

18+

ЕВГЕНИЙ ТРУБИЦИН

Четвертый контроль



Евгений Трубицин

Четвертый контроль

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38838409

ISBN 9785449359827

Аннотация

История, основанная на реальных событиях, рассказывающая о трудном, но захватывающем пути развития сознания. Погружение в мир удивительной системы саморазвития – «Семи ступеней контроля» и знакомство с ее хранителями – таинственным Мастером Игры – Стариком и его седьмым учеником. Путешествия за границу снов и обретение в них силы.

Содержание

1. Отсутствие	7
2. Второй поток мышления	17
3. Основа спокойствия	28
4. В плену своего я	37
5. Условия счастья	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Четвертый контроль

Евгений Трубицин

© Евгений Трубицин, 2025

ISBN 978-5-4493-5982-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Евгений Трубицин

*Четвертый
Контроль*



© 2018 Евгений Трубицин

Фото для обложки: Елена Трубицина

Все права защищены.

1. Отсутствие

Проснувшись, я уставился в потолок. Перед глазами будто назойливая мошкара мелькали видения из недавнего сна – лица незнакомцев, их тихий шепот и мой, разгоряченный желанием, крик. Желанием узнать ответ. Незавершенность, чувство тяжелой потери проникло и в реальный мир. Я привстал, протер лицо, огляделся вокруг. Внезапный шум – с гулом пролетел самолет – окончательно вырвал меня из ночных миражей. Шелест листвы за окном проявил ветер. Словно неистово сопротивляясь деревьям и кустам, он срывал с них последние пожелтевшие листочки. К самому окну лениво прислонился мой рабочий стол. Бледные лучи света нехотя озаряли его лакированную поверхность и свалку из потертых книг, которая за пару недель образовалась на нем. С твердым и мягким переплетом; разных, по большей части еще незнакомых мне авторов. Работы по: когнитивной и общей психологии, гештальт-терапии, теоретической физике, физиологии и нейрофизиологии были раскрыты и валялись, заслоняя друг друга. У учебника высшей математики был оборван край обложки – а его нужно будет сдавать в библиотеку. Рядом лежала пара фантастических книг. Их я даже не открывал.

Небрежно откинув одеяло, я свесил ноги с кровати. Тя-

нущая боль в растянутых мышцах – вчерашняя тренировка была напряженной – напомнила о себе. Я принялся вставать, когда один из якорей сработал. Любой подъем или опускание тела я использовал, чтобы вернуть осознание – вспомнить о себе, обратить внимание на то, где нахожусь и что в данный момент делаю. Осознание – интересная тема. Жить, как я выяснил в результате некоторых необычных событий последних лет, можно двумя, весьма разными способами. Первый – как все. На автопилоте, подчиняясь переменчивой личности, ее желаниям и страхам. Пропуская мимо большую часть впечатлений. Годы летят – говорят люди живущие так. Иногда они скучают, иногда убивают время. В их памяти мало что остается. Лишь самые яркие, сильные переживания. Они не помнят, что ели вчера, с кем и о чем разговаривали. Бывает и помнят, конечно, но только примерные детали. Сухие факты. Полдюжины куцых мысленных фраз о целом дне или даже неделе. Зачастую они не знают, зачем совершают те или иные поступки и редко ставят какие-либо цели. Их жизнь обыденна и как правило, предсказуема. Они стремятся к наибольшей стабильности, не ведая, что она, в принципе, недостижима.

Второй способ – проснуться. Сейчас это удастся немногим. Есть книги, которые с древних времен говорят об этом. Есть учителя, которые читали эти книги. Они сперва очнулись, но по инерции старой жизни вновь погрузи-

лись если не в сон, то в приятную дремоту. На самом деле проснуться не так уж и сложно. Сложно – снова не уснуть. Осознание. Те кто знает, что это такое – заблуждаются и продолжают спать. Те же, кто постоянно, изо всех сил возвращают его – приближаются к пониманию. Приближаются, но никогда не заканчивают свой путь. Если остановился, достиг – значит снова уснул. Мы живем в мире спящих. В нем у каждого свой любимый, повторяющийся сон. Сон о работе, карьере или семье, о самосовершенствовании или пробуждении.

Охватив все тело вниманием, я медленно зашагал на кухню. Намеренно фиксируя возникающие напряжения мышц, движения рук и ног. Я чувствовал как сходится фокус моего сознания, как предметы обретают четкие контуры, а цвета становятся насыщенней и ярче. Выпив стакан воды, я вернулся к себе в комнату. Солнце окончательно вырвалось из под гнета бурых туч и вся квартира преобразилась. Присев на ковер, я успокоил мысли и установил взгляд неподвижно чуть выше уровня воображаемого горизонта. Прямо передо мной была деревянная перегородка стола, но я смотрел сквозь нее, достигая расслабленной расфокусировки зрения.

Еще вчера я решил выполнить одну особую медитацию – из тех, которые не раскрывают первому встречному, чтобы он в случае некоторых несовпадений со своей ведущей личностью не «сошел с ума». Начал я по традиции, приняв наиболее устойчивую позу и создав в себе намерение: «сидеть неподвижно как гора». Когда тело стало жестким будто мраморная статуя, я принялся жонглировать своим вниманием, не давая сформироваться ни единой мысли. Во мне, сменяя друг друга, начали возникать следующие состояния: сперва тело абсолютно перестало восприниматься; все мое самоощущение сконцентрировалось в размытом неопределенном объеме где-то рядом; затем потерялось и это ощущение; «я», которое ранее чувствовалось явно и четко, будто исчезло, прихватив с собой и память. Переживание, которое сейчас заполнило все сознание, можно описать как вечно-текущее «незнание». Забылось все – кто я такой и где нахожусь. Также испарилось понимание, что сейчас я делаю некую медитацию. Осталось лишь то, что видимо и требовалось, исходя из названия практики – «пульсирующая пустота». Через какое-то неопределенное количество времени, пережив весь этот калейдоскоп измененных состояний, я, кажется, на мгновение отключился – потерял всякое сознание, словно провалился в глубокий сон.

