



Михаил Глинин

ПРАКТИЧЕСКИЙ FAKE ZEN

НЕСЛОЖНЫЙ
СПОСОБ
ЗАБИТЬ
НА ЧТО
УГОДНО

ИЛИ

КАК
ОБРЕСТИ
ПОКОЙ
ПРИ
ЖИЗНИ

Михаил Глинин

**Практический Fake Zen.
Несложный способ забыть
на что угодно, или Как
обрести покой при жизни**

«Издательские решения»

Глинин М.

Практический Fake Zen. Несложный способ забыть на что угодно, или Как обрести покой при жизни / М. Глинин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834389-6

Искали короткий путь к душевному равновесию и покою? Отлично, поздравляем, вы нашли. Теперь обрести покой и душевное равновесие можно самостоятельно без помощи религий, молитв, мантр, медитаций, сомнительных духовных практик, самовнушений, гуру и психотерапевтов. Забудьте, и да пребудут с вами душевное равновесие и покой. Мы разработали несложный псевдонаучный метод. С его помощью можно забыть на что угодно. А ещё есть жизненная стратегия для вас. Хотите попробовать? Добро пожаловать в книгу.

ISBN 978-5-44-834389-6

© Глинин М.

© Издательские решения

Содержание

Посвящение	6
Предисловие	7
Введение	8
Предупреждения и некоторые рекомендации	9
Раздел 1. Фундамент	12
Рабочая картина мира Fake Zen	13
Прелюдия	13
Людия	13
Основы работы с материалом	17
Теоретическая часть	17
Примеры	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Практический Fake Zen Несложный способ забыть на что угодно, или Как обрести покой при жизни Михаил Глинин

© Михаил Глинин, 2016

Редактор Полина Павловна Петухова

ISBN 978-5-4483-4389-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящение

Эта замечательная книга посвящается всем затраганным существам этого мира, а также тем, кто противопоставляет себя им. В общем, посвящается всем людям, которые пытаются усидеть одной жопой на четырёх стульях, каждый из которых находится в трёх разных местах. То есть поголовно всем людям.

Предисловие

Ну, привет. Рады видеть вас на страницах книги «Несложный способ забыть на что угодно или Как обрести покой при жизни» из серии книг «Практический Fake Zen».

Мы не будем писать в предисловии восхитительные и невероятные истории о том, что такое Fake Zen, и при каких обстоятельствах он появился. Мы даже ничего не скажем о сборе денег на реставрацию несуществующего храма Fake Zen. Если вы хотите почитать об этом, купите Вводную Книгу Fake Zen и там со всем этим делом ознакомьтесь.

В свою очередь, мы рекомендуем начинать чтение книг Fake Zen с чтения Вводной Книги Fake Zen, потому что на то она и Вводная Книга, чтобы начинать с неё чтение. Там можно познакомиться с Fake Zen и его методами. А теперь самое время забыть на Вводную Книгу и вернуться туда, где мы сейчас находимся.

У вас в руках практическое пособие. Оно подобно инструкции по применению молотка. Само по себе это пособие бесполезно. Оно не принесёт вам никакой пользы, если вы его просто тупо прочитаете. Здесь придётся немножко поработать головой или чем-нибудь таким, чтобы получить какие-нибудь вполне конкретные результаты.

В свою очередь, мы постарались освободить эту книгу от различного вида воды, ино-сказаний, намёков, непонятных шуток и прочей ерунды, предоставив вам своеобразный концентрат нашего тайного псевдорелигиозного учения.

На страницах этой книги мы изложили несложный способ забыть на любое явление или процесс нашей проявленной и не очень вселенной, а также всю необходимую информацию, которая понадобится вам для освоения этого метода и применения его на практике. А ещё специально для вас мы разработали замечательную жизненную стратегию. В общем, мы сделали всё, что могли. Теперь ваш выход. Приятного аппетита!

Сделайте первый шаг к свободе вместе с нами! Fake Zen. Это реально работает. Мы вас не обманываем!

Введение

Группа несуществующих учёных Fake Zen во время очередной прогулки по планете Земля совершенно случайно заметила, что покой – это непозволительная роскошь для среднестатистического жителя этой замечательной планеты, коих сейчас примерно семь миллиардов. Учёным стало не по себе от того, что бедные земляне в большинстве случаев не имеют возможности обрести покой при жизни.

Несуществующие учёные Fake Zen провели некоторые исследования и выявили, что земляне пользуются какими-то убогими методами для достижения покоя и душевного равновесия: они занимаются йогой, духовными практиками, медитируют часами, уезжают жить непонятно куда, читают молитвы, поют мантры, наркотики употребляют, зачем-то повторяют имена реально существующего Бога, ходят к психотерапевтам и психологам на сеансы какой-нибудь там терапии. Конечно, всё это очень круто и интересно, но ни один из этих методов не позволяет достичь покоя и душевного равновесия. И это не потому, что методы какие-то убогие. Здесь дело не в методах. Дело в том, что покоя и душевного равновесия невозможно достичь.

