы получить доступ к этой силе, нам мало знать о существовании нагуаля. Надо еще уметь ощущать его присутствие и фиксировать на нем свое внимание. Фиксируя внимание, мы отдаем свою энергию, но нагуаль, в отличие от тоналя, способен нам тут же возратить эту энергию, причем в многократно умноженном виде. Потому что нагуаль обладает источниками силы, в отличие от тоналя. Фиксируя внимание на нагуале, мы подключаемся к этим источникам.

Но как можно фиксировать внимание на том, чего мы не знаем? Мы же не знаем, что такое нагуаль, и доподлинно узнать не можем, потому что он в принципе непознаваем для человека. И все же такая фиксация внимания возможна. Мы уже получили некоторое представление об этом, вглядываясь в листву дерева, тень на камне, или туманный ореол вокруг собственных пальцев. Теперь мы пойдем дальше, и задействуем для восприятия нагуаля такой интересный инструмент как левостороннее внимание.

Если вы помните, на начальных этапах обучения дон Хуан частенько наносил Кастанеде довольно ощутимый удар по спине, вследствие чего в его сознании что-то сдвигалось, и он начинал воспринимать мир иначе, входя в состояние «повышенного осознания». Мир начинал восприниматься не как совокупность предметов, а как нечто целостное, единое и неделимое.

Возникало ощущение самого себя как части этого мира. Поэтому в мозг начинало свободно приходить прежде скрытое знание. Именно в состоянии повышенного осознания Кастанеда мог без труда понять то, что долго и безуспешно пытался ему объяснить дон Хуан, когда он пребывал в обыденном состоянии привязанности к тоналю, как и большинство людей.

Именно в состоянии повышенного осознания можно воспринять человека как энергетическое яйцо, а не как тело с головой, туловищем, руками и ногами. Тело мы видим в состоянии обыденного сознания, или, по Кастанеде, в состоянии **правостороннего**, или **правого внимания**. Восприятие энергии – и сути мира, всех вещей и явлений вообще – становится возможным лишь при переходе к **левостороннему**, или **левому вниманию**.

Переход от правого к левому вниманию достигается сдвигом **точки сборки**. Точка сборки – это центр, из которого мы воспринимаем мир. Центр этот находится на уровне энергетической оболочки, светящегося яйца. У большинства людей этот центр прочно зафиксирован в одном и том же месте. Поэтому для таких людей дерево – это всегда только дерево, дом – только дом, и мир для них привычен, понятен и неизменен. У поэтов и художников точка сборки обладает большей подвижностью: они способны увидеть за деревом, домом

и прочими обыденными вещами нечто большее, чем видит обыватель. Но по-настоящему владеть своим восприятием способен только маг, умеющий по своей воле смещать точку сборки.

Как мы теперь понимаем, пока Карлос не умел делать этого самостоятельно, дон Хуан смещал его точку сборки методом удара по спине. Мы с вами к таким радикальным способам прибегать не будем.

Точку сборки искать где-то внутри себя и передвигать ее механическим способом тоже нежелательно. Вместо этого мы прибегнем к проверенному и безопасному способу. Суть его в том, чтобы научиться переключаться с лево-полушарного, логического способа восприятия мира к правополушарному, интуитивному.

Левое полушарие головного мозга отвечает за логику и за работу сознания в целом. Правое полушарие отвечает за работу подсознания и интуитивное восприятие. И хотя в текстах Кастанеды нет прямого указания на соответствие «левого внимания» работе правого полушария, а «правого внимания» – работе левого полушария, по всей видимости, имеется в виду именно это.

Почему «левое внимание» связано с правым полушарием, а не наоборот? Дело в том, что правое полушарие головного мозга управляет левой половиной человеческого тела, а левое полушарие – правой половиной. Дон Хуан, в согласии со своей магической традицией, связывал способ восприятия не с полушариями мозга, а с активностью энергии в той или иной половине тела.

Преимущественная активность правого полушария мозга называют еще альфа-состоянием. Это связано с тем, что мозг в данном режиме меняет свою электрическую активность – ведь мозг постоянно излучает электромагнитные волны. В обычном состоянии бодрствования их частота называется бета-ритмом. В состоянии активности правого полушария частота замедляется – теперь это альфа-ритм.