Очнувшись и встряхнув от неожиданности головой, я растер ладонями лицо, а затем медленно встал и притянутый

солнечными лучами из сияющего окна, подошел к письменному столу. Окинув взглядом задний двор, блеклый от спящего света, я ощутил какую-то непреодолимую тягу. Будто нечто позади меня настойчиво требовало внимания. Обернувшись, я с величайшим удивлением увидел самого себя, сидящего посреди комнаты со скрещенными ногами. На «моем-его» лице, которое я рассматривал с некоторой настороженностью, играла блаженная полуулыбка. Когда впервые случается подобное, наверное, каждый испытывает противоречивые, смешанные чувства: шок и радость, внутренний трепет от встречи с чудом и непрерывную тревогу, которая в подобных ситуациях редко проходит. Долго эта «раздвоенность» не продлилась и вскоре, открыв глаза, я очутился там, где мне и стоило находиться – на ковре в своей комнате. Дома, помимо меня, никого не было. Возникла плотная, звенящая тишина и поселилась в самом центре моей растерянной головы. После этого, так называемого «выхода из тела», я видел все иначе. Мир предстал передо мной во всем своем великолепии – невероятно яркий, ошеломляющий. Настоящий шедевр руки мастера – чего стоил один контраст света и тени, обострившийся во сто крат. Звуки приобрели некую весомость, отчетливость, а ощущения от соприкосновения с предметами заиграли деталями и чувственными оттенками. Наверное, легко понять, почему я одержимо захотел повторить этот опыт.

Нечто похожее происходило со мной и ранее, во время определенных практик, выполняемых со Стариком – моим таинственным учителем. Он предупреждал о таких «особых эффектах» данной практики, но тем не менее, все произошедшее оказалось для меня неожиданным.

Весь этот день прошел в радостно-возбужденном состоянии. Ближе к одиннадцати я быстро уснул, а на следующее утро сразу направился к Старика. Он был учителем тай-цзи, «лекарем» – и на этом зарабатывал большие деньги – и еще бог знает кем. Я никогда не слышал, чтобы кто-то называл его по-другому, даже собственная дочь. Его настоящий возраст я тоже не знал, выглядел он лет на сорок-пятьдесят. Как я однажды выяснил – он был уроженцем Казахстана, а при беглом взгляде смахивал на хитрого торгаша на китайском рынке. Те же азиатские смеющиеся глаза, легкий акцент. Казалось, он постоянно с тобой играет, водит за нос и что-то скрывает. В последнее время он одевался в черный спортивный костюм, без всяких рисунков или цветных полосок. Волосы тронутые сединой постриг коротко – классическая канадка. Вел он себя по-разному: иногда говорил тихо, интеллигентно; а бывало матерился и кричал, изображая гнев.

Когда я прибыл на место, – где в старом трехэтажном здании располагался спортивный зал и кабинет Старика – меня встретили закрытые двери и тишина. Видимо ни учеников,

ни его помощников не было. Я бы удивился такому стечению обстоятельств, если бы не сталкивался с его внезапными исчезновениями гораздо чаще, чем мне бы того хотелось. Я укутался в воротник своей куртки – ветер будто взбесился и охлаждал лицо внезапными порывами – и поехал на автобусе домой.

За весь следующий месяц я с ним так и не встретился. Тем временем, во мне (после той странной медитации) начало формироваться нечто новое. Я стал видеть людей по-другому. Интуитивно (не при помощи обычного восприятия) я ощущал, будто в них что-то «отсутствует». Или можно сказать: они сами «отсутствуют» в процессе своего привычного, дневного «бодрствования». Вскоре это ощущение сопровождало меня повсюду.

Стоит пояснить, что еще в детстве от соприкосновения с разными необъяснимыми, а порой опасными ситуациями, во мне возникло «нечто». Когда я, например, шел в школу, то непроизвольно – без каких-либо усилий или цели – фиксировал, что сейчас я именно «иду». Когда стоял на остановке, я, опять же, отчетливо чувствовал

самого себя, стоящим на этой остановке. Это состояние, которое я впредь буду именовать «присутствием», проявлялось то сильнее, то слабее, а периодически могло и вообще исчезнуть – тогда я смутно ощущал, что во мне чего-то

недостает. Это, так называемое, «присутствие» было со мной как некий фон, как особенная, эмоционально ощущаемая, атмосфера текущего дня. Посредством этой атмосферы я частенько обращал внимание и на самого себя, на чувство своего существования. Правда, когда происходило что-то из ряда вон выходящее, да и во многих других ситуациях, присутствие исчезало. Во время страха или злости, когда я не высыпался или сильно уставал, когда переедал или занимался чем-то особо интересным – я слишком погружался в происходящее и упускал общую картину и самого себя в ней. Честно говоря, в те годы я не придавал особого значения этому своему «присутствию» – возможно, поэтому оно и было столь непостоянным. Я считал это состояние чем-то обычным. Думал, что все живут так. До поры до времени я не стремился «присутствовать» всегда, пока не произошел примечательный случай с разборками в столь неподходящем для этого месте – на территории неработающего детского сада. Тогда я, видимо из-за сильнейшего всплеска адреналина, испытал на себе ранее неведомое усиление восприятия, которое сопровождалось глубокой уверенностью, спокойствием и радостью. Желая повторить это, во многих смыслах поразительное переживание, я и наткнулся – после достаточно длительных поисков – на своего будущего учителя – Старика.

Сейчас во мне, как я начал было рассказывать, произошло

некоторое «прозрение», натолкнувшее на мысль, что другие-то вовсе не присутствуют, а попросту проживают свою жизнь вечно погруженными во что-то. Конечно, об этом мне не раз говорил Старик с неизменной улыбкой на лице. Но теперь я понимал это не только умом, а буквально физически воспринимал сей факт со всей присущей ему серьезностью. Можно подумать – какое мне дело, до того, кто и как живет? И верно, с одной стороны меня абсолютно это не волновало. Но постоянное «отсутствие» окружающих начало, что называется, «резать глаза».