Но не стоит расстраиваться, не всё так плохо. В состояние покоя и душевного равновесия можно вернуться обратно. Для этого необходимо убрать из жизни всё то, что, так или иначе, выводит вас из состояния покоя и душевного равновесия. Видите, как всё просто? Даже достигать ничего не придётся. Нужно просто лишиться всего того, что беспокоит, и продолжать спокойно жить.

Несуществующие учёные Fake Zen знают, что в пустоту не вобьёшь гвоздя. Это знание стало основанием для вполне очевидного открытия несуществующих учёных: чтобы что-то перестало беспокоить, нужно просто забыть на это. Но учёные не стали останавливаться на этом и решили подарить бедным затраханым землянам вполне конкретный метод, позволяющий забыть на что угодно.

Они долго копались в глубоких пещерах своего бессознательного и обнаружили там останки старого доброго метода, которым пользовались древние люди, имевшие счастье жить на Земле до появления различного рода и вида спасителей и пророков.

Этот вид древних людей в тайных учениях называют «Человек Ответственный». Они жили до тех пор, пока не вымерли под влиянием вида людей, который принято называть «Человек Разумный». К слову, вид «Человек Разумный» появился в результате процесса инволюции человечества и деградирует по сей день. Но сейчас речь не об этом.

Несуществующие учёные Fake Zen хорошенько поработали, приложили некоторые усилия и на основании своей находки разработали вполне конкретный метод, с помощью которого можно забыть на что угодно. Метод получился очень простой. С ним можно работать самостоятельно без чьей-то помощи. Для работы с методом не требуется какая-то отдельная специальная подготовка. Вся информация, которая понадобится для работы, включена в эту книгу. Регулярное адекватное применение этого метода неизбежно вернёт вас в состояние душевного равновесия и поможет обрести покой при жизни, даже если вы будете сопротивляться.

Дело за малым: вам нужно всего лишь научиться пользоваться этим методом и начать применять его на практике. Надеемся, что вы способны на такое.

В общем, мы желаем вам удачи в этом нелёгком начинании и верим в то, что у вас всё получится. Fake Zen научит вас плохому. Ваша мамочка вряд ли будет довольна. Одумайтесь, пока не поздно. Одумайтесь, забейте на это и приступайте к работе. Возможно, самое время начать.

Предупреждения и некоторые рекомендации

Мы бы хотели предупредить вас перед началом работы. На всякий случай. А ещё мы бы хотели отказаться от ответственности за вас. И это не потому, что мы такие безответственные, а потому, что только вы сами в состоянии нести ответственность за себя.

Пункт №1.

ВНИМАНИЕ: все методы Fake Zen являются псевдонаучными. Они никем не признаны, никем не одобрены, никем не проверены, не испытаны в лабораториях на крысах и так далее. Когда вы работаете с методами Fake Zen, вы делаете это на свой страх и риск.

Методы Fake Zen рассчитаны на людей, способных самостоятельно нести ответственность за своё физическое, эмоциональное, психическое и ещё какое-нибудь там здоровье. Если вы не из таких, пожалуйста, не работайте с методами Fake Zen, просто тупо читайте книгу.

Fake Zen в лице автора этой книги отказывается от любой ответственности за ваше физическое, эмоциональное, психическое или какое-нибудь другое состояние, которое может измениться в результате работы с методами Fake Zen (не всегда в «лучшую» сторону).

Вас никто не заставляет и не принуждает работать с методами Fake Zen. Если вы по тем или иным причинам не готовы к сознательной и ответственной работе с методами Fake Zen, пожалуйста, не начинайте работать с методами Fake Zen. Если вы приступили к работе с методами Fake Zen, понимайте, что вы сделали это по собственной воле и собственному сознательному решению, за которое вы сами несёте ответственность.

С ответственностью разобрались, идём дальше.

Пункт №2.

Будьте осторожны, методы Fake Zen при адекватном их применении могут реально изменить вас и вашу жизнь (не всегда в «лучшую» сторону). Если вы не готовы к изменениям или болезненно их воспринимаете, пожалуйста, не начинайте работу с методами Fake Zen.

В большинстве случаев в результате регулярной адекватной работы с методами Fake Zen из вашей жизни постепенно будет пропадать то, чего в ней нет. Если вы не готовы лишиться иллюзий существования чего-либо несуществующего, пожалуйста, не работайте с Fake Zen. В результате разрушения иллюзий вы начнёте сталкиваться лицом к лицу с действительностью, а это – не всегда приятная картина, иногда может быть больно. Если вы к этому не готовы, пожалуйста, не работайте с Fake Zen.