Альфа-ритм включается в нашем мозгу в состоянии, предшествующем сну, а также во время глубокой медитации, молитвы, или... в состоянии «левого внимания». В этом состоянии активизируется подсознание, которое способно усваивать информации на несколько порядков больше единиц в секунду, чем это делает сознание. Соответственно подсознание способно получить доступ к таким источникам информации, которые остаются незамеченными сознанием. Это в том числе и информация из неких источников, лежащих за пределами нашего обыденного мира. Это источники из мира Силы и энергии, из мира нагуаля.

Известно, что именно в альфа-состоянии происходят прозрения и откровения, появляется доступ к познанию истины. В этом состоянии совершаются многие открытия, находятся ответы на прежде неразрешимые вопросы, принимаются идеально правильные решения. Прорывы в творчестве, искусстве тоже не обходятся без участия альфа-ритмов.

Существует множество безопасных способов вхождения в «левостороннее внимание». Вы можете проверить их на практике и выбрать наиболее подходящие для себя.

Практика

Испробуйте все приведенные ниже методы на практике, уделяя каждому упражнению не более 5-10 минут. Желательно практиковать не более одного метода в день. Выполняйте каждый метод по несколько раз в день с перерывами не менее трех-четырёх часов. Выполнив все упражнения, вы сможете хорошо прочувствовать и понять, какой из методов как на

вас влияет, насколько эффективно работает. Затем вы сможете выбрать один или несколько наиболее подходящих для себя методов.

1. Находясь в любой удобной позе, закройте глаза и медленно считайте от ста до одного, сосредотачиваясь только на счете. Дойдя до цифры один, вы окажетесь в альфа-состоянии (оно же состояние «левостороннего внимания»).

2. Закройте глаза, медленно и плавно дышите, считая вдохи: сначала от одного до десяти, затем от десяти до одного.

3. Представьте, что ваш орган зрения переместился назад, в область за затылком. Реальные (физические) глаза можно при этом закрыть, а можно оставить открытыми, как вам удобнее. Представьте, что вы воспринимаете себя и мир вокруг из той точки за затылком. Вы смотрите на все и на себя самого как бы со стороны.

4. Закройте глаза и представьте, что перед собой вы видите светящуюся точку. Она похожа на звезду, и находится далеко от вас, в бесконечности. (Не важно, что вы на самом деле ее не видите – достаточно, что она есть в вашем воображении.) Представьте, что вглядываетесь в эту точку, следите за ней, устремляя взгляд далеко в бесконечность.

Что делать в состоянии левостороннего внимания, когда вы научитесь его достигать? Пока ничего делать не надо. Просто осознавайте свои чувства, запоминайте все, что происходит. Будет очень хорошо, если вы начнете вести дневник, записывая все свои впечатления, мысли и чувства.

И помните, что прорыв к нагуалю, к подлинной реальности, к миру Силы и свободы – это процесс, к которому надо возвращаться вновь и вновь. Это не то, чего можно достичь за один раз и на этом успокоиться. Не торопите себя, не старайтесь форсировать события. Доверие к Силе – важное условие пути мага и воина. Позвольте Силе открываться вам в том темпе, в каком это будет наиболее уместно. Позвольте нагуалю постепенно входить в вашу реальность.

Не старайтесь получить все и сразу – это противоречит пути воина, который очень бережно прикасается к окружающему миру и старается оставлять как можно меньше следов там, где он прошел.

Это тоже противоречит привычкам большинства людей, не так ли? Заметьте, как люди стараются как можно больше «наследить» в жизни друг друга. Они разбрасывают энергию как попало, истощают себя и других, борясь за любовь и признание, или стремятся мстить, угрожая: «Вы меня еще попомните!» Все это – не что иное, как стремление оставить свои отпечатки, свои следы на всем, к чему они прикасаются.

Воин действует иначе – он бережно касается и людей, и предметов. Он не истощает ни себя, ни других. Именно потому он гораздо сильнее, мудрее и эффективнее в своей жизни, чем большинство людей.