Весь этот месяц я медитировал утром и вечером, используя упомянутую ранее технику «пульсирующей пустоты», желая вновь пережить выход из тела. Но повторить этот удивительный опыт мне так и не удалось. Два-три раза в неделю я наведывался к кабинету учителя, осматривал этаж, на котором он находился,

и ни с чем возвращался домой. Ожидание встречи с учителем создавало во мне гнетущее желание, которое, сколько бы я за ним не наблюдал, не уходило.

Жизнь шла своим чередом, я заканчивал институт и ходил на преддипломную практику – свободного времени стало в разы больше. По вечерам я читал разные книги, тренировался и ложился спать. Где-то спустя месяц после той необычной медитации, в один ничем не примечательный

день, в коридоре – где стоял новенький кнопочный телефон – раздался звонок. Без особого энтузиазма я поднял трубку и услышал:

– Если есть желание, приходи сегодня. После шести.

Слова затихли и на фоне шума и резких щелчков неприятно зазвенели короткие гудки. Старик – я легко узнал его по хитрому, с небольшим акцентом, голосу – не собирался ждать моего ответа и быстро повесил трубку.

2. Второй поток мышления

Когда я впервые услышал о контроле сновидений, я подумал, что речь пойдет об умении дольше осознавать себя во сне, а также продлевать процесс «выхода из тела». Как нередко случалось, мои выводы оказались ошибочны.

Тихо выслушав о моем внезапном «выходе из тела», Старик усмехнулся и неожиданно проговорил:

– Сегодня я расскажу тебе об одной из ступеней «Контроля сновидений». – сказав это, он поставил пустую чашку, в которой мгновения назад был ароматный зеленый чай и откинулся на спинку стула.

Я приготовился слушать изо всех сил, ведь несколько лет назад я впервые встретился с необыкновенным видом сна – сна в бодрствующем сознании. Этот опыт настолько поразила меня, что я буквально стал заложником навязчивой идеи о продлении осознания во сне. К тому же масло в огонь подлили и последние события во время выполнения «пульсирующей пустоты».

– Контроль сновидений по большей части осваивается отдельно от других практик. – уверенным тоном сказал учи-

тель и слегка прищурился, заглянув мне в глаза. – Ты уже знаешь, что каждый неподготовленный человек в течение дня совсем не осознает себя. Такой человек не ощущает тела, не замечает непрерывного течения бессвязных мыслей и тем более не управляет эмоциями. Фактически, он живет в состоянии сна, видя перед собой только собственное изображение. Контроль сновидений как раз и направлен на то, чтобы «пробудить» человека от «сна», в котором он проживает всю свою жизнь. А затем удержать его, насколько это возможно, в пробужденном состоянии. Отчасти эти упражнения касаются и осознания в ночном сне, но это только малая часть четвертого контроля.

Когда Старик ненадолго прервался и поднял вверх указательный палец, напоминая таким образом о необходимости слушать очень внимательно, я понял, что сегодня он говорит как-то странно. Манера его речи за месяц нашей разлуки изменилась – стала более серьезной и будто более сложной. Раньше он редко использовал объемные предложения. Чем это было вызвано, я не знал. Возможно он затеял какую-то специальную «игру» ради моего обучения. Мысли об этом пронеслись за несколько мгновений и я заметил, что действительно ослабил бдительность. Сегодня мне вообще плохо удавалось удерживать внимание – накануне я почти не спал, так как бродячие собаки прямо под окнами устроили свой привычный концерт. Животные появились недавно

и никак не хотели уходить из нашего двора.

Жест учителя вернул меня в текущий момент и я направил свое внимание на изменчивые ощущения тела и речь Старика.

– Первая ступень исходит из понимания того, что ты «спишь» постоянно: и днем, и ночью. – с хищной улыбкой пояснил учитель. – Ты уже выполнял одно упражнение из этой области – носил несколько дней металлический шарик. Главной целью этой практики было увидеть, как часто ты не осознаешь себя. Сейчас мы усилим твое понимание этой «проблемы». – сказал он, сделав ради шутки озабоченное лицо. – Начнем прямо здесь. Пока мы сидим и чешем языками, старайся непрерывно следить за моей правой рукой. Но и не теряй общего осознания себя.

– Хорошо. – быстро ответил я и направил внимание на руку учителя, продолжая держать в поле зрения всю комнату расфокусированным взглядом.

– Расскажи мне, что ты заметил, наблюдая за своим телом в течение последних дней. Ведь ты же делал это? – задал вопрос Старик и слегка наклонился в мою сторону, будто в желании услышать каждое мое слово.

– По правде, я его почти не ощущал. – сказал я слабым от сонливости голосом. – Моя спина часто наклонена при ходьбе. А это создает боль и напряжение. – начал описывать я будничным тоном – Лицо тоже постоянно напряжено. В общем...

Моя речь была прервана неожиданным образом. Учитель правой рукой отвесил мне быструю оплеуху, воспользовавшись моей отвлеченностью во время ответа. Подобное произошло впервые за несколько лет нашего общения. В первую секунду я испугался, затем разозлился, а вскоре стал хохотать словно от хорошего анекдота. Старик вместе со мной разразился смехом, но вскоре успокоился и заговорил:

– Ты не бойся, я не часто бью учеников, но сегодня нам это необходимо. Ладно, слушай историю как раз об этом. – весело бросил учитель и придвинулся ко мне поближе. – Однажды, такой же паренек как ты, пришел ко мне в надежде научиться экстрасенсорным способностям. – сказал он и сделал таинственный взгляд.

Услышав о «способностях» я сразу же увлекся рассказом и с нетерпением ждал продолжения. В тот же момент в левое ухо снова прилетел удар. Учитель бил очень умело, вскользь. Было не то, чтобы больно, скорее – неприятно. Я улыбнулся и впредь решил во чтобы то ни стало следить за рукой учи-

теля. Не отвлекаясь.

– Так вот, когда этот парень подошел и рассказал о своей мечте, я ответил ему, что он ошибся, потому что я и сам ничего в этом не смыслю. Паренек, конечно же, построил гримасу разочарования и направился к двери. А я ему кричу: стой.