В общем, если вы вдруг начнёте ныть, что Fake Zen разрушил вашу жизнь, знайте, что Fake Zen здесь не при чём. Скорее всего, просто исчезла видимость того, чего никогда не было. Понимаете? Надеемся, что да.

Если вы не готовы лицом к лицу столкнуться с тем фактом, что нет всего того, что вы сами себе понавыдумывали, пожалуйста, бросьте эту книгу и убегайте со всех ног от Fake Zen.

Пункт №3.

С помощью методов Fake Zen невозможно чего-то достичь. Если вы хотите чего-то достичь, то одумайтесь и убегайте от Fake Zen к какому-нибудь бизнес-тренеру или гуру-достигатору.

Методы Fake Zen не помогут вам стать хорошими (лучше) и не сделают вас плохими (хуже). Они направлены на то, чтобы помочь вам «стать» такими, какими вы сейчас являетесь, если можно так выразиться.

Пункт №4.

Из-за того, что вы будете работать с «заблокированными» телесными ощущениями и эмоциями, так или иначе «высвобождая» их, на уровне вашего физического тела могут начаться различного рода и вида «самоочистительные» процессы (понос, кашель, насморк, небольшое повышение температуры тела, неприятный запах и прочие симптомы «очищения» физического тела от всякого дерьма, которое там скопилось). Если вы к этому не готовы, пожалуйста, не начинайте работать с Fake Zen. Если вы не в состоянии нести ответственность за здоровье вашего физического тела, пожалуйста, не работайте с Fake Zen.

В свою очередь, мы рекомендуем вам не сопротивляться этим процессам, если они начались, и позволять им «проходить» от начала до конца в том виде, в каком они с вами случаются. Мало кто от этого умирал. Напоминаем, что рекомендации носят рекомендательный характер и вовсе не обязательно их выполнять.

Пункт №5.

Методы Fake Zen – это инструменты, они не будут работать «сами по себе», ими необходимо пользоваться. Чтобы пользоваться методами Fake Zen, необходимо научиться пользоваться методами Fake Zen. Чтобы научиться пользоваться методами Fake Zen, придётся приложить некоторые усилия и потратить некоторое время.

Если вас не устраивает такой расклад, если вы хотите, чтобы всё как-нибудь «само и сразу», пожалуйста, не начинайте работать с методами Fake Zen, вы им не подходите.

Пункт №6.

Нам не нужны проблемы с вашими мамами, папами, дедушками, бабушками, мужами, жёнами, детьми, коллегами и другими людьми из вашего окружения. Если вы не в состоянии самостоятельно урегулировать конфликты с окружением, которые неизбежно будут возникать в результате изменений, происходящих с вами «на фоне» работы с методами Fake Zen, пожалуйста, не работайте с методами Fake Zen.

Короче, мы вас предупредили. Теперь мы бы хотели дать некоторые «общие» рекомендации по работе с методами Fake Zen.

Самая главная рекомендация: рекомендуем вам приступать к работе с методами Fake Zen лишь тогда, когда вы очень ясно и недвусмысленно поймёте, что вам это подходит, вам это нужно, а также тогда, когда вы поймёте, зачем вам это нужно.

Для более или менее результативной работы с методами Fake Zen вам понадобятся:

1. ваше внимание;
2. ваша ответственность;
3. свободное время и относительно тихое и спокойное место, в котором вам удобно работать;
4. бутылка чистой питьевой воды;
5. ручка с листочком или что-нибудь подобное;
6. ваше желание и готовность работать с методами Fake Zen и получать результаты.

Рекомендуем вам употреблять какие-нибудь мультивитамины или придерживаться сбалансированной околосыроедческой диеты во время работы с методами Fake Zen, чтобы вдруг случайно не умереть (это типа шутка, ещё никто не умирал от методов Fake Zen). Также во время работы с методами желательно (жизненно необходимо) пить воду. Много

воды. Много чистой питьевой воды. Перед началом работы с методами Fake Zen рекомендуем вам просто сидеть по 10—15 минут.

При освоении методов Fake Zen рекомендуем пользоваться этим принципом: освоение чего-то нового всегда начинайте с освоения самого малого и простого, затем, когда начнёт хорошо получаться, постепенно увеличивайте «дозу». Пожалуйста, не кидайтесь сразу на большое и сложное, вы нужны нам живыми.

Также рекомендуем вам на некоторое время (на время работы с методами Fake Zen) удалить ваши аккаунты из социальных сетей. Это поможет вам вернуть обратно очень ценный ресурс «внимание», который у вас разбросан, где попало.

Надеемся, что мы друг друга поняли. Спасибо за внимание.

Раздел 1. Фундамент

А сейчас мы зложим в ваши светлые головы фундамент, который необходим вам для дальнейшей работы с методами Fake Zen. Без него вы далеко не уедете. Пожалуйста, не сопротивляйтесь. Будьте внимательны.