Мы с вами сделали первые шаги по этому пути. Вы все еще готовы идти дальше? Тогда продолжим без промедления.

Глава 2. «Остановка мира». Жизнь здесь и сейчас

Когда мы перестаем разговаривать с собой, мир такой, каким он должен быть. Мы обновляем его, мы наделяем его жизнью, мы поддерживаем его своим внутренним разговором. Не только это. Мы также выбираем свои пути в соответствии с тем, что мы говорим себе. Так мы повторяем тот же самый выбор еще и еще, до тех пор, пока не умрем. Потому что мы продолжаем все тот же внутренний разговор.

*Воин осознает это и стремится остановить этот разговор.
Карлос Кастанеда. «Отдельная реальность»*

Прекращение внутреннего диалога

Обычные люди живут в постоянном круговороте дел, событий, забот, переживаний, собственных мыслей и слов. Большинство именно это считают настоящей жизнью. Но некоторые люди однажды прозревают и понимают, что на самом деле не жили, а бежали мимо жизни. Или – жизнь проходила мимо них. Потому что захваченность событиями, заботами и переживаниями – это лишь скольжение по поверхности жизни. Тогда как настоящая жизнь – в глубине, под поверхностью.

Скользя по поверхности, мы не можем даже стать самими собой – настоящими. Мы постоянно играем какие-то роли, исполняем функции, в которых наше истинное «Я» не может проявить себя и реализоваться.

Чтобы встретиться, наконец, с собой, чтобы ощутить себя единым с жизнью, неразрывно связанным с миром энергии – единственно подлинным миром, – мы должны сначала остановить ту круговерть жизни, в которую оказались втянуты. Ту круговерть, которая только кажется настоящей жизнью, но на самом деле ею не является.

Кастанеда долго не мог понять, что дон Хуан подразумевает под остановкой мира. Но однажды, после многочисленных попыток, ему все же удалось остановить мир. И тогда он увидел «линии мира» – длинные светящиеся волокна энергии, и тогда он встретил койота, с которым у него состоялся мысленный диалог. Когда мы останавливаем мир – мы проникаем в самую суть реальности. И там становится возможным все, даже понимание языка животных, потому что мир един, он существует в пространстве единого смысла, единого языка, а мы – часть мира, и не удивительно, что мы тоже можем понимать этот язык и говорить на нем хоть с животными, хоть с растениями, хоть с самой вселенной.

Вертясь в круговороте каждодневных дел и событий, мы растрчиваем свои силы и упускаем жизнь. Остановив эту круговерть, мы оказываемся в другом мире, наполненном смыслом, мире устойчивом и стабильном, способным поделиться с нами своей силой и стабильностью. Только когда мы останавливаем мир – сила мира становится и нашей личной силой.

Так что же такое остановка мира? Это выход из круговерти, выход за пределы той пустой суеты, которую люди называют жизнью. Это выход к подлинной жизни, в которой нет суеты, суть которой – покой.

Остановить мир – это не значит совсем отказаться от людских дел и забот. Но это значит выйти из-под их власти, не давать им захватывать себя, лишать сил и втягивать в пустую

круговерть. Это значит прикоснуться к великому покою и мудрости вселенной, и видеть, как все внешнее и наносное просто проходит мимо, не затрагивая твою суть.

Важнейшее средство остановки мира – это остановка внутреннего диалога. Мы не можем ощутить себя едиными с миром, с жизнью, пока ведем нескончаемые разговоры с самими собой. Эти разговоры ведут все люди, кроме тех, кто сознательно научился останавливать их. Но и им приходится нелегко, потому что внутренние диалоги возникают помимо нашей воли. И требуется осознанное усилие, чтобы прекратить их хотя бы на время.

Но если нам удастся сделать это хотя бы раз – мы прорываемся в другую реальность. Жизнь после этого уже не может остаться прежней. Кто хоть раз погрузился в самые глубины жизни, уже не будет довольствоваться скольжением по поверхности.