В эту секунду я снова отвлекся и уже в третий раз получил неприятную оплеуху. Теперь я точно знал, насколько сильно влияет на внимательность нарушенный сон. В последние годы я научился контролировать режима сна и ложился не позднее одиннадцати вечера, хотя иногда случались и срывы графика по тем или иным причинам.

Мне стало не до смеха, я собрал все внимание, направив его на руку учителя. Слушание и понимание речи Старика я поставил на второе место. Несколько раз учитель пояснял мне, что беседы, которые мы ведем, могут значить гораздо меньше, чем практики, выполняемые мной во время этих разговоров. «Осознавать себя во время диалога невероятно сложно и поэтому такая „работа“, продвигает ученика значительно быстрее. Чем больше усилий – тем лучше результат» – говорил он.

– Парень развернулся и уставился на меня. – продолжал с воодушевлением учитель. – Я ему говорю: вот тебе пер-

вое задание: каждый раз, когда начинаешь какое-нибудь действие, произноси мысленно «я», ощущая при этом все тело. Делай это постоянно, а через месяц приходи за новыми упражнениями. – закончив предложение, учитель сделал торжественную паузу. – Больше я его не видел. – закончил он и рассмеялся. – Я это к тому, что люди настолько не владеют собой, что отказываются от своих намерений чуть ли не каждый час. А все потому, – Старик вновь поднял палец и сделал эффектную паузу – что не обладают единым «я».

Раньше мне не доводилось слышать о едином «я» и я вновь отвлекся. Возмездие настигло меня незамедлительно. Я сидел и потирал, наверное красное, ухо.

– Не очень история. – с привычной усмешкой констатировал Старик. – Я выдумывал ее на ходу, только чтобы отвлечь тебя.

– Неплохо получилось, на самом деле. – неловко проговорил я.

– Скажи: осознавал ли ты себя или хотя бы тело, пока я говорил и шлепал тебя по уху? – хитро спросил он.

Только сейчас я понял, что мое внимание на протяжении беседы было распределено между рукой учителя и его рас-

сказом. Я совершенно не помнил о себе, не помнил о том, что «я есть». Понятное дело – о теле я тоже ни разу не вспоминал и обратив на него внимание, заметил, что даже слегка вспотел от мышечного напряжения. Учитель видимо обо всем догадался по моей мимике и не стал ждать какого-то разъяснения с моей стороны.

– Об этом и пойдет речь в «четвертом контроле». – напомнил он твердо, но затем заулыбался – Человек не может управлять своим вниманием, в итоге он не может управлять ничем. Теперь ты ясно видишь, что постоянно во что-то погружен, «теряя себя». Конечно, этого слишком мало и я еще ни раз буду вбивать тебе в голову, что ты постоянно «спишь». – проговорил учитель ярко и эмоционально, видимо, чтобы лучше зафиксировать эти слова в моей памяти. – Но сегодня поговорим не об этом. Давай-ка, останови внутренний голос. – вдруг скомандовал Старик и уставился мне прямо в глаза.

Я направил все внимание на мысли и тем самым легко их растворил. Затем отвел взгляд от учителя, чтобы не отвлекаться и уставился в некую несуществующую, внутреннюю точку. Точку, из которой, как мне казалось, появлялись все мои мысли. Прошло некоторое время и я бессловесно отдал себе отчет в том, что мыслей становится все меньше и меньше. В теле возникла расслабленность – так бывает, ес-

ли «снять с шеи» тяжелый камень неугомонного мышления. Через некоторое время я достиг приятного состояния, когда мысли, не успев толком сформироваться, без какого-либо усилия с моей стороны, сами растворяются. В этот момент Старик произнес:

– Позволь телу расслабиться еще сильнее. Ослабь внимание и разреши себе погрузиться в дремоту.

Я последовал указаниям учителя и вскоре столкнулся с новым для себя явлением. В моем сознании, находящемся в полусне, стали возникать различные голоса. В начале они были тихими, еле различимыми, но потом заметно усилились. Один голос был грубый и басовитый. Я, по-моему, никогда его ранее не слышал. Другой принадлежал женщине, он также был мне незнаком. Голоса переговаривались, спорили и кричали друг на друга. Все это звучало настолько реально, что мое сердцебиение от страха ускорилося. Я резко очнулся и понял, что сижу с закрытыми глазами.

– Продолжай «убирать» мысли. Затем вновь расслабься и уходи в дрему. И не бойся ты так, я же рядом. – подколол меня Старик.

Снова я проделал те же действия и во второй раз мягко погрузился в сладкую, тягучую дремоту. Теперь в моем уме

заговорили гораздо больше голосов. Пять или шесть. Затем еще и еще. Через некоторое время внутри меня гудела целая толпа. Кто-то говорил друг с другом, другие просто что-то мычали себе под нос. У этих разговоров была одна общая черта – они были абсолютным бредом, нелогичным набором слов. Один голос рассуждал о каких-то блестящих, крутящихся шариках, которые летают в комнате. Он очень хотел узнать как их можно раскрутить сильнее. Другие голоса спорили о причине появления синих птиц. Некто объяснил, что это результат мерцания неба. Спустя какое-то время заиграла музыка. Она становилась все громче и громче, а затем перекрыла шум разговоров. Сразу после этого я видимо заснул, так как позже, открыв глаза, понял, что лежу на диване.

Придя в себя, я поведал Старику о произошедшем и сразу же задал вопрос о странных голосах в моей голове.

