

Алексей Карягин

Практика четырех уровней
«Анализа Ума»

Редакция третья, вновь обновленная, с дополнениями
от 20.12.2011

Об анализе ума

Я столкнулся с «Анализом ума» на практике в начале 2002 года. До этого я прошел шесть основных процессов из книги «Дианетика-55», под руководством опытного ведущего (одитора). Закончив эти 6 процессов, я осознал, что только-только прикоснулся к тайнам ума (подсознания), которые он трепетно хранит.

Проблема дианетических процессов состояла в том, что на каждом этапе требовалось присутствие одитора, который бы вел меня и контролировал процесс рассмотрения (осознания) подсознания. И он действительно необходим, так как часто я был не способен проработать то количество умственной массы, которую нужно было взять, чтобы проработать ту или иную травмирующую ситуацию в прошлом.

В Дианетике, когда «вес» обрабатываемой умственной массы превышает способности к ее рассмотрению, наступает состояние, под названием «выкипание», когда практикующий как бы «засыпает». В этой ситуации работает ведущий, без него никак!

И вот, когда я закончил основные процессы, которые мог (или хотел) проводить мой одитор и мне нужно было двигаться дальше, уже самому, мне попался «Анализ ума». В книге явно показано как поднять свой уровень способности **быть лицом к лицу с прошлым** до такой высоты, чтобы рассмотреть все свое прошлое и освободиться от него. Это и есть знаменитый **второй уровень!**

Д. Стивенс, автор АУ, дал технику рассмотрения всего ума, до основания. По сути – это путь к своему божественному Я, к достижению тотальной целостности. Но даже, если вы боитесь такой серьезной работы над собой, пройдите 1-4 уровни, о которых собственно эта методичка. Осознавая травмирующее бессознательное, вы, тем самым, облегчаете рюкзак кирпичей, которые прижимают вас к земле и не дают парить по жизни.

В ходе практики, я «пережил» ответы на все вопросы о себе, типа «кто я?» и все остальные. Да, есть способы получить эти ответы легче и быстрее, но АУ – не для получения этих ответов, эта техника ведет гораздо дальше, очень далеко, настолько, насколько вы готовы зайти. А просветление здесь – лишь незначительный побочный эффект.

Как читать эту методичку.

Чтение этой методички ни в коем случае не отменяет чтение «Анализа ума» в оригинале. Рекомендую вначале прочесть АУ не быстро, от начала и до практики 4-го уровня включительно. Отметьте что вам не понятно. В книге, на самом деле, нет лишних слов и написано все, что нужно для успешного «просветления».

Прочтите теорию, поймите, что сможете и переходите к практике. Да, да, не нужно пытаться понять все сразу, все эти игры с постулатами, младшими вселенными и пакетами целей. Это все придет позже.

Читайте раздел практика, например второй уровень, читайте методичку и выполняйте! Не нужно обсуждать это со всеми друзьями, домашними животными или психоаналитиком. Если вы пройдете тест, то просто занимайтесь практикой и вам будет сопутствовать успех.

Книга построена так, что пройдя уровень N, вы будете готовы понять уровень N+1. Если вы не понимаете уровень, то вы не завершили предыдущий, возвращайтесь и делайте.

Если вы натыкались на критику АУ и то, что он как-то не так работает, то знайте, что эти люди не прошли второй уровень, все! Они практиковали где-то что-то и тут решили, что сразу могут взяться за 5-й уровень, но не вышло. И вместо того, чтобы сделать все правильно, они начали критиковать технику. Ну и кто они?

Итак, вы читаете АУ в оригинале. По книге и методичке разберитесь, как начинать, разберитесь с основным процессом – **возмещением важностей** и **выполняйте!** Прочтите Приложение 1 этой методички, это поможет вам расставить приоритеты в работе и действуйте.

Я понимаю, что вы сейчас раздумываете, браться за такое масштабное мероприятие или нет, скажу лишь, что ваши успехи или неудачи на этом пути будут зависеть только от вас. Конечно, все мы находимся в разной степени духовной деградации, разные стартовые позиции. Поэтому и результат у всех будет разный. В свое время я, например, очень делал технику прикосновений к предметам (первый процесс из Дианетики-55, 8-К шаг А) под наблюдением своего одитора, "доброго человека", доброта которого выражалась в безжалостности, с которой он меня вел. Так вот, из тех, кто у него занимался все прошли этот процесс за 10-20 часов, я проходил около 300 часов! И абсолютный результат у некоторых был существенно

выше моего. Но относительный результат, относительно того состояния, в котором мы начинали, у меня был самый большой.