Этот раздел содержит в себе рабочую картину мира Fake Zen, в рамках которой будет осуществляться вся работа с методами Fake Zen. А ещё здесь можно найти информацию, которая позволит вам самостоятельно обучиться основам работы с «материалом» и выполнять простейшую операцию «рассоздание материала», которая используется во всех методах Fake Zen.

В общем, фундамент – он и в Африке фундамент. Без него никуда. Открывайте ваши светлые чистые умы, сейчас начнём заливать.

Рабочая картина мира Fake Zen

Прелюдия

Существует великое множество трактовок, описаний и объяснений всего того безобразия, которое происходит в мире и за его пределами. Среди них можно найти правильные и истинные, а также ложные и ошибочные. Есть очень красивые. Есть не очень красивые. Есть понятные, есть непонятные.

Важно понимать, что у них есть кое-что общее: ни одно описание, объяснение или трактовка не имеют к действительности «как-она-есть» никакого отношения. Другими словами: ни одно описание жизни не является истинным, даже самое истинное и объективное описание. Но если вы считаете по-другому, то мы целиком и полностью с вами согласны, извиняемся и уже берём свои слова назад. Перейдём к делу.

В общем, такая история: несуществующие учёные Fake Zen провели некоторые исследования, сделали некоторые выводы и на их основании разработали рабочую картину мира Fake Zen, которую мы будем использовать в дальнейшем при работе с методами Fake Zen. Она включает в себя незамысловатое описание мира (вселенной, жизни и пр.) и всего того, что в нем происходит.

Рабочая картина мира Fake Zen подобна рабочей одежде. Её необходимо надевать на себя лишь тогда, когда вы собираетесь поработать с методами Fake Zen. Не стоит носить её постоянно. Нет никакой необходимости надевать рабочую одежду, когда вы собираетесь на свидание или в театр. Спать в рабочей одежде тоже не очень удобно. В общем, будьте разумны, не привязывайте себя к рабочей одежде почём зря. Но не забывайте надевать её перед работой с методами Fake Zen, иначе вы рискуете испачкаться или повредить себе что-нибудь.

В любом случае мы бы хотели повториться ещё раз: картина мира Fake Zen не является единственно верной, истинной, правильной, ложной или ещё какой-нибудь. Это просто картина мира, которую мы будем использовать при работе с методами Fake Zen. Спорить с ней – значит спорить с рабочей одеждой. Принять её за истинную – значит принять рабочую одежду за абсолютную истину. Будьте бдительны, пожалуйста, иначе мы вас потеряем. В общем, не ведитесь, это очередной развод. И, разумеется, если она вам не подходит по тем или иным причинам, то, пожалуйста, не надевайте её на себя, чтобы не выглядеть глупо.

Перейдём к описанию рабочей картины мира Fake Zen.

Людия

Какой-то мудрец сказал, что вся наша жизнь – это иллюзия, и был прав на все сто. А ещё какой-то другой мудрец сказал, что постоянная истина не может быть выражена, а всё то, что может быть выражено, не является постоянной истиной. Он тоже был прав на все сто. Примерно отсюда начали плясать несуществующие учёные Fake Zen. Вот, что у них получилось:

1 постулат:

- Вся наша жизнь – иллюзия.

1 постулат другими словами:

• Всё то, что может быть любым образом названо и воспроизведено, а также всё то, что не может быть любым образом названо и воспроизведено, имеет иллюзорную природу.

Следствия, которые непонятным образом вывели из **первого постулата** несуществующие учёные Fake Zen:

1. каждый из нас – творец собственной иллюзии, которую мы все привыкли называть жизнью, своей жизнью, реальностью и другими словами;
2. иллюзия вместе со всем её содержимым существует лишь в голове того, кто её создал;
3. своей иллюзией и её содержимым можно легко управлять, если взять на себя ответственность за создание и «поддержание» своей иллюзии.

Некоторые пояснения: мы не будем воспринимать реальность как реальность, потому что реальность может быть названа. Мы не будем воспринимать иллюзию как реальность, потому что она тоже может быть названа. Даже самую объективную реальность мы ни в коем случае не будем воспринимать как объективную реальность, потому что она может быть названа и воспроизведена.

Мы не будем воспринимать себя и всё то, что внутри себя происходит, как нечто реальное и постоянное, потому что «Я» и все то, что внутри «него» происходит, может быть названо и воспроизведено.

Мы будем воспринимать иллюзию как иллюзию, которую сами создали. Такой подход даст нам возможность эффективно и результативно работать с иллюзией. Мы сможем быстро и легко придать ей желаемые формы или же полностью рассоздать её и жить без иллюзий.