– Голоса это еще что! – веселым тоном проговорил Старик. – Если бы ты не отключился так быстро, то увидел бы и крайне реалистичные образы. А если бы продержался еще подольше, то не теряя внимания, погрузился бы в «сон осознания» – в сон с бодрствующим состоянием. Все, чему ты стал свидетелем – называется «второй поток» мышления. Самое интересное – этот поток существует в человеке постоянно. Но вот заметить его непросто. Пока ты сможешь это сделать только на границе сна и бодрствования, во время управляемого засыпания. Как ты правильно заметил, по-

ток этот представляет из себя, помимо прочего, странные и непонятные разговоры. В начале, может показаться, что они абсолютная бессмыслица и глупость. Но позже я расскажу, как научиться видеть в них важные подсказки твоего тела и того, что называется подсознанием. Сейчас просто запомни: все воспринимаемое во «втором потоке» нужно понимать метафорически, в переносном значении, ориентируясь больше на чувства, нежели на логику и смысл. – Старик замолчал и снова поднял указательный палец. – Запомни, этот хаос голосов и образов присутствует в тебе всегда, поэтому полностью отключить мышление невозможно. Сон живет своей жизнью, как незаметное, подземное течение. Странное и бессвязное для ума, но важное для понимания себя с позиции символов и чувств. К тому же, наблюдение за вторым потоком является очень важным этапом для обретения навыка перехода в контролируемый сон без потери сознания. Это и будет твоим первым заданием. – учитель, сказав это, сделал паузу, чтобы дать мне сосредоточиться на последующих словах. – Вечерами, когда только заметишь сонливость, отключи мысли и позволь себе мягко провалиться в дремоту. Наблюдай за вторым потоком тихо и спокойно. – проговорив это, учитель будто опомнился и добавил. – Чтобы все получилось, нужно создать правильный баланс между усилием и расслаблением. Если ты будешь излишне внимателен – не сможешь задремать и «второй поток» останется для тебя закрытым. Если же наоборот – слишком расслабишься, то

попросту заснешь, что ты сейчас и продемонстрировал.

На этом наша беседа закончилась и я, вдохновленный, с предвкушением новых открытий, направился домой. Правда, помимо радости от встречи, я унес собой и нечто неожиданное – сокрытую обиду за его издевательские шлепки, ставшую началом разворачивающегося во мне процесса, которого я бы отчаянно хотел избежать, если бы тогда догадался о нем. Так и состоялось мое знакомство с техниками четвертого контроля.

3. Основа спокойствия

На следующей встрече Старик попросил меня максимально точно описать мои тренировки с погружением в дремоту. Сам он сегодня не проронил почти ни слова, чем несказанно меня удивил – не помню, чтобы такое когда-либо случилось.

Я пытался говорить, но в кабинете было необычайно шумно. Окно, открытое настежь, впустило в комнатушкү рокот проезжающих машин, крики ребятни и музыку из соседних домов. Мне требовались значительные усилия, чтобы говорить ясно и коротко (как рекомендовал мне Старик), не отвлекаясь на эту причудливую мешанину звуков.

Я продолжил рассуждать о своем состоянии во время засыпания, стараясь описывать его как можно лучше, но вдруг учитель внезапно меня прервал.

– Не пойдет. – сказал он резко. – Видимо, ты все еще слишком напряжен. Придется нам отвлечься на время от четвертого контроля и вернуться к работе с телом.

Затем он без перерыва проговорил битый час, рассказывая о том, что называлось «Основой спокойствия». Выслушав его со всем вниманием, несмотря на царивший в кабинете гам, я отправился домой и уже на следующее утро – в ин-

ститут можно было не ездить – стал экспериментировать.

Сидя на стуле у себя дома, я обратил внимание на мысленный поток и обнаружил в нем ось напряжения. Мягко, без сильного желания, я представил, как голова расслабляется. Затем переключился на лицо и отпустил сопротивление, которое в нем обнаружил. Вместе с этим я выпрямил позвоночник и сложил руки лодочкой перед собой, тем самым расслабив и их. Я создавал «основу спокойствия» – как выразился бы Старик.

В течение жизни человек привыкает испытывать негативные эмоции по малейшему пустяку. Почти никто не задумывается о том, что они редко бывают полезны. Напротив, большинство из них, являясь неправильным использованием инстинкта самосохранения, медленно и незаметно съедают человека изнутри. Спустя годы, из-за такой «эмоциональной жизни», возникают вредные устойчивые шаблоны реагирования. Эти шаблоны приучают людей чувствовать одно и то же в разных ситуациях, в разных местах и в разном обществе. У одних доминируют: раздражительность, агрессия, злость. У других: слабость, апатия или грусть. Человек скатывается в старые, давно отработанные схемы. Ум, подстраиваясь под эти привычки, тоже думает строго ограниченно,

в основном, негативные мысли. Мысли, в свою очередь, вместо того, чтобы указать на ошибочность такого мышления, напротив – будто всеми силами поддерживают привычный, хоть и разрушительный образ жизни. «Основа спокойствия» призвана помочь человеку эти шаблоны сломать. Вместо того, чтобы по обыкновению ходить с напряжением, пригодным лишь для недовольств и раздражений, человек создает другие телесные привычки. Предположим, он стал невольным участником каких-то, весьма неприятных, событий. Будучи напряженным, он отреагирует неадекватно и преувеличенно. Его эмоции будут более взрывными и опустошающими. Он потеряет хладнокровие и рассудительность и вряд ли будет действовать согласно ситуации. Если же происшествие застанет его глубоко спокойным и в меру расслабленным, все пройдет намного легче, с наименьшими затратами сил. Спокойствие создает нечто вроде защитного барьера от негативных эмоций, попадая в который, они слабеют, либо вообще распадаются на отдельные телесные ощущения. «Основа» формируется день за днем с помощью непрерывного, насколько это возможно, ощущения своего тела, особенно области лица и глаз – ведь в них достаточно долго сохраняются мимические зажимы.

С самого утра я настойчиво напоминал себе о том, что решил сохранять тело расслабленным. По несколько раз в минуту я скользил вниманием по поверхности лица, груди

и спины, рук и ног, отпуская все напряжения, что позволяли себя отпустить. Если же я встречался с чем-то, что никак не расслаблялось, я без малейшего сожаления двигался дальше и уже позже – через час или два – замечал, что под воздействием общего телесного успокоения, те напряжения сами собой исчезали. Конечно, я делал это совмещая с повседневными делами. Я ходил, ел, разговаривал, читал книги или учебники, мыл руки или посуду, стараясь всегда и везде расслаблять излишние напряжения мышц.

Спустя пару недель ежедневных упражнений моя «основа» заявила о себе. Я просто сидел на стуле, а тело нежилось в приятной истоме. В таком состоянии любые идеи и образы усваивались намного лучше. Понимание возрастало, а невнимательности, наоборот – становилось все меньше.