Поэтому несмотря ни на что, никогда не бросайте себя на произвол судьбы (даже если вы в нее верите), как бы медленно вы не продвигались – продолжайте, продолжайте, продолжайте уменьшать уровень личной деградации. И в какой-то момент наступит перелом – это я вам точно могу пообещать!

ПРОСВЕТЛЕНИЕ.

Когда-то я увидел такую метафору, и она мне понравилась. Есть сознание и подсознание. В подсознании сидят ваши проблемы, суждения, глюки, эго, чувство собственной важности и т.д. Вы это все не осознаете, но это не мешает ему влиять на ваш образ мыслей, действия и в конечном итоге ЖИЗНЬ!



Просветленный человек – это человек, осознавший свое подсознание, т.е. у него все – сознание. Настолько просветленных людей я не видел и видимо не увижу, пока сам таким не стану. Это мое определение просветления. В обычной жизни оно гораздо проще, надо всего лишь найти ответы на вопросы типа «Кто я?»...

Ошо, когда-то написал, что не надо ничего делать, чтобы достичь просветления. Но у этой фразы есть и продолжение, делать-то конечно ничего не надо, но если ничего не делать, то так дураком непросветленным и помрешь :)

«Анализ ума» предлагает конкретную технику для достижения просветления и даже больше...

Я не буду комментировать теорию из АУ, прочитаете сами. Ведя рассылку «Просветление с точки зрения современного человека» в течение трех лет, я получил много вопросов о практике, в этой методичке я постараюсь ответить на все, плюс описать свой опыт настолько подробно, насколько это вообще возможно.

ПОЧЕМУ МЕТОДИЧКА ПЛАТНАЯ

Книга Стивенса бесплатная, но!

Во-первых, потому что я потратил свое время, чтобы ее для вас написать и поверьте, это не так просто. Стивенс, не смотря на свою гениальность, не очень старался быть понятным неподготовленному читателю. Это и понятно, иначе книга выросла бы в объеме раз в 10. Собственно чем я и занимаюсь, а именно разбавлением этого высококонцентрированного «сиропа» (часть практика) до уровня «лимонада», который сможет употребить каждый.

Во-вторых, эта методичка облегчит ваш путь, сократит время, потраченное на то, чтобы разобраться с методикой. Также вы заранее будете знать о подводных камнях, которые наверняка встретятся на вашем Пути. А это, согласитесь, чего-то стоит.

Я потратил на второй уровень 4 года, имея те знания, которые у меня есть сегодня, я бы прошел его за три года. И третий уровень на квартал быстрее бы прошел. Скажите, стоят ли чего-то год+ вашей жизни?

Есть ли в этом тексте что-то, чего нет в самой книге «Анализ ума»? И да и нет, вся информация в методичке может быть вами открыта самостоятельно в ходе практики, но тут вы заплатите тем самым временем своей жизни на исследование работы процессов.

Ну и к тому же, стоимость методички небольшая – всего 900 рублей, думаю, что на сигареты некоторые из вас тратят больше.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

Как такового первого уровня в АУ не существует. Он введен как обозначение некоторого состояния, в котором человек еще не может сам начать разбирать свой ум и ему требуется квалифицированная помощь.

Существует тест, который каждый может сделать самостоятельно, чтобы определить для себя возможность работать самостоятельно. По словам Стивенса, людей, которые не могут начать сами около 5%. Это было в 70-е годы, когда он опубликовал АУ. По статистике, количество невротиков и психотиков с тех пор выросло в несколько раз, так что по моим оценкам 15% людей не стоит сразу кидаться на самостоятельную работу. Лучше медленнее, но так, чтобы наверняка!

ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ (ВВ), основной процесс.

Это именно основной процесс! В ходе практики «Анализа ума» вы будете разрушать так называемые умственные массы, которые уже стали важными для вас, вы без них не можете. И если вы не будете выполнять этот процесс, то мало того, что вы в какой-то момент остановитесь, так еще и «карма» может просочиться, например, заболите или финансовые дела покатаются под горку.