2 постулат:

• Иллюзия материи, иллюзия энергии, иллюзия пространства, а также иллюзия времени (**MEST-иллюзия**) – это четыре «общепринятых» стены, в которых живут все остальные иллюзии (себя, другого человека, жизни, смерти, бога, дьявола, добра, зла, проблем, страданий, пустоты, формы и ещё куча других).

Некоторые пояснения: все те иллюзии, которые каждый создал сам для себя (в том числе и иллюзия существования себя), базируются на «четырёх китах», которых условно можно назвать **MEST-иллюзией** (MEST = matter, energy, space, time).

MEST-иллюзия проявляется в каждом из нас через искажённое и неадекватное восприятие материи, энергии, пространства и времени. Искажённое и неадекватное восприятие материи, энергии, пространства и времени является одной из первопричин возникновения других иллюзий, в том числе и иллюзии реально существующего отдельного «Я», которое в околдуховной литературе принято ласково называть Эгом.

После рассоздания **MEST-иллюзии** существование других иллюзий «на её базе» становится невозможным. К слову, рассоздание **MEST-иллюзии** является последним этапом работы с методами Fake Zen и предшествует возвращению человека к реальной жизни (жизни без иллюзий).

3 постулат:

• Иллюзия подобна большой конструкции. Она создана из «материала». Материал состоит из **4 элементов** в их различных проявлениях и сочетаниях. 4 элемента – это **телесные ощущения, эмоции, мысли и образы**.

Некоторые пояснения: иллюзию можно сравнить с кирпичной постройкой. Кирпичная постройка выложена из кирпичиков. Кирпичики объединены в группы, каждая из которых представляет собой тот или иной элемент кирпичной постройки. Каждый кирпичик этой постройки сделан из определенного материала и имеет определенную форму. Кирпичик может быть сделан только из телесного ощущения, только из эмоции, только из мысли, только из образа, а также из любой другой их комбинации (например: телесные ощущения + эмоции, мысли + образы, мысли + телесные ощущения и др.), в том числе и из всех четырёх элементов сразу.

Немного усложним: кирпичик (простейший элемент иллюзии – состояние, впечатление, опыт и т.п.) может иметь различные формы и проявления, но в любом случае он сделан из сочетания четырёх элементов, где отсутствие элемента является одним из возможных вариантов проявления элемента.

Важное дополнение: условно можно считать, что иллюзия состоит из огромной кучи невыраженных (или непережитых) телесных ощущений, эмоций, мыслей, образов и их различных сочетаний, находящихся «в голове» каждого человека. Некоторые люди называют всё это дело ментальным дерьмом, ментальным хламом, ментальным мусором или как-нибудь ещё. Мы будем называть это просто «**материал**».

Не менее важное дополнение: любые манипуляции иллюзией осуществляются через сознательную работу с **материалом** (телесными ощущениями, эмоциями, мыслями, образами и различными их сочетаниями).

4 постулат:

- Любой **процесс**, который может быть назван и воспроизведён (или не может быть назван и воспроизведён), является по своей природе иллюзорным (не является истинным и постоянным). Он представляет собой взаимодействие различных форм и проявлений **материала** друг с другом.

Некоторые пояснения: любые процессы, которые можно (и нельзя) назвать, представляют собой лишь движение материала у вас в голове. Работа с ними осуществляется через работу с материалом, который участвует в данном процессе.

5 постулат:

- «**Размеры**» иллюзии ограничены общим объёмом **материала**. Материал создаётся, поддерживается и разрушается каждым человеком собственноручно.

Некоторые пояснения: иллюзия не представляет собой нечто бесконечное и всеобъемлющее, к нашему счастью. Её «**размеры**» равны общему объёму **материала**. Чем больше в вашей голове «невоспроизведенных» телесных ощущений, эмоций, мыслей и образов, тем больше «**размеры**» вашей иллюзии. «**Размеры**» иллюзии обратно пропорциональны качеству и количеству сознательной работы, проведённой с материалом.

С ума сойти какое важное дополнение: источником материала, из которого создана ваша иллюзия, являетесь вы сами. Если точнее, то вы являетесь огромным заводом по его производству, непрерывно работающим без выходных и обеда в три смены примерно с 2—3-летнего возраста и по сей день. А ещё вы не ленитесь осуществлять техническую поддержку и обслуживание материала, если он начинает разрушаться от старости. О том, как вы умудряетесь создавать материал, читайте в следующей главе.

В общем, мы бы хотели вывести некоторые **выводы** и подытожить некоторые **итоги**, срезюмировав небольшое **резюме** для тех, кто не в состоянии понять много буковок, но в состоянии понять мало буковок.