Когда мы встретились со Стариком через три недели, он поднял указательный палец и заговорил, не быстро и не медленно. В своем особом, среднем темпе.

– Запомни! Главная причина потери осознания – «ложная» личность. Ты вечно печешься о себе. Заботишься с утра до вечера о том: как выглядишь; что о тебе думают другие; насколько хорошо звучит твой голос; какую одежду надеть,

чтобы понравиться и о всякой прочей ерунде. Где ты находишься, когда это происходит? – спросил он и даже не собирался ждать ответа. – Да, где угодно, только не «здесь». – сказав это, он обвел руками свой, не очень-то просторный, кабинет.

Стоило Старику произнести слово: «Здесь» как я будто магическим образом осознал себя. Ощутил тело, о котором лишь недавно забыл. Почувствовал, что сижу на твердом, но все же удобном стуле. Увидел, что ветви дерева как обычно царапают окно своими костистыми пальцами. Почувствовал как из окна резкими порывами к нам врывается осень. «Я нахожусь здесь с одним из самых удивительных людей». – возникло в уме.

Старик громко хлопнул в ладоши и тем самым вывел меня из нового провала сознания.

– О том я и говорю – сперва ты вроде осознавал себя, но потом настолько разошелся, что смотрю – уже затерялся в нахлынувших чувствах. Четвертый контроль – это еще и знание об отвлечениях, которые изо дня в день вводят тебя в «сон». – сказал учитель и сложил руки на стол.

– То, чем ты занимался, изучая второй поток мышления – это так. – не договорил он, состроив кислую мину. – Настоя-

щая работа начинается с обнаружения главного препятствия. Соответственно и главного отвлечения. Что обычно отвлекает современного лодыря? – намекая на меня, спросил Старик – То, что вызывает наибольший интерес. Что-то очень важное. Либо то, что доставляет удовольствие. Точнее то, что доставляло удовольствие раньше. Ведь ты всегда ищешь его там, где уже находил. – Старик пристально посмотрел на меня.

Я знал, что подобным образом он проверяет, осознан ли я сейчас.

Убедившись, что все в порядке, он продолжил:

– Нужно проследить, о чем твои мысли говорят чаще всего. Наблюдай за ними не за тем, чтобы остановить, а чтобы выяснить их основную тему. Разберись на чем ты повернут больше всего. Когда выяснишь, сведи деятельность, о которой постоянно думаешь к минимуму. Понял? – сказал Старик и впервые за последнее время стал ждать моего ответа.

– Следить за мыслями и увидеть вокруг чего они крутятся чаще всего. – подводил я итоги. – Когда увижу, перестать делать то, о чем постоянно думаю.

– Да уж. – прервал меня Старик. – Звучит совсем не так.

Старым, видно, становлюсь. – посмеялся он. – Понимаешь, ты можешь думать о нужных вещах. Поесть, сходить в туалет, поспать и тому подобное. Разве нужно это прекращать? Дело в том, чтобы увидеть нечто избыточное, лишнее. – Учитель прервался и развел руками, словно чего-то не понимает. – Вот не хочу тебе все разжевывать. Хоть убей. Разбирайся сам. Давай лучше в шахматы сыграем.

Недавно учитель предложил поиграть мне в шахматы. Конечно, играли мы не просто так. Он объяснил, что азарт и умственное напряжение, которое возникает в момент игры очень хороши для тренировки внимания. В таких случаях человек отвлекается гораздо легче и пропадает надолго – обычно до конца партии. Моей же задачей было – не поддаваться и не терять осознание себя. Пока это удавалось мне из рук вон плохо. К тому же я всегда проигрывал. Всегда. Не знаю, насколько хорошо играл Старик. Но факт, оставался фактом и я, чтобы приобрести какие-то навыки, купил самоучитель по шахматам. Стал изучать какие-то мудреные ходы и комбинации. Но в течение следующей же партии учитель, видимо, заметил, что моя игра изменилась. Он пять раз подряд выигрывал меня намного быстрее. Когда я уже серьезно устал, он отложив шахматы на край стола, проговорил:

– Оставь хоть что-то для импровизации. Ты играешь

не для победы, а для тренировки. А еще помни – проигрывая, ты наносишь очередной удар по личности. Она начинает ерепениться и бунтовать. Но если поддашься, грош тебе цена. Думай своей головой.

После этого разговора я забыл про самоучитель и стал играть, разрабатывая свой собственный план. Спустя еще десять-пятнадцать игр я впервые победил. Но даже тогда Старик сказал: «Вот сейчас ты рад. Посмотри внимательно – как сильно ликует твоя личность. А что это значит? То, что ты потерял осознание себя» – проговорил он тогда и щелкнул мне в лоб указательным пальцем.

Я со всем рвением принялся за исследование своих мыслей. Меня волновало в основном три вещи: институт, – ведь учился я так себе и постоянно был первым кандидатом на отчисление; девушки – в данный момент у меня никого не было, а сексуальное желание не исчезало ни на день и книги. Я жадно читал все, что касалось психологии, квантовой физики – она меня сильно заинтересовала лишь недавно – и других наук. В общем все, что не входило в мой учебный курс – так уж сложилось, учился я на машиностроительном факультете.

Книги – озарило меня. Вот мое главное препятствие. Ку-

да бы я ни шел, чтобы не делал, я думал о книгах или об идеях, которые в них обнаруживал. Я ни на шутку удивился, ведь книги – не самое плохое занятие. Но в моем случае был явный перебор – даже сидя на паре, я мечтал, как приду домой и продолжу чтение.

Только сейчас я понял – на протяжении последних месяцев я лишь думал, что осознаю себя. На самом же деле я мог ощущать тело и следить за движениями, а тем временем полностью подчинялся автоматическим порывам «ложного я». Найдя свое препятствие, я сразу твердо решил, покончить с ним. Я отслеживал малейшее желание почитать, устранял мысли об этом, убрал все книги в шкаф – до этого они кучей валялись у меня на столе. Первые три дня было трудно, ум словно сошел с ума и подкидывал мысли все настойчивей и в самые неожиданные моменты – то в ванне, то на кухне за едой, то перед сном. Через неделю тяга к книгам пошла на спад. А на десятый день я с ликованием обнаружил, что почти перестал о них думать. Но впоследствии выяснилось, что книги – это не совсем то, о чем говорил Старик – точнее, это не все, что от меня требовалось. Далекое не все.