По опыту, знаю, что если вы не занимались подобными практиками, то словосочетание «умственная масса» будет вам не понятно, и вы задаетесь вопросом «а что это?». Давайте остановимся чуть подробнее.

Вы наверняка слышали истории о том, как, например, женщина, которую бил муж, разводится с воистину благородной целью улучшения своей жизни, но потом снова находит мужчину, который ее бьет... и снова... и опять. Или мужчина, которого пилила жена, разводится и снова находит ту, которая будет его пилить.

Что это? Почему? В эзотерической литературе говорится о каких-то уроках, которые надо выучить, правда никто не говорит, кто эти уроки нам дает. Высшие силы? Неужели ваше эго настолько раздулось, что вы считаете, что уже весь мир крутится вокруг вас? Нет? Тогда, тем более, почему высшие силы (если они и есть) должны крутиться вокруг вас? Понимаете? Если нет, сделайте пять минут паузу на чай и подумайте.

Никто не создает вам проблемы, кроме вас самих! А ситуация повторяется, потому что, раз уж человек крутится по какой-то орбите, то и проблемы у него сохраняются старые, так проще – с мужьями, женами, начальниками или подчиненными. Избавившись от проблемы, человек чувствует, что что-то **важное** пропало из жизни и возвращает проблему на место. Это конечно, только часть описанной проблемы, но очень важная часть! Вот что пишет сам Д. Стивенс:

Таким образом он (индивид, -прим. А.К.) настраивается на то, что ему нужно быть в окружении важностей. Так как то, что считается важным, склонно сохраняться и укрепляться, индивид оказывается верящим в то, что ему нужно быть окруженным массивными и твердыми вещами. (Но он жаждет именно важности, а не массивности и твердости). Это скоро доходит до того, что ему становится плохо, если массы начинают исчезать. Предоставленный самому себе, он возмещает нехватки, притягивая в свое окружение другие старые умственные массы. Поскольку эти старые умственные массы также содержат различные неприятные ощущения (боль и т.д.), он притягивает их, чтобы быть окруженным этой массой. Это поразительный механизм, который объясняет очень многое в жизни. Например: проблемы и решения. Индивид доходит до такого состояния, что буквально не может решить проблему, не убедившись сначала в том, что его решение создает ему еще большую проблему (Ему всегда хочется застраховаться от уменьшения "коэффициента важности"). Его жизнь становится похожей на старый комедийный фильм, в котором при попытке решения простой проблемы создается еще большая, а при попытке ее решения ... и т.д. Зрители смеялись от души над комиками — а потом шли домой и делали почти что то же самое! Интересно, сколько жен пожалели о том, что попросили мужа починить кран, входя в залитую водой квартиру.

Итак, вы должны заменить старую умственную массу самостоятельно созданной массой!

Процесс ВВ может выполняться двумя способами – творческим и путем прикосновения к уже существующим важностям. Рассмотрим в начале творческий вариант. Команды:

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

Можно выразить это по-другому:

б) Пусть другой создаст что-то. Или

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

Есть альтернативные команды:

а) Сделай что-то существующим.

б) Пусть другой сделает что-то существующим.

Третья альтернатива:

а) Создай что-то важное.

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

Один из самых частых вопросов по данной теме звучит как **«что значит создавать?»**.

Просто вообразите это. Например, создайте машину, т.е. представьте себе, что слева от вас стоит машина. И не нужно представлять ее во всех деталях, включая особенности строения двигателя. Просто решите, что это такая машина. В данном процессе важно не качество (точность) массы, а количество. В процессах вам понадобится создавать много массы, чтобы заткнуть дыры, которые вы будете проделывать в уме, так что особо не задумывайтесь о точности.

Создавая массу, всегда чувствуйте ее. Чувствуйте ее вес, размеры. Если вы создаете дом, не достаточно представить себе картинку дома, нужно ощутить его размеры и массу. И чем легче у вас это получается, тем быстрее пойдет процесс, а, как вы заметите в практике, времени процессы отнимают не мало, так что не идите на необоснованные временные траты.

Для тренировки, походите среди объектов, наподобие которых вы будете создавать. Не сомневаюсь, что вы каждый день среди них ходите – машины, дома, трамваи и т.п. Наблюдайте объект осознанно, например, мимо вас проезжает трамвай, тарахтя своими отваливающимися колесами и дверьми. Степень годности колес и дверей нас не волнует, обратите внимание на ваше ощущение габаритов и веса трамвая. Если не получается, представьте себе, что трамвай наехал на вашу ногу... Ну что, теперь получилось? То-то же!