Практика

Начните замечать, о чем вы ведете внутренний диалог. Какие мысли возникают в вашей голове? Как вы перескакиваете с одной мысли на другую? Как появляются эти мысли, что чаще всего служит толчком для их появления?

Заметьте, что ваш внутренний диалог, как правило, ни к чему не ведет. Он не способствует лучшему пониманию происходящего с вами, он не приводит вас к каким-то выводам и решениям. Это просто перемалывание слов и мыслей. Работа разума вхолостую. Просто потому, что разум любит быть чем-то занятым.

Начните замечать, как внутренний диалог по сути отрывает вас от реальности. Занятые перемалыванием одних и тех же мыслей, вы не видите, не замечаете, что происходит вокруг. Вы не чувствуете жизни как таковой.

Более того, внутренний диалог отключает вашу интуицию, и вы не слышите ее подсказок об опасностях и неудачах, которые, возможно, вам грозят. Вы можете без сомнений отправиться туда, где небезопасно, просто потому, что своим внутренним диалогом «отключены» от самого себя и своего внутреннего чутья.

Попробуйте в спокойной обстановке остановить внутренний диалог хотя бы на несколько секунд. Для начала и несколько секунд – уже победа. В дальнейшем вы сможете продлевать это время до нескольких минут и дольше.

Для этого используйте любые из следующих приемов:

1. Задайтесь целью выслеживать приходящие в голову мысли – как охотник выслеживает добычу. Внутренне притаитесь и ждите: какая мысль придет первой. Вы удивитесь, но мысли не смогут придти, пока вы настороже и ожидаете их. Мысль прорвется в ваш мозг лишь тогда, когда вы ослабите внимание.

2. Встаньте прямо и смотрите перед собой, направляя взгляд как можно дальше, за воображаемую линию горизонта. Расфокусируйте глаза так, чтобы стараться увидеть то, что находится по бокам от вас. Сосредоточьтесь на этом боковом зрении. Пока вы сохраняете сосредоточенность – мысли не будут придти вам в голову.

3. Встаньте прямо, чуть согните ноги в коленях, так, чтобы они пружинили. Туловище слегка наклоните вперед, но так, чтобы позвоночник оставался прямым. Не спеша делайте шаги на месте, высоко поднимая колени. Полностью сосредоточьтесь только на этих движениях. Дон Хуан называл их «походкой силы», которая также является средством остановки внутреннего диалога.

4. Закройте глаза, направьте внимание внутрь себя, и задайтесь целью как можно глубже проникнуть в собственное внутреннее пространство, чтобы обнаружить там точку тишины и покоя. Представьте, что вы входите в эту точку и соединяетесь с ней. Вы окажетесь в пространстве безмолвия, где нет ни одной мысли и ни одного слова.

5. Полностью сосредоточьтесь на чем угодно: собственном дыхании, биении сердца, движении ног при ходьбе, либо на каком-то образе (кроме словесного): цветном пятне, точке, и т. д. Пока вы сосредоточены, мысли не будут приходить в вашу голову.

Постепенно вы научитесь легко входить в состояние «пустоты разума». И заметите, что эта пустота вовсе не означает, что разум перестал работать. Напротив, он станет работать более эффективно. Вы заметите, что легче находите ответы на свои вопросы и самые правильные решения в разных ситуациях. Причем эти ответы будут приходить к вам не путем внутреннего диалога, а вообще без слов. Истинное знание – это безмолвное знание. Внутренний диалог – лишь помеха на его пути.

Слушание звуков мира

Около девяноста процентов всей поступающей в наш мозг информации воспринимается при помощи глаз. Мы привыкли использовать зрение, чтобы судить о мире. Мы видим изо дня в день привычные картины, и нам кажется, что мы знаем о мире всё. Мы не только видим глазами – мы еще и делаем выводы на основании того, что видим. Зрительные образы присутствуют в наших воспоминаниях, планах, мечтах, оценках и решениях. При помощи глаз мы фиксируем для себя зримый образ мира. Не замечая, что это – лишь картинка, лишь наше восприятие. Что мир на самом деле – другой.

Мы «делаем» мир при помощи зрения. Практика «неделания» помогает ослабить эту власть видимого мира над нами.

Слушание звуков – еще одна разновидность неделания. Звуки дают нам гораздо меньше информации о мире, чем зрение. Звуки не создают столь прочную и основательную картину мира, как зрительные образы. Слушая звуки, мы ослабляем влияние внешнего мира на нас. Мы можем даже полностью выйти из-под этого влияния, если будем слушать особым образом: искать промежутки между звуками, моменты тишины. В них и возможен прорыв в миры нагуаля, к истинной реальности и к истинному себе.

Мир видимый являет нам сплошную череду образов. Это словно занавес, который скрывает от нас истинную реальность. Практики «неделания» и слушания звуков направлены на то, чтобы отыскать «щели» или «дырочки» в этом занавесе. И позволить Силе нагуаля прийти к нам через эти «отверстия».

Таким образом эти практики разрушают видимую непрерывность внешнего мира, мира тоналя. Эта непрерывность разрушается, когда мы находим «щели», «отверстия». И тональ отступает, так как мы осмелились не поверить в его монолитную прочность и всемогущество. Тональ отступает – и мир останавливается.

При этом можно услышать, что все вокруг нас, в том числе звуки, имеет скрытый смысл. Звуки вокруг нас далеко не случайны. Они упорядочены, несут для нас какое-то послание.

Маг, умеющий по-настоящему слышать – не внешние звуки, а то, что лежит между ними, в промежутках, паузах – обязательно уловит эти послания. Обычные люди не слышат этих сигналов, и потому, по словам дона Хуана, беззащитны перед жизнью. Не слыша посланий мира, они попадают в беду или делают то, что для них вредно.

И только тот, кто слышит послания мира – и при этом находится с миром в хороших отношениях – это важное условие! – всегда в безопасности, всегда защищен.

Практика

Лучше всего выполнять это упражнение там, где много природных звуков: шум ветра, пение птиц, стрекот насекомых, и т. д. Но если такой возможности нет, тренируйтесь в любой другой обстановке. Вы услышите, возможно, менее разнообразные звуки, но в целом эффект будет тот же.

Сначала выполняйте эту практику с закрытыми глазами. Замерьте, сосредоточьтесь, придите в состояние внутренней тишины, и вслушивайтесь в звуки. Старайтесь расслышать как можно больше разновидностей звуков. Замечайте то, что вы раньше не замечали.

Определите, сколько разных «голосов» у ветра, у шума воды, у проезжающих мимо машин, у тикающих часов, и т. д. Важно обращать внимание именно на мелочи, подробности, детали, полутона звуков. Выполняйте упражнение не более 5-10 минут.

Затем сделайте перерыв на 3-4 часа как минимум (или даже до следующего дня), и продолжите опять с закрытыми глазами. Теперь вам надо так сосредоточиться на звуках, чтобы уловить моменты тишины между ними. Найдите паузы в постоянном звучании мира вокруг вас. Вслушивайтесь больше в паузы, чем в звуки. Выполняйте упражнение не более 5-10 минут.

Затем откройте глаза, и осознайте, что именно вы услышали в паузах. Не было ли там каких-то посланий, не слышимых ухом, но «пойманных» вашей интуицией, подсознанием? Желательно записать все, что вы почувствовали и поняли в процессе выполнения упражнения.

На следующий день повторите все с самого начала, но уже с открытыми глазами. Старайтесь полностью сосредоточиться на слухе, чтобы визуальная воспринимаемая картинка не отвлекала вас.

Снова запишите то, что вы поняли и почувствовали. После этого упражнения у вас могут появиться ответы на важные для вас вопросы, или четкое и ясное понимание чего-то, какое-то знание, которое прежде ускользало от вас. Это и есть прорыв к нагуалю, к истинной реальности, и к обитающему там истинному знанию.

Разрушение привычек и распорядков

Круговерть жизни несет нас по кругу, и может занести куда угодно, чаще всего туда, куда нам совсем не нужно. Это происходит в том случае, если мы живем и действуем автоматически. Именно так живут большинство людей, не отдавая себе в этом отчета.

Каждое утро, проснувшись, мы совершаем те же действия, что и вчера, даже не задумываясь и не сосредотачиваясь на том, что делаем. Мы используем доведенные до автоматизма привычки буквально на каждом шагу: в общении с людьми, в работе, в приеме пищи, в том, как проводим свободное время, как реагируем на привычные раздражители.

Мы можем даже не замечать, что становимся автоматами, роботами, что нас самих в наших действиях уже нет. Действия, поступки, реакции становятся нашими хозяевами, а мы – их рабами, а ведь должно быть наоборот!

Автомат не может быть живым, свободным и полным силы. Автомат не может быть счастливым. Он выполняет программу, и не более того. Выполнив ее полностью, он чувствует себя выжатым лимоном и больше ни на что не годен.

От каждого из нас зависит – становиться таким автоматом, или бросить вызов устоявшимся привычкам, и освободиться из их плена.

Дон Хуан предлагает для этого практику разрушения привычных распорядков.

Жизнь современного человека проходит в жестких устоявшихся ритмах. Мы, как правило, не можем изменить время начала и окончания работы, поменять местами рабочие и выходные дни, полностью избавиться от распорядков, принятых в семейной жизни...

Но все же мы можем дать бой привычному автоматизму. Каждый день нашей жизни дает нам множество не замечаемых нами шансов сделать что-то иначе, не как обычно. Находя и используя эти возможности, мы можем сломать привычные стереотипы поведения, вырваться из однообразия, рутины повседневности, и открыть как в мире, так и в себе что-то новое – не запрограммированное, а настоящее, подлинное.

Можно попробовать каждый день добираться на работу или с работы новым маршрутом.

Можно дать себе задание увидеть и рассмотреть то, что вы раньше не замечали, по пути вашего привычного следования – мелкие детали в оформлении фасадов домов, трещинки и пятна на стенах, камешки на дороге, траву, проросшую сквозь асфальт... Мир порой оставливается лишь от того, что мы фиксируем взгляд на незамечаемых раньше мелочах и деталях.

Можно попробовать держать ложку или ручку левой рукой (если вы правша).

Можно попытаться что-то написать на листе бумаги, поставив на него зеркало и глядя в отражение.

Можно одеться в непривычную для себя одежду или сделать необычную прическу.

Можно пойти туда, где вы никогда в жизни не были, или сделать то, что вы никогда в жизни не делали – например, заговорить на иностранном языке, сочинить мелодию, написать стихотворение, станцевать необычный танец, рассмотреть что-нибудь через микроскоп... Любой опыт такого рода – это отказ от автоматизма, благодаря чему возможен прорыв к реальности.

Более экстремальные затеи (например, прогулки по крышам, прыжки с парашютом и погружения с аквалангом) могут иметь большой эффект, но не забывайте, что они допустимы только при соблюдении необходимых мер безопасности и под контролем специалиста, а также при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Практика

Это упражнение нужно выполнять в хорошо знакомом, привычном для вас месте – например, в своей комнате. Встаньте прямо, затем сделайте несколько шагов спиной вперед. Будьте осторожны, сосредоточьтесь на своих движениях. Шагайте так, как будто не знаете, что находится сзади, и вам необходимо почувствовать это спиной.

Походите некоторое время спиной вперед в разных направлениях.

Затем закройте глаза, а еще лучше – завяжите их. Передвигайтесь по комнате по памяти или на ощупь. Прислушивайтесь к своим ощущениям.

Затем встаньте на четвереньки и передвигайтесь сначала таким образом: правая рука и левая нога одновременно идут вперед, следующий шаг – левая рука и правая нога синхронно переставляются вперед. Сделайте так несколько шагов на четвереньках.

Затем поменяйте способ передвижения: первый шаг одновременно делают правая рука и правая нога, затем – левая рука и левая нога. Сделайте так несколько шагов.

Выполнив упражнение, отметьте, что нового появилось в вашем состоянии. Запишите свои мысли и чувства по этому поводу.

Освобождение от власти щитов внимания

Вы уже поняли, что остановка мира – это полный переворот в сознании. Это кардинальное изменение представлений о мире. Если раньше мы считали привычный для нас мир вполне реальным, устойчивым, знакомым и удобным, то теперь перед нами воочию предстает зыбкость, иллюзорность мира, мы видим, что он похож на занавес в театре, за которым скрывается нечто неведомое.

Мир внешний, видимый перестает быть надежной опорой. Это значит, чтобы не утратить устойчивость и стабильность, нам нужна другая опора. И найти ее можно в духе. По большому счету другой надежной опоры в нашем мире нет. Все остальное – иллюзия.

Вы – светящееся существо, неразрывно связанное с миром, таким же светящимся, представляющим собой волокна энергии. Вы столь же загадочны и непостижимы, как и весь мир, частью которого вы являетесь. Не важно, если вы не можете непосредственно воспринимать энергию. Не важно, если вы не видите светящийся кокон вокруг человеческого тела.

Начните воспринимать себя как свет.

Мир – это свет. Вы – часть этого света. Вы – свет мира, вместе с другими людьми, вместе со всеми существами, населяющими этот мир, вместе со всей видимой и невидимой природой.

Но не доводите свои представления до фанатизма. *Воин верит, не веря*, – вот слова дон Хуана, и в этой простой формуле заложен и ключ к легкости, к игровому восприятию себя самого и окружающей реальности, и спасение от излишней серьезности, которая ведет лишь к нервным расстройствам.

Об избавлении от чувства собственной важности – и важности всего происходящего с нами – разговор еще впереди. А сейчас мы поговорим об одном мощном барьере, который стоит на пути остановки мира, на пути нашего прорыва к нагуалю. Этот барьер – **наша постоянная суета, занятость множеством житейских дел**.

Подобные дела дон Хуан называет «щитами». Это щиты, которые закрывают нас от подлинной реальности, от мира энергии, и от нашей собственной силы. Мы отдаем все свои силы, всю энергию, все внимание этим щитам. Естественно, для подлинного взгляда на мир сил уже не остается.

Но как же быть, разве может современный человек отказаться от своих дел и забот? Нет, не может. Да это и не нужно. Дело не в том, чтобы отказаться от забот, а в том, чтобы изменить отношение к ним.

Большинство людей относятся к этим заботам не просто как к чему-то важному, а как к самому важному в своей жизни. Жизнь движется по замкнутому кругу: работа – дом – беготня по магазинам – зарабатывание денег – трата денег – ремонт квартиры, машины, дома – снова зарабатывание – заранее запланированный короткий отпуск – дальнейшая беготня по кругу... И так всю жизнь.

Для большинства людей жизнь именно этим и исчерпывается. Ее истинная суть, ее подлинная глубина, ее непостижимо огромные возможности так и не открываются перед ними. Эти люди умирают, так и не узнав, кто они такие, так и не реализовав себя даже на один процент.

По-другому ведут себя маги и воины. Они могут заниматься теми же самыми делами, и внешне ничем не отличаться от остальных. Но отличие есть, и оно существенное: маги и воины не считают эту суету чем-то хоть сколько-нибудь важным.

Они играют в это, как в игру.

Они никогда не отдают этой игре все свои силы.

Благодаря этому они накапливают силы, а не тратят. Благодаря накоплению силы они оказываются способны прикасаться к мирам нагуаля и там черпать силы для управления реальностью.

Благодаря этому маги и воины – не пешки в руках судьбы, а те, кто сам творит судьбу.

Итак, начните фиксироваться на том, что имеет отношение к духу, а не на том, что относится лишь к физическому миру. Дух – это то, что невозможно разрушить. Все материальное рано или поздно разрушится. В этом смысле мы действительно живем в хрупком, зыбком мире, где время рушит все, кроме человеческого духа. Подумайте об этом: не подменяете ли вы ценности в своей жизни? Не пытаетесь ли опираться на хрупкое, материальное? Не пренебрегаете ли действительно прочной опорой – духом?

В таком случае вам пора срочно поставить себя и свою жизнь с головы на ноги.

Практика

Составьте список всего того, что можно назвать вашими щитами. Это любые занятия и вещи, к которым вы сильно привязаны. Это все то, что считаете очень важным для себя. Это ваши пристрастия и привычки, от которых вы не можете отказаться. Это то, чему вы отдаете энергию, что заставляет вас чувствовать себя уставшим и разбитым.

Не стремитесь сразу перечислить все. Напишите хотя бы несколько пунктов.

Затем представьте, что было бы, если бы вы лишились всего этого.

Исчезло бы у вас чувство почвы под ногами? Где и в чем вы стали бы искать спасения?

Подумайте о том, что спасение – только в силе вашего духа. Это единственно надежная опора. Только в себе самом вы можете найти стержень, на который можно опереться.

В вас – та же сила, что создала весь мир. Вы можете почувствовать ее в себе. С помощью этой силы вы можете создать заново все то, что было вами утрачено. Потому что сила не во внешних вещах – она в вас.

Почувствуйте себя светящимся существом, чьи световые энергетические волокна связаны со всем остальным миром. Почувствуйте в себе свет мира и силу мира. Скажите себе, что только в этом ваша опора. А вовсе не в тех вещах, которые вы считали раньше своей опорой и защитой.

Представьте, что вы – остров света в бушующем океане каждодневных забот и проблем. И как бы ни бушевал этот океан, он не может ни разрушить вас, ни сдвинуть с места. Вы неподвижны и спокойны, как скала-исполин.

Учитесь жить с этим чувством, и не отдавать свою энергию тем внешним вещам, которые прежде требовали от вас очень много внимания и отнимали вашу силу.

Когда мы останавливаем мир – мы испытываем то, что можно назвать погруженностью в поток жизни. Кастанеда говорит о том, что в такие моменты чувствовал себя словно бы парящим. В таком состоянии у нас в самом деле будто вырастают крылья. Мы сбрасываем с себя тяжелый груз привычного мира, привязывавшего нас к себе как оковами, требовавшего всего нашего внимания и отнимавшего все силы. Мы освобождаемся от блуждания мыслей, которые всегда держат нас в прошлом, либо уносят в будущее, и не дают ощутить единственный момент настоящей жизни – жизни здесь и сейчас.

Остановка мира – это еще и остановка времени. Время – одна из иллюзий тоналя. В нагуале нет времени. Есть только момент настоящего. Это единственный реальный момент. Это единственный момент, в котором у вас есть доступ к силе. Это единственный момент,

когда вы можете принять решение и совершить поступок. Блуждая мыслями в прошлом и настоящем, вы лишаете себя сил для действий и решений. Вы лишаете себя сил даже для жизни на уровне выживания.

Возвращаясь в момент настоящего, вы тратите силы только на то, что вам действительно нужно. Вы не растрчиваете впустую себя и свою жизнь. Вы делаете максимум того, что возможно для человека. Вы живете полноценно, потому что жизнь в остановленном мире, в моменте здесь и сейчас – это и есть настоящая, полноценная жизнь.

Глава 3. Освобождение от чувства собственной важности

Пока ты чувствуешь, что наиболее важное и значительное явление в мире – это твоя персона, ты никогда не сможешь по-настоящему ощутить окружающий мир. Точно зашоренная лошадь: ты не видишь в нем ничего, кроме самого себя.

Карлос Кастанеда. «Путешествие в Икстлан»

Изменение привычного образа самого себя

У каждого из нас есть какой-то образ самого себя. Этот образ складывается из множества составляющих – это внешность и имя, пол и возраст, социальный статус, профессия, должность, образование, семейные роли. Когда нас просят рассказать о себе, мы обычно перечисляем именно это – называем свое имя, дату рождения, профессию, образование...

Но не возникает ли у вас чувства некоторого дискомфорта, когда вы определяете себя при помощи таких анкетных данных? Не появляется ли ощущение, что вы вынуждены загонять себя в какие-то рамки, обуживать себя, подменять себя настоящего чем-то внешним и несущественным?

Многим из нас не нравится ходить на прием к врачу, или к чиновнику, потому что там мы лишь «пациенты», «клиенты», «посетители» – некие функции, почти предметы, а не живые люди. Так наша безмерная, загадочная и непостижимая внутренняя суть протестует против каких бы то ни было рамок и ограничений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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