4. В плену своего я

На последних встречах Старик все чаще говорил о «ложной личности» и за эти недели во мне начало формироваться какое-то новое, более глубокое понимание этого вездесущего явления. События, как бы невероятно это не звучало, словно подстраивались под мои думы и вели к какому-то, казалось, «неприятному» переживанию.

За окном раздался странный, будто прерванный чем-то внезапным, пронзительный визг. Я быстрым шагом вышел на балкон и стал очевидцем ужасной картины. Маленький щенок извиваясь, бился в агонии на залитой осенним солнцем жухлой траве, издавая жалобные крики, словно моля о помощи. Он трясся всем телом, завалившись на бок в окружении испуганных мальчишек, игравших неподалеку.

Началась эта история, со случайных событий, собравшихся мрачным калейдоскопом из человеческих поступков и решений. В нашем дворе около двух месяцев назад появились два небольших, милых щенка. Я не знал по какой причине они забрели именно к нам. Целыми днями они бежали и играли, покусывая друг друга и виляя хвостами. Задорно лаяли и выпрашивали поесть у жильцов. Зачастую и живущие рядом дети участвовали в веселых проделках

этих неожиданных гостей. Они гладили их и обнимали, не боясь подцепить блох, чем несказанно меня удивляли – ведь собаки выглядели грязными и ободранными. Мне кажется, на них никто из жильцов не обратил бы особого внимания, если бы не одно обстоятельство. Каждую ночь щенки поднимали оглушительный лай, который усиливался многократно из-за эха от расположенных неполным квадратом девятиэтажек. Помимо нашего двора лай, скорее всего, распространялся и на ближайшие окрестности. Шум будил взрослых, и детей. Ночь наполнялась плачем младенцев, коих в нашем районе было не мало.

Люди в своем бессилии, казалось, смирились с неудобствами и даже приспособили для щенков миску для еды и питья. Несколько человек ежедневно подкармливали их, тем самым, не сознавая того, все больше приучая к нашему двору.

Но часть жильцов была явно недовольна и открыто высказывалась за изгнание этих бедных собачат. Дни шли, а злость людей все крепла и росла.

Однажды солнечным утром одна знакомая мне женщина, – то, что это была именно она, я узнал по чистой случайности из подслушанного разговора – которая всегда отличалась вздорным нравом и жесткостью в общении, подсунула щенкам пирожки собственного приготовления. Пирожки

изрядно приправленные ядом. Муки животных невозможно было описать. Первый щенок бился на освещенной ярким солнечным светом примятой траве. Я не мог точно судить о том, сколько это длилось, так как время сейчас казалось мне вечностью. Весь двор наполнился страшными визгами и испуганными возгласами детей.

Один из ребят стоявших рядом, с грустью и беспомощностью в голосе произнес:

– Он же умирает.

– Надо кого-то позвать. – надломленным голосом пропихнул другой.

Но никто никого не позвал – вряд ли им бы кто-то помог. Они лишь стояли и в шоке наблюдали за ужасными муками еще живого существа.

Когда умирал первый щенок, я подумал, что у него, вероятно, приступ эпилепсии и вскоре это благополучно пройдет. Подобное я частенько наблюдал у своей первой собаки, которая, несмотря ни на что, дожила до преклонного возраста – пятнадцати лет. Но через несколько минут, первый щенок лежа затих и весь этот ужас повторился со вторым. В тот момент я понял, что их отравили.

Выглянув из окна я стоял на балконе, не двигался и глядел вдаль. Присутствие наполняло меня и служило фоном для мыслей и чувств, возникающих все интенсивней. Они мелькали быстро и неожиданно, словно деревья для пассажира, смотрящего из окна движущегося поезда. Из моих глаз мягко и почти незаметно полились слезы. Я стоял, а они все бежали без остановки, капая на пол и разбиваясь на мириады блестящих искорок. Все вокруг будто замерло в оцепенении. Звуки пропали и установилась давящая тишина. Личность или что-то более глубокое реагировало на произошедшее, подчиняя себе все тело. «Я» сотканное из прошлого опыта, мыслей, эмоций и ощущений испытывало небывалую, всепроникающую грусть.

– «Как люди могут быть так жестоки?» – пронеслось в уме.

Слезы, грусть и тишина. Был тот, кто грустит, но здесь находилось и пространство, в котором эти чувства возникали, в котором, переливаясь многочисленными образами, проявлялось и изменчивое «я».

Раньше я не позволил бы себе подобных переживаний. Спрятался. Отвернулся бы от них. Перестал бы об этом думать. Но сейчас в этом не было необходимости. Напротив – это было бы ошибкой. Вместо этого я позволил им «быть». Или правильнее сказать – я просто не сопротивлялся, внут-

ренне опустил руки и расслабился. Я позволил себе испытывать боль, не боролся с ней. Позволил плакать и грустить. Позволил страдать.

– «Почему такие люди живут без наказания? Почему в этом мире нет справедливости?» – возникло в мыслях на мгновение и растворилось в тишине присутствия.

– «А разве их повседневная жизнь, не достаточное наказание?» – прозвучало следом. – «Разве они не живут день за днем, терзаемые мыслями и нескончаемыми желаниями? Разве не мучают себя сомнениями и недовольством, раздражением и нелепыми обидами, скукой и серостью своей жизни?»

Может быть несколько лет назад я бы стал проклинать женщину, отравившую животных. Но сейчас, я отчетливо сознавал, что порицание и злость будут лишь приумножать страдания этого мира. На самом деле люди не виноваты, их попросту не научили жить по-другому. Как только я по-настоящему это понял, меня пронзило тихое, но волнующее чувство – сострадание. Слезы теперь будто наполнились концентрированной грустью и в тоже время любовью ко всему живому. Нет, «я» не радовался и не наслаждался этим. Весь «я» казалось утонул в пучине переживаний, исчез без остатка в этой одновременно горькой и доброй печали.