Создавайте много массивных объектов, в том числе и от имени другого. Учитесь создавать быстро и много. Если вы в процессе выгребли

большое количество умственной массы, то чем быстрее вы закроете дыры, тем меньше «кармы» успеет просочиться в настоящее время.

Еще интересный момент – визуальная память (дианет. рикол), восприятие созданного. Не все обладают возможностью мысленно строить картины и даже визуально вспоминать что-то, удерживая всю картинку вниманием. Это может быть вызвано некоторой, уже существующей умственной массой, но это не повод отказаться от работы. Вы все равно можете создавать массу, даже если вы ее не воспринимаете. *Отсутствие восприятия совсем не доказывает несуществования. (Прямо сейчас много китайцев в Пекине помешивают рис в чашках. То, что вы не воспринимаете этого, не доказывает, что они этого не делают.)*

Второй распространенный вопрос: «Что значит пусть кто-то другой создаст что-то?». Если вы разобрались с собственным творчеством, то вам не составит труда добавить сюда творчество другого. Тут можно пойти двумя путями:

- Первый и самый легкий. Допустим вы идете по улице, видите кого-то и представляете что он что-то создает – дома, машины, трамваи, самолеты, поезда.

- Второй способ – это представить себе кого-то, кто создает что-то.

Попробуйте оба варианта и выберите тот, который вам нравится.

Если же во время выполнения творческого ВВ с вами не происходит никаких изменений, вы не зеваете, вам не захотелось спать и не появилось никаких новых ощущений в теле, то этот вариант вам не подходит, нужно делать второй – ВВ с помощью прикосновений.

Д.Стивенс пишет *«В нем индивид возмещает свой недостаток важностей, увеличивая свой контакт с существующей важностью в физической вселенной настоящего времени. Поскольку в любом твердом объекте есть остаточная важность, то индивид может возместить свою нехватку важности, физически прикасаясь к твердым объектам в физической вселенной настоящего времени. Вы можете хвататься руками за такие объекты, ощущать их твердость, температуру, структуру, и т. д., и это будет возмещать важность. Те, у кого есть затруднения в использовании творческого ВВ, смогут использовать ВВ с помощью восприятия. Каждый, кто может использовать упражнения творческого ВВ, сможет также использовать ВВ с помощью восприятия, но лучше использовать творческий вариант. Те, кто вначале может использовать*

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

Проще говоря, вы **осознанно прикасаетесь к твердым объектам**. Осознанно – ключевое слово, иначе все мы, поскольку всегда находимся в контакте с физической вселенной, уже бы достигли просветления.

Выполняется так: Вы прикасаетесь, например, к стене, осознаете это, чувствуете стену (ее температуру, структуру, твердость), затем отпускаете. Дальше, прикасаетесь, например, к шкафу, снова чувствуете его, и так далее.

У тех, для кого работают оба способа проведения ВВ, есть еще одна возможность – **комбинировать**. В моей практике, когда происходило разрушение большого количества умственной массы, у меня наступало состояние «отупения» и нужно было вытаскивать себя из него с помощью ВВ. Творческий вариант работал, но интересным способом. Я делал шаг (а), создавал сам, потом изменения прекращались, но меня не отпускало. Я делал шаг (б) – создавал «кто-то другой», снова до выведения изменений, потом опять (а).

Но часто было так, особенно на 2-м уровне, что творческое ВВ не дает изменений, но по ощущениям я еще далек от состояния, когда все дыры ума закрыты. Я в шутку называю это состояние как «Каналы восприятия важностей закрылись». Можно было подождать час-два и снова начать, но за час-два многое может произойти, да и планы могут быть на это время. И чтобы ускорить процесс я начинал делать ВВ с помощью восприятия, оно всегда мне помогало. И через минут 10 «канал открывался» и можно было снова работать нормально. Надеюсь, вы воспользуетесь этим способом, потому что накопить большой недостаток важностей – прямой путь к проблемам, как со здоровьем, так и в других сферах жизни.