В соответствии с рабочей картиной мира Fake Zen (в рамках рабочей картины мира Fake Zen):

1. каждый из нас (практически всё человечество) живёт в иллюзии;
2. иллюзия представляет собой своеобразный наглюченный мирок, в котором живёт такой же наглюченный образ «Я». И этот мирок, и образ «Я» являются некой ментальной конструкцией, существующей только в голове того, кто её создал;
3. в общем и целом вся иллюзия сделана из невыраженных телесных ощущений, эмоций, мыслей и образов (мы будем называть это «материал»);
4. работа с иллюзией осуществляется через работу с этими самыми телесными ощущениями, эмоциями, мыслями и образами;
5. существование иллюзии становится возможным из-за неадекватного и искажённого восприятия большинством людей материи, энергии, пространства и времени;
6. всё то, что может быть названо и воспроизведено, является частью иллюзии и сделано из материала. В том числе и объективная абсолютная истина, если вы можете её назвать и воспроизвести.

ВНИМАНИЕ: чтобы принять рабочую картину мира Fake Zen, достаточно просто сознательно согласиться с её постулатами. Соответственно, чтобы «отменить» рабочую картину мира Fake Zen, достаточно перестать соглашаться с её постулатами. Если вам нужно больше, то сделайте себе больше. Можете даже ритуал какой-нибудь для себя придумать. Но знайте, что одного согласия вполне достаточно.

ВАЖНО: перед принятием рабочей картины мира Fake Zen на свою душу не забудьте на время отключить все другие картины мира, в которых вы живёте. Если не все, то хотя бы явно конфликтующие с рабочей картиной мира Fake Zen. Верим, что у вас получится.

НЕ МЕНЕЕ ВАЖНО: если вы принимаете какую-либо картину мира за истинную, единственно верную, самую правильную и объективную, а другие картины мира считаете ошибочными и ложными, пожалуйста, срочно одумайтесь. Почему?

Несуществующие учёные Fake Zen посоветовались с несуществующим богом Fake Zen и решили, что этой информации вполне достаточно для общего понимания рабочей картины мира Fake Zen. Они гарантируют, что все возникшие вопросы сами собой прояснятся в процессе практического применения методов Fake Zen.

Но если вам что-то непонятно, свяжитесь с автором этой книги. Возможно, он вам ничем не поможет за большие деньги. Желаем удачи!

Основы работы с материалом

Мы что-то там написали о сознательной работе с **материалом**. Теперь мы бы хотели написать что-то здесь. Для облегчения восприятия и понимания информации мы поделили её на две части в лучших традициях научных и не очень работ. Сначала будет теоретическая часть, потом практическая часть. В общем, всё как у людей. Читай – не хочу.

В этой главе мы постарались кратко и недвусмысленно обрисовать основы и некоторые принципы работы с **материалом**. Теперь мы молимся нашему несуществующему богу Fake Zen, а также другим реально существующим богам о том, чтобы вы нас также кратко и недвусмысленно поняли. Мы сделали всё, что могли...

ОСТОРОЖНО! Вся информация, изложенная ниже, является на 96% истинной и адекватной лишь в рамках рабочей картины мира Fake Zen. Как оно там «на самом деле» – вам виднее. Пользуясь случаем, признаемся честно: мы не знаем, как оно там «на самом деле».

Теоретическая часть

Для начала мы бы хотели вкратце рассказать вам о том, как вы умудряетесь производить (создавать) и «поддерживать» **материал**, из которого сделаны ваши иллюзии. Здесь всё очень просто. В общем, такая история:

- **материал** создаётся тогда, когда вы не переживаете (не воспроизводите) то, что испытываете;

- **материал** «поддерживается» и преумножается тогда, когда вы переживаете и воспроизводите то, что вы не испытываете.

Есть **небольшое пояснение** для тех, кто любит небольшие пояснения. В рамках рабочей картины мира Fake Zen: воспроизведение (переживание) и «испытывание» – это два разных процесса. Условимся, что «испытывание» относится к тому, что происходит внутри вас, а воспроизведение (переживание) относится к тому, что вы выражаете во внешний мир. Напоминаем, что это разделение условно. Оно уместно лишь в рабочей картине мира Fake Zen.

Пожалуйста, найдите несколько минут на то, чтобы осмыслить и переварить эту информацию. Надеемся, что вы справитесь. Но если не получается, то специально для вас мы подготовили несколько простых примеров, так или иначе иллюстрирующих всё это дело. Их можно найти ниже.

А сейчас мы бы хотели рассказать вам о том, как рассоздаётся **материал**. Здесь тоже всё очень просто. В общем, такая история:

- **материал** (какой-то конкретный материал) рассоздаётся тогда, когда вы сознательно переживаете (воспроизводите) этот **материал**.

Другими словами: не воспроизведённые (не пережитые), но «испытываемые» телесные ощущения, эмоции, мысли, образы и их сочетания рассоздаются (исчезают) тогда, когда вы их сознательно воспроизводите (переживаете).

Пожалуйста, найдите несколько минут на то, чтобы осмыслить и переварить эту информацию. Надеемся, что вы справитесь и в этот раз.