Люди живут, подчиняясь воле переменчивого, эгоистичного начала. Их личность, эмоции, их мысли управляют человеком без какого-либо выбора. Но виноваты ли они в этом? Конечно, нет. Каждый из нас лишь случайная смесь из событий и переживаний, проникших в нашу жизнь. Родители, друзья и враги ковали из нас некое «я». «Я» так думаю, «мой» мысли, «я» так считаю. Но «я» ли? Чужие жизни стали нашими жизнями. Чужие мысли – нашими мыслями. Телевидение, книги и фильмы лепили из нас что-то псевдо-индивидуальное, но довольно убогое и эгоистичное. Мы заботимся только о себе и сами не знаем об этом. Мы лжем. Лжем каждый день, притворяясь понимающими и добрыми. Врем сами себе и другим. Никто не заслуживает осуждения, а тем более наказания. Единственное, что может стать противоядием – любовь. Но невозможно через усилия научиться любить, научиться сострадать. Только узрев свою суть, человек навек осознает цепи, сковывающие других. Цепи, которые тянут напрямиком в ад низших желаний и власти самолюбия.

Необходимо увидеть страдания в себе, чтобы наполниться истинным сочувствием к любому, даже к самому «глупому» и жестокому человеку. Узреть свое несовершенное, разрозненное «я», свою противоречивую и механическую личность.

Каждый из нас видит свой сон. И находится в плену этого сна. Каждый видит свой мир и считает его единственно возможным.

– «Но, что осталось для тех, кто устал страдать?»»

– «Проснуться.»»

Проснуться от сна своего «я».

5. Условия счастья

Не понимаю, как так случилось, но после моего «выхода из тела» я встречался со Стариком уже много раз и ни разу во время наших разговоров не упоминал о том своем прозрении, которое до сих пор действовало во мне с прежней силой – я без какого-либо желания, видел, что окружающие меня люди «отсутствуют». В этот раз я также позабыв об этом, начал говорить о происшествии с собаками и моей странной реакции на эти события. Старик выслушав меня спокойно, без каких-либо эмоций на лице, выждал длительную паузу и тягучим, непривычно четким голосом заговорил:

– Нужно понимать, что твоя жизнь может закончиться в любой момент, как и у тех бедных собак. Это понимание многое дает. Если ты живешь как другие – будто бессмертный, то можешь растрачивать свое время на что попало. Почему они позволяют себе то, что сами называют «убить время»? – учитель продолжал говорить совершенно спокойно, четко выговаривая каждое слово – Только потому, что не помнят о своей возможной смерти. А она рано или поздно придет к любому.

Старик посмотрел мне в глаза и возможно увидел в них зарождающуюся грусть, поэтому сказал следующее:

– То, о чем я сейчас говорю, не предназначено, чтобы лить слезы над своей горькой человеческой судьбой. Осознание смерти, наоборот, при правильном применении дарит неисчерпаемый оптимизм и настоящее наслаждение жизнью. Если хоть раз в час ты вспоминаешь о том, что смерть может настигнуть тебя в любой момент, – а это гораздо ближе к истине, чем кажется на первый взгляд – ты начинаешь ценить каждое мгновение. В твоей жизни уже никогда не возникнет скуки, ты не будешь жить в ожидании чего-то и конечно же, никогда не станешь «убивать» время.

Учитель замолк и повернулся к окну. Стало пасмурно, тяжелые тучи заполнили все небо, ни одного лучика солнца не проникало сквозь эту темно-серую завесу. В такие дни во мне зарождалась необъяснимая грусть. Как я выяснил позже, такое происходило не только со мной. Вообще, различные погодные явления – особенно солнечный свет или его отсутствие – заметно влияли на настроение людей и на то, что Старик называл «ложное я». Сейчас, под воздействием погоды, а также из-за слов Старика, моя грусть многократно усилилась. Хотелось просто сидеть и молчать. Мы так и поступили. Не сказали ни слова за долгое время. Старик смотрел в окно, но делал это с такими глазами, будто разглядывал какой-то поразительный пейзаж. Этим он вносил какую-то путаницу в атмосферу сложившуюся от этого

разговора. Его удивленный, заинтересованный взгляд резко контрастировал с моими прикрытыми, потухшими глазами. Чем больше я смотрел на него, тем больше чувствовал, что он вытягивает меня из тягучей грусти в совсем другое состояние. Он не делал ничего специально, просто смотрел в окно. В этот миг, впервые за последние месяцы, я ясно ощутил силу его присутствия. От его жестов, мимики, взгляда шла такая уверенность и самообладание, что сидеть рядом с ним с потерянным видом было как странно и неудобно. С каждой секундой нашего молчания я физически ощущал, как мое настроение ползет вверх, но одновременно что-то внутри меня стало будто сопротивляться словам Старикам и наверное, впервые за годы моего обучения с ним, возникла какая-то усталость от его слов. Я с неприятным удивлением обнаружил, что его речи уже не трогают меня как раньше и кажутся сухими. В них, казалось, чего-то не доставало. Мне пришло на ум, будто он не говорил всей правды. Или, что еще проще – попросту этой правды не знал.

Внезапно он заговорил:

– Люди живут так, будто не знают о грядущей смерти. Закрывают на нее глаза. Возможно им от этого и легче, но незнание слишком дорого стоит. Большую часть жизни они тратят впустую. Если бы их привычное бодрствование сопровождалось тем, что зовется «счастьем» – это имело

хоть какой-то смысл. Но как ты знаешь на своем опыте, этого нет и в помине. Жизнь таких людей проходит мимо. Главным образом из-за того, что с возрастом они перестают «чувствовать» мир. В детстве человек по очереди обретает три разных источника впечатлений. Сперва он взаимодействует посредством ощущений. Различных органов чувств. Он смотрит, слушает, ощущает прикосновения к различным предметам, замечает запах и вкус. Позже у него формируется эмоциональный «разум». В этот момент его восприятие становится гораздо более насыщенным. Затем возникает интеллект – третий источник.

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.