Почему я посвятил этому процессу так много слов и времени. Стивенс не зря назвал его «основной процесс»! Он важен для сохранения вашей психики в целостности, а здоровья на уровне не ниже того, на котором вы сейчас находитесь. Когда человек начинает путь, его восприимчивость к

потере даже небольшой важности очень велика. Собственно состояние отупения, про которое я написал два абзаца выше – есть **ощущение огорчения от потери важности**, близкое к апатии или же настоящая апатия. Чем дальше вы продвигаетесь, тем легче вы будете переносить потери важностей, но это не отменяет процесс ВВ до самого конца 5-го уровня!

Возмещение важностей в замкнутом пространстве. Когда вы находитесь «в чистом поле» вы можете создавать вокруг себя все что угодно. Но иногда мы находимся в домах или квартирах, с размерами весьма небольшими, и тут могут возникнуть затруднения с творческим ВВ. А именно, где вы создаете, если рядом стена? Это не более чем интеллектуальное затруднение. Вы, как и всегда, создаете что-то **в вашем собственном (личном) пространстве**. Заметьте это!

Или так, вы создаете кусочек пространства и в нем создаете массу. В любом случае это происходит не в общем пространстве разделяемой нами с другими людьми физической вселенной. Поэтому нет никакой разницы, сидите вы в комнате, идете по улице или чистому полю. Не бойтесь создать что-то как бы в уже существующем объекте, например, машину в доме – дому плохо от этого не станет!

Важно! Если оба варианта ВВ не дают изменений – вы еще не готовы работать самостоятельно с собственным умом (подсознанием). Но надеюсь, если вы читаете эту методичку, у вас хотя бы один из способов ВВ работает.

Если нет, то шесть основных процессов из «Дианетика-55» как раз то, что вам нужно. Думаю, что на момент, когда я начинал эти шесть процессов, у меня бы ВВ тоже не сработало, так что не все так плохо как может показаться. Просто найдите аудитора и проработайте эти процессы.

ДОПОЛНЕНИЕ ПРО ВОЗМЕЩЕНИЕ ВАЖНОСТЕЙ

Несмотря на все мои и Стивенса предостережения, вы наверняка несколько раз столкнетесь с недоработкой ВВ, которую сами себе и организуете. Я ни в коей мере не считаю вас глупыми, скорее я реалист, ибо пройти такой путь ни разу не споткнувшись – нереально!

Например, когда вы делаете много ВВ и оно долго дает изменения, вы можете подумать, что можно бы провести сессию уровня, а потом снова вернуться к ВВ, чтобы не было так скучно. Я делал такое ни один раз ☺.

Это все кончается ужасным самочувствием, причем на любом уровне, с последующей 10-20 часовой практикой только ВВ, и такое бывает. Я заметил такую вещь – чем больше умственной массы выгреб, тем медленнее работает ВВ. Собственно говоря, это нормально, чем глубже вы залезли, тем тяжелее выбираться.

Если же здоровье у вас железное и его ничем не сломить, то заметить сильный недостаток ВВ, можно так. Вы делаете упражнение уровня, и оно дает едва заметные изменения уже 3-5-10 сессий подряд. И поскольку изменения происходят, то вы, естественно, продолжаете.

Это может продолжаться бесконечно!

Нужно остановиться и делать ВВ, столько часов сколько потребуется! После чего прогресс сразу пойдет быстрее. Я помню, как-то прорабатывал один предмет на втором уровне и столкнулся с вышеописанной ситуацией (8 сессий с едва уловимыми изменениями). Когда я сообразил и таки закончил ВВ, то следующие 2 сессии изменения пошли лавинообразно и на 3-й сессии закончились.

Это может произойти с каждым из вас на любом уровне с любым предметом, человеком, ситуацией или классом подавлений. Главное – вовремя заметить и исправить ситуацию. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Лучше всего будет, если вы распечатаете эту страницу и повесите ее у себя на видном месте, чтобы помнить.

Проходя 5-й уровень, я открыл на свою голову еще один способ испортить ВВ. Когда вы выбрали много важностей из ума в ходе уровня, вы начинаете чередовать ВВ от своего имени и кого-то еще. Можно заиграться с

этим и делать ВВ от лица другого дольше положенного. Это приводит к странным телесным ощущениям и прочим материальным эффектам. Вряд ли вы на 2-4 уровнях с этим столкнетесь, но на всякий случай вас предупреждаю.