А сейчас мы бы хотели передать вам очень тайное секретное сильно эзотерическое знание. Считайте, что вам крупно повезло.

Несуществующие учёные Fake Zen открыли вполне очевидную технологию рассоздания любого материала. Вот её примерное описание в нескольких словах:

1. выделяете вниманием **материал** (или пласт материала), с которым вы собираетесь работать. *Другими словами:* сознательно направляете ваше внимание на материал, находящийся внутри вашей «головы» (речь идёт о различных сочетаниях **элементов материала**: телесных ощущениях, эмоциях, мыслях, образах), вытаскиваете всё это дело на сознательный уровень;

2. **фиксируете** всё это дело во времени, пространстве, материи, энергии. *Другими словами:* прекращаете любое движение **материала** в **MEST**, сознательно делаете его неподвижным;

3. сознательно воспроизводите (переживаете) **материал** отдельными **элементами** (или сочетаниями элементов). То есть: сознательно переживаете все телесные ощущения, эмоции, мысли, образы, которые содержатся в ранее зафиксированном в **MEST** материале;

4. удивляетесь тому, что **материала** как будто бы вовсе никогда не было, сделав тупое лицо.

Специально для вас учёные Fake Zen разработали несколько несложных упражнений, позволяющих быстро и эффективно освоить эту технологию, на случай, если она покажется какой-то сложной и непонятной. Их можно найти в практической части.

А сейчас настало время несложных примеров, которые помогут вам разобраться, что к чему.

Примеры

Мы выдумали три примера, которые могут помочь вам разобраться с тем, как создаётся (как вы создаёте) материал. Но могут и не помочь. Здесь дело не только в примерах.

Пример 1. Простенький. Про мысли.

Когда вы думаете, но никак не воспроизводите (не выражаете) то, что вы думаете, вы создаёте материал. Когда вы воспроизводите этот «надуманный» материал в действиях или словах (или любым другим образом), тогда вы рассоздаёте этот материал.

Пришло время восхитительных аналогий и сравнений. В общем, здесь уместно сравнить вас с производством. Ваша голова (ум, разум или что-нибудь такое) – это цех. Ваше мышление – это станок с ЧПУ, который запрограммирован на производство мыслей. Ваше внимание – это рабочий, который следит за работой станка. Ситуация примерно следующая:

- станок запущен и всегда работает (в большинстве случаев – на износ);
- рабочий, который должен следить за работой станка и включать его лишь тогда, когда необходимо произвести ту или иную мысль, отсутствует в цехе;
- так как станок (мышление) уже долгое время не обслуживается и работает без остановки, он начинает работать некорректно, часто выходит из строя, даёт сбои, производит бракованные изделия (мысли), потребляет энергии в разы больше, чем ему реально необходимо;

• мысли, произведённые на станке «Мышление», заполнили практически весь цех, не оставив в нём даже намёка на свободное пространство. В результате всего этого бардака рабочий чисто физически не имеет возможности подойти к станку и отключить его.

Исправить всё это дело можно примерно следующим образом:

1. выкинуть из цеха или отправить по «заказчикам» все мысли, бесконтрольно произведённые на станке «Мышление» (сознательно воспроизвести материал), чтобы обеспечить рабочему (вниманию) доступ к станку;
2. остановить станок, произвести необходимое техническое обслуживание;
3. впредь производить (создавать) мысли на станке «Мышление» только по необходимости и сразу же отправлять «заказчику».

Чтобы понять, о чём идёт речь, разверните ваше внимание на 180 градусов, направьте его «внутри» себя. Теперь посмотрите, о чём вы думаете сейчас? Проверьте, активен ли ваш процесс «фоновое думанье»? Обратите на него внимание.

Вы воспроизводите что-нибудь из того, что происходит в вашей голове? Вряд ли. Есть вероятность, что ваши «надуманные» мысли просто бегают из полушария в полушарие, неслабо отравляя вам жизнь. А ещё иногда они трахаются друг с другом и размножаются со скоростью крыс. Им нужно что-то кушать и куда-то ходить в туалет. Они используют для этого вашу чистую светлую голову. Но если у вас всё не так, всё нормально работает, ничего такого не происходит, то мы вам реально завидуем. В таком случае выбросьте весь этот Fake Zen и идите спокойно жить, если у вас получается.

Отвлечёмся на минутку: в книге «Fake Zen: Дхармовые речи. Книга воды» есть прекрасная история с прекрасным персонажем «Мастер-Бомж». В ней затронута эта волнующая тема. Специально для вас мы вставим отрывок из неё вам в голову прямо сейчас:

*Однажды...
В далёкие времена...
У одного бездомного мастера дзен,
Именуемого в простонародье «Мастер-Бомж»,
Спросили вот что:*

*«Мастер-Бомж, скажите,
Что значит – ходить под себя?»*

*Мастер-Бомж отвечал
Без промедления:*

*«Ходить под себя – это значит...
Думать и не выражать свои мысли.
Если хотите больше, а вы всегда
Хотите больше, чем есть, то вот вам больше:*

Ходить под себя – это значит...»

Вы прочитали бесплатный отрывок. Купите книгу «Fake Zen: Дхармовые речи. Книга воды», чтобы прочесть продолжение. Вернёмся к нашему примеру.

Теперь попробуйте любым образом сознательно воспроизвести хотя бы несколько ваших мыслей (или цепочек мыслей). Уделите этому действию хотя бы пару минут, а потом удивитесь, типа «какого хрена мне полегчало и откуда у меня эта свежесть в голове».

Но если наша замечательная псевдопсихологическая техника у вас по каким-то причинам не работает, то мы вам не завидуем и даже немного сочувствуем. Идём дальше.

Пример 2. Не такой уж и сложный.

Мысли вроде затронули, сейчас попробуем разобраться с телесными ощущениями и эмоциями. Специально для вас мы придумали пример, который похож на пример из реальной жизни. Вот он:

Мистер «Ъ» 10 лет работал в офисе. Он много косячил. Каждый божий день на него кричал начальник и обвинял его в чём-нибудь.

Спектр впечатлений, которые мистер «Ъ» испытывал в течение 10 лет, ограничен страхом и чувством вины. Чтобы не показаться слабым или ещё каким-нибудь, мистер «Ъ» в течение 10 лет скрывал все свои страхи и чувства вины (испытывал, но не воспроизводил). В результате 10 лет работы в этом сраном офисе мистер «Ъ» имеет некоторые проблемы со здоровьем, кучу страхов, постоянное фоновое чувство вины, внутренние конфликты и что-нибудь ещё в этом духе.

Разберёмся, что случилось. Когда мистер «Ъ» впервые накосячил и получил наказание от начальника, он испытал следующие телесные ощущения и эмоции: напряженный пресс, тяжесть в животе, слабость в теле, ощущение груза на плечах, напряжение в плечах и спине, страх наказания, чувство вины, ненависть к себе, страх потерять работу, чувство стыда ну и ещё что-нибудь такое. Мистер «Ъ» испытал, но не пережил (не воспроизвёл). Вероятно, он незаметно для своего «сознания» распознал эти впечатления как болезненные и отказался их переживать. Ну, или он просто постеснялся, а потом забыл. Чтобы они не беспокоили его, он запихал эти впечатления поглубже в себя и продолжил «спокойно» жить.

Картина получается очень странная, но, к сожалению, свойственная большинству современных людей: мистер «Ъ» по сей день где-то в «глубинах себя» продолжает испытывать эти телесные ощущения и эмоции, тратит на это свою драгоценную энергию, но не воспроизводит их. Вместо них он воспроизводит следующие телесные ощущения и эмоции, которые так или иначе «компенсируют» первые (те, которые он испытывает, но не переживает): расправленные плечи, нахмуренный лоб, напряженная поясница, прямая спина, бесстрашие, храбрость, чувство невиновности, излишняя самоуверенность, отрицание своей вины, высокомерие, презрение к подчиненным и что-нибудь ещё в этом духе.

В данном случае **материалом** для мистера «Ъ» являются:

- испытываемые, но не переживаемые чувство вины, страх и прочее;
- переживаемые, но не испытываемые чувство невиновности, бесстрашие и прочее.

Учитывая то, что такая ерунда случалась с мистером «Ъ» каждый божий день в течение 10 лет, несложно догадаться, сколько материала на эту тему скопилось у бедного мистера «Ъ». Скорее, наоборот, удивительно то, что наш выдуманный герой до сих пор жив и все еще не покончил с собой.

Есть несложная технология спасения мистера «Ъ» от всего того дерьма, которое в нём происходит. Ему нужно каждый день до самой смерти безвылазно сидеть в социальных сетях или хотя бы просто в интернете, смотреть видеоблоги или хотя бы телевизор, кушать как можно больше мяса и сладкого, употреблять алкоголь или наркотики, избегать близких отношений, срывать злость/неудовлетворение на домашних животных и близких родственниках, когда они попадутся под руку. А ещё желательно начать играть в онлайн-игры и читать книги про собственный бизнес и саморазвитие. Технология есть, но мы ей не будем пользоваться, так как ей уже пользуются миллиарды людей по всему миру.

Есть ещё одна технология спасения мистера «Ъ» от всего того дерьма, которое в нём происходит, но она чуточку сложнее. Мистеру «Ъ» необходимо взять на себя ответственность за то, что происходит «внутри» него. Потом ему следует обратить внимание на всё то, что происходит внутри него, и как-то разобраться с этим.